

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

臺南市 113 學年度大甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	吃早餐大祕密(1)		
日期	114年 5月 7日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	1. 探究社區裡的早餐店，有哪些是自己喜歡吃的？又有哪些是自己不喜歡吃的？ 2. 找出心裡喜歡的早餐，並寫下推薦的理由。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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		
符合核心素養	<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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：將大家看到的早餐都寫下來，一起討論哪些是自己喜歡的餐點，並且思考哪些是健康的？

大甲社區早餐店大祕密
三年甲班 姓名：陳偉豪

一、找我看，大甲社區有哪些早餐店？

編號	店名	你常吃什麼	推薦商品	推薦指數
1	泰山丘	吐司	吐司	☆☆☆☆
2	7-11	牛奶	牛奶	☆☆☆☆
3	華園	豆漿	豆漿	☆☆☆☆

二、食物放大鏡：

推薦早餐食品：漢堡	不推薦早餐食品：奶茶
-----------	------------

三、你覺得早餐要怎麼吃才能健康呢？

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯比蔬菜還要多
 豆腐蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

我的餐盤

大甲社區早餐店大祕密
三年甲班 姓名：陳偉豪

一、找我看，大甲社區有哪些早餐店？

編號	店名	你常吃什麼	推薦商品	推薦指數
1	泰山丘	吐司	吐司	☆☆☆☆
2	7-11	牛奶	牛奶	☆☆☆☆
3	華園	豆漿	豆漿	☆☆☆☆

二、食物放大鏡：

推薦早餐食品：漢堡	不推薦早餐食品：奶茶
-----------	------------

三、你覺得早餐要怎麼吃才能健康呢？

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯比蔬菜還要多
 豆腐蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

我的餐盤

大甲社區早餐店大祕密
三年甲班 姓名：陳偉豪

一、找我看，大甲社區有哪些早餐店？

編號	店名	你常吃什麼	推薦商品	推薦指數
1	泰山丘	吐司	吐司	☆☆☆☆
2	7-11	牛奶	牛奶	☆☆☆☆
3	華園	豆漿	豆漿	☆☆☆☆

二、食物放大鏡：

推薦早餐食品：漢堡	不推薦早餐食品：奶茶
-----------	------------

三、你覺得早餐要怎麼吃才能健康呢？

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯比蔬菜還要多
 豆腐蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

我的餐盤

大甲社區早餐店大祕密
三年甲班 姓名：陳偉豪

一、找我看，大甲社區有哪些早餐店？

編號	店名	你常吃什麼	推薦商品	推薦指數
1	泰安	吐司	吐司	☆☆☆☆
2	7-11	牛奶	牛奶	☆☆☆☆
3	華園	豆漿	豆漿	☆☆☆☆

二、食物放大鏡：

推薦早餐食品：漢堡	不推薦早餐食品：奶茶
-----------	------------

三、你覺得早餐要怎麼吃才能健康呢？

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯比蔬菜還要多
 豆腐蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

我的餐盤

說明：學生利用一星期的時間完成學習單，一同來在教室討論哪些是值得推薦的食物。

臺南市 113 學年度大甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	早餐放大鏡(2)		
日期	114年 5月 14日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	1. 早餐中有哪些是值得推薦給大家每天吃的，寫下理由。 2. 早餐中有哪些是不值得推薦給大家吃的，寫下理由。 3. 從我的餐盤中，思考怎麼吃才能吃得健康，並說明理由。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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		
符合核心素養	<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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：小組共同討論哪些食物是值得推薦，並且寫下理由，讓大家能認同並實踐。



說明：學習單中看到大家對於如何健康飲食是清楚的，透過寫出後讓大家都知道健康飲食的重要。

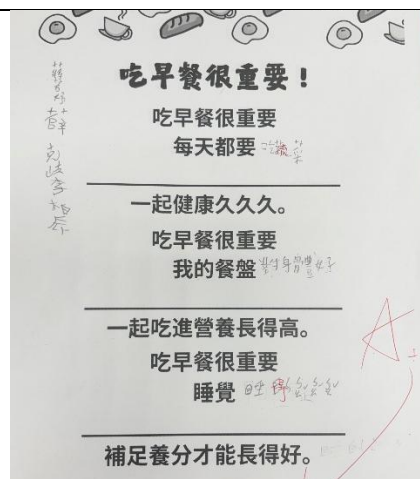
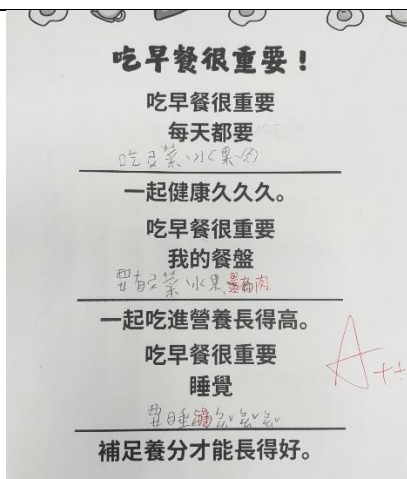
臺南市 113 學年度大甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	吃早餐很重要(3)		
日期	114年 5月 21日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	吃早餐很重要，讓我們一起吃得健康，睡得好，讓自己可以健康長大。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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		
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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：學生透過小組討論，將如何吃早餐很重要的內容清楚呈現並唸給大家聽。



說明：吃早餐很重要，學生從餐盤、從每天的行為、從睡覺，讓我們可以擁有好行為。