

臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

議題名稱	飲食面面觀		
日期	115 年 5 月 20 日	實施班級	一年 甲 班
課程內容敘述	<p>課程配合「健康體位」議題，引導小一學生從認識六大類食物出發，將單向知識轉化為實用的健康生活技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用【自我覺察】技能，回顧並記錄自己昨日的三餐內容。</li> <li>2. 透過「食物替換大挑戰」情境，訓練【解決問題】與【做決定】技能，讓學生在遇到挑食或缺乏某類營養時，能自主選擇同類型的健康食物來替代（例如：不喝牛奶改吃起司）。</li> <li>3. 結合「排便順暢與多喝水」目標，指導學生使用檢核表，落實【自我監控】技能，追蹤個人一週的飲食與水分攝取習慣。</li> </ol>		
符合生活技能項目(勾選)	<p><input checked="" 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 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</p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p><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 checked="" 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。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：學生運用【自我覺察】技能，對照六大類食物表，認真檢視並記錄自己昨日的晚餐內容，發現飲食的缺乏。



說明：學生運用【自我覺察】技能，對照六大類食物表，認真檢視並記錄自己昨日的晚餐內容，發現飲食的缺乏。



說明：針對挑食或乳糖不耐症情境，學生運用【解決問題】與【做決定】技能，討論並自主選出同類型的健康替代方案。



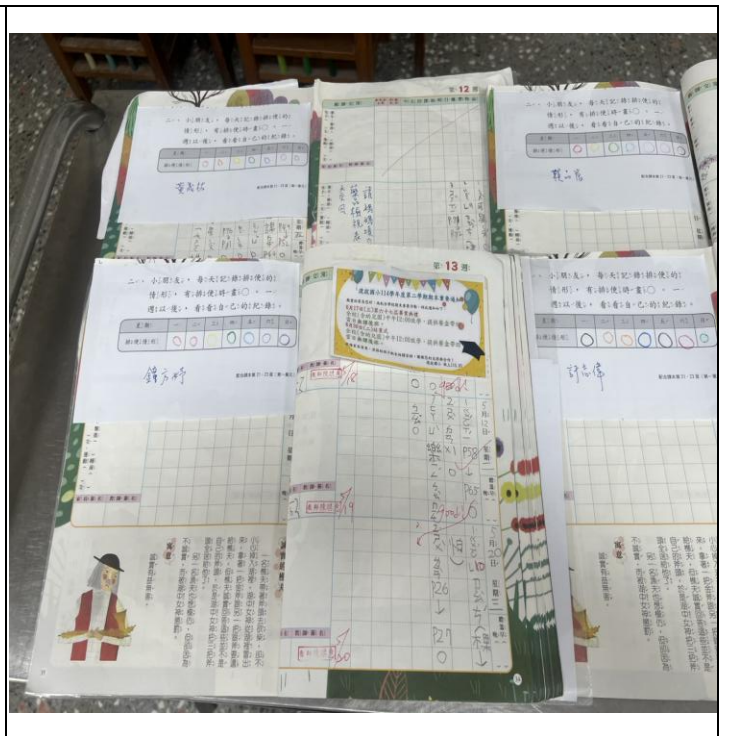
說明：將課堂知識延伸至午餐時間，學生實踐「零廚餘挑戰」，均衡攝取各類食物並養成不浪費的好習慣。



說明：將課堂知識延伸至午餐時間，學生實踐「零廚餘挑戰」，均衡攝取各類食物並養成不浪費的好習慣。



說明：教師結合家庭聯絡簿發放健康檢核表，教導學生如何記錄，建立親師生共同關心健康體位的橋樑



說明：教師結合家庭聯絡簿發放健康檢核表，教導學生如何記錄，建立親師生共同關心健康體位的橋樑。

說明：學生落實【自我監控】技能，確實追蹤每日飲水量與排便狀況，成功養成維持健康體位的好習慣。

臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

議題名稱	食品安全我最行		
日期	115 年 5 月 20 日	實施班級	二年 甲 班
課程內容敘述	<p>課程配合「健康體位」議題，將食品安全的「標示辨識」延伸至「減糖與健康選擇」，轉化為實用的健康生活技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用【批判思考】技能，帶領學生破解華麗包裝的飲料與零食，揪出隱藏的「含糖量」。</li> <li>2. 透過「紅綠燈食物分類」情境，訓練【做決定】技能，讓學生在面對眾多點心時，能自主選出低糖或無糖的健康替代品。</li> <li>3. 實施情境演練，培養【拒絕技能】，學會婉拒同學請客的高糖飲料。</li> <li>4. 結合家庭任務，發揮【倡導能力】，邀請家人共同檢視家中冰箱的飲料含糖量，將健康體位落實於家庭。</li> </ol>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <input 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 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 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。 </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：學生化身找糖小偵探，運用【批判思考】技能，檢視包裝食品的營養標示，揪出隱藏的高糖分陷阱。



說明：學生化身找糖小偵探，運用【批判思考】技能，檢視包裝食品的營養標示，揪出隱藏的高糖分陷阱。



說明：學生對照含糖量進行紅綠燈食物分類，運用【做決定】技能，承諾在日常生活中選擇對健康體位有益的飲品。



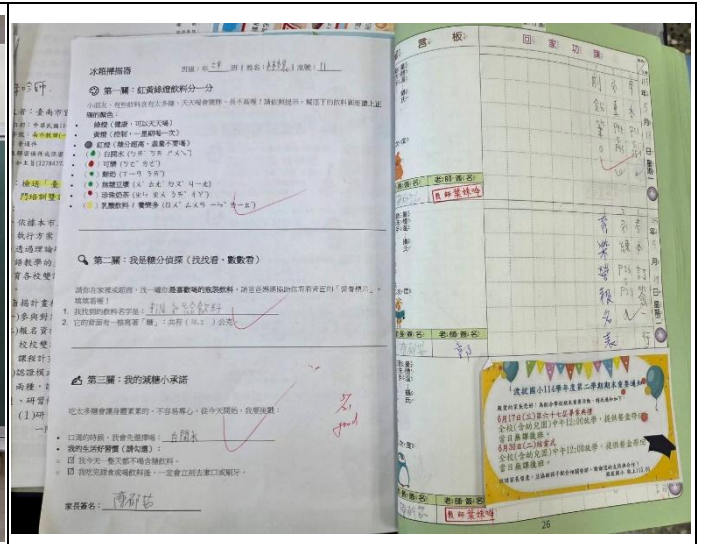
說明：學生對照含糖量進行紅綠燈食物分類，運用【做決定】技能，承諾在日常生活中選擇對健康體位有益的飲品。



說明：透過同儕情境演練，學生熟練【拒絕技能】，學會以溫和堅定的態度向高糖誘惑說「不」。



說明：透過同儕情境演練，學生熟練【拒絕技能】，學會以溫和堅定的態度向高糖誘惑說「不」。



說明：教師結合家庭聯絡單，指導學生如何扮演家庭減糖大使，準備將健康體位觀念推廣至家中。

說明：學生發揮【倡導能力】，邀請家人共同參與「冰箱掃描任務」，成功促成家庭支持減糖行動的永續改變。

臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

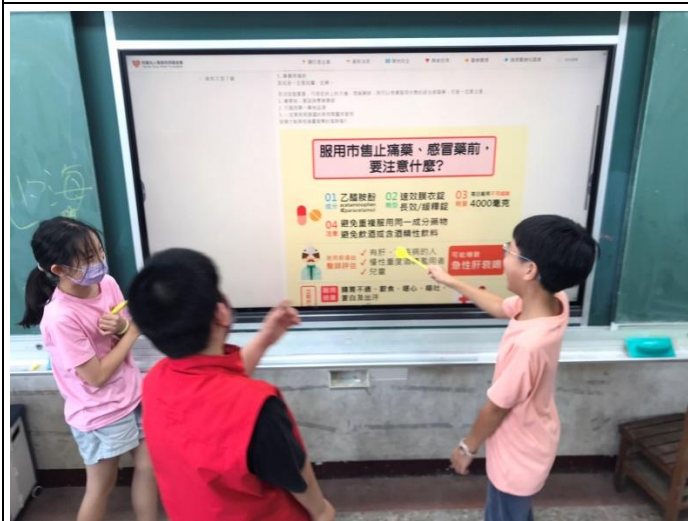
議題名稱	為健康把關		
日期	114 年 10 月 20 日	實施班級	三年 甲 班
課程內容敘述	<p>課程旨在培養學生的安全用藥觀念與健康消費素養，並將知識轉化為具體的生活技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用【批判思考】技能，透過討論「誇大不實的藥品廣告」，引導學生不輕信偏方，建立正確的就醫與用藥觀念。</li> <li>2. 透過生病或受傷的情境模擬，訓練【做決定】與【解決問題】技能，讓學生在面對輕微症狀時，能判斷是否需要就醫，或如何正確尋求社區藥局藥師的協助。</li> <li>3. 結合科技素養，指導學生查詢健保特約藥局，並發揮【倡導能力】，繪製專屬的「社區保健好鄰居：藥局地圖」，將安全用藥資源推廣給</li> </ol>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <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 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 type="checkbox"/>人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能         </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <input 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 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 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。         </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



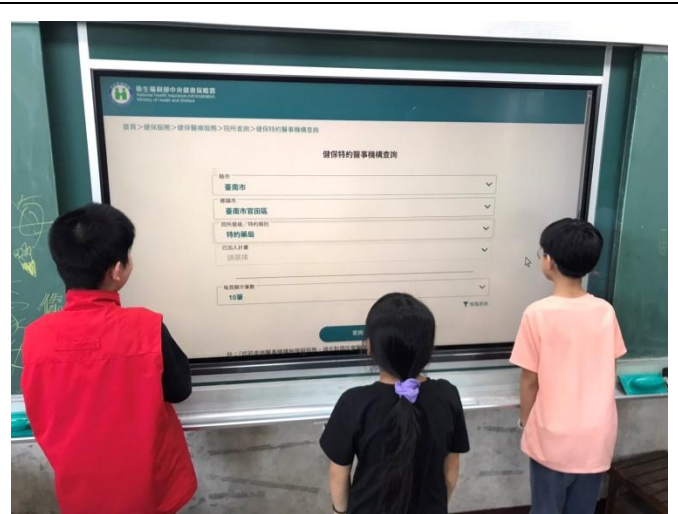
說明：學生分組討論，分辨不實廣告。



說明：教師播放常見的誇大藥品廣告與電台賣藥錄音。



說明：尋求社區健保特約藥局藥師協助的正確決定，學生分組討論出解決方案。



說明：使用「健保署健保特約醫事機構查詢網站」，輸入學校或住家地址，搜尋附近的健保特約藥局。



說明：將查詢到的藥局，標示在空白的社區地圖，小孩很開心地指出住家附近藥局。



說明：專注地用手指著藥袋上的「用法用量」與「副作用」欄位，與旁邊同學討論。



**說明：**模擬向長輩解說領藥方便性與安全用藥觀念。以及要注意的地方。



**說明：**檢視不實的藥品廣告，建立不聽信偏方、不買來源不明藥物的正確觀念。

臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

議題名稱	逗陣來長大		
日期	115 年 4 月 20 日	實施班級	四年 甲 班
課程內容敘述	<p>課程結合「青春期發育」、「健康體位」與臺南市「登月計畫」，引導學生以正向態度迎接青春期，並破除月經迷思以促進健康體位行動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用【自我覺察】技能，讓學生認識青春期身體變化（如初經），並覺察維持健康體位對順利發育的重要性。</li> <li>2. 融入「登月計畫」，運用【同理心】技能，帶領全班認識月經貧窮，破除月經污名，學習尊重與體貼女同學的生理變化。</li> <li>3. 透過討論與【解決問題】技能，破除「生理期不能運動」的迷思，找出能舒緩經期不適且有助於維持健康體位的「適度運動」與「減糖補鐵飲食」策略。</li> <li>4. 實施「青春期健康存摺」檢核，落實【自我監控】技能，確實追蹤並記錄個人均衡飲食與規律運動的執行成效。</li> </ol>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <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 type="checkbox"/>情緒調適  <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input checked="" 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         </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <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 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 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。         </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：發育的變化及作息大檢驗



說明：介紹月經，引導男同學培養同理心



說明：說明什麼是月經貧窮



說明：討論生理期與健康體位密技



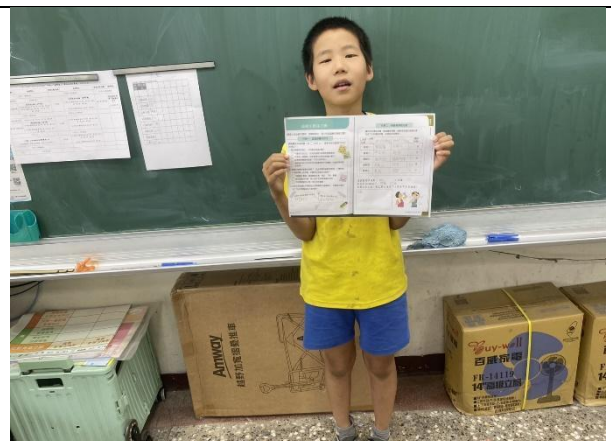
說明：生理用品操作教學(正確使用)



說明：生理用品操作教學(包棄方法)





說明：指導學生填寫青春活力存摺



說明：學生上台發表自己的青春活力存摺

## 臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

議題名稱	體位改造術		
日期	115 年 4 月 15 日	實施班級	五年 甲 班
課程內容敘述	1. 檢查出自己的體位落在哪區 2. 分組討論擬定改善計畫 3. 以健康存摺紀錄體位改變情形 4. 學生使用牙線潔牙的正確方式		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" 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 checked="" 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 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 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 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 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 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：到保健室查詢自己的體能狀況		說明：回教室檢視自己體能紅燈區並註記	



說明：利用 padlet 第1.2組說明如何解決視力不良與齲齒



說明：利用 padlet 第3組說明如何解決體重過重



說明：經過討論，拿著自己的規律運動計畫書來宣誓



說明：利用 padlet 上傳自己1個月的體位變化



說明：護理師示範牙線使用方式



說明：學生練習使用牙線潔牙

臺南市官田區渡拔國民小學 114學年度健康教學活動成果表

議題名稱	帶著好心情畢業去——畢業前的情緒與人際成長		
日期	115 年 5 月 27 日	實施班級	六年甲班
課程內容敘述	<p>六年級學生即將邁入人生下一個階段，面對畢業，孩子們除了期待，也可能伴隨不安、壓力、捨不得或人際上的遺憾。本課程以「健康促進」為核心，透過情緒覺察、壓力調適、人際修復與未來展望等活動，引導學生認識自己的情緒、學習健康表達感受、建立正向人際關係，並在畢業前留下溫暖而有意義的回憶。</p> <p>課程中，學生將透過書寫、分享與反思，練習接納自己的情緒，找到適合自己的舒壓方式，學習化解同儕間的誤會與心結，同時也藉由「時光膠囊」活動，整理國小階段的重要回憶與對未來的期待，帶著更成熟、穩定與正向的心情迎向新的學習旅程。</p>		
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 checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input 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 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 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 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 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：學生思考並針對學習單內容回答。



說明：觀看「情緒溫度計」相關影片。



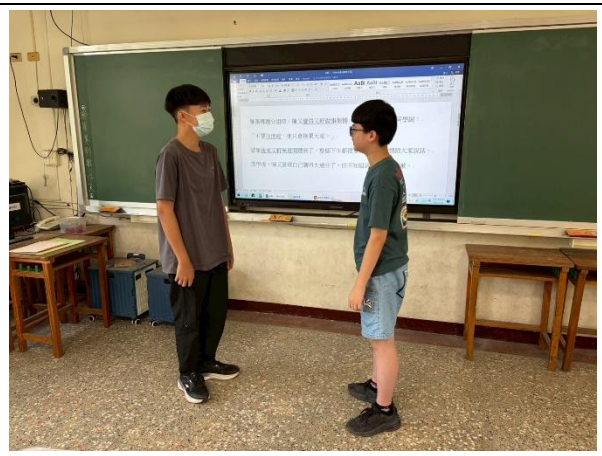
說明：師生討論出適合自己的紓壓方式並寫下。



說明：學生對於課程產生濃厚興趣。



說明：學生製作手掌卡片並寫下祝福。



說明：面對人際衝突時學習如何道歉。



說明：畢業倒數寫下對自我的期許。



說明：學習單由淺至深引導孩子思考。