

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 114 學年度官田國中健康教學活動成果表

議題名稱	單元 2 世界美食家 Unit2 World foodie	
日期	114.10.15	班級:902
課程內容敘述	1. Cb-IV-1 認識世界各國代表性食物與健康飲食文化。 2. Ab-IV-2 學習均衡飲食、少鹽少油及健康餐點選擇。 3. Dd-IV-3 透過飲食活動培養健康生活習慣與自我健康管理能力。	
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 checked="" 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 type="checkbox"/> J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 <input type="checkbox"/> J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 <input type="checkbox"/> J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：培養學生健康飲食生活



說明：早餐自己動手做最健康



說明：健康早餐自己做不吃外食最健康



說明：培養學生自主健康管理能力

臺南市 114 學年度官田國中健康教學活動成果表

議題名稱	排球與視力保健	
日期	115.4.8	班級:802
課程內容敘述	1. 簡易運動傷害處理與風險規避。 2. 視力保健的重要與日常護眼習慣。 3. 運動與健康生活關係。 4. 了解排球運動的基本技能與安全規則並運用於實際活動。	
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 checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" 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 type="checkbox"/> J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 <input type="checkbox"/> J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 <input type="checkbox"/> J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：追視球體訓練動態視力



說明：培養手眼協調能力



說明：戶外運動落實護眼



說明：排球活動融入 85210 護眼概念

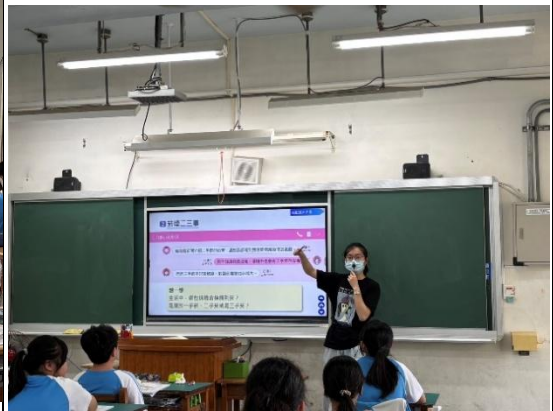
臺南市 114 學年度官田國中健康教學活動成果表

議題名稱	菸酒檳榔防制	
日期	115.3.25	班級:701
課程內容敘述	1. 思考成癮物質的威脅及嚴重性 2. 評估成癮物質對個人、家庭與社會的衝擊風險 3. 了解成癮物質的威脅及嚴重性	
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 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 checked="" 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 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 type="checkbox"/> J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 <input type="checkbox"/> J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 <input type="checkbox"/> J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：老師進行菸酒檳榔教學



說明：老師進行菸酒檳榔教學



說明：學生進行 wordwall 配對菸酒檳榔的危害



說明：學生進行 wordwall 配對菸酒檳榔的危害

臺南市114學年度官田國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	正向心理健康促進		
日期	115年 4月 14 日	實施班級	三年孝班
課程內容敘述	<p>本課程將會引導學生認識情緒、調適壓力並建立珍愛生命的觀念。課程首先讓學生覺察生活中的壓力來源與情緒感受；再以「情緒壓力怪獸」繪畫活動，協助學生表達內在情緒與壓力。接著讓學生思考能讓自己放鬆、鼓勵自己的方法，培養正向思維與自我照顧能力。最後透過情境模擬，讓學生學習辨識同儕心理危機警訊，了解適時求助與陪伴的重要性。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p><input 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 checked="" 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 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 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 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 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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師進行情緒分類介紹



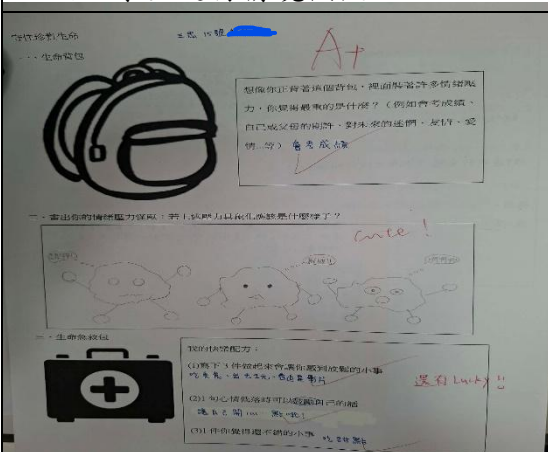
說明：教師解釋情緒溫度計



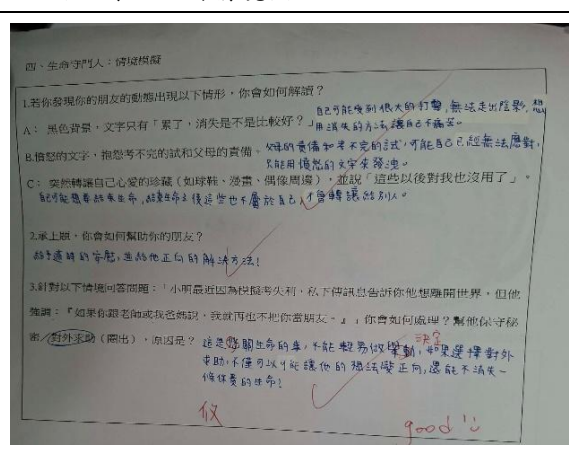
說明：學生進行情境模擬



說明：學生進行情境模擬



說明：學生書寫學習單



說明：學生書寫學習單

臺南市114學年度官田國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	預防慢性病 × 健康飲食		
日期	115年 4 月 28 日	實施班級	二年忠班
課程內容敘述	<p>本課程以「健康飲食」為核心，結合慢性病預防觀念，引導學生認識高油、高糖、高鹽飲食對身體健康的影響。透過情境式菜單設計活動，學生將學習均衡飲食原則、原型食物選擇及健康餐點搭配，並思考飲食習慣與肥胖、高血壓、高血脂等問題的關聯。課程也鼓勵學生檢視自身生活習慣，培養自主健康管理能力，進一步建立正確飲食觀念與維持健康體位的行動力。</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 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。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p><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 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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師教學：慢性病及其預防方式



說明：教師教學：健康飲食



說明：學生發表



說明：學生發表

114 下國二健康課業任務：預防慢性病一日菜單

慢性病的核心在於高糖、高鹽、低纖、低脂、低飽和脂肪，應符合每天早晚一餐奶、白蛋白水果量適大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐量肉一掌心，堅果種子一茶匙之原則，高依循下列步驟完成此表格。

選取一個群組，並依照情境針對原始的菜單進行修改，並說明修改後菜色的亮點。

情境一：奶奶有高血壓風險，飲食需強調低鈉、高鈣

情境二：國中女生小文健康檢查發現有高血壓，飲食應強調低糖、低脂

情境三：爸爸工作忙碌經常外食，飲食習慣偏高鹽油膩，近年發現有代謝症候群風險，飲食方向應調整為少油、少鹽、高纖

情境四：爺爺口味偏鹹且愛吃內臟與肉類，有腎臟病風險，飲食需減少肉類、內臟，改以植物性蛋白質為主，並多喝水。

原始菜色	修改後的菜色	修改後的亮點亮點 (例如增加纖維含量、減少加工糖份...)
早餐 火腿吐司、熱狗夾肉、大麥奶	水煎蛋、清蒸雞腿	增加纖維、減少加工糖份
午餐 炸米飯	生菜沙拉、清蒸、蒜蓉炒蝦球、涼拌雞	增加纖維、減少加工糖份
晚餐 非油炸漢堡、油條	香煎牛、玉米、烤蛋、雞腿、生菜、大麥奶	增加纖維、減少加工糖份
點心 手捲飯(全蛋)、鹹酥餅、蛋餅、甜奶	糖醋雞、高麗菜、100%純果汁、清蒸、生菜、蒜蓉炒蝦球	增加纖維、減少加工糖份

正糖類 (50%) 副糖 (50%)

說明：課堂活動學習單

114 下國二健康課業任務：預防慢性病一日菜單

慢性病的核心在於高糖、高鹽、低纖、低脂、低飽和脂肪，應符合每天早晚一餐奶、白蛋白水果量適大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐量肉一掌心，堅果種子一茶匙之原則，高依循下列步驟完成此表格。

選取一個群組，並依照情境針對原始的菜單進行修改，並說明修改後菜色的亮點。

情境一：奶奶有高血壓風險，飲食需強調低鈉、高鈣

情境二：國中女生小文健康檢查發現有高血壓，飲食應強調低糖、低脂

情境三：爸爸工作忙碌經常外食，飲食習慣偏高鹽油膩，近年發現有代謝症候群風險，飲食方向應調整為少油、少鹽、高纖

情境四：爺爺口味偏鹹且愛吃內臟與肉類，有腎臟病風險，飲食需減少肉類、內臟，改以植物性蛋白質為主，並多喝水。

原始菜色	修改後的菜色	修改後的亮點亮點 (例如增加纖維、減少加工糖份...)
早餐 火腿吐司、熱狗夾肉、大麥奶	水煎蛋、清蒸雞腿	增加纖維、減少加工糖份
午餐 炸米飯	生菜沙拉、清蒸、蒜蓉炒蝦球、涼拌雞	增加纖維、減少加工糖份
晚餐 非油炸漢堡、油條	香煎牛、玉米、烤蛋、雞腿、生菜、大麥奶	增加纖維、減少加工糖份
點心 手捲飯(全蛋)、鹹酥餅、蛋餅、甜奶	糖醋雞、高麗菜、100%純果汁、清蒸、生菜、蒜蓉炒蝦球	增加纖維、減少加工糖份

正糖類 (50%) 副糖 (50%)

Healthy Meal

說明：課堂活動學習單