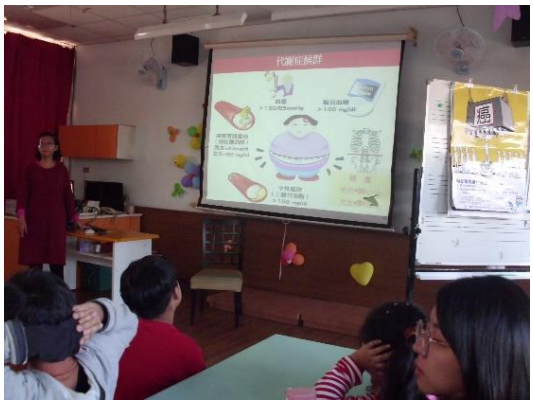
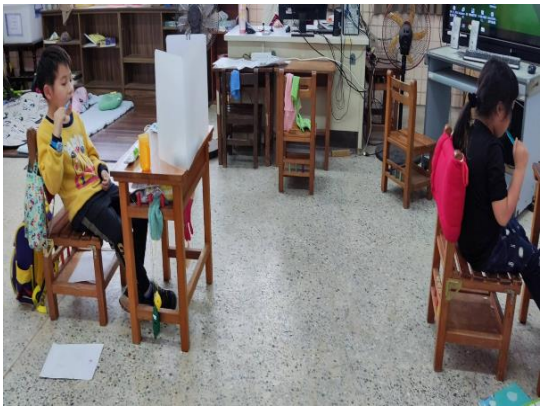
附件2 臺南市111學年度玉山國民小學健康教學活動成果表

<table>
<tr><td>議題名稱</td><td colspan="3">吃全穀蔬果及六大類飲食與身體健康重要性</td></tr>
<tr><td>日期</td><td>111年/ 9月- 112/04</td><td>實施班級</td><td>1-6年級</td></tr>
<tr><td>簡述課程內容</td><td colspan="3">1.吃全穀增加飽足感 2.天天五蔬果降低腸道癌症發生率 3.含糖飲料的危害 4.六大類飲食健康重要性 5 低年級/養成良好的餐桌禮儀及飯後潔牙的健康習慣6.中年級/錯誤用眼習慣對視力的影響 7.高年級.菸酒檳對自己與他人的危害。</td></tr>
<tr><td>符合生活技能
項目(勾選)</td><td colspan="3">□做決定■批判思考■解決問題□自我覺察□情緒調適
□抗壓能力■自我監控■目標設定□同理心□合作與團隊作業
□人際溝通能力□倡導能力□協商能力□拒絕技能</td></tr>
<tr><td>符合核心素養項目
(勾選)</td><td colspan="3">■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。</td></tr>
<tr><td colspan="4">佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>老師用餐時間撥放飲食健康吃敘述吃全穀的營養及黃金比 例221及飲食金字塔的重要</td><td>利用晨間活動向全校師生宣導六大類食物比例攝取。</td></tr>
<tr><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：邀請南化區衛生所宣導天天五蔬果，增加腸道蠕動的重要性。2.五蔬果比例不族容易代謝遲緩兒影謝健康便秘等問題。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：健康課程融入多喝白開水少喝含糖飲料帶來了肥胖、糖尿病、心血管疾病等健康殺手。2.健康課融入宣導20年前後的變化會因為喝含糖飲料而改變身體多種慢性疾病的發生</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：要如何吃得健康配合飲食金字塔比例，讓自己均衡攝取健康</td><td>說明： 天天五蔬果增加膳食纖維讓腸道健健康康</td></tr>
<tr><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：低年級老師把健康融入養成飯前洗手，飯後潔牙重要性。</td></tr>
</table>

說明：期初全校性午餐宣導餐桌禮儀的健康良好習慣？

說明：中年對抗惡視力宣導讓學生了解錯誤用眼習慣對視力的影響非常嚴重。

高年級老師說明菸酒檳對自己與他人的危害並落實並倡導拒絕菸酒檳的行為	