

實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

健康體位議題-鼓勵學生養成運動習慣 3010120(運動 120 分鐘)

臺南市 114 學年度仁德國民小學健康運動教學活動成果表

議題名稱	健康體位運動我最行		
日期	114 年 9 月~12 月	實施班級	一~六年級
課程內容敘述	(一)培養學生對運動的興趣並養成平時固定運動的習慣。 (二)安全原則：結合現行健康與體育課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之各項運動進行班級教學或競賽。 (三)健康原則：透過健身課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。 (四)合作原則：以班級為單位，強化學童團隊精神之涵養。 (五)配合教育局政策 3010120，運動 120 分鐘		
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 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 checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input 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 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 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 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)			
			
成立田徑隊，老師做良好示範	成立田徑隊，學生做相關訓練		



體育課示範教學並與孩子一同練習



老師們一起加入桌球運動的行列



老師們親自帶操



老師親自示範跳繩教學



籃球教學運動



體育老師示範樂樂棒擊球姿勢

教師多喝水(不喝含糖飲料)，午餐不剩廚餘，飯後刷牙等



老師飲水機裝飲用水



老師飲水機裝飲用水



老師指導學生依序打飯菜



老師將成的食物吃完



提供盛裝剩餘白飯，食物不浪費



廚餘回收再利用



老師推行含氟漱口水



學生確實做到含氟漱口水-保護牙齒



學生餐後潔牙



學生餐後潔牙



推行餐前五分鐘

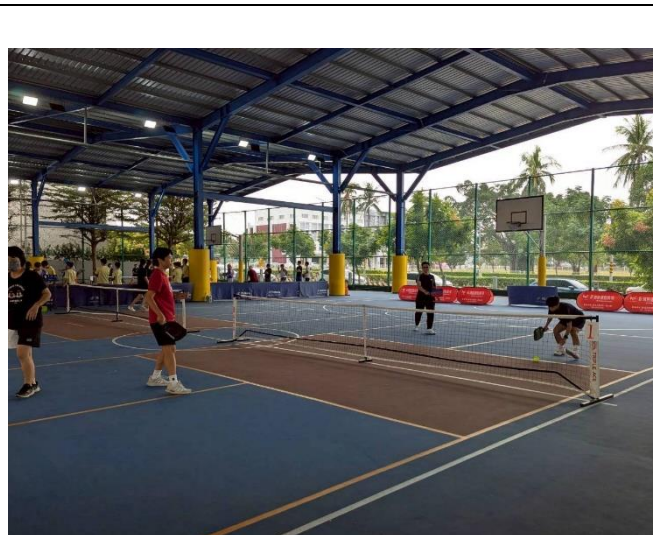


於學生朝會透過 Meet 向全校師生宣導

教師主動參加教育局辦理的匹克球比賽作為教學示範



老師匹克球比賽過程



老師匹克球比賽過程



老師匹克球比賽過程



老師匹克球比賽過程



老師匹克球比賽過程



老師匹克球賽後合影

教師主動參加教育局辦理的飛盤比賽以身作則



老師飛盤比賽過程



老師飛盤比賽過程



老師飛盤比賽過程



老師飛盤比賽過程



老師飛盤比賽合影



老師飛盤比賽團體獲獎