



七股藝文電子報第 1090204 期

110.03.14--110.03.20



臺南市七股區七股國民小學

璀璨百年幸福七股
七股國小 百年校慶慶祝大會
110年4月2日上午8:30

「校友回娘家聚首憶舊」感恩餐會
110年4月2日中午12:00
團體訂桌一桌5000元，個人訂桌一人500元，每人附贈摸彩券一張，當天備有電視、手機、腳踏車等多項好禮供校友抽獎。
百年校慶傑出校友表揚·百年校慶老舊照片募集
訂桌及推薦專線請洽七股國小總務處李主任06-7872076或傳真06-7874234

☆佳里奇美醫院蒞校進行健康體位—飲食紅綠燈宣導☆

本週學校進行健康體位宣導活動，特別邀請佳里奇美醫院營養師蒞校進行宣導。

營養師針對健康體位的概念提醒學生要注意自己的 BMI 身體質量指數是否合乎標準。不同的年齡及性別的不同會有不同的標準值。過重與過輕都是不健康的。而要如何才能擁有健康窈窕的身材呢？每天都照著每日飲食指南的份量吃，而且一定要吃 3 份蔬菜再加 2 份水果。肥胖對健康有許多不好的影響，例如高血壓、心血管疾病、糖尿病等。而造成肥胖的主要原因則在於攝取過量的糖類飲料食品、油炸的食品等。再加上運動量的不足。因此攝取均衡的六大類食物，並養成運動的好習慣才能遠離肥胖遠離疾病。



此外營養師也建議可以採用 321 健康餐的方式，不管吃什麼，用餐盤或是便當盒都可以，照著 3：2：1 的比例吃就對了。以圓形餐盤來說，先分一半，其中的一半再分為 1/3 和 2/3 區塊，也就是最大塊的 1/2 就是三等份，這 3 等份放蔬菜；2 等份放肉類、蛋、魚、海鮮、豆製品等蛋白質食物；剩下的 1 等份放全穀根莖類，也就是米飯、麵食等澱粉。生活中努力做到天天五蔬果，健康美麗跟著我。



☆☆台南七股 10 校學生網仔寮汕淨灘 驚：海洋垃圾量驚人☆☆

台南七股區 10 所國小組成戶外教學聯盟，今年由六年級應屆畢業生 150 多人前往潟湖外的網仔寮汕淨灘，學生花了一個上午清出 20 多袋的垃圾，學生驚呼：海洋垃圾這麼多？看到沙灘變乾淨，學生也開心說，要珍惜美麗的景象。



七股區 10 所國小戶外教學聯盟，各校六年級學生 123 人，加上老師 25 人，還有七股、三股、篤加以及龍山 4 校校長總計 152 人，今天上午搭乘觀光膠筏前往淨灘，網仔寮汕面臨沙洲流失及海洋垃圾等環境生態問題，也曾辦過護灘，今天前來淨灘，在台 17 線的大文和七股國小學生，很多人是第一次搭膠筏，也是第一次到網仔寮汕，認識到自己的家鄉有這麼美麗的潟湖和沙洲。

參與的老師表示這次的淨灘是為了保持海灘的乾淨，也讓我們學會不要亂丟垃圾，還要珍惜海洋資源，也為了讓後代的子孫看到這個美麗的景象，我們要好好珍惜。參與的學生則表示，環境變乾淨了，心情也很好，還有同學說，我學會垃圾分類了，在家也要做垃圾分類！



七股區十校學校於本學期進行戶外教育體驗課程跨校整合方案，讓十所小學的學生都能夠體驗到不同學校的特色課程，舉凡七股登山、龍山的潟湖生態、後港的黑面琵鷺、建功的文蛤產業課程等。透由課程的整合之外更讓偏鄉的同學能有更多的互動。

