

3-1-1 教職員實踐健康行為，作為學生養成健康行為的學習楷模

【附件 2】

臺南市 114 學年度西勢國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	運動融入教學規劃		
日期	114 年 12 月 30 日	實施班級	六年 乙 班
課程內容敘述	透過不同種的運動項目融入到課間活動、早自習、課堂上，在周三下午時教師端也會進行體育社群的籌備，讓學生可以有更多種類的學習		
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 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 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 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 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。 <input checked="" 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)			
			

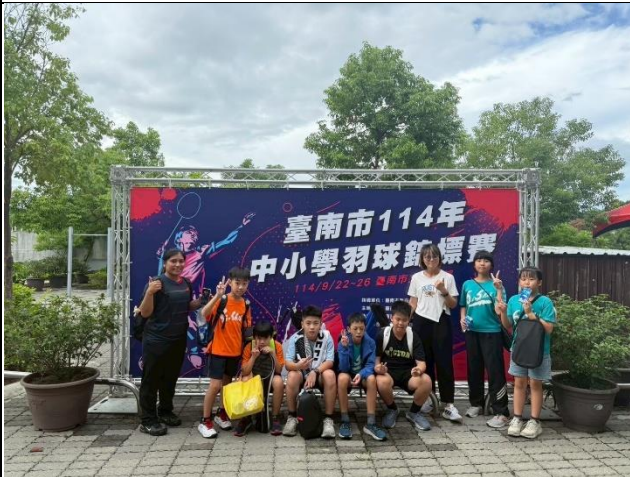
說明：樂樂棒球隊 1



說明：樂樂棒球隊 2



說明：田徑隊 1



說明：田徑隊 2



說明：羽球隊 1



說明：羽球隊 2



說明：籃球隊 1

說明：籃球隊 2

臺南市 114 學年度西勢國民小學健康促進相關成果表

成果名稱	教職員身體力行成為楷模
佐證資料	
	
<p>說明：週三進修研習，教師徒步走路至研習場域取代騎機車，執行低碳兼運動。</p>	<p>說明：教師每日用餐後在辦公室前方刷牙。</p>
	
<p>說明：辦公室老師都盡可能將食物吃光，即便有剩餘也會打包給需要的人。打菜時也力行不挑食來作為典範。</p>	<p>說明：教職員自備水果分享，讓每日都有水果攝取。</p>



說明：舞蹈表演，教師親自下場助陣演出。



說明：教職員們一起學習健康護理基礎知識及緊急傷患處理流程。



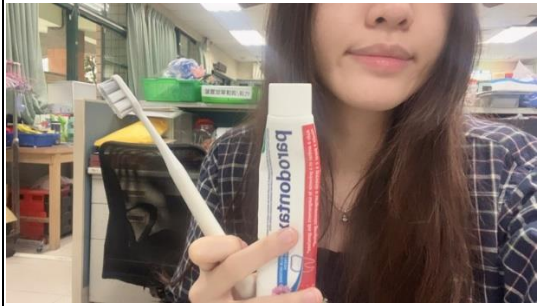
說明：公佈欄張貼正確刷牙方法。



說明：擔餅節活動教師與學生一同步行至附近公廟參加活動與表演。



說明：教師自備水壺，喝足白開水



說明：教師自備刷牙用具，於飯後刷牙。



說明：張貼教職員健康生活實踐計畫宣導海報，推廣飯後刷牙、規律運動、充足飲水及多吃蔬果等健康生活行為。

教職員健康生活實踐紀錄表
實施期間：114學年度
參與人員：教職員

日期	飯後刷牙	規律運動	充足飲水	多吃蔬果	簽名
2025/11/3 - 11/7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/11/10 - 11/14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/11/17 - 11/21	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/11/24 - 11/28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/12/1 - 12/5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/12/8 - 12/12	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/12/15 - 12/19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2025/12/22 - 12/26	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2026/2/23 - 2/27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2026/3/2 - 3/6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2026/3/9 - 3/13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩
2026/3/16 - 3/20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	余瑋瑜 丁偉恩

- 健康生活實踐項目說明：
1. 飯後使用含氟牙膏刷牙
 2. 規律運動（如健走、運動社團等）
 3. 每日充足飲水（體重 × 30cc）
 4. 多攝取蔬菜水果，維持均衡飲食

說明：以健康生活紀錄表記錄教職員每週健康行為，鼓勵養成良好健康生活習慣。