

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

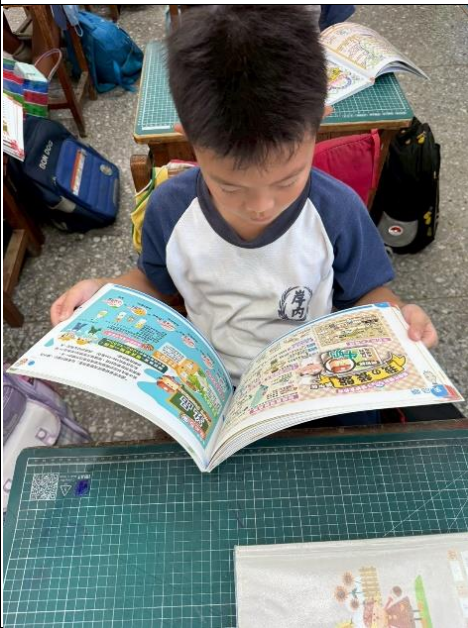
## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	我是小廚師		
日期	114 年 10 月 21 日	實施班級	四年 甲 班
簡述課程內容	能說出六大類食物的類別與自行製作健康食物。		
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 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 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)



教師配合健康領域課程並結合「餐前 5 分鐘」營養專書進行課堂提問，深化學生對六大類食物結構的認知。學生專注翻閱健康專書與教材，進行自主探究與資料檢索，紮根自我健康素養。



學生進一步深入研讀專書文本，透過圖表對照與閱讀理解，自主建立對每日營養攝取量的批判思考能力與評估知能。

學以致用！學生於課後回家實踐「親自手作一道健康料理」，將課堂所學的六大類食物搭配知識轉化為生活常態，落實生活技能（做決定）之展現。

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	愛護牙齒我最行		
日期	114 年 11 月 20 日	實施班級	四 年 甲 班
簡述課程內容	能說出保護牙齒的方式與建立良好的刷牙習慣。		
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 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 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)



學生專注聆聽老師說明，理解「齲齒引發三要素」之原理，奠定自主口腔保健之知能。



透過角色扮演，模擬口腔牙齒卡入異物時的應變處置，透過親身體驗有效習得正確處理程序，將健康知能轉化為「解決問題」之生活技能。



教師靈活運用立體大齒模道具生動示範「貝氏刷牙法」，進行精細動作潔牙技巧指導，協助學生精準掌握牙刷握法、角度與刷牙順序之核心素養。



教師透過課堂生活化對話與互動問答，積極宣導並教導學生正確使用牙線清潔牙齒之保健觀念，即時檢視學生之生活行為，有效串聯課堂素養教學與居家健康管理。

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	珍惜健保資源		
日期	115 年 3 月 13 日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	能理解珍惜健保的方式與建立良好的就醫行為。		
符合生活技能項目(勾選)	<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 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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



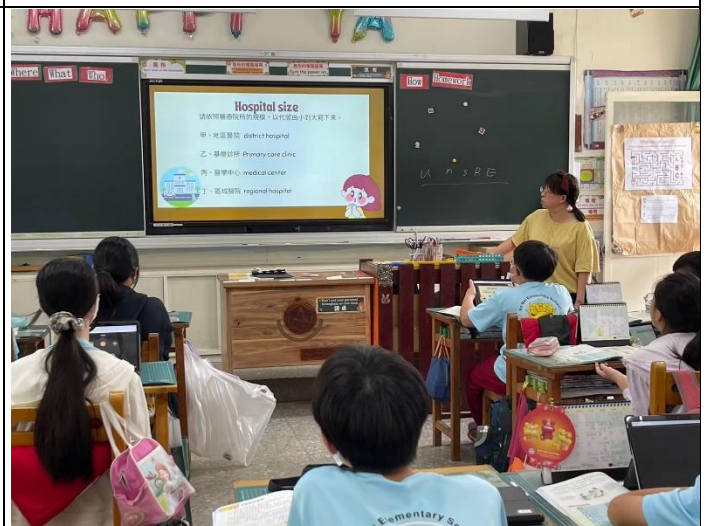
教師透過生活情境提問導入，引導學生思辨前往醫療院所就醫時必備的健保卡與權益，奠定學童正確就醫行為之首要基礎知能。



藉由課本圖片延伸，引導學生透過批判思考與邏輯判斷，學習根據個體不同身心症狀尋找正確的就診科別，落實「聰明做決定」之生活技能。



教師運用密室脫逃遊戲，引導孩子全面建立「珍惜有限醫療資源，全民健保方能永續經營」的價值觀，有效將健促意識內化為社會責任感。



學生認識我國「分級醫療」與不同的醫院型態，深度思辨與理解「非緊急不舒服絕不濫用急診資源」之概念，有效培養具備睿智決策與問題解決能力的健康素養。

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	魚你相遇		
日期	115 年 6 月 5 日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	能理解珍惜健保的方式與建立良好的就醫行為。		
符合生活技能項目(勾選)	<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 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 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 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)			

TAINAN 臺南市政府教育局

### 魚你相遇

班級：六年甲座號12 姓名：晏佳欣

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</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚鰓鮮紅色 <input checked="" type="checkbox"/>無腥臭味</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚鱗外觀完整 <input checked="" type="checkbox"/>魚尾斷裂</p> <p><input type="checkbox"/>魚肉聞起來有腥水味</p> <p><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>魚頭：油煎虱目頭</p> <p>魚肚：乾煎虱目肚</p> <p>魚背：薑燒虱目魚背肉</p> <p>全魚：虱目魚湯</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?

魚丸、魚鬆、魚罐頭



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。

保護魚群 吃魚更健康

不排放廢水

不過度捕撈

透過餐前五分鐘影片，從認識魚類資源出發，引導學生探究食材產地來源，建立優先選購「在地海鮮」以實踐低碳足跡的批判思考能力。教學更從「吃魚的好處」出發，深化至「尊重海洋、保護海洋與關心生態永續」之巨觀視野，引導孩子在生活中做出友善環境的健康行動決策。

TAINAN 臺南市政府教育局

### 魚你相遇

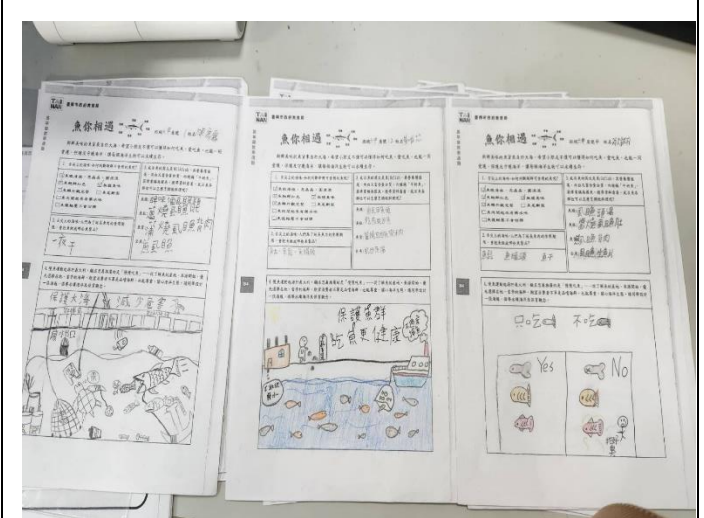
班級：六年甲座號17 姓名：胡德輝

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 type="checkbox"/>魚眼清澈、亮晶晶、圓滾滾</p> <p><input type="checkbox"/>魚鰓鮮紅色 <input type="checkbox"/>無腥臭味</p> <p><input type="checkbox"/>魚鱗外觀完整 <input type="checkbox"/>魚尾斷裂</p> <p><input type="checkbox"/>魚肉聞起來有腥水味</p> <p><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>魚頭：油煎虱目頭</p> <p>魚肚：煎虱目魚肚</p> <p>魚背：蒲燒虱目魚背肉</p> <p>全魚：蔥燒虱目魚</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?

魚鬆、魚丸、一夜干



學生完成學習單

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。

過度捕撈

排放廢油

行捕撈小魚

如果要永續 過度捕撈不繼續

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	快樂踢足球		
日期	115 年 6 月 2 日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	能懂得足球的規則並進行實際練習		
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 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 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 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)			



透過卡通，引導學生從基礎球感、控球與精準傳球開始練習。教學歷程融入小組合作競技與生活情境反思，訓練學生在瞬息萬變的球場上展現「團隊合作」與「人際溝通」之生活技能，透過動態的足球競賽引導孩子建立規律運動習慣，達成促進身心健全發展之終極目標。



學生於陽光下進行足球分組競賽練習，教師全程在旁進行動態指導與安全維護。

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-2-1 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。

## 臺南市 114 學年度岸內國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康飲食		
日期	115 年 5 月 20~27 日	實施班級	五年甲班
簡述課程內容	養成良好的飲食習慣		
符合生活技能項目(勾選)	<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 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 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)			



教師運用數位媒體影片引起動機，引導學生透過情境影片初探日常飲食對身體健康的影響，啟發孩子對健康體位的探究興趣。



學生專注觀看飲食健康宣導影片，透過多媒體視覺教材的深化，進行日常飲食習慣的自我覺察與思辨，內化均衡攝取六大類食物之重要性。



學生落實課堂實作，認真進行健康教科書的自我行為檢視與勾選，透過紙筆紀錄進行日常飲食狀況的自我監控，落實素養導向學習。



教師進行統整講解，針對學生的飲食盲點進行解說，引導孩子將課堂所學內化為生活中「做健康決定」的生活技能。