

臺南市 114 學年度通興國民小學附設幼兒園健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	115 年 2 月 23 日至 2 月 26 日	實施班級	幼兒園太陽班
課程內容敘述	<p>本活動以繪本《大頭蛀牙了》作為引起動機，引導幼兒覺察口腔健康的重要性並建立初步保健意識。課程中，教師運用教學模型示範正確握法與刷牙技巧，帶領幼兒認識牙齒的三個清潔面，並練習以 45 度角輕貼牙齒與牙齦交界處，強化對於保健動作的模仿與精細操作。</p> <p>在健康行動面向，活動明確建立起床、餐後及睡前刷牙的時機感，同時透過討論引導幼兒理解減少甜食攝取、選用含氟牙膏及定期檢查塗氟等預防蛀牙的多元策略。</p> <p>整體歷程不僅讓幼兒從例行性活動中習得正確清潔知能，更將保健知識轉化為具體的日常健康習慣，進而落實自我照顧之素養。</p>		
符合學習指標	<ul style="list-style-type: none"> ● 語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節：對應老師透過繪本《大頭蛀牙了》作為引起動機，帶領幼兒進入故事情境，並理解蛀牙發生的原因與後果。 ● 身-中-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為：對應老師運用牙齒模型與大牙刷進行示範，幼兒練習正確的刷牙握法及清潔牙齒三個面（頰側、舌側、咬合面）的動作。 ● 社-中-2-1-2 調整與建立合宜的自我照顧行為：對應課程中建立起床、餐後及睡前刷牙的時機感，並鼓勵幼兒在日常生活中落實口腔清潔，養成自我照顧的素養。 ● 身-中-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食：對應活動中提醒幼兒預防蛀牙的方法，包括減少攝取糖果、餅乾等甜食，並理解含糖飲食對健康的影響。 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p>活動：潔牙保健宣導</p> <p>老師透過繪本《大頭蛀牙了》引起孩子們對牙齒健康的關注，並進一步認識正確的刷牙方法與保護牙齒的重要性。</p> <p>老師先運用牙齒模型和大牙刷示範正確握牙刷的方法，並提醒孩子們牙齒的三個面</p>			

——頰側面、舌側面及咬合面都需要仔細刷到；每次刷兩顆牙齒，來回刷十下，牙刷要以 45 度角輕貼牙齦與牙齒的交界處進行清潔。

在刷牙時機方面，孩子們已能說出應該在早上起床、午餐後及睡前刷牙。老師也補充，凡是有進食後就應該刷牙，若不方便刷牙，也要記得漱口，避免食物殘渣留在口腔內。

最後，老師提醒大家預防蛀牙的方法：少吃糖果、餅乾等甜食；使用含氟牙膏刷牙；保持均衡飲食；並定期到牙醫診所檢查與塗氟。

透過這次活動，孩子們更能理解維護牙齒健康的重要性，並學習到正確的刷牙技巧與日常保健方法。



臺南市 114 學年度通興國民小學附設幼兒園健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	115 年 5 月 25 日至 5 月 29 日	實施班級	幼兒園太陽班
課程內容敘述	<p>本活動延續「生活小達人」系列課程，以繪本《眼鏡公主》引發幼兒對視力受損不便的共鳴與覺察。透過「護眼 6 招」的深度討論，引導幼兒認識包含規律戶外活動、控管螢幕時間、落實「3010」用眼原則、維持正確讀寫姿勢、均衡攝取五蔬果及定期視力檢查等全方位保健策略。</p> <p>在健康行動面向，活動將護眼守則轉化為具體的「達人祕訣」，並運用「護眼學習單」邀請幼兒化身為評審，辨識日常用眼行為的是非。整體歷程不僅將抽象的規範具象化，更引導幼兒將保健知識內化為自覺的日常守護行動，落實自我照顧之素養。</p>		
符合學習指標	<ul style="list-style-type: none"> ● 語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節：對應老師透過繪本《眼鏡公主》作為引發動機，帶領幼兒進入故事情境，理解視力保健的重要性。 ● 身-中-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為：對應課程中建立「3010」原則、正確讀寫姿勢與飲食習慣，引導幼兒在生活中模仿並練習護眼行為。 ● 社-中-2-1-2 調整與建立合宜的自我照顧行為：對應幼兒在理解護眼祕訣後，能於日常生活中落實螢幕管控與戶外活動，養成自我照顧素養。 ● 社-中-1-3-1 辨別生活環境中能做或不能做的事：對應幼兒運用「護眼學習單」化身評審，辨識並標示正確與錯誤的用眼習慣（如：歪頭寫字畫 X、戶外活動畫 0） 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p>活動：視力保健宣導</p> <p>這學期的「生活小達人」課程，我們從手部的精細動作練習到大肌肉的跑步挑戰，今天則要帶領孩子們關注最重要的觀察工具—眼睛。我帶著孩子們一起翻開繪本《眼鏡公主》，透過故事中公主因為看不清楚而造成的種種不便與困擾，引發孩子們的共鳴。</p> <p>為了讓孩子們成為真正的「護眼達人」，我們一起討論了守護視力的「護眼 6 招」。我告訴大家，達人不僅要會觀察，更要懂得愛惜自己的工具。我們討論了以下關鍵祕訣：</p>			

戶外活動達人：每天到戶外活動至少 2-3 小時。

螢幕管控達人：2 歲以上每天看螢幕不超過 1 小時。

「3010」原則：用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘，看書保持 35-40 公分的距離。

姿勢達人：閱讀時光線要充足，坐姿要正確，不歪頭、不躺著看書。

飲食達人：天天五蔬果，營養要均衡。

定期檢查達人：每年固定 1-2 次視力檢查。

活動最後，我們透過「護眼學習單」來檢視大家的護眼知識。我請孩子們化身為評審，分辨哪些是用眼的好習慣，哪些又是壞習慣。孩子們認真地在「歪著頭寫字」、「車上看平板」、「躺著看書」等行為畫上大大的「X」，並在「9 點準時睡覺」、「每天戶外活動」的圖示旁畫上「O」。透過這份學習單，孩子們將抽象的規範內化成具體的行動指南。



臺南市 114 學年度通興國民小學附設幼兒園健康教學活動成果表

議題名稱	健康體適能-跑步達人		
日期	115 年 4 月 13 日至 4 月 17 日	實施班級	幼兒園太陽班
課程內容敘述	<p>本活動引導幼兒由精細動作轉向全身大肌肉探索，建立正確的跑步姿勢與動覺意識。課程首先建立四大核心技巧：手刀掌心、如火車輪規律擺動的手臂、高抬腿用力踩地，以及保持身體挺直以維持平衡，並透過圖像符號輔助幼兒理解動作要領。為深化探究，活動設計對照實驗，讓幼兒親自比較不同擺臂方式與重心傾斜對跑動速度及穩定的影響，引導其有系統地蒐集並整理身體訊息。最後，幼兒將抽象的動作經驗轉化為具象的檢核表圖像，並於檢定賽中進行同儕互助紀錄與分享回饋。此過程不僅強化幼兒對自我身體掌控的自覺，更結合了感官覺知、認知辨識與社會溝通素養，將體能練習升華為一場深度的身體科學探究歷程。</p>		
符合學習指標	<ul style="list-style-type: none"> ● 身-中-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性：對應活動中幼兒覺察並學習跑步時「手刀」手勢、手臂如「火車輪子」般擺動，以及「高抬腿」等全身動作的協調配合。 ● 身-中-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷：對應幼兒在操場實際進行衝刺練習，並在奔跑中嘗試應用小老師教導的正確姿勢。 ● 認-中-3-1-1 參與討論解決問題的可能方法並實際執行：對應活動中設計的「擺臂實驗」與「重心實驗」，引導幼兒透過實際操作與對比，探究如何讓自己跑得更穩、更輕鬆的解決方法。 ● 認-中-1-3-2 以圖像或符號記錄生活物件的多項訊息：對應幼兒親自畫下跑步的四個關鍵動作（生活中的動作訊息），將抽象的肢體經驗轉化為具體的圖像紀錄。 ● 語-中-2-5-2 運用自創圖像符號標示空間、物件或記錄行動：對應幼兒將畫下的動作圖示作為「跑步達人檢定」的檢核表，用以標示並記錄自己或同儕的跑步表現。 ● 社-大-2-2-1 聆聽他人並正向回應：對應在活動最後的同儕檢核過程中，幼兒擔任評審並依據表現給予「做到了！」或「還要加油！」的正向回饋與社會互動 		

活動一：跑步達人小老師出動

跑步達人元徹要來教導大家如何用全身和腳來讓自己跑步變更快囉！

1. **跑步的基本功**：手掌要打開（手刀）元徹老師上台後，首先強調跑步時手部姿勢非常重要。他提到手掌不能隨便亂放或握拳，而是要「手掌打開」，手指頭要張開，並在白板上畫出手掌的樣子讓大家理解。
2. **手臂的規律擺動**：像火車輪子一樣 有了正確的手勢後，接著是擺臂的動作。元徹老師示範手臂要「前後擺動」，兩隻手要不同邊，一個在前一個在後。老師在引導時也形容這就像是「火車的輪子」一樣，要有規律地前後擺，而不是左右亂甩。
3. **腳步要用力且抬高（高抬腿）**：除了手的配合，腳的動作更是關鍵。元徹小老師提醒大家：用力踩地：跑步時腳要用力地踩踏地板。抬高膝蓋：腳不能貼著地跑，而是要「抬高」（靠近肚子）。
4. **身體的平衡—保持挺直**：最後，元徹老師提醒大家跑步時「身體要挺直」。如果身體歪歪斜斜的或者是彎腰跑，很可能會失去平衡而倒下，所以直直地跑才能跑得又快又穩。

元徹把上述4個重點在白板上畫成圖示，讓解說能更加淺顯易懂，全班孩子也能透過圖示，時時提醒自己跑步技巧的重點。



在教室練習完口訣後，孩子們早已躍躍欲試。為了讓大家深刻體會元徹小老師教的姿勢是否有用，我們設計了幾組有趣的對照實驗：

擺臂實驗：

首先，請孩子們嘗試「雙手隨意擺動」來跑步。看著大家手部亂甩、動作不協調的模樣，速度明顯快不起來。接著，大家改用小達人教的「手刀式規律前後擺動」。孩子們發現手臂像火車輪子一樣有節奏地前後切換時，跑步更好跑了。

重心實驗：

接著，我們測試了身體重心的影響。孩子們先試著「身體後仰跑」，那種重心不穩、彷彿快要往後倒的感覺讓大家都跑得戰戰兢兢；隨後試著「前傾跑」，雖然速度變快了，卻因為失去平衡而顯得慌亂，元徹老師甚至跑到跌倒兩次呢。最後，大家嘗試小達人強調的「身體挺直跑」。

透過實際的操作與對比，孩子們紛紛驚訝地發現：「真的耶！身體直直的、手像手刀一樣動，跑起來輕鬆多了！」這不只是體能的消耗，更是一場關於身體科學的微型實驗。





活動二：跑步達人檢定賽

在經歷了操場的實際衝刺與實驗後，檢視成效的時刻到了。老師告訴孩子們：「真正的達人不僅要會跑，還要能清楚記得每個關鍵動作。」於是，請每位孩子親自畫下元徹老師教導的四個跑步關鍵動作，將這份學習單當作「跑步達人檢定」的檢核表。

畫完檢核表後，我們再次回到操場。由元徹親檢核大家。孩子們每跑完一趟，元徹就會像專業評審一樣，根據剛才的表現，在檢核表上的「做到了！」或「還要加油！」欄位中打勾。為了贏得「做到了！」的獎勵，孩子們跑步時的動作變得更精準、更有力量。透過「自我紀錄」再到「同儕檢核」的過程，讓跑步不再只是流汗的體能課，更升華成一種對自我身體掌控的自覺練習。

跑步達人-跑步重點姿勢
觀測紀錄單

班級：太陽班 日期：4月15日 姓名：_____

1. 手掌要打開像剪刀一樣。	2. 跑步時手掌像火車輪子一樣前後擺動。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!
3. 腳要用力踩地板，並把腳抬高。	4. 跑步時身體要保持挺直。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!





跑步達人-跑步重點姿勢
觀測紀錄單

班級：太陽班 日期：115415 姓名：_____

1. 手掌要打開像剪刀一樣。	2. 跑步時手掌像火車輪子一樣前後擺動。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!
3. 腳要用力踩地板，並把腳抬高。	4. 跑步時身體要保持挺直。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!


跑步達人-跑步重點姿勢
觀測紀錄單

班級：太陽班 日期：115415 姓名：_____

1. 手掌要打開像剪刀一樣。	2. 跑步時手掌像火車輪子一樣前後擺動。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!
3. 腳要用力踩地板，並把腳抬高。	4. 跑步時身體要保持挺直。
	
<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!	<input type="checkbox"/> 做好了！ <input type="checkbox"/> 還要加油！ Good Job!



臺南市 114 學年度通興國民小學附設幼兒園健康教學活動成果表

議題名稱	營養教育-水餃達人		
日期	115 年 4 月 20 日	實施班級	幼兒園太陽班
課程內容敘述	<p>本活動邀請社區「水餃達人」入園，引導幼兒在實作中認識均衡營養的重要性。為落實健康飲食知能，課程特別引導幼兒認識內餡選材，透過大量高麗菜搭配優質豬腿肉，並採取「少鹽、少油」的健康調味原則，讓幼兒覺察健康食材的選擇與身體健康的關係。</p>		
符合學習指標	<ul style="list-style-type: none"> ● 身-中-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食：對應活動中「水餃達人」引導幼兒認識內餡選材，透過大量高麗菜與優質豬腿肉，並採取「少鹽、少油」的原則，讓幼兒覺察健康食材的選擇與身體健康的關係。 ● 身-中-1-2-2 模仿抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作：對應幼兒在實作歷程中，認真練習運用指尖力道進行麵皮的抓、捏、壓、褶等動作，以確保餡料能被完整包覆，強化手部肌肉的協調。 ● 社-中-2-1-2 調整與建立合宜的自我照顧行為：對應課程中將營養知識轉化為具體的健康行動，讓幼兒透過親自動手製作，對健康原型食物的接受度提升並增加食慾，從中養成良好的飲食習慣與自我照顧素養。 ● 社-大-2-2-1 聆聽他人並正向回應：對應幼兒專注聆聽「水餃達人」分享「想做就持續試做」的職人精神，並在實作中展現「欲罷不能」的熱情與認真練習的求好態度，展現出對他人見解與精神的內化與正向回應。 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p>本活動特別邀請班級家長擔任「水餃達人」入園教學。活動一開始，達人分享其成為專家的心法：「因為想做，所以回家後持續不斷地試作。」這份持續不懈的職人精神深切觸動了幼兒，不僅引發了強烈的學習動機，更在班級中建立起「勤於練習、追求卓越」的正向態度。</p>			
			

為了落實健康飲食的教育目標，課程引導幼兒深入探究食材的選擇。達人說明為了讓身體更健康，內餡特別選用大量的新鮮高麗菜與優質豬腿肉，並堅持「少鹽、少油」的健康調味原則。透過食材辨識與討論，幼兒開始覺察健康食材的選擇與自我健康的直接關係，逐步建立選擇均衡營養飲食的概念。



在實作歷程中，幼兒展現了前所未有的專注力，認真練習運用指尖力道進行麵皮的「抓、捏、壓、褶」等精細動作，以確保餡料能被完整且美觀地包覆。這種對細節的堅持，不僅強化了手眼協調的控制能力，更在幼兒「欲罷不能」的反覆嘗試中，體現了對自我能力挑戰的成就感與自信心。

透過「親自動手包」的感官實踐，幼兒對健康原型食物的接受度顯著提升，進而轉化為積極的進食熱情，有效增加了食慾。整體活動成功將抽象的營養知識，轉化為具體的生活實踐與健康行動，引導幼兒在充滿樂趣的氛圍中，自覺地養成良好的飲食習慣與自我照顧之素養。

