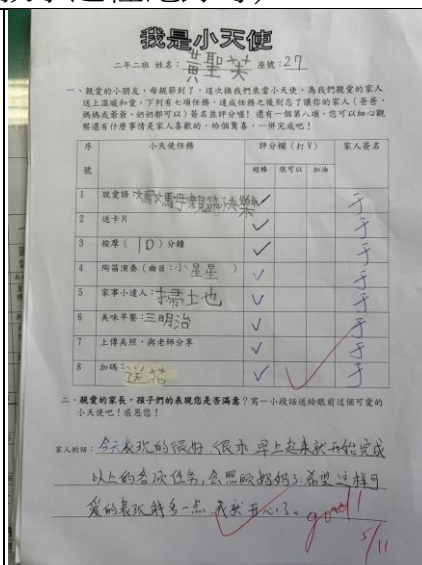
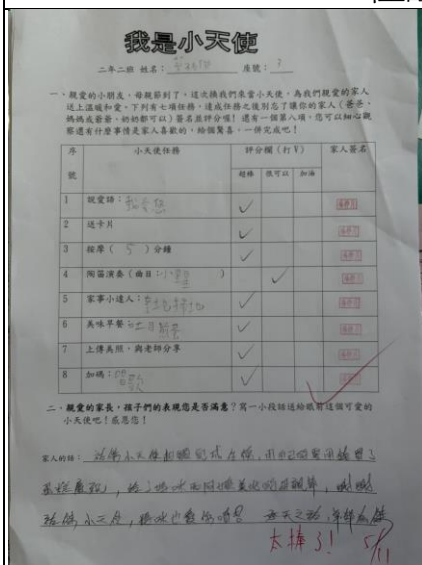


臺南市114學年度喜樹國民小學
教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式使學生接受素養導向
課程學習，以做健康行動的決定

臺南市114學年度喜樹國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	愛心早餐		
日期	115年5月09日	實施班級	二年級
課程內容敘述	1.連結食育教育及孝親議題，提升母親節活動跨領域執行效益。 2.以孩子手作實踐食育素養能力，呈現孝順的表現方式。 3.自製早餐，維護自主健康食物的選擇權。 4.了解各國飲食的文化		
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 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 checked="" 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 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 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 checked="" 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：母親節學習單讓孩子做早餐與家人分享

說明：母親節學習單讓孩子做早餐與家人分享



說明：學生第一次煎蛋



說明：學生第一次做蛋餅



說明：學生完成吐司煎蛋



說明：學生設計做法國吐司並加上藍莓



說明：將煎蛋送給媽媽品嚐



說明：做好蛋餅獻給媽媽祝她母親節快樂

領域/科目	健康與體育		設計者	吳妙芬
實施年級	二		總節數	共2節，80分鐘
單元名稱	愛心早餐			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	核心素養	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。
	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞素養，培養美感體驗。 健體-E-C1 具備健康生活中的道德知識與關懷社會的態度。
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點	本課程結合「食育教育」與「孝親教育」，透過親手製作早餐活動，引導學生認識健康飲食的重要性，並學習以實際行動表達對家人的愛與感謝。課程中透過簡易早餐製作，培養學生生活自理能力、健康飲食選擇能力及感恩惜福的態度。		
與其他領域/科目的連結	康軒國小國語領域第三冊第二課一起做早餐			
教材來源	自編			
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> • 早餐圖片 • 食材介紹圖片 • 早餐製作影片 • 學習單 			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識健康早餐的重要性。 2. 能了解簡易早餐的製作方式。 3. 能學習基本安全的料理技巧。 4. 能主動關心與感謝家人。 5. 能完成愛心早餐任務。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節：健康早餐真重要			10分	問答：能說出早餐的重要性。
<hr/> 一、引起動機（10分鐘） 教師提問 1. 今天早上你吃了什麼？			20分	

<p>2. 為什麼早餐很重要？</p> <p>3. 不吃早餐會怎樣？</p> <p>二、發展活動（20分鐘）</p> <p>活動一：認識健康早餐</p> <p>教師介紹健康早餐內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 全穀類 • 蛋白質 • 水果 • 牛奶 <p>討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 哪些早餐比較健康？ • 哪些早餐太油或太甜？ <p>活動二：早餐分享會</p> <p>請學生分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最喜歡的早餐 • 家人做過的愛心早餐 <p>三、統整活動（10分鐘）</p> <p>教師統整：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 早餐能提供一天的活力。 • 健康早餐要均衡營養。 <p>第二節：愛心早餐小達人</p>	<p>10分</p> <p>5分</p> <p>25分</p>	<p>問答：能說出如何分辨健康早餐。</p> <p>發表：能分享喜歡的早餐。</p> <p>自我檢核：能理解早餐的重要性。</p>
<p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>教師展示學生製作早餐的照片，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 第一次煎蛋 • 製作蛋餅 <p>二、發展活動（25分鐘）</p> <p>活動一：愛心早餐設計</p> <p>學生討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 想做給誰吃？ • 想做什麼早餐？ <p>教師介紹簡易早餐做法：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 煎蛋吐司 • 蛋餅 • 法國吐司 <p>活動二：早餐小小規劃師</p> <p>學生完成學習單：</p> <p>1. 早餐名稱</p>	<p>10分</p>	<p>觀察：能欣賞同學做的早餐。</p> <p>發表：設計一份愛心早餐。</p> <p>發表：能表達感恩與關懷</p>

<p>2. 使用食材</p> <p>3. 製作步驟</p> <p>4. 想對家人說的話</p> <p>三、統整活動（10分鐘）</p> <p>分享時間</p> <p>學生分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 想做的早餐 • 想感謝的家人 <p>教師總結</p> <p>愛不只是說出口，也可以透過行動表達。希望大家都能成為貼心的小廚師，用健康早餐傳遞愛與感謝。</p>		<p>操作：能完成愛心早餐任務</p>
<p>試教成果：（非必要項目）</p> <p>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p>參考資料：（若有請列出）</p> <p>若有參考資料請列出。</p>		
<p>附錄：</p> <p>列出與此示案有關之補充說明。</p>		

臺南市114學年度喜樹國民小學
教師接受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學年度喜樹國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	PBL 教學計畫：拒檳行動，守護口腔健康		
日期	115年 5月8 日	實施班級	四年級學年
課程內容敘述	<p>問題導入與動機激發 透過生活經驗分享與影片觀賞，學生認識「檳榔」這項物質，並探討其與口腔健康的關聯，激發學習動機與探究問題的興趣，形成小組探究方向。</p> <p>資料探究與知識建構 學生分組閱讀檳榔危害的相關資料與衛教資訊，整理並理解檳榔對口腔與身體健康的實質影響，利用心智圖或海報統整學習重點。</p>		
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 checked="" 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 checked="" 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 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 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 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：課程以問題導向學習（PBL）進行，學生主動探索與思考口腔健康與檳榔問題，並從中解決日常生活健康困擾。



說明：說明檳榔的危害。



說明：檳榔與口腔癌的關係。



說明：透過影片來強化學生口腔癌防治概念。



說明：學生完成拒絕檳榔畫作。

說明：課程強調團隊合作、小組討論完成。

領域/科目	健康與體育/健康	設計者	林郁珊
實施年級	四年級	教學節次	共 4 節
單元名稱	PBL 學計畫：拒檳行動，守護口腔健康		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>能說出個人健康的意義與健康促進的方法，並願意落實於生活中。</u> ● <u>能說出吸菸、嚼食檳榔、酗酒等行為對健康的影響，並願意拒絕這些行為。</u> 	核心素養
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>認識危害健康的行為(如吸菸、嚼食檳榔等)，並培養拒絕這些危害的行為態度與技巧。</u> 	
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>健康促進：培養正確的保健知識及拒絕檳榔菸酒等健康的生活習慣。</u> ● <u>品德教育：培養學生做出正確健康選擇、堅定自我立場，勇敢說「不」。</u> ● <u>資訊教育：運用影片與網路資料進行主題研究，提升沒媒體識讀與資訊應用能力。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
教材來源	健康與體育課本、網路資源		
教學設備/資源	大電視、電子書		
學習目標			
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。</u> ● <u>能了解檳榔對生活及環境的不良影響。</u> ● <u>能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</u> ● <u>能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</u> 			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>【活動 1：檳來將擋】</p> <p>一、活動</p> <p>(一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人，及他們的嘴巴看起來如何。</p> <p>(二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。</p> <p>1.阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 答：檳榔樹及檳榔攤。</p> <p>2.檳榔樹會產出什麼果實？ 答：檳榔樹的果實是檳榔子。</p> <p>3.檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？</p> <p>(1)檳榔子：檳榔樹的果實，含有檳榔鹼。</p> <p>(2)荖葉或荖花，荖花含有黃樟素，可致癌。</p> <p>(3)石灰、紅灰：與唾液混合後，會讓口腔呈鹼性，造成口腔細胞病變。</p>	10	能參與討論發表

<p>(4)其他添加物。</p> <p>4.這些物質混合會產生紅色的汁液，嚼食後滿嘴通紅，看起來不甚雅觀。</p> <p>5.教師補充說明，檳榔子及其他的添加物，可能會導致口腔細胞萎縮變薄，導致發炎反應，而紅灰、白灰會破壞口腔黏膜細胞造成病變。</p> <p>(三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.舌側邊緣出現紅白斑（舌側緣癌）。 2.口腔內長出白斑（口腔疣狀癌）。 3.牙齦長出腫瘤（牙齦癌）。 <p>(四)教師補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.根據衛福部《戒檳教戰手冊》的統計數字，嚼檳榔者罹患口腔癌的機率是一般人的 28 倍，若同時吸菸及喝酒，罹患口腔癌的機率更是達到 123 倍。 2.嚼食檳榔還可能造成其他身體器官的病變，例如：腎功能衰退、誘發心律不整等，孕婦嚼檳榔更可能導致早產或提高嬰兒得心血管疾病的機率。 <p>(五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體器官產生各種病變，同時引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。</p>	10	能參與討論發表
<p>(六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。</p> <p>(七)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.咀嚼檳榔的紅色汁液產生血盆大口的外觀，而檳榔子及荖花內含致癌物，因此嚼食檳榔有極高的比率導致牙齦萎縮、牙周病等口腔病變，甚至罹患口腔癌。 2.嚼食檳榔容易使口腔氣味難聞，讓人退避三舍，影響人際關係。 3.嚼食檳榔者隨意亂吐檳榔汁以及檳榔渣，有礙觀瞻，汙染環境衛生、破壞街道市容。 4.為了購買檳榔，花費額外的金錢，不但破財還傷身。若是因為長期嚼食檳榔影響健康，也會產生治療費用。 5.請學童自由發表，嚼食檳榔還會引發哪些問題。 	10	能參與討論發表
<p>(八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檳榔樹屬於淺根植物，當下大雨或是颱風天導致雨水沖刷山坡時，樹根無法有效抓住土壤，就會產生土壤崩塌的災情，破壞水土保持。 2.種植檳榔樹且未維持水土保持，是引發土石流的因素之一。山坡地旁若有住家，因土石流衍生的災情可能嚴重威脅居民的生命安全。 <p>(九)教師歸納：拒嚼檳榔不但能保持口腔健康，還能維護環境清潔和水土保持，一舉數得。</p>	10	能參與討論發表

