

臺南市114學年度保東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康生活-營養教育、環保教育		
日期	115年3-5月	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 餐前5分鐘營養教育 2. 學生自種蔬菜，實施食農教育。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
餐前五分鐘專書	觀賞餐前五分鐘教材影片		
			
學生樂於挑戰餐前五分鐘小測驗	本校學生得獎，吸引更多學生樂於餐前五分鐘教育。		



學生在校園自種蔬菜



大家的蔬菜慢慢長大了



定時照顧、澆水，並觀察記錄蔬菜的成長過程。



終於到了可以採收的時候



將採收後的新鮮蔬菜挑選並清洗乾淨



將自種的無毒蔬菜煮一煮，搭配營養午餐，美味又健康！