

## 臺南市114學年度玉井國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸害防制拒絕方法		
日期	115年3月12日	實施班級	七年二班
課程內容敘述	健康課指導學生拒菸方法，實際在現實生活中，當有人要請你抽菸，要如何拒絕，學生練習使用多種方式拒絕，利用多元生動有趣的演練，讓學生順利地拒絕菸害，培養良好的生活技能，透過學習單:檢視學生的學習狀況及重視菸害及二手菸對人體造成的危害，讓學生更重視菸害的影響，幫助有吸菸的人願意嘗試戒菸。		
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 checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。	說明：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。		



說明：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。





說明：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。



說明：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。



說明：利用實際演練，讓學生拒絕菸害。

議題名稱	健康飲食－我的菜單設計		
日期	114 年 10 月 21 日	實施班級	九年 二 班
課程內容敘述	健康課提醒學生健康飲食的重要性，請學生設計一日健康飲食菜單，實施後發現學生沒有均衡飲食的概念，很重視主食及肉類，將學習單呈現給全班並鼓勵學生健康飲食的重要性，學生透過這健康課能檢視均衡營養飲食攝取的重要性，培養健康的的生活的良好習慣。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input 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 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 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 checked="" 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 checked="" 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：學生設計一日健康飲食菜單。	說明：學生設計一日健康飲食菜單。		



說明：學生設計一日健康飲食菜單。



說明：學生設計一日健康飲食菜單。



說明：學生設計一日健康飲食菜單。



說明：學生設計一日健康飲食菜單。

# 菸害防制佐證資料：

114 學年玉井國中健康課-菸害防制學習單

七年 2 班 10 號 姓名 張芷妍

1. 對於家人或關心的人抽菸，你的感覺是？

真的很不喜歡菸的味道，然後也希望他們不要再抽了對身體不好

2. 他們抽菸的理由是什麼？

好奇 壓力大 朋友都抽 被帶壞

3. 就你所知，抽菸有什麼壞處？

① 會得癌 幾乎是肺癌 ② 浪費錢 ③ 浪費時間 ④ 口腔癌 ⑤ 視力衰減  
⑥ 生殖器官癌 ⑦ 提早老化與落髮 ⑧ 心血管癌 ⑨ 加速骨質流失  
⑩ 消化系統疾病 ⑪ 呼吸系統疾病 ⑫ 會讓別人鼻子不舒服

4. 曾經勸過他/她戒菸嗎？有的話，你的方法、說法是？

沒有，不敢。

但我會嘗試勸勸看的!! good!

好棒!  
為家人健康而努力。

9/1  
刷

114 學年玉井國中健康課-菸害防制學習單

七年二班 17 號 姓名 李鈺堃

1. 對於家人或關心的人抽菸，你的感覺是？

我會覺得非常擔心他的健康問題

2. 他們抽菸的理由是什麼？

- ① 有可能是壓力大
- ② 有可能是好奇心
- ③ 有可能是被別人帶壞
- ④ 有可能是為了耍帥

3. 就你所知，抽菸有什麼壞處？

- ① 呼吸系統疾病
- ② 心血管系統疾病
- ③ 消化系統疾病
- ④ 加速骨質流失
- ⑤ 得癌症
- ⑥ 有可能是交際應酬

覺得自己沒有  
做很奇怪

4. 曾經勸過他/她戒菸嗎？有的話，你的方法、說法是？

會，我會勸他不要抽菸，並且告訴他抽菸得到的傷害

好棒！有你這樣的孩子真貼心，願意為家人或朋友的健康著想。

90

12/1

114 學年五井國中健康課-菸害防制學習單

七年 2 班 20 號 姓名 劉騰承

1. 對於家人或關心的人抽菸，你的感覺是？

不太關心，抽菸傷身，既然都是家人關心的人了，心裡自然擔心一下。

2. 他們抽菸的理由是什麼？

壓力大、想耍帥、本來好奇上癮了。

後來

3. 就你所知，抽菸有什麼壞處？

1. 得癌症、得肺癌、免疫力降低、不抽菸就整身難受、聽力下降、辨色力下降、注意力下降、得氣喘、得硬症、血壓上升、凝血異常、中風、慢性肺炎、慢性中毒、影響神經系統、引發過敏、抑制神經系統。

4. 曾經勸過他/她戒菸嗎？有的話，你的方法、說法是？

有。菸對身體不好，別再抽了，人生只有一次，何不戒菸享受人生呢？

你好棒！

後來有少抽一些嗎？

93

聞

114 學年玉井國中健康課-菸害防制學習單

七年二班 2 號 姓名 李佳真

1. 對於家人或關心的人抽菸，你的感覺是？

不管是家人還是同學我都感覺不好，也不喜歡，而且非常臭

2. 他們抽菸的理由是什麼？

壓力大

3. 就你所知，抽菸有什麼壞處？

1. 生理期不規律、<sup>2</sup>會上癮、<sup>3</sup>肺癌、<sup>4</sup>心血管疾病、<sup>5</sup>口腔癌、<sup>6</sup>骨質疏鬆  
<sup>7</sup>食道癌、<sup>8</sup>胰臟癌、<sup>9</sup>白內障、<sup>10</sup>皮膚老化、<sup>11</sup>皺紋

4. 曾經勸過他/她戒菸嗎？有的話，你的方法、說法是？

跟他說那些會影響他的身體健康，也會對周圍的人不健康，而且身上都是菸的味道，別人也不想要接觸，所以不要抽菸了。

沒錯！二手菸及三手菸的影響是看不到的，為了健康，真的要戒菸囉！

劉

# 健康體位佐證資料:

40

班級 = 9-2

座號 = 5

姓名 = 盞雨瑄

## 飲食健康日記

114年 / 9月 / 30日 (二)



睡眠時間

10:30 ~ 6:30



環境溫度 °C

環境濕度 %

生理期:  是  否

飲水量 (每杯 毫升)



可自訂一杯水量，每喝完一杯就打勾。

點心 (含下午茶及宵夜)

麥片, 半顆芭樂,  
半顆蘋果



### 早餐

自煮 購買:  
三明治, 豆漿

### 午餐

自煮 購買:  
白飯半碗  
0.5份菜  
0.5份肉  
一碗湯

### 晚餐

自煮 購買:  
白飯半碗  
魚一小條  
雞肉  
高麗菜一份  
地瓜葉一份  
一碗湯



簡單又營養. good!

班級 = 302

座號 = 4

姓名 = 潘宇君

# 飲食健康日記

14年 / 10月 / 1日 (三)



睡眠時間

22:00 ~ 5:40



環境溫度 °C



環境濕度 %

生理期:  是  否

飲水量 (每杯 100 毫升)



可自訂一杯水量，每喝完一杯就打勾。

點心 (由下午茶及晚飯)

地瓜，姜大

茶葉蛋

## 早餐

自煮 購買:

蛋餅，豆漿，香蕉

## 午餐

自煮 購買:

白飯，炒蛋，炸魚，青菜  
橘子，牛奶

## 晚餐

自煮 購買:

白飯，炒空心菜，雞湯  
及煮高麗菜，炒雞肉  
蘋果，豆奶

藥品、保健食品、保養品:



藥品、保健食品、保養品:



藥品、保健食品、保養品:



蛋太多了!

班級 = 902 座號 = 10 姓名 = 張玉嬌

90

# 飲食健康日記

114年1月30日(二)



睡眠時間

22:00 - 6:30



環境溫度 °C

環境濕度 %

生理期:  是  否

飲水量 (每杯 毫升)



可自訂一杯水量，每喝完一杯就打勾。

點心 (含下午茶及宵夜)

蘋果一顆，牛奶，  
核桃三顆

早餐

自煮 購買:

1顆水煮蛋，鮭魚土司，無糖豆漿

午餐

自煮 購買:

白飯一碗，菠菜1份，炒蛋1份，雞腿一隻

晚餐

自煮 購買:

玉米，鮭魚，優格，生菜沙拉，蒸地瓜一顆

藥品、保健食品、保養品:



藥品、保健食品、保養品:



藥品、保健食品、保養品:



班級 = 3-2

座號 = 3

姓名 = 陳怡璇

93

# 飲食健康日記

114年/9月/30日( )



睡眠時間

: ~ 6:30

早餐

- 1. 生菜沙拉 (切碎, 生菜, 水煮蛋, 少鹽, 堅果)
- 2. 牛奶
- 3. 蘋果切片



環境溫度

°C

環境濕度

%

藥品、保健食品、保養品:



生理期:

是

否

午餐

自煮

購買:

飲水量 (每杯 200 毫升)



可自訂一杯水量, 每喝完一杯就打勾。

- 1. 雞胸肉便當 (雞胸肉, 紫米飯, 荷包蛋, 炒菜)
- 2. 無糖茶

晚餐

藥品、保健食品、保養品:



點心 (自下午五及)

水煮玉米, 水煮蛋

晚餐

自煮

購買:

- 2. 燙時蔬, 牛肉(五香), 金針菇, 北瓜菜, 牛肉片, 高麗菜, 少
- 2. 水果碗 (無糖優格, 蕃茄, 芭樂, 火龍果)

藥品、保健食品、保養品:



很豐富, 缺少五穀類。