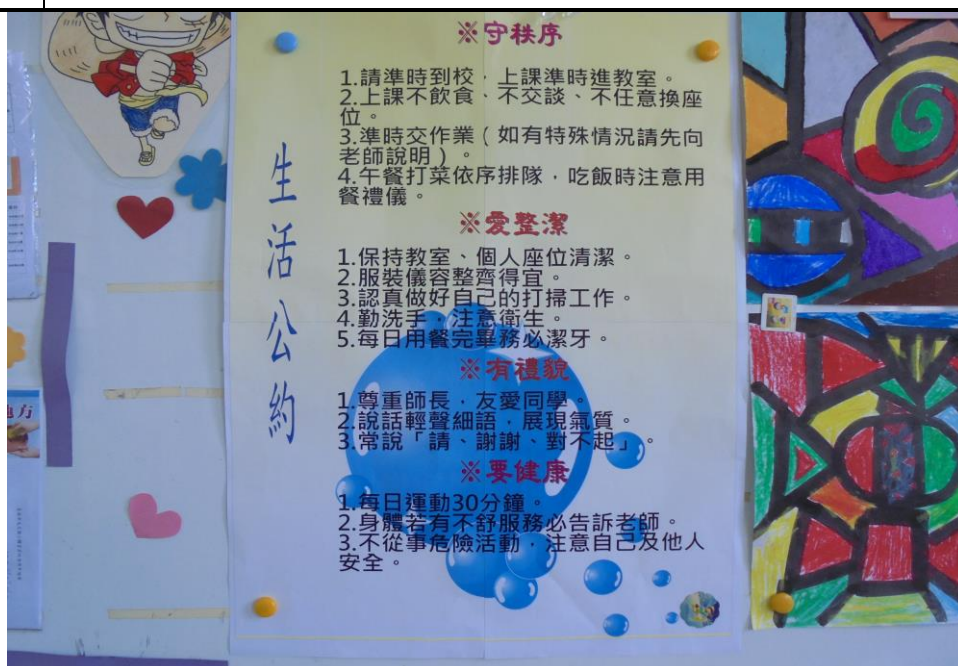


臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	學校社會環境—班級制定健康生活守則				
活動日期	112 學年	活動地點	四甲教室	參加人數	11 人
活動說明	張貼布告欄規定學生必須遵守的生活規則				



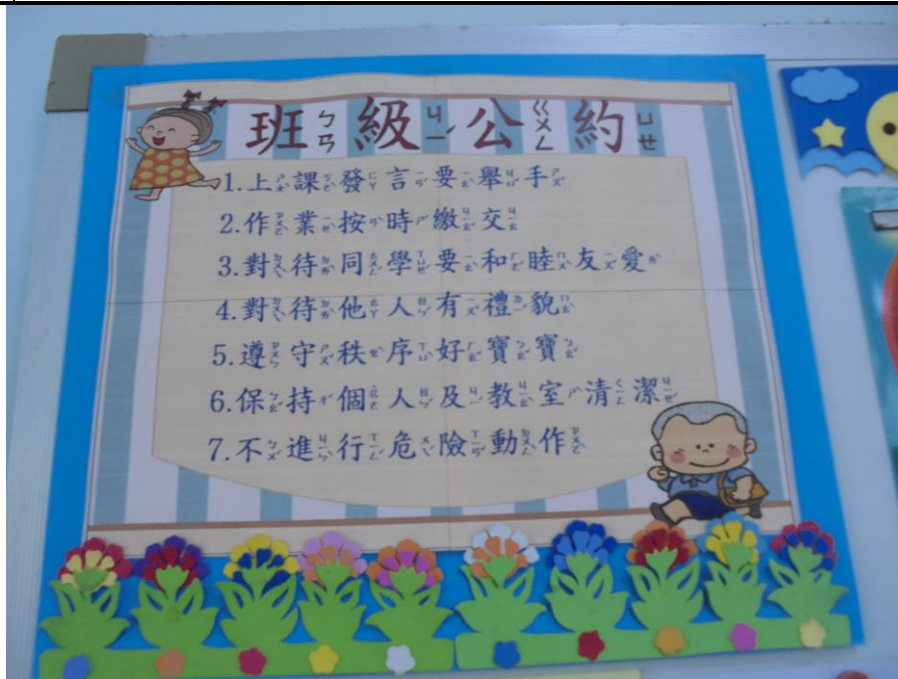
四甲張貼於佈告欄的健康生活公約



四年級學生詳讀內容並遵守班級公約

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	學校社會環境—班級制定健康生活守則				
活動日期	112 學年	活動地點	二甲教室	參加人數	12 人
活動說明	張貼布告欄規定學生必須遵守的生活規則				



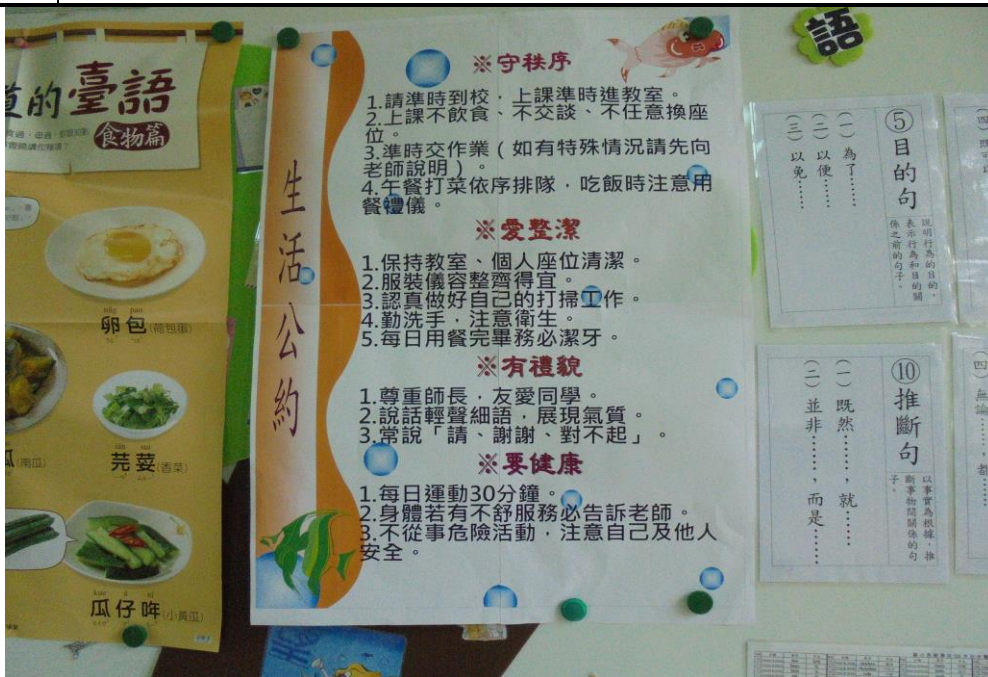
二甲張貼於佈告欄的健康生活公約



二年級學生詳讀內容並遵守班級公約

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	學校社會環境—班級制定健康生活守則				
活動日期	112 學年	活動地點	五甲教室	參加人數	17 人
活動說明	張貼布告欄規定學生必須遵守的生活規則				



五甲張貼於佈告欄的健康生活公約



五年級學生詳讀內容並遵守班級公約

112 學年度「餐前五分鐘」

各班導師執行證明

9 月份



一年級 天熱來點「瓜瓜」樂



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

各班導師執行證明-10 月份



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

各班導師執行證明-11 月份



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

各班導師執行證明-12 月份



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

各班導師執行證明-3 月份



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

各班導師執行證明-4 月份



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：一年甲班

班級導師：鍾宛庭老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40 ~ 8:00					
導師時間 08:00~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	健康與體育 (體育) (蔡昀倫)	國語 (鍾宛庭)	文正有品 (鍾宛庭)	生活課程 (視覺) (楊宜綸)	健康與體育 (體育) (蔡昀倫)
第二節 09:30~10:10	國語 (鍾宛庭)	曾正柚藝思 (鍾宛庭)	國語 (鍾宛庭)	生活課程 (視覺) (楊宜綸)	國語 (鍾宛庭)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	數學 (鍾宛庭)	生活課程 (音樂) (陳怡婷)	數學 (鍾宛庭)	國語 (鍾宛庭)	數學 (鍾宛庭)
第四節 11:20~12:00	生活 (鍾宛庭)	本土語言 (劉美英)	臺灣是水果 王國 (陳維修)	數學 (鍾宛庭)	生活 (鍾宛庭)
12:00~12:05 餐前五分鐘 12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10		生活 (鍾宛庭)			
第六節 14:20~15:00		國語 (鍾宛庭)			
第七節 15:10~15:50		健康與體育 (健康) (鍾宛庭)			
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 王郁欣

教導主任：

教師兼代班主任 楊詠翔

校長：

臺南市麻豆區文正國民小學校長 陳建宏

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：二年甲班

班級導師：陳維修老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40 ~ 8:00					
導師時間 07:50~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	國語 (陳維修)	生活課程 (音樂) (陳怡婷)	文正有品 (陳維修)	國語 (陳維修)	國語 (陳維修)
第二節 09:30~10:10	健康與體育 (體育) (蔡昀倫)	國語 (陳維修)	健康與體育 (健康) (蔡昀倫)	數學 (陳維修)	數學 (陳維修)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	數學 (陳維修)	本土語言 (劉美英)	國語 (陳維修)	生活課程 (視覺) (楊宜綸)	健康與體育 (體育) (蔡昀倫)
第四節 11:20~12:00	生活 (陳維修)	數學 (陳維修)	臺灣是水果 王國 (陳維修)	生活課程 (視覺) (楊宜綸)	生活 (陳維修)
12:00~12:05 餐前五分鐘					
12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10		生活 (陳維修)			
第六節 14:20~15:00		國語 (陳維修)			
第七節 15:10~15:50		臺灣是水果 王國 (陳維修)			
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 王郁欣

教導主任：

教師兼代 楊詠翔
教導主任

校長：

臺南市麻豆區 陳建宏
文正國民小學校長

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：三年甲班

班級導師：羅仁孝老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40~8:00					
導師時間 07:50~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	國語 (羅仁孝)	國語 (羅仁孝)	文正有品 (羅仁孝)	國語 (羅仁孝)	國語 (羅仁孝)
第二節 09:30~10:10	數學 (羅仁孝)	藝術 音樂 (陳怡婷)	國語 (羅仁孝)	數學 (羅仁孝)	數學 (羅仁孝)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	視覺藝術 (楊宜綸)	自然 (蔡昀倫)	社會 (蔡惠先)	社會 (蔡惠先)	健康 (張毓郎)
第四節 11:20~12:00	視覺藝術 (楊宜綸)	綜合 (蔡惠先)	數學 (羅仁孝)	綜合 (蔡惠先)	社會 (蔡惠先)
12:00~12:05 餐前五分鐘 12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10	E 生 E 世 (羅仁孝)	本土語言 (劉美英)		曾正柚藝思 (蔡昀倫)	
第六節 14:20~15:00	自然 (蔡昀倫)	體育 (楊詠翔)		英語 (王郁欣)	
第七節 15:10~15:50	自然 (蔡昀倫)	臺灣是水果 王國 (王郁欣)		體育 (楊詠翔)	
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 王郁欣

教導主任：

教師兼代班 楊詠翔

校長：

臺南市麻豆區文正國民小學校長 陳建宏

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：四年甲班

班級導師：鐘岳峰老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40 ~ 8:00					
導師時間 08:00~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	國語 (鐘岳峰)	國語 (鐘岳峰)	文正有品 (鐘岳峰)	國語 (鐘岳峰)	國語 (鐘岳峰)
第二節 09:30~10:10	數學 (鐘岳峰)	數學 (鐘岳峰)	國語 (鐘岳峰)	綜合 (鐘岳峰)	體育 (鐘岳峰)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	綜合 (鐘岳峰)	社會 (蔡惠先)	英語 (王郁欣)	特別的日子 (王郁欣)	社會 (蔡惠先)
第四節 11:20~12:00	社會 (蔡惠先)	藝術 音樂 (陳怡婷)	健康 (鐘岳峰)	綜合 (鐘岳峰)	數學 (鐘岳峰)
12:00~12:05 餐前五分鐘 12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10	視覺藝術 (楊宜綸)	自然 (蔡昀倫)		曾正柚藝思 (鐘岳峰)	
第六節 14:20~15:00	視覺藝術 (楊宜綸)	體育 (鐘岳峰)		自然 (蔡昀倫)	
第七節 15:10~15:50	E 生 E 世 (羅仁孝)	本土語言 (劉美英)		自然 (蔡昀倫)	
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 王郁欣

教導主任：

教師兼代教導主任 楊詠翔

校長：

臺南市麻豆區文正國民小學校長 陳建宏

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：五年甲班

班級導師：楊依依老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40 ~ 8:00					
導師時間 07:50~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	國語 (楊依依)	數學 (楊依依)	文正有品 (楊依依)	自然 (蔡昀倫)	數學 (楊依依)
第二節 09:30~10:10	數學 (楊依依)	國語 (楊依依)	國語 (楊依依)	社會 (蔡惠先)	社會 (蔡惠先)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	社會 (蔡惠先)	視覺藝術 (楊宜綸)	自然 (蔡昀倫)	數學 (楊依依)	國語 (楊依依)
第四節 11:20~12:00	特別的日子 (楊依依)	視覺藝術 (楊宜綸)	自然 (蔡昀倫)	國語 (楊依依)	健康 (楊依依)
12:00~12:05 餐前五分鐘 12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10	綜合 (蔡昀倫)	藝術 音樂 (陳怡婷)		曾正柚藝思 (楊依依)	英語 (楊依依)
第六節 14:20~15:00	英語 (楊依依)	本土語言 (劉美英)		體育 (楊詠翔)	曾正柚藝思 (楊依依)
第七節 15:10~15:50	曾正柚藝思 (楊依依)	體育 (楊詠翔)		E 生 E 世 (羅仁孝)	綜合 (蔡昀倫)
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 **王郁欣**

教導主任：

教師兼代班導師 **楊詠翔**

校長：

臺南市麻豆區 **陳建宏**
文正國民小學校長

臺南市麻豆區文正國民小學 112 學年度第二學期課表

班級：六年甲班

班級導師：楊士慧老師

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
師生整潔活動 7:40 ~ 8:00					
導師時間 08:00~08:30	兒童朝會	教師晨會	晨讀	兒童朝會	晨讀
第一節 08:40~09:20	國語 (楊士慧)	國語 (楊士慧)	文正有品 (楊士慧)	國語 (楊士慧)	國語 (楊士慧)
第二節 09:30~10:10	數學 (楊士慧)	數學 (楊士慧)	國語 (楊士慧)	數學 (楊士慧)	體育 (張毓郎)
10:10~10:30 SH150 計畫-課間活動:跳繩					
第三節 10:30~11:10	英語 (王郁欣)	英語 (王郁欣)	社會 (楊士慧)	自然 (蔡昀倫)	數學 (楊士慧)
第四節 11:20~12:00	社會 (楊士慧)	綜合 (王郁欣)	本土語言 (蔡惠先)	綜合 (王郁欣)	社會 (楊士慧)
12:00~12:05 餐前五分鐘 12:05~13:20 午餐及午休時間					
第五節 13:30~14:10	曾正柚藝思 (楊士慧)	視覺藝術 (楊宜綸)		E 生 E 世 (羅仁孝)	自然 (蔡昀倫)
第六節 14:20~15:00	特別的日子 (王郁欣)	視覺藝術 (楊宜綸)		曾正柚藝思 (楊士慧)	自然 (蔡昀倫)
第七節 15:10~15:50	綜合 (王郁欣)	體育 (張毓郎)		健康 (楊士慧)	藝術 音樂 (楊詠翔)
16:00 放學					

承辦人：

教師兼學務組長 王郁欣

教導主任：

教師兼代教學主任 楊詠翔

校長：

臺南市麻豆區文正國民小學校長 陳建宏

附件2 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：全穀雜糧類					領域：健康與體育	
學校名稱	文正國小	授課教師	王郁欣	教學時間	40分鐘	
核心素養	<p>健體-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。</p> <p>健體-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。</p>					
學習表現	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>					
學習內容	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>					
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生了解我的餐盤-全穀雜糧類。 2. 學生可分辨飲食中的全穀雜糧類，並選擇食用。 3. 認識黃金比例221及我的餐盤6口訣。 4. 學生自行設計我的餐盤。 					
學習流程					時間	教學資源
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看訪問外食影片，並請學生發表近兩日早餐餐點內容。 2. 教師總結發現，學生餐點以精緻澱粉為主，高油高熱量，少五穀雜糧類。 					5	<ul style="list-style-type: none"> ●青少年飲食篇衛教宣導影片
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師介紹全穀雜糧的營養價值及其種類。 2. 探討早餐該如何攝取，才能兼顧營養且補充活力。 3. 以學校營養午餐為討論範本，檢視其營養成分。 4. 了解黃金比例221，以便在生活中均勻攝取六大類食物。 					5 5 5 5	<ul style="list-style-type: none"> ●董氏基金會海報及宣傳單張 ●黃金比例221餐盤 ●文正國小網站
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生根據黃金比例221，設計自己的創意餐點。 2. 發下黃金比例221傳單，讓學生帶回家與家人分享正確觀念。 					10	<ul style="list-style-type: none"> ●我是小廚師學習單

教學成果照片



照片說明：觀看外食訪談影片



照片說明：學生發表早餐內容



照片說明：全穀雜糧類介紹



照片說明：避免高油高糖的飲食選擇



照片說明：討論今日午餐的營養成分



照片說明：我的餐盤學習單

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---衛教一年級新生首次使用含氟漱口水方法			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 9 月 5 日	參加人數	13	0	2
簡述活動內容	一年級新生首次使用含氟漱口水，實際示範使用原因，好處與使用方法，並觀察學生正確性			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明： 飯後請小朋友先刷牙		說明：每人漱口水 10cc 含於口中漱 1 分鐘		
				
說明：護理師教導一年級小朋友含氟漱口水使用的重要性與正確使用方法		說明： 小朋友使用情形		

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	健康促進—學期初友善校園宣導-安全教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 09 月 06 日	參加人數	84	0	9
簡述活動內容	由校長及學務組長於學期初向全校師生宣導友善校園及上、下學交通安全注意事項			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長向全校小朋友宣導交通安全的重要性。



說明：數位性暴力防治宣導



說明：上下學一定要戴安全帽繫安全帶。



說明：再三告訴學生注意大車的內輪差

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	健康體位—營養教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月20日	參加人數	83	0	9
簡述活動內容	介紹均衡飲食金字塔告知學童天天五蔬果、每日兩份奶的重要性讓學生知道透過均衡飲食可以達到健康體位好效果			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：邀請麻豆衛生所將沂潔護理師來校宣導我的餐盤內容應該怎麼吃才健康



說明：江阿姨告知學童小朋友每日應攝取均衡飲食



說明：學生認真聽課並踴躍發言



說明：每天遵守十招健康吃撇步一定能夠成為健康好寶寶

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	健康促進—安全與急救—學期初友善校園宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 09 月 27 日	參加人數	84	0	9
簡述活動內容	由校長及學務組長於學期初向全校師生宣導校園各項設施正確使用方法避免危險受傷			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長開場並向全校小朋友宣導校園設施安全



說明：校長向全校小朋友宣導遊樂設施正確使用的重要性



說明：學務組長告知學童使用遊樂設施要注意的地方



說明：如何正確盪鞦韆示範影片觀看

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	健康促進—環境教育-踏查曾文溪沿岸			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 01 日	參加人數	11	0	2
簡述活動內容	由四年級導師帶領全班學生踏查曾文溪流域並導師導覽向全班學生介紹曾文溪流域的環境與特有植物			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：本校靠近曾文溪四年級環境教育課程，曾文溪流域踏查		說明：4 年級課程：本校步行即可抵達曾文溪河流沿岸烙師介紹特有植物		
				
說明：老師向學生講解地球上水分布情形，台灣雨水儲存不易，曾文溪供水的重要。		說明：枯水期曾文水庫的水存量少，曾文溪也可提供用水，大家一定要節約用水。		

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	安全教育---遊覽車逃生演練			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 11 月 22 日	參加人數	84	0	15
簡述活動內容	校外教學日搭遊覽車前做遊覽車逃生演練			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：導師指導學生進行遊覽車逃生演練		說明：低年級學生進行遊覽車逃生演練		
				
說明：播放逃生影片		說明：播放乘坐大型車安全注意事項影片		

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	健康促進--口腔保健-高年級每天至少用一次牙線			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	30	0	2
簡述活動內容	要求導師督促 5.6 年級學生每日使用一次牙線，並讓學生知道正確牙線使用方法及技巧			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：要求 5.6 年級每天中午飯後使用牙線，導師帶領學生一起使用讓學生養成習慣		說明：老師播放正確使用牙線影片讓學童中午吃完飯習慣使用牙線		
				
說明：告知學生應使用牙線而非牙線棒來清潔牙菌斑才是口腔保健正確觀念		說明：高年級生已學會牙線並熟練應用來清潔牙齒進而擁有健康好牙		

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	安全教育-CO 中毒防制宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 01 月 19 日	參加人數	83	0	15
簡述活動內容	因應天氣變冷多件一氧化碳中毒事件頻傳，利用寒假前期末宣導時間告知學童天冷家中熱水器如何預防 CO 中毒			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：一氧化碳中毒的急救方式		說明：宣導如何避免一氧化碳中毒的行為		
				
說明：利用影片案例讓學生明白常見的 CO 中毒發生原因		說明：告知學生家裡的瓦斯熱水器不可安裝的地方有哪些		