

# 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  | 交通安全  |      |      |
| 日期  | 112年1月3日  | 實施班級 | 五年甲班 |
| 課程內容敘述  | 知道如何預防意外事故，了解交通工具安全的重要性。  |      |      |
| 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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適<br><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<br><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<br>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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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：說明搭乘遊覽車應遵守的規則  | 說明：習寫學習單  |      |      |

# 臺南市關廟區深坑國民小學教學活動教案

|      |   |      |       |
|------|---|------|-------|
| 領域   | 健康與體育   | 單元名稱 | 安全新生活 |
| 實施年級 | 五年級   | 設計者  | 劉旺菁   |
| 教學時間 | 本單元教學共需7節280分鐘  | 教學節次 | 第4節   |
| 學習內容 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。<br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  |      |       |
| 學習表現 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   |      |       |
| 學習目標 | 1. 察覺校園中和上下學途中潛藏的危機。<br>2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。<br>3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。<br>4. 分析遊覽車的事故發生原因。<br>5. 了解遊覽車安全的重要性。<br>6. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 |      |       |
| 教學方法 | 講述、提問、分組討論、上台發表、學習單   |      |       |
| 教學資源 | 教學簡報、影片、圖片  |      |       |

## 第1節

### 活動一 安全大檢視 Security Overview

#### 一、準備活動 (5')

1. 教師帶領學生看課本第38頁的圖片，觀察到什麼。

T: What do you see in pictures?

2. 校園內隱藏許多危機，你曾經在哪裡看過或遇到過那些危機?

T: Did you see any dangers in our campus?

#### 二、發展活動 (30')

1. 老師讓學生針對課本情境圖為例，帶領學生思考並覺察事件發生的原因、當下的處理方式，以及預防方法。

T: Why did this happen?

- (1) 車道玩球
- (2) 用掃除用具打鬧
- (3) 樓梯奔跑
- (4) 實驗室酒精燈互相點燃

2. 分組討論，針對課本情境，討論如何避免這些意外發生。

T: How can we prevent accidents? How should we avoid accidents?



- (1) 車道玩球
- (2) 用掃除用具打鬧
- (3) 樓梯奔跑
- (4) 實驗室酒精燈互相點燃

### 3. 學生上臺發表

上臺發表後，教師小結：

- (1) 不要在停車場玩球，以免車子經過發生危險。

Don't play in the parking lot.

- (2) 玩球的時候要選擇適當的場地。

Choose the safe places to play.

- (3) 不在樓梯奔跑、推擠。不把樓梯扶手當溜滑梯玩耍。

Don't run on the stairs.

- (4) 做實驗時要聽老師的指令、遵守實驗室的規則。

Follow safety rules.



### 三、綜合活動 (5')

1. 教師統整歸納重點。

~~ 第1節結束 ~~

## 第2節

### 活動二 上放學途中 On the Way to School and Back Home

#### 一、準備活動 (10')

1. 播放影片-兒童交通意外。

[https://news.pts.org.tw/article/574794\(0'11~0'36\)](https://news.pts.org.tw/article/574794(0'11~0'36))

2. 教師提問，從影片看到什麼

T: What do you see from the video?

#### 二、發展活動 (25')

1. 播放影片-兒童行為與交通事故

<https://www.youtube.com/watch?v=Xhs2wqSpq04&list=PLTIqZR9MAbCD8QWGO5YCW3BciAwYeVdY1&index=2>

T: What do you see from the video?

- (1) 穿越道路未注意左右來車
- (2) 未依規定行走行人穿越道
- (3) 突然衝出馬路

2. 上放學途中注意事項

課本第40及41頁，討論上放學途中的注意事項

- (1) 騎單車不超載 No overloading.
- (2) 遵守交通號誌 Follow the traffic lights.
- (3) 乘坐機車時戴安全帽 Wear a helmet.
- (4) 不隨意穿越馬路 No jaywalking.
- (5) 搭乘汽車時繫安全帶 Fasten the seat belt.



### 三、綜合活動 (5')

1. 教師統整歸納重點

~~第2節結束~~

## 第3節

### 活動三 道路交通安全 Road Safety

#### 一、準備活動 (10')

1. 播放動畫--認識交通設施

<https://www.youtube.com/watch?v=2Jf2QVgME-k&list=PLTIqZR9MAbCD8QWGO5YCW3BciAwYeVdY1&index=10>

T: What did you see or learn from the video?

- (1) 交通號誌 traffic signals

-行人專用號誌

-行車管制號誌

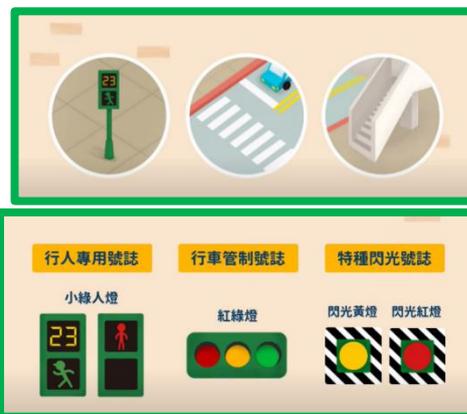
-特種閃光號誌

- (2) 行人穿越道線 crosswalk

- (3) 人行穿越設施 pedestrian crossing devices

-天橋 footbridge

-地下道 underpass



#### 二、發展活動 (25')

1. 播放動畫—路口型態與穿越原則

[https://www.youtube.com/watch?v=SQV2aev\\_gHw&list=PLTIqZR9MAbCD8QWGO5YCW3BciA](https://www.youtube.com/watch?v=SQV2aev_gHw&list=PLTIqZR9MAbCD8QWGO5YCW3BciA)

## 2. 行人優先遵循順序

- (1) 警察或交通指揮人員 police officer
- (2) 行人專用號誌 traffic signals for pedestrian
- (3) 行車管制號誌 traffic signals for car



## 3. 行人不可穿越之路段 No crossing

- (1) 設有分隔島或護欄的路段
- (2) 雙黃線的路段
- (3) 100 公尺內有行人穿越道或天橋、地下道的路段



## 4. 雨天慢步

- (1) 穿雨衣比拿雨傘安全 wear a raincoat
- (2) 穿著鮮明的衣物 wear bright clothes
- (3) 放慢行走速度 slow down
- (4) 避開積水處 avoid puddles



## 三、綜合活動 (5')

### 1. 教師統整歸納重點

~~ 第3節結束 ~~

## 第4節

### 活動四 遊覽車安全 Bus Safety

#### 一、準備活動 (10')

##### 1. 播放影片— School bus safety on a field trip

<https://youtu.be/Zd-Z-8OOWOA>

T: What do you see or learn from the video?

##### 2. 歸納影片中提到需要遵守的規則

- (1) Line up to get on the bus.
- (2) Fasten the seat belt.



(3) Never stand up.

(4) Don't be so loud.

## 二、發展活動 (25')

### 1. 健康幼兒園火燒車事件

(1) 播放影片

<https://www.youtube.com/watch?v=VFelKEn2nc>

(2) 造成重大傷亡的原因：

- 遊覽車的安全門無法開啟
- 滅火器過期無效

(3) 避免的方法：

- Make sure you can open emergency exits.
- Check out if fire extinguishers expire?



### 2. 遊覽車上的逃生設施及逃生方法

(1) Don't block emergency exits.



(2) Knock windows with a hammer.



(3) At least 2 fire extinguishers in a tour bus.



## 三、綜合活動 (5')

### 1. 教師統整歸納重點

- (1) 遊覽車基本逃生設施
- (2) 上車時先巡視，了解逃生設備的位置
- (3) Safety first!

～～第4節結束～～

## 第5節

### 活動五 鐵馬停看聽 Bike Safety

#### 一、準備活動 (10')

##### 1. 單車休閒活動

(1) 教師分享幾張「后豐鐵馬道」的照片

(2) 學生分享騎腳踏車的經驗

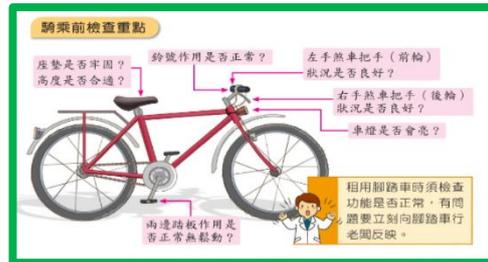
## 2. 腳踏車配備

(1) 煞車 brake

(2) 踏板 pedal

(3) 輪胎 tire

(4) 安全帽 helmet



## 二、 發展活動 (25')

1. 觀看影片- 騎乘安全 GO，安全一定夠

<https://www.youtube.com/watch?v=0lOTJpTRbBY>

2. 騎乘單車的安全守則



(1) 隨時察看四周車輛動向 Look around

(2) 不要進入其他車輛的視野死角範圍內 Be seen by other drivers

(3) 和大型車輛保持安全距離 Keep a safe distance from buses or trucks.

(4) 前方有右轉車輛時，在車輛的右後方保持安全距離停等。

It the car is going to turn right, we should stop and keep a safe distance.

## 三、 綜合活動 (5')

1. 教師統整歸納重點。

～～第 5 節結束～～

# 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  | 健康體位   |  |      |
| 日期  | 112 年 4 月 13 日   | 實施班級   | 五年甲班 |
| 課程內容敘述  | 知道影響生長發展的因素，培養良好的健康習慣。   |  |      |
| 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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適<br><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<br><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<br>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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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：分組完成學習單  |  | 說明：學習單內容   |      |

# 臺南市關廟區深坑國民小學教學活動教案

|      |  |      |       |
|------|--|------|-------|
| 領域   | 健康與體育  | 單元名稱 | 健康體適能 |
| 實施年級 | 五年級  | 設計者  | 劉旺菁   |
| 教學時間 | 本單元教學共需2節80分鐘  | 教學節次 | 第2節   |
| 學習內容 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。                           |      |       |
| 學習表現 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 |      |       |
| 學習目標 | 1. 說出人生各階段的生理發展特徵。<br>2. 分析影響生長發育的因素。  |      |       |
| 教學方法 | 講述、提問、分組討論、上台發表、學習單  |      |       |
| 教學資源 | 教學簡報、影片、圖片   |      |       |

## 第1節

### 活動一 人生的階段 Stages of life

#### 一、準備活動 (10')

##### 1. 超級比一比

(1) 事先做好籤桶，裡面放著紙條，寫著：

-比身高、比臂力、比跳遠、比柔軟度、比視力

(2) 全班分成兩組，每次各組派一位代表上臺。

(3) 教師抽出籤桶的比賽項目，各組代表依比賽項目進行比賽。

##### 2. 引導學生思考，

(1) 是否每個人的身體外形和身體能力都一樣呢？

(2) 你自己的身體外形和身體能力，與小時候相比，有什麼不同呢？

##### 3. 歸納重點：每個人都是獨特的，生長速度快慢都不相同。

T: Everyone is unique. Everyone grows at different rates.

#### 二、發展活動 (25')

##### 1. 觀看影片-「人的一生」

<https://www.youtube.com/watch?v=gHX3xTYODMI>

T: How many stages of life in this video?

2. 介紹不同時期

- (1) 嬰兒期 **infant stage**: Always sleep and drink
- (2) 幼兒期 **toddler stage**: Learn to speak and walk
- (3) 兒童期 **childhood stage**: Go to school
- (4) 青少年期 **adolescence stage**: High energy life
- (5) 成人期 **adulthood stage**: Go to work
- (6) 老年期 **old stage**: Slow down

3. 你和家人分別是處於哪一時期呢?

T: Which stage are you at?

Which stage is your brother at?

S: I'm at \_\_\_\_\_ stage. My brother is at \_\_\_\_\_ stage.

三、綜合活動 (5')

1. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

~~ 第1節結束 ~~

第2節

活動二 成長的祕方 **Factors of growth**

一、準備活動 (10')

1. 體適能常模

- (1) 進入教育部體育署體適能網站：<http://www.fitness.org.tw>

| 7-23歲中小學男學生身高百分等級常模(單位:公分) |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 百分等級                       | 5th | 10th | 15th | 20th | 25th | 30th | 35th | 40th | 45th | 50th | 55th | 60th | 65th | 70th | 75th | 80th | 85th | 90th | 95th |
| 年齡                         |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 7                          | 113 | 115  | 116  | 117  | 118  | 119  | 120  | 121  | 121  | 122  | 123  | 124  | 124  | 125  | 126  | 127  | 128  | 130  | 132  |
| 8                          | 118 | 120  | 122  | 123  | 124  | 125  | 125  | 126  | 127  | 128  | 128  | 129  | 130  | 131  | 131  | 132  | 133  | 135  | 137  |
| 9                          | 123 | 125  | 126  | 127  | 129  | 129  | 130  | 131  | 132  | 133  | 133  | 134  | 135  | 136  | 137  | 138  | 139  | 141  | 143  |
| 10                         | 127 | 129  | 131  | 132  | 133  | 134  | 135  | 136  | 137  | 137  | 138  | 139  | 140  | 141  | 142  | 143  | 144  | 146  | 148  |
| 11                         | 131 | 133  | 135  | 137  | 138  | 139  | 140  | 141  | 142  | 143  | 144  | 145  | 146  | 147  | 148  | 149  | 150  | 152  | 155  |
| 12                         | 136 | 139  | 141  | 142  | 144  | 145  | 146  | 147  | 148  | 149  | 150  | 152  | 153  | 154  | 155  | 156  | 158  | 160  | 163  |

- (2) 依據體適能常模，以年齡查詢自己的身高位於哪個百分位。

T: What percentile are you in for height?

The bigger the number is, the taller you are.

(3) 每個人身高的百分位都不同，代表生長發育的速度不同。

T: Everyone grows at different rates.

## 二、發展活動 (25')

### 1. 影響生長發育的因素

(1) 性別 gender

(2) 內分泌腺-內分泌素 gland- hormones

腦下垂體-生長激素：控制各腺體

甲狀腺-甲狀腺素：調節代謝、生長發育

胸腺-胸腺激素：免疫系統

胰腺-胰島素：血糖

睪丸-雄性激素

卵巢-雌性激素

(3) 營養 nutrition

(4) 運動 exercise

(5) 睡眠充足 enough sleep

➤ 生長發育雖然受到先天因素的影響，但維持健康習慣可促進生長發育。

### 2. 養成健康的生活習慣

(1) 營養均衡 have a balanced diet

(2) 規律的運動習慣 do exercise

(3) 保持身體清潔 keep clean

(4) 充足睡眠 sleep well

(5) 良好的姿勢 have good postures

(6) 多喝水 drink more water

(7) 注意安全 protect myself

T: How can we stay healthy?

S: We can \_\_\_\_\_

#### 養成健康的生活習慣

1. 均衡的攝取營養。
2. 保持規律的運動習慣。
3. 保持身體的清潔。
4. 擁有充分的休息和睡眠。
5. 站、走、坐都能維持良好的姿勢。
6. 多喝水，養成定時如廁的習慣。
7. 注意安全、避免危險動作。

## 三、綜合活動 (5')

1. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

~~ 第2節結束 ~~

# 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  | 飲食教育   |  |      |
| 日期  | 112年6月6日   | 實施班級   | 五年甲班 |
| 課程內容敘述  | 學會如何正確的選擇食物，判斷食物是否新鮮。  |  |      |
| 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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適<br><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<br><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<br>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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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：進行食物分類活動   |  | 說明：觀看食物圖片判斷是否新鮮  |      |

# 臺南市關廟區深坑國民小學教學活動教案

|      |   |      |      |
|------|---|------|------|
| 領域   | 健康與體育   | 單元名稱 | 營養滿分 |
| 實施年級 | 五年級   | 設計者  | 劉旺菁  |
| 教學時間 | 本單元教學共需3節120分鐘  | 教學節次 | 第2節  |
| 學習內容 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。<br>Ea-III-4 食物生產、加工、保存與衛生安全。 |      |      |
| 學習表現 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。  |      |      |
| 學習目標 | 1. 知道各階段的營養需求。<br>2. 學會正確選擇食物的方法。<br>3. 了解處理食物的方法。  |      |      |
| 教學方法 | 講述、提問、分組討論、上台發表   |      |      |
| 教學資源 | 教學簡報、影片、圖片  |      |      |

## 第1節

### 活動一 營養需求 Growth and nutrition

#### 一、準備活動 (10')

- 觀看影片- 「Nutrition at Different Stages of Life」

<https://www.youtube.com/watch?v=3S1wU7xHVGGM>

T: What do you learn from the video?

What food do we need at different stages?

We need protein and calcium at the infant, toddler, and childhood stages.

We need carbohydrate at the adolescence stage.

We need protein, calcium and vitamin D at the adulthood stage.

#### 二、發展活動 (25')

- 六大營養素

(1) 醣類 carbohydrate

- (2) 蛋白質 protein
- (3) 維生素 vitamin
- (4) 礦物質 mineral
- (5) 脂肪 fat
- (6) 水 water



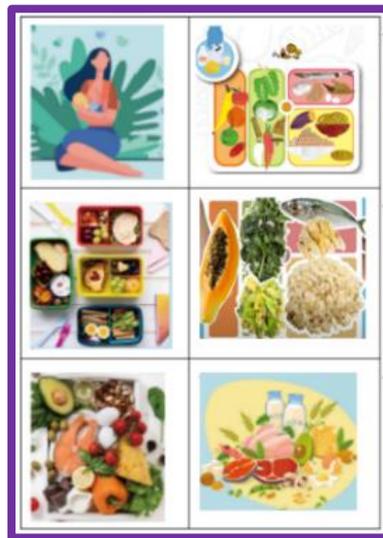
2. 各階段的營養需求

- (1) 發給每人一張學習單和一張食物圖片單
- (2) 剪下食物圖片，依營養需求貼在適合的生長階段
- (3) 完成學習單後，全班分享討論

T: What food do we need at the infant stage?

(infant, toddler, childhood, adolescence, adulthood, old)

S: We need \_\_\_\_\_ at the infant stage.



3. 飲食習慣自我檢視

- (1) 發下飲食檢核表，自我檢核一週的飲食情形
- (2) 計算得分，檢視得分結果
- (3) 依結果調整飲食習慣

| 飲食習慣自我檢視 (示例)               |    | 記錄人: 安安 |    |    |  |
|-----------------------------|----|---------|----|----|--|
| 內 容                         | 總是 | 常常      | 偶爾 | 從不 |  |
| 1. 每天至少喝1.5杯鮮奶。             | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 2. 每天吃3~4碗全穀雜糧類食物。          | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 3. 每天吃6份豆腐蛋肉類食物。            | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 4. 每天吃3~4份蔬菜 (一份的為半碗或熟蔬菜)。  | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 5. 每天吃3~4份水果 (一份水果約為一個拳頭大)。 | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 6. 每天吃1份堅果種子類食物 (例如: 5粒腰果)。 | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 7. 每天喝1500~2000cc白開水。       | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 8. 每天三餐定時定量。                | 4  | 3       | 2  | 1  |  |
| 總分: 29                      |    |         |    |    |  |

◎25~32分: 很棒!請繼續維持!  
 ◎17~24分: 還不錯!再努力些,你會更健康。  
 ◎16分以下: 加油吧!你可以做得更好。

三、綜合活動 (5')

- 1. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

~~第1節結束~~

第2節

活動二 食材挑選 Food Selection

## 一、 準備活動 (10')

### 1. 逛市場

(1) 兩人一組，各組分別負責六大類食物的其中一類

- A. 全穀雜糧類 grains
- B. 豆魚蛋肉類 protein foods
- C. 乳品類 dairy products
- D. 蔬菜類 vegetables
- E. 水果類 fruits
- F. 油脂與堅果種子類 nuts and seeds

(2) 教師拿出許多不同的食物圖片，各組依照自己負責的食物類別挑選圖片

(3) 各組挑選圖片完畢後，全班一起檢視是否正確

## 二、 發展活動 (25')

### 1. 食材挑選原則

(1) 全穀雜糧類 grains

- 穀類：穀粒堅實完整、無霉味
- 根莖類：外表完整堅硬、沒發芽者
- 小包裝食材：注意標示及製造日期



T: How do we select fresh food?

S: We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.

(2) 豆魚蛋肉類 protein food

- 魚：魚鰓鮮紅、眼睛明亮、魚鱗不易脫落
- 海鮮：沒有腐敗的臭味或異味、貝類的外殼緊閉
- 蛋：蛋殼乾淨、無破損或裂痕
- 肉：有冷藏設備及電宰證明的肉舖，或有 CAS 優良肉品標誌

T: How do we select fresh food?

S: We can see with our eyes and smell with our nose.

(3) 蔬菜類 vegetables

- 根莖類：表皮光滑完整、無皺摺或腐爛
- 葉菜類：葉面鮮嫩無凋萎
- 瓜類：結實完整、蒂頭不乾枯

T: How do we select fresh food?

S: We can see with our eyes and touch with our hands.

(4) 水果類 fruits

-果皮完整、顏色鮮豔、水分多、無腐爛、無壓傷或破裂

T: How do we select fresh food?

S: We can see with our eyes and touch with our hands.

2. 飲食小專家

(1) 教師準備許多新鮮和不新鮮的食物圖片

(2) 學生依照食材挑選原則，回答食物是否新鮮

T: Is it fresh?

S: Yes, it's fresh. / No, it's not fresh.



三、綜合活動 (5')

1. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

～～第2節結束～～

第3節

活動三 食材處理 Food preparation

一、準備活動 (10')

1. 觀看影片-「正確洗菜方式」

[https://www.youtube.com/watch?v=WWIv\\_MPDE7k&list=PLXpQ8I8p1OEK8mkoSyJQiDCiEQK17W5iv&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=WWIv_MPDE7k&list=PLXpQ8I8p1OEK8mkoSyJQiDCiEQK17W5iv&index=18)

T: What do you learn from the video?

二、發展活動 (25')

1. 食材處理

➤ 買回來的食材經過分類處理和清洗，能避免營養素流失。

(1) 海鮮：清洗瀝乾後，裝在容器內，放入冰箱保鮮。

(2) 貝類：刷洗外殼，並等待充分吐沙後再料理。

(3) 肉類：以封口塑膠袋依量分裝，攤平放入冷凍庫保鮮。

解凍時，放在冷藏室解凍較好。

(4) 包葉菜類：除去外層葉片，再剝開內葉單片沖洗。

(5) 果蒂凹陷類：切除果蒂再清洗。

(6) 需削皮類：先清洗後再削皮。

(7) 瓜果菜類；以軟毛刷輕刷外皮

(8) 小葉菜類：流動水沖洗根莖葉



T: How can we prepare food for cooking?

S: We can wash, cut, and store food in the refrigerator.

## 2. 美味上桌

(1) 長時間、高溫會破壞食物的營養價值

(2) 原則--少油、少糖、少鹽

(3) 教師準備一些料理的圖片，詢問是否健康

T: Is it healthy?

S: Yes, it's healthy. / No, it's unhealthy.

## 三、綜合活動 (5')

1. 教師予以鼓勵，並統整歸納重點。

~~ 第3節結束 ~~

# 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康促進成果表

|      |  |
|------|--|
| 活動名稱 | 指導學生實踐健康生活   |
| 活動內容 | 透過生活指導，強化學生的健康生活模式，實施飲食教育、安全教育等，建立學生正確的習慣與行為，如餐前五分鐘及下課教室淨空等。 |

## 佐證資料



飲食教育教學活動



飲食教育教學活動



餐前五分鐘影片



餐前五分鐘影片



交通安全教育教學活動



交通安全教育教學活動



交通安全宣導



水域安全宣導



下課教室淨空



下課教室淨空