

臺南市111學年度那拔國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>111學年度健康飲食教育入班宣導</p>		
<p>日期</p>	<p>111年12月/112年2月</p>	<p>實施班級</p>	<p>全校</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>*課前增能(護理師、健體老師):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加111學年度臺南市健康體適能與飲食教育教師增能研習。</li> <li>2. 參加111學年度健康吃快樂動計畫教師研習</li> </ol> <p>一、教學大綱</p> <p>(一)入班進行健康飲食教育(健體老師)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識六大類及全穀食物有哪些</li> <li>2. 了解攝取六大類及全穀食物所獲得的營養素</li> <li>3. 教師引導學生檢視自身的飲食選擇</li> <li>4. 課後 KAHOOT 活動測驗小競賽</li> </ol> <p>(二)每週進行一次餐前五分鐘飲食教育，導師再依影片內容補充說明並共同檢視今日午餐內容。</p> <p>二、教學目標</p> <p>(一)學童能夠認識且落實健康飲食的攝取</p> <p>(二)養成珍惜食物的美德</p>		
<p>教學後自評其成效</p>	<p>成效:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 90%的學童能夠分辨六大類食物及全穀食物</li> <li>2. 90%的學童能夠了解攝取六大類食物及全穀食物所獲得的營養素分別有哪些。</li> <li>3. 90%的學童能夠正確選擇健康的飲食及用量。</li> </ol> <p>改善:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童能夠回答及選擇出正確健康的飲食及用量，但部分學童在實際行為及非在校時間的健康飲食落實上，仍需加強。</li> <li>2. 學童較難抗拒高糖高油零食、飲料等誘惑而攝取過量。</li> </ol>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適</p> <p><input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業</p> <p><input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能</p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。</p>		

符合核心素養  
項目(勾選)

- E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
- E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
- E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
- E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
- E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
- E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
- E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
- E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



餐前五分鐘飲食教育

張貼每月菜單及健康飲食教育宣導海報



學校 LINE 群組各班級剩食率紀錄



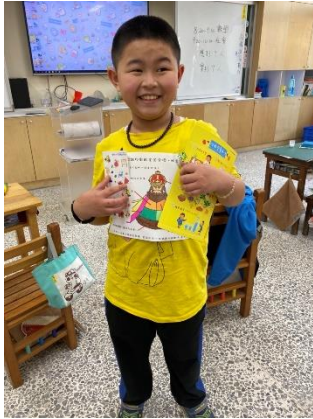
健體老師入班進行健康飲食教育課程(健康吃快樂動教材)



健康飲食教育課程課後測驗小競賽



學生依課程所學完成學習單



學習單優良及測驗第一名學生領取健康飲食教育文宣品小禮物



學生學習單

教室宣導海報張貼