

## 臺南市114學年度國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	食農教育		
日期	114年9月21日	實施班級	高年級
課程內容敘述	主要透過主播宣導怎麼透過一些簡單的運動和戶外活動以及均衡飲食和用眼時機來幫助保護我們的眼睛，讓我們的眼保持健康，快樂學習！		
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 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 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 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)			
 <p style="text-align: center;">                 學校建構健康永續環境，並作為教學資源運用                  校園農地與花園：食農教育的實踐平台                  溯源節、可食地景、生鮮農場             </p>			
說明：主播們熱情播報健康報報		說明：主播介紹本校的食農課程	



說明：老師親帶學生各種農耕過程



說明：學生日日看顧栽種的蔬果



說明：學生主播介紹學校環保結合食農教育  
專題報導宣導



說明：廖老師帶領學校食農教育獲得第一屆  
食農獎



說明：主播介紹安慶食農成果



說明：和師長合作端出安慶的好料理



說明：小廚師與貴賓大合影



說明：向來賓大展身手

### 臺南市114學年度國民小學健康教學活動成果表

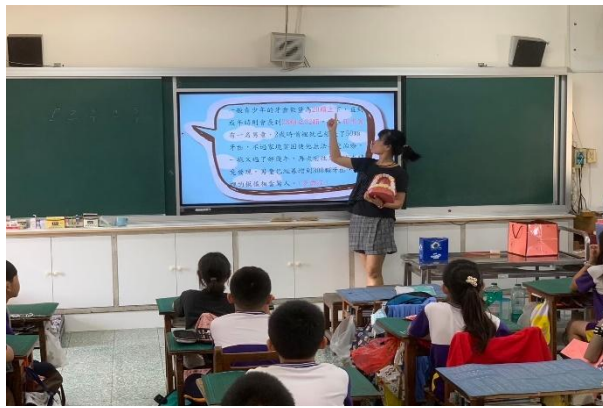
議題名稱	潔牙小天使		
日期	114年 9 月 21 日	實施班級	中年級
課程內容敘述	本校以學生為本，注重學生健康，餐後的潔牙的議題，除了健康檢查製作如口腔保健海報，邀請各醫療單位如衛生所入校宣導，在平日督促學生餐後潔牙及每周使用含氟素口水及定期檢查的追蹤等。目的讓學生有健康快樂的生活。當然學會良好的技巧，也能將這習慣帶給家人，全家口腔保健一起來。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 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 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 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：安慶潔牙海報

說明：各班貝氏刷牙種子教學



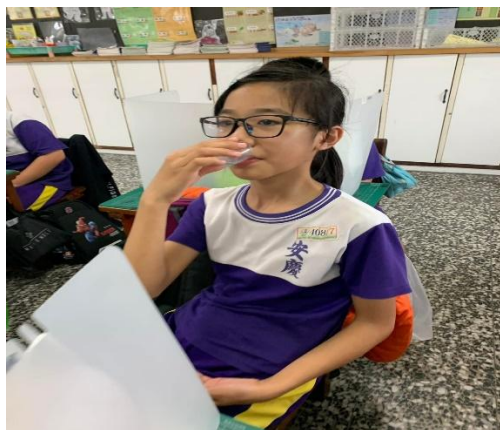
說明：種子教師到各班教導口腔保健指導

說明：種子教師到各班教導口腔保健指導



說明：種子教師到各班教導牙線保健使用

說明：學生自主練習



說明：在校每星期使用含氟漱口水



說明：學生自主學習



說明：老師當然以身作則飯後刷牙



說明：老師當然以身作則飯後刷牙



說明：回家能將學校好習慣每天持續



說明：與家人一起睡前來刷牙



說明：與家人一起睡前來刷牙



說明：與家人一起睡前來刷牙



說明：製作刷牙口腔健康書籤



說明：製作刷牙口腔健康書籤

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 一、牙齒小學堂 (連連看)

小朋友，你知道每天幫我們咀嚼食物的好朋友叫什麼名字嗎？請將「牙齒名稱」與它的「主要功能」連起來：

1. 門牙	↘	A. 負責咬碎、磨碎食物 (像小臼齒)
2. 犬齒	↗	B. 負責咀嚼食物 (像一把剪刀)
3. 臼齒	↗	C. 負責撕裂食物 (像一把利刀)

### 二、蛀牙小怪獸的秘密 (是非題)

你知道為什麼牙齒會痛嗎？正確的請打「O」，錯誤的請打「X」。

- (  ) 1. 牙齒只要吃東西就會有蛀蟲，所以吃飽後一定要刷牙。
- (  ) 2. 吃完甜食後，只要喝一口水就乾淨了，不用特地刷牙。
- (  ) 3. 睡覺前一定要刷牙，因為睡覺時口水變少，細菌最容易繁殖！
- (  ) 4. 政府打補助未滿 12 歲兒童免費的「洗牙消毒」服務，可以讓壞大門齒鬆！

### 三、貝氏刷牙法，刷牙亮晶晶 (填空題)

要趕走蛀牙小怪獸，刷牙的時候要記得「二要一不」原則！「要」要有「齒」(包含使用 貝氏 牙膏，以及每半年去牙醫診所洗牙)，還要記得睡前一定要刷牙！

- 一不：不要傷害牙齒，少吃 甜食，多漱口。
- 二要：刷牙時要對準牙齒與牙齦交界處，兩側向裡來回輕刷，不論是上排、下排，裡面外面，通通都要刷乾淨！

### 四、我的潔牙打卡表 (實作紀錄)

為了養成好習慣，請連續一週 (7 天) 在睡前確實刷牙，完成就打「✓」！

日期 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

睡前刷牙 (✓) (✓) (✓) (✓) (✓) (✓) (✓)

### 五、護牙小畫家

請在下方畫出你與「牙醫師」或「牙刷牙膏」的合照，並寫下一句想對牙齒說的感謝話！

● 我的護牙宣言：我會好好刷牙，不要蛀牙。

說明：牙齒保健學習單

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 一、牙齒小學堂 (連連看)

小朋友，你知道每天幫我們咀嚼食物的好朋友叫什麼名字嗎？請將「牙齒名稱」與它的「主要功能」連起來：

1. 門牙	↘	A. 負責咬碎、磨碎食物 (像小臼齒)
2. 犬齒	↗	B. 負責咀嚼食物 (像一把剪刀)
3. 臼齒	↗	C. 負責撕裂食物 (像一把利刀)

### 二、蛀牙小怪獸的秘密 (是非題)

你知道為什麼牙齒會痛嗎？正確的請打「O」，錯誤的請打「X」。

- (  ) 1. 牙齒只要吃東西就會有蛀蟲，所以吃飽後一定要刷牙。
- (  ) 2. 吃完甜食後，只要喝一口水就乾淨了，不用特地刷牙。
- (  ) 3. 睡覺前一定要刷牙，因為睡覺時口水變少，細菌最容易繁殖！
- (  ) 4. 政府打補助未滿 12 歲兒童免費的「洗牙消毒」服務，可以讓壞大門齒鬆！

### 三、貝氏刷牙法，刷牙亮晶晶 (填空題)

要趕走蛀牙小怪獸，刷牙的時候要記得「二要一不」原則！「要」要有「齒」(包含使用 貝氏 牙膏，以及每半年去牙醫診所洗牙)，還要記得睡前一定要刷牙！

- 一不：不要傷害牙齒，少吃 甜食，多漱口。
- 二要：刷牙時要對準牙齒與牙齦交界處，兩側向裡來回輕刷，不論是上排、下排，裡面外面，通通都要刷乾淨！

### 四、我的潔牙打卡表 (實作紀錄)

為了養成好習慣，請連續一週 (7 天) 在睡前確實刷牙，完成就打「✓」！

日期 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

睡前刷牙 (✓) (✓) (✓) (✓) (✓) (✓) (✓)



### 五、護牙小畫家

請在下方畫出你與「牙醫師」或「牙刷牙膏」的合照，並寫下一句想對牙齒說的感謝話！

● 我的護牙宣言：大早晚都會刷牙，好好對待牙齒。

說明：牙齒保健學習單

## 臺南市114學年度國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健小天使		
日期	114年 10	實施班級	中年級
課程內容敘述	本校以學生為本, 注重學生健康注重餐後的潔牙的議題, 除了健康檢查製作如口腔保健海報, 邀請各醫療單位如衛生所入校宣導, 在平日督促學生餐後潔牙及每周使用含氟素口水及定期檢查的追蹤等目的讓學生有健康快樂的生活		
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 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		
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 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		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			

說明：種子教師到各班教導視力保健指導



說明：種子教師到各班教導視力疾病預防



說明：視力保健小天使宣導



說明：視力保健小天使利用節慶宣導



說明：朝會視力小天使宣導

說明：視力小天使宣導

### 安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	請 有 做 到	還 要 努 力 囉
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	✓	
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛遠眺休息 10 分鐘。		✓
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。		✓
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。		✓
8. 平日多把握遠眺空曠休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫院院所進行複檢或矯治。	✓	
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 四年 4 班 姓名：陳世銘 座號：16 家長簽名：陳世銘

視力 wonderful 人生 beautiful  
目明顧乎會，才有彩色的人生  
安慶國小關心您

### 安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	請 有 做 到	還 要 努 力 囉
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。		✓
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛遠眺休息 10 分鐘。	✓	
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8. 平日多把握遠眺空曠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	✓	
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫院院所進行複檢或矯治。	✓	
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	✓	
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	

安慶國小 五年 6 班 姓名： 座號：15

家長簽名： 黃

視力 wonderful 人生 beautiful  
目明顧乎會，才有彩色的人生  
安慶國小關心您

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表  
檢視家庭學習環境

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表  
視家庭學習環境

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列8點及4點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力喔
1.孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	✓	
2.孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	✓	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。		✓
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1)室內光線要充足光 (2)光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方) (3)夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	✓	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	✓	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小3年4班 姓名： 座號：18

家長簽名：

視力 wonderful 人生 beautiful  
目明顧子全，才有彩色的人生  
安慶國小關心你

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列8點及4點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力喔
1.孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。		✓
2.孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。		✓
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	✓	
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： 1)室內光線要充足光 2)光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方) 3)夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
7.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
8.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。		✓
9.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
10.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
11.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

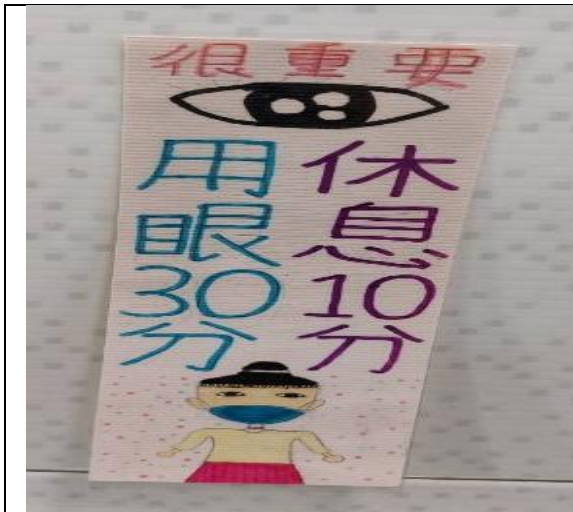
安慶國小2年5班 姓名： 座號：28

家長簽名：

視力 wonderful 人生 beautiful  
目明顧子全，才有彩色的人生  
安慶國小關心你

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表  
檢視家庭學習環境

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表  
檢視家庭學習環境



說明：學生製作視力保健書籤



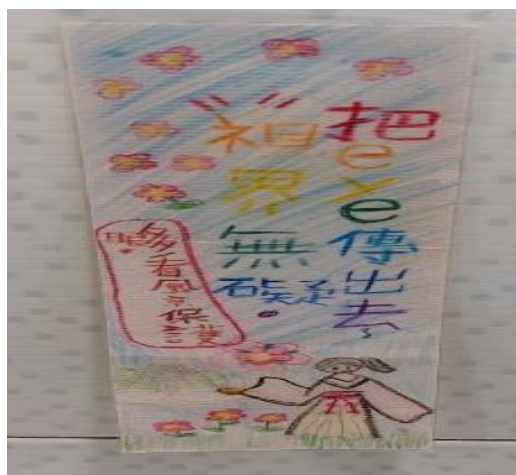
說明：學生製作視力保健書籤



說明：學生製作視力保健書籤



說明：學生製作視力保健書籤



說明：學生製作視力保健書籤

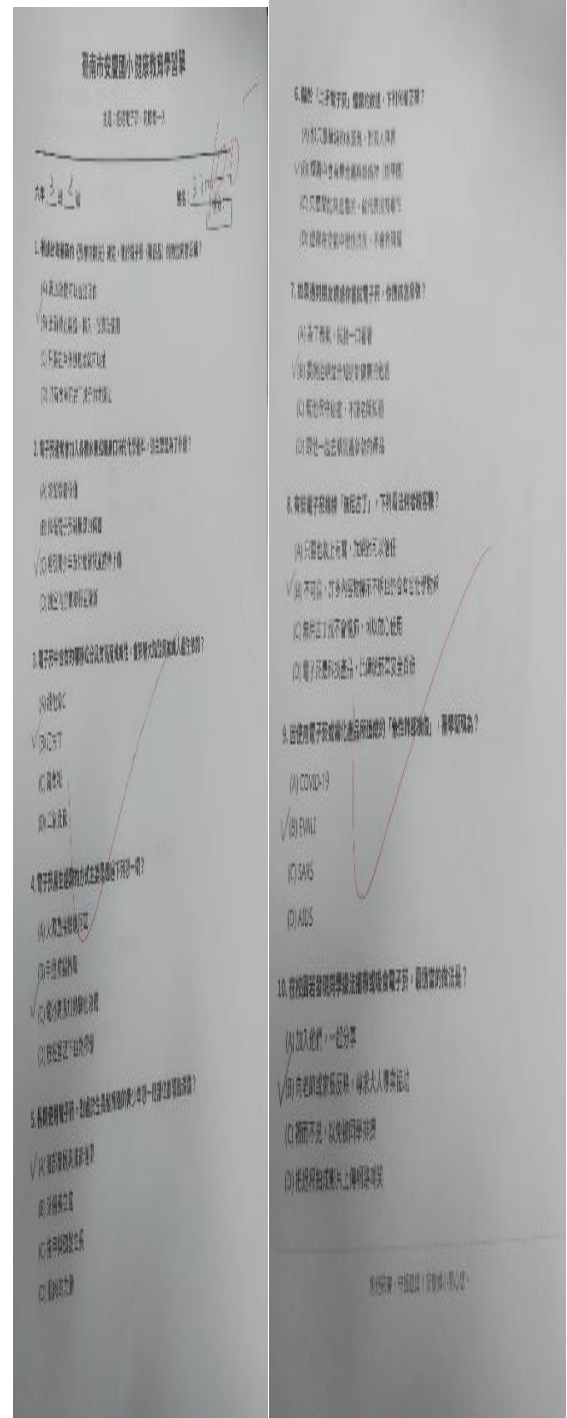


說明：學生製作視力保健書籤

臺南市 114 學年度安慶國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	大家一起來拒絕菸毒		
日期	113 年 5 月 1 日	實施班級	1~6 年級學生
課程內容敘述	為了深植菸毒防制觀念，校方採取分齡教育策略：針對低中低年級（1 至 3 年級），結合「拒菸檳家庭互動單張」，透過親子共學強化防禦觀念；針對高年級（4 至 6 年級），則透過影片賞析與心得討論，深化其拒絕誘惑的認知		
符合生活技能項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" 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 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 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 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：六年級-新型菸品對人體的危害-電子菸

說明：六年級-觀看新型菸品影片後的心得分享



說明：四年級學生看完菸癮防制影片後的心得



說明：五年級-一起了解拒菸拒毒



說明：三年級-認識菸品產生的有害物質



說明：三年級-拒菸小小兵



說明：二年級-健康每一天認識在環境中殘留的二手菸



說明：二年級-家中拒絕二手菸



說明：一年級-我家不吸菸



說明：一年級-與家人一起了解拒菸小常識

### 臺南市114學年度國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	環境教育		
日期	114年 12 月 21 日	實施班級	中年級
課程內容敘述	本校以學生為本,注重學生健康注重餐後的潔牙的議題,除了健康檢查製作如口腔保健海報,邀請各醫療單位如衛生所入校宣導,在平日督促學生餐後潔牙及每周使用含氟素口水及定期檢查的追蹤等.目的讓學生有健康快樂的生活.		
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 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 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 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：各班環境教育



說明：各班環境教育



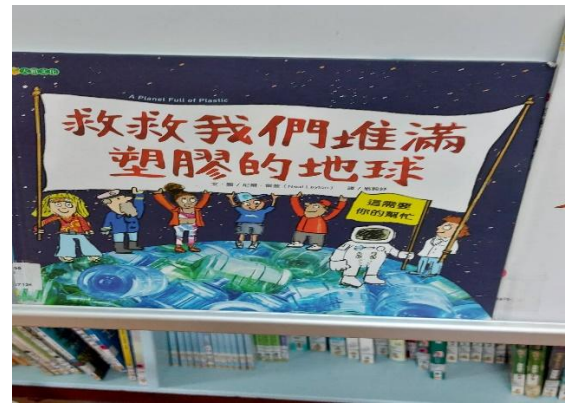
說明：各班環境教育



說明：各班環境教育



說明：向圖書館借閱環保相關書籍



說明：向圖書館借閱環保相關書籍



說明：邀請環保局至校環保教育



說明：邀請環保局至校環保教育



說明：大手牽小小手高年級各班將所學到的知識至中低年級各班資源回收垃圾減量宣導



說明：大手牽小小手高年級各班將所學到的知識至中低年級各班資源回收垃圾減量宣導



說明：大手牽小小手高年級各班將所學到的知識至中低年級各班資源回收垃圾減量宣導



說明：大手牽小小手高年級各班將所學到的知識至中低年級各班資源回收垃圾減量宣導



說明：班級學生去體驗親自做分類回收整理



說明：班級學生去體驗親自做分類回收整理



說明：班級學生去體驗親自做分類回收整理



說明：班級學生去體驗親自做分類回收整理



說明：環保局至校濕地環保教育



說明：環保局至校濕地環保教育



## 國小牙齒保健學習單：我的健齒小達人

班級： 五 座號： 二 姓名： 蔡

### 一、 牙齒小學堂（連連看）

小朋友，你知道每天幫我們咀嚼食物的好朋友叫什麼名字嗎？請將「牙齒名稱」與它的「主要功能」連起來：

1. 門牙 ~~——~~ A. 負責咬碎、磨碎食物（像小石臼）
2. 犬齒 ~~——~~ B. 負責切斷食物（像一把剪刀）
3. 臼齒 ~~——~~ C. 負責撕裂食物（像一把尖刀）

### 二、 蛀牙小怪獸的秘密（是非題）

你知道為什麼牙齒會痛痛的嗎？正確的請打「○」，錯誤的請打「×」。

- ( ○ ) 1. 牙齒只要吃完東西就會有細菌，所以吃飽後一定要刷牙。
- ( × ) 2. 吃完甜食後，只要喝一口水就乾淨了，不用特地刷牙。
- ( ○ ) 3. 睡覺前一定要刷牙，因為睡覺時口水變少，細菌最容易繁殖！
- ( ○ ) 4. 政府有補助未滿 12 歲兒童免費的「窩溝封填」服務，可以保護大白齒喔！

### 三、 貝氏刷牙法，刷牙亮晶晶（填空題）

要趕走蛀牙小怪獸，刷牙的時候要記得「二要一不」原則！二要：要有「氟」（包含使用 1060ppm 牙膏，以及每半年去牙醫診所塗氟），還要記得睡前一定要刷牙！

1. 一不：不要傷害牙齒，少吃 糖果，多漱口。
2. 刷牙口訣：牙刷毛要對準牙齒與牙齦交界處，兩顆兩顆來回輕輕刷，不管是上排、下排、裡面外面，通通都要刷乾淨！

### 四、 我的潔牙打卡表（實作紀錄）

為了養成好習慣，請連續一週（7天）在睡前確實刷牙，完成就打「✓」！

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
睡前刷牙	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)

good

### 五、 護牙小畫家

請在下方畫出你與「牙醫師」或「牙刷寶寶」的合照，並寫下一句想對牙齒說的感謝話！

● 我的護牙宣言：我會好好刷牙，不要蛀牙。

# 國小牙齒保健學習單：我的健齒小達人

班級： 4 座號： 7 姓名： 許

## 一、 牙齒小學堂（連連看）

小朋友，你知道每天幫我們咀嚼食物的好朋友叫什麼名字嗎？請將「牙齒名稱」與它的「主要功能」連起來：

- |       |              |                    |
|-------|--------------|--------------------|
| 1. 門牙 | <del>→</del> | A. 負責咬碎、磨碎食物（像小石臼） |
| 2. 犬齒 | <del>→</del> | B. 負責切斷食物（像一把剪刀）   |
| 3. 臼齒 | <del>→</del> | C. 負責撕裂食物（像一把尖刀）   |

## 二、 蛀牙小怪獸的秘密（是非題）

你知道為什麼牙齒會痛痛的嗎？正確的請打「○」，錯誤的請打「×」。

- (  ) 1. 牙齒只要吃完東西就會有細菌，所以吃飽後一定要刷牙。
- (  ) 2. 吃完甜食後，只要喝一口水就乾淨了，不用特地刷牙。
- (  ) 3. 睡覺前一定要刷牙，因為睡覺時口水變少，細菌最容易繁殖！
- (  ) 4. 政府有補助未滿 12 歲兒童免費的「窩溝封填」服務，可以保護大白齒喔！

## 三、 貝氏刷牙法，刷牙亮晶晶（填空題）

要趕走蛀牙小怪獸，刷牙的時候要記得「二要一不」原則！二要：要有「氟」（包含使用 1000ppm 牙膏，以及每半年去牙醫診所塗氟），還要記得睡前一定要刷牙！

1. 一不：不要傷害牙齒，少吃 甜食，多漱口。
2. 刷牙口訣：牙刷毛要對準牙齒與牙齦交界處，兩顆兩顆來回輕輕刷，不管是上排、下排、裡面外面，通通都要刷乾淨！

## 四、 我的潔牙打卡表（實作紀錄）

為了養成好習慣，請連續一週（7 天）在睡前確實刷牙，完成就打「✓」！

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
睡前刷牙	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)

good

## 五、 護牙小畫家

請在下方畫出你與「牙醫師」或「牙刷寶寶」的合照，並寫下一句想對牙齒說的感謝話！

● 我的護牙宣言：

我早晚都會刷牙，好好對待牙齒

# 臺南市安慶國小 健康教育學習單

主題：拒絕電子菸，健康每一天

六年 2 班 5 號

姓名：蔡

得分：150

1. 根據台灣最新的《菸害防制法》規定，關於電子菸（類菸品）的敘述何者正確？

- (A) 滿18歲就可以合法吸食
- ✓ (B) 全面禁止製造、輸入、販賣及使用
- (C) 只要在戶外通風處就可以抽
- (D) 只有含有尼古丁成分的才違法

2. 電子菸通常會加入各種水果或糖果口味的化學香料，這主要是為了什麼？

- (A) 增加營養價值
- (B) 降低電子菸對肺部的傷害
- ✓ (C) 吸引青少年及兒童嘗試並誘導上癮
- (D) 讓室內空氣變得更清新

3. 電子菸中含有的哪種成分具有高度成癮性，會影響大腦發育並讓人產生依賴？

- (A) 維他命C
- ✓ (B) 尼古丁
- (C) 葡萄糖
- (D) 二氧化碳

4. 電子菸產生煙霧的方式主要是透過下列哪一項？

- (A) 火源直接燃燒菸草
- (B) 手動噴霧擠壓
- ✓ (C) 電池高溫加熱霧化液體
- (D) 放在室溫下自然揮發

5. 長期使用電子菸，對處於生長發育期的青少年哪一個部位影響最深遠？

- ✓ (A) 腦部發展與肺部健康
- (B) 牙齒美白度
- (C) 指甲與頭髮生長
- (D) 肌肉的力量

6. 關於「二手電子菸」煙霧的敘述，下列何者正確？

- (A) 那只是單純的水蒸氣，對旁人無害
- ✓ (B) 煙霧中含有重金屬與致癌物（如甲醛）
- (C) 只要聞起來是香的，就代表沒有毒性
- (D) 煙霧在空氣中很快消失，不會有殘留

7. 如果遇到朋友誘惑你嘗試電子菸，你應該怎麼做？

- (A) 為了義氣，試抽一口看看
- ✓ (B) 委婉拒絕並告知這對健康的危害
- (C) 幫他保守秘密，不讓老師知道
- (D) 跟他一起去購買最新款的產品

8. 有些電子菸標榜「無尼古丁」，下列看法何者較客觀？

- (A) 只要包裝上有寫，就絕對可以信任
- ✓ (B) 不可信，許多內容物標示不明且仍含有害化學物質
- (C) 無尼古丁就不會傷肺，可以放心使用
- (D) 電子菸是科技產品，比傳統菸草安全百倍

9. 因使用電子菸或霧化產品所造成的「急性肺部損傷」，醫學簡稱為？

- (A) COVID-19
- ✓ (B) EVALI
- (C) SARS
- (D) AIDS

10. 在校園若發現同學違法攜帶或吸食電子菸，最適當的做法是？

- (A) 加入他們，一起分享
- ✓ (B) 向老師或家長反映，尋求大人專業協助
- (C) 視而不見，以免被同學排擠
- (D) 把過程拍成影片上傳網路嘲笑

# 臺南市安慶國小 健康教育學習單

主題：拒絕電子菸，健康每一天

六年 3 班 4 號

姓名：王

100  
得分：

1. 根據台灣最新的《菸害防制法》規定，關於電子菸（類菸品）的敘述何者正確？

- (A) 滿18歲就可以合法吸食
- ✓ (B) 全面禁止製造、輸入、販賣及使用
- (C) 只要在戶外通風處就可以抽
- (D) 只有含有尼古丁成分的才違法

2. 電子菸通常會加入各種水果或糖果口味的化學香料，這主要是為了什麼？

- (A) 增加營養價值
- (B) 降低電子菸對肺部的傷害
- ✓ (C) 吸引青少年及兒童嘗試並誘導上癮
- (D) 讓室內空氣變得更清新

3. 電子菸中含有的哪種成分具有高度成癮性，會影響大腦發育並讓人產生依賴？

- (A) 維他命C
- ✓ (B) 尼古丁
- (C) 葡萄糖
- (D) 二氧化碳

4. 電子菸產生煙霧的方式主要是透過下列哪一項？

- (A) 火源直接燃燒菸草
- (B) 手動噴霧擠壓
- ✓ (C) 電池高溫加熱霧化液體
- (D) 放在室溫下自然揮發

5. 長期使用電子菸，對處於生長發育期的青少年哪一個部位影響最深遠？

- ✓ (A) 腦部發展與肺部健康
- (B) 牙齒美白度
- (C) 指甲與頭髮生長
- (D) 肌肉的力量

6. 關於「二手電子菸」煙霧的敘述，下列何者正確？

- (A) 那只是單純的水蒸氣，對旁人無害
- ✓(B) 煙霧中含有重金屬與致癌物（如甲醛）
- (C) 只要聞起來是香的，就代表沒有毒性
- (D) 煙霧在空氣中很快消失，不會有殘留

7. 如果遇到朋友誘惑你嘗試電子菸，你應該怎麼做？

- (A) 為了義氣，試抽一口看看
- ✓(B) 委婉拒絕並告知這對健康的危害
- (C) 幫他保守秘密，不讓老師知道
- (D) 跟他一起去購買最新款的產品

8. 有些電子菸標榜「無尼古丁」，下列看法何者較客觀？

- (A) 只要包裝上有寫，就絕對可以信任
- ✓(B) 不可信，許多內容物標示不明且仍含有害化學物質
- (C) 無尼古丁就不會傷肺，可以放心使用
- (D) 電子菸是科技產品，比傳統菸草安全百倍

9. 因使用電子菸或霧化產品所造成的「急性肺部損傷」，醫學簡稱為？

- (A) COVID-19
- ✓(B) EVALI
- (C) SARS
- (D) AIDS

10. 在校園若發現同學違法攜帶或吸食電子菸，最適當的做法是？

- (A) 加入他們，一起分享
- ✓(B) 向老師或家長反映，尋求大人專業協助
- (C) 視而不見，以免被同學排擠
- (D) 把過程拍成影片上傳網路嘲笑

---

拒絕菸害，守護健康！安慶國小關心您。

## 安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力喔
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	✓	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。		✓
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	✓	
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足光 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	✓	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	✓	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	

安慶國小 4 年 4 班 姓名：陳長興 座號：17

家長簽名：

陳長興

視力 wonderful 人生 beautiful  
目明顧予金，才有彩色的人生  
安慶國小關心你

## 安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力喔
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	✓	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。		✓
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。		✓
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足光 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。		✓
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 四 年

4 班

姓名：

座號：

家長簽名：

陳世金

視力 wonderful 人生 beautiful

目明顧予金，才有彩色的人生

安慶國小關心你

## 安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力喔
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。		✓
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	✓	
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足光 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	✓	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	✓	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	

安慶國小 5 年 6 班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

貴

視力 wonderful 人生 beautiful

目明顧予金，才有彩色的人生

安慶國小關心你