

三、素養導向健康教學

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 學年度台南市立新東國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸害現形記		
日期	114年11月04日	實施班級	107、110
課程內容敘述	<p>上課利用桌遊搭配雙語教學讓學生覺察：</p> <p>一、 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>二、 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>三、 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。</p> <p>四、 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p><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 checked="" type="checkbox"/>情緒調適</p> <p><input checked="" 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</p> <p><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</p> <p>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 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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>考 方式，因應日常生活情境。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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>		



CLIL雙語菸檳課程



CLIL雙語菸檳課程



撲克牌桌遊課程--拒菸



撲克牌桌遊課程--拒菸



健康課程--菸害現形記

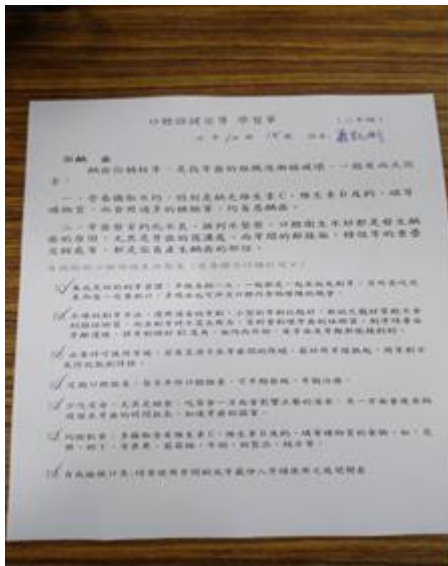


健康課程--菸害現形記



護理師衛教正確口腔保健及衛生習慣

學生回覆示教及提問



口腔保健衛生學習單

口腔健促標語圖畫

<p>議題名稱</p>	<p>餐前 5 分鐘專書</p>		
<p>日期</p>	<p>114年11月04日至115年04月29日日</p>	<p>實施班級</p>	<p>一年級、二年級</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>本校推動餐前 5 分鐘「專書教學」，透過健康課程內容引導，讓學生建立正確的飲食習慣、營養知識與人文素養。「專書教學」結合營養均衡、食農教育、臺南在地食材..等議題，讓學生在享用午餐的同時，能具備對食物的感懷與對健康的自覺。由「我的健康餐盤」為課程出發點，協助學生釐清食物的來源、分類及對身體的重要性，培養學生不挑食的習慣，並建立「餐桌禮儀」與「惜食」的核心觀念。結合「飲食與在地環境永續」議題，引導學生思考碳足跡與糧食生產、運送的關係。學校透過餐前 5 分鐘專書教學，達成健康促進的目標。</p>		

<p>符合生活技能</p> <p>項目(勾選)</p>	<p> <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 checked="" type="checkbox"/>情緒調適 </p> <p> <input checked="" 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 </p> <p> <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 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>
<p>符合核心素養</p> <p>項目(勾選)</p>	<p> <input 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。 </p> <p> <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。 </p> <p> <input checked="" type="checkbox"/>考 方式，因應日常生活情境。 </p> <p> <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。 </p> <p> <input checked="" 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。 </p> <p> <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。 </p> <p> <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。 </p> <p> <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。 </p> <p> <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>



教師指導閱讀餐前 5 分鐘專書



教師指導閱讀餐前 5 分鐘專書



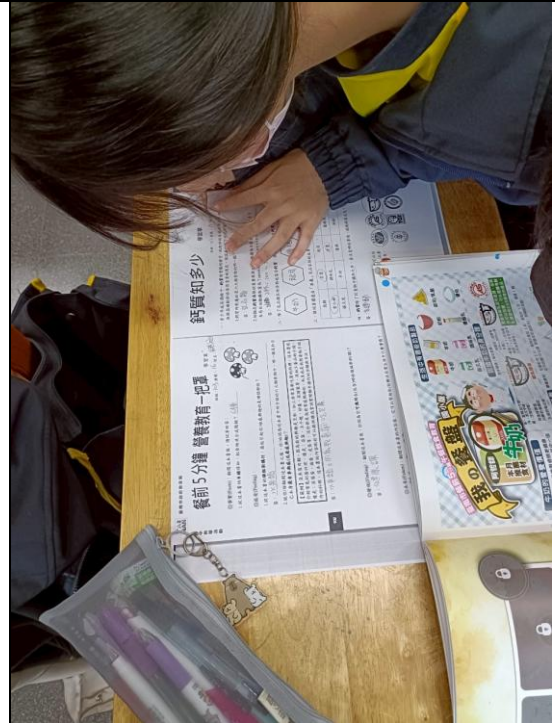
教師指導閱讀餐前 5 分鐘專書



教師指導閱讀餐前 5 分鐘專書



一起完成學習單



一起完成學習單

114 學年度餐前 5 分鐘專書課表與日誌

學校名稱	臺南市立新東國民中學	(1)	(2)
二年級主題:第一學期:(1) 第二學期:(2)		教師 簽名	教師 簽名
201	(1)10/17 守護腸道的健康 (2)2/20 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
202	(1)10/14 守護腸道的健康 (2)2/17 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
203	(1)10/11 守護腸道的健康 (2)2/21 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
204	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
205	(1)10/17 守護腸道的健康 (2)2/20 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
206	(1)10/11 守護腸道的健康 (2)2/21 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
207	(1)10/11 守護腸道的健康 (2)2/21 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
208	(1)10/17 守護腸道的健康 (2)2/20 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
209	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
210	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
211	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
212	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
213	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	吳素鳳	吳素鳳
214	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	周潔	周潔
215	(1)10/16 守護腸道的健康 (2)2/19 聰明選擇遠離慢性病	吳素鳳	吳素鳳

承辦人

教師兼
衛生組長 陳錦綿

單位主管

教師兼
學務主任 黃順隆

校長

臺南市立新東國民
國民中學校長 鄭光佑

114 學年度餐前 5 分鐘專書課表與日誌

學校名稱	臺南市立新東國民中學		(1)	(2)
	一年級主題: 第一學期(1) 第二學期(2)		教師簽名	教師簽名
101	(1)10/11 鈣質知多少(2)3/7 吃在地食當季		黃雅惠	黃雅惠
102	(1)10/14 鈣質知多少(2)3/3 吃在地食當季		黃雅惠	黃雅惠
103	(1)10/14 鈣質知多少(2)3/3 吃在地食當季		黃雅惠	黃雅惠
104	(1)10/17 鈣質知多少(2)3/6 吃在地食當季		周潔	周潔
105	(1)10/16 鈣質知多少(2)3/5 吃在地食當季		周潔	周潔
106	(1)10/16 芝麻小識(2)3/6 營養教育一把罩		黃雅惠	黃雅惠
107	(1)10/17 芝麻小識(2)3/3 營養教育一把罩		周潔	周潔
108	(1)10/14 芝麻小識(2)3/3 營養教育一把罩		黃雅惠	黃雅惠
109	(1)10/17 芝麻小識(2)3/6 鈣質知多少		周潔	周潔
110	(1)10/15 芝麻小識(2)3/4 鈣質知多少		周潔	周潔
111	(1)10/16 吃在地食當季(2)3/5 芝麻小識		周潔	周潔
112	(1)10/11 吃在地食當季(2)3/7 芝麻小識		周潔	周潔
113	(1)10/16 吃在地食當季(2)3/5 芝麻小識		周潔	周潔

承辦人

教師兼衛生組長 陳錦綿

單位主管

教師兼學務主任 黃順隆

校長

臺南市立新東國民中學校長 鄭光佑

餐前五分鐘專書學習單上學期二年級 201~215

守護腸道的健康

學習單
學年級：二年級
學期：上學期

腸胃是人體的重要器官，腸胃健康與否，關係到人體的健康。腸胃不適，不僅會引起腹痛、腹瀉、便秘等症狀，還可能導致營養吸收不良，影響身體發育。因此，我們應該注意腸胃的保健，養成健康的飲食習慣。

1. 飲食習慣：均衡飲食，多吃蔬菜、水果、全穀類食物，減少油炸、辛辣、高糖、高脂肪食物的攝入。少食多餐，避免過飽。細嚼慢嚥，促進消化。

2. 生活習慣：保持規律的作息時間，避免熬夜。適量運動，促進腸胃蠕動。保持心情愉快，避免壓力過大。

3. 腸胃保健：適量飲水，保持腸道濕潤。避免濫用藥物，特別是抗生素。如有腸胃不適症狀，應及時就醫。

1. 刷牙	5/11	2. 洗手	5/11	3. 漱口	5/11
4. 擦手	5/11	5. 擦臉	5/11	6. 擦身體	5/11
7. 擦衣服	5/11	8. 擦鞋子	5/11	9. 擦桌子	5/11
10. 擦椅子	5/11	11. 擦地板	5/11	12. 擦牆壁	5/11
13. 擦窗戶	5/11	14. 擦門	5/11	15. 擦樓梯	5/11
16. 擦廁所	5/11	17. 擦浴室	5/11	18. 擦廚房	5/11
19. 擦客廳	5/11	20. 擦臥室	5/11	21. 擦書房	5/11
22. 擦走廊	5/11	23. 擦樓梯	5/11	24. 擦門	5/11
25. 擦窗戶	5/11	26. 擦門	5/11	27. 擦樓梯	5/11
28. 擦廁所	5/11	29. 擦浴室	5/11	30. 擦廚房	5/11
31. 擦客廳	5/11	32. 擦臥室	5/11	33. 擦書房	5/11
34. 擦走廊	5/11	35. 擦樓梯	5/11	36. 擦門	5/11
37. 擦窗戶	5/11	38. 擦門	5/11	39. 擦樓梯	5/11
40. 擦廁所	5/11	41. 擦浴室	5/11	42. 擦廚房	5/11
43. 擦客廳	5/11	44. 擦臥室	5/11	45. 擦書房	5/11
46. 擦走廊	5/11	47. 擦樓梯	5/11	48. 擦門	5/11
49. 擦窗戶	5/11	50. 擦門	5/11	51. 擦樓梯	5/11
52. 擦廁所	5/11	53. 擦浴室	5/11	54. 擦廚房	5/11
55. 擦客廳	5/11	56. 擦臥室	5/11	57. 擦書房	5/11
58. 擦走廊	5/11	59. 擦樓梯	5/11	60. 擦門	5/11
61. 擦窗戶	5/11	62. 擦門	5/11	63. 擦樓梯	5/11
64. 擦廁所	5/11	65. 擦浴室	5/11	66. 擦廚房	5/11
67. 擦客廳	5/11	68. 擦臥室	5/11	69. 擦書房	5/11
70. 擦走廊	5/11	71. 擦樓梯	5/11	72. 擦門	5/11
73. 擦窗戶	5/11	74. 擦門	5/11	75. 擦樓梯	5/11
76. 擦廁所	5/11	77. 擦浴室	5/11	78. 擦廚房	5/11
79. 擦客廳	5/11	80. 擦臥室	5/11	81. 擦書房	5/11
82. 擦走廊	5/11	83. 擦樓梯	5/11	84. 擦門	5/11
85. 擦窗戶	5/11	86. 擦門	5/11	87. 擦樓梯	5/11
88. 擦廁所	5/11	89. 擦浴室	5/11	90. 擦廚房	5/11
91. 擦客廳	5/11	92. 擦臥室	5/11	93. 擦書房	5/11
94. 擦走廊	5/11	95. 擦樓梯	5/11	96. 擦門	5/11
97. 擦窗戶	5/11	98. 擦門	5/11	99. 擦樓梯	5/11
100. 擦廁所	5/11	101. 擦浴室	5/11	102. 擦廚房	5/11
103. 擦客廳	5/11	104. 擦臥室	5/11	105. 擦書房	5/11
106. 擦走廊	5/11	107. 擦樓梯	5/11	108. 擦門	5/11
109. 擦窗戶	5/11	110. 擦門	5/11	111. 擦樓梯	5/11
112. 擦廁所	5/11	113. 擦浴室	5/11	114. 擦廚房	5/11
115. 擦客廳	5/11	116. 擦臥室	5/11	117. 擦書房	5/11
118. 擦走廊	5/11	119. 擦樓梯	5/11	120. 擦門	5/11
121. 擦窗戶	5/11	122. 擦門	5/11	123. 擦樓梯	5/11
124. 擦廁所	5/11	125. 擦浴室	5/11	126. 擦廚房	5/11
127. 擦客廳	5/11	128. 擦臥室	5/11	129. 擦書房	5/11
130. 擦走廊	5/11	131. 擦樓梯	5/11	132. 擦門	5/11
133. 擦窗戶	5/11	134. 擦門	5/11	135. 擦樓梯	5/11
136. 擦廁所	5/11	137. 擦浴室	5/11	138. 擦廚房	5/11
139. 擦客廳	5/11	140. 擦臥室	5/11	141. 擦書房	5/11
142. 擦走廊	5/11	143. 擦樓梯	5/11	144. 擦門	5/11
145. 擦窗戶	5/11	146. 擦門	5/11	147. 擦樓梯	5/11
148. 擦廁所	5/11	149. 擦浴室	5/11	150. 擦廚房	5/11
151. 擦客廳	5/11	152. 擦臥室	5/11	153. 擦書房	5/11
154. 擦走廊	5/11	155. 擦樓梯	5/11	156. 擦門	5/11
157. 擦窗戶	5/11	158. 擦門	5/11	159. 擦樓梯	5/11
160. 擦廁所	5/11	161. 擦浴室	5/11	162. 擦廚房	5/11
163. 擦客廳	5/11	164. 擦臥室	5/11	165. 擦書房	5/11
166. 擦走廊	5/11	167. 擦樓梯	5/11	168. 擦門	5/11
169. 擦窗戶	5/11	170. 擦門	5/11	171. 擦樓梯	5/11
172. 擦廁所	5/11	173. 擦浴室	5/11	174. 擦廚房	5/11
175. 擦客廳	5/11	176. 擦臥室	5/11	177. 擦書房	5/11
178. 擦走廊	5/11	179. 擦樓梯	5/11	180. 擦門	5/11
181. 擦窗戶	5/11	182. 擦門	5/11	183. 擦樓梯	5/11
184. 擦廁所	5/11	185. 擦浴室	5/11	186. 擦廚房	5/11
187. 擦客廳	5/11	188. 擦臥室	5/11	189. 擦書房	5/11
190. 擦走廊	5/11	191. 擦樓梯	5/11	192. 擦門	5/11
193. 擦窗戶	5/11	194. 擦門	5/11	195. 擦樓梯	5/11
196. 擦廁所	5/11	197. 擦浴室	5/11	198. 擦廚房	5/11
199. 擦客廳	5/11	200. 擦臥室	5/11	201. 擦書房	5/11
202. 擦走廊	5/11	203. 擦樓梯	5/11	204. 擦門	5/11
205. 擦窗戶	5/11	206. 擦門	5/11	207. 擦樓梯	5/11
208. 擦廁所	5/11	209. 擦浴室	5/11	210. 擦廚房	5/11
211. 擦客廳	5/11	212. 擦臥室	5/11	213. 擦書房	5/11
214. 擦走廊	5/11	215. 擦樓梯	5/11	216. 擦門	5/11
217. 擦窗戶	5/11	218. 擦門	5/11	219. 擦樓梯	5/11
220. 擦廁所	5/11	221. 擦浴室	5/11	222. 擦廚房	5/11
223. 擦客廳	5/11	224. 擦臥室	5/11	225. 擦書房	5/11
226. 擦走廊	5/11	227. 擦樓梯	5/11	228. 擦門	5/11
229. 擦窗戶	5/11	230. 擦門	5/11	231. 擦樓梯	5/11
232. 擦廁所	5/11	233. 擦浴室	5/11	234. 擦廚房	5/11
235. 擦客廳	5/11	236. 擦臥室	5/11	237. 擦書房	5/11
238. 擦走廊	5/11	239. 擦樓梯	5/11	240. 擦門	5/11
241. 擦窗戶	5/11	242. 擦門	5/11	243. 擦樓梯	5/11
244. 擦廁所	5/11	245. 擦浴室	5/11	246. 擦廚房	5/11
247. 擦客廳	5/11	248. 擦臥室	5/11	249. 擦書房	5/11
250. 擦走廊	5/11	251. 擦樓梯	5/11	252. 擦門	5/11
253. 擦窗戶	5/11	254. 擦門	5/11	255. 擦樓梯	5/11
256. 擦廁所	5/11	257. 擦浴室	5/11	258. 擦廚房	5/11
259. 擦客廳	5/11	260. 擦臥室	5/11	261. 擦書房	5/11
262. 擦走廊	5/11	263. 擦樓梯	5/11	264. 擦門	5/11
265. 擦窗戶	5/11	266. 擦門	5/11	267. 擦樓梯	5/11
268. 擦廁所	5/11	269. 擦浴室	5/11	270. 擦廚房	5/11
271. 擦客廳	5/11	272. 擦臥室	5/11	273. 擦書房	5/11
274. 擦走廊	5/11	275. 擦樓梯	5/11	276. 擦門	5/11
277. 擦窗戶	5/11	278. 擦門	5/11	279. 擦樓梯	5/11
280. 擦廁所	5/11	281. 擦浴室	5/11	282. 擦廚房	5/11
283. 擦客廳	5/11	284. 擦臥室	5/11	285. 擦書房	5/11
286. 擦走廊	5/11	287. 擦樓梯	5/11	288. 擦門	5/11
289. 擦窗戶	5/11	290. 擦門	5/11	291. 擦樓梯	5/11
292. 擦廁所	5/11	293. 擦浴室	5/11	294. 擦廚房	5/11
295. 擦客廳	5/11	296. 擦臥室	5/11	297. 擦書房	5/11
298. 擦走廊	5/11	299. 擦樓梯	5/11	300. 擦門	5/11
301. 擦窗戶	5/11	302. 擦門	5/11	303. 擦樓梯	5/11
304. 擦廁所	5/11	305. 擦浴室	5/11	306. 擦廚房	5/11
307. 擦客廳	5/11	308. 擦臥室	5/11	309. 擦書房	5/11
310. 擦走廊	5/11	311. 擦樓梯	5/11	312. 擦門	5/11
313. 擦窗戶	5/11	314. 擦門	5/11	315. 擦樓梯	5/11
316. 擦廁所	5/11	317. 擦浴室	5/11	318. 擦廚房	5/11
319. 擦客廳	5/11	320. 擦臥室	5/11	321. 擦書房	5/11
322. 擦走廊	5/11	323. 擦樓梯	5/11	324. 擦門	5/11
325. 擦窗戶	5/11	326. 擦門	5/11	327. 擦樓梯	5/11
328. 擦廁所	5/11	329. 擦浴室	5/11	330. 擦廚房	5/11
331. 擦客廳	5/11	332. 擦臥室	5/11	333. 擦書房	5/11
334. 擦走廊	5/11	335. 擦樓梯	5/11	336. 擦門	5/11
337. 擦窗戶	5/11	338. 擦門	5/11	339. 擦樓梯	5/11
340. 擦廁所	5/11	341. 擦浴室	5/11	342. 擦廚房	5/11
343. 擦客廳	5/11	344. 擦臥室	5/11	345. 擦書房	5/11
346. 擦走廊	5/11	347. 擦樓梯	5/11	348. 擦門	5/11
349. 擦窗戶	5/11	350. 擦門	5/11	351. 擦樓梯	5/11
352. 擦廁所	5/11	353. 擦浴室	5/11	354. 擦廚房	5/11
355. 擦客廳	5/11	356. 擦臥室	5/11	357. 擦書房	5/11
358. 擦走廊	5/11	359. 擦樓梯	5/11	360. 擦門	5/11
361. 擦窗戶	5/11	362. 擦門	5/11	363. 擦樓梯	5/11
364. 擦廁所	5/11	365. 擦浴室	5/11	366. 擦廚房	5/11
367. 擦客廳	5/11	368. 擦臥室	5/11	369. 擦書房	5/11
370. 擦走廊	5/11	371. 擦樓梯	5/11	372. 擦門	5/11
373. 擦窗戶	5/11	374. 擦門	5/11	375. 擦樓梯	5/11
376. 擦廁所	5/11	377. 擦浴室	5/11	378. 擦廚房	5/11
379. 擦客廳	5/11	380. 擦臥室	5/11	381. 擦書房	5/11
382. 擦走廊	5/11	383. 擦樓梯	5/11	384. 擦門	5/11
385. 擦窗戶	5/11	386. 擦門	5/11	387. 擦樓梯	5/11
388. 擦廁所	5/11	389. 擦浴室	5/11	390. 擦廚房	5/11
391. 擦客廳	5/11	392. 擦臥室	5/11	393. 擦書房	5/11
394. 擦走廊	5/11	395. 擦樓梯	5/11	396. 擦門	5/11
397. 擦窗戶	5/11	398. 擦門	5/11	399. 擦樓梯	5/11
400. 擦廁所	5/11	401. 擦浴室	5/11	402. 擦廚房	5/11
403. 擦客廳	5/11	404. 擦臥室	5/11	405. 擦書房	5/11
406. 擦走廊	5/11	407. 擦樓梯	5/11	408. 擦門	5/11
409. 擦窗戶	5/11	410. 擦門	5/11	411. 擦樓梯	5/11
412. 擦廁所	5/11	413. 擦浴室	5/11	414. 擦廚房	5/11
415. 擦客廳	5/11	416. 擦臥室	5/11	417. 擦書房	5/11
418. 擦走廊	5/11	419. 擦樓梯	5/11	420. 擦門	5/11
421. 擦窗戶	5/11	422. 擦門	5/11	423. 擦樓梯	5/11
424. 擦廁所	5/11	425. 擦浴室	5/11	426. 擦廚房	5/11
427. 擦客廳	5/11	428. 擦臥室	5/11	429. 擦書房	5/11
430. 擦走廊	5/11	431. 擦樓梯	5/11	432. 擦門	5/11
433. 擦窗戶	5/11	434. 擦門	5/11	435. 擦樓梯	5/11
436. 擦廁所	5/11	437. 擦浴室	5/11	438. 擦廚房	5/11
439. 擦客廳	5/11	440. 擦臥室	5/11	441. 擦書房	5/11
442. 擦走廊	5/11	443. 擦樓梯	5/11	444. 擦門	5/11
445. 擦窗戶	5/11	446. 擦門	5/11	447. 擦樓梯	5/11
448. 擦廁所	5/11	449. 擦浴室	5/11	449. 擦廚房	5/11
450. 擦客廳	5/11	450. 擦臥室	5/11	450. 擦書房	5/11

201

守護腸道的健康

學習單
學年級：二年級
學期：上學期

腸胃是人體的重要器官，腸胃健康與否，關係到人體的健康。腸胃不適，不僅會引起腹痛、腹瀉、便秘等症狀，還可能導致營養吸收不良，影響身體發育。因此，我們應該注意腸胃的保健，養成健康的飲食習慣。

1. 飲食習慣：均衡飲食，多吃蔬菜、水果、全穀類食物，減少油炸、辛辣、高糖、高脂肪食物的攝入。少食多餐，避免過飽。細嚼慢嚥，促進消化。

2. 生活習慣：保持規律的作息時間，避免熬夜。適量運動，促進腸胃蠕動。保持心情愉快，避免壓力過大。

3. 腸胃保健：適量飲水，保持腸道濕潤。避免濫用藥物，特別是抗生素。如有腸胃不適症狀，應及時就醫。

1. 刷牙	6/11	2. 洗手	6/11	3. 漱口	6/11
4. 擦手	6/11	5. 擦臉	6/11	6. 擦身體	6/11
7. 擦衣服	6/11	8. 擦鞋子	6/11	9. 擦桌子	6/11
10. 擦椅子	6/11	11. 擦地板	6/11	12. 擦牆壁	6/11
13. 擦窗戶	6/11	14. 擦門	6/11	15. 擦樓梯	6/11
16. 擦廁所	6/11	17. 擦浴室	6/11	18. 擦廚房	6/11
19. 擦客廳	6/11	20. 擦臥室	6/11	21. 擦書房	6/11
22. 擦走廊	6/11	23. 擦樓梯	6/11	24. 擦門	6/11
25. 擦窗戶	6/11	26. 擦門	6/11	27. 擦樓梯	6/11
28. 擦廁所	6/11	29. 擦浴室	6/11	30. 擦廚房	6/11
31. 擦客廳	6/11	32. 擦臥室	6/11	33. 擦書房	6/11
34. 擦走廊	6/11	35. 擦樓梯	6/11	36. 擦門	6/11
37. 擦窗戶	6/11	38. 擦門	6/11	39. 擦樓梯	6/11
40. 擦廁所	6/11	41. 擦浴室	6/11	42. 擦廚房	6/11
43. 擦客廳	6/11	44. 擦臥室	6/11	45. 擦書房	6/11
46. 擦走廊	6/11	47. 擦樓梯	6/11	48. 擦門	6/11
49. 擦窗戶	6/11	50. 擦門	6/11	51. 擦樓梯	6/11
52. 擦廁所	6/11	53. 擦浴室	6/11	54. 擦廚房	6/11
55. 擦客廳	6/11	56. 擦臥室	6/11	57. 擦書房	6/11
58. 擦走廊	6/11	59. 擦樓梯	6/11	60. 擦門	6/11
61. 擦窗戶	6/11	62. 擦門	6/11	63. 擦樓梯	6/11
64. 擦廁所	6/11	65. 擦浴室	6/11	66. 擦廚房	6/

吃在地。食當季

【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。

【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。

【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。

【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。

113

餐前五分鐘專書學習單下學期二年級 201~215

<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>201</p>	<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>202</p>	<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>203</p>
<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>204</p>	<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>205</p>	<p>聰明選擇 遠離慢性病</p> <p>【圖說】每季都有適合吃在地物產的時令，吃對當季物產，不但能享受新鮮美味，還能減少因長途運輸而產生的二氧化碳。吃在地，食當季，是健康、環保、省錢的飲食之道。</p> <p>206</p>

鈣質知多少

鈣質是骨骼的主要成分，對維持神經傳導、肌肉收縮等生理功能至關重要。缺乏鈣質會導致骨質疏鬆、骨折等問題。

鈣質主要來源於牛奶、豆製品、綠葉蔬菜等。每日應攝入足夠的鈣質以維持骨骼健康。

鈣質的攝入量與年齡、性別、飲食習慣等因素有關。不同人群應根據自身情況調整攝入量。

年齡	每日攝入量
1-3歲	700mg
4-6歲	1000mg
7-9歲	1300mg
10-18歲	1300mg
19-50歲	1000mg
51-70歲	1200mg
71歲以上	1400mg

鈣質的攝入量與骨骼健康至關重要。應通過均衡飲食和適當運動來維持骨骼健康。



110

芝麻。小識

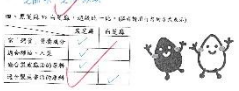
芝麻是一種常見的油料作物，其種子含有豐富的營養成分，如蛋白質、脂肪和多種維生素。

芝麻的用途廣泛，除了榨油外，還可以用於製作芝麻糖、芝麻餅等食品。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。

芝麻的營養成分使其成為一種健康的食品選擇，適量攝入有益於身體健康。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。



111

芝麻。小識

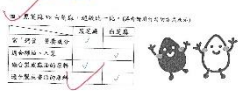
芝麻是一種常見的油料作物，其種子含有豐富的營養成分，如蛋白質、脂肪和多種維生素。

芝麻的用途廣泛，除了榨油外，還可以用於製作芝麻糖、芝麻餅等食品。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。

芝麻的營養成分使其成為一種健康的食品選擇，適量攝入有益於身體健康。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。



112

芝麻。小識

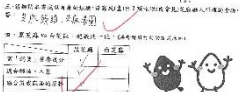
芝麻是一種常見的油料作物，其種子含有豐富的營養成分，如蛋白質、脂肪和多種維生素。

芝麻的用途廣泛，除了榨油外，還可以用於製作芝麻糖、芝麻餅等食品。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。

芝麻的營養成分使其成為一種健康的食品選擇，適量攝入有益於身體健康。

芝麻的種植和加工過程需要精確的技術和設備，以確保產品質量和營養價值。



113