

臺南市114學年度安順國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	放學/下班後的運動2.0		
日期	114學年	實施班級	全校教職員工生
課程內容敘述	<p>1. 放學/下班後的運動能有效活化大腦、提升學習專注力，還能促進多巴胺與血清素分泌，幫助釋放壓力、改善情緒。</p> <p>2. 運動能強化心肺功能與肌肉發展，也是重整身體狀態的最佳方式。</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 type="checkbox"/> 解決問題 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" 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 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 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：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。



說明：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。



說明：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。



說明：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。



說明：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。

說明：羽球都能在多方面促進個人的健康和成長，包括增強心肺功能、提高肌肉力量，還是釋放壓力、提升自信，是非常棒的健康促進活動。

承辦人

教師兼體育衛生組長 蘇志翰

主任

教師兼學生事務主任 徐碧真

校長

臺南市立安順國民中學校長 蔡宗憲

114 學年度安順國中健康促進學校評選

主題：教職員在校實踐健康行為以作為學生養成健康行為學習楷模



教職員工餐後使用含氟牙膏刷牙，本校有特教班，由老師指導學生仔細刷牙，落實健康促進。



教職員工餐後使用含氟牙膏刷牙，本校有特教班，由老師指導學生仔細刷牙，落實健康促進。



教職員工成立運動社團，成立「瘋匹克」運動團隊，教職員工在教導學生打匹克球的同時也參加對外比賽以增進自身能力，實為教學相長，推廣健康促進的同時也促進師生健康。



教職員工成立運動社團，成立「安順羽球俱樂部」運動團隊，教職員工在教導學生打羽球的同時也參加對外比賽以增進自身能力，實為教學相長，推廣健康促進的同時也促進師生健康。



教職員工結合飲食教育的理念，推廣「天天五蔬果」，健康飲食的同時也促進健康。



教職員工結合飲食教育的理念，推廣「天天五蔬果」，健康飲食的同時也促進健康。

承辦人

教師兼 蘇志翰
體育衛生組長

主任

教師兼 徐碧真
學生事務主任

校長

臺南市立安順國民中學校長 蔡宗憲