

### 三、素養導向健康教學

以作為學生養成健康行為的學習楷模。

3-1-1佐證資料

教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、成立運動團隊、喝足白開水(體重\*30cc)、多吃蔬果。



教職員飯後使用含氟牙膏刷牙



老師帶頭喝足白開水



每周 2 次營養午餐水果鼓勵學生多吃蔬果



教職員示範種蔬果. 鼓勵學生自種菜園



教職員運動團隊



教職員運動團隊

## 【附件 2】

## 臺南市 112 學年度港尾國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	認識均衡飲食金字塔&每天兩份奶			
日期	112 年 9 月 25 日	實施班級	二年 甲班	
課程內容敘述	1. 處理日常生活中運動與健康的問題。 2. 認識均衡飲食的重要性。			
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 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 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)				
教學目標	宣導流程	時間	教材	生活技能
引起動機	觀看影片「均衡飲食金國王的環遊旅程」	5 分鐘	影片	
<b>認識均衡飲食金字塔</b> 1. 飲食金字塔。 2. 金國王的均衡飲食王國。  <b>每天兩份奶</b> 配合統一企業捐贈學校每週/每位學生 1 瓶豆漿和牛奶來說明	<b>認識均衡飲食金字塔</b> 1. 介紹六大類食物及其營養。 2. 如何攝取足夠的營養。  <b>每天兩份奶</b> 1. 說明喝牛奶對身體的好處 2. 奶類來源	25 分鐘	簡報 海報	自我監控 目標設定
綜合活動	學習單講解	5 分鐘	學習單	
討論	Q&A	5 分鐘		



說明：介紹飲食金字塔



說明：學生可以自己說出如何攝取足夠營養