

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教職員在校實踐健康行為	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：成立運動團隊-有氧運動	說明：成立運動團隊-有氧運動	
		
說明：假日-健走爬山團隊	說明：假日-健走爬山團隊	
		
說明：假日-健走爬山團隊	說明：假日-健走爬山團隊	

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教職員在校實踐健康行為	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：成立運動團隊-羽球社	說明：成立運動團隊-羽球社	
		
說明：運動之餘-師生一起多喝水	說明：運動之餘-師生一起多喝水	
		
說明：媒合廠商提供無毒水耕萵苣生菜	說明：媒合廠商提供無毒水耕萵苣生菜	

臺南市112學年度歸仁國民小學

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教職員在校實踐健康行為		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
<p>說明：無毒水耕生菜免費提供-提倡多吃蔬果</p>			
			
<p>說明：無毒水耕生菜免費提供-提倡多吃蔬果</p>			

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教職員在校作為學生健康行為的學習楷模	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：導師利用下課時間幫學生練跳繩	說明：導師利用下課時間幫學生練跳繩	
		
說明：導師帶著學生一起運動	說明：導師帶著學生一起運動	
		
說明：導師帶學生「一起」參加紅瓦厝保生盃公益馬拉松(每個學生都拿到獎牌，好開心！)	說明：熱情參與的家長幫忙製作旗幟，還親自到場加油	




【附件2】

臺南市112學年度歸仁國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健-護眼小專家		
日期	112年 9月 15日	實施班級	三年 1班
課程內容敘述	1. 請學生分享生活中的用眼習慣，教師統整說明錯誤用眼習慣容易造成近視。 2. 教師提問，請小組討論：如何實踐護眼妙招？ 3. 教導「愛 eye 元氣護眼操」，設定目標、自我檢視。		
符合生活技能	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定		
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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：錯誤用眼習慣容易造成近視		說明：覺察近視對生活的影響	
			
說明：教導「愛 eye 元氣護眼操」		說明：相互檢視	

【附件2】

臺南市112學年度歸仁國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健-使用3C好智慧		
日期	113年 2月 17日	實施班級	五年 2班
課程內容敘述	1. 了解我們常說的「3C」是什麼？ 2. 什麼叫做「過度使用 3C 產品」？ 3. 過度使用 3C 產品對身心健康有哪些危害？ 4. 教師提問：如何正確使用3C 產品？		
符合生活技能	<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定		
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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：什麼是「3C」		說明：常見的「過度使用」	
			
說明：視網膜剝離的危險性		說明：正確使用3C 產品的方法	