

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理水域安全教育課程 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	游出安全力・培養健康力		
課程日期	115 年 5 月 5 日起~ 115 年 5 月 26 日止	對象	3-6 年級
課程內容描述	<p>游泳自救課程能培養學生面對水域環境時的安全意識與危機處理能力，與實踐健康生活密切相關。課程透過漂浮、換氣、水母漂及基本自救技巧練習，提升學生保護自身安全的能力，降低溺水風險。同時，學生在學習過程中建立規律運動習慣，增進心肺耐力與身體協調性，培養健康體能。課程亦強調遵守水域安全規範、團隊互助及珍惜生命的態度，讓學生能將健康與安全觀念落實於日常生活中，實踐健康生活素養。</p>		

## 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：游泳場域練習救溺五招

說明：俯臥打水練習



說明：坐姿打水練習

說明：頭沒入水練習換氣

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理水域安全教育課程 健康促進相關增能活動成果表

## 115年度臺南市佳里區通興國小 學生游泳課程及體驗活動計畫書

### 壹、學校基本資料

縣/市	臺南市	鄉/鎮/區	佳里區
學校名稱	(114674)通興國小		
學校類型	偏遠學校	是否為游泳池學校	否
分校/分班	無		
班級數 (統計處113學年度資料)	6班	學生數 (統計處113學年度資料)	41人
承辦人姓名	陳思穎主任	連絡電話	06-7873531 分機214
聯絡信箱	u884092@tn.edu.tw		

### 貳、現況/問題分析

本校地處偏鄉，學師大多刺激較為不足，除缺乏游泳經驗與場地外，亦缺乏水域安全知識，但台灣地處海島國家，與水域關係密不可分，游泳課程與水域體驗已為趨勢，配合108課綱也要求將游泳教學納入部定課程，可見游泳教學之重要。

1. 培養學生親水能力，宣導並加強學生水上安全教育，提升中小學生水上安全認知及自救、救人之能力。
2. 養成學生親水能力，加強水上安全教育與宣導，提升水上安全認知及自救、救人的技能。
3. 提供偏遠地區學生水域安全教育機會。
4. 提升六年級畢業生通過游泳能力檢測比率。

5/5. 5/2. 5/9. 5/6

### 參、計畫內容及執行策略

#### (一) 相關辦理資訊

1. 生師比：26:2。
2. 辦理地點：綠內多SPA溫水游泳館。
3. 辦理日期：2-6月。
4. 預計實施班級數：4班。
5. 預計每班參加人數：8人。
6. 預計每班上課次數：5次。
7. 預計每次授課節數：3節。
8. 預計協同游泳教學師資人數：2人。

9. 前一年協同游泳教學師資人數：2人。

10. 是否收費：否。

(二) 課程內容及執行策略

1. 正式課程內容

週次	初階預定 課程內容	初階預定 課程 進度	進階預定 課程內容	進階預定 課程 進度
12	適應水性	水中安全宣導、 <u>水中抽筋自救</u> 、 <u>水中安全</u> 、 <u>水中自救及救人指導</u> 、水中行走及跳躍、閉氣練習 韻律呼吸、蹬地及蹬牆漂浮、水中站立	捷泳（自由式）大腿帶動小腿練習	複習（閉氣測驗25秒）、雙手拿浮板、大腿打水練習。
13	腳打水要領 打水與換氣	坐姿打水、俯臥打水、肘稱起打水、配合頭沒入水中 握浮板打水、徒手打水、蹬牆後打水10公尺以上 原地側轉換氣、陸上划手、腳打水單手握浮板換氣	測驗——自由式、蛙式。 蛙式大腿夾水動作練習。	測驗——自由式、蛙式。 蛙式手脚配合
14	划手要領	原地及行進划手、一次划手6次打水連續6次以上	自由式打水練習。	自由式滑水介紹
15	划手與換氣	原地單臂划手換氣、原地前交叉划手換氣連續動作 複習上項連續工作、	複習蛙式自由式。	自由式換氣介紹、自由式聯合練習
16	連續動作加強	測驗——水母漂、仰漂、立泳 水域安全與自救能力課程	測驗——自由式、蛙式。	測驗——自由式、蛙式 水域安全與自救能力課程

3. 師資來源：

(1) 師資來源：由學校與游泳池業者接洽，聘請兩名專業教練。

(2) 建立協同游泳教學師資制度情形：

週次	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----

游泳池教練	2名教練	2名教練	2名教練	2名教練	2名教練
校內老師 協助支援 (兩位)	學務 組長	學務 組長	體育 老師	體育 老師	學務 組長
	六年級 導師	五年級 導師	四年級 導師	三年級 導師	六年級 導師

4. 成立提升學生游泳能力工作小組，並列出工作進度：

職稱	職務	姓名	負責工作	工作進度
召集人	校長	張吉宏	綜理游泳教學相關事宜	學年度開始即召開提升游泳能力工作小組
副召集人	教導主任	吳雅偉	擬定游泳教學計畫與執行	學年度開始擬定計畫，課程後製作成果
執行秘書	總務主任	鄭舒穗	協調各項推動游泳教學工作	工作計畫擬定後協助車輛租用
委員	學務組長	陳思穎	協助游泳教學推動	游泳課程期間協助課程及學生秩序管理
委員	3-6年級老師 科任老師	鄭觀好 郭義章 林倪衣 洪祥溢	協助游泳教學推動	游泳課程期間協助課程及學生秩序管理

肆、預期效益及檢核機制

1. 本活動預估參與人數達20人以上。總參加人次達80人次以上。
2. 預計每位學生均能在游泳能力檢測進階一級。
3. 六年級學生通過游泳能力檢測比例能達到60%以上。

4. 每位學生都能學會自救能力。

伍、經費申請表(單位：元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	業務費	門票費	次	85	130	11,050	學校至校外游泳池的門票費用
2	經常門	業務費	交通(旅運)費	趟	1,750	5	8,750	來回10km
3	經常門	業務費	協同/教練鐘點費	節	336	30	10,080	
合計(經常門29,880元)							29,880	

114年11月11日16時17分，列印自「教育部補助學校教育經費統合網站」。



承辦單位：

主(會)計：

校長：

教師兼  
業務組長 陳思穎

會計室  
主任 吳宜璇

臺南市佳里區  
光華國民小學校長 張吉宏

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	交通安全與健康生活教育推動		
課程日期	114 年 9 月 1 日起~ 115 年 6 月 30 日止	對象	幼兒園、1-6 年級
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 校內設置交通安全標誌與情境宣導，提升學生辨識交通規則與安全意識。</li> <li>• 校外加強交通安全標誌介紹與實地體驗，培養學生正確用路觀念與自我保護能力。</li> <li>• 教職員於平日及課餘時間主動關懷學生，指導實踐健康生活與安全行為習慣。</li> </ul>		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：運用校內空間，設立交通安全標誌介紹



說明：運用校內空間，布置雙語交通安全的情境



說明：運用校內空間，進行交通安全標線體驗教學



說明：運用校內空間，設立交通安全標誌介紹

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

<p>議題名稱</p>	<p>交通安全與健康生活教育推動</p>
<p>課程內容描述</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>校外教學與畢業旅行前，教職員加強遊覽車逃生演練與安全教育，提升學生應變能力。</li> <li>搭乘遊覽車全程要求繫妥安全帶，培養學生良好乘車安全習慣。</li> <li>透過觀看安全逃生影片與行前宣導，教導學生重視交通安全與健康生活實踐。</li> </ul>



行前教育宣導遊覽車安全注意事項

出發前觀看遊覽車安全逃生影片



新聞案例宣導大客車安全注意事項

校外教學出發前進行逃生演練



校外教學出發前進行逃生演練

全程繫好安全帶才出發

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

議題名稱	腳踏車騎乘與交通安全宣導
實施日期	114 年 10 月 14 日
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辦理腳踏車騎乘安全宣導，教導學生遵守交通規則與正確騎乘觀念。</li> <li>● 實施腳踏車檢定活動，加強學生操作能力與安全應變技巧。</li> <li>● 教職員於平日與課餘時間主動關懷學生，培養安全騎乘與健康生活習慣。</li> </ul>



聘請教練指導正確騎乘單車

教練指導正確配戴安全帽



利用學校場地進行腳踏車考照

進行腳踏車考照檢測

項目	檢定標準	檢定結果	備註	檢定標準	檢定結果	備註	檢定標準	檢定結果	備註	檢定標準	檢定結果	備註
1. 安全裝備	1. 配戴安全裝備	✓		1. 配戴安全裝備	✓		1. 配戴安全裝備	✓		1. 配戴安全裝備	✓	
2. 基本操作	2. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		2. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		2. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		2. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓	
3. 應變能力	3. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		3. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		3. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		3. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓	
4. 應變能力	4. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		4. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		4. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		4. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓	
5. 應變能力	5. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		5. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		5. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓		5. 能正確操作(含起步、煞車、轉彎)	✓	



自行車騎乘技術檢定評分表

四校聯合辦理腳踏車海線悠遊騎活動

## 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

議題名稱	戶外教育參觀及體驗「文賢交通公園」		
活動日期	114 年 10 月 31 日	對象	1-6 年級學生
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辦理戶外教育參訪「文賢交通公園」，透過實地體驗提升學生交通安全知能。</li> <li>● 教導學生認識交通標誌、號誌與安全用路觀念，培養正確行為習慣。</li> <li>● 教職員於活動過程中主動關懷與指導學生，落實健康生活與安全教育。</li> </ul>		



低年級學生參觀及體驗交通公園



學生體驗騎乘腳踏車遵守標線



指導學生站在等候區等待公車停靠



要注意多時相號誌及停止線



體驗擔任小小加油站員



認識交通標誌及要遵守的交通規則

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

交通安全主題館參訪及大客車安全體驗學習單

學校	佳里區通興國小	參訪地點	<input checked="" type="checkbox"/> 光復路交通公園	
班級	一年甲班		<input checked="" type="checkbox"/> 大臺南交通安全教育主題館	
姓名	劉金		<input type="checkbox"/> 嘉義區監理所臺南監理站 <input type="checkbox"/> 麻豆監理站 <input type="checkbox"/> 善化分局	
結束了今天的參訪，想必大家都收穫滿滿，請透過下列選項勾選，並透過圖文向大家分享今天的收穫吧!				
1.我對這次的參訪體驗覺得滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.經過今天的體驗活動，讓我不再了解交通規則。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.大客車行駛有內輪差死角，我們遇到大客車行駛時需要保持距離。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我希望下次還能再次體驗交通相關活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◆請寫下學到的交通規則或畫下今天最難忘的事情。				
<p>交通安全</p>				

學習單-1

交通安全主題館參訪及大客車安全體驗學習單

學校	佳里區通興國小	參訪地點	<input checked="" type="checkbox"/> 光復路交通公園	
班級	二年甲班		<input checked="" type="checkbox"/> 大臺南交通安全教育主題館	
姓名	林		<input type="checkbox"/> 嘉義區監理所臺南監理站 <input type="checkbox"/> 麻豆監理站 <input type="checkbox"/> 善化分局	
結束了今天的參訪，想必大家都收穫滿滿，請透過下列選項勾選，並透過圖文向大家分享今天的收穫吧!				
1.我對這次的參訪體驗覺得滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.經過今天的體驗活動，讓我不再了解交通規則。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.大客車行駛有內輪差死角，我們遇到大客車行駛時需要保持距離。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我希望下次還能再次體驗交通相關活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◆請寫下學到的交通規則或畫下今天最難忘的事情。				
<p>我最喜歡的活動是開小車子，我對這很有興趣。</p>				

學習單-2

交通安全主題館參訪及大客車安全體驗學習單

學校	佳里區通興國小	參訪地點	<input checked="" type="checkbox"/> 光復路交通公園	
班級	二年甲班		<input checked="" type="checkbox"/> 大臺南交通安全教育主題館	
姓名	黃		<input type="checkbox"/> 嘉義區監理所臺南監理站 <input type="checkbox"/> 麻豆監理站 <input type="checkbox"/> 善化分局	
結束了今天的參訪，想必大家都收穫滿滿，請透過下列選項勾選，並透過圖文向大家分享今天的收穫吧!				
1.我對這次的參訪體驗覺得滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.經過今天的體驗活動，讓我不再了解交通規則。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.大客車行駛有內輪差死角，我們遇到大客車行駛時需要保持距離。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我希望下次還能再次體驗交通相關活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◆請寫下學到的交通規則或畫下今天最難忘的事情。				
<p>我最喜歡開車，因為可以學到很多東西。</p>				

學習單-3

交通安全主題館參訪及大客車安全體驗學習單

學校	佳里區通興國小	參訪地點	<input type="checkbox"/> 光復路交通公園	
班級	五年甲班		<input checked="" type="checkbox"/> 大臺南交通安全教育主題館	
姓名	吳		<input type="checkbox"/> 嘉義區監理所臺南監理站 <input type="checkbox"/> 麻豆監理站 <input type="checkbox"/> 善化分局	
結束了今天的參訪，想必大家都收穫滿滿，請透過下列選項勾選，並透過圖文向大家分享今天的收穫吧!				
1.我對這次的參訪體驗覺得滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.經過今天的體驗活動，讓我不再了解交通規則。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.大客車行駛有內輪差死角，我們遇到大客車行駛時需要保持距離。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我希望下次還能再次體驗交通相關活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◆請寫下學到的交通規則或畫下今天最難忘的事情。				
<p>我學到了車子要禮讓行人，開車時在工廠旁，大家要小心，過馬路時，要先看左右兩邊的車，我學到好多次，可以再去一次。</p>				

學習單-4

# 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

議題名稱	戶外教育參觀及體驗「大臺南交通教育主題館」		
活動日期	114 年 10 月 31 日	對象	1-6 年級學生
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 辦理戶外教育參訪「大臺南交通教育主題館」，透過實地體驗提升學生交通安全知能。</li> <li>• 教導學生認識交通標誌、號誌與安全用路觀念，培養正確行為習慣。</li> </ul>		



兒童駕駛體驗區的注意事項



體驗機車交通安全 VR



找找看，誰違規了



透過公車大富翁認識公車路線圖



體驗大客車行駛的安全注意事項



騎乘 T-bike 同遊大台南

## 臺南市 114 學年度通興國民小學學校辦理安全教育課程

議題名稱	交通安全護健康，快樂學習平安行		
活動日期	每月第一個周二朝會	對象	1-6 年級學生
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過繪製村莊地圖，讓學生認識學校周邊道路環境與交通安全注意事項。</li> <li>● 結合村跑活動，教導學生行經路口時落實「停、看、聽」安全觀念。</li> <li>● 教職員於平常及活動過程中主動關心與指導學生，培養健康安全的生活習慣。</li> </ul>		



導護老師在村跑前進行交通安全宣導

村跑前進行交通安全宣導



教導主任於升旗進行交通安全宣導

師長於路口提醒學生停看聽



全校師生一同參與村跑並隨機教學

師長於路口提醒學生停看聽

# 臺南市佳里區通興國小村跑路線及路口交通維護



1. 暖身操~倪衣老師、領跑~舒穗主任、留校看顧學生~護理師
2. 路口交通維護~學務組長→教導主任→四甲導師→五甲導師
3. 村跑班級順序~六年級→五年級→四年級→三年級→二年級→一年級
4. 注意事項
  - (1) 是否有學生不能跑步或當天身體不適
  - (2) 跑前確實做好暖身運動
  - (3) 跑步時不並排、靠右邊、與前面的人保持距離
  - (4) 在跑步途中感到身體狀況不適時，請立刻告知附近的師長。
  - (5) 跑回學校，在草地操場走兩圈
  - (6) 回教室補充水分
  - (7) 村跑後登記 2km 於大跑步登記表

## 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：一年級

實施日期：114 年 11 月 18 日

課程標題：交通安全起步走

- 課程內容：
1. 觀看兒童安全過路口的影片。
  2. 宣導過馬路時的注意事項，並討論、分享。
  3. 以口頭發表方式進行測驗。



說明：觀看兒童安全過路口的影片。



說明：宣導過馬路時的注意事項，並討論分享。



說明：宣導過馬路時的注意事項，並討論分享。



說明：以口頭發表方式進行測驗。



說明：以口頭發表方式進行測驗。

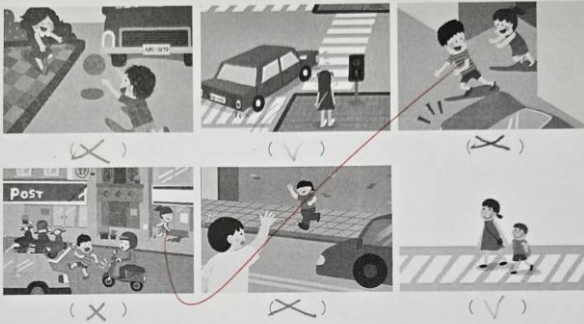


說明：以口頭發表方式進行測驗。

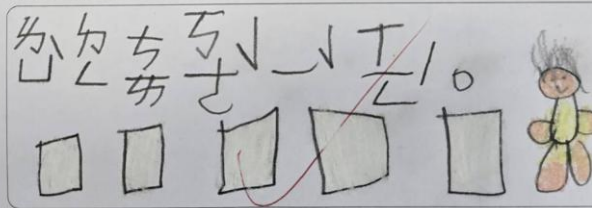
### 行走安全守則

班級：一甲 座號：6 姓名：[redacted]

1. 哪些小朋友的行為是危險的？請在( )中畫“X”



2. 寫出或畫出一個你認為重要的行走安全守則。



3. 小朋友，請從今天起，每天做紀錄，如果有遵守安全守則，就可以將一顆星星塗上顏色囉！

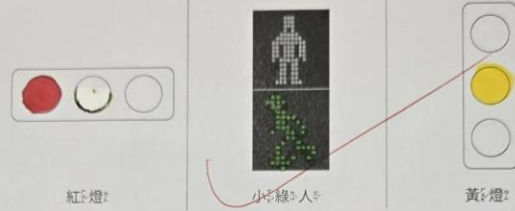


說明：行走安全守則學習單

### 交通安全停看聽

班級：一甲 座號：4 姓名：[redacted]

1. 塗一塗：按照題目，在正確的位置塗上顏色。



2. 選一選：按照題目的意思，選出正確的答案。

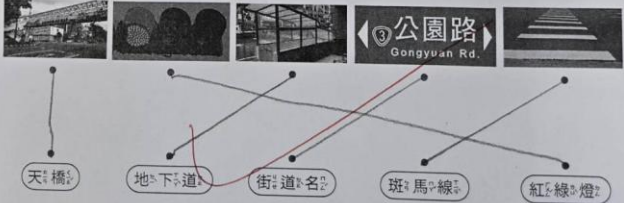
(1) 【 2 】 當你要過馬路時，看到小綠人快速閃爍，怎麼做才安全呢？

- ① 剩下一點時間不多，要快走通過。
- ② 秒數不夠，等下一個完整的綠燈再走。

(2) 【 1 】 你要過馬路的地方沒有斑馬線時，怎麼做才安全呢？

- ① 多走幾步，到附近有斑馬線的地方再過。
- ② 繞路太麻煩，直接快步穿越馬路就好了。

3. 連一連：把圖片和符合的意思連起來。



說明：交通安全停看聽學習單

# 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：二年級

實施日期：114 年 11 月 24 日

課程標題：安全小乘客

- 課程內容：
1. 討論不同上學方式應該注意的交通安全項目。
  2. 針對學生不同的上學方式教育容易被忽略的安全習慣。
  3. 以學習單進行測驗。



說明：班上學生搭乘機車上學的有 4 位。



說明：班上學生搭乘機車上學的有 2 位。



說明：搭乘機車時會有孩子未戴安全帽。



說明：情境說明，正確搭乘機車的方法。



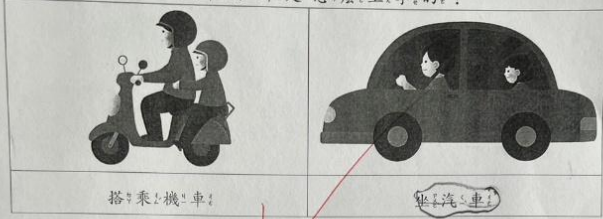
說明：情境說明，正確搭乘機車的方法。



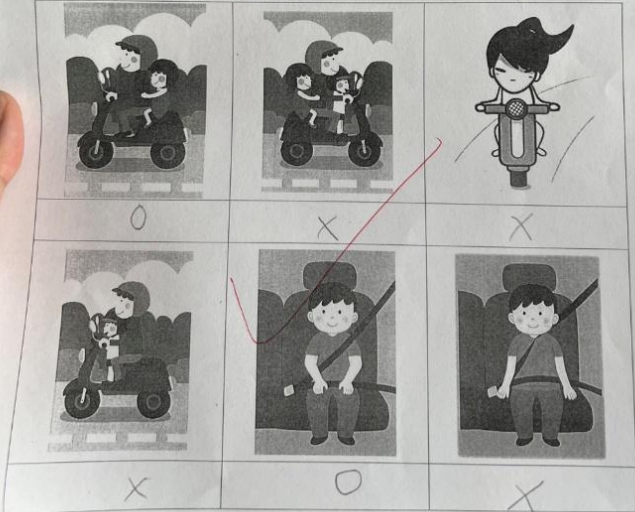
說明：情境題，狀況討論。

### 交通安全學習單

一、小朋友，平常你都是怎麼上學的？



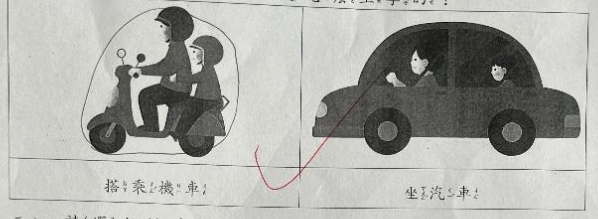
二、請選出搭乘交通工具時正確的安習慣：  
(對的畫○，錯的打X。)



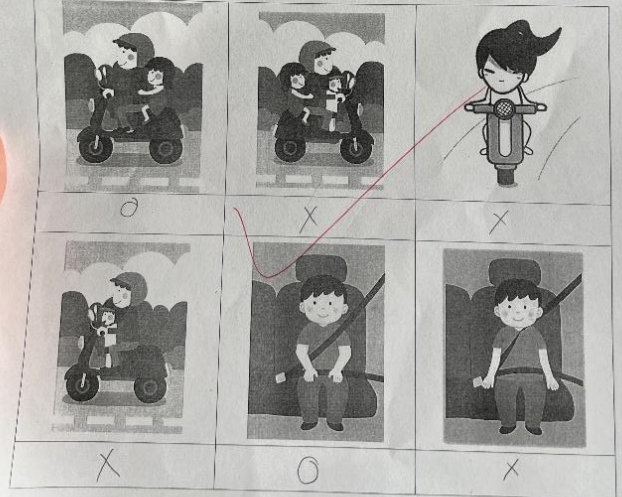
說明：學生於交通安全課程後寫學習單

### 交通安全學習單

一、小朋友，平常你都是怎麼上學的？



二、請選出搭乘交通工具時正確的安習慣：  
(對的畫○，錯的打X。)



說明：學生於交通安全課程後寫學習單

# 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：三年級

實施日期：114年11月24日

課程標題：平安行，好心情 / 【第二節 停在安全的地方】

- 課程內容：
1. 教師提出路口處有危險，請學生自由發表看法。
  2. 學生進行實驗並觀看影片，了解內輪差知識及可能帶來的危險。
  3. 知識重點及避免危險的方法，以口頭發表方式進行測驗。



說明：第二節 停在安全的地方



說明：請學生自由發表同意或不同意的原因



說明：師生一起做實驗



說明：觀看影片認識內輪差的危險



說明：教師進行影片重點提醒



說明：討論等待過馬路時，停在哪裡才安全

# 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：四年級

實施日期：114年10月14日

課程標題：追風安全俠

- 課程內容：
1. 觀看安全騎乘自行車數位課程的影片。
  2. 學習騎乘自行車時的注意事項，並討論、分享。
  3. 認識交通號誌並進行測驗。



說明：認識自行車騎士的責任。



說明：觀看安全騎乘自行車的影片。



說明：學習自行車的基本構造。



說明：認識自行車安全裝備。



說明：練習自行車的騎乘技巧



說明：認識交通標誌、標線與號誌。

設計者：四年甲班1號 [ ] 設計

起點 →	活力充沛 精神好 (1)	紅燈停 (2)	開紅燈 回原點	馬奇在專 用(1)道
檢查輪胎 +1				有戴安全 帽(2)
在路口兩段 或左轉 +1				檢查款 車+5
禁行自行 車標誌 (1)				酒加 馬(1)
調整座 椅+2				人車共道 行人優先 (2)
路口太多 下車步行 +5				褲子太長 (1)

11/9

說明：學生於交通安全課程後寫學習單

### 交通號誌大挑戰

你認識下表中的交通號誌嗎？請在每個號誌下方的空白處，填寫上請號誌所代表的意思。 姓名 [ ]

當心自行車	當心窄路	當心兒童
單行道	雙向道路	注意
行人專用	汽機車專用	人車共道
禁止自行車 進入	禁止進入	禁止左轉

11/9

說明：學生於交通安全課程後寫學習單

# 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：五年級

實施日期：114年11月6日

課程標題：快樂安全行

- 課程內容：
1. 觀看兒童快樂出行應注意事項之影片。
  2. 宣導行走時的安全守則，並進行討論、分享經驗。
  3. 完成「快樂安全行」相關學習單，並進行口頭分享。



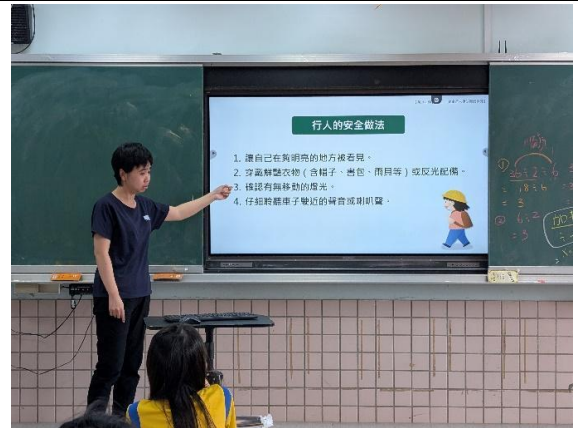
說明：透過統計表，認識穿越道路中、及衝進路中為事故發生率最高的情境



說明：仔細觀察情境圖，辨識圖中潛在的危險因素



說明：觀看雨天事故影片，認識雨天對駕駛與行人造成的影響



說明：教師說明行人安全原則，強調「停、看、聽、想」的重要性



說明：教師說明彎道環境常出現視線不良



說明：交通安全小達人宣誓詞學習單

## 交通安全小達人宣誓詞

黃



**停** 停下來讓車先走，不跟車搶快



**看** 看反射鏡，確認有無來車



**聽** 聽汽車、摩托車的引擎聲



**想** 想想哪條路人行道  
比較安全

## 交通安全小達人宣誓詞

張



**停** 停在沒有阻礙物的地方



**看** 看行人號誌亮什麼顏色



**聽** 聽救護車、警車的鳴笛聲



**想** 想想那條路人行道比較安全

說明：學生於交通安全課程後寫數位學習單

說明：學生於交通安全課程後寫數位學習單

# 臺南市佳里區通興國小交通安全教育成果

實施年級：六年級

實施日期：114年11月11日

課程標題：自行車逍遙遊

- 課程內容：
1. 觀看自行車出行應注意事項之影片。
  2. 宣導自行車的安全守則，並進行討論、分享經驗。
  3. 完成「自行車逍遙遊」相關學習單，並進行口頭分享。



說明：透過影片瞭解什麼是安全駕駛



說明：自行車騎乘時，可以行駛哪些地方



說明：瞭解自行車有哪些零部件及基本檢查重點



說明：在道路行駛時應該注意哪些安全



說明：教師題出問題請學生回答



說明：學生完成「交通安全」的學習單

### 腳踏車交通安全學習單

班級：六甲 座號：17 姓名：[ ]

#### 一、選擇題

- (B) 1. 騎腳踏車出門時，最基本的安全裝備是什麼？  
A. 手套 B. 安全帽  
C. 雨衣 D. 太陽眼鏡
- (D) 2. 騎腳踏車要靠哪一側行駛比較正確？  
A. 路中央 B. 快車道  
C. 人行道 D. 靠右側
- (B) 3. 騎腳踏車要轉彎時，應該怎麼做？  
A. 直接轉彎，不用看後方 B. 按喇叭提醒別人  
C. 伸手示意並確認後方安全 D. 加速快速通過
- (C) 4. 下列哪一種情況「不適合」騎腳踏車？  
A. 天氣陰天 B. 夜晚但有燈光設備  
C. 雨勢很大、路面濕滑 D. 白天好天氣
- (C) 5. 騎腳踏車時使用手機會導致什麼問題？  
A. 減少風阻 B. 提高反應速度  
C. 注意力分散，容易發生事故 D. 讓車子變得更穩
- (C) 6. 夜間騎車應該具備什麼設備才能增加安全？  
A. 彩色車身貼紙 B. 喇叭  
C. 前白燈、後紅燈及反光片 D. 輪胎較細的車子
- (B) 7. 在行人穿越道附近騎車，應該如何？  
A. 加速衝過去 B. 減速、禮讓行人  
C. 按鈴讓行人快點走 D. 抬起腳滑過去
- (C) 8. 如果前方看到大型車輛（如公車、貨車），應避免哪種行為？  
A. 與它保持距離 B. 停下來等待  
C. 靠近車身右側超車 D. 選擇安全時機通過
- (B) 9. 在沒有腳踏車專用道的道路上騎車，應該？  
A. 隨意變換方向 B. 靠道路右側並遵守交通規則  
C. 騎到機車道中央 D. 繞到行人身邊比較安全
- (A) 10. 騎腳踏車與朋友同行時，下列哪個做法較危險？  
A. 一字排開併排騎 B. 保持隊形排成一列  
C. 遵守交通號誌 D. 不互相推擠

說明：學生於交通安全課程後寫學習單

### 腳踏車交通安全學習單

班級：6甲 座號：2 姓名：[ ]

#### 一、選擇題

- (B) 1. 騎腳踏車出門時，最基本的安全裝備是什麼？  
A. 手套 B. 安全帽  
C. 雨衣 D. 太陽眼鏡
- (D) 2. 騎腳踏車要靠哪一側行駛比較正確？  
A. 路中央 B. 快車道  
C. 人行道 D. 靠右側
- (C) 3. 騎腳踏車要轉彎時，應該怎麼做？  
A. 直接轉彎，不用看後方 B. 按喇叭提醒別人  
C. 伸手示意並確認後方安全 D. 加速快速通過
- (C) 4. 下列哪一種情況「不適合」騎腳踏車？  
A. 天氣陰天 B. 夜晚但有燈光設備  
C. 雨勢很大、路面濕滑 D. 白天好天氣
- (C) 5. 騎腳踏車時使用手機會導致什麼問題？  
A. 減少風阻 B. 提高反應速度  
C. 注意力分散，容易發生事故 D. 讓車子變得更穩
- (C) 6. 夜間騎車應該具備什麼設備才能增加安全？  
A. 彩色車身貼紙 B. 喇叭  
C. 前白燈、後紅燈及反光片 D. 輪胎較細的車子
- (B) 7. 在行人穿越道附近騎車，應該如何？  
A. 加速衝過去 B. 減速、禮讓行人  
C. 按鈴讓行人快點走 D. 抬起腳滑過去
- (C) 8. 如果前方看到大型車輛（如公車、貨車），應避免哪種行為？  
A. 與它保持距離 B. 停下來等待  
C. 靠近車身右側超車 D. 選擇安全時機通過
- (B) 9. 在沒有腳踏車專用道的道路上騎車，應該？  
A. 隨意變換方向 B. 靠道路右側並遵守交通規則  
C. 騎到機車道中央 D. 繞到行人身邊比較安全
- (A) 10. 騎腳踏車與朋友同行時，下列哪個做法較危險？  
A. 一字排開併排騎 B. 保持隊形排成一列  
C. 遵守交通號誌 D. 不互相推擠

說明：學生於交通安全課程後寫學習單

# 臺南市佳里區 114 學年度通興國小防災安全教育成果

附件 2

## 臺南市 114 年度下半年高級中等以下學校 複合式災害防救演練成果報告

學校名稱：臺南市佳里區通國民小學 辦理日期：114 年 9 月 15 日

參與演練人數：約 70 人



地震警報響起四年級就地趴下掩護穩住



幼兒園學生一起演練趴下掩護穩住



校長宣布於操場成立災害應變中心



六年級導師引導學生疏散到操場



各班陸續疏散，提醒不推不跑不語



各班向通報組組長回報人數



指揮中心派搶救組立即檢傷處理



校長持續掌握應變小組情況-巡視災損



建物巡檢時發現廚房住警器大響，經判斷火勢很小，立即以滅火器滅火



本校防災避難地圖-地震與水災



左上方軟體版本 Ver. 2.3.0.0、左下方綠燈



通興國小家庭防災卡貼在聯絡簿



向老師抽問防災知能測驗



向學生抽問知防災知能測驗



宣導校外人士入侵緊急處理 4 字訣



外人入侵校園演練



通報組接到外人入侵通報後，立即廣播  
請學生進入，教室各班開始清點人數



外人入侵校園，各班緊急關好門窗



各班回報人數給教導主任確定都在教室



學校網頁張貼校外人士侵入校園處理流  
程Q版圖卡海報

# 臺南市佳里區 114 學年度通興國小反毒宣導成果



說明：查獲電子煙之煙油檢驗流程公告於學校官方網站

說明：餐前五分鐘播放反毒宣導影片



說明：校長在友善校園週宣導反菸反毒

說明：運動會舉辦反毒 3D 特展



說明：觀看反毒宣導短片-依托咪酯

說明 2：教導主任宣導反毒識毒的重要性

## 臺南市佳里區通興國小營養教育實施計畫

### 一、依據：

- (一) 114-116 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫
- (二) 臺南市佳里區通興國小健康體適能與飲食教育計畫

### 二、目的：

- (一) 藉由動、靜態教學活動，落實學童營養教育，培養正確飲食觀念與習慣，增進身體健康。
- (二) 透過學童午餐教育之實施，達成營養、衛生、健康與用餐禮儀指導。

### 三、實施對象：本校全體師生

### 四、實施方式：

- (一) 融入相關課程實施
- (二) 營養宣導
- (三) 餐前五分鐘飲食教育
- (四) 用餐禮儀訓練
- (五) 與校長午餐有約活動

### 五、活動內容：

- (一) 融入相關課程實施：配合十二年國教課程，運用餐前五分鐘專書，融入健康與體育領域課程，由健康授課教師進行授課，每學期實施 1 次以上，並繳交教案、成果及學習單。
- (二) 營養宣導：讓學生明白健康食物的重要性。
  - (1) 午餐秘書在校網公告每月菜單。
  - (2) 教室公佈欄進行主題式營養知識海報。
  - (3) 午餐秘書上下學期於學生集會各進行一次營養教育。
  - (4) 教導處辦理親職教育講座，向家長宣導營養飲食的重要性。
- (三) 餐前五分鐘飲食教育：由導師於午餐時間實施，每周二利用餐前五分鐘播放每月以在地食材為主題所設計的影片與海報。
- (四) 用餐禮儀訓練：藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣，讓學童瞭解用餐禮儀，並形成習慣。
- (五) 與校長有約：由教務組訂立標準，鼓勵平時學童用餐表現良好或生活常規及習慣各方面均足為同學表率者，能與校長共進午餐，除學童能親身體驗用餐之禮儀與程序外，更藉此表揚其行為，並鼓勵其他學童見賢思齊。

### 六、活動經費：由臺南市各級學校健康體適能與飲食教育計畫經費下支應

### 七、本計畫陳 校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人

主任

校長

教師兼  
學務組長 陳思穎

教師兼  
教導處主任 吳稚偉

臺南市佳里區  
通興國民小學校長 張吉宏





臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表  
執行成果(一年級)

米食主題海報 教學成果照片



說明：學校每日午餐食譜介紹



說明：教學主題海報 1



說明：教學主題海報 2



說明：教學主題海報 3



說明：教學主題海報 4



說明：結合翰林生活教材



說明：觀察米食製品的外觀



說明：享用美味的米食

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行學習單(一年級)




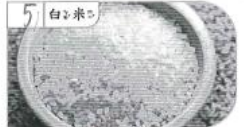


### 《餐前五分鐘主題海報》學習單—米食大集合

一年甲班 號姓名:           



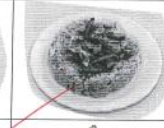
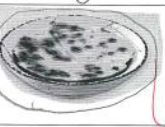
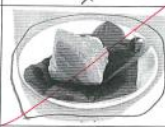
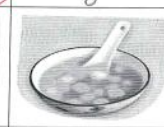
一、米食類包含哪些主要營養素? 請打勾。

- 醣類     維生素C     維生素B1     膳食纖維  
 油脂     礦物質

二、好吃的米飯是怎麼來的? 請依照順序寫出 1-6。

 3 割稻	 1 插秧
3	1
 2 除草	 5 白米
2	5
 4 碾米	 6 煮成白飯
4	6

三、你吃過哪些米製品? 請圈起來。哪些米製品外觀還可以一看米的樣子? 請在下面方格內畫○, 已經無法看出米的樣子, 請在下面方格內畫X。

		
○	X	○
		
X	○	X

四、你最喜歡吃的米製品是: 及、菜

它吃起來口感是: 黏黏的

它吃起來味道是: 香香的

五、誰知道盤中米粒, 粒粒皆辛苦? 請寫出對農夫的感謝?

辛苦又累, 請吃我們  
下, 我一會不食, 以後




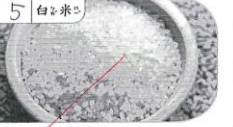


### 《餐前五分鐘主題海報》學習單—米食大集合

一年甲班 號姓名: 甘田



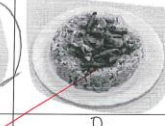
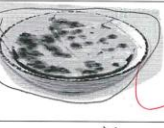
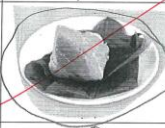

一、米食類包含哪些主要營養素? 請打勾。

- 醣類     維生素C     維生素B1     膳食纖維  
 油脂     礦物質

二、好吃的米飯是怎麼來的? 請依照順序寫出 1-6。

 3 割稻	 1 插秧
3	1
 2 除草	 5 白米
2	5
 4 碾米	 6 煮成白飯
4	6

三、你吃過哪些米製品? 請圈起來。哪些米製品外觀還可以一看米的樣子? 請在下面方格內畫○, 已經無法看出米的樣子, 請在下面方格內畫X。

		
○	X	○
		
X	○	X

四、你最喜歡吃的米製品是: 菜、及、

它吃起來口感是: 黏黏的

它吃起來味道是: 香香白

五、誰知道盤中米粒, 粒粒皆辛苦? 請寫出對農夫的感謝?

辛苦又累, 請吃我  
下, 我一會不食, 以後

# 《餐前五分鐘主題海報》學習單---米食大集合

一年甲班 號 姓名：

一、米與麥類包含哪些主要營養？請打勾。

- 醣類
- 維生素 C
- 維生素 B1
- 膳食纖維
- 油脂
- 礦物質

二、好吃的白米飯是怎麼來的？請依照順序寫出 1~6。

 <p>割稻</p>	 <p>插秧</p>
 <p>除草</p>	 <p>白米</p>
 <p>碾米</p>	 <p>煮成白飯</p>





# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表 執行成果(二年級)

## 蔬菜主題海報 教學成果照片



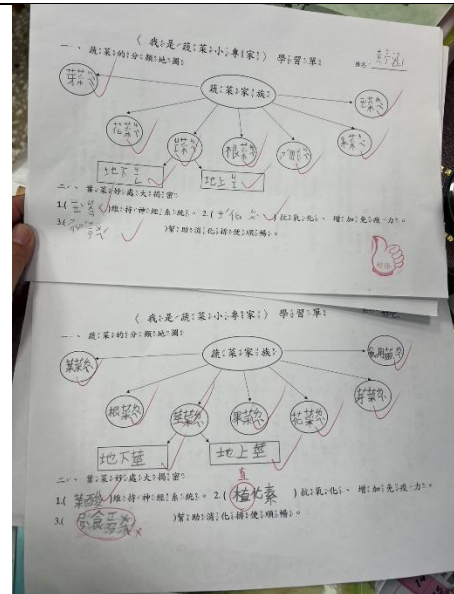
說明：教學海報

說明：課堂問答



說明：認識蔬菜的營養價值

說明：認識蔬菜的營養價值



說明：認識蔬菜的營養價值

說明：學習單

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表 執行學習單(二年級)

〈我是「蔬菜小專家」〉學習單

一、蔬菜的分類地圖

二、葉菜好處大揭密

1. (葉酸) 維持神經系統。 2. (植化素) 抗氧化、增加免疫力。

3. (食纖維) 幫助消化排便順暢。

〈我是「蔬菜小專家」〉學習單

一、蔬菜的分類地圖

二、葉菜好處大揭密

1. (葉酸) 維持神經系統。 2. (植化素) 抗氧化、增加免疫力。

3. (食纖維) 幫助消化排便順暢。

〈我是「蔬菜小專家」〉學習單

一、蔬菜的分類地圖

二、葉菜好處大揭密

1. (葉酸) 維持神經系統。 2. (植化素) 抗氧化、增加免疫力。

3. (食纖維) 幫助消化排便順暢。

〈我是「蔬菜小專家」〉學習單

一、蔬菜的分類地圖

二、葉菜好處大揭密

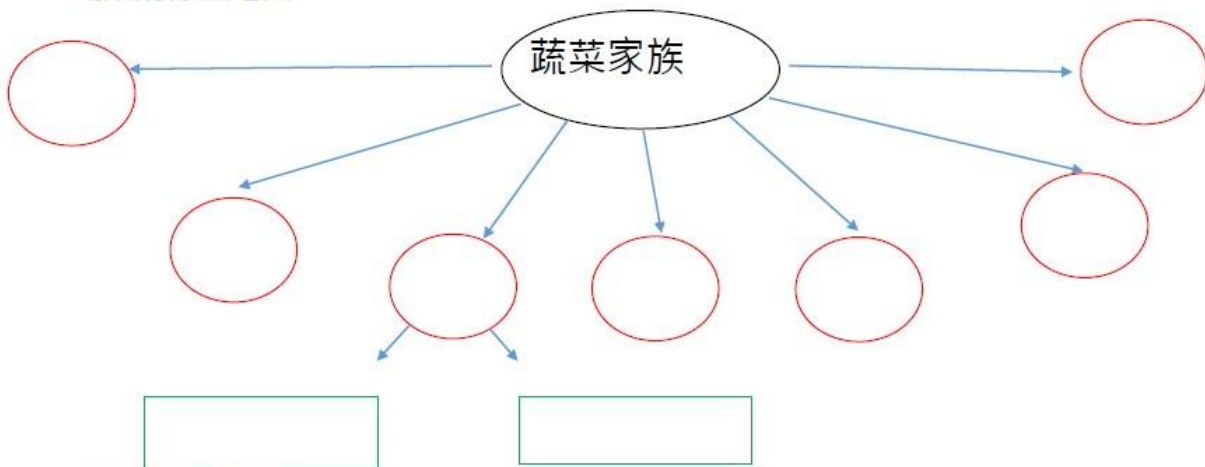
1. (葉酸) 維持神經系統。 2. (植化素) 抗氧化、增加免疫力。

3. (食纖維) 幫助消化排便順暢。

## 《餐前五分鐘蔬菜主題海報》學習單

姓名：\_\_\_\_\_

### 一、蔬菜的分類地圖



### 二、葉菜好處大揭密

1. ( ) 維持神經系統。 2. ( ) 抗氧化、增加免疫力。
3. ( ) 幫助消化排便順暢。



<p><b>活動二：鮮乳標章與 CAS 大解密</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>標章辨識：</b> 教師展示「鮮乳標章」與「CAS 優良農產品標章」的圖案。</li> <li><b>標章意義：</b> 教學鮮乳標章的意義（確保為國產生乳）及 CAS 標章的意義（確保品質與衛生）。強調「一瓶一鮮乳標章」的識別方法。</li> <li><b>動動腦：</b> 如果你買到一瓶沒有「鮮乳標章」的牛奶，它可能是什麼？（引導至可能是國外進口乳或非 100%鮮乳）</li> </ol> <p><b>活動三：乳品保鮮與安全</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>保存方法：</b> 提問乳品買回家後應該如何保存？（冷藏鮮乳應保持低溫，不可離開冰箱太久）</li> <li><b>保存期限：</b> 提醒學生注意包裝上的有效日期，強調過期乳品或風味/外觀異常的乳品不可食用。</li> <li><b>實務觀察：</b> 請學生分享家中是如何存放乳品的（例如：放在冰箱門邊 vs. 放在冰箱深處，哪個比較好？）。</li> </ol> <p><b>綜合活動：乳品神探</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>教師總結：</b> 總結「選好乳品三步驟」：看名稱、找標章（鮮乳與 CAS）、注意保存（冷藏與期限）。</li> <li><b>乳品神探實作：</b> 發下**「乳品神探任務單」**（內含各種乳飲品成分表及包裝圖），請學生分組依照今天學到的知識，判斷哪一個是真正的純鮮乳？哪一個是調味乳？並寫出判斷的依據。</li> <li><b>結論與回饋：</b> 請學生分享判斷結果。</li> </ol>	<p>15 分鐘</p>	<p>「乳品標章」海報</p> <p>「乳品保存」海報</p> <p>鮮乳、保久乳、調味乳的空包裝或照片</p> <p>「乳品神探任務單」（附件）</p>
--	------------------	---

臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表  
執行成果(三年級)

乳品主題海報 教學成果照片



說明：調味乳說明



說明：乳品的正確儲存與保存期限的重要性



說明：乳品成分說明及鮮乳標章



說明：鮮乳製作以及殺菌過程



說明：鮮乳、保久乳差異說明



說明：寫常見乳飲品的產品比較學習單

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行學習單(三年級)

乳品家族大點名學習單 姓名: \_\_\_\_\_

第一部分：產品分類與比較(請根據課堂所學和產品包裝，比較以下三種乳飲品的特性)

特性比較	鮮乳 (Fresh Milk)	保久乳 (Sterilized Milk)	調味乳 (Flavored Milk)
主要原料	100% 生乳	100% 生乳	生乳 + 非乳品 成分或牛乳
殺菌方式	採用較溫和的巴氏殺菌，保留較多風味。	採用超高温殺菌，可長期保存。	依照其原料和規定方式殺菌。
保存條件	必須冷藏	可常溫保存	依產品種類標示
保存期限	較短 (通常約兩週內)	較長 (通常可達半年以上)	依產品種類標示

第二部分：乳品神探 (請判斷並圈選)

請仔細觀察下列兩項產品的說明，判斷它們是否為純鮮乳，並寫下你的判斷依據。

**產品 A：**

- 名稱：XX牌 100% 鮮乳
- 成分：100% 生乳
- 標章：貼有鮮乳標章和CAS優良農產品標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 1：產品 A 是純鮮乳嗎？(是/否)


判斷依據：成分為 100% 生乳且具有鮮乳標章

**產品 B：**

- 名稱：OO牌 草莓牛奶飲品
- 成分：水、生乳含量 50% 以上、砂糖、草莓濃縮汁、香料、脂肪酸甘油酯
- 標章：未貼有鮮乳標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 2：產品 B 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分除了生乳外還添加其他牛乳成分，因此是調味乳不是純鮮乳



乳品家族大點名學習單 姓名: \_\_\_\_\_

第一部分：產品分類與比較(請根據課堂所學和產品包裝，比較以下三種乳飲品的特性)

特性比較	鮮乳 (Fresh Milk)	保久乳 (Sterilized Milk)	調味乳 (Flavored Milk)
主要原料	100% 生乳	100% 生乳	生乳 + 非乳品 成分或牛乳
殺菌方式	採用較溫和的巴氏殺菌，保留較多風味。	採用超高温殺菌，可長期保存。	依照其原料和規定方式殺菌。
保存條件	必須冷藏	可常溫保存	依產品種類標示
保存期限	較短 (通常約兩週內)	較長 (通常可達半年以上)	依產品種類標示

第二部分：乳品神探 (請判斷並圈選)

請仔細觀察下列兩項產品的說明，判斷它們是否為純鮮乳，並寫下你的判斷依據。

**產品 A：**

- 名稱：XX牌 100% 鮮乳
- 成分：100% 生乳
- 標章：貼有鮮乳標章和CAS優良農產品標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 1：產品 A 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分為 100% 生乳且貼有鮮乳標章



**產品 B：**

- 名稱：OO牌 草莓牛奶飲品
- 成分：水、生乳含量 50% 以上、砂糖、草莓濃縮汁、香料、脂肪酸甘油酯
- 標章：未貼有鮮乳標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 2：產品 B 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分除了生乳外還添加其他物質，因此是調味乳不是純鮮乳

乳品家族大點名學習單 姓名: \_\_\_\_\_

第一部分：產品分類與比較(請根據課堂所學和產品包裝，比較以下三種乳飲品的特性)

特性比較	鮮乳 (Fresh Milk)	保久乳 (Sterilized Milk)	調味乳 (Flavored Milk)
主要原料	100% 生乳	100% 生乳	生乳 + 非乳品 成分或牛乳
殺菌方式	採用較溫和的巴氏殺菌，保留較多風味。	採用超高温殺菌，可長期保存。	依照其原料和規定方式殺菌。
保存條件	必須冷藏	可常溫保存	依產品種類標示
保存期限	較短 (通常約兩週內)	較長 (通常可達半年以上)	依產品種類標示

第二部分：乳品神探 (請判斷並圈選)

請仔細觀察下列兩項產品的說明，判斷它們是否為純鮮乳，並寫下你的判斷依據。

**產品 A：**

- 名稱：XX牌 100% 鮮乳
- 成分：100% 生乳
- 標章：貼有鮮乳標章和CAS優良農產品標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 1：產品 A 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分為 100% 生乳且具有鮮乳標章



**產品 B：**

- 名稱：OO牌 草莓牛奶飲品
- 成分：水、生乳含量 50% 以上、砂糖、草莓濃縮汁、香料、脂肪酸甘油酯
- 標章：未貼有鮮乳標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 2：產品 B 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分除了生乳外還添加其他物質，因此是調味乳不是純鮮乳

乳品家族大點名學習單 姓名: \_\_\_\_\_

第一部分：產品分類與比較(請根據課堂所學和產品包裝，比較以下三種乳飲品的特性)

特性比較	鮮乳 (Fresh Milk)	保久乳 (Sterilized Milk)	調味乳 (Flavored Milk)
主要原料	100% 生乳	100% 生乳	生乳 + 非乳品 成分或牛乳
殺菌方式	採用較溫和的巴氏殺菌，保留較多風味。	採用超高温殺菌，可長期保存。	依照其原料和規定方式殺菌。
保存條件	必須冷藏	可常溫保存	依產品種類標示
保存期限	較短 (通常約兩週內)	較長 (通常可達半年以上)	依產品種類標示

第二部分：乳品神探 (請判斷並圈選)

請仔細觀察下列兩項產品的說明，判斷它們是否為純鮮乳，並寫下你的判斷依據。

**產品 A：**

- 名稱：XX牌 100% 鮮乳
- 成分：100% 生乳
- 標章：貼有鮮乳標章和CAS優良農產品標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 1：產品 A 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分為 100% 生乳且具有鮮乳標章



**產品 B：**

- 名稱：OO牌 草莓牛奶飲品
- 成分：水、生乳含量 50% 以上、砂糖、草莓濃縮汁、香料、脂肪酸甘油酯
- 標章：未貼有鮮乳標章
- 保存：需冷藏 7°C 以下

問題 2：產品 B 是純鮮乳嗎？(是/否)

判斷依據：成分除了生乳外還添加其他物質，因此是調味乳不是純鮮乳

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表 執行成果教案(四年級)

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-油脂與堅果種子類		領域：健康
設計者	崇學國小 陳伊鈴、張琬翔、陳雅芳 教師	
核心素養	<p>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。</p> <p>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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	
學習表現	<p>2b-II-1遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為。</p>	
學習內容	<p>Ea-II-1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	
學習目標	<p>1.認識六大類食物油脂與堅果類的營養價值。</p> <p>2.養成均衡飲食的習慣。</p>	
學習流程		時間
<p>任務一、ORID焦點討論</p> <p>1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-手冊和影片中有提到哪些油脂與堅果呢？請舉出三項。</li> <li>● Reflective (感受反應)-上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。</li> <li>● Decisional (做出決定)-根據每日飲食指南的建議，我最適合每日吃幾茶匙的油脂與堅果，今天我想要吃哪些堅果或油脂來攝取營養？</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。</p> <p>4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。</p>		25分
		教學資源
		<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p>  <p>糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂與堅果種子篇</p>  <p><a href="https://youtu.be/6HumsLK8fQ?si=W9VhkT31E26LuT6">https://youtu.be/6HumsLK8fQ?si=W9VhkT31E26LuT6</a></p> <p>衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類</p>  <p><a href="https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr</a></p> <p>臺南市學校午餐教育資訊網</p>  <p><a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a></p>
<p>任務二、食物營養「知」多少</p> <p>1.【學生自學】閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 油的由來，連連看：將名稱與圖片相連。</li> <li>● 油脂與堅果小達人。</li> <li>● 油脂與堅果營養知識探究。</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案。</p> <p>4.【教師導學】總結延伸。</p>		15分

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表 執行成果(四年級)

## 油脂與堅果種子主題海報 教學成果照片



說明：觀看油脂與堅果種子家族影片



說明：認識生活中的堅果與種子



說明：堅果種子所含的營養素



說明：生活中常見的芝麻加工品



說明：學生發表芝麻的好處



說明：書寫學習單

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行學習單(四年級)

TAINAN 臺南市政府教育局  
 中年級教學活動

### 油脂與堅果種子

班級：4甲 座號：1 姓名：[ ]

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享

**事實 Objective**  
 本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。  
 開心果、腰果、橄欖油

**感受 Reflective**  
 上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。  
 芝麻因為它吃起來香香我喜歡它的香氣

**觀點 Interpretive**  
 想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。  
 瓜子吃起來更硬硬的、脆脆的沒什麼味道

**決定 Decisional**  
 1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃1茶匙的堅果種子類食物。  
 2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？  
 我今天想吃腰果

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18-25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來自來：請將圖片與對應的油品名相連。

花生油 腰果 核桃 椰子油 葵花油 黑芝麻

二、油脂與堅果小達人(對的打O, 錯的打X)

- (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
- (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
- (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
- (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
- (O) 大部分不能和脂肪酸是呈現液態。
- (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
- (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小票子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起探究吧！(將正確的代號填入空格中)

A. 膳食纖維 B. 維生素  
 C. 植物性蛋白質 D. 亞麻油酸、次亞麻油

- 腰果與花生中含有(A)，可以促進腸道蠕動，幫助排便順暢。
- 大豆類、堅果類食物中富含(C)，能提供能量、幫助長高長大。
- 各類堅果中有多種(B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
- 亞麻籽中有豐富的(D)，可以保護心臟血管，降低心血管疾病風險。

TAINAN 臺南市政府教育局  
 中年級教學活動

### 油脂與堅果種子

班級：4甲 座號：2 姓名：[ ]

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享

**事實 Objective**  
 本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。  
 開心果、肉桂果、芝麻油

**感受 Reflective**  
 上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。  
 芝麻吃起來香香的

**觀點 Interpretive**  
 想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。  
 瓜子和吃起來硬硬的

**決定 Decisional**  
 1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃1茶匙的堅果種子類食物。  
 2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？  
 我要吃瓜子

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18-25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來自來：請將圖片與對應的油品名相連。

花生油 腰果 核桃 椰子油 葵花油 黑芝麻

二、油脂與堅果小達人(對的打O, 錯的打X)

- (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
- (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
- (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
- (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
- (O) 大部分不能和脂肪酸是呈現液態。
- (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
- (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小票子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起探究吧！(將正確的代號填入空格中)

A. 膳食纖維 B. 維生素  
 C. 植物性蛋白質 D. 亞麻油酸、次亞麻油

- 腰果與花生中含有(A)，可以促進腸道蠕動，幫助排便順暢。
- 大豆類、堅果類食物中富含(C)，能提供能量、幫助長高長大。
- 各類堅果中有多種(B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
- 亞麻籽中有豐富的(D)，可以保護心臟血管，降低心血管疾病風險。

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行成果教案(五年級)

單元名稱：六大類食物-乳品類		領域：健康	
設計者	通興國小-		
核心素養	<p>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。</p> <p>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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>		
學習表現	<p><b>2b-II-1</b> 遵守健康的生活規範。</p> <p><b>4a-II-2</b> 展現促進健康的行為。</p>		
學習內容	<p><b>Ea-II-1</b> 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>Ea-II-2</b> 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>		
學習目標	<p>1.認識乳品的營養素及其加工製品。</p> <p>2.養成每日攝取足量乳品的好習慣。</p>		
學習流程	時間	教學資源	
<p><b>1、引起動機：</b></p> <p>1.教師提問：你們知道身體最需要哪種礦物質來幫助骨頭、牙齒發育、維持心臟跳動和神經系統健康嗎？</p> <p>2.揭示數據：根據國健署調查，目前國中小學生鈣質攝取不足的比例高達 99% 至 100%，平均只攝取了每日所需的一半。</p> <p>3.教師提問：鈣質攝取不足是嚴重的問題，我們如何吃夠「足夠」的乳品，以及如何選擇健康的乳品？</p> <p><b>2、發展活動</b></p> <p><b>活動一：乳品的營養與份量</b></p> <p>1.營養大探索：詢問學生牛奶的主要營養價值有哪些？</p> <p>2.每日所需與份量換算：</p> <p>(1)建議每天增加 2 份乳品，這樣可以滿足一天的鈣質需求。</p> <p>(2)一份乳品的鈣質約等於 200-250 毫克</p> <p>3.澄清迷思：米漿、燕麥奶、杏仁奶都不是乳品家族。雖然豆腐或豆漿富含蛋白質，但若要補充鈣質，仍建議多攝取乳品。</p> <p><b>活動二：牛奶變身優酪乳</b></p> <p>1.產品辨識：請學生指出生活中常見的乳製品</p> <p>2.優酪乳製作流程：講解牛奶如何變成優酪乳 (Yogurt)：加熱殺菌。</p> <p><b>活動三：乳品選購紅黃綠燈</b></p> <p>依據含糖量和含奶量的多寡，乳品可分為紅燈、黃燈、綠燈。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p>餐前五分鐘 主題海報彙編</p>	

<p>1.綠燈區：每天可飲用</p> <p>2.黃燈區：偶爾就好，每週不超過 1 次</p> <p>3.紅燈區：少喝，每週不超過 1 次</p> <p>3、綜合活動</p> <p>1.教師總結：每日補鈣秘訣就是「每天早晚一杯奶」，健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的，要確保鮮乳沒有造假，應該選購有鮮乳標章和CAS 標章的產品</p> <p>2.完成：原來乳此學習單</p>	10 分鐘	
--	----------	--

臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表  
執行成果(五年級)

乳品主題海報 教學成果照片



說明：講解國中小學生普遍鈣質攝取不足的現象，介紹乳品對骨骼與牙齒發育的重要性



說明：播放乳品相關動畫影片，認識乳製品種類



說明：觀看「牛奶變身優酪乳」的影片，認識製作流程



說明：引導學生辨識常見飲品，釐清米漿、燕麥奶非乳品家族的迷思



說明：介紹「乳品選購紅黃綠燈」原則



說明：學生完成「原來乳此」學習單

臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表  
執行學習單(五年級)

原來乳此



一、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請它圈起來

- 鈣質       碳水化合物       維生素A群  
 蛋白質       油脂       維生素B群

二、牛奶變變變：將生活中常見的乳製品圈起來



三、乳品小達人：對的O、錯的X。

- 1(  )優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
- 2(  )牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
- 3(  )一份乳品鈣質約等於100毫克。
- 4(  )多多無糖且富含蛋白質和鈣質,可以多喝獲得營養。
- 5(  )健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
- 6(  )要確保鮮乳沒有造假,我們應選購具有鮮乳標章和CAS標章的產品

黃

原來乳此



一、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請它圈起來

- 鈣質       碳水化合物       維生素A群  
 蛋白質       油脂       維生素B群

二、牛奶變變變：將生活中常見的乳製品圈起來



三、乳品小達人：對的O、錯的X。

- 1(  )優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
- 2(  )牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
- 3(  )一份乳品鈣質約等於100毫克。
- 4(  )多多無糖且富含蛋白質和鈣質,可以多喝獲得營養。
- 5(  )健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
- 6(  )要確保鮮乳沒有造假,我們應選購具有鮮乳標章和CAS標章的產品

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行成果教案(六年級)

單元名稱：魚你相遇(豆魚蛋肉類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	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.認識在地食材虱目魚的選購及烹調方式。 2.培養環境永續與海洋保育的觀念。		
學習流程		時間	教學資源
<p>一、引起動機</p> <p>新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。</p> <p>二、閱讀與自學</p> <p>先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P31-33)、再完成問題1、2</p> <p>問題1:舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢?</p> <p>問題2:舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?(可依照學生生活經驗作答)</p> <p>三、分組討論(組內共學)</p> <p>小組討論與紀錄問題3、4</p> <p>問題3:虱目魚的英文是Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?</p> <p>問題4:慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」—從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。</p> <p>四、發表與統整(組間互學)</p> <p>1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。</p>		40分	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》</p> <p><a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p> 

臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表  
執行成果(六年級)

尚青的魚主題海報 教學成果照片



說明：講解各種魚的特色



說明：講解如何辨別魚的新鮮度



說明：觀看魚要如何殺的過程



說明：觀看魚類的加工過程



說明：介紹台灣的漁場資源



說明：介紹產銷履歷

# 臺南市 114 學年度通興國民小學營養教學活動成果表

## 執行學習單(六年級)

### 魚你相遇

班級 7 座號 7

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

<p>1. 舌尖上的海味-如何判斷新鮮可食用的魚呢?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾  <input checked="" type="checkbox"/>魚鰓鮮紅色      <input checked="" type="checkbox"/>無腥臭味  <input checked="" type="checkbox"/>魚鱗外觀完整      <input checked="" type="checkbox"/>魚尾斷裂  <input type="checkbox"/>魚肉聞起來有藥水味  <input type="checkbox"/>魚腹輕壓不會回彈</p>	<p>3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為鱈魚。搜尋資料看看，虱目魚部位可以怎麼烹調做料理呢?</p> <p>魚頭: 魯魚頭          魚肚: 煎魚肚          魚背: 煎魚背          全魚: 煮湯</p>
<p>2. 舌尖上的海味-人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?</p> <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">魚乾</p>	

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

### 魚你相遇

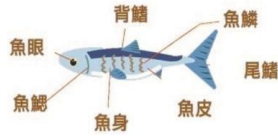
班級 6甲 座號 2 姓名

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

<p>1. 舌尖上的海味-如何判斷新鮮可食用的魚呢?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾  <input checked="" type="checkbox"/>魚鰓鮮紅色      <input checked="" type="checkbox"/>無腥臭味  <input checked="" type="checkbox"/>魚鱗外觀完整      <input checked="" type="checkbox"/>魚尾斷裂  <input type="checkbox"/>魚肉聞起來有藥水味  <input type="checkbox"/>魚腹輕壓不會回彈</p>	<p>3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為鱈魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?</p> <p>魚頭: 煎魚的          魚肚: 煎魚的          魚背: 煎魚的          全魚: 煮湯</p>
<p>2. 舌尖上的海味-人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?</p> <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">魚乾</p>	

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

# 魚你相遇



班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

1. 舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢?

- 魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾
- 魚鰓鮮紅色       無腥臭味
- 魚鱗外觀完整       魚尾斷裂
- 魚肉聞起來有藥水味
- 魚腹輕壓不會回彈

2. 舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?

3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?

魚頭:

魚肚:

魚背:

全魚:

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

## 臺南市 114 學年度通興國民小學暑假夏日樂學活動成果表

活動名稱	暑假辦理夏日樂學及營隊指導學生實踐健康生活		
活動日期	114. 7. 21~114. 8. 8	參與對象	學生 24 人 教師 13 人
活動內容	本校於暑假期間辦理「夏日樂學」及多元主題營隊活動，透過豐富有趣的課程設計，引導學生培養正向休閒興趣，遠離有害物質與不良環境。活動內容包含英語及閩南語體驗課程，藉由生活化教學與互動活動，提升學生語言學習興趣與文化認同；同時安排校外參訪與實地體驗，拓展學生視野，增進生活知能。期盼學生在安全、充實且多元的學習環境中，度過健康而有意義的暑假。		
活動效益	<p>一、促進學生多元學習與能力發展： 透過英語及閩南語體驗課程，結合生活化情境與實作活動，提升學生語言表達能力與學習興趣，並培養跨文化理解與溝通能力，奠定終身學習基礎。</p> <p>二、培養正向休閒態度與健康生活習慣：藉由暑期營隊與團體活動，引導學生善用假期時間，建立正當休閒興趣，遠離有害物質與不良環境，強化自我保護意識，促進身心健康發展。</p> <p>三、拓展生活經驗與社會視野：安排校外參訪與實地體驗學習，讓學生走出校園、接觸社會與自然環境，增進觀察力與實作能力，培養合作精神與責任感，豐富暑假生活內涵。</p>		
佐證照片			
			
說明 1：暑假帶學生戶外教學到觀光紡織工廠參觀		說明 2：暑假帶學生參加染布體驗課程	



說明 3：暑假帶學生體驗製做銅鑼燒



說明 4：暑假外聘老師帶學生進行體能課



說明 5：暑假指導學生製作英語小書



說明 6：臉書貼文學生夏日樂學成果



說明 7：夏日樂學足球體能課程



說明 8：家長和學生完成暑假反毒學習單

# 臺南市 114 學年度通興國民小學自給農園教學活動成果表

議題名稱	自給農園與食農教育教學活動		
日期	114 年 12 月 19 日	實施班級	一年甲班
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 type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" 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		
			
說明：先觀察秋葵是否成熟再採收	說明：學生輪流採收青椒		
			
說明：指導學生從根拔起採收大陸妹	說明：午餐品嚐自己栽種的青椒		
			
說明：全班一起品嚐大陸妹	說明：我們喜歡種菜和吃菜		