

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 112 學年度健康促進學校評選說明

	項目	指標/佐證資料參考
	第三項 健康教學	2. 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%)。
<u>自評:3%</u>	素養導向	<p>3-2-1 佐證資料參考</p> <p>1. 學生學會潔牙技巧後回家分享並能倡議全家皆能做到睡前潔牙;教師透過主題探究(PBL)如吃檳榔對口腔健康的傷害,運用小組討論及發表,培養學生拒檳態度行為及技巧等。</p> <p>2. 如調查社區早餐的食物並融入健康生活技能的學習,維護自主健康食物的選擇權益等。</p> <p>佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表等。</p>

## 學校執行狀況

1. 教導中高年級學生月經教育，模擬月經來時衛生棉吸附與使用狀態，並運用小組討論與學習單，讓學生化身為小紅小記者訪問家中長輩或父母親對於月經的看法，培養學生面對月經正向態度與使用生理用品的技能。
2. 全民健保與正確用藥課程活動教學，藉由社區踏查讓學生先了解社區藥局，進而珍惜健保落實在生活中。
3. 安排「歡雅早餐大進擊」課程，讓學生進行歡雅國小附近早餐店調查，請學生紀錄早餐類別，加以分類，並自己做出健康早餐，讓學生了解早餐的重要。
4. 運用食農教育進行草莓種植與挑戰最害怕的蔬菜活動，從整地；發現問題，進而面對與想解決辦法，照顧草莓、青椒、茄子過程中了解食物得之不易，草莓蔬果的取捨及青椒與茄子收成後，烹煮方式，改變自己害怕蔬菜味道。

### 佐證資料

3-2-1-1:月經教育課程活動教學設計、上課照片與學習單

3-2-1-2:全民健保與正確用藥課程活動教學設計、上課照片

3-2-1-3:歡雅早餐大進擊活動成果

3-2-1-4:食農教育-草莓甜心 1-4

3-2-1-5:食農教育-挑戰吃最討厭的蔬菜活動



## 臺南市性別平等教育議題-月經教育課程活動教學設計

單元名稱	那個是哪個?		設計者	戴■娟、陳■汝	
實施年級	4~6 年級		節數	2 節	
實施類別	<input type="checkbox"/> 主題式 <input checked="" type="checkbox"/> 融入式 (單一領域/跨領域)		課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目:健體 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養	B1 符號運用與溝通表達 C3 多元文化與國際理解				
領域/學習重點	核心素養	健體 -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。	議題	核心素養	性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通中的性別權力關係。 性 C3 尊重多元文化，關注本土的性別平權事務與全球之性別議題發展趨勢
	學習表現	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		學習主題	語言、文字等符號之性別意涵 分析性別與多元文化之國際面向
	學習內容	Db -III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法		實質內涵	性E6 瞭解圖像、語言與文字的性別意涵，使性別平等的語言與文字進行溝通 性E13 瞭解不同社會中的性別文化差異
學習目標	1. 了解月經與相關文化意識，並建立正面看待月經的態度 2. 從登月計畫瞭解月經貧窮的議題 3. 從月經看不同國家女童的人權				
教學資源	1. 課程簡報 PPT & 經期用品 2. 網路影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME">https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME</a> 5.28世界經期日 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f-s8Wr789Es">https://www.youtube.com/watch?v=f-s8Wr789Es</a> 月經是病? 飛翔護墊 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw">https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw</a> 尼泊爾月經小屋 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U">https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U</a> 月經動畫 日本 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0UE6L2M17RE">https://www.youtube.com/watch?v=0UE6L2M17RE</a> 月經動畫 香港青春健康家-衛生棉的使用 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs&amp;t=370s">https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs&amp;t=370s</a> 月經知識				
學習活動設計					
1. 透過學習準備單與記者訪問單讓學生先行蒐集不同性別及年齡的看法 2. 透過課堂提問進行相關資料的討論分享 3. 透過影片瞭解其他國家對月經的看法與女童的人權 4. 學習正確的月經知識. 認識相關用品與保健方式					

學習活動	時間	備註
一. 那個來了?到底是哪個來了? 大家都來猜猜看	3min	自由發表
二. 你聽過或知道月經嗎? 你是如何知道的?為什麼會用這些奇怪的稱呼?	8min	自由發表
三. 關於月經的知識 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U">https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U</a> 月經動畫日本	5min	影片觀賞 & 概念加強
四. 經期用品簡介(經期小物) 衛生棉..棉條 月亮杯 月亮褲……	5min	實際觀察(每生一片)
五. 原來這就是衛生棉 衛生棉的廣告你看過嗎?有沒有什麼想提出來的疑問?	5min	自由發表 分組討論&發表
六. 衛生棉廣告影片 *你知道家裡的衛生棉放在哪裡嗎?是誰在用?在哪裡買的?誰會去買?用完如何處理? *你從哪些線索知道身邊的女性月經來了?(來月經的人有哪些特別的地方) *其他我想知道的關於月經的事有…….	8min	組間共學
七. 衛生棉及棉條使用介紹 衛生棉的使用練習 你看過衛生棉並實際拆開包裝觀察過嗎?有什麼發現?  第一節結束	9min	實際操作  自由發表 組內分享
一. 訪談甘苦談(訪談對象:年齡國中以上男女各1位)是否被拒絕?不同性別接受訪談的差異?……		影片觀賞
二. 小記者訪談單組內分享 找出各個問題最特別的回答或大部分人都相同的回答進行分享報告	5min	自由發表
三. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f-">https://www.youtube.com/watch?v=f-</a>	10min	分組競賽

<p>s8Wr789Es 月經是病？ 飛翔護墊  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw">https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw</a>          尼泊爾月經小屋          看完後的心得分享          三. 不分性別的月經知識大挑戰大 pk  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs&amp;t=370s">https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs&amp;t=370s</a>          月經知識          +課程 ppt          四. 面對經期中的人, 我可以……</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>	<p>5min          5min          10min          5min</p>	<p>自由發表</p>
--	--	-------------

◎上課照片與學習單

	
<p>說明:校長先說明生理的結構</p>	<p>說明:讓學生們討論</p>
	
<p>說明:分享討論結果</p>	<p>說明:讓學生模擬月經來時衛生棉使用狀態</p>
	
<p>照片說明:上課情形</p>	<p>照片說明:最後總結</p>

關於月經的主題訪問

訪問對象: 阿嫲

性別: 女

年齡: 65

小記者(黃00)

請問你第一次知道月經是什麼時候(幾歲時?) 是在怎樣的情形下知道的?

13歲 褲子裡面紅紅的  
去問母親

請問你的年紀大約是幾歲?

65歲

請問你知道關於月經的習俗或經驗有哪些?

不能進去褲脈裡面  
也不可以碰喪家

請問你對這些習俗或禁忌的看法?

不能吃冰  
不能洗頭  
這個事情都是阿嫲  
小時修聽長輩講的

請問你的經驗或你對月經的瞭解, 月經會帶來什麼好處嗎?

↓  
月經就是女人一個要  
來一次的就是排  
我們身體裏的污血

請問你都怎麼稱呼月經?

MC  
可以稱呼(大姨女媽)

請問你的經驗或你對月經的瞭解, 月經會帶來什麼困擾嗎?

很不方便  
也不能玩水  
跟游泳

請問你會和誰討論月經呢?

跟好朋友

請問月經期間, 你知道通常用什麼方式處理呢?(衛生棉或其他方式)

以前沒有衛生棉  
只有衛生紙

請問你對月經有什麼感覺呢?

有時候肚子會痛

關於月經的主題訪問

小記者(黃00)

訪問對象: 阿公 性別: 男 年齡: 69

請問你第一次知道月經是什麼時候(幾歲時?) 是在怎樣的情形下知道的?

從來都不知道

請問你的年紀大約是幾歲?

69歲

請問你知道關於月經的習俗或經驗有哪些?

不能吃冰

請問你對這些習俗或禁忌的看法?

不能去廟拜拜  
只能站在外面

請問你的經驗或你對月經的瞭解, 月經會帶來什麼好處嗎?

月經就是女一個月  
要來一次的可以  
排身體裏的污垢

請問你都怎麼稱呼月經?

大姨媽

MC

請問你的經驗或你對月經的瞭解, 月經會帶來什麼困擾嗎?

不方便

請問你會和誰討論月經呢?

家人

請問月經期間, 你知道通常用什麼方式處理呢?(衛生棉或其他方式)

衛生棉

請問你對月經有什麼感覺呢?

肚子痛



## 臺南市健康與體育教育議題-全民健保課程活動教學設計

單元名稱	認識全民健保		設計者	康■真	
實施年級	6年級		節數	1節	
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式 <input type="checkbox"/> 融入式 (單一領域/跨領域)		課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目:健體 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法				
領域/學習重點	核心素養	健體 -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。	議題	核心素養	A1 身心素質與自我精進 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法
	學習表現	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		學習主題	語言、文字等符號之意涵
	學習內容	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法		實質內涵	認識全民健保的制度與基本理念
學習目標	1. 認識全民健保的制度與基本理念 2. 體認全民健保的重要性及全民健保的精神理念，培養珍惜健保的態度 3. 正確使用全民健保資源。				
教學資源	1. 課程簡報 PPT 2. 線上數位遊戲資源-醫觸即發”桌遊				
學習活動設計					
1. 透過學習準備讓學生表達社區藥局踏查與全民健保的看法 2. 透過課堂提問進行相關資料的討論分享 3. 透過數位遊戲“醫觸即發”桌遊，複習所學健保知識。					

學習活動	時間	備註
<p>It' s time for class. Sit still !</p> <p><b>【活動 1-1】引起動機</b></p> <p>1、請學生發表自己的就醫經驗。</p> <p>2、請學生發表家中成員的就醫方式。</p> <p>3、教師提問：</p> <p>(1)地方診所與大醫院的差別？</p> <p>(2)什麼是急診?哪裡可以看到急診室？</p> <p>(3)醫生問診方式與內容？</p> <p>(4)什麼時候需要救護車救援？</p> <p><b>【活動 1-2】</b></p> <p>1、 教師運用教學簡報：</p> <p>(1)全民健保是什麼?誰可以加入？</p> <p>(2)健保收費原則?健保優點有哪些？</p> <p>(3)如何正確使用健保？</p> <p>2、 教師運用簡報進行健保 5 知道 8 行動教學</p> <p>3、學生分組進行“醫觸即發”桌遊，複習所學健保知識。</p> <p>4、老師解說數位遊戲“醫觸即發”進行方式，鼓勵學生可利用課餘時間進行。</p> <p>Give the worksheets.</p> <p>Good job !</p> <p><b>【活動 1-3】</b></p> <p>1、發下學習單施測。</p> <p>2、學生分組進行討論</p> <p>(1)8 行動如何落實在生活中</p> <p>(2)如何對家人宣導正確觀念</p> <p>Let' s take a break.</p> <p>～第一節結束～</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>●安靜聆聽、口語發表。</p> <p>●安靜聆聽、口語發表。</p> <p>●口語發表、實際操作。</p>

# 臺南市立歡雅國民小學 112 學年度教學觀察紀錄表

授課教師：郭■玲 任教年級：一年級 任教領域/科目：國語

回饋人員：李■昇 任教年級：三年級 任教領域/科目：國語

回饋人員：廖■菁 任教年級：二年級 任教領域/科目：國語

備課社群：健康與體育 教學單元：全民健保

日期：113 年 2 月 27 日 地點：三甲教室



說明：社區藥師介紹藥局

說明：社區藥局踏查



說明：教師運用簡報說明全民健保理  
念-5 知道

說明：教師運用簡報說明全民健保理  
念-8 行動



說明：學生開箱醫觸即發桌遊教材，  
並動手進行遊戲，複習所學。

說明：使用情形



## 臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 健康教學成果表

活動名稱	歡雅早餐大進擊			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年02月17日	參加人數	21人	0人	3人
簡述活動內容	1. 參與者:五、六年級學生與教職員工共24人 2. 講座方式進行 3. 課程內容如下: 3-1 中高年級進行學校附近早餐店調查,設計「歡雅早餐大進擊」課程,帶領學生認識均衡飲食。 3-2 實際操作			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明:學生運用平板進行早餐類別分類。		說明:學生運用 Slido 進行腦力激盪,並思考自己的早餐選擇。		
				
說明:自製果汁		說明:餐點製作		





## 臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 施行飲食教育課程或活動成果表

活動名稱	食農教育課程-草莓甜心1			
活動日期	參加對象	學生	家長社區民眾	教職員工
112年11月01日- 112年11月20日	參加人數	25人	1人	3人
簡述活動內容	2023/11/01-2023/11/03:整地；發現問題:1. 土壤不夠 2. 水源不易取得 2023/11/06-2023/11/10:學務組長向學生收集家中廢棄電池或手機等 向環保局領土 2023/11/13-2023/11/17:重新整地確認種植草莓 2023/11/20:五年級家長提供草莓苗；種植草莓並請五年級學生擔任草 莓大師向大家講說草莓種植方式。			
佐證資料(宣導照片)				
				
說明：整地；發現問題		說明：收集家中廢棄電池		
				
說明：換取環保局培養土		說明：學生講說草莓種植方式		



## 臺南市 112 學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 施行飲食教育課程或活動成果表

活動名稱	食農教育課程-草莓甜心2			
活動日期	參加對象	學生	家長社區民眾	教職員工
112年11月21日- 112年12月08日	參加人數	25人	1人	3人
簡述活動內容	2023/11/21-2023/12/08 請學生期間每日灌溉澆水並觀察 2023/12/08 1. 學生透過實際操作知道草莓苗植入土壤時的注意事項 2. 經由五年級學生隨機調查發現大部分學生最害怕茄子(軟軟的口感)跟青椒(奇怪的味道); 因此採買茄子與青椒苗種入 3. 請有種植草莓與青菜的學生擔任解說員, 解說過程學生非常認真			

### 佐證資料(宣導照片)



說明：草莓苗種植



說明：種植青椒



說明：種植茄子



說明：仔細解說草莓種植注意事項



## 臺南市 112 學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 施行飲食教育課程或活動成果表

活動名稱	食農教育課程-草莓甜心3			
活動日期	參加對象	學生	家長社區民眾	教職員工
112年12月08日- 112年12月21日	參加人數	25人	1人	3人
簡述活動內容	<p>1. 透過每天觀察澆水過程學生發現 10 株草莓苗中其中 1 株有長出 4 朵花，草莓甜心解說大師先告訴大家草莓要碩大，就要保留其中 1 朵最強壯的花，其餘則給予疏果放棄。</p> <p>2. 其他學生也有提出疑問說這樣會不會浪費與可惜，好不容易長出 4 朵花，4 朵花代表 4 顆草莓的成熟，後來經過草莓甜心大師在雨中跟大家說要有豐碩的果實就必須淘汰較不佳的花朵，避免搶奪營養。從這堂課中感覺學生除了學習到疏果外更重要學習另一個課題就是取捨。</p>			
佐證資料(宣導照片)				
				
說明：學生很開心地說草莓開了4朵花		說明：草莓甜心大師解說疏果的重要性並果斷地淘汰較不強壯的草莓		
				
說明：疏果		說明：最後保留最完整且強壯草莓		



## 臺南市 112 學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 施行飲食教育課程或活動成果表

活動名稱	食農教育課程-草莓甜心4			
活動日期	參加對象	學生	家長社區民眾	教職員工
112年12月22日- 113年02月20日	參加人數	25人	1人	3人
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生藉由外觀與草莓顏色轉變學習到挑選摘取時間</li> <li>2. 草莓陸續生長出，學生學習到收成的喜悅。</li> <li>3. 第一顆草莓將收成時請學生們好好思考感恩的人，有許多答案但所有答案都是對的，一件美好的事情需眾人的力量才能成就。</li> <li>4. 在這次幾個月的草莓甜心課程中，可以發現學生學習負責、遇到問題提出解決方式；了解種植困境:如取水問題，怎麼接水管，草莓快成熟卻被小鳥吃去、老鼠及狗來破壞草莓田，等到後面感謝天地人的情懷，這非短短 4 篇所能呈現，在這幾個月中師生相互學習成長，是非常好的經驗。</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片)				
				
說明：草莓收成		說明：碩大的草莓		
				
說明：下一個草莓		說明：套袋減少被鳥襲擊		



## 臺南市 112 學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 施行飲食教育課程或活動成果表

活動名稱	挑戰吃最討厭的蔬菜活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112-113年	參加人數	84	0	20
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生最害怕的蔬菜經調查為青椒與茄子並於廚房旁空地種植</li> <li>2. 收成後讓學生自己採收並烹煮。</li> <li>3. 有學生表示口感不會軟軟、苦苦的，好好吃</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：廚房旁空地種植青椒與茄子		說明：廚房旁空地種植青椒與茄子		
				
說明：收成		說明:收成後讓學生自己採收並烹煮		