


臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位		
日期	111年10月1日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	1. 認識均衡飲食金字塔。 2. 介紹六大類食物。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識均衡飲食金字塔。		說明：介紹六大類食物。	
			
說明：學習單		說明：學習單	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位		
日期	111年10月22日	實施班級	二年甲班
簡述課程內容	1. 認識均衡飲食金字塔。 2. 介紹六大類食物。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識均衡飲食金字塔。		說明：介紹六大類食物。	
			
說明：學習單		說明：學習單	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	112年1月3日	實施班級	五年甲班
簡述課程內容	1. 引導學生認識紅藜。 2. 採收紅藜。 3. 將紅藜網綁成一束束曬乾。		
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 <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 checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：引導學生認識紅藜。		說明：採收紅藜。	
			
說明：採收紅藜。		說明：將紅藜網綁成一束束曬乾。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	111年3月27日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	1. 了解護眼的方法。 2. 護眼運動。		
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" 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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：從影片中了解護眼的方法。		說明：學生發表有那些護眼的方法。	
			
說明：認識護眼運動。		說明：學生練習護眼運動。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	安全教育與急救		
日期	112年1月16日	實施班級	二年甲班
簡述課程內容	1. 介紹安裝火災警報器的重要性。 2. 如何預防電器火災。 3. 一般爆竹煙火認可標示辨識說明。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明： 介紹安裝火災警報器的重要性。		說明： 如何預防電器火災。	
			
說明： 如何預防電器火災。		說明： 一般爆竹煙火認可標示辨識說明。	




臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	安全教育與急救		
日期	112年2月22日	實施班級	全校
簡述課程內容	防災演練		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：全校性防災演練。		說明：全校性防災演練。	
			
說明：全校性防災演練。		說明：校長說明地震時如何保護自己。	





臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	安全教育與急救		
日期	111年9月4日	實施班級	全校
簡述課程內容	全校師生視察校園，檢視校園安全，並正確使用遊戲器材。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：全校師生視察校園，檢視校園安全		說明：全校師生視察校園，檢視校園安全	
			
說明：說明如何正確使用遊戲器材。		說明：說明如何正確使用遊戲器材。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	性教育(含愛滋病)		
日期	112年3月2日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	1. 介紹性別平等教育法。 2. 認識身體自主權。 3. 說明身體界線。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
			
說明：認識身體自主權。			說明：說明身體界線。





臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	性教育(含愛滋病)		
日期	112年3月16日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	1. 介紹性別平等教育法。 2. 認識性平視聽站。 3. 說明性別刻板印象。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：介紹性別平等教育法。		說明：認識性平視聽站。	
			
說明：說明性別刻板印象。		說明：說明性別刻板印象。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制		
日期	111年12月11日	實施班級	全校
簡述課程內容	1. 說明菸對身體的傷害。 2. 介紹戒菸的方法。 3. 說明檳榔對身體的傷害。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：說明菸對身體的傷害。		說明：介紹戒菸的方法。	
			
說明：說明菸對身體的傷害。		說明：說明檳榔對身體的傷害。	





臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	全民健保(含正確用藥)		
日期	112年3月15日	實施班級	四年甲班
簡述課程內容	1. 認識正確用藥。2. 認識全民健保標誌。 3. 了解健保卡的重要性。4. 珍惜健保資源。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識正確用藥。		說明：認識全民健保標誌。	
			
說明：了解健保卡的重要性。		說明：珍惜健保資源。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔衛生		
日期	112年3月10日	實施班級	四年甲班
簡述課程內容	1. 認識牙齒的構造與功能。 2. 如何清潔牙齒。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識牙齒的構造與功能。		說明：認識牙齒的構造與功能。	
			
說明：學生發表如何愛護牙齒。		說明：知道如何使用牙線清潔牙齒。	

臺南市111學年度重溪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸癮防制		
日期	111年4月10日	實施班級	四年甲班
簡述課程內容	1. 認識世界無菸日。 2. 介紹戒菸專線。 3. 介紹戒菸的方法。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 <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 <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 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識世界無菸日。		說明：介紹戒菸專線。	
			
說明：學生發表戒菸的方法。		說明：學生發表戒菸的方法。	