

玉豐國小 114 學年度「健康促進」活動成果記錄

辦理單位	教導處 學務組	
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	
		
活動說明：校慶運動會-一年級視力保健宣導	活動說明：校慶運動會-二年級口腔衛生宣導	
		
活動說明：校慶運動會-三年級健康體位宣導	活動說明：校慶運動會-四年級菸檳防治宣導	



活動說明：校慶運動會-五年級珍惜
健保資源宣導



活動說明：校慶運動會-六年級健康
心理促進宣導（五正四樂）



活動說明：於大型活動發表玉豐國小
健康宣言



活動說明：健康體位推動大使於升旗
時間進行宣導



活動說明：餐後潔牙



活動說明：剩食率降低

玉豐國小114學年「健康促進」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>一年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>校園安全教育</p>
<p>活動日期</p>	<p>114年9月4日</p>
	
<p>活動說明：觀看「校園安全教育」的影片，讓學生了解玩遊樂器材時要注意安全，並遵守遊戲規則。</p>	<p>活動說明：觀看「校園安全教育」的影片，讓學生了解玩遊樂器材時要注意安全，並遵守遊戲規則。</p>
	
<p>活動說明：觀看「校園安全教育」的影片，讓學生了解不能在走廊上奔跑，以免發生危險。</p>	<p>活動說明：觀看「校園安全教育」的影片，讓學生了解玩遊樂器材時要注意安全，並遵守遊戲規則。</p>

玉豐國小114學年「健康促進」入班宣導成果記錄

辦理單位	二年甲班
活動名稱	菸癮防治
活動日期	114年9月11日
	
活動說明：觀看「菸怪菸怪別咬我」影片	活動說明：商家不得販賣菸品給18歲以下小孩
	
活動說明：一手煙對身體造成傷害	活動說明：二手煙對旁人造成威脅



活動說明： 三手煙存在於環境之中



活動說明： 戒煙尋求戒煙門診





玉豐國小 114 學年「健康促進」入班宣導成果記錄

辦理單位	三年 甲 班
活動名稱	視力保健暨正向心理健康促進
活動日期	115 年 5 月 8 日
	
活動說明： 認識視力存款	活動說明： 定期視力檢查
	
活動說明： 讀寫正確姿勢說明	活動說明： 戶外活動時間要足

玉豐國小114學年「健康促進」入班宣導成果記錄

辦理單位	中年級
活動名稱	口腔衛生教育宣導
活動日期	115年1月 13日
	
活動說明： 認識口腔衛生	活動說明： 認識口腔衛生
	
活動說明： 認識貝氏刷牙法	活動說明： 認識貝氏刷牙法

玉豐國小114學年「健康促進」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>性教育與愛滋病防治</p>
<p>活動日期</p>	<p>115 年 1 月 13 日</p>
	
<p>活動說明：認識愛滋病</p>	<p>活動說明：愛滋病簡介</p>
	
<p>活動說明：傳染途徑及性教育宣導</p>	<p>活動說明：錯誤觀念導正</p>

玉豐國小114學年「健康促進」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>月經教育</p>
<p>活動日期</p>	<p>115 年 3 月 27 日</p>
	
<p>活動說明：觀看月經影片</p>	<p>活動說明：人類的第一張床-子宮</p>
	
<p>活動說明：月經來潮</p>	<p>活動說明：衛生棉的使用方式</p>



活動說明：教導如何選擇適合的衛生棉



活動說明：介紹生理褲的使用方式

<p>(4) 吸煙對身體的危害：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 播放影片：吸菸對身體的影響 <p>(5) 菸害防治法的相關規定：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 播放影片： 菸害防治法新規見效 吸菸率降 1% <p>(6) 大人難道不知道吸煙對身體的危害？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 播放影片： 史上最震撼的戒菸廣告 - 抽菸的孩子 (中文字幕) <p>三、綜合活動：</p> <p>師生共同歸納：</p> <p>①吸煙會造成身體的危害，會提高支氣管炎、心臟病和肺癌的機率。</p> <p>②二手菸：室內二手菸比 PM2.5 還要可怕，二手菸所含的致癌物高達 81 種。國內研究發現，肺癌原因 90% 來自吸菸和二手菸，僅有 5% 是和空汙有關。</p> <p>③三手菸：指菸品燃燒後，釋出的毒性物質在環境中殘留，附著在牆壁、地板或家具表面上，孩子的免疫系統不完善，因此，三手菸對小孩尤其不好。會使得孩子容易氣喘、過敏，甚至影響智力發育，造成孩子的認知或閱讀能力落後。</p> <p>④菸害防制法規定：3 人以上室內公共場所全面禁煙，違者罰 2000~1 萬元。</p>	<p>教學影片</p>	<p>5 分</p>	<p>學生能從教師提問中，歸納出重點</p>
---	-------------	------------	------------------------

玉豐國小健康促進-【視力保健】教學教案

主 題	視力保健			
單元名稱	健康美麗新視界	適用年級	中年級	
教材來源	自編	教學節數	健康與體育活動 2 節	
教學場地	教室及校園	設計者	張玉堂	
教材架構	1 認識眼睛的基本構造和功能。 2. 知道視力保健運動與眼睛的關係。 3. 了解並體驗視力保健運動的作法			
教學準備	1、教案中有提到需使用到的各種教具。 2、學生帶著一顆充滿好奇準備吸收知識的心。			
教學目標	能說出眼睛的構造 能說出眼睛的功能 能了解護眼運動與視力保健的關聯 能實際操作視力保健防護作為			
活動名稱	教學內容與流程		教學資源 或教具	時間 評量 方式
1. 眼睛構造大集合	準備活動 收集及佈置眼睛構造、功能及各種眼疾的圖片或資料。 教師：視力表、眼睛掛圖 學生：小鏡子一面。 發展活動		圖片 鏡子	

<p>引起動機：請兒童拿出自己所帶來的鏡子或請二位兒童一組互相觀察對方的眼睛部位，並討論看到了些什麼？</p> <p>【活動一】我的眼睛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生向發表自己眼睛的外型及顏色。 2. 老師就兒童提出所看到的部分，利用眼睛外部圖來為兒童介紹眼睛。 3. 老師利用眼球內部結構圖為兒童介紹名稱及功能。 4. 請學生在看一次自己的眼睛及其構造及功能。 <p>【活動二】眼睛構造大集合 1. 將全班分成五組分別代表鞏膜(眼白)虹膜(黑眼珠) 瞳孔、眼瞼及睫毛。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 老師用呼拉圈在地板上標示五個代表點。 3. 每個兒童發給一張代表組別的字卡。 4. 請兒童在圈外隨意安靜走並仔細聽老師所問的題目。例如：哪一個構造成白色，俗稱眼白，可以保護眼球及保持眼睛內部壓力？ 5. 此時拿鞏膜字卡的學生就要跑進鞏膜點的呼拉圈內。 6. 全班共同討論正確答案。 <p>【第一節完】</p> <p>【活動三】大家來做護眼運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放護眼運動影片，並介紹護眼運動及相關生活常識。 2. 請學生說出日常生活中可行的護眼活動及常識。 3. 討論有益眼睛的護眼活動有哪些？ 4. 兩人分一組，相互觀看對方作有益眼睛的護眼活動。並說說看動作正確與否。 <p>【第二節完】</p>	<p>眼睛內部圖</p> <p>眼睛外部圖、五個呼拉圈、字卡</p> <p>五大營養圖片</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>40分鐘</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>報告實作</p>
---	--	--	---------------------------------

<p>害處。</p> <p>(三)曉華的問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童進行「曉華的問題」活動，請學童先填上自己的飲食問題與改進策略。 2. 分享與討論：請學童分享填寫內容。 <ol style="list-style-type: none"> (1)你的三餐份量分配妥當嗎？是否符合每日飲食指南？ (2)你覺得自己的飲食需要做怎樣的改變嗎？ (3)你會持續執行改善策略嗎？ 3. 請小朋友回去設計一日菜單，下節課大家一起討論。 <p>(四) 共同討論一日菜單。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 報告者上台報告設計的菜單 (2) 其他小朋友提出菜單的是否均衡？是否符合每日飲食指南？ (3) 請提出需改進的部份 (4) 小朋友將建議寫在學習單中 <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食就是我們每天應從五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物獲得充分的各種營養素。 2. 每日飲食指南說明各類食物所應攝取的份量，但其份量會因年齡、性別、工作性質而略有不同。 3. 每天應選擇多樣化食物，並以五穀根莖類為主食，多吃蔬菜、水果等富含纖維素的食物。 4. 三餐的分配是「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」。 5. 避免吃過多的油炸類速食品。 6. 吃足量的主食。 <p>活動結束</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>30分</p> <p>10分</p>	<p>踴躍發表自己的看法</p> <p>針對菜單提出飲食是否均衡？提出需要改進的部份</p> <p>能將自己的看法與建議寫在學習單中</p>
---	---	--

領域/科目	健體		單元名稱	認識月經
實施年級	五、六年級		設計者	張尹馨
教學時間	本單元教學共需 <u>1</u> 節 <u>40</u> 分鐘		教學節次	第 <u>1</u> 節
學習目標	1. 認識女性、男生第二性徵的變化。 2. 瞭解身體照護 3. 能以正向的態度面對青春期。 4. 能正確處理青春期所面臨身心變化的問題			
學生經驗	緩步邁向青春期。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	核心素養	總綱 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。
	學習內容	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- II -2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動		領綱 健體-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。 健體-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。
融入議題說明	學習主題	語言、文字與符號的性別意涵分析		
	實質內涵	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通		
與其他領域/科目連結	無			

