

# 臺南市後壁區新嘉國民小學

## 112學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

### 壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：6班(不含特教班及幼教班)
- 二、全校學生人數：26人
- 三、全校教職員工數：17人
- 四、業務承辦人：向建憲；聯絡電話：6621981 分機18
- 五、單位主管：王朝杰；聯絡電話：6621981 分機16
- 六、校長：盧彥賓

### 貳、學校背景資料及現況分析

說明：

- 一、**學校背景資料**:說明校方目前既有資源及政策，如運動空間的多寡、營養教育的頻率等。
- 二、**現況分析**:分析學生健康問題及運動體能習慣。

#### 一、學校背景資料：

本校位處臺南市後壁區邊陸地帶，緊鄰八掌溪，社區居民以農耕型態為主，是一所小型迷你學校。全校目前有六班，學生數共26人，教職員工17人。大部份家長務農或從事勞動工作，對於學童生活習慣的培養並不特別在意；本校多數學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水，同時學童飲食不均衡情形嚴重，體重過重及超重學童愛吃肉類、油炸等食物，體重過輕學童愛挑食、進食量少，同時孩童健康飲食觀念不足及飲食自制力薄弱，往往不知如何慎選適合自己的健康飲食。

#### 二、現況分析：

- (1)本校111學年度學生體位不良比率過輕12%，過重達20%，超重達16%，體位不良學生共計48%偏高。
- (2)本校實施課間運動已歷經一段很長的時日，學童運動規律且正常，加上午餐全校師生一起用餐，教師能關注到每個孩童吃飯習慣，對於體位不良者能給予適時指導。
- (3)學生在家飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當。

### 參、計畫目標

說明：

整體學校總目標，用以檢視計畫執行總成果，例如：學生健康指標，全校(或分年級)學生適中體位比率由○%提高至○%、體位過重比率由○%降至○%、體位過輕比率由○%降至○%等

計畫目標：

- 一、112學年度全校學生體位適中比率提高2%。
- 二、112學年度學生體適能檢測通過率達58%。
- 三、112學年度午餐剩食率降低7%以上。

### 肆、人力配置

說明：

- 一、應具體寫出學校計畫人力配置與工作職掌
- 二、計畫人力配置應涵蓋不同處室的成員，加強橫向分工（包括校長、處室主任、組長、校護、營養師、學生與家長代表等均應納入）

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	盧彥賓	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	王朝杰	教導主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	鄭淑霞	總務主任	安全環境營造，社區及學校資源之協調聯繫。
組員	向建憲	學務組長	健促計畫執行，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
組員	吳重衛	教務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
組員	戴金慧、 王雅貞、 賴盈秀、 鄭蕙馨、 黃雅岑、 陳重叡、 吳佳芳	教師	學習活動協調聯繫

組員	秦慧潔	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源、推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
組員	張秀英	幹事	協助各項活動之推展及經費動支
組員	林琪瑛	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
組員	李仕鴻	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

#### 伍、實施期程

說明：規劃出執行進度，包含實施日期及工作項目

實施日期	工作項目
112年8月至9月中旬	組成工作團隊、進行現況分析及需求評估、決定目標及健康議題、擬定計畫
112年9月中旬至113年4月中旬	執行健康促進計畫及過程評量
113年4月下旬至5月初	資料分析、報告撰寫

#### 陸、年度指標(請參考附件：年度指標填寫)

說明

- 1.有關年度指標及目標數值請參考附件，每校最少執行6項指標，最多10項指標。
- 2.第一~四項為必選指標，第五~八項至少擇2項執行，除上述6項指標外，各校亦可自其餘指標自由加選0~2項執行，增加獲取點數機會；另，每校可依該校特色，自訂0~2項特色指標。
- 3.學校申請點數亦請參考附件對應值，各校依目標自訂符合目標獲得點數，經審核通過做為期末達標可獲得最高點數。
- 4.最終兌獎會依各校點數由高至低排序，分階段進行。

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
一	體適能填報率達100%，並提高體適能檢測通過率	通過率58%以上：5點	5

二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動	參加1項比賽：2點	1
四	年度學生體位適中率提高	提高達2%	5
五	每週施行餐前五分鐘	9成以上的導師每週超過3次：5點	5
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	午餐剩食率降低	降低7%以上：5點	1
九	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2
十			

### 柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

#### 一、執行方式：

- (一) 依期限檢測4-6年級學生體適能並填報
- (二) 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底，並定期進行體適能檢測。
- (三) 統計每學年體適能測驗成績，四五六年級成績符合金、銀、銅質獎章學生，公開於學生朝會頒發獎狀與兌換禮券。

#### 二、執行對象：4-6年級學生

#### 三、預期效益：

- (一) 目標數值：體適能填報率達100%，且學校體適能檢測通過率達百分比：58%

#### 四、學校申請點數：  3   點

指標二：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

#### 一、執行方式：

- (一) 根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。
- (二) 依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有籃球、足球、跳繩、跑走等。
- (三) 每天第二節下課20分鐘，全校進行教室清空，由老師帶領進行跳

繩或操場跑走活動，其餘課後時間，學生可拿每班的運動器材，再到運動規劃區域進行運動。

(四) 依限填報體育統計年報

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 是否執行：執行 SH150 計畫得 1 點

(二) 學生在校依據學校規畫之運動地圖、項目、時間進行運動

(三) 學校 SH150 計畫全校達成率達 100%

(四) 學生於課後進行自主運動

四、學校申請點數：   2   點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

(一) 以班級或學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，透過班級、校際大跑步實施方案，將大跑步積點，紀錄至跑步大撲滿護照。

(二) 每學期各班級跑量累積第一名學生獲精美小禮物。

(三) 各校畢業生於在學期間登錄大撲滿護照之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計 1,080 公里以上)，由學校頒予獎狀公開表揚。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 目標數值：參加   1   項本市辦理之普及化運動

四、學校申請點數：   1   點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一) 推動健康自主管理

(二) 成立健康活力班

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 目標數值：年度學生體位適中率提高達 2%

四、學校申請點數：   5   點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一) 由導護老師撥放健康體適能與飲食教育網站主題影片

(二) 由導師進行餐前五分鐘營養教育(每週至少3次)

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 目標數值：每週有9成導師施行餐前五分鐘達幾3次以上

四、學校申請點數：  5  點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一) 每學期至少辦理一次水域安全議題宣導活動

(二) 依期程填報體育統計年報

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一) 透過宣導活動增加學生水域安全觀念

(二) 依規定、時限填報體育統計年報

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一) 每班導師協助推廣學校健康護照並鼓勵學生參加

(二) 結合學校榮譽制度，提高健康護照使用比率。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一) 全校各班級、學生都參與使用健康護照

(二) 健康護照分數80分以上學生數達60%

五、學校申請點數：5點

指標八：午餐剩食率降低7%以上

一、執行方式：

(一) 藉由營養教育宣導，讓學生了解健康飲食的重要性。

(二) 利用多媒體教材執行餐前教育，提升飲食知識及惜福習慣。

(三) 結合董氏基金會資源，實施健康吃快樂動專案。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一)目標數值：午餐剩食率降低達3%以上

四、學校申請點數：  1  點

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)由導師播放飲食教育網站主題影片每週一次

(二)由學校護理師對學生進行飲食教育宣導活動每月一次

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)每週施行一次飲食教育影片宣導活動

(二)每月施行一次飲食教育宣導活動

五、學校申請點數：2點

## 【緣起】

學校為了持續強化學生體適能、養成學生運動習慣，因此將體適能檢測轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出本校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力新嘉、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並配合全市性學校「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育及「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，我們也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

## 【目錄】

◆ 緣起與目錄	-----	2
◆ 個人健康紀錄	-----	3
◆ 上學期健康行為紀錄	-----	4
◆ 下學期健康行為紀錄	-----	5
◆ 新嘉國小促進學生健康體適能之大跑步計畫平臺操作說明	-----	6
◆ 新嘉國小學生大跑步撲滿跑步距離記錄表	-----	7

## 【學生個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：男 女      ➤ 年齡：\_\_歲
- 健康紀錄表：



	上學期		下學期	
時間	期初( )	期末( )	期初( )	期末( )
身高	公分	公分	公分	公分
體重	公斤	公斤	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)				
我的身體質量指數 屬於~ (請圈選)	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖
期初裸視視力	左( ) 右( )		左( ) 右( )	

### 【健康小知識】

體重(公斤)

- 身體質量指數 ( BMI ) 的計算： $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$
- 兒童及青少年生長身體質量指數 ( BMI ) 建議值與成人不同，以下是7-15歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

## 【上學期 我的健康行為紀錄表】

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 低年級300公尺 中年級400公尺高 年級800公尺	目標二 每日課餘時 間運動30分 鐘	目標三 每日使用3C 時間少於1小 時	目標四 每 週 少 於 (含)2次喝含 糖飲料	目標五 每 日 喝 足 1500C.C. 白 開水	目標六 每天睡足8小 時	累計 分數							
計分方式:以當週來自評，至少5天做到得1分。														
舉例	正	1	T	0	正	1	—	0	正	T	1	—	0	3
週 數 · 共 十 五 週 · 共 90 分	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
加分題 (10分)	●體位適中、進步者得5分 (+            )										●期初裸視視力正常者得5分 (+            )		總分:	

【自己的表現，大聲說】：

【家長給寶貝的鼓勵】：

家長簽名：\_\_\_\_\_

## 【下學期 我的健康行為紀錄表】

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 低年級300公尺 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日課餘時間運動30分鐘	目標三 每日使用3C 時間少於1小時	目標四 每週少於 (含)2次喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 每天睡足8小時	累計分數						
計分方式:以當週來自評,至少5天做到得1分。													
舉例	正	1	T	0	正一	1	—	0	正T	1		0	3
週數 · 共十五週 · 共90分	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
	11												
	12												
	13												
	14												
	15												
	16												
	17												
加分題 (10分)	●體位適中、進步者得5分 (+ )					●期初裸視視力正常者得5分 (+ )					<b>總分:</b>		

【自己的表現，大聲說】：

【家長給寶貝的鼓勵】：

家長簽名：\_\_\_\_\_

## 運動多多，健康活力滿滿

家長，您好：

為配合推行臺南市教育局大跑步計畫，將學童每日跑量(跑步距離)登錄於「跑步大撲滿平臺」，藉以鼓勵孩子建立規律的運動習慣、培養運動興趣，相關說明內容如下，誠摯邀請家長攜手合作共同促進學童體能行動力。

## 教育局大跑步計畫

結合體育署普及化運動政策，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」，以培養學生運動樂趣、體能習慣養成。

學生可以利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，並將大跑步里程數登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。全校學生從9月5日起開始自行登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。

### ■一學年一起馬

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

### ■畢業生跑步大撲滿

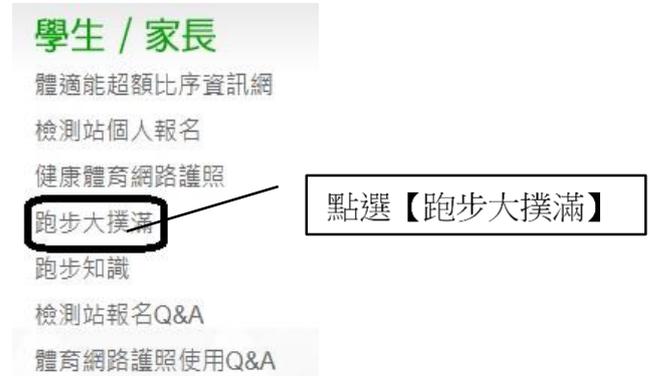
各校畢業生於在學期間登錄大撲滿平台之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計1,080公里以上)，國中畢業達跑向東南亞(累計2,232公里以上)者，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

## 跑步大撲滿平臺操作說明

★步驟1：連結教育部體育署體適能網站

(<https://www.fitness.org.tw/>)

★步驟2：點選右下方【學生/家長】--跑步大撲滿



★步驟3：登入學生【身份證+學號】



★步驟4：點選上方【跑步大撲滿】



★步驟5：登錄每日跑量



新嘉國小學生大跑步撲滿跑步距離記錄表(紙本輔助紀錄跑量)

日期-公尺	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9/5-9/11							
9/12-9/18							
9/19-9/25							
9/26-10/2							
10/3-10/9							
10/10-10/16							
10/17-10/23							
10/24-10/30							
10/31-11/6							
11/7-11/13							
11/14-11/20							
11/21-11/27							
11/28-12/4							
12/5-12/11							
12/12-12/18							
12/19-12/25							
12/26-1/1							
1/2-1/8							
1/9-1/15							
1/16-1/22							

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1/23-1/29							
1/30-2/5							
2/6-2/12							
2/13-2/19							
2/20-2/26							
2/27-3/5							
3/6-3/12							
3/13-3/19							
3/20-3/26							
3/27-4/2							
4/3-4/9							
4/10-4/16							
4/17-4/23							
4/24-4/30							
5/1-5/7							
5/8-5/14							
5/15-5/21							
5/22-5/28							
5/29-6/4							
6/5-6/11							
6/12-6/18							

(備註：學校操場一圈約160公尺)

## 【健康行為紀錄表獎勵制度】

(90分+加分題10分，共100分)

總分達~

- 90分以上---特優(每學期獲得榮譽卡點數20點)
- 80-89分----- (每學期獲得榮譽卡點數15點)
- 70-79分 ----- (每學期獲得榮譽卡點數10點)
- 60-69分 ----- (每學期獲得榮譽卡點數5點)

### 【大跑步計畫獎勵制度】

- 中年級累積跑量達33公里、高年級累積跑量達50公里----- (每學期獲得榮譽卡點數10點)

學年度結束，各班級學生健康護照由老師擇優提報，

學校將頒發獎狀及獎勵品鼓勵新嘉健康活力好學童

臺南市後壁區新嘉國小

## 新嘉國小 112 學年上學期營養午餐剩食登記表

9 月	1(五)	2(六)	3(日)	4(一)	5(二)	6(三)	7(四)	8(五)	9(六)	10(日)	11(一)
	2.8	/	/	2.1	2.6	/	3.3	2.9	/	/	2.7
	12(二)	13(三)	14(四)	15(五)	16(六)	17(日)	18(一)	19(二)	20(三)	21(四)	22(五)
	3	/	2.5	2.7	/	/	3.2	3	/	2.2	3.6
	23(六)	24(日)	25(一)	26(二)	27(三)	28(四)	29(五)	30(六)	共 17 天		
	2.3	/	2.9	3.5	/	1.6	中秋節	/	共 47.9 公斤		
									平均	2.82 公斤	

10 月	1(日)	2(一)	3(二)	4(三)	5(四)	6(五)	7(六)	8(日)	9(一)	10(二)	11(三)
	/	3.1	戶外教育	/	2.7	2.5	/	/	/	/	/
	12(四)	13(五)	14(六)	15(日)	16(一)	17(二)	18(三)	19(四)	20(五)	21(六)	22(日)
	2.1	2.8	/	/	3.2	2.8	/	2.9	2.4	/	/
	23(一)	24(二)	25(三)	26(四)	27(五)	28(六)	29(日)	30(一)	31(二)	共 15 天	
	2.7	2.2	/	3.4	2.6	/	/	2.3	2.6	共 40.3 公斤	
									平均	2.69 公斤	

11 月	1(三)	2(四)	3(五)	4(六)	5(日)	6(一)	7(二)	8(三)	9(四)	10(五)	11(六)
	/	3.5	2.8	/	/	2.4	3.1	/	2.1	2.3	/
	12(日)	13(一)	14(二)	15(三)	16(四)	17(五)	18(六)	19(日)	20(一)	21(二)	22(三)
	/	2.7	2.8	/	2	2.6	/	/	2.7	2.5	/
	23(四)	24(五)	25(六)	26(日)	27(一)	28(二)	29(三)	30(四)	共 17 天		
	2.7	2.3	/	/	2.9	2.6	/	2.8	共 44.8 公斤		
									平均	2.64 公斤	

12 月	1(五)	2(六)	3(日)	4(一)	5(二)	6(三)	7(四)	8(五)	9(六)	10(日)	11(一)
	2.6	/	/	3.3	2.9	/	2.4	2.6	/	/	3.1
	12(二)	13(三)	14(四)	15(五)	16(六)	17(日)	18(一)	19(二)	20(三)	21(四)	22(五)
	2.7	/	2.1	2.5	/	/	4.1	1.8	/	2.3	2.2
	23(六)	24(日)	25(一)	26(二)	27(三)	28(四)	29(五)	30(六)	31(日)	共 17 天	
	/	/	2.8	2.7	/	2.5	2.4	/	/	共 45 公斤	
									平均	2.65 公斤	

1 月	1(一)	2(二)	3(三)	4(四)	5(五)	6(六)	7(日)	8(一)	9(二)	10(三)	11(四)
	/	2.7	/	2.6	2.1	/	/	2.7	2.4	/	2.9
	12(五)	13(六)	14(日)	15(一)	16(二)	17(三)	18(四)	19(五)	20(六)	21(日)	22(一)
	2.5	/	/	2.7	2.6	/	2.5	2.9	/	/	/
	23(二)	24(三)	25(四)	26(五)	27(六)	28(日)	29(一)	30(二)	31(三)	共 11 天	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	共 28.6 公斤	
									平均	2.6 公斤	

※除假日外，週三常有粥、湯麵...所以不予紀錄。

## 新嘉國小 112 學年下學期營養午餐剩食登記表

2 月	1(四)	2(五)	3(六)	4(日)	5(一)	6(二)	7(三)	8(四)	9(五)	10(六)	11(日)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	12(一)	13(二)	14(三)	15(四)	16(五)	17(六)	18(日)	19(一)	20(二)	21(三)	22(四)
	/	/	/	/	3.2	2.2	/	1.6	2	/	2.1
	23(五)	24(六)	25(日)	26(一)	27(二)	28(三)	29(四)			共 9 天	
	1.4	/	/	2.3	2.4	/	2.6			共 19.8 公斤	
								平均	2.2 公斤		

3 月	1(五)	2(六)	3(日)	4(一)	5(二)	6(三)	7(四)	8(五)	9(六)	10(日)	11(一)
	2.6	/	/	1.3	2.1	/	0.8	1.7	/	/	2.2
	12(二)	13(三)	14(四)	15(五)	16(六)	17(日)	18(一)	19(二)	20(三)	21(四)	22(五)
	2.4	/	1.8	2.5	/	/	0.6	2.8	/	1.4	1.5
	23(六)	24(日)	25(一)	26(二)	27(三)	28(四)	29(五)	30(六)	31(日)	共 17 天	
	/	/	2	1.9	/	2.3	2.1	/	/	共 32 公斤	
								平均	1.88 公斤		

4 月	1(一)	2(二)	3(三)	4(四)	5(五)	6(六)	7(日)	8(一)	9(二)	10(三)	11(四)
	2.4	戶外教育	/	/	/	/	/	0.7	1.8	/	1.6
	12(五)	13(六)	14(日)	15(一)	16(二)	17(三)	18(四)	19(五)	20(六)	21(日)	22(一)
	1.2	/	/	1.7	2.3	/	1.5	1.9	/	/	0.5
	23(二)	24(三)	25(四)	26(五)	27(六)	28(日)	29(一)	30(二)		共 15 天	
	2.2	/	1.8	1.4	/	/	1.6	2.1		共 24.7 公斤	
								平均	1.65 公斤		

5 月	1(三)	2(四)	3(五)	4(六)	5(日)	6(一)	7(二)	8(三)	9(四)	10(五)	11(六)
	/	1.1	1.4	/	/	/	/	/	/	/	校慶
	12(日)	13(一)	14(二)	15(三)	16(四)	17(五)	18(六)	19(日)	20(一)	21(二)	22(三)
	/	校慶補假	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	23(四)	24(五)	25(六)	26(日)	27(一)	28(二)	29(三)	30(四)	31(五)	共 17 天	
										共 公斤	
								平均	公斤		

6 月	1(六)	2(日)	3(一)	4(二)	5(三)	6(四)	7(五)	8(六)	9(日)	10(一)	11(二)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	12(三)	13(四)	14(五)	15(六)	16(日)	17(一)	18(二)	19(三)	20(四)	21(五)	22(六)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	23(日)	24(一)	25(二)	26(三)	27(四)	28(五)	29(六)	30(日)		共 16 天	
										共 公斤	
								平均	公斤		

※除假日外，週三常有粥、湯麵...所以不予紀錄。

上學期	月	九	十	十一	十二	一	小計	平均
	天數	17	15	17	17	11	77	
	公斤	47.9	40.3	44.8	45	28.6	206.6	2.68
下學期	月	二	三	四	五	六	小計	平均
	天數	9	17	15			41	
	公斤	19.8	32	24.7			76.5	1.87

上學期平均為 2.68 公斤，下學期截至 4 月底平均為 1.87 公斤，共減少 0.81 公斤，百分率減少 30.2%。



實施日期(期程)：112學年度

新嘉國小健康促進績優學校評選

# 結合體適能與飲食教育活動- 學生大跑步計畫



實施日期(期程)：112學年度

新嘉國小健康促進績優學校評選

# 結合體適能與飲食教育活動- 廚餘減量



# 參加衛福部花車漫遊無米樂活動



# 參加農糧署食農教育活動-百人種稻



# 參加農糧署食農教育活動-百人種稻



# 結合農糧署食農教育活動- 產銷履歷



# 結合農糧署食農教育活動- 友善耕種

