

臺南市105學年度省躬國民小學健康促進相關增能活動成果
表

活動名稱	營養教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
106年3月17日	參加人數	59	無	2位
簡述活動內容	於早自修時間邀請南寧高中營養師來校進行 營養教育宣導			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：營養師說明健康密碼，如每天睡足八小時、每天運動一小時、每天攝取五種蔬果等。		說明：向學童說明CAS優良農產品標章，讓其購買健康優質在地產品。		



說明：向學童介紹各種良好商品標章

說明：說明學校營養午餐皆可從網站上得到相關訊息。

活動名稱	健康體位宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
106年11月17日	參加人數	59	無	2位
簡述活動內容	於早自修時間邀請南寧高中營養師來校進行健康體位宣導			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：營養師說明向學童選購有機產品，請認證標章指示。	說明：向學童說明高鈣飲食的重要。
	
說明：介紹各種高鈣食品	說明：介紹飲食中加入何種食物可以提高鈣質攝取。

活動名稱	體控班			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	59	0	2位
簡述活動內容	為了體位不良學生，本年度學校開設體控班，除了定期量體重追蹤控制，辦理宣導外，每周利用一次早自修時間集合運動。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				



說明：學生利用下課時間量體重



說明：早自修集合體控班學生運動

說明：護理師追蹤學生體重狀況



說明：體控班學生跳健康操