

臺南市113學年度私立昭明國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	月經平權教育		
日期	113年11月04日	實施班級	2年1班
課程內容敘述	藉由月經刻板映像，及地方習俗月經禁忌等話題，讓學生認識社會中女性因為月經這件事情受到不平等對待，也藉由世界各地相關推動月經平權案例分享，讓學生可以藉此體會男女生理構造不同，應此在公平的出發點上，應該也要有所不同的對待。		
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 checked="" 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			



說明：介紹學校友善生理區設置



說明：月經平權運動介紹



說明：月經刻板印象及習俗規定



說明：月經平權運動介紹



說明：觀賞月經平權相關影片



說明：觀賞月經平權相關影片

議題名稱	在地食材好味道		
日期	113年 12月16 日	實施班級	1年 1 班
課程內容敘述	認識臺南市37個行政區，各地代表農作物，以及利用學習單模式，讓學生認識自己住的區域，是否有特色農產品。讓學生藉此更了解自己居住的臺南各區域好吃好玩的特色，也更能了解午餐中出現的菜色，如果能產地直送，更能達到新鮮、減碳、便宜等多樣好處。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			

議題名稱	急救課程一把罩		
日期	114年 03月11 日	實施班級	3年 4班
課程內容敘述	認識 CRP 急救及 AED 操作，並實際給予安妮模型，讓學生實際按壓，從紙上認識急救操作流程到實際操作，讓學生更能掌握 CPR 技巧，結合三角巾課程，讓學生習得受傷時，能夠利用資源自我保護關節或是傷口。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			



說明：cpr 按壓操作



說明：cpr 按壓操作



說明：cpr 按壓操作



說明：三角巾課程推行



說明：三角巾課程推行



說明：三角巾課程推行

議題名稱	健康體位		
日期	113年 12月18 日	實施班級	2年 3班
課程內容敘述	藉由觀察自身飲食習慣紀錄，進而反思自我健康是否有好好把關，然後提出解決方式，結合家長共同規劃，讓學生知道如何能在飲食技巧掌握及體位控制上更得心應手。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			

日期: 2022.11.20

飲食習慣現形

說明: 1. 在表格填寫
2. 選擇符合飲食內容進行標記
3. 選擇「每日飲食情況」, 標記是否健康。

★ 飲食紀錄時間: 15月 2日

★ 當天課程科目: 國語

★ 建議學生每日攝取熱量: 如: 1800大卡, 所攝取六大類食物下去填寫, 我的熱量是為: 2000

每日飲食種類	份量	份量標記「不足」或「過量」的原因
全穀雜糧類 1.5-4 碗	符合	1. 2. 3.
豆魚肉類 3-6 份	符合	1. 2. 3.
蛋類 1.5-2 枚	符合	1. 2. 3.
蔬菜類 3-5 份	不足	1. 份量吃 2. 3.
水果類 2-4 份	不足	1. 份量吃 2. 3.
海陸類蛋類 1 份	過量	1. 2. 3.
水份 1500-2000CC	符合	1. 2. 3.
且不喝含糖飲料	符合	1. 2. 3.

【步驟二】分析形成問題的成因
就上述原因, 標記分析原因未達到每日飲食指南標準的理由。

1. 熱量
2. 依當時運行的地方
- 3.
- 4.

日期: 2022.11.20

飲食習慣現形

說明: 1. 在表格填寫
2. 選擇符合飲食內容進行標記
3. 選擇「每日飲食情況」, 標記是否健康。

★ 飲食紀錄時間: 5月 2日

★ 當天課程科目: 國語

★ 建議學生每日攝取熱量: 如: 1800大卡, 所攝取六大類食物下去填寫, 我的熱量是為: 1800

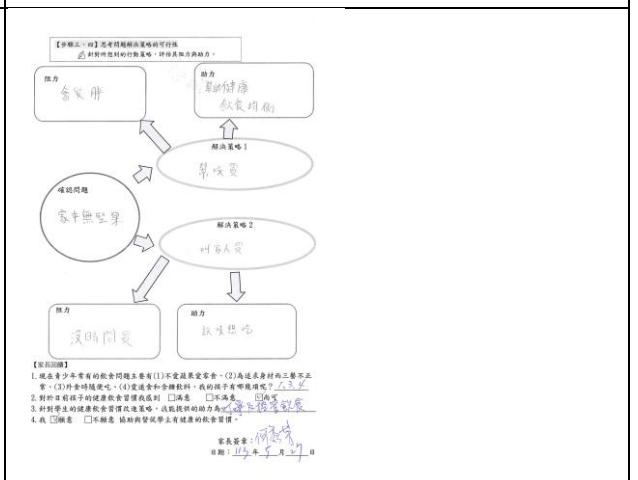
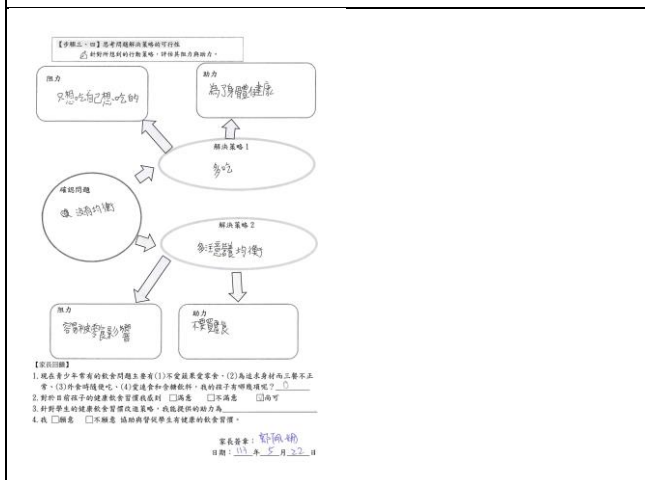
每日飲食種類	份量	份量標記「不足」或「過量」的原因
全穀雜糧類 1.5-4 碗	符合	1. 2. 3.
豆魚肉類 3-6 份	不足	1. 份量吃 2. 3.
蛋類 1.5-2 枚	不足	1. 2. 3.
蔬菜類 3-5 份	符合	1. 2. 3.
水果類 2-4 份	符合	1. 2. 3.
海陸類蛋類 1 份	不足	1. 2. 3.
水份 1500-2000CC	符合	1. 2. 3.
且不喝含糖飲料	符合	1. 2. 3.

【步驟二】分析形成問題的成因
就上述原因, 標記分析原因未達到每日飲食指南標準的理由。

1. 份量
2. 學校的經驗
3. 吃晚餐
- 4.

說明: 學生藉由紀錄單省思自我飲食情況

說明: 學生藉由紀錄單省思自我飲食情況



說明: 學生藉由紀錄單省思自我飲食情況

說明: 學生藉由紀錄單省思自我飲食情況



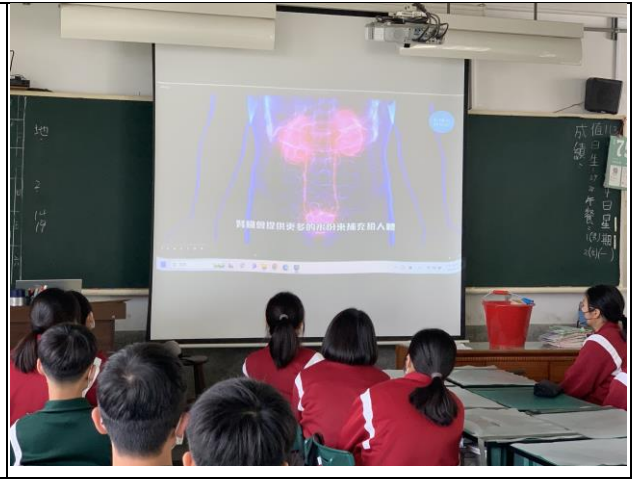
說明: 團體討論分享

說明: 團體討論分享

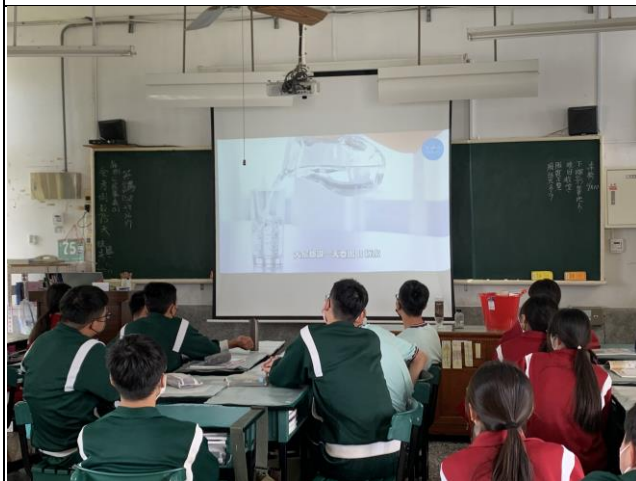
議題名稱	生命的泉源-水		
日期	113年 10月23 日	實施班級	3年 3 班
課程內容敘述	認識水在地球上，身體裡占了多麼重要的位置，配合淨水器課程，認識野外求生時，沒有水的情況下如何能夠獲取飲用水，更希望學生藉由認識水的課程，除了能夠喝到每日重量*30的飲用水量，更能珍惜水資源。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" 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 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			



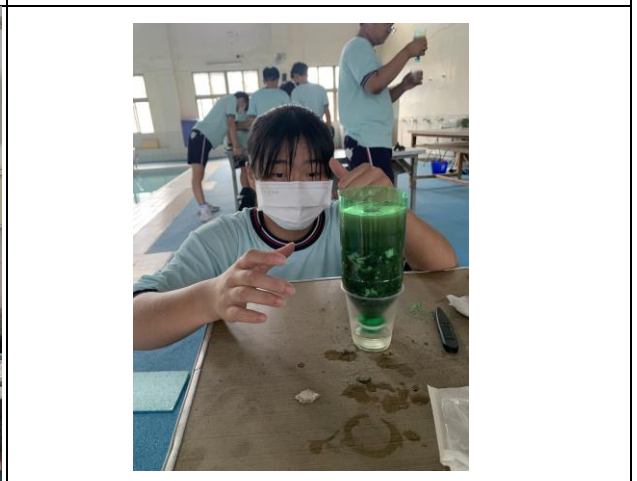
說明：影片欣賞-水於人體的影響



說明：影片欣賞-水於人體的影響



說明：影片欣賞-水於人體的影響



說明：戶外濾水器製作



說明：戶外濾水器製作



說明：戶外濾水器製作

議題名稱	減塑生活		
日期	113年 12月17 日	實施班級	3年 9 班
課程內容敘述	<p>從海洋環保議題出發，探討塑膠對於生活的影響，藉由課堂上塑膠用品編號分類活動，認識回收機制及台灣面臨塑膠氾濫等問題，然後藉由一周記錄每日生活所丟棄塑膠製品活動，認識減塑生活該從最便利的地方下手(塑膠袋、寶特瓶)。並讓學生分享如何在接下來一周內，改變生活模式，試著減少塑膠依賴。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>自我監控 <input checked="" 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 checked="" 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。 </p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：一周紀錄塑膠用品總量(班級)



說明：一周紀錄塑膠用品總量(班級)

說明：一周紀錄塑膠用品總量(班級)



說明：觀察生活中出現塑膠編號

說明：觀察生活中出現塑膠編號

議題名稱	餐前五分鐘教育		
日期	114年 02月19 日	實施班級	3年5 班
課程內容敘述	推廣用餐前五分鐘教育，配合健康促進相關影片，讓學生享用午餐前，認識各樣食材給予的養分及對健康幫助。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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 checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)			



說明：午餐用餐前觀賞相關影片



說明：午餐用餐前觀賞相關影片



說明：午餐用餐前觀賞相關影片



說明：午餐用餐前觀賞相關影片



說明：午餐用餐前觀賞相關影片



說明：午餐用餐前觀賞相關影片