

臺南市 114 學年度下營區中營國民小學

健康促進推動相關增能活動成果表

活動名稱	教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。
活動日期	114 學年度
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課堂進行口腔保健教學 2. 推動健康護照 3. 配合臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫 4. 利用校本課推動口腔保健課程 5. 推動餐前五分鐘專書教學
佐證資料	
	
<p>課堂進行口腔保健教學-牙線的使用方法</p>	<p>課堂進行口腔保健教學-貝氏刷牙法</p>
	
<p>衛生所到校進行學生口腔保健宣導</p>	<p>衛生所到校進行學生口腔保健宣導</p>

姓名	性別	年齡	身高	體重	血壓	血糖	視力	聽力	牙齒	其他
1	男	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	男	7	5	7	6	7	7	7	7	7
3	女	6	7	9	9	6	6	6	6	6
4	男	5	9	9	6	6	6	6	6	6
5	男	6	6	7	6	5	7	7	7	7
6	男	6	6	7	6	6	6	6	6	6
7	男	6	6	7	7	9	9	9	9	9
8	男	6	6	6	7	9	7	7	7	7
9	男	6	6	6	7	5	7	6	7	7
10	男	6	6	7	7	6	6	6	6	6

推動健康護照

姓名	性別	年齡	身高	體重	血壓	血糖	視力	聽力	牙齒	其他
1	男	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	男	7	5	7	6	7	7	7	7	7
3	女	6	7	9	9	6	6	6	6	6
4	男	5	9	9	6	6	6	6	6	6
5	男	6	6	7	6	5	7	7	7	7
6	男	6	6	7	6	6	6	6	6	6
7	男	6	6	7	7	9	9	9	9	9
8	男	6	6	7	6	6	6	6	6	6
9	男	6	6	6	7	5	7	6	7	7
10	男	6	6	7	7	6	6	6	6	6

推動健康護照



校本課程融入教師自行設計教案教學



護理師對全校進行口腔保健宣導

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘專書教學

執行成果照片



一年級-專書融入健康課



二年級-專書教學



三年級-觀看乳品類影片



四年級-學習單書寫



五年級-觀看課程影片



六年級-全穀雜糧類學習

〈找一找，我>是哪>一類?〉 一年級 姓名: 周亦辰

食物名稱: (圖片)	小書頁	我>是哪>一類?
<p>南瓜 山藥 蓮藕</p>	我們住在第>6頁	我>是>哪>一類?
<p>南瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻</p>	我們住在第>18頁	我>是>哪>一類?
<p>吳郭魚(台灣鯛) 文蛤 白蝦</p>	我們住在第>32頁	我>是>哪>一類?
<p>調味乳 優酪乳 優格</p>	我們住在第>43頁	我>是>哪>一類?
<p>薑 芋 薺 蘆筍 竹筍</p>	我們住在第>58頁	我>是>哪>一類?
<p>木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃</p>	我們住在第>60頁	我>是>哪>一類?

學生學習單(一年級)

臺南市教育委員會
T. NAN

乳品類

班級: 四甲 座號: 22 姓名: 宇鈞

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

「餐前5分鐘主題海報彙編」和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶?
(請舉出至少兩種) 保久乳、鮮牛奶、超可、優酪乳、優格

感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品(如: 優酪乳)還是比較喜歡鮮奶? 為什麼?
我比較喜歡鮮牛奶
因為: 比較健康而且比較容易消化

觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品?
可以保存比較久

決定 Decisional

乳製品雖有高營養價值, 每日飲食指南建議每天早晚一杯(240毫升), 請試著安排自己一星期的乳品。(填入代號)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	A	B	A	D	A	E	B
晚	C	D	E	E	D	A	E

A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他

學生學習單(四年級)

《找到自己的家-填代號》 年級: 二年級 姓名: 吳冠甫

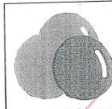
- A. 全穀類 B. 油類 C. 豆類/蛋類/肉類 E. 蔬菜類
D. 乳品類 F. 水果類



[A]

酪梨

[B]



[C]



[E]



[E]



[F]



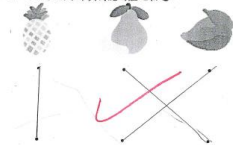
[A]

學生學習單(二年級)

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.81-101)，回答下列問題。

自學+思考

一、臺南在地水果速速看：將水果與對應的產地連結。



二、水果知識大考驗(對的打0，錯的打X)

- (X) 尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
- (0) 橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風即可。
- (0) 蕃薯葉子過度捲曲花乾扁，表示較不新鮮了。
- (0) 葡萄葉上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
- (0) 葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
- (0) 柳橙青葉可剝皮後，放於冰箱備用。
- (X) 柳橙非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
- (0) 芒果表面有細微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

三、水果營養知多少：將正確的代號填入空格中。

- A. 鳳梨酵素 B. 膳食纖維 C. 花青素和多酚類
D. 茄紅素 E. 維生素

- 香蕉含有(B)，可以幫助排便順暢。
- 大薯葉含有豐富的(D)，烹煮後食用更利人體吸收。
- 鳳梨有許多營養成分，其中(A)可以分解蛋白質，幫助消化。
- 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天(C)的維生素。
- 紅葡萄和紫葡萄富含(E)，具抗發炎、抗氧化的作用。

學生學習單(五年級)

水果類

班級：三甲 座號：2 姓名：吳冠甫

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水果呢?(請列出3項水果)

芒果 香蕉 葡萄

感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢?為什麼?

新鮮
因為比較健康

觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品?

保存的口感不同

決定 Decisional

每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養?

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果	芒果	香蕉	番茄	葡萄	木瓜子
營養	維生素	水溶性纖維	茄紅素	維生素	木糖醇

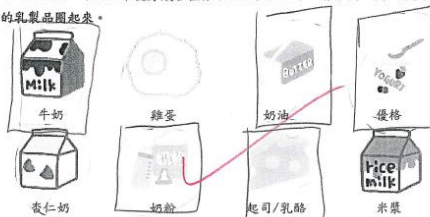
任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.54-79)後回答下列問題。

自學+思考

一、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請把它勾起來。

- 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：牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中，請你找一找，將生活中常見的乳製品圈起來。



三、乳品小達人：請就你對乳品的認識，將下列問題(對的打0，錯的打X)

- (0) 優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
- (X) 牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
- (X) 一份乳品鈣質約等於100毫克。
- (X) 多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質，可以多喝獲得營養。
- (0) 健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
- (0) 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。



學生學習單(三年級)

學生學習單(六年級)

