

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

【附件2】

臺南市112學年度太康國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	學生學會潔牙技巧		
日期	113年2月26日	實施班級	二年甲班
課程內容敘述	教師利用教學教材和影片，讓學生明白潔牙的重要性以及介紹貝氏刷牙法，並透過口頭問答及小組合作的方式，使學生熟悉潔牙的步驟和技巧，且運用牙齒模型示範如何正確潔牙。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" 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)			



說明：教師示範貝氏刷牙法



說明：教師示範正確拿好牙刷



說明：踴躍參與口頭問答



說明：踴躍參與口頭問答

二下 (健康與體育) 第一單元 健康的小達人 (配合第一單元活動1-2)

★小朋友，你知道怎麼做才能擁有健康的牙齒嗎？下面哪些做法對於維護牙齒健康有幫助？請打✓。

- 吃完東西和睡覺前，用正確的方法刷牙。
- 挑選軟毛牙刷，刷牙時，牙刷毛不會太密的刷牙。
- 刷牙時，要用力的刷，才能把牙齒刷乾淨。
- 至少每兩個月更換一次牙刷。
- 發現蛀牙時，要及早治療，才不會愈來愈嚴重。

★除了維護牙齒健康，你還做到了哪些良好的生活習慣？有做到的請把心塗上顏色。

1. <input checked="" type="checkbox"/> 吃東西前會先洗手	2. <input checked="" type="checkbox"/> 看書、寫字時，坐姿端正
3. <input checked="" type="checkbox"/> 不挑食、不挑食	4. <input checked="" type="checkbox"/> 每天按時排便
5. <input checked="" type="checkbox"/> 每天睡滿8小時	6. <input checked="" type="checkbox"/> 每天至少在戶外活動120分鐘以上

二年甲班 / 號 姓名：李太文 家長簽名：張科

再加	高	很	非
可	加	後	常
好	良	極	等
良	良	良	第

說明：運用學習單與家人做到睡前潔牙

二下 (健康與體育) 第一單元 健康的小達人 (配合第一單元活動1-2)

★小朋友，你知道怎麼做才能擁有健康的牙齒嗎？下面哪些做法對於維護牙齒健康有幫助？請打✓。

- 吃完東西前會先洗手
- 看書、寫字時，坐姿端正
- 不挑食、不挑食
- 每天按時排便
- 每天睡滿8小時
- 每天至少在戶外活動120分鐘以上

沒做到的再加油吧！

二年甲班 4 號 姓名：李太文 家長簽名：張科

可	很	非
加	後	常
良	極	等
良	良	第

說明：學習單除了護牙健康，並培養好的生活習慣

## 社區早餐的食物融入健康生活技能的學習 維護自主健康食物的選擇權益



社區早餐店—健康飲食黃金比例宣導



社區早餐店—學生選購含蔬菜、蛋白質的三明治，避免油炸薯條、小火腿。



董氏基金會「健康吃、快樂動」，學生進行「我是小廚師」餐點設計

學校：大康 國小 班級：四年甲 班 姓名：蕭羽婕

## 我是小廚師

用黃金比例2:1原則 設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：幸福咖哩

2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

飯：菜：肉量體積比=2:2:1

別忘了！每天還要吃！

水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

### 全穀大挑戰

是非題：是請畫「O」 答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？ A：         X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？ A：         O

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？ A：         O

健康飲食 從小培養  
董氏基金會

董氏基金會「健康吃、快樂動」，學生進行「我是小廚師」餐點設計