



臺南市114學年度大社國民小學健康教學活動成果表(3-2-1)

議題名稱	對抗惡視力		
日期	115年 1 月 15 日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	了解近視的成因、近視對生活的影響、近視時的治療方式和護眼方法；檢視自己的用眼情況，以達到愛護眼睛的好行為。		
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 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。		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：視力保健-護眼六原則		說明：視力保健-認識遠視儲備力	



說明：認識高度近視的併發症



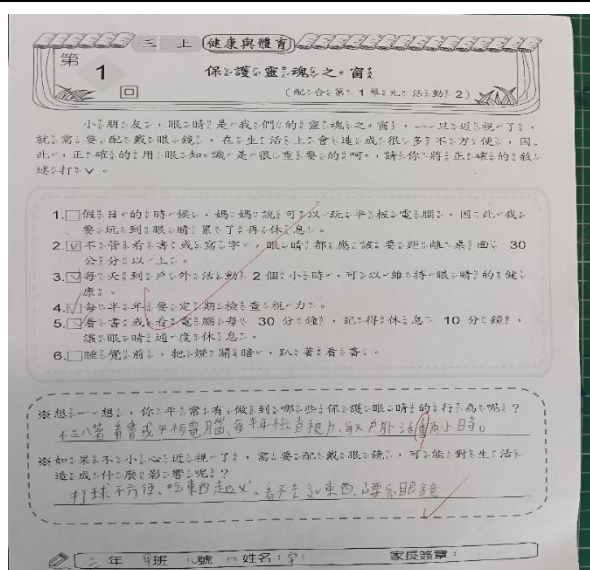
說明：戴上視障眼鏡的體驗視障感覺



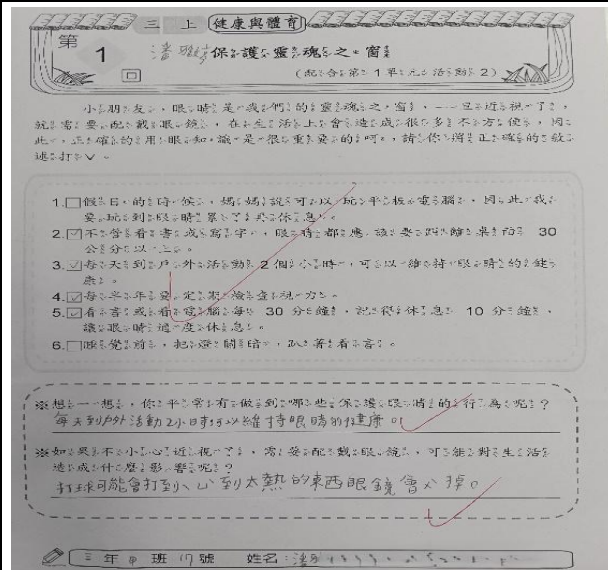
說明：體驗視野有缺損時的拼圖不易



說明：體驗視野有缺損時的拼圖不易



說明：學習單-保護靈魂之窗



說明：學習單-保護靈魂之窗

臺南市114學年度大社國民小學健康教學活動成果表

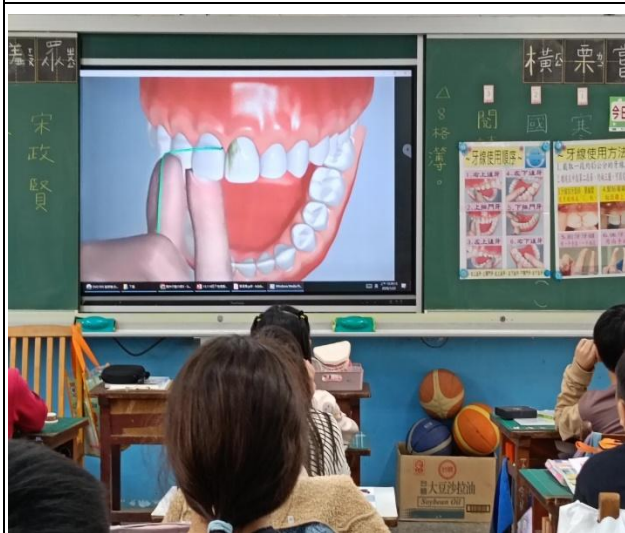
議題名稱	健康從齒開始		
日期	115年 3 月24日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：觀察自己的牙齒		說明：觀察自己的牙齒	



說明：教導正確潔牙方式-貝氏刷牙法



說明：觀看正確牙線使用影片



說明：觀看正確牙線使用影片



說明：教導示範正確牙線方式



說明：學生練習正確使用牙線



說明：學生練習正確使用牙線

臺南市114學年度大社國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	成長的喜悅		
日期	115年 3 月24日	實施班級	四年乙班
課程內容敘述	人不論男生或女生，在進入青春期中後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" 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 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 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：認識青春期中		說明：認識女性生殖器官	



說明：認識生理用品種類-布衛生棉等



說明：認識衛生棉種類及使用方法

臺南市114學年度大社國民小學青春期教學教案(四年級)

領域/科目	健康與體育		設計者	張佳穎
實施年級	四年乙班		節數	1節/40分鐘
課程名稱	成長的喜悅			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	核心素養	健體-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。
	學習內容	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。		
議題融入	實質內涵	性別平等教育 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。		
教材來源		翰林四下健康與體育		
教學設備/資源		教用版電子教科書、衛生棉		
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 能認識青春期的生理變化。 ● 能用健康的態度面對青春期。 				
教學活動設計				

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <p>【身體的小秘密】</p> <p>詢問學生：有沒有發現自己或身邊的女同學最近開始長高、胸部發育，或是聽過「好朋友」來訪？引導學生思考，這些變化是成長的印記，代表身體正準備邁向青春期。</p>	5分	口頭發表
<p>二、發展活動(一)：認識女性生殖器官</p> <p>1. 構造介紹：利用投影片展示女性生殖構造圖（卵巢、輸卵管、子宮、陰道）。</p> <p>2. 功能解說：</p> <p> 卵巢：像小倉庫，儲存卵子並定期排出。</p> <p> 子宮：像個溫暖的房間，是未來胎兒生長的地方。</p> <p> 陰道：經液排出的通道。</p>	10分	口頭發表
<p>發展活動(二)：月經是怎麼一回事？</p> <p>1. 月經原理：說明子宮內膜為了迎接受精卵會增厚，若沒有受孕，內膜會剝落排出，形成月經。</p> <p>2. 正確觀念：強調月經是正常的生理現象，不是受傷流血，也不是骯髒的。</p> <p>3. 個別差異：提醒每個人初經報到的時間不同（約10-14歲），不需要焦慮。</p>	10分	
<p>發展活動(三)：月經時期的自我照顧</p> <p>1. 衛生棉使用：展示如何撕開背膠、黏貼於底褲，並強調需經常更換，避免細菌滋生。</p> <p>2. 經期生活：</p> <p> 清潔：每天洗澡，維持外陰部清潔。</p> <p> 運動：適當運動可舒緩不適，但應避免劇烈運動。</p> <p> 紀錄：利用行事曆紀錄經期，了解自己的週期。</p>	10分	口頭發表 實作評量
<p>三、統整活動</p> <p>觀念澄清 Q&A</p> <p>1. 經期時可以吃冰嗎？（建議少吃，以免子宮過度收縮導致腹痛）。</p> <p>2. 如果同學月經弄髒衣服怎麼辦？（發揮同理心，提醒或提供協助，不嘲笑）。</p>	5分	口頭發表

臺南市 114 學年度飲食營養教育教案

設計

單元名稱	一蛋有了你	設計者	林茵柔
實施年級	五	節數	2
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入，領域名稱：健康與體育 <input type="checkbox"/> 跨領域融入，領域名稱：		
課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/時間 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
設計理念	<p>本次教學核心建立在對日常食材「蛋」價值的重新認識與應用上。我們深知蛋是一種非常常見且容易取得的食材，也是補充優質營養的絕佳來源，因此，我們的教學目標不僅是知識的傳遞，更是一場以家庭為終點的實踐之旅。</p> <p>透過影片欣賞、閱讀專書以及參與遊戲等方式，引領學生認識世界各地形形色色的蛋料理，從中式蒸蛋到西式歐姆蛋，拓寬學生的飲食視野與文化認知。</p> <p>最終極的目標是讓學生能將所學付諸實踐。鼓勵學生利用「蛋」容易取得且易於操作的特性，在家烹飪簡單的蛋料理，讓學生體會親手為家人準備食物的樂趣與心意，創造與家人一起分享的溫馨時光。</p> <p>本課程期望透過一顆小小的蛋，讓學生認識到日常食物蘊藏的巨大能量，培養他們具備實用的生活技能、健康的飲食觀念，並藉由烹飪的分享，增進家庭間的情感連結。</p>		
領域學習重點	健體-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。 健體-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、	飲食營養教育主題	<input type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 乳品類

		報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
	學習表現	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和 生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		
	學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
	學習目標	1. 學生能認識蛋料理的營養 2. 學生能認識常見的蛋料理 3. 學生能與家人一起烹飪及享用蛋料理 4. 學生能利用資源查詢蛋料理相關知識並解決問題 5. 學生能尊重、愛惜食物		
	教學資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 餐前五分鐘影片-「尋找雞蛋魔法村」、「探索蛋裡的秘密」 ● 餐前五分鐘專書 ● Youtube影片-「輕鬆電鍋蛋料理~學做水嫩嫩的茶碗蒸(蒸蛋)」、「營養5餐-六大類食物/雞蛋篇」、巧連智【科學小實驗】蛋的實驗 ● 學習單-「蛋料理賓果學習單」、「我的蛋食譜」 		
教學活動設計				
學習目標	教學流程		時間	多元評量方式與重點

第一節課

【引起動機】

教材：餐前五分鐘影片

播放餐前五分鐘影片「尋找雞蛋魔法村」，說明雞蛋的營養價值及好處

5分鐘

- 學生能專心欣賞影片

【發展活動】

● 活動一

播放餐前五分鐘影片「探索蛋裡的秘密」，說明雞蛋及鴨蛋可做成哪些製品

● 活動二

引導學生討論並發表-除了專書上介紹的蛋料理，你還吃過哪些以雞蛋為主要材料製作的料理呢？

● 活動三-蛋料理賓果

教材：學習單、平板

遊戲方式：

1. 每組發下4*4的賓果學習單及平板，請學生利用討論及上網查找資料，

25分鐘

- 學生能專心欣賞影片

- 學生能參與討論
- 學生能認真聆聽同學的發表

- 學生能利用資源搜尋答案
- 學生能思考並回答問題
- 學生能認真聽同學的發表
- 學生能合作完成學習單

	<p>找出16種以雞蛋為主要材料製作的料理，並隨機寫在空格中。</p> <p>2. 由各組輪流說出一種蛋料理名稱，各組找到對應的格子並做記號，最先完成2條連線的組別獲勝。</p>		
	<p>【綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動一 <p>教材：餐前五分鐘專書</p> <p>閱讀餐前五分鐘專書P. 39-40，複習常見加工蛋品的製作過程。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動二(第二節課事前準備說明) <p>我的蛋料理食譜-活動說明</p> <p>請學生回家上網搜尋或是請教家人，先編寫一份屬於自己的蛋料理食譜，並在家實際烹飪與家人分享，拍下照片上傳到雲端，下周上課全班一起討論</p>	10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能專心上課並回答問題 ● 學生能回家完成學習單
<p>第二節課</p>			
	<p>【引起動機】</p>	5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能依據實作經驗回答問題

	<p>詢問上週是否有學生製作蒸蛋料理，並討論讓蒸蛋變好吃的祕方</p> <p>播放影片「輕鬆電鍋蛋料理~學做水嫩嫩的茶碗蒸(蒸蛋)」</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能專心欣賞影片
	<p>【發展活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動一 <p>讓水煮蛋變好吃的祕方</p> <p>老師分享自己在家用電鍋煮水煮蛋，遇到蛋殼變黃或是裂開的問題，請同學利用平板上網搜尋後，找出最簡單的解決方案，各組討論後，利用新方法實際操作電鍋蒸煮水煮蛋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動二 <p>各組組員將上週帶回家完成的蛋料理學習單內容及相關照片，進行平板進行統整後，上排進行發表和分享</p> <p>全班投票選出「最簡單蛋料理獎」、 「最有趣蛋料理獎」、及「最想吃蛋料</p>	25分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能利用資源搜尋答案 ● 學生能思考並回答問題 ● 學生能認真聽同學的發表 ● 學生能統整並發表學習單內容 ● 學生能認真聽同學的發表

	理獎」		
	<p>【綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 播放影片「營養5餐-六大類食物/雞蛋篇」說明雞蛋的營養價值及好處 ● 教師提問：怎麼在不打破雞蛋的狀況下，分辨生雞蛋和熟雞蛋，請學生思考並進行討論。各組學生討論後分享答案，播放影片「巧連智【科學小實驗】蛋的實驗」學習利用科學方法怎麼分辨生雞蛋和熟雞蛋 ● 分享利用所學所煮出來的水煮蛋，並提醒學生要尊重、愛惜食物 	10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能專心欣賞影片 ● 學生能自主思考並討論答案 ● 學生能珍惜食物

教學省思
(含心得、
教學困境、
建議事項)

本次課程以「蛋」為主題，透過影片欣賞、遊戲學習與家庭實踐三個層次，帶領學生認識食材營養與生活應用，達成飲食教育與生活技能的雙重目標。整體而言，學生在活動中展現了高度興趣與參與度，尤其在「蛋料理賓果」與「我的蛋食譜」兩個活動中，能積極查找資料並討論不同國家的蛋料理，顯示出資訊搜尋與合作學習能力的提升。

在家庭延伸活動部分，多數學生能實際回家製作蛋料理並與家人分享，從照片與回饋中可看見親子互動的溫馨與成就感，也呼應課程設計中「以家庭為終點的實踐」理念。然而，也有少部分學生因家中設備或時間限制，未能完成烹飪任務，未來可考慮提供學校簡易烹飪器具，讓學生在校內完成操作練習，以減少家庭環境差異帶來的限制。

在教學歷程中發現，學生對營養概念的理解仍需具體化與視覺化支援。建議後續可加入食物模型、營養素卡片等輔助教材，讓學生更清楚辨識不同食材的營養成分與功效。此外，影片雖能引起興趣，但部分內容節奏偏快，需教師事前分段說明或設計問題導向觀影，以確保學生能掌握重點。

參考資源

- 尋找雞蛋魔法村

<https://www.youtube.com/watch?v=3shTDu4f3uQ>

- 探索蛋裡的秘密

<https://www.youtube.com/watch?v=QhsKtw571t8>

- 餐前5分鐘專書P. 39-40





- 輕鬆電鍋蛋料理~學做水嫩嫩的茶碗蒸(蒸蛋)

https://www.youtube.com/watch?v=GxeYj0_mudM

- 營養5餐-六大類食物/雞蛋篇

https://www.youtube.com/watch?v=dJpfTa3H_rM

- 巧連智【科學小實驗】蛋的實驗

<https://www.youtube.com/watch?v=DQtCLAgTboc>

附件

附件一：蛋料理實果學習單

附件二：我的蛋食譜

附件三：教學照片

蛋料理

BINGO

組別：第 組

我的蛋食譜

所需材料

烹飪步驟

畫圖或照片



附件三：教學照片

