

山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

三、素養導向健康教學

3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

壹、教師指導潔牙並一起潔牙:透過每天中午飯後潔牙，讓孩子養成飯後潔牙的好習慣。



潔牙好開心，牙齒亮晶晶

學生與導師飯後一起潔牙



老師指導小朋友潔牙

教職員工飯後潔牙

貳、在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。



學務組長下課帶動跳「樂活紓壓五招」



教職員下課指導小朋友扯鈴



導師幫忙學生量腰圍，並記錄於健康護照



下課校長與學生一起打籃球

臺南市 112 學年度山上國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	心理健康～我的心情溫度計		
版本	翰林版一年級 健康與體育		
日期	113 年 3 月 5 日	實施班級	一年乙班
課程內容敘述	<p>※學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過「心情溫度計」的概念，讓學生學會認識自己的情緒狀態。 2. 讓學生了解情緒的種類和變化。 3. 教導學生如何正確地表達自己的情緒。 4. 情緒調適的方法。 <p>※教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過提問關於情緒的問題，例如：「你今天是什麼心情？」或「有沒有人想分享一件讓自己開心的事情？」讓學生開始思考自己的情緒。 2. 展示情緒卡片，讓學生認識不同的情緒，並詢問學生是否有過類似的感受。透過分享和討論，讓學生了解情緒的種類和表達方式。 3. 請學生設計自己的心情溫度計，並依學校生活、家庭生活、朋友相處三方面寫下心情指數及原因。 4. 課程最後請學生跳董氏基金會「樂動紓壓五招」，一齊動一動，運動有助於身心健康。 <p>■表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發表自己的心情及原因。 2. 完成我的心情溫度計學習單。 3. 發表自己平常心情調適的方法。 		
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 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 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 checked="" 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。

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。

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

105 期輔導期刊徵稿

我的心情溫度計

二年 班 座號： 姓名：

快放假了，請問你現在的心情是「如何」呢？你有沒有發現遇到不同事情，自己的心情就會跟著改變，好像在坐雲霄飛車，上上下下，起起落落。學校邀請同學畫下屬於自己的「心情溫度計」，並替生活中的三件事寫下心情指數及原因，塗上符合心情的色彩。

一、畫下自己的「心情臉譜」

二、在「心情溫度計」上畫出「情緒臉譜」

三、寫下「心情指數及原因」

原因

家庭	心情指數 10	因為媽媽看到我開心。
學校	心情指數 10	因為課間可以玩遊戲。
朋友	心情指數 10	因為同學明天要去我家玩。



學生學習單成果

課程結合董氏基金會「樂動紓壓五招」

105 期輔導期刊徵稿

我的心情溫度計

二年 班 座號： 姓名：

快放假了，請問你現在的心情是「如何」呢？你有沒有發現遇到不同事情，自己的心情就會跟著改變，好像在坐雲霄飛車，上上下下，起起落落。學校邀請同學畫下屬於自己的「心情溫度計」，並替生活中的三件事寫下心情指數及原因，塗上符合心情的色彩。

一、畫下自己的「心情臉譜」

二、在「心情溫度計」上畫出「情緒臉譜」

三、寫下「心情指數及原因」

原因

家庭	心情指數 10	爸爸會和我說話。
學校	心情指數 9	媽媽很疼我。
朋友	心情指數 10	同學跟我一起玩。

學生學習單成果

105 期輔導期刊徵稿

我的心情溫度計

二年 班 座號： 姓名：

快放假了，請問你現在的心情是「如何」呢？你有沒有發現遇到不同事情，自己的心情就會跟著改變，好像在坐雲霄飛車，上上下下，起起落落。學校邀請同學畫下屬於自己的「心情溫度計」，並替生活中的三件事寫下心情指數及原因，塗上符合心情的色彩。

一、畫下自己的「心情臉譜」

二、在「心情溫度計」上畫出「情緒臉譜」

三、寫下「心情指數及原因」

原因

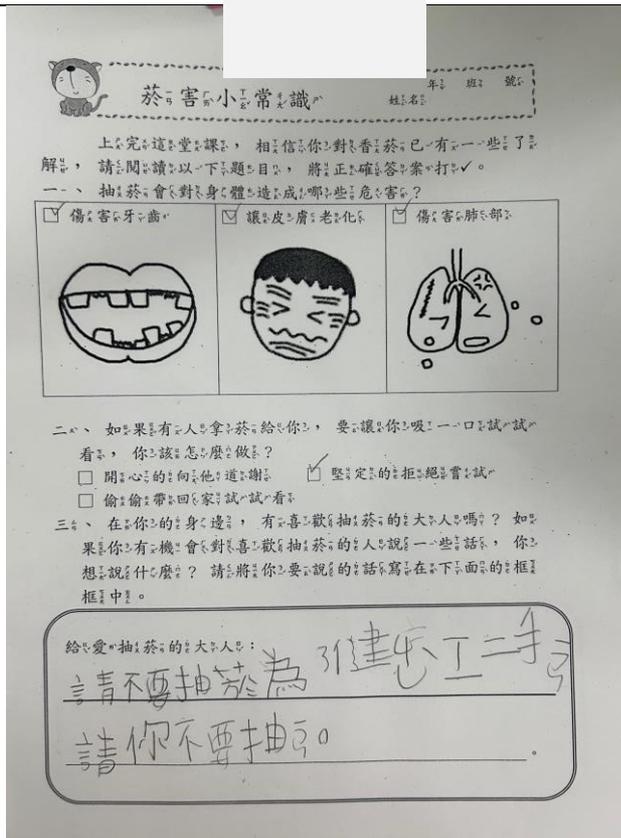
家庭	心情指數 10	王元元出。
學校	心情指數 8	下果里。
朋友	心情指數 7	九只。

學生學習單成果

議題名稱	菸害防制		
版本	南一版二年級 健康與體育		
日期	113年4月11日	實施班級	二年乙班
課程內容敘述	<p>※學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解吸菸對身體健康的危害。 2. 學會拒絕吸菸的誘惑。 <p>※教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生討論他們對香菸的了解，以及他們覺得吸菸對身體有哪些可能的危害。 2. 透過影片介紹吸菸對健康的危害，包括呼吸系統、心血管系統和口腔健康等方面的影響。 3. 讓學生進行角色扮演，演出拒絕吸菸的情境，並討論這些情境中應該如何應對。 <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論：分組討論吸菸對健康的危害，每組列舉出至少三個危害。 2. 角色扮演：學生分角色扮演吸菸者和非吸菸者，演出拒絕吸菸的情境，強調遠離吸菸的重要性。 3. 學習單習寫。 		
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 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 checked="" 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 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



學生學習單成果

學生觀看「安南國中菸害防制微電影」



學生尋找學校裡的禁菸標誌

菸害防制法修正新法解說

議題名稱	生活安全～防災小常識		
版本	翰林版三年級 健康與體育		
日期	113 年 4 月 23 日	實施班級	三年乙班
課程內容敘述	<p>※學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識火災、地震及用電安全的重要性。 2. 理解發生災害時應該採取的應變措施。 3. 掌握基本的防災常識，提高對災害的應變能力。 <p>※教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生討論什麼是災害，以及災害可能對生活和財產造成的影響。 2. 透過影片介紹火災、地震及用電安全的基本知識，讓學生了解這些災害發生的原因和預防措施。 3. 讓學生進行角色扮演，演出正確的逃生措施。 <p>※表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論：分組討論發生火災、地震及用電災害時正確的應變措施。 2. 角色扮演：學生模擬在火災和地震逃生中，可能會面臨的問題和正確的逃生程序。 3. 學習單習寫。 		
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 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"/> 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 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。		

□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

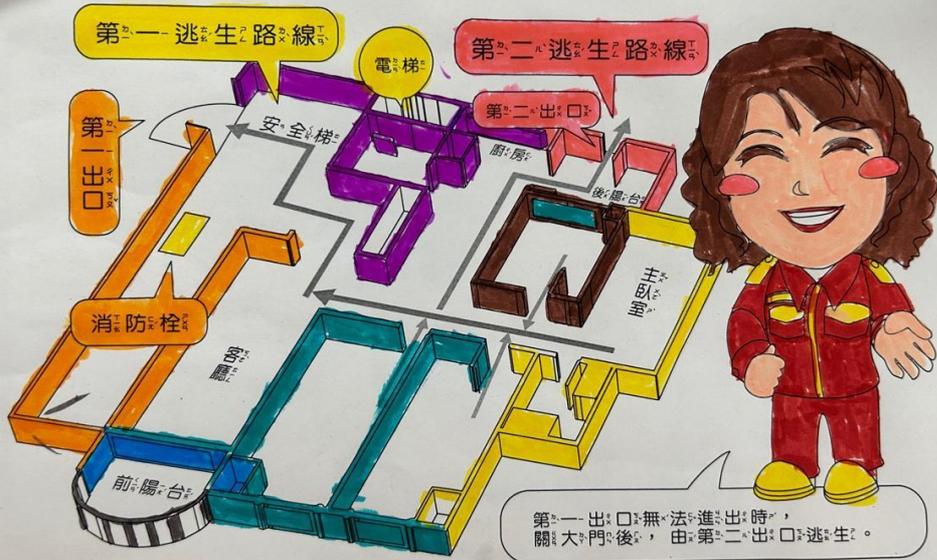


學生學習單～介紹消防設備成果



學生學習單～介紹火災報案要領

消防常識篇一 家庭逃生計畫



學生學習單～家庭逃生計畫

消防常識篇一 避難逃生



學生學習單～避難逃生

防災宣導篇一 防震避難包

- 緊急帶出品
- 礦泉水
 - 食物(乾糧、巧克力等)
 - 貴重物品(存摺、現金等)
 - 急救用品、常用藥
 - 安全帽、防災頭巾
 - 輕便型雨衣
 - 手電筒
 - 厚衣服、內衣褲
 - 粗棉布手套(厚手套)
 - 收音機、電池
 - 火柴、蠟燭
 - 面紙
 - 暖暖包
 - 哨子
 - 文具(筆記本、筆)



有小孩的家庭

- 奶粉
- 紙尿褲
- 奶瓶



應放置於家中及公共場所隨手可拿之處。

避難包內的必需品，應隨時檢查更新，至少每半年檢查一次。

學生學習單~防震避難包介紹



防災常識篇一 用電安全須知



- 1 避免多樣電器共用一個插座
- 2 使用完順手將插頭拔下
- 3 電氣設備附近不可擺放易燃物
- 4 切勿自行接設臨時線路
- 5 定期檢修屋內線路
- 6 插座保持乾淨
- 7 拔插頭時切勿由線體拔除
- 8 延長線選購有過載保護裝置
- 9 電線不可綑綁或重物施壓
- 10 勿以電暖爐烘乾衣物



學生學習單~用電安全須知

議題名稱	防颱～防災小常識		
版本	康軒版四年級 健康與體育		
日期	113 年 5 月 7 日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	<p>※學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識周遭環境的變化，主動了解災害相關訊息。 2. 能將防災準備工作視為日常生活中的一部份。 3. 能具有災害應變並處理危險和緊急狀況的能力。 <p>※教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識颱風的形成原因與結構及氣象資料的收集與瞭解。 2. 發生水災的原因 <p>※表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論：分組討論發生颱風時正確的應變措施。 2. 學習單撰寫。 		
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 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"/> 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 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



老師說明颱風來臨因應方式



學生觀看颱風土石流避難篇影片

單元二 防颱小達人
四年甲 班 姓名: [] 座號: []

「多一分防颱準備，少一分颱風損失」，請依照下面的項目逐項檢查，確認你是否已經做好防颱的準備。

防颱工作檢查項目	請打✓
1. 我知道如何蒐集並了解颱風的消息。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 家中有手電筒、電池、蠟燭等照明器具。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 家中的門窗牢固，沒有鬆脫現象。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 檢查陽臺上的盆栽，能固定位置或放在地上。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 住家附近的樹木定期修剪。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 住家外面的水溝、排水孔很乾淨，沒有垃圾淤堵。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 招牌或懸掛物能固定位置或將其取下。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 家裡有水桶、浴缸等器皿可以儲水。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 颱風來臨前，家裡能事先準備足夠的食物。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10. 我知道因颱風受困時可以如何求助。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

A++

學生學習單～防颱小達人

單元二 防颱小達人
四年甲 班 姓名: [] 座號: 9

「多一分防颱準備，少一分颱風損失」，請依照下面的項目逐項檢查，確認你是否已經做好防颱的準備。

防颱工作檢查項目	請打✓
1. 我知道如何蒐集並了解颱風的消息。 [10/10/10/10]	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 家中有手電筒、電池、蠟燭等照明器具。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 家中的門窗牢固，沒有鬆脫現象。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 檢查陽臺上的盆栽，能固定位置或放在地上。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 住家附近的樹木定期修剪。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 住家外面的水溝、排水孔很乾淨，沒有垃圾淤堵。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 招牌或懸掛物能固定位置或將其取下。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 家裡有水桶、浴缸等器皿可以儲水。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 颱風來臨前，家裡能事先準備足夠的食物。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10. 我知道因颱風受困時可以如何求助。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

A++

學生學習單～防颱小達人

議題名稱	正確用藥~「藥」你看清楚		
版本	康軒版六年級 健康與體育		
日期	113 年 3 月 15 日	實施班級	六年甲、乙班
課程內容敘述	<p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識藥物的種類和作用。 2. 理解藥物濫用和誤用的危害。 3. 學會正確的用藥知識和安全用藥的技巧。 <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先引導學生回顧自己對藥物的認識和使用經驗。 2. 介紹常見藥物的種類、作用和用途，並通過案例和故事等方式讓學生了解藥物的重要性和安全用藥的原則。 3. 學生分組進行藥物知識分享，每組選擇一種常見藥物，介紹其作用、用途和安全用藥的注意事項，並討論濫用藥物可能帶來的危害。 <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論：進行藥物知識分享，並討論安全用藥的方法。 2. 用藥實踐：記錄自己或家人服藥、用藥情況等，並在課堂分享實踐經驗。 3. 完成學習單。 		
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 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 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。		

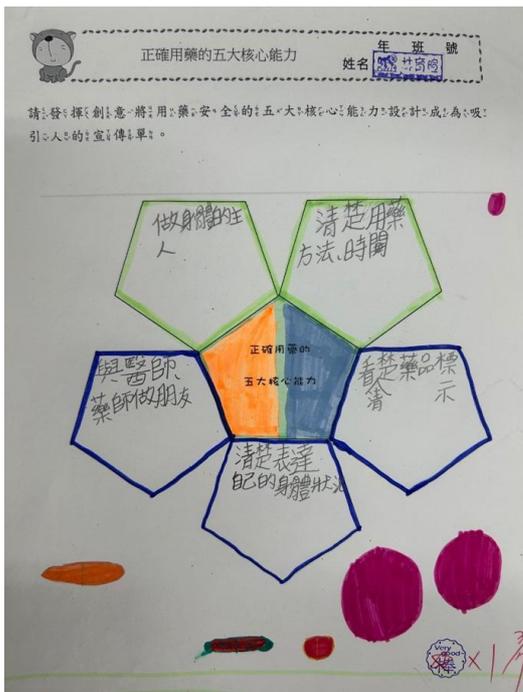
E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

佐證資料

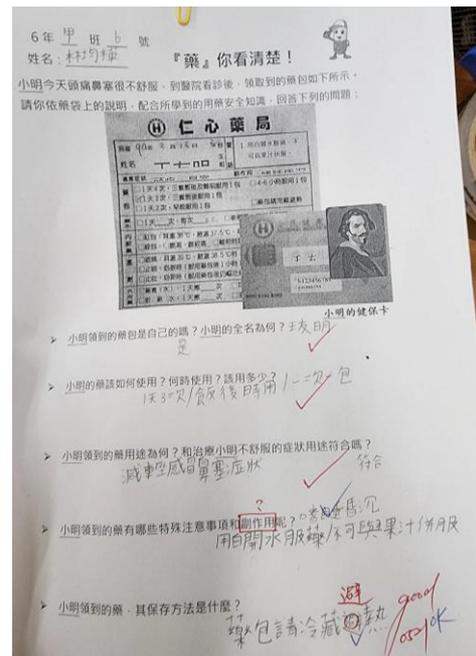


教師解說用藥安全之重要性

觀看臺南市健促小超人-全民健保 3.0 影片



學生撰寫用藥安全學習單



學生撰寫用藥安全學習單