

1. 主題	急救與包紮
簡述內容	護理師指導童軍團進行基礎急救與包紮練習。



護理師與老師示範包紮的技巧。

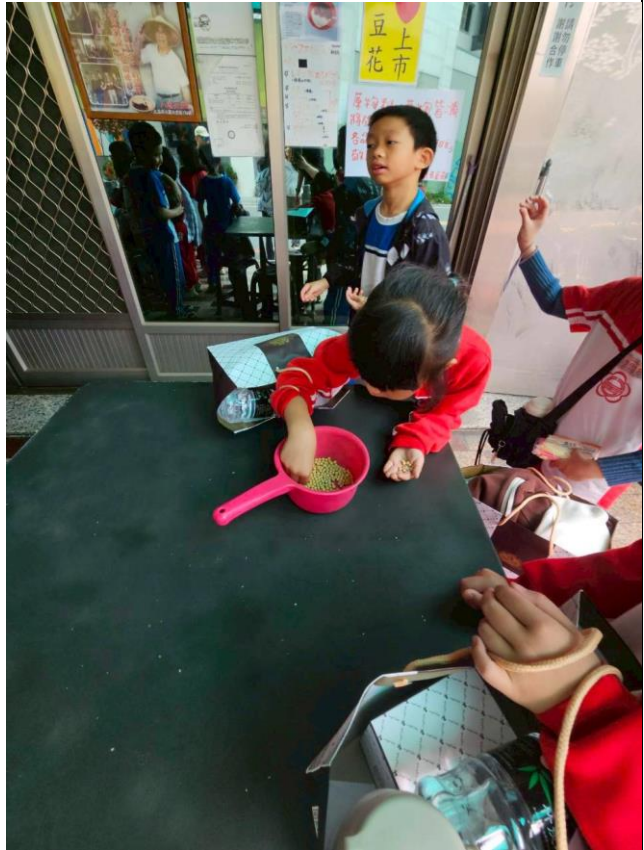


學生練習用三角巾包紮。

2. 主題	認識社區古早味
簡述內容	結合校本課程，二年級老師指導學生進行週遭古早味店家的參訪，在學習製作過程中，了解到飲食安全重要，及日常應該選擇健康食物才是對身體有好處。



拜訪金加紅龜店，了解台灣古早時間的糕點。



拜訪無名豆花，認識豆花製造過程，也記錄豆花製作保存的要訣。



到盧記茶舖冬瓜茶學習冬瓜茶熬製過程，與食品健康的小知識。



拜訪連得堂煎餅，觀看煎餅製作與包裝。

【附件 2】

臺南市 114 學年度公園國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	3. 視力保健大作戰		
日期	115 年 4 月 12 日	實施班級	3 年 1 班
課程內容敘述	<p><b>引起動機：</b> 觀看數張照片，請小朋友說出照片上何處影像不清晰。 請學生討論：看不清楚可能對生活造成的不方便與危險</p> <p><b>發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以眼睛構造圖說明眼睛影像形成原理</li> <li>2. 介紹近視形成的原因與眼球的變化</li> <li>3. 認識高度近視可能產生的併發症</li> <li>4. 介紹近視矯正的方法，與其優缺點。 (如雷射手術無法降低併發症產生機率、矯正鏡片貴且不舒服→最近引道學生了解平時愛護眼睛不要近視)</li> <li>5. 說明3010120對避免近視或減緩近視度數增加的效果</li> </ol> <p><b>討論與分享：</b>請學生討論並分享保護眼睛的方法</p> <p><b>預告推動太陽日記</b></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 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 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：介紹眼睛的構造



說明：模擬青光眼的視野



說明：介紹戶外活動對視力保健的影響



說明：介紹高度近視併發症類型



說明：介紹近視矯正的方法與其優缺點



說明：日常執行護眼原則。



說明：學生記錄太陽日記



說明：執行下課淨空，到操場活動

【附件 2】

## 臺南市 114 學年度公園國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	4. 聰明飲食—健康餐盤我設計		
日期	114 年 10 月	實施班級	3 年 2 班
課程內容敘述	<p><b>【健康比一比】</b></p> <p>(一)請學生分享當天早餐吃了什麼？由乳品的飲用引入六大類食物的概念。</p> <p>(二)請學生觀察課本第 6 頁小柚與姐姐午餐的菜色。並提出問題：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.小柚的午餐有哪些食物？</li><li>2. 姐姐的午餐有哪些食物？</li><li>3.誰的食物組合比較健康？為什麼？</li></ol> <p>引導學生說出小柚午餐肉類太多，且沒有蔬菜，還喝了含糖飲料。 (可延伸出他選的食物多為高油高糖高鹽加工類型食品。)姐姐的午餐有蔬菜、烹調方式較清淡。(引導學生思考白飯和糙米飯的差別 加工食品與原型食物概念)</p> <p><b>【健康餐盤】</b></p> <p>(三)教師以課本第 7 頁「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：</p> <p>(四)請學生以第 6 頁小柚和姐姐午餐菜色為例，練習以六大類食物來分類菜色，判斷小柚和姐姐的午餐是否符合健康餐盤原則。 引導學生說出小柚菜色肉魚蛋肉類太多；蔬菜太少；沒有乳品、水果、堅果...。由在外自助餐難以提供水果堅果等引入下一節課內容。</p> <p><b>「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版</b></p> <p><b>【小柚的三餐】</b></p> <p>(一)教師配合課本第 8~9 頁，帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，請學生計算小柚本日六大類食物攝取份量。 並提問：小柚的一日三餐是否符合「健康餐盤」原則？有哪些需要改進的地方？</p> <p>(二)引導學生說出小柚一天攝取蔬菜分量不足的結論，並請學生在學習單上記錄自己昨日一日三餐食物菜色與份量。</p> <p>(三)請學生上臺分享自己學習單內容與覺察的飲食問題，並說明需要加強的地方。</p> <p><b>【飲食對對碰】</b></p> <p>(一)學生參考「餐前五分鐘主題海報彙編」專書，分組利用食物圖卡設計一日三餐菜色。 小組派代表上臺分享設計菜色與設計想法。 學生票選出「最受歡迎菜單」、「最健康菜單」、「營養均衡菜單」等獎項。</p> <p>(二)請獲勝學生分享設計菜單時的遇到的困難、挑戰點與創意，也讓學生了解家長準備一日三餐的辛苦，並能感恩家長的用心。</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 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 checked="" 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：學生觀看健康餐盤影片，加深口



說明：學生翻閱專書，設計符合健康原



說明：小組學生討論並挑選菜餚圖卡來設計三餐。



說明：學生以各種菜色圖卡設計各組三餐菜色。

第一組

	主食	菜色	附餐
早餐			蘋果
午餐	蛋包飯	烤地瓜 炸雞腿	
晚餐	蔬菜蛋餅 煎餃	什錦火鍋 火腿加煎蛋 水煮秋葵	哈密瓜

第二組

	主食	菜色	附餐
早餐	三明治		豆乳
午餐	番茄義大利麵	菜碗蒸 絲瓜蛤蜊 空心菜	玉米濃湯 海帶湯
晚餐	紅藜飯	紅燒肉	紫菜蛋花湯 紅心芭樂 榛子 草莓牛奶

說明：老師將學生設計菜單錄入 PPT

第四組

	主食	菜色	附餐
早餐	肉鬆飯團	2 5 3.5 1.5 2 3	牛乳
午餐	五穀飯	芝麻菠菜 煮竹筍 烤四季豆	起司 金針肉絲湯
晚餐	糙米飯	烤雞 炒豆芽	優酪乳 小番茄 奇異果 腰果 銅鑼燒

六大類食物	健康餐盤攝取標準
水果類	每餐水果拳頭大
蔬菜類	菜比水果多一點
全穀雜糧類	飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉一掌心
堅果種子油脂類	堅果種子一茶匙
奶類	每天早晚一杯奶

說明：與全班一起分析討論各組設計菜單的合理性與優缺點。