

# 臺南市 112 學年度深坑國民小學生活技能訓練暨健康行動實施計畫

一、依據：112 學年度健康促進學校計畫。

二、目的：

- (一) 培養學生口腔保健素養，改善口腔保健習慣，保障學生口腔健康、促進身體健康，更進一步推展至學生家長，以期能具備對口腔保健的能力。
- (二) 將反菸拒檳融入教學，強化學童之知識和態度。
- (三) 從小建立反菸拒檳的意識，使學童遠離誘惑並能將正確觀念影響家人。
- (四) 促使家長願意做到不在學童前吸菸和吃檳榔。
- (五) 提高無煙檳榔家庭的比率，建立學校及社區環境。
- (六) 結合社區力量，擴大無菸、檳榔校園的範圍和意識。
- (六) 建立學生正確選擇健康早餐的知能，並實踐於生活。

三、實施工作內容：

項目	具體實施內容	主辦	協辦
生活技能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由巡迴醫療戴于清牙醫師進行「口腔保健」教育宣導，建立口腔保健相關知識。</li> <li>2. 結合關廟區衛生所和中華醫事大學辦理全校師生菸檳防治宣導。</li> <li>3. 辦理教師週三研習-菸害暨毒品防制增能研習</li> </ol>	教導處	學務組
健康行動素養導向課程教學	<p>融入健康與體育領域教學，辦理高年級健康行動素養導向課程教學，實施內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過教育的方法指導學童瞭解口腔保健意涵，熟悉正確刷牙及牙線使用的能力。</li> <li>2. 教師引導學生分組探究菸檳對人體的危害，製作簡報上台分享，課後向家人宣導菸檳的危害，達到無菸無檳家庭的目的。</li> <li>3. 教師引導學生分組探究全校學生早餐飲食調查，探究全校學生選擇早餐的考量因素、探究社區常見早餐的健康陷阱，進而找出並設計出</li> </ol>	教導處	高年級健康與體育授課教師/護理師

	最佳早餐組合供全校學生參考。		
--	----------------	--	--

四、預期效益：

- (一) 學童瞭解口腔保健重要，熟悉正確刷牙及牙線使用的能力。
- (二) 學童願意拒絕任何人給予之菸和檳榔。
- (三) 建立 100% 無菸檳榔校園。
- (四) 建立學童選擇健康早餐的知能並實踐在生活中。

承辦人：

教師兼  
教導主任 張雅玲



主任：

教師兼  
教導主任 張雅玲

校長：

深坑國小  
校長 王光宗

# 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健素養導向健康教學		
日期	113 年 01 月 12 日	實施班級	五、六年級學生
簡述課程內容	一、學童瞭解口腔保健意涵。 二、教導正確貝氏刷牙及牙線使用。 三、落實口腔保健習慣及宣導口腔保健的重要。		
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 checked="" 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 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 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)			
			
牙醫師教導口腔保健知識		牙醫師教導口腔保健知識	



牙醫師教導口腔保健知識



學習正確潔牙貝氏刷牙法





學習正確牙線使用方法



學習正確牙線使用方法



# 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	檳榔防治素養導向健康教學		
日期	113 年 04 月 09 日	實施班級	六年級學生
簡述課程內容	一、 調查全校學生家中長輩食用檳榔比例。 二、 探究檳榔對健康的危害。 三、 向家人宣導檳榔對健康的影響。		
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 checked="" 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 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 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)			
			
教導檳榔對健康的危害	學生分組探究檳榔危害		



學生分組探究檳榔危害



學生上台介紹檳榔的有害成分





介紹檳榔對身體造成的危害-口腔癌



學生分組探究檳榔危害

# 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸害防治素養導向健康教學		
日期	113 年 04 月 23 日	實施班級	六年級學生
簡述課程內容	一、 調查全校學生家中長輩吸菸比例。 二、 探究吸菸、二手菸、三手菸、電子菸對健康的危害。 三、 向家人宣導吸菸對健康的影響並戒菸。		
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 checked="" 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 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 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)			
			
教導菸品對健康的危害		教導菸品對健康的危害	





學生分組探究吸菸危害、上台分享



介紹電子菸危害





認識菸害對人體的危害



介紹拒絕吸菸的方法



## 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	均衡飲食素養導向健康教學		
日期	113 年 03 月 19 日	實施班級	五年級學生
簡述課程內容	一、 探究全校學生選擇早餐的考量因素。 二、 探究社區常見早餐的健康陷阱。 三、 學會選擇或設計健康早餐。		
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 checked="" 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 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 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)			
			
教導均衡飲食早餐的重要性		教導均衡飲食早餐的重要性	



學生分組探究全校學生早餐調查報告



學生分組探究全校學生早餐調查報告



學生分組探究全校學生早餐調查報告



學生分享調查結果並提供健康早餐組合