

## 2-3-1 體適能與飲食教育活動；普及化運動



晨間的跑步之一



晨間的跑步之二



有些班級利用課後跑步



增進心肺能力的跳繩

白河區2024年山野教育活動  
- 「白河囡仔 Go Climbing」實施計畫

一、目的：

- (一)以探索課程、體能訓練豐富學生知識外，落實體驗教學。
- (二)培養孩子們親近自然、愛鄉、愛環境的素養。
- (三)白河區應屆畢業生能完成登大凍山的目標，孕育挑戰未來的生命力。

二、活動日期：113年2月23日(星期五)，7:40-15:45。

三、主辦單位：臺南市白河區公所

四、指導單位：臺南市政府民政局

四、協辦單位：炭頂福安宮、財團法人大仙寺、財團法人火山碧雲寺、白河國民中學、白河國小、玉豐國小、內角國小、河東國小、竹門國小、仙草實小、大竹國小

六、活動地點：臺南白河大凍山(附件一)。

七、參加人員：白河區國中小畢業班學生、班級導師、行政人員、志工團等。

八、山野課程與教學活動設計：

(一)活動前：

1. 行前說明活動內容及相關事項。
2. 請有山野教育經驗的學校來校分享及教導學生。
3. 請學生蒐集大凍山自然、人文等相關資料充實先備知識。
4. 體能提升計畫：利用體育課及下課時間鍛鍊體能，每個星期一、三、五跑步5圈(約1km) 每個星期二、四進行跳繩活動(每天300次)，增強肌耐力及呼吸頻率。

(二)活動當天(大凍山行程)：

07:40 各校整隊→07:50各校出發前往仙草實小關嶺分校→08:20於關嶺分校集合拍攝大合照後分組出發→08:50土地公廟→09:10「大凍山登山步道」牌子→10:10 橫石亭(第一涼亭：分站教學1)→觀風亭(第二涼亭)→鞍部涼亭(第三涼亭)→11:50 大凍山三角點(分站教學2)→12:40 回程→15:45 到校放學。

九、獎勵：完成全程者，頒發完成證書1份。

十、經費概算：(同一經費來源之項目請准予相互勾支)

項目	名稱	數量	單價	總價	說明
1	遊覽車車租	8輛	9,000	72,000	活動交通工具
2	印刷裝訂費	1式	7,500	7,500	活動布條、宣導手冊等
3	證書印製費	350張	10	3,500	證書印製費
4	保險費	1式	8,000	8,000	活動保險費
5	工作服	80人	350	28,000	工作人員穿著
7	餐費	300人	100	30,000	活動誤餐費
8	茶水	300人	20	6,000	茶水
9	雜支	1式	8,000	8,000	文具、標籤紙、打包袋等
			合計	163,000	

十一、注意事項：

- (一)當天若有身體不舒服應告知班級導師並完成請假手續。
- (二)當天每位參加者應吃早餐，不可空腹參加。
- (三)活動前一天晚上不可熬夜，避免身心不協調。
- (四)登山健行活動量大，可以準備行進間方便補充熱量的行動糧(例如：巧克力、堅果等)。
- (五)請自備背包、水壺、毛巾並攜帶防蚊液、防曬乳、遮陽帽。
- (六)登山服飾請著排汗衣褲、運動鞋(鞋底齒痕深)。
- (七)天氣不穩定，務必準備雨衣以免淋濕。

大凍山計畫



和白河區的國小參與大凍山的爬山活動, 區長頒發證明書給登頂的孩子

參與大凍山的爬山活動大合照



參加 112 學年度普化大隊接力  
留念

參加 112 學年度普化大隊接  
力，起跑點第一棒正在準備  
中

臺南市立白河國民中學營養午餐食譜設計表 第一十三週					臺南市立白河國民中學營養午餐食譜設計表 第一十五週					臺南市立白河國民中學營養午餐食譜設計表 第一十四週										
日期	星期	主餐	主菜	副菜	湯	附餐	日期	星期	主餐	主菜	副菜	湯	附餐	日期	星期	主餐	主菜	副菜	湯	附餐
112年11月20日	星期一	胚芽飯	塔香炒蛋	南瓜咖哩	味噌湯	水果	112年12月4日	星期一	白米飯	蜜汁滷蛋	砂鍋豆腐	玉米蛋花湯	水果	112年11月27日	星期一	地瓜飯	三杯大黑干	有機蔬菜	素香羹	水果
112年11月21日	星期二	芝麻飯	椒鹽雞丁	筍干燒豆腐	南瓜排骨湯	保久乳	112年12月5日	星期二	紫米飯	腰果雞丁	剝瓜拌醬	蘿蔔排骨湯	燕麥奶	112年11月28日	星期二	紫米飯	蘿蔔燒肉	麵片燴甜瓜	冬瓜排骨湯	優酪乳
112年11月22日	星期三	皮蛋瘦肉粥	蒲燒翅	茄汁炒高麗菜	皮蛋瘦肉粥	冷壓果汁	112年12月6日	星期三	奶油青醬麵	香酥魷魚排	紅蘿蔔炒蛋	羅宋湯	水果	112年11月29日	星期三	廣式燴麵	油蛋	鮮菇炒白菜	牛蒡雞湯	可可堅果
112年11月23日	星期四	白米飯	麻油雞	番茄炒蛋	五米貢丸湯	水果	112年12月7日	星期四	胚芽米飯	梅干扣肉	有機蔬菜	刺身魚丸湯	水果	112年12月1日	星期四	芝麻飯	咖啡豬	芋香四色	大頭菜排骨湯	水果
112年11月24日	星期五	糙米飯	砂鍋魚柳	培根洋芋	紅豆薏仁湯	海苔	112年12月8日	星期五	五穀飯	三杯雞	玉米炒青花	芋頭西米露	芝麻包	112年12月2日	星期五	白米飯	瓜仔雞	有機蔬菜	柴魚豆腐湯	蛋塔

★本校一律使用國產豬、牛肉食材  
營養知識小行家-頭足類海鮮冷知識

★本校一律使用國產豬、牛肉食材  
營養知識小行家-優酪乳、價格與發酵乳

營養知識小行家-臺南小元寶-菱角

每月多元化的主題式內容，  
重點性的學習呈現於菜單食譜上



老師指導同學觀看餐前五分鐘



孩子認真的寫學習單

