

臺南市112學年度三股國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	用藥安全		
日期	113年 5 月 2 日	實施班級	三年一 班
課程內容敘述	一、 能了解藥品分級 二、 能閱讀藥品仿單或包裝標示 三、 能說出常見藥物錯誤使用方式的更正方法 四、 能知道忘記吃藥的狀況下如何補服藥品 五、 能知道選購藥品時，使用「用藥五問」與藥師做朋友。 健體 Bb- II -1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 健體 Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。		
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 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 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)			
一、教案			
第一節： 一、引起動機 請小朋友將家中的藥品到校, 進行小組討論 二、發展活動 認識藥物分三級: 將帶來的藥品分成三類, 處方藥、指示藥、成藥			

三、綜合活動：

1. 所有藥品都有風險
2. 要問藥師：購買及使用藥品時要與藥師討論
3. 要看清楚外盒及說明的標示

第二節：

一、引起動機

忘記吃藥要補吃嗎？

二、發展活動

間隔時間對半法：



圖片來源：
<https://www.am1470.com/content/?query=entertainmentnews&i=17>

三、綜合活動：

1. 正確用藥：不搭配果汁牛奶、勿自行停藥、中西藥勿混用、不分享藥物
2. 用藥五問：問藥名、問藥效、問使用方法、問使用時間、問注意事項
3. 完成用藥小達人學習單

二、教學過程



說明：用藥五問



說明：引導學生看懂藥品標示



說明：學生查看處方藥的藥品標示



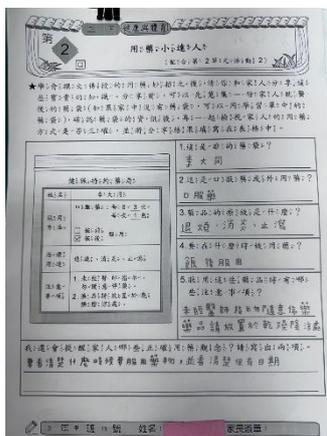
說明：學生查看指示藥的藥品標示



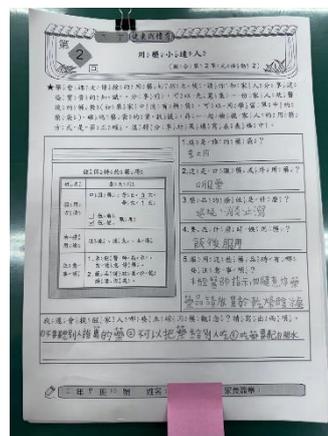
說明：學生區辨三級藥物



說明：學生上台區辨三級藥物

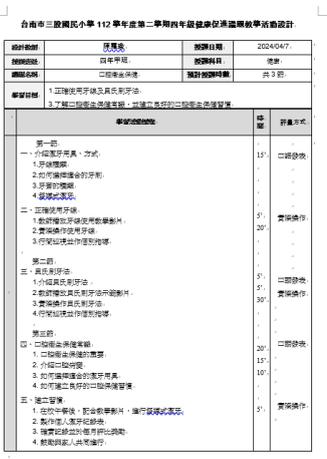
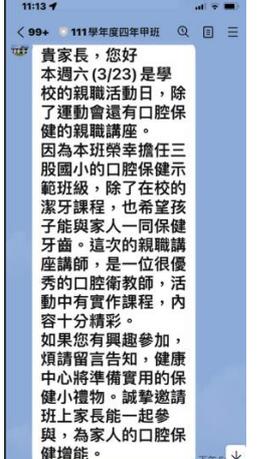
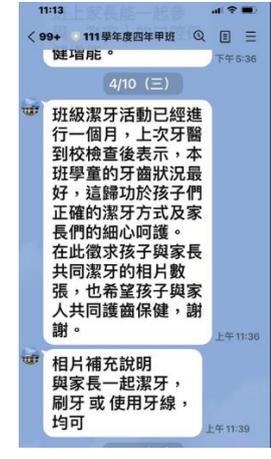


說明：用藥小達人學習單 1



說明：用藥小達人學習單 2

臺南市112學年度三股國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔衛生保健		
日期	113年 5 月 6 日	實施班級	四年 甲 班
課程內容敘述	1. 正確的牙線使用方式 2. 操作貝氏刷牙法 3. 口腔衛生保健常識 4. 與家人共同建立良好的口腔衛生保健習慣		
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		
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 checked="" 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		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：口腔衛生保健教學教案	說明：親師交流，共同進行口腔衛生保健		



說明：介紹如何使用牙線



說明：實際操作使用牙線



說明：全班餐後潔牙-貝氏刷牙法



說明：個別指導學生潔牙

三股國小(四)月份口腔潔牙紀錄表

班級：四年甲班 班號： 姓名：張

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
日期																
刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
漱口	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

日期	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日期															
刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
漱口	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

總計：120 次 家長簽名：張

建議：請家長多督促孩子一起刷牙

從齒健康其此潔牙法(巴氏刷牙法)要緊刷、刷一刷刷、來回刷、

●牙刷建議3個月就要更換，牙刷要選用含氟離子1000ppm以上的好嗎!

說明：每月的個人潔牙紀錄表



說明：親子潔牙

臺南市112學年度三股國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康飲食		
日期	113年5月	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	請學生進行六大類食物主題報告，藉此分析自身的飲食習慣，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。		
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 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 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： 學生主題報告上台發表	說明： 學生主題報告的內容		



說明：學生主題報告上台發表

類別	早餐	午餐	晚餐	總份數	建議份數	達成打✓	
全穀雜糧類	0 碗	2 碗	2 碗	5 碗	3 碗	✗	
豆魚蛋肉類	1 份	3 份	2 份	6 份	6 份	✓	
乳品類	1 份	0 份	0 份	1 份	1.5 份	✓	
蔬菜類	0 份	3 份	2 份	5 份	4 份	✗	
水果類	0 份	0 份	2 份	2 份	3 份	✗	
油脂類	烹調手法中，煎、炒、炸的菜肴都含油脂，已從三餐獲得足夠的油脂攝取量。					1或5茶匙	✓
堅果種子類	0 份	0 份	0 份	0 份	6 份	✗	

說明：學生記錄每日飲食指南

三、思考改進的方法。

需要改進的習慣	改進的方法
豆魚蛋肉類 吃太少	豆、蛋類要多吃；豆類：早上可以喝豆漿 當早餐；還可以在晚上、早上吃。
乳品類 喝太少	晚上回家可以在晚餐後喝當點心。
水果類 吃太少	晚上可以當晚餐的「點心」。
堅果種子類 吃太少	下午點心可以加一個堅果，晚上吃 完飯也可以吃。

說明：學生提出改善飲食習慣的方法

五、嘗試執行並記錄，做到打✓。

日期	早上加顆水果 多份吐司	中午多口肉類	晚餐吃兩 顆水煮蛋或 加兩份菜	早上多吃 堅果
5月17日	✓		✓	✓
5月18日	✓	✓	✓	✓
5月19日	✓	✓	✓	✓
5月20日	✓	✓	✓	✓
5月21日		✓	✓	✓
5月22日	✓	✓	✓	
5月23日	✓		✓	

說明：學生記錄是否有改善飲食習慣

**三股國小五年甲班
健康守則公約**

- 下午多喝一份牛乳或豆漿 +2點
- 學校發的水果在校吃完 +2點
- 學校發的堅果在校吃完 +4點
- 體控班減少半碗飯量 +4點
- 午餐多吃一份菜量 +4點

說明：班上張貼健康生活守則和獎勵制度



說明：午餐吃香蕉，但老師不要拍，會害羞

三股國小健體領域第十冊(五下)單元二 健康飲食主題課程教案

單元名稱		第 1 課 健康飲食	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南		
核心素養呼應說明		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
學習目標		1. 描述飲食問題對健康的影響。 2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3. 願意培養健康飲食的生活型態。 4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 9. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第十冊(5下)單元二		
教學設備/資源		1. 教師準備平板，請學生完成六大類食物的報告 2. 教師課前請學生將一天的食物攝取情形，記錄在第 212 頁「每日飲食指南達成檢視(一)」學習單。 3. 教師準備第 213 頁「每日飲食指南達成檢視(二)」學習單。		

4. 教師準備第 214 頁「改善飲食問題（一）」、第 215 頁「改善飲食問題（二）」學習單。		
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>第一節課</p> <p>《活動 1》六大類食物主題報告</p> <p>(一)教師請學生分組完成六大類食物主題報告，報告內容針對營養素的好處，攝取過多或不足的壞處，及每日應攝取的量進行說明。</p> <p>(二)學生分組完成報告內容</p>	10 30	<p>實作：運用 3C 請學生完成分組報告</p> <p>評量原則：能互相討論並於課堂結束前完成報告內容。</p>
<p>第二節課</p> <p>《活動 2》個人每日飲食指南建議</p> <p>(一)教師請學生上台發表六大類食物主題報告，並針對報告內容進行延伸說明與檢討</p> <p>(二)教師說明：飲食對於健康有舉足輕重的影響，除了可以透過健康餐盤了解每日的飲食搭配和攝取量，還可以透過衛生福利部 國民健康署《每日飲食指南手冊》、《中高年級（3~6 年級）學童期營養手冊》，更精確的安排符合個人的飲食搭配和攝取量。</p> <p>(三)教師帶領學生閱讀課本第 52~53 頁，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。</p> <p>1. 檢視自己每天的生活活動強度。</p> <p>2. 查詢個人熱量需求，找到適合自己的六大類食物建議份數。</p> <p>(四)教師請學生依照步驟查詢，找到適合自己的熱量需求和六大類食物建議份數。</p> <p>(五)教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，並利用 2 天的時間，確實記錄並完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p>	25' 5 5 5	<p>實作：學生上台發表報告</p> <p>評量原則：能有條理發表報告內容。</p> <p>實作：運用每日飲食指南，了解個人的營養與熱量需求。</p> <p>評量原則：能運用每日飲食指南，正確查詢個人的營養與熱量需求。</p>
<p>第三節課</p> <p>《活動 3》每日飲食指南達成檢視及如何改善飲食問題</p> <p>(一)教師請學生統計「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，觀察個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？</p>	10	<p>實作：完成「每日飲食指南達成檢視（一）」、「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p> <p>評量原則：能確實記錄兩天</p>

臺南市112學年度三股國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康生活守則		
日期	113年5月6日	實施班級	六年甲班
課程內容敘述	利用目前健康生活缺失進行討論改善，針對口腔保健、視力保健和體位控制，實行是否期末有所改善。		
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 checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" 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 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 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。 <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：分組討論如何解決口腔保健問題。		說明：分組討論如何解決體重控制問題。	



說明：分組討論如何解決視力保健問題。



說明：各組上來發表問題解決方案。



說明：各組上來發表問題解決方案。



說明：各組上來發表問題解決方案。



說明：利用下課時間跑步。



說明：利用下課時間打羽球。



說明：利用下課時間望遠凝視。



說明：吃完中餐後確實刷牙。



說明：每週一次涮涮口水。



說明：體育課時練跳繩，並代表學校比賽。



說明：班上張貼健康生活守則和獎勵制度。



說明：教導正確刷牙和牙線使用方式。

如何讓自己更健康 PBL

教材設計與成果

單元名稱	如何讓自己更健康	設計者	陳政曄老師
教學年級	六年級	教學者	陳政曄老師
上課地點	六年級教室	教學時間	120 分鐘(3 節課)
教學領域	語文領域 健康與體育領域		
教育來源	1、自編教材 2、網路參考資料	配合議題	資訊教育
學生經驗分析	1、能使用電腦做網路資料搜尋。 2、能整理資料並歸納出結論。 3、能分組討論，表達意見。		
教學目標	1、修正不良的健康習慣。 2、培養批判思考的能力。 3、團隊溝通發表和解決問題能力。		
國語	B-2-1 能培養良好的聆聽態度。 C-2-1 能充分表達意見。 C-2-2 能合適的表現語言。 C-3-4 能自然從容發表、討論和演說。 C-2-4 能把握說話重點，充分溝通。		
健康與體育	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。		
資訊教育	4-3-2 能找到合適的網站資源、圖書館資源及檔案傳輸等。 4-3-3 能利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料。 4-3-4 能針對問題提出可行的解決方法。		

認識與培養健康習慣的重要性 (3 節課)

教學流程	學生活動	批判思考
※引起動機 新聞影片臺灣近視率世界第一，肥胖率亞洲第一、學童蛀牙顆數全球之冠-不良健康習慣的探討 ◆教師發問 Q1：為什麼臺灣的近視率、肥胖率、蛀牙顆數居高不下，可能的原因有什麼？	1、觀看新聞影片 2、進行討論。 3、試算自己的 BMI 指數。 4、腦力激盪，思考解決方法。 5、上網或翻書找資料解決問	1、整體與個人反省思考。 2、系統性與分析力。 3、討論溝通協調。 4、辨認假設、解釋和歸納。

<p>Q2：平常自己有哪一些不良的健康習慣？是否自己有近視、肥胖和蛀牙？</p> <p>Q3：你知道什麼是 BMI 指數？你知道自己的 BMI 指數嗎？</p> <p>Q4：如何預防近視、肥胖和蛀牙？</p> <p>※參考網站</p> <p>1.食物金字塔(董氏基金會) http://www.jtf.org.tw/prymaid.swf</p> <p>2.健康點心與垃圾食品(董氏基金會) http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=3&bid=66&cid=94</p> <p>3.全球胖小孩激增新聞(公視晚間新聞) http://www.youtube.com/watch?v=6ApAAHybf8</p> <p>4.BMI 計算網站(政大科普知識專班成 果網站) http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm</p>	<p>題。</p>	<p>5、分工發表。</p>
<p>※發展活動</p> <p>◆教師藉由日常生活經驗與新聞報導講述健康習慣的重要性。</p>	<p>1、聆聽教師教學，了解健康飲食的重要性。</p> <p>2、進行討論、自我省思。</p>	<p>1、智識好奇心。</p> <p>2、整體與反省思考。</p>
<p>◆討論活動改善視力、體重、蛀牙的最佳方案。</p>	<p>1、腦力激盪，思考解決辦法。</p> <p>2、上網找資料。</p> <p>3、對問題進行討論。</p>	<p>1、系統性與分析力。</p> <p>2、智識好奇心。</p> <p>3、系統性與分析力。</p> <p>4、辨認假設。</p> <p>5、解釋。</p> <p>6、歸納。</p>
<p>※評量活動</p> <p>1.完成制定健康生活守則及獎勵方式。</p>	<p>1、注重營養均衡、多喝水、少吃零食和禁喝含</p>	<p>1、執行力。</p> <p>2、反省思考達成成效。</p>

<p>2.依照健康生活守則執行，期末檢驗是否有改善近視、肥胖和蛀牙。</p>	<p>糖飲料，下課多運動。 2、多做戶外活動，少用 3C 產品。 3、確實飯後潔牙、使用牙線和漱口水。</p>	
--	---	--