

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，

使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定(5%)

※學校佐證資料

舉辦或參與的活動項目	佐證資料
一、教師將健康促進的議題融入劇本，學生以戲劇方式表演	戲劇劇本內容 學生戲劇演出照片
二、教師實施牙線教學，讓學生可以在餐後潔牙時使用	牙線實施教學、學生操作照片 學生健康生活實踐單
三、教師實施 CPR 教學，讓學生可以學習一項救人技能	CPR 實施教學照片 學生操作照片

85210，健康來找你(活動才藝表演劇本)

入場音樂:(花爸坐在椅子裝便秘，橘子坐在椅子上滑手機平板，柚子坐在椅子上喝巨無霸飲料，花媽蹦蹦跳跳的入場)

花媽:大家好，我是人見人稱讚，鬼見鬼跌倒(台語)的---花媽，Do RE MI SOL~ (轉圈)

花媽:我來介紹一下我的家倫。(由左至右)

這是我們家老爸，他最愛吃肉，不愛吃青菜水果，所以他現在在廁所…

花爸:(發出用力的聲音)嗯~~~阿~~~~上班快來不及了阿~~

(搖頭，轉身介紹橘子)

花媽:阿這個厚，是最口愛的女兒---橘子，她厚，只要放假有空就在滑手機和同學聊天，不然就是用平板看動畫啦，阿，就最近最夯的…鬼滅之刃，是個大近視眼，常常「莆阿看成菜瓜」。

旁白:有一天，沒戴眼鏡認真滑手機的橘子，接到一通電話……

(電話鈴聲響起…壞人 1.2 進場)

橘子:喂。

壞人 1:救命呀!不要打我了。不要再打我了…嗚……

橘子:等一下唷。柚子，你的電話。(把電話交給花爸)

花爸:ㄟ，我是你老爸。(戴起眼鏡子仔細看)

橘子:喔，抱歉。柚子你的電話(拿給柚子)。

壞人 1:什麼!換人囉，我還得再重哭一次。

柚子:喂。

壞人 1:救命呀!不要打我了。不要再打我了…

柚子:等一下唷。媽~你的電話。(把電話交給花媽)

壞人 1:什麼!又換人囉，我還要再重哭一次……。

花媽:喂。

壞人 1:救命呀!不要打我了。不要再打我了…

花媽:等一下唷，我……

壞人 1:停!你們不要一直換來換去?你們這樣，我都要哭到<燒聲>了。

(此時有人進場拿一顆京都念慈庵喉糖給壞人一)

送藥人:ㄟ，來一粒京都念念庵檸檬潤喉糖。

(大家一起說”天然ㄟ尚好”)

壞人 1:謝謝內。(做勢吞下)，咳咳，(指著花媽)，就是你了，不准再換人。

花媽:喔，賀喔。

壞人 1:救命呀!不要打我了。不要再打我了，嗚~(生氣的把電話丟給壞人 2)

壞人 2:嘿、嘿、嘿、『你』的小孩現在在『我』手上。

花媽:什麼?(看著橘子柚子，橘子柚子聳肩)

壞人 2:喔，說錯了，是『我』的小孩現在在『你』手上。

花媽:什麼?

壞人 2:喔，難道又說錯了?到底是誰的小孩在誰的手上?(懊惱樣)

(全部人說:你累了嗎?)

送藥人:ㄟ，來一瓶鐵牛吧。(做勢喝下，恢復精神樣)

壞人 2:哼，誰小孩在誰的手上，一點都不重要。重要的是趕快準備 20 萬匯給我，哈哈。

(全部人準備小氣球榔頭，打兩個壞人，壞人逐漸下場，全家人回原位)

全家人:你們這些壞蛋，小心我們打反詐騙電話—165 抓你，麥攔卡啦。

(大家回自己的位置，花媽回舞台中央，整理頭髮樣)

花媽:ㄟ，回來回來，這只是插曲啦。對了，我還有一個人見人愛的兒子---柚子，他厚，一天不喝含糖飲料，不吃零食，就渾身不對勁，又不運動，難怪會這樣胖嘟嘟的.....咕噥咕噥(用手指逗弄柚子)

柚子:媽~，你好意思說我，你自己也不愛運動，追劇追到半夜，難怪那天會發生那件事...

旁白:那天是這樣的，花媽買菜經過公園，覺得實在太累了，就坐在公園椅子上睡著了。

有一個小孩騎著滑步車，不小心.....

(小孩騎著車假裝壓著花媽的腳)

小孩:(要哭要哭的樣子)阿姨，阿姨~

花媽:(甦醒樣)怎麼啦?

小孩:你怎麼沒感覺?

花媽:阿，因為阿姨熬夜看電視，睡不飽~~~(打呵欠)

(小孩騎車退場，花媽垂頭喪氣的走過)

旁白:有一天，全家人都做了一個夢。

(全家人害怕的縮在舞台中央，鬼1-6圍著花媽一家)

鬼1:我是黑眼牟，最愛吸收人類的元氣和精神。。

鬼2:我是蔬磨，最愛吃掉人類順暢的消化。

鬼3:我叫視窩座，我最喜歡吃人們的視力。

鬼4:我是懶惰女，專吃人們的體力。

鬼5:我是垃圾壺，專吃人類的美妙身材。

鬼6:我是上厲害的「沒健康很慘」，專吃人類的生命力，嘿嘿嘿，我們要吃掉你們的健康~康~康~

全家人:不要阿~~~~~

旁白:花媽全家都被可怕的夢境嚇到驚醒。

花媽:哎呀，我們再這樣不健康的生活，真的會像夢一樣，被我們的壞習慣吃掉健康的。

花爸:說的沒錯，我們要遵守85210的健康法則:睡滿八小時，吃滿五蔬果，三C使用少於2小時，每天運動1小時，零垃圾飲食，趕快改掉這些壞習慣吧!!

旁白:花媽全家決定要開始健康新生活，每個人都針對自己的壞習慣做改變。

花媽:青菜底家啦~~~~

花爸:好吃.....好吃.....

旁白:花爸每天吃足五蔬果，上廁所順順順~~上班不遲到。

(上完廁所拿公事包上班)

橘子假日則是用手機---和同學們約到校園跳熱舞。

(橘子和同學到舞台中央一起跳熱舞約1分鐘)

橘子:能和同學培養感情又能運動，真是一舉兩得。

旁白:柚子決定要為了健康，禁吃垃圾食物，下課時間就約同學跳繩，並多喝水。

(幾人一起跳繩)

柚子:沒事多喝水，多喝水沒事。

旁白:而花媽呢?她決定不要為了追劇而失去健康，所以她每天早睡早起，到公園和運動的人們一起跳舞，讓自己動一動身體。

花媽:大家一起來喔~~~~

(全班一起跳阿娘哈細腰1分鐘)

旁白:經過這樣的改變，花媽一家人總算找回珍貴的健康了!

全體集合

全班:六乙謝謝大家

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：學生將健康促進議題融入戲劇，既是宣導，也是表演。



照片說明：學生將健康促進議題融入戲劇，既是宣導，也是表演。

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：健康教育牙線教學示範



照片說明：健康教育牙線教學示範。

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：學生實際操作牙線



照片說明：學生實際操作牙線

班級：三甲 座號：19
姓名：

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

- ① 用眼 30 分鐘 兒童 休息 10 分鐘 兒童 ✓
- ② 均衡 膳食 飲食 不 偏食 ✓
- ③ 每半年 估 視力 檢查 一次 ✓

護耳行動

- ① 不 亂 挖 耳朵 ✓
- ② 看 電視 調 低 音量 ✓
- ③ 環 境 中 聲 音 太 大 立 即 離 佳 ✓



護齒行動

- ① 食 後 自 睡 前 刷牙 ✓
- ② 每 天 使 用 牙 線 刷牙 ✓
- ③ 每 天 都 刷 牙 ✓

班級：三甲 座號：14

姓名：

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 用眼 30 分鐘 ~~休息~~ 10 分鐘 ✓
2. 多凝視遠方 ✓
3. 戶外活動 1 小時 ✓

護耳行動

1. 不亂挖耳朵 ✓
2. 不長時間聽大聲音樂 ✓
3. 環境聲音太大聲要立刻離開 ✓



pixtastock.com - 4490462

護齒行動

1. 飯後、睡前 ~~刷牙~~ 刷牙 ✓
2. 每天用牙線 ✓
3. 不常吃甜食 ✓
4. 油炸食品
4. 用漱口水

班級：三甲 座號：13
姓名：[REDACTED]

愛護眼耳口

100

上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出3點。

護眼行動

- ① 看戶外看30分鐘休息10分鐘 ✓
- ② 每半年做一次檢查 ✓
- ③ 每天戶外活動2小時 ✓

護耳行動

- 1 聲音不要太大 ✓
- 2 不要用手指挖耳朵 ✓
- 3 環境中聲音太大，要立刻離開 ✓

牙線



pixastock.com - 4400462

護齒行動

- ① 每天刷牙 ✓
- ② 每天用牙線 ✓
- ③ 每天用漱口水

班級：三甲 座號：17

姓名：[REDACTED]

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 每半年做一次視力檢查 ✓
2. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘 ✓
3. 用眼時，光線充足 ✓

護耳行動

1. 不亂挖耳朵 ✓
2. 使用耳機時調低音量 ✓
3. 聲音太大時，立即遠離 ✓



護齒行動

1. 定期檢查牙齒 ✓
2. 每天潔牙 ✓
3. 每天使用牙線潔牙 ✓

班級: 三乙 座號: 17

姓名: [REDACTED]

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出3點。

護眼行動

- (1) 用眼30分鐘休息10分鐘 ✓
- (2) 每天戶外活動2小時 ✓
- (3) 每半年做一次視力檢查 ✓

護耳行動

- (1) 使用耳機時，調低音量 ✓
- (2) 不用手指挖耳朵 ✓
- (3) 遠離聲音太大的地方 ✓



護齒行動

- (1) 每天使用牙線潔牙 ✓
- (2) 飯後、睡前潔牙 ✓
- (3) 發現牙痛時，要去看牙醫 ✓

班級: 三乙 座號: 24

姓名:

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘 ✓
2. 每天戶外活動 2 小時 ✓
3. 均衡飲食 不偏食 ✓

護耳行動

1. 不用手指挖耳朵 ✓
2. 遠離聲音大的地方 ✓
3. 使用耳機，調低音量 ✓



護齒行動

1. 飯前飯後潔牙 ✓
2. 每天使用牙線 ✓
3. 三個月看一次牙醫 ✓

班級: 三乙 座號: 23

姓名:

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。✓
2. 每天戶外活動 2 小時。✓
3. 每半年做一次視力檢查。✓

護耳行動

1. 不用手指、棉花棒挖耳朵。✓
2. 遠離聲音太大的環境。✓
3. 使用耳機時調低音量。✓



pixastock.com - 4490482

護齒行動

1. 每天都要使用牙線。✓
2. 飯後、睡前要潔牙。✓
3. 三個月要看一次牙醫。✓

班級: 三二 座號: 3

姓名: [REDACTED]

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出3點。

護眼行動

- ① 用眼30分鐘休息10分鐘 ✓
- ② 光線要充足 ✓
- ③ 戶外活動2小時 ✓

護耳行動

- ① 聲音太大，要立即遠離 ✓
- ② 不要用棉棒手指挖耳朵 ✓
- ③ 不要太常戴耳機 ✓



護齒行動

- ① 飯後要潔牙 ✓
- ② 不要用牙線棒清牙齒 ✓
- ③ 要用牙線清牙齒 ✓

班級: 三丙 座號: 23

姓名: [REDACTED]

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 每天運筆力 2 小時 ✓
2. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘 ✓
3. 用眼光線充足 ✓
坐次正石窗 ✓

護耳行動

1. 耳機不可用 1 小時 ✓
2. 不可以自己挖耳朵 ✓
3. 不可以去太大聲的地方太近 ✓



護齒行動

1. 每天刷牙 ✓
2. 吃完東西用牙線 ✓
3. 少吃甜食 ✓

班級: 三(兩) 座號: 21
姓名:

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 每天戶外運動 2 小時 ✓
2. 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘 ✓
3. 用眼時光線充足 坐姿正確 ✓

護耳行動

1. 耳機不可用 3 小時 ✓
2. 不可自己用棉花棒 手指挖耳朵 ✓
3. 環境中聲音太大時 要立即遠離 ✓



護齒行動

1. 每天刷牙 ✓
2. 吃完東西用牙線 ✓
3. 少吃甜食 ✓

班級: 三丙 座號: 25

姓名:

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

- ① 不要常看 3C 產品 ✓
- ② 看書時要開燈 ✓
- ③ 用眼 30 分鐘，休息十分鐘 ✓

護耳行動

- ① 不亂挖耳朵 ✓
- ② 不要亂用耳塞 ✓
- ③ 聲音太大時要捂耳 ✓



pixastock.com - 4400482

護齒行動

- ① 好好刷牙 ✓
- ② 用牙線去牙 ✓
- ③ 不要吃太多糖果 ✓

班級：三丙 座號：24
姓名：[REDACTED]

愛護眼耳口

100

🔔 上完這一課，你會如何愛護你的眼耳口呢？請寫出 3 點。

護眼行動

1. 多看綠色的。✓
2. 出去運動力 2 小時。✓
3. 均衡飲食。✓

護耳行動

1. 不要用手挖耳朵。✓
2. 耳機不超過 1 小時。✓
3. 音樂不要太大聲。✓



pixtastock.com - 4490482

護齒行動

1. 每天弄牙線。✓
2. 少吃米糖果、食餅乾。✓
3. 定時去看牙齒。✓

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教師指導學生實際操作 CPR



照片說明：教師指導學生實際操作 CPR

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教師指導學生實際操作 CPR



照片說明：教師指導學生實際操作 CPR