

**臺南市112學年度歸南國民小學**  
**教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，**  
**使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。**

**臺南市112學年度歸南國民小學健康教學活動成果表**

議題名稱	健康生活85210		
日期	112年 11 月 3 日	實施班級	高年級
課程內容敘述	引導學生組成團隊於校園宣導健康密碼85210，提升健康體位概念，也進入社區向民眾宣達響應健康生活。		
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 checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" 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 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：健康生活團隊定期開會擬定方案		說明：朝會時間向全校宣導85210概念	





說明：向全校宣導健康生活行動方案



說明：邀請大家多從事戶外運動



說明：走進社區向民眾、家長宣導



說明：健康概念從校園推廣至家庭與社區



說明：號召全民一起響應



說明：支持85210健康生活

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議紀錄

- 一、會議日期：112.6.20 時間：12:40-13:10  
 二、開會地點：書法情境教室  
 三、主席：王○靜 記錄人員：辛○穎  
 四、主席報告：  
 請各組報告期間行動成果、遇到的問題、討論與修正各路線行動方案。  
 五、討論事項：  
 1.「減廢」小組報告與修正方案。  
 2.「健康促進」小組報告與修正方案。  
 3.訂定下次開會時間。  
 六、結論：  
 1.「減廢」小組修正方案：  
 (1)持續進行每週全校資源回收工作，並統計每月回收垃圾量。  
 (2)編寫及推行全民「減廢行動」，印製宣導標語，鼓勵落實於家庭。  
 a.做好垃圾分類。  
 b.自備購物袋與環保餐具。  
 c.不囤積買贈品而購物。  
 d.不購買過多包裝的商品。  
 e.資源回收再利用。  
 (3)推行書院「回收物大變身」活動，鼓勵資源再利用。  
 2.「健康促進」小組修正方案：  
 (1)將課外活動進行量從85210健康日誌、健康促進(健康體位、視力、口腔)繪畫徵選，並擬定獎勵規則。  
 (2)推行法語聽、繪畫標榜比賽。  
 3.下次開會時間：112.9.1 12:40  
 七、臨時動議：無  
 八、散會

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議簽到表

日期：112.6.20 時間：12:40

序	簽到 (請簽名)	備註
1	王靜	
2	辛穎	
3	林	
4	王	
5	王	
6	王	
7	王	
8	王	
9	王	
10	王	
11	王	
12	王	
13	王	
14	王	
15	王	
16	王	
17	王	
18	王	
19	王	

歸南生態團隊會議紀錄

歸南生態團隊會議簽到表

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議紀錄

- 一、會議日期：112.9.1 時間：12:40-13:10  
 二、開會地點：書法情境教室  
 三、主席：張○宏 記錄人員：陳○基  
 四、主席報告：  
 請各組報告期間行動成果、遇到的問題、討論與修正各路線行動方案。  
 五、討論事項：  
 1.「減廢」小組報告與修正方案。  
 2.「健康促進」小組報告與修正方案。  
 3.訂定下次開會時間。  
 六、結論：  
 1.「減廢」小組修正方案：  
 (1)持續進行每週全校資源回收工作，並統計每月回收垃圾量。  
 (2)學校回收大部分為紙類、塑膠瓶等再利用，回收紙類等再製。  
 (3)製作減廢宣導海報，走出校園，向家長、社區民眾推廣。  
 2.「健康促進」小組修正方案：  
 (1)學期初量測各班身高體重，取得BMI值，分析健康體位比例。  
 (2)記錄學生下課戶外活動人數，鼓勵大家多從事戶外活動。  
 (3)利用週三早自修進行全校健康體位、健康吃快樂宣導。  
 (4)運動會編排健康操、大會舞，邀請學生下課課餘戶外動一下。  
 3.下次開會時間：112.10.24 12:40  
 七、臨時動議：無  
 八、散會

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議簽到表

日期：112.9.1 時間：12:40

序	簽到 (請簽名)	備註
1	張宏	
2	陳基	
3	王	
4	王	
5	王	
6	王	
7	王	
8	王	
9	王	
10	王	
11	王	
12	王	
13	王	
14	王	
15	王	
16	王	
17	王	
18	王	
19	王	
20	王	
21	王	
22	王	

歸南生態團隊會議紀錄

歸南生態團隊會議簽到表

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議紀錄

- 一、會議日期：112.10.24 時間：12:40-13:10  
 二、開會地點：書法情境教室  
 三、主席：郭○和 記錄人員：游○斌  
 四、主席報告：  
 本次將擬訂生態宣言，以及檢視各組之後向全校報告行動結果之簡報，提出修正與完善。生態宣言擬訂後將於升旗禮會向全校宣讀，並公開呈現於布告欄，供他人閱讀，每學年校務會議檢視既有之生態宣言，必要時進行修正。  
 五、討論事項：  
 1.擬訂生態宣言。  
 2.「減廢」小組成果簡報與修正。  
 3.「健康促進」小組成果簡報與修正。  
 4.訂定簡報成果報告時間。  
 六、結論：  
 1.本校生態宣言修正為：  
 天生我才必有用，回收資源再利用！  
 85210常用，健康生活最上層！  
 回收減廢愛地球，運動健身享生活。  
 2.「減廢」小組簡報調整：  
 (1)加上前後分類圖表。  
 (2)簡報的文字內容再簡短，重點說明即可。  
 3.「健康促進」小組簡報調整：  
 (1)活動圖片部分文字說明可再多一些。  
 (2)簡報上可區分為「健康宣言」與「體育活動」，主題會更明確。  
 4.成果報告時間：112.11.10 升旗禮會  
 七、臨時動議：無  
 八、散會

臺南市歸仁區歸南國小生態行動團隊會議簽到表

日期：112.10.24 時間：12:40



序	簽到 (請簽名)	備註
1	郭和	
2	游斌	
3	王	
4	王	
5	王	
6	王	
7	王	
8	王	
9	王	
10	王	
11	王	
12	王	
13	王	
14	王	
15	王	
16	王	
17	王	
18	王	
19	王	
20	王	
21	王	
22	王	

歸南生態團隊會議紀錄

歸南生態團隊會議簽到表



### 臺南市112學年度歸南國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	飲食紅綠燈		
日期	113年 1 月 16 日	實施班級	中年級
課程內容敘述	透過健康課程引導學生食物要注重營養均衡，除了食材的選擇外，也要留意烹調方式。運用課間活動與學習單，讓學生實際分辨紅綠燈食物，並帶回成果與家長分享。		
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 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 checked="" 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 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：健康教師引導食材與營養的重要性		說明：教師介紹紅綠燈食物的區別方式	



說明：活動時間，學生先抽取紅黃綠球



說明：再選出相對應的食物放入燈區



說明：在學生判別過程中，教師給予回饋



說明：針對學生判斷結果，與全班討論





說明：美化學習單上的料理再剪下分類



說明：藉由一次次活動，學會分辨與選擇紅綠燈食物，並實踐於生活中。



## 臺南市112學年度歸南國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	我愛吃早餐		
日期	113年 4 月 1 日	實施班級	低年級
課程內容敘述	透過營養師的早餐宣導已有先備經驗，在課堂中進行引導、反思自己每日早餐、複習營養原則，讓學生設計、打造專屬的營養美味早餐，與家長分享。		
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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 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：營養師於集會宣導早餐的好處		說明：營養師教大家如何選擇營養早餐	



說明：教師課堂中引導營養早餐的原則



說明：學生根據原則反思自己吃的早餐



說明：設計營養早點套餐與家人分享



說明：運用黏土親手打造自己營養早餐



說明：學生 DIY 製作營養早餐並設計菜單



說明：上臺介紹營養成分與推廣營養早餐