

臺南市下營國民小學113學年度
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。

活動成果紀錄照片



健康主題探究-如何吃得營養均衡



健康主題探究-說出六大類食物有哪些



健康主題課程有獎徵答-吃早餐的好處



健康課程-上台發表健康早餐如何吃



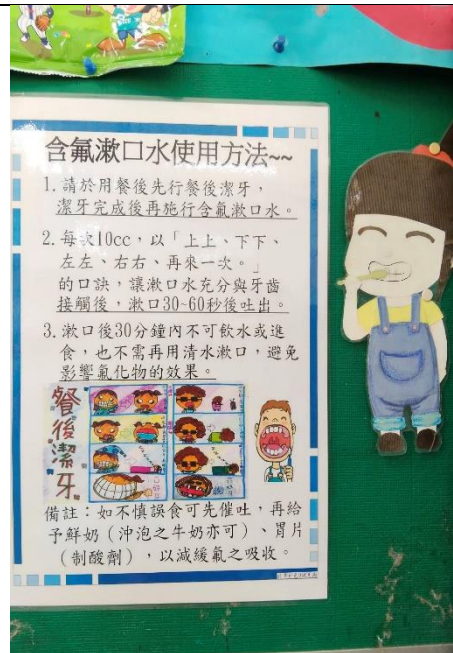
學習如何正確潔牙



護理師向學生進行口腔保健宣導



護理師教導學生如何正確使用牙線



含氟漱口水使用方式宣導



學生使用貝氏刷牙法進行潔牙



貝氏刷牙法教學與潔牙宣導



學生創作潔牙與口腔保健主題海報



設置潔牙與口腔保健主題專欄



衛生所到校向學生進行口腔保健宣導



推動健康護照-學生紀錄每週飲食習慣



健康飲食主題課程-哪些是六大類食物



健康飲食主題課程-設計我的健康餐盤



推動學生與家長睡前全家一起潔牙



推動學生與家長睡前全家一起潔牙

佐證資料

臺南市下營區下營國民小學

113 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)(一)於用餐時間學生教師共同觀看「餐前5分鐘」影片。

(二)(二)用餐時間教師介紹今日營養午餐使用之食材。

(三)(三)鼓勵學生不挑食，飲食均衡。

(四)(四)張貼飲食教育相關宣導海報。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)(一)學生認識營養午餐，提升食材認同感，進而達到均衡飲食。

(二)(二)培養學生惜食愛物的觀念。

臺南市下營區下營國民小學

113 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)(一)各班依計畫執行健康體適能護照。

(二)(二)配合健康體適能護照，了解自身體位狀況與運動情形。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)(一)促進學生養成規律運動習慣。

(二)(二)培養學生良好的飲食習慣，並於日常生活中實踐。

五、學校申請點數：5點

下營國小-健康護照推動-健康行動紀錄表內容學生填寫紀錄

*健康行動紀錄表

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現 況 分 析		現在我每週 有 <u>5</u> 天會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>2</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>3</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>2</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>5</u> 天運 動達30分鐘
理 想 目 標		每天都有吃到六大類 食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次油 炸食品	我天天運動 每次達30分 鐘
表 格 說 明		「每週有幾天」能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C. 的白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾 天」運動達 到30分鐘 紀錄於下表 中
上 學 期 週 數	11	0	7	2	1	2	6
	12	0	2	1	1	1	7
	13	1	1	2	1	2	5
	14	2	2	2	3	2	4
	15	3	3	4	0	2	4
	16	4	4	2	3	1	7
	17	6	5	4	2	2	6
	18	6	4	1	1	2	6
	19	0	6	4	1	2	7
20	0	5	2	2	2	1	

*健康行動紀錄表

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有 <u>5</u> 天會吃到六大類食物	現在我每週有 <u>7</u> 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 <u>2</u> 杯含糖飲料	現在我每週有 <u>3</u> 天會吃零食	現在我每週會吃 <u>1</u> 次油炸食品	現在我每週有 <u>7</u> 天運動達30分鐘
理想目標	每天都有 <u>吃</u> 到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」能 <u>吃</u> 到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中
上學期週數	1	2	2	0	1	0
	2	5	3	0	2	0
	3	5	4	0	2	0
	4	4	2	0	3	0
	5	5	1	0	3	0
	6	5	2	0	4	1
	7	5	3	1	3	1
	8	5	3	0	0	0
	9	5	4	0	0	0
	10	4	1	0	0	0

下營國小-健康護照推動-健康行動紀錄表內容學生填寫紀錄

*健康行動紀錄表

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況分析	現在我每週有 <u>5</u> 天會吃到六大類食物	現在我每週有 <u>7</u> 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 <u>0</u> 杯含糖飲料	現在我每週有 <u>2</u> 天會吃零食	現在我每週會吃 <u>2</u> 次油炸食品	現在我每週有 <u>1</u> 天運動達30分鐘	
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中	
上學期週數	1	2	0	0	5	1	0
	2	5	6	0	3	2	0
	3	5	2	0	4	2	0
	4	5	0	0	4	3	0
	5	4	1	0	2	1	0
	6	5	1	0	3	1	0
	7	5	0	0	3	1	0
	8	5	0	0	3	3	0
	9	5	1	0	4	2	0
	10	5	1	0	3	3	0

下營國小-健康護照推動-健康行動紀錄表內容學生填寫紀錄

年製

*健康行動紀錄表

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況分析	現在我每週有 <u>5</u> 天會吃到六大類食物	現在我每週有 <u>7</u> 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 <u>0</u> 杯含糖飲料	現在我每週有 <u>2</u> 天會吃零食	現在我每週會吃 <u>2</u> 次油炸食品	現在我每週有 <u>1</u> 天運動達30分鐘	
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中	
上學期 週數	1	2	0	0	5	1	0
	2	5	6	0	3	2	0
	3	5	2	0	4	2	0
	4	5	0	0	4	3	0
	5	4	1	0	2	1	0
	6	5	1	0	3	1	0
	7	5	0	0	3	3	0
	8	5	0	0	3	3	0
	9	5	1	0	4	2	0
	10	5	1	0	3	3	0

下營國小-培養學生健康行動-健康行動紀錄表執行成果

班級	成果照片	
一 甲	 <p>Health passport and activity record for student 一甲. The passport includes fields for Name, Gender, Class, and Age, and a table for tracking health activities.</p>	一 乙
二 甲	 <p>Health passport and activity record for student 二甲. The passport includes fields for Name, Gender, Class, and Age, and a table for tracking health activities. A drawing of a '福' (blessing) character is also visible.</p>	二 乙

下營國小-培養學生健康行動-健康行動紀錄表執行成果

三
甲

我的基本資料

姓名 Name: 李軒廷
性別 gender: 女
班級 class: 二甲
年齡 age: 9

臺南市下營國小
姓名: 李軒廷

健康行動紀錄表

日期	1. 每日刷牙	2. 每日洗澡	3. 每日洗手	4. 每日整理床鋪	5. 每日整理書桌	6. 每日整理衣櫃	7. 每日整理書架	8. 每日整理書桌	9. 每日整理衣櫃	10. 每日整理書架
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

三
乙

我的基本資料

姓名 Name: 蘇理庭
性別 gender: 女
班級 class: 三年級
年齡 age: 9

臺南市下營國小
姓名: 蘇理庭

健康行動紀錄表

日期	1. 每日刷牙	2. 每日洗澡	3. 每日洗手	4. 每日整理床鋪	5. 每日整理書桌	6. 每日整理衣櫃	7. 每日整理書架	8. 每日整理書桌	9. 每日整理衣櫃	10. 每日整理書架
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

四
甲

我的基本資料

姓名 Name: 葉衣辰
性別 gender: 女
班級 class: 四甲
年齡 age: 10

臺南市下營國小
姓名: 葉衣辰

健康行動紀錄表

日期	1. 每日刷牙	2. 每日洗澡	3. 每日洗手	4. 每日整理床鋪	5. 每日整理書桌	6. 每日整理衣櫃	7. 每日整理書架	8. 每日整理書桌	9. 每日整理衣櫃	10. 每日整理書架
11	5	2	3	7	2	1				
12	5	2	2	7	2	0				
13	5	2	4	7	2	5				
14	5	2	3	7	1	2				
15	5	2	3	7	3	4				
16	5	2	2	7	4	3				
17	5	2	3	7	2	5				
18	5	2	4	7	4	3				
19	5	2	2	7	4	6				
20	5	2	3	7	2	0				

四
乙

我的基本資料

姓名 Name: 林宗羽
性別 gender: 男
班級 class: 四乙
年齡 age: 10

臺南市下營國小
姓名: 林宗羽

健康行動紀錄表

日期	1. 每日刷牙	2. 每日洗澡	3. 每日洗手	4. 每日整理床鋪	5. 每日整理書桌	6. 每日整理衣櫃	7. 每日整理書架	8. 每日整理書桌	9. 每日整理衣櫃	10. 每日整理書架
21	7	0	1	7	1	0				
22	7	0	1	6	0	7				
23	7	0	0	1	7					
24	7	0	1	2	0	7				
25	7	0	2	0	1	7				
26	7	0	0	1	0	7				
27	7	0	0	1	7					
28	7	0	3	1	0	7				
29	7	0	1	2	1	7				
30	7	0	1	0	7					

下營國小-培養學生健康行動-健康行動紀錄表執行成果

五
甲

個人健康紀錄

日期	身高	體重	視力
10/1	120.5	23	
10/2	120.5	23	
10/3	120.5	23	
10/4	120.5	23	
10/5	120.5	23	
10/6	120.5	23	
10/7	120.5	23	
10/8	120.5	23	
10/9	120.5	23	
10/10	120.5	23	
10/11	120.5	23	
10/12	120.5	23	
10/13	120.5	23	
10/14	120.5	23	
10/15	120.5	23	
10/16	120.5	23	
10/17	120.5	23	
10/18	120.5	23	
10/19	120.5	23	
10/20	120.5	23	

視力
上學期 期初
(年 月 日)

左眼：
右眼：

體適能紀錄

300公尺跑	分	秒	分	秒
50公尺跑				
100公尺跑				
150公尺跑				
200公尺跑				
250公尺跑				
300公尺跑				

健康護照
臺南市下營國小
姓名：陳佳琪

我的基本資料
姓名：陳佳琪
性別：女
班級：五年甲
年齡：10

健康行動紀錄表

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

五
乙

健康護照
臺南市下營國小
姓名：陳佳琪

我的基本資料
姓名：陳佳琪
性別：女
班級：五年甲
年齡：10

健康行動紀錄表

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10/1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

六
甲

健康護照
臺南市下營國小
姓名：陳佳琪

我的基本資料
姓名：陳佳琪
性別：男
班級：六年甲
年齡：11

健康行動紀錄表

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10/1	5	7	0	2	1	5						
10/2	4	6	0	1	1	4						
10/3	5	7	1	2	1	5						
10/4	5	7	1	2	1	5						
10/5	4	6	0	2	1	4						
10/6	5	7	1	2	1	5						
10/7	5	7	1	2	1	5						
10/8	5	7	1	2	1	5						
10/9	5	7	1	2	1	5						
10/10	5	7	1	2	1	5						
10/11	5	7	1	2	1	5						
10/12	5	7	1	2	1	5						
10/13	5	7	1	2	1	5						
10/14	5	7	1	2	1	5						
10/15	5	7	1	2	1	5						
10/16	5	7	1	2	1	5						
10/17	5	7	1	2	1	5						
10/18	5	7	1	2	1	5						
10/19	5	7	1	2	1	5						
10/20	5	7	1	2	1	5						

六
乙

健康護照
臺南市下營國小
姓名：陳佳琪

我的基本資料
姓名：陳佳琪
性別：男
班級：六年乙
年齡：11

健康行動紀錄表

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10/1	5	7	1	2	1	5						
10/2	5	7	1	2	1	5						
10/3	5	7	1	2	1	5						
10/4	5	7	1	2	1	5						
10/5	5	7	1	2	1	5						
10/6	5	7	1	2	1	5						
10/7	5	7	1	2	1	5						
10/8	5	7	1	2	1	5						
10/9	5	7	1	2	1	5						
10/10	5	7	1	2	1	5						
10/11	5	7	1	2	1	5						
10/12	5	7	1	2	1	5						
10/13	5	7	1	2	1	5						
10/14	5	7	1	2	1	5						
10/15	5	7	1	2	1	5						
10/16	5	7	1	2	1	5						
10/17	5	7	1	2	1	5						
10/18	5	7	1	2	1	5						
10/19	5	7	1	2	1	5						
10/20	5	7	1	2	1	5						