

臺南市 114 學年度新生國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健-eye 讓”視”界更美麗		
日期	114 年 10 月-114 年 5 月	實施班級	一年 甲班
課程內容敘述	本課程提升學生視力保健意識，透過互動與實作，認識眼睛構造、常見視力問題及預防方法。課程結合護眼知識、正確用眼姿勢示範與護眼操，並以趣味動畫和討論強化學習效果。學生將製作個人護眼計畫，掌握均衡飲食、適當戶外活動及定期視力檢查的重要性，確保在輕鬆學習中養成良好視力保健習慣，讓「視」界更美麗。		
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 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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：宣導正確護眼使用 3C 產品教案說明



說明：認識近視的成因與體驗視力不良感觸



說明：不可沉迷使用 3C 產品



說明：標語宣導預防近視的方式



說明：護眼六招



說明：老師護眼成果完成報告單

臺南市 114 學年度新生國民小學口腔保健健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健—我愛我的牙齒，潔牙行動家		
日期	114 年 4 月 10 日~5 月 10 日	實施班級	三年 甲 班
課程內容敘述	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 思考 控題 <input type="checkbox"/> 定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業協商能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監 <input type="checkbox"/> 目標設 絕技能 我監 能力 <input type="checkbox"/> 健康相關技能(如刷牙)等不列計。 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 倡導包含其中一 以上即可		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：潔牙影片欣賞討論



說明：貝氏刷牙法解說



說明：觀看潔牙影片及醫師示範教學



說明：學生實際操作監督式潔牙



說明：餐後督導式潔牙



說明：餐後督導式潔牙



說明：用心智圖學習單討論



說明：用心智圖完成學習單

### 臺南市 114 學年度新生國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位課程		
	日期	114年5月21日	實施班級
課程內容敘述	建立正確的健康觀念，養成良好的生活習慣，促進學童身心健全發展，體認眼睛的重要性，了解長時間使用電子產品對眼睛的傷害，進而在日常生活中落實看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。了解含糖飲料對身體的傷害及喝水的好處，進而能少喝飲料，多喝開水。		
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 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)

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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，不過度用眼



說明：動眼操，過度使用 3C 時，記得做！



說明：校長帶領高年級戶外視力活動一動眼



說明：正確養成跳繩習慣，養成健康身體

臺南市新營區新生國小三年甲班健康體位課程計畫

單元名稱	健康生活齊步走	設計者	沈宗憲			
教學對象	3年3班學生	教學節數	3節			
單元目標	建立正確的健康觀念，養成良好的生活習慣，促進學童身心健全發展： ．體認眼睛的重要性，了解長時間使用電子產品對眼睛的傷害，進而在日常生活中落實看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。 ．了解含糖飲料對身體的傷害及喝水的好處，進而能少喝飲料，多喝開水。 ．每天運動40分鐘，鍛鍊健康體位。					
能力指標	健康與體育 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。					
節數 / 能力指標	教學內容			時間	教學資源	評量方式
第一節	愛眼不礙眼—四電少於2 教師準備：影片—看電腦要護眼、愛眼操 小皮球2顆 「四電少於2」紀錄表  一、引起動機 ．猜謎：早上開門，晚上關門；走近一看，門裡有人。(猜人體器官--眼睛) 2. 提問：眼睛的功用？ →看清物體的大小、形狀，分辨光線的明暗、顏色的差異。 二、發展活動			3		口頭

	除了看東西，眼睛在我們的生活中還扮演什麼角色？	10		回 答
	1. 體驗活動			
	(1) 雙眼單腳平衡、單眼單腳平衡、閉眼單腳平衡。	5		
	(2) 雙眼接球、單眼接球、閉眼接球。	1	小皮 球	能依 指示 完成 動作
	(3) 雙眼取物、單眼取物、閉眼取物。			
	2. 學生發表：在體驗活動中，你有什麼感受？			
	3. 教師小結：			
	眼睛不只能讓我們看見東西，身體的平衡、運動及處理日常生活中的大小事都需要運用到眼睛，眼睛對我們如此重要，因此我們應該好好愛護它。	5		
4-		3		
1-	4. 提問：如何保護眼睛？			
1	5. 觀看影片：看電腦要護眼	1		口 頭回 答
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI">https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI</a>			
	6. 教師小結：		影 片	
	電腦、平板、手機都是現在很普遍的電子用品，在長時間的使用下很容易對我們的眼睛造成傷害，因此我們應該在使用這些電子產品時有所節制。	7		
7-		5		口 頭回 答
1-	三、綜合活動			
1	1. 「四電少於2」活動及紀錄表說明。			
	2. 愛眼操			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI">https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI</a>			
	~ ~ 第一節結束 ~ ~			
	拒絕含糖飲料—喝水健康多			
	教師準備：			
	影片—橘子汽水與可樂配方大解密、甜飲喝太多小朋友容易失憶、奶茶當水喝 12歲男童竟得糖尿病、多喝水的好處	3	「四 電少 於 2」 紀錄 表影 片	記 錄 實 情 形
1-				
1-				
4	一、引起動機			
	提問：大家口渴時都喝些什麼？你們知道飲料的成分有哪些嗎？	5		
		5		
	二、發展活動			
	1. 觀看影片：	4		
	橘子汽水與可樂配方大解密			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8">https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8</a>			
第 二 節	學生發表：影片中，合成飲料的原料有哪些？這些原料有什麼作用？			
	3. 觀看影片：	5		

	<p>甜飲喝太多 小朋友容易"失憶"!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYmq6xsTjMU">https://www.youtube.com/watch?v=AYmq6xsTjMU</a></p>			
--	--	--	--	--

	<p>奶茶當水喝 12歲男童竟得糖尿病 2012.10.19</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=W2ov41JhBPk">https://www.youtube.com/watch?v=W2ov41JhBPk</a></p> <p>4. 學生發表：看完影片，你有什麼想法？</p> <p>3. 教師補充：飲料的原料及產物對人體的危害</p> <p>二氧化碳：使胃酸過多，腹脹，降低食欲。</p> <p>磷：降低體內鈣的吸收，影響骨骼生長及身高的正常發育，阻礙鐵質的吸收。</p> <p>咖啡因：刺激心臟收縮，加速心跳及呼吸，常期飲用會發生慢性中毒的現象。</p> <p>乳化劑：飲料添加的乳化劑，黑心起雲劑會使人中毒，性向改變。</p> <p>糖：高密度液態玉米糖漿，會累積於身體中無法代謝，阻礙鈣質吸收，使人變胖。</p> <p>4. 教師小結：</p> <p>市面上很多飲料都是用化學原料合成的，喝下這些飲料會對我們的健康有很大的危害，小朋友正值發育期，應避免喝各種飲料、多喝開水。</p> <p>5. 觀看影片：</p> <p>多喝水的好處</p>	8		
2			影片	口頭回答
1		1	影片	
4		2	影片	
		5	影片	



## 【附件 2】

## 臺南市 114 學年度 新生國民小學 健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制~拒絕檳榔菸害，健康與你常在。		
日期	114 年 5 月 8 日	實施班級	四年 甲 班
課程內容敘述	1. 能認識菸品、檳榔對人的影響並能拒絕其危害。。 2. 認識菸品、檳榔的成分及有害物質 3. 察覺並同意吸菸、嚼檳榔的行為是危害自己的健康。 4. 比較吸菸與拒菸、嚼檳榔與拒檳對健康的影響。		
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 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 checked="" 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：菸害防制宣導



說明：菸害與拒嚼檳榔宣導



說明：完成菸檳學習機智問答



說明：繪製抽籤筒標語



說明：想要有健康的身體，  
反菸拒檳榔。



就要說明：嚼檳榔對牙齒的影響



說明：萬聖節進行菸檳危害防制闖關學習



說明：禁菸禁檳標誌

臺南市 114 學年度新生國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	全民健保-健康有保		
日期	114 年 5 月 6 日	實施班級	五.六年 甲 班
課程內容敘述	1. 認識全民健康保險。 2. 能說出全民健保的優點。 3. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 4. 知道正確就醫步驟。 5. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。		
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 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 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 checked="" 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：校慶活動全民健保用藥安全宣導



說明：全校學生正確用藥認知話劇活動



說明：推廣五要、五不用藥正確認知宣導



說明：全校學生正確用藥認知話劇活動



說明：全校學生正確用藥安全認知話劇活動



說明：推廣五要、五不用藥正確心智圖展示



說明:結合社區與奇美醫院:書香園遊會提供衛教宣導、用藥諮詢站等



說明:結合社區與奇美醫院:書香園遊會提供衛教宣導、用藥諮詢站等



說明:結合藥師公會及衛生所,進行防治藥物濫用及反毒宣導



說明:結合藥師公會及衛生所,進行防治藥物濫用及反毒宣導

臺南市 114 學年度 新生國民小學 健康教學活動成果表

議題名稱	正向心理健康，健康與我同行。		
日期	114 年 5 月 29 日	實施班級	一年 甲 班
課程內容敘述	1. 培養正向思維與情緒管理技巧 2. 建立健康的人際關係 3. 促進身心整合與生活平衡		
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 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 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 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：心情溫度計情緒判斷



說明：學習辨識喜怒哀樂的種類



說明：心情溫度計辨別自己目前的情緒



說明：心情溫度計 五步曲



說明：學習與悲傷情緒認識處理



說明：自我覺察情緒的改變



說明：察覺自己-心情溫度計 五步曲



說明：分享自己的心情與如何處理