

臺南市112學年度永康國民小學健康教學活動成果表

指標	2-1-1學校領導者與行政團隊運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性
內容敘述	1. 校長配合教育局透過媒體進行中秋節健康飲食宣導。 2. 校長在親職講座中融入健康知識及防蚊宣導。 3. 行政透過聯絡簿、Line 及學校網頁宣導健康促進重要訊息。

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

首頁 > 生活

當季文旦入菜 台南永康國小中秋節套餐上菜



台南市永康國小校長洪國展（左）與教育局副局長吳國珉（右）一同發表中秋節特餐菜色。（記者劉婉君攝）

2022/09/07 15:31

〔記者劉婉君／台南報導〕中秋節將至，台南市永康國小營養師以符合三章一Q的國產溯源食材，搭配當季的麻豆文旦入菜，為師生設計應景的中秋節套餐，並透過闖關遊戲，帶學生認識正確的飲食觀念。

永康國小推出的節慶菜單，包括養生的紫米飯，以及應景的柚香雞肉、柚炒時蔬、蛋好月圓（荷包蛋）及清爽蘿蔔湯，每人並附上1個鳳梨酥及1顆文旦，讓師生除了品嚐節慶特色飲食外，也認識在地農產，提早感受中秋節風味。

營養師王瓊嬌也設計活潑的遊戲，讓學生認識中秋節的由來習俗及飲食文化，瞭解市售各種月餅的熱量。

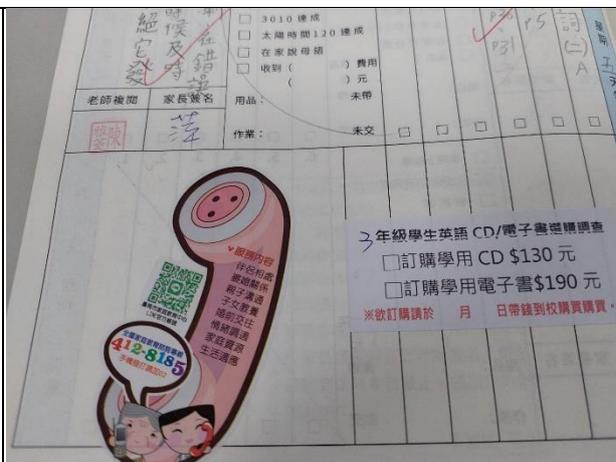
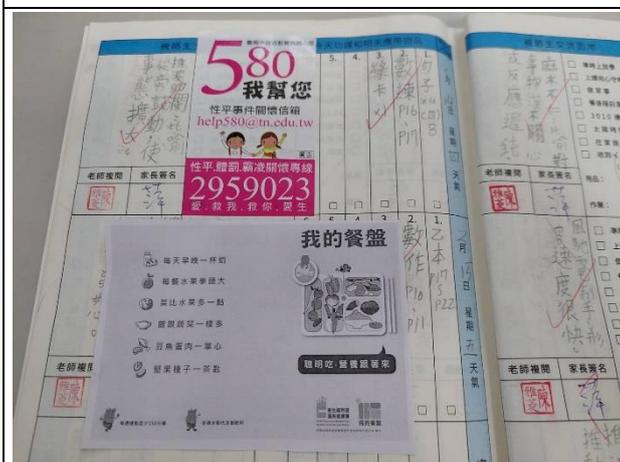
永康國小校長洪國展表示，學校在營養午餐食材的選購皆符合三章一Q國產可追溯，並優先採用地及當季食材，且配合節慶推出應景菜單，讓師生不但可以吃得健康又安心，還可以享受佳節美食。將健康飲食觀念融入日常生活中，達到寓教於樂的學習目的。

台南市教育局副局長吳國珉表示，希望透過各校辦理的飲食教育課程，推動食農體驗活動，讓孩子的飲食觀念視野從餐桌延伸至產地，並將健康觀念從個人帶到家庭社區。

說明：校長利用報章媒體宣導健康飲食的重要性



說明：校長利用家長座談機會，加強宣導健康概念



說明：利用聯絡簿宣導健康概念



說明：利用 LINE 請導師宣導健康促進訊息

兒童身高體重對照表

以身高體重對照表，以孩子足歲年齡對照下表的身高數值，對應孩子的體重是不是在理想範圍中

年齡	身高 (公分)	男孩 ♂ 體重				年齡	身高 (公分)	女孩 ♀	
		過輕 (公斤)	理想 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)			過輕 (公斤)	理想 (公斤)
7	*113	<18	18~23	≥23	≥26	7	*112	<17	17~23
	118	<19	19~25	≥25	≥28		117	<19	19~25
	123	<21	21~27	≥27	≥31		122	<20	20~27
	128	<23	23~29	≥29	≥33		127	<22	22~29
	133	<24	24~32	≥32	≥36		132	<24	24~31
8	*118	<20	20~26	≥26	≥30	8	*118	<19	19~27
	123	<21	21~29	≥29	≥33		123	<21	21~29
	128	<23	23~31	≥31	≥35		128	<23	23~31
	133	<25	25~34	≥34	≥38		133	<24	24~31
	138	<27	27~36	≥36	≥41		138	<26	26~31
9	*123	<22	22~30	≥30	≥34	9	*123	<21	21~29
	128	<23	23~32	≥32	≥37		127	<23	23~29
	133	<25	25~34	≥34	≥39		132	<24	24~29
	138	<27	27~37	≥37	≥42		137	<26	26~29
	142	<27	27~37	≥37	≥42		142	<28	28~29

說明：聯絡簿內頁直接印出身高體重表，方便學生對照及注意個人體態