

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	113年3月6日	實施班級	一年甲班
課程內容敘述	1. 認識保護牙齒的方法及重要性。 2. 使用牙刷來練習正確的刷牙方法(包括刷牙角度、動作)。		
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 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)			
			
說明：學生能知道牙刷正確的握法。	說明：學生能說出刷牙的步驟。		



說明：討論刷牙對於預防牙齒疾病的重要。



說明：學生討論照顧牙齒的方法。



說明：能知道選擇使用軟毛、小頭牙刷。



說明：學生養成正確刷牙習慣。



說明：學生於課堂中實際練習刷牙。



說明：學生於午餐後實際刷牙照片。

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	113年 2 月 23 日	實施班級	二年 甲 班
課程內容敘述	3要6招遠離惡視力。		
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 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"/> <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。 <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)			
			
說明：兒童青少年近視盛行率		說明：白內障、青光眼、視網膜剝離	



說明：黃斑部病變可能會失明



說明：每日戶外活動2-3小時



說明：禁止2歲以下兒童使用3C 產品



說明：定期找眼科醫師檢查眼睛



說明：天天吃足維生素 ABC



說明：在光線充足的地方讀書寫字

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	正向心理		
日期	113年 03 月 19 日	實施班級	三年 甲 班
課程內容敘述	透過觀賞影片、肢體表演、學習單，以期學生能認識情緒的多樣化，了解自己的情緒，學習調適。		
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 checked="" 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 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 checked="" 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：觀看影片，認識各種情緒。		說明：觀看影片，認識情緒的調節方式。	



說明：教師說明遇到不同事件，會產生哪些情緒。



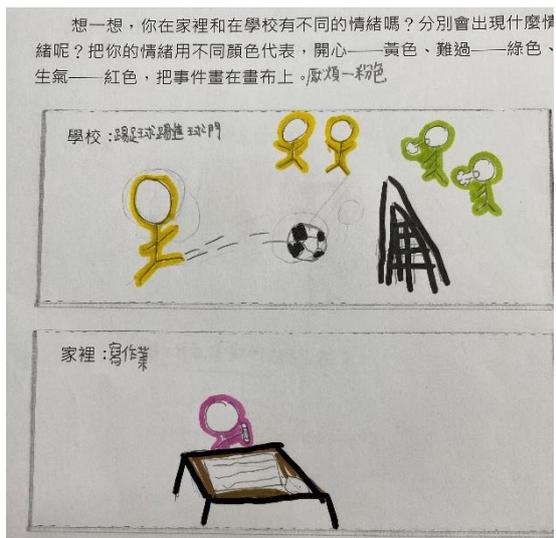
說明：學生分享自身遭遇不同事情，會出現哪些不一樣的情緒。



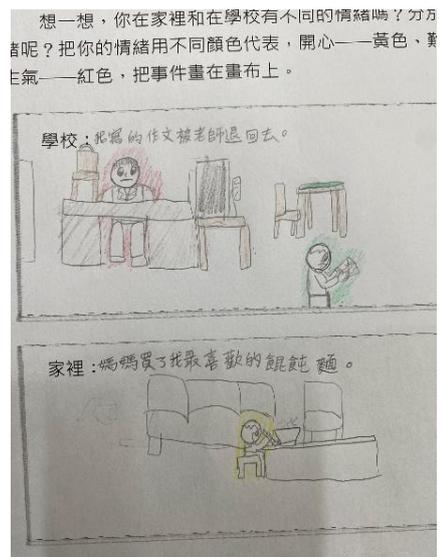
說明：學生以肢體表演情緒的變化。



說明：學生認真書寫情緒學習單。



說明：學生學習單成果。



說明：學生學習單成果。

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位(聰明吃 快樂動)		
日期	113年2月23日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	透過簡報讓學生了解肥胖是健康的殺手，並教導學生如何聰明吃、快樂動及計算自己的BMI值，以擁有健康的體位。		
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 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 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)			
			
說明：教師透過簡報教學		說明：教師告訴學生肥胖是健康的殺手	



說明：提醒學生飲食行為的改變



說明：向學生宣導多吃蔬菜



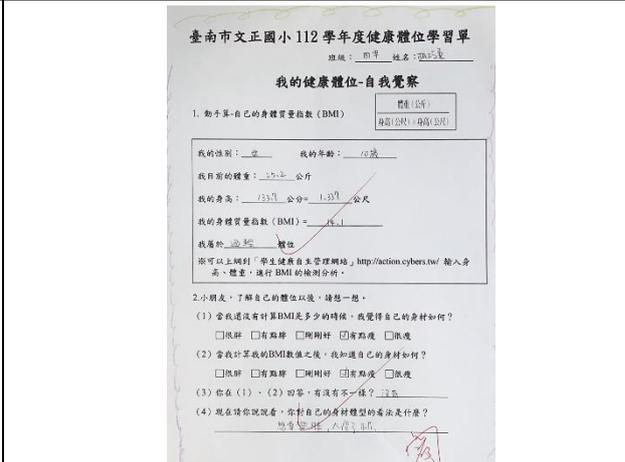
說明：提醒學生紅燈的食物少吃



說明：學生透過平板撰寫學習單



說明：學生透過平板撰寫學習單



說明：學生完成的學習單

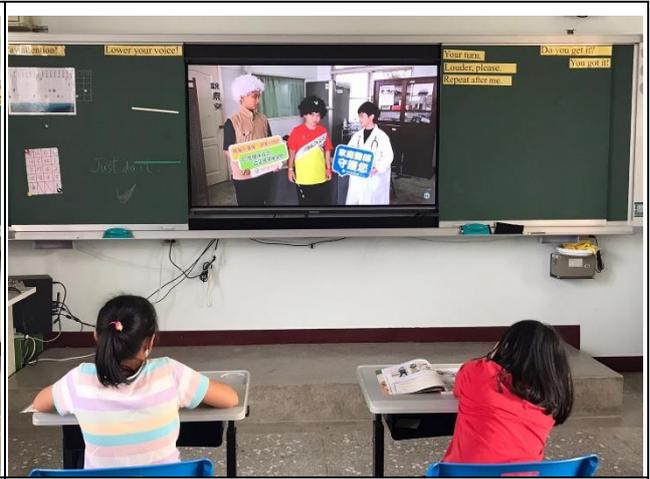
【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	全民健保含正確用藥		
日期	112年12月6日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	1. 珍惜健保資源。 2. 正確用藥及五大核心能力。		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：珍惜健保資源影片觀看。	說明：珍惜健保，不重複就醫。		



說明：分級就醫說明。



說明：分級就醫，有病先找社區家庭醫師。



說明：正確用藥五大核心能力說明。



說明：認識藥袋上的各項內容。



說明：學生體驗醫觸即發桌遊。



說明：學生體驗醫觸即發桌遊。

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防治		
日期	113年3月25日	實施班級	六年甲班
課程內容敘述	認識抽菸與食用檳榔的危害與影響。		
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 type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" 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 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 checked="" 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：說明菸檳防治的重要性		說明：介紹菸害防治法的最新規定	



說明：菸草裡的危害物質介紹



說明：抽菸後對肺部的影響甚鉅



說明：二手菸的危害



說明：檳榔裡的有害物質介紹



說明：嚼檳榔易造成口腔癌



說明：口腔若出現異狀應盡速就醫

【附件2】

臺南市112學年度文正國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	性教育(含愛滋病防治)		
日期	113年3月21日	實施班級	六年甲班
課程內容敘述	(1)認識青春期男女生的身體變化，並用正確的態度面對轉變。 (2)認識愛滋病的傳染途徑及影響，並用正確的態度面對愛滋病患者。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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)			
			
<p>說明：介紹為何要進行性教育及愛滋病防治宣導</p>	<p>說明：認識各年齡階段身體的生長發育概況</p>		



說明：認識男女生的生殖系統



說明：了解青春期時的身體各項變化



說明：認識月經的成因及影響



說明：用正確的態度面對青春期生理和心理的各項變化



說明：挑選衛生棉的常識介紹



說明：學會用正確的態度對待愛滋病患

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	口腔保健			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	83	0	17
簡述活動內容	中午吃完飯各班老師帶著學生一起用含氟牙膏刷牙，老師以身作則告知含氟牙膏刷牙來保護牙齒，讓學生養成飯後刷牙的好習慣			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：每天中午飯後四年級導師帶著學生刷牙並指導錯誤刷牙的學童改正姿勢。		說明：五年級老師每天飯後跟班上同學一起潔牙，盯著每個同學都要刷牙。		
				
說明：六年級老師每天飯後跟班上同學一起潔牙，習慣成自然		說明：當養成習慣後學生表示中午吃完飯沒有刷牙整個嘴巴很不舒服		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	素養導向健康教學-食農教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年 8 月 29 日	參加人數	0	6	16
簡述活動內容	校長邀請台東大學陳美芬教授來校辦理食農教育—認識孩子的校園午餐食材來源、產銷履歷之多少？			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長介紹講師台東大學陳美芬教授並頒發感謝紀念品



說明：教導社區商家家長及全校老師認識有機農產品標章、CAS 優良農產品標章



說明：校長邀請多位社區商家對此議題很有興趣商家的民眾家長一起來聽課



說明：上完課填寫問卷大家都能更清楚的認識每天營養午餐的產銷履歷農產品標章

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	師生足球聯誼賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 3 月 20 日	參加人數	5	0	5
簡述活動內容	利用週三下午，教師體育社群結合雙語教學，與五年級學生進行師生足球聯誼賽。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長勉勵社群教師能將足球相關英語帶入課程中使用。		說明：主任簡單介紹足球相關英語。		
				
說明：師生足球賽過程。		說明：師生足球賽過程。		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	師生籃球聯誼賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 4 月 2 日	參加人數	10	0	10
簡述活動內容	<p style="color: red;">為推廣運動身體好之風氣</p> ，老師以身作則特在兒童節辦理與六年級學生進行師生籃球聯誼賽。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：師生足球賽開球。		說明：過程緊張刺激。		
				
說明：雙方你來我往，不分上下。		說明：籃球賽畫下完美句點。		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	口腔保健			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	83	0	17
簡述活動內容	每天早上，每位老師到校第一件事即是到飲水機裝開水，不喝含糖飲料，以身作則讓學生耳濡目染，讓學生養成健康好習慣			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：老師每天一早到校即到飲水機裝水		說明：師生一起裝水，養成健康好習慣。		
				
說明：小朋友也跟著老師至飲水機裝水。		說明：近期班上感冒學生增多，老師鼓勵小朋友每日多補充水分。		



說明：戶外教學離開學校前，將水裝滿。



說明：戶外教學離開學校前，將水裝滿。