

# 臺南市七股區篤加國小 112 學年度健康學校政策成果

## 三、素養導向健康教學(10%)

- 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(3%)。
- 3-1-1佐證資料參考
- 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…等。
- 佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表或健康教學活動成果表(附件2)等。



說明：學生運動完在教室喝水



說明：教學設計「我的餐盤」課程



說明：校長進行網球教學



說明：校長進行網球教學



說明：周末教職員爬山健行



說明：教師帶領學生晨跑



說明：教師規畫學生及帶領騎自行車到鹽山



說明：高年級打菜避免挑食



說明：定期辦理教職員工文康活動，提供健康休閒生活及促進教職員工情感交流。



說明：教師帶領學生從事健康休閒活動。



說明：假日辦理登山、環境教育踏查。



說明：教師帶領學生使用含氟漱口水。

## 〈健康教學活動教案及成果〉

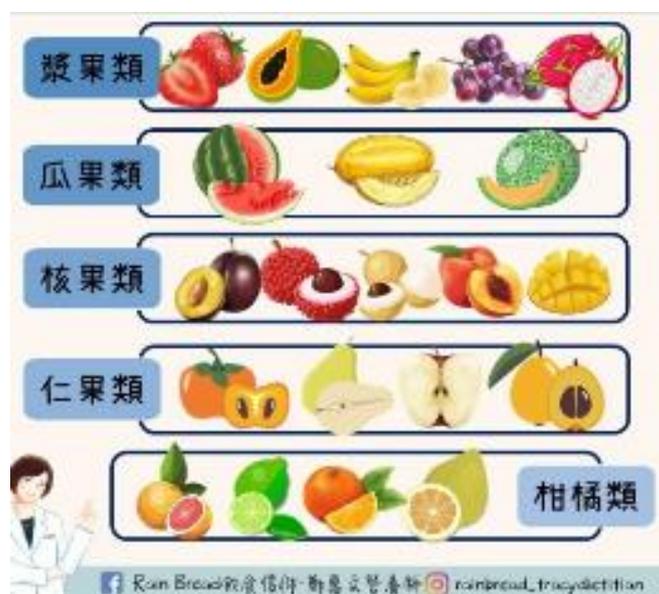
單元名稱	六大類食物－水果類	領域	健康
設計者	篤加國小 林品慈 教師	節數	1 節，共 40 分鐘
核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索<del>身體活動</del>與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中<del>運動</del>與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用<del>體育</del>與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關<del>體育</del>與健康內容的意義與影響。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		
學習內容	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>		
學習目標	<p>※配合五月餐前五分鐘-中年級主題</p> <p>1. 認識水果的種類</p> <p>2. 認識水果的營養價值與特性</p> <p>3. 知道挑選核果類水果方法(芒果、櫻桃)</p>		
教學設計			
學習流程		時間	教學資源
<p>學生先備經驗：</p> <p>中午用餐已看完五月份餐前五分鐘中年級主題影片</p>		10 分鐘	<p>餐前五分鐘影片區</p> 
<p><b>【教師導學】</b></p> <p>認識水果的種類</p>	<p>※ 引起動機：從學生經驗出發，詢問學生最喜歡的三種水果。</p> <p>※ 發展活動：</p> <p>1. 教師提問：水果怎麼分類？ (學生根據經驗回答或推測)</p> <p>2. 介紹常見水果五大類:核果類、柑橘類、仁果類、漿果類、瓜果類。</p>	5 分鐘	<p>教師自編投影片</p>   
<p><b>【組內共學】</b></p> <p><b>【組間互學】</b></p>	<p>※教師將設計好的投影片透過Curipod發給學生，完成連連看。</p> <p>1. 請學生觀察照片中的水果，找出他們共同的特徵，並推測這些水果屬於哪個種類的，透過連連看試著分類。</p> <p>※請各組上台分享討論結果。</p> <p>1. 報告組：說明怎麼分類的。</p>	10 分鐘	

	2. 聆聽組：仔細聆聽，有不同的想法可以在同學報告後給予回饋。		
【教師導學】	<p>※教師進行水果分類的教學</p> <p>漿果類：果肉內有多顆種子，或由多顆種子組合而成的水果。</p> <p>瓜果類：堅硬的外皮及多汁香甜的果肉。</p> <p>核果類：只有一顆果核。</p> <p>仁果類：果肉內含數顆種子。</p> <p>柑橘類：果皮剝開後呈現一瓣一瓣的樣子。</p>	10 分鐘	<p>※資料來源： 鄭惠文營養師</p> 
【學生自學】	<p>※每個人再進行一次連連看，重新將剛剛的水果做分類。</p>		
【學生自學】	<p>※請學生閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》水果篇 81-101 頁並找出五月主題「核果類」的水果。</p> <p>※完成學習單：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水果的營養價值</li> <li>2. 怎麼保存</li> <li>3. 怎麼挑選</li> </ol>	15 分鐘	<p>《餐前 5 分鐘主題海報彙編》</p>  <p>學習單</p>

【附件一】Curidpod 投影片



【附件二】學習單(如下頁)



# 核果類水果知多少？！

年 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

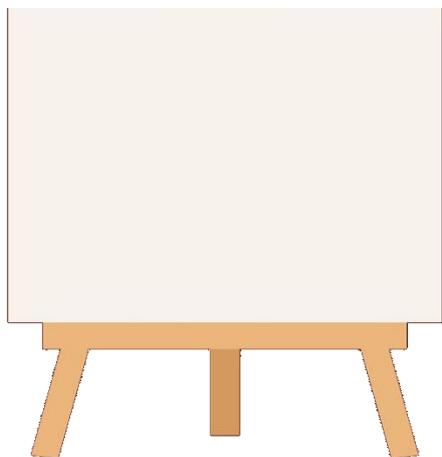
※請翻閱《餐前5分鐘主題海報彙編》水果篇81-101頁找出五月主題「核果類」的水果。

## 我的發現

我找到的核果類水果是（\_\_\_\_\_）

## 挑戰關卡

關卡一：畫出該水果的樣子



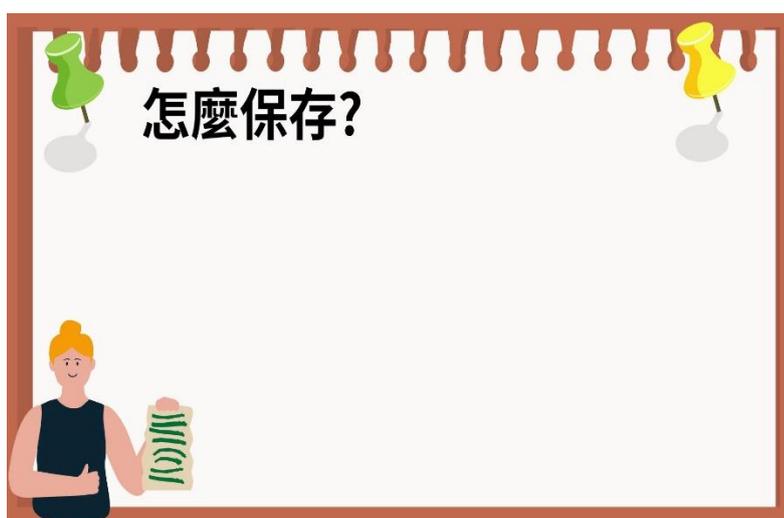
關卡三：寫出該水果的挑選方法或訣竅。



關卡二：找出該水果的營養價值（至少三種）。

營養價值	
Q	×

關卡四：買水果回家之後，可以怎麼保存呢？將保存方法記錄下來。



教學成果照片



照片說明：教師帶領學生認識水果的種類。



2. 照片說明：請學生觀察照片，推測這些水果並分類。



照片說明：透過 Curipod 將投影片發給學生，討論連連看。



照片說明：學生一起完成連連看，上台分享討論結果。



照片說明：教師進行水果分類的教學。



照片說明：學生自學任務說明。



照片說明：引導學生使用餐前 5 分鐘主題海報彙編》



照片說明：學生閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》水果篇 81-101 頁並完成學習單。