

【附件2】

臺南市114學年度成功國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	彩虹餐盤真有趣		
日期	115年4月27日	實施班級	五年三班
課程內容敘述	從健康課本內容出發，結合餐前五分鐘影片及午餐教育網站營養教育專欄，帶領學生認識「彩虹飲食」的概念，了解不同顏色蔬果所含的營養素及其對身體健康的幫助。課程中透過觀察、討論與分享，引導學生檢視自己的飲食習慣，學習均衡飲食的重要性，並破解常見的飲食迷思。學生透過設計屬於自己的彩虹餐盤，練習選擇多樣化且營養均衡的食物搭配，進而將健康飲食觀念落實於日常生活中，培養自主選擇健康食物的能力，建立正確的飲食態度與習慣。		
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 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)			



說明：餐前五分鐘



說明：搭配餐前五分鐘專書進行課程



說明：介紹我的餐盤課程



說明：設計自己的彩虹餐盤

我的彩虹餐盤

彩虹餐盤中每個顏色代表一類食物，希望我們每天都可以「吃出健康」，每天攝取多種顏色的天然食物，達到營養均衡、健康飲食的目標。

【我的彩虹餐盤六大類食物】

- 全穀雜糧類：提供熱量與膳食纖維（棕色）
- 五穀雜糧類：提供蛋白質（可搭配各色料理）
- 乳品類：提供鈣質與蛋白質
- 蔬菜類：紅、橙、綠、紫、黃色的來源豐富
- 水果類：多種顏色都配維生素
- 油類與堅果種子類：少量但必要，維持代謝功能

【我的彩虹餐盤】

請用心設計屬於你的彩虹餐盤，盡量每個顏色，每個種類的美食都要有喔。

說明：學習單

我的彩虹餐盤

彩虹餐盤中每個顏色代表一類食物，希望我們每天都可以「吃出健康」，每天攝取多種顏色的天然食物，達到營養均衡、健康飲食的目標。

【我的彩虹餐盤六大類食物】

- 全穀雜糧類：提供熱量與膳食纖維（棕色）
- 五穀雜糧類：提供蛋白質（可搭配各色料理）
- 乳品類：提供鈣質與蛋白質
- 蔬菜類：紅、橙、綠、紫、黃色的來源豐富
- 水果類：多種顏色都配維生素
- 油類與堅果種子類：少量但必要，維持代謝功能

【我的彩虹餐盤】

請用心設計屬於你的彩虹餐盤，盡量每個顏色，每個種類的美食都要有喔。

說明：學習單

臺南市114學年度成功國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	拒絕菸酒		
日期	114年10月19日	實施班級	二年一班
課程內容敘述	<p>從健康課本內容出發，帶領學生認識菸品、酒類對身體健康的影響，了解吸菸、飲酒不僅會傷害自己，也可能影響家人及周遭的人。課程中透過故事閱讀、影片欣賞與情境討論，引導學生辨識生活中可能接觸菸酒的情境，學習保護自己的方法，並建立「拒絕菸酒、珍愛健康」的正確觀念。學生於課後與家長共同討論拒菸拒酒宣導標語，分享健康生活的重要性，並將討論成果融入宣導圖畫創作，透過繪畫表達拒絕菸酒的理念，深化健康意識，進而將拒菸拒酒的觀念落實於日常生活中，共同營造健康、安全的成長環境。</p>		
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 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 checked="" 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)			



說明：一起拒絕菸酒



說明：拒絕吸菸，對大家都好



說明：公共場所，不要吸菸



說明：不酒不酒，我不愛酒

議題名稱	家是全家人的事，感謝從家事開始		
日期	114年5月8日	實施班級	二年二班
課程內容敘述	<p>從生活課程及家庭教育議題出發，引導學生認識家事是維持家庭生活的重要工作，了解每位家人都在用自己的方式為家庭付出。透過課堂討論、經驗分享及角色扮演活動，培養學生情緒覺察能力與正向溝通技巧，學習以適當的方式表達感謝與關懷，體會家人的辛勞與愛。配合母親節活動，鼓勵學生擔任「愛的小幫手」，主動做家事，將感謝化為實際行動。學生透過家事實作與紀錄，向家人表達感恩，將正向心理的健康行動落實於家庭生活之中。藉由實際參與家庭事務，培養責任感、自主能力及家庭參與意識，促進親子互動與家庭和諧。</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 checked="" 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 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：用行動表達愛，洗水果給家人吃



說明：感謝爸媽常常開車帶我出門玩，
我來幫忙把車子擦得亮晶晶



說明：練習洗碗，以後爸媽吃飽可以放鬆休息一下



說明：雖然長得還不夠高，也可以邊當小幫手邊學習

議題名稱	E 起護眼樂活趣
課程內容敘述	<p>透過健康課引導學生認識眼睛的構造與功能，了解近視形成的原因及視力保健的重要性，並介紹正確的用眼習慣。課程中透過討論與分享，協助學生檢視自己的日常用眼行為，找出需要改善之處，進而規劃個人護眼行動計畫。</p> <p>學生於週末邀請家人共同參與戶外活動，例如散步、騎腳踏車、球類運動或親子健走等，增加接觸自然光的機會。透過親子共同實踐護眼行動，不僅培養良好的視力保健習慣，也促進家庭互動與健康生活型態的建立，將健康促進理念由學校延伸至家庭生活中，共同守護靈魂之窗，打造健康樂活的生活環境及更和諧的家庭生活。</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 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)	



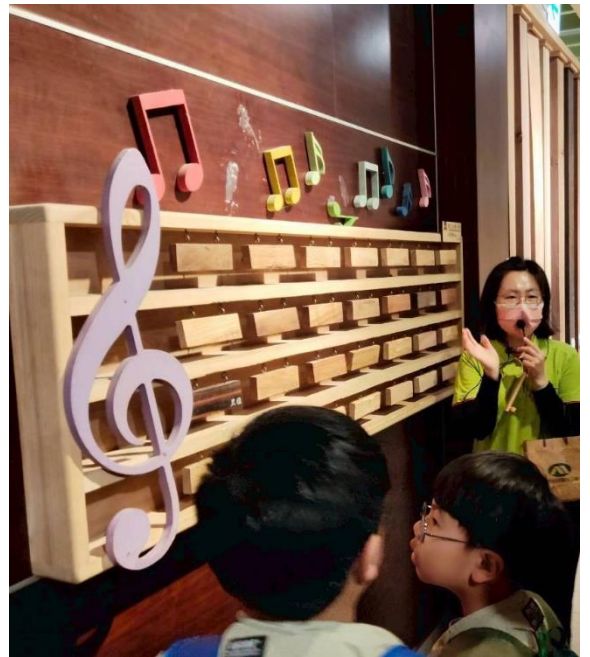
說明：親子一起遠離3C，進行戶外活動。



說明：採柳丁體驗



說明：要挑哪一顆好呢？



說明：摘完柳丁，一起進到室內學習，親子共同遠離3C的一天一樣精采又有趣。