


臺南市政府教育局_112 學年學校辦理營養教育成果報告

教學主題：健康飲食的重要性及如何建立健康飲食習慣			
活動設計者：許美卿			
執行營養師：邱愛萍			
教學大綱 及指(目)標	1. 了解健康飲食對身體健康的重要性。 2. 掌握建立健康飲食習慣的基本原則。		
教學資源 (設備)	<input checked="" type="checkbox"/> 電腦 <input checked="" type="checkbox"/> 單槍投影設備 <input type="checkbox"/> 教學光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 場地 <u>班級.和活動中心</u> <input type="checkbox"/> 其他		
執行學校	仁德國小	辦理日期	112 年 4 月 25 日
營養教育對象	國中： <input type="checkbox"/> 1年級 <input type="checkbox"/> 2年級 <input type="checkbox"/> 3年級 <input type="checkbox"/> 教職員工 國小： <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 其他		
教學後 自評其成效	一、 學生對食物更珍惜.不挑食 二、 理解各種蔬果對身體的健康影響力		
活 動 照 片			
			
(1- 餐前五分鐘 教導 學生均衡飲食			

合南中(連雲) 學校午餐配膳記錄表						
日期	午餐(中午時分)		晚餐		備註	備註(含備註)
	菜名	份量	菜名	份量		
2019-09-01		
2019-09-02		
2019-09-03		
2019-09-04		
2019-09-05		
2019-09-06		
2019-09-07		
2019-09-08		
2019-09-09		
2019-09-10		
2019-09-11		
2019-09-12		
2019-09-13		
2019-09-14		
2019-09-15		
2019-09-16		
2019-09-17		
2019-09-18		
2019-09-19		
2019-09-20		
2019-09-21		
2019-09-22		
2019-09-23		
2019-09-24		
2019-09-25		
2019-09-26		
2019-09-27		
2019-09-28		
2019-09-29		
2019-09-30		

合南中(連雲) 學校午餐配膳記錄表						
日期	午餐(中午時分)		晚餐		備註	備註(含備註)
	菜名	份量	菜名	份量		
2019-09-01		
2019-09-02		
2019-09-03		
2019-09-04		
2019-09-05		
2019-09-06		
2019-09-07		
2019-09-08		
2019-09-09		
2019-09-10		
2019-09-11		
2019-09-12		
2019-09-13		
2019-09-14		
2019-09-15		
2019-09-16		
2019-09-17		
2019-09-18		
2019-09-19		
2019-09-20		
2019-09-21		
2019-09-22		
2019-09-23		
2019-09-24		
2019-09-25		
2019-09-26		
2019-09-27		
2019-09-28		
2019-09-29		
2019-09-30		

各班健康飲食習慣(打菜前、打菜中、用餐後)配膳檢核表



健康飲食不挑食，飯菜吃光光

成立運動團隊

臺南市112學年度仁德國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	樂樂棒球班際體育競賽		
日期	112年 2月11~18日	實施班級	六年級
課程內容敘述	(一)培養學生對運動的興趣並養成平時固定運動的習慣。 (二)安全原則：結合現行健康與體育課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之樂樂棒球進行班級教學和競賽。 (三)健康原則：透過健身課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。 (四)合作原則：以班級為單位組隊競賽，強化學童團隊精神之涵養。		
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 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 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 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：比賽過程	說明：比賽過程		



說明：比賽過程



說明：比賽過程

運動團隊

112年度臺南市補助推動客家獅傳習實施計畫

一、計畫緣起

客家獅為綜合戲劇、武術、舞蹈與鑼鼓等元素的傳統表演藝術，是臺灣地區罕見的舞獅種類，亦是客家人特有的傳統文化之一，曾一度面臨失傳的危機，本計畫旨在透過客家獅訓練讓客家純樸、節儉、團結、合作之美德延續，以傳承及發揚客家獅傳統民俗技藝，並吸引有興趣之學生，激發對傳統民俗藝術傳承之使命。

二、計畫目的

- (一) 長年經營校園客家獅陣，推展客家獅藝，定期研習訓練，進而精益求精。
- (二) 藉由吸引有興趣之學生參與，養成團隊精神，激發對客家獅傳統民俗藝術傳承之使命。
- (三) 培育校園客家獅隊表演人才，並提供展演機會，以傳承及發揚客家傳統民俗技藝。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：臺南市政府客家事務委員會
- (二) 承辦單位：臺南市仁德區仁德國民小學

四、實施方法

- (一) 招生對象：承辦學校之學生。
- (二) 訓練場地：承辦學校之校園場地。
- (三) 辦理方式
 1. 由各學校自行安排於學期中，或寒暑假期間聘請專業教練進行培訓，並配合本府及社區客家活動展演。
 2. 以傳統客家獅套路編排培訓學生，按傳統舞法(基本規律、邏輯、程序)進行訓練，認識客家獅基本功與熟練獅隊各式表演流程及隊形演練，傳揚客家獅民俗技藝。
- (四) 課程內容
 1. 基礎訓練：包含四平馬、弓箭步、麒麟步、丁字馬、獨立式、拜馬式。
 2. 進階訓練：包含起獅、拜禮、七星、開蓆、翻獅、進草蓆、咬腳、咬背。

五、 預期效益

- (一) 藉由培訓校園客家獅陣表演人才，保存及發揚客家傳統民俗技藝之美。
- (二) 透過參與客家獅文化活動，使學生深入瞭解客家文化及歷史傳承。
- (三) 積極鼓勵學校推展客家傳統民俗技藝，發揚客家藝術價值及精神。
- (四) 培養學生學習興趣及發展多元才藝，並提供學員展演舞台機會，推展客家獅文化。

客家獅訓練照片





1121022 112年清寧太子宫表演



1121111 112年傳統藝術比賽



臺南市112學年度仁德國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	玩球變變變—歡喜拍球樂		
日期	112年5月4日	實施班級	1年 2 班
簡述課程內容	教師先做示範拍球、接球技巧，學生分成6組做練習，之後分組比賽，聽老師哨音才可拋接球，看哪一組接的球數量多，哪一組得分就高。		
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 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 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 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 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 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：老師示範拍球技巧	說明：小朋友分組練習		



說明：分組比賽拋、接球



說明：分組比賽拋、接球

多吃蔬果

仁德國小低年級有機菜園教學檔案及設計

課程主題	有機菜園	設計教師	低年級教師群	
單元名稱	健康五蔬果	教學節數	1節	
教學年級	低年級	教學地點	教室	
核心概念	<p>蔬菜與水果含有豐富的膳食纖維，可有效的預防便秘及血脂肪上升，對人體非常有益。所以，如何在每天攝取足量的蔬菜與水果便是一項重要的課題。盼望透過認識在地飲食、蔬果簡易餐的活動，讓學童喜歡食用在地生產的蔬菜與水果，擁有天天五蔬果的概念，進而在生活中實踐。</p>			
能力指標	<p>※健康與體育 2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-1-2瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>※自然與生活科技 1-2-1-1察覺事物具有可辨識的特徵和屬性。 1-2-5-2能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意思。 1-2-5-3能由電話、報紙、圖書、網路與媒體獲得資訊。 7-2-0-3能安全妥善的使用日常生活中的器具。</p> <p>※家政教育 1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 1-2-5製作簡易餐點。 1-2-6瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 能說出蔬菜、水果對人體的幫助 能認識與分辨當季蔬果的種類 能說出食用當季當地蔬果的好處 能了解天天五蔬果的意涵 能搭配出簡易蔬果餐，並與他人分享 			
教學活動設計		時間	教學資源	評量方式
<p>活動一：蔬果你我他</p> <p>一、準備活動： 教師： <ol style="list-style-type: none"> 收集有關蔬果的短片、廣告、圖片及天天5蔬果的概念製作 ppt 檔 電腦、電視 「蔬果高手」學習單 學生： <ol style="list-style-type: none"> 收集報章雜誌或生鮮超市印有蔬果圖片的傳單 </p> <p>二、發展活動： <ol style="list-style-type: none"> 以 ppt 檔進行教學，問題提問並與學生討論，提出解答並說明相關概念： ※有人知道我們的食物如何分類嗎？ ※請說說看，我們學過的「六大類食物」是哪些？ </p>		15	教學 ppt	能參與討論 能回答問題

【蔬果高手】

姓名：_____

親愛的小朋友經過今天的努力，相信你對蔬菜與水果認識的功力，一定大大的提升吧！現在請你利用報章雜誌或生鮮超市的傳單，完成學習單吧！

希望每個人都能成為真正的超級蔬果高手！

任務一：蒐集報章雜誌或生鮮超市的傳單

任務二：將報章雜誌或生鮮超市的傳單上，你喜歡的蔬菜與水果的圖案剪下，貼在下面表格中。

任務三：將他的名稱、顏色及推薦吃法記錄下來。

種類	圖片	名稱	顏色	推薦吃法
蔬菜類				
蔬菜類				
水果類				
水果類				



含氟牙膏刷牙



天天力行餐後潔牙



潔牙小天使頒獎



餐後潔牙



臺南市112學年度仁德國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	玩球變變變—歡喜拍球樂		
日期	112年5月4日	實施班級	1年 2 班
簡述課程內容	教師先做示範拍球、接球技巧，學生分成6組做練習，之後分組比賽，聽老師哨音才可拋接球，看哪一組接的球數量多，哪一組得分就高。		
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 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 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 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：老師示範拍球技巧

說明：小朋友分組練習



說明：分組比賽拋、接球

說明：分組比賽拋、接球