



臺北市立大同國小
103學年度第1期
發行人：徐校長曼理
編輯群：勵主任秀貞
陳美燕、蔡鴻文、葉香螢
日期：103年10月

品德條目及實施規條

中心德目：尊重

低年級—尊重同學的權利，不拿他人的物品
中年級—關心學校的事物，積極從事公務。
高年級—尊重智慧財產權，勿下載他人軟體
非法使用。

大同好寶寶十月會做到：

整潔：維護好自己的教室整潔。
秩序：參加集會時能保持安靜。
禮節：常說請、謝謝、對不起。

宣導事項

- 一、使用遊戲及運動設施時，請遵守使用規則，以免發生受傷情形。
- 二、穿著制服及運動服時，將上衣下擺紮進裙子或褲子內，並穿著球鞋運動，以免腳部受傷。
- 三、午餐及水果當餐食用，隔餐勿食用；牛奶宜當天飲用完畢。
- 四、請同學通過馬路時，勿聊天及玩耍，以免耽誤時間，易生意外。
- 五、時序入秋，天氣早、晚變化大，請同學攜帶雨具或薄外套，以備不時之需。
- 六、十月二十七日日本週為全國能源教育週希望同學養成隨手關、水電好習慣。
- 七、資源回收的瓶罐，請記得沖洗乾淨並踩扁或壓平，節省空間後再回收。
- 八、搭乘機車時，務必配戴安全帽。
- 九、請同學配戴班級名牌，並將服裝儀容穿著整齊，保持乾淨。

校內活動訊息

- 一、10/29 (三) 牙齒健康檢查。
- 二、10/30 (四) 五年級校外教學、天文館。
- 三、11月份體育特色課程教學開始：
二年級—直排輪
四年級—直排輪曲棍球
六年級—籃球。
- 四、每週六 14:00~16:00 籃球優秀人才培育計畫練習，地點：大同運動中心 2F。
- 五、11/2 (日) 及 11/16 (日) 上午幼童軍團集會。
- 六、11/4 (二) 四年級校外教學、動物園。
- 七、11/5 (三) 六年級校外教學、中山堂。
- 八、11/6 (四) 三年級校外教學、兒童育樂中心。
- 九、11/10 (一) 臺北市教育盃師生網球賽開始。
- 十、11/12 (三) 及 11/15 (五) 六年級畢業校外教學。
- 十一、11/20 (四) 校際交流、苗栗建國國小。
- 十二、11/26 (三)、11/27 (四)、11/28 (五) 西區運動會。
- 十三、12/1 (一)、四年級健康檢查。

校外活動訊息

——詳見大同國小網站最新公告

遊戲器材使用

- 一、遊戲器材區嚴禁奔跑，做任何競賽或追逐遊戲。
- 二、攀爬梯不得跨頂站立，移步或從高處往下跳等危險動作。
- 三、乘坐翹翹板應先坐穩，握緊扶手後方可起身對盪，不得對盪時突然起身離開。
- 四、玩溜滑梯時應遵守秩序，不得推擠；順梯而上，不可逆爬斜坡道；保持正確坐姿，不得俯臥仰躺而下；不從後推人。
- 五、攀登爬竿時，以手腳交替握竿攀援向上，到達頂端後，再順竿而下，不可在竿上直跳而下。

- 六、高低單槓只可做雙手拉槓動作，禁止做危險或高難度動作。
- 七、發現遊戲器材損壞應立即報告師長，並停止使用該項遊戲器材。

營養教育宣導

新版飲食指標

- 一、飲食指南作依據，均衡飲食六類足
飲食應依「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。
- 二、健康體重重要確保，熱量攝取應控管
熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險激增。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數BMI在18.5~23.9)。健康體重目標值=「身高(公分)/100」×「身高(公分)/100」×22。以「健康體重」取代過去理想體重的說法。
- 三、維持健康多活動，每日至少30分鐘
維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。
- 四、全穀雜糧當主食，營養升級質更優
五穀根莖類以全穀根莖類取代，代表增加攝取微量元素與膳食纖維，可預防慢性病、避免便秘。多選糙米、全麥、雜糧，主食也可吃五穀米、十穀米、燕麥飯，番薯、地瓜、蓮藕、南瓜也都可以增加為主食來源。未精製全穀類，除含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。全穀根莖類建議攝取量從每日3~6碗降為1.5~4碗，建議一天至少1/3主食為全穀類，才能減少代謝疾病、癌症等發生。
- 五、少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
對健康較為有利且未精製植物性食物佔大部分之飲食，可以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

- 六、當季在地好食材，多樣選食保健康
當季在地食材相對為最配合天時地利的營養價值高食物適合食用。也因為盛產品質好，價錢也相對為便宜。因此選擇在地食材較為新鮮，也減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

- 七、購食點餐不過量，份量適中不浪費
個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。
- 八、高脂油炸應避免，無糖飲料更健康
高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，容易攝入過多熱量。少吃油炸和其他高脂高糖食物和避免含糖飲料。
- 九、太鹹不吃少醃製，口味清淡減沾醬
口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、酌量沾醬。每日鹽份攝取量限制在6公克(鈉2400毫克)以下，選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。
- 十、母乳營養價值高，哺餵至少六個月
母乳是嬰兒成長階段無可取代且之必需營養素來源，建議母乳完全哺餵嬰兒至少六個月。
- 十一、來源標示要注意，衛生安全才能吃
食物製備過程注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食品來源，甚至可以追查產銷履歷，還需要注意完整的食品標示及有效日期。
- 十二、若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒
據攝取調查分析結果：少量的酒精有益健康，此標語原先的草案是「每日飲酒不過量，女性一杯男兩杯」。但如此好像鼓勵民眾要喝酒，因此修正改為若飲酒，女性每日不宜超過一杯(每杯酒精10公克)，男性不宜超過2杯，懷孕期絕對不可飲酒。