

## 佳里國中113學年度健康促進國中一年級教案-健康體位營養教育

議題類別	健康體位與營養教育		適用年級	國一	實施學期	<input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期
單元名稱	天天五蔬果，健康真快活 餐前五分鐘，健康護一生。		上課節數	1	實施週次	1
教材來源	康軒健康與體育國一下課本  衛生福利部國民健康署 <a href="http://www.hpa.gov.tw/">http://www.hpa.gov.tw/</a>  健康九九-衛生教育網站 <a href="http://health99.hpa.gov.tw/">http://health99.hpa.gov.tw/</a>	教學資源 及 準備事項	電腦 單槍投影機 營養教育 ppt 的簡報 營養教育海報輯			
生活技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 認知技能：解決問題、做決定</li> <li>* 人際技能：自我肯定</li> <li>* 情緒調節技能：自我覺察、自我監控與管理</li> </ul>					
設計理念 (100-200字)	<p>本教案以 85210 健康體位原則（8 小時充足睡眠、5 份蔬果、2 小時內螢幕時間、1 小時身體活動、0 含糖飲料）為核心，幫助學生建立健康生活習慣。透過互動式教學、實作活動與討論，提升學生對均衡飲食、規律運動與良好作息的認識。課程強調行為養成與實踐，引導學生運用 85210 原則調整日常生活，以維持健康體位並預防慢性疾病。</p>					
健康體位 與營養教育	核心素養	<p>A2 身心素質與自我精進-具備健康的生活習慣，了解均衡飲食與營養對身體的影響，培養正確的飲食態度與行為，以維持良好的身心健康。</p> <p>B3 規劃執行與創新應變-能夠評估個人營養需求，規劃適合自己的健康飲食，並根據實際情況調整飲食選擇，以維持均衡營養與健康生活方式。</p>				
	學習主題	<p>了解營養素與健康的關係 培養健康飲食與選擇能力 認識飲食與環境的關聯</p>				
	實質內涵	<p>HEb-III-2 理解均衡飲食的原則，能夠選擇適合自己生長發育的營養食物，培養良好的飲食習慣，促進健康與預防營養相關疾病。</p> <p>HEb-III-3 了解食物標示與食品安全的重要性，能夠辨識營養標示，進而做出健康的飲食選擇。</p>				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識 85210 原則的內涵與重要性</li> <li>2. 培養健康飲食習慣</li> </ol>					



## 2. 健康蔬果就在我家

(1)教師：請問你還記得我們之前營養午餐吃的蔬菜和水果有哪些呢？

學生：有高麗菜、紅蘿蔔、番茄、香蕉等。

教師：那你是否知道哪些蔬果是我們這附近所種出來的呢？

學生：我家附近有人種牛蒡還有紅蘿蔔，而且我們學校旁邊就有居民在種番茄還有地瓜

教師：想一想，那為什麼學校要安排這些我們附近所種出來的蔬果當做午餐呢？

學生：因為比較省錢，不用花錢從很遠的地方運過來。教師：那你覺得我們還可以用哪些我們這邊的食材來當午餐食材呢？

學生：番茄、香蕉可以當水果，我覺得這些都很好吃。

(2)教師：我們現在分成四組，大家分組討論並想看看我們學校這邊還有種哪些水果或是蔬菜，並請你試著分析看看這些水果對我們有哪些好處？

(3)分組輪流上台報告，老師最後利用心智圖模式綜合總結各組的報告。

### 三、小組討論

1. 根據剛剛的討論，哪些是屬於我們當地的在地食材呢？



2. 你覺得這些食材裡面，你最喜歡吃哪一樣？請說說你的原因？

### 四、餐前五分鐘學習單

請同學根據學習單上的問題，配合我們餐前五分鐘的讀本回答下列問題。

第二節課結束

## 臺南市113學年度佳里國中一年級健康促進教學活動成果表

議題名稱	天天五蔬果，健康真快活；餐前五分鐘，健康護一生。		
日期	114年 4 月 2 日	實施班級	1年 8 班
簡述課程內容	一、能知道天天五蔬果的意思 二、能培養正確的飲食習慣。 三、能建立健康飲食的正確觀念與態度。 四、結合餐前五分鐘介紹營養教育。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" 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。		
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 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。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：讓學生理解營養均衡對人體健康的重		說明：說明各種食物類型	



說明：同學觀看營養教育教材影片



說明：配合餐前五分鐘融入教學

餐前5分鐘 營養教育一把罩 學習單

【作業準備】：翻閱這本書後，請試著回答：

1. 從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？ 六類

【作業說明】：

1. 從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？  
 答：營養及對身體的影響

2. 就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自己本身最有參與感(或最感興趣)？

【範例】蛋及蛋內類，因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理。這本書有介紹常見的蛋料理，像是：煎蛋、蒸蛋、炒蛋、蒸蛋羹等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想動手操作的料理。這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試動手操作的步驟與方法。

答：蔬食類，因為他比較容易吃，所以想看看那種蔬食比較營養。

【發現Findings】：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：家政課，因為家政課會學到如何烹煮食物和料理食物的營養，所以我覺得這本書會由我的家政課開始。

【生活Life】：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳的解決日常生活中什麼事情？

答：可以幫助人們解決飲食方面的問題，讓我知道哪些食物可以多吃，哪些

說明：學生回答餐前五分鐘的問題討論

餐前5分鐘 營養教育一把罩 學習單

【作業準備】：翻閱這本書後，請試著回答：

1. 從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？ 六類

【作業說明】：

1. 從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？  
 答：營養及對身體的影響

2. 就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自己本身最有參與感(或最感興趣)？

【範例】蛋及蛋內類，因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理。這本書有介紹常見的蛋料理，像是：煎蛋、蒸蛋、炒蛋、蒸蛋羹等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想動手操作的料理。這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試動手操作的步驟與方法。

答：乳品類，因為我非常喜歡牛奶、優格、起司等乳品。這本書介紹了很多種乳製品，再加上乳製品的介紹，也提到了乳品類對身體的好處，讓我很有興趣。

【發現Findings】：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：家政、健康自然

【生活Life】：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳的解決日常生活中什麼事情？

答：這本書能幫助我在生活中挑選蔬菜、水果等食物，也能讓我知道了這些食物對身體有什麼樣的好處，甚至還能夠學習自己動手做美食！

說明：學生回答餐前五分鐘的問題討論

## 佳里國中113學年度健康促進國中二年級教案-月經教育(性教育)

教案名稱		認識月經	
教學節數		1 節	學生人數 29 位
設計理念 (100-200字)		月經教育旨在培養學生對自身身體的尊重與認識，並提升健康素養。透過這個課程，學生能夠學會正確認識與面對月經，理解它在生命中自然且必要的角色。課程鼓勵學生以開放與尊重的態度討論月經，進一步發展自我照護的能力，了解月經平權。	
性別平等 教育議題	核心素養	性 A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。 性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通中的性別權力關係。	
	學習主題	語言、文字與符號的性別意涵分析 科技、資訊與媒體的性別識讀 性別權力關係與互動 性別權益與公共參與	
	實質內涵	性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
學習目標		認識月經的基本知識： 1.學生能了解月經的生理過程及其對女性身體的影響。 2.學生能夠以正確的態度看待月經，避免迷信與偏見 3.學生能養成自我保健與衛生習慣，掌握經期衛生用品正確使用方法 4.學生能學習經期自我照顧的基本原則，如飲食、運動等。	

<b>評量策略</b> (含評量基準或 評分規準說明)	小組作業與上課回答問題		
<b>教學流程及內容設計</b>	<b>時間</b>	<b>教學資源</b>	<b>評量方式</b>
<p>一、引起動機： 開場問問題，如「有多少同學知道月經是什麼？有沒有聽過一些關於月經的說法？」引起學生的興趣並引出主題。</p> <p>二、發展活動： 簡要說明今天的課程內容及目標。</p> <p>(一)講解月經的生理機制</p> <p>1.透過 PPT 展示女性生殖系統的圖片，講解月經的生理過程。 2.說明月經週期的長度、不同階段的變化，以及經痛的成因與處理方式。</p> <p>(二)介紹經期衛生用品及其使用方法</p> <p>1.展示不同類型的經期衛生用品，講解其優缺點及適用場合。 2.演示如何正確使用衛生棉、衛生棉條或月經杯。</p> <p>(三)經期自我照顧建議</p> <p>1.提供經期飲食建議，如增加鐵質攝取、避免刺激性食物等。 2.講解經期運動的益處及適合的運動方式。</p> <p>(四)打破迷思與誤解及說明月經平權</p> <p>1.舉例說明常見的月經迷思，如「月經期間不能洗頭」等，並提供正確的科學解釋。 2.鼓勵學生對月經保持正確的態度，並尊重他人的經歷，並將月經稱呼正常化。</p> <p>三、小組活動 (10分鐘) 完成月經教育學習單，了解月經週期計算，以及各種生理用品的優缺點。</p> <p>四、總結與心得分享 總結今天的學習重點，強調月經是正常的生理現象，應以平常心對待。 邀請學生分享他們的收穫或提出最後的問題。</p>	<p>2分鐘</p> <p>6分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>4分鐘</p>	<p>PPT 簡報：包含女性生殖系統的圖示、月經生理過程、經期衛生用品的介紹等。</p> <p>教學影片：短片幫助學生更直觀地理解月經的生理過程。</p>	<p>課堂問答：透過問答互動，評估學生對月經基本知識的理解。</p> <p>小組討論：觀察學生在討論中的表現，了解他們對月經的態度與認知。</p> <p>課後反饋：學生寫下今日課程的學習收穫或對月經的看法，以評估教學效果。</p>

<b>指導要點及注意事項</b>	尊重隱私與感受：鼓勵學生自由發言，但不強迫分享個人經歷，尊重每位學生的隱私。
<b>教學心得與省思</b> （含設計歷程與教學實踐反思、學生學習成效分析、未來教學的修正建議等）	
一、設計歷程與教學實踐反思	
在設計月經教育教案的過程中，我著重於以下幾個核心理念：	
1.以學生為中心的教學方式：考慮到國中生的年齡與接受度，我將教案設計得簡單明瞭，使用淺顯的語言講解月經生理機制，同時避免過於複雜的專業術語，讓學生能夠輕鬆理解。 2.互動性與參與感：我刻意在課程中加入互動環節，如問答與小組討論，以鼓勵學生主動參與，並消除對月經話題的羞怯感。 3.破除迷思與偏見：月經作為一個社會常見的禁忌話題，經常被誤解或附加許多迷思。因此，我將一部分時間專門用於破除這些錯誤觀念，幫助學生建立正確的知識與態度。	
二、學生學習成效分析	
經過這堂課後，我觀察到學生的學習成效有以下幾點：	
1.知識掌握度提升：透過簡單的生理機制講解和實物展示，學生能夠基本理解月經的週期和生理現象，並能夠區分不同經期衛生用品的功能與使用方法。在課後的回饋中，部分學生提到之前對月經的理解很模糊，現在有了更清晰的概念。 2.態度改變與迷思破解：在課堂後期的迷思討論環節，學生對於月經的態度明顯改善， 3.衛生習慣的養成意識：部分學生在課後回應說，之前不太注意經期中的衛生習慣，但這堂課讓他們意識到維持清潔的重要性。對於選擇適合自己的經期用品，學生也展現了積極的學習態度，這表明課程在自我照顧方面達到了效果。	
三、未來教學的修正建議	
調整互動形式：在實際授課過程中，發現部分學生因為害羞而不願參與討論或提問，特別是關於個人經驗或感受的問題。因此，未來的課程中，我可以考慮增加匿名問答或書面回饋的環節，讓學生在不暴露個人隱私的情況下自由表達。	

## 臺南市113學年度佳里國民中學國中二年級健康教學活動成果表

議題名稱	認識月經		
日期	114年 3 月 27 日	實施班級	2 年 6 班
課程內容敘述	<p>月經教育旨在培養學生對自身身體的尊重與認識，並提升健康素養。透過這個課程，學生能夠學會正確認識與面對月經，理解它在生命中自然且必要的角色。課程鼓勵學生以開放與尊重的態度討論月經，進一步發展自我照護的能力，並且破除月經迷思，了解月經平權。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思 <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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" 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。		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：教師說明月經經期如何計算		說明：教師介紹各項女性衛生用品	



說明：教師介紹各種衛生用品的優缺點



說明：上課提問請同學踴躍發言



說明：進行小組討論計算月經週期



說明：進行小組討論了解衛生用品的差異性

**認識我的生理週期**

**認識月經小幫手**

市面上的生理用品形形色色，根據自己的需求選擇，挑選合適的生理用品，是每位月經來潮時的一件學藝。你知道它們各有何種特性嗎？來試試吧！

**小美的案例**

8月23日是小美這個月月經開始的第一天，她平均持續7天，生理週期為26天，排經日為9月7日（約為14天），下一次月經開始應為9月22日。

**隨堂小測驗**

小美10月的月經第一天應為21日，排經日應為5日（約第14天）。

**青春筆記欄**

除了閱讀多本社會生理學相關書籍外，每一項你認真閱讀時，請記錄下來吧！

說明：學生月經經期計算學習單

**認識我的生理週期**

**認識月經小幫手**

市面上的生理用品形形色色，根據自己的需求選擇，挑選合適的生理用品，是每位月經來潮時的一件學藝。你知道它們各有何種特性嗎？來試試吧！

**小美的案例**

8月23日是小美這個月月經開始的第一天，她平均持續7天，生理週期為26天，排經日為9月7日（約為14天），下一次月經開始應為9月22日。

**隨堂小測驗**

小美10月的月經第一天應為21日，排經日應為5日（約第14天）。

**青春筆記欄**

除了閱讀多本社會生理學相關書籍外，每一項你認真閱讀時，請記錄下來吧！


說明：學生衛生用品差異比較學習單

## 台南市佳里國中113學年度健康促進國中三年級教案-視力保健

議題類別	健康促進	適用年級	國三	實施學期	<input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期
單元名稱	四電少於二，視力不變惡	上課節數	1	實施週次	1
教材來源	康軒健康與體育國三上課本  衛生福利部國民健康署 <a href="http://www.hpa.gov.tw/">http://www.hpa.gov.tw/</a>  健康九九-衛生教育網站 <a href="http://health99.hpa.gov.tw/">http://health99.hpa.gov.tw/</a>	教學資源及準備事項	電腦 遮蔽鏡		
生活技能	* 認知技能：解決問題、做決定 * 人際技能：自我肯定 * 情緒調節技能：自我覺察、自我監控與管理				
設計理念	針對視力保健的議題，設計了活動體驗、簡報欣賞與討論、分組報告、填寫學習單等教學活動，幫助同學們體會眼睛的重要性，並且為日常視力保健找出實踐的方法。藉由活動的過程中，學生能逐漸體會視力受損帶來的不便並自我檢視了解姿勢對生長的影響並表現出閱讀的正確姿勢，更能實踐愛護眼睛健康的好習慣。				
視力保健議題	核心素養	Sa-C-A1: 具備規律作息、健康飲食與適度運動的習慣，並能評估與調整自己的生活型態，以促進身心健康。（能將護眼行為融入規律作息中） Sa-C-B1: 認識個人特質與潛能，發展自我效能感，並能設定目標，積極投入學習與生活。（能為維持良好視力設定具體目標並努力達成） Sa-C-C2: 具備覺察個人情緒與壓力，並運用適切策略調適的能力。（能察覺因用眼過度產生的不適並尋求適當的放鬆方式）			
	實質主題	1. 養成正確用眼好習慣。 2. 瞭解眼睛的構造 3. 瞭解近視的成因 4. 參與護眼行動。			
	學習內涵	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄			



## 臺南市113學年度佳里國民中學健康促進教學活動成果表

議題名稱	四電少於二，視力不變惡		
日期	113年12月23日	實施班級	3年8班
簡述課程內容	一、說出如何實踐視力保健，並能落實在日常生活中。 二、說出如何預防近視的方法。 三、做出護眼操，並能落實在日常生活中。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" 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 checked="" 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：介紹眼球的內部結構		說明：介紹眼睛的外部構造	



說明：觀看視障者經驗分享



說明：瞭解視障者日常生活不便



說明：理解視力保健與預防的重要性



說明：體驗視覺障礙帶來的不便



說明：體驗視覺障礙帶來的不便



說明：體驗視覺障礙帶來的不便