臺南市 112 學年度吉貝耍國民小學健康教學活動教案

領域/科目			文 □英語文 □本土語 □社會 □自然科學 □綜合活動 ■健康與體育 果程 □科技 □彈性校本	設計者	簡榆婕			
實施年級			一年級	總節數	2			
	總綱核	 心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心	素養之教學重點			
核心	A1 身心 與自我		E-A1 具備良好的生活習慣,促進 身心健全發展,並認識個人特 質,發展生命潛能。	明白飲食均衡的重要性,並注意 到用餐禮儀以及良好衛生習慣的 養成				
素	B1 符號 與溝通	, -, -,	E-B1 具備運用健康之相關符號知 能,能以同理心應用在生活中的 運動、保健與人際溝通上	能正確使用飯前洗手五要訣: 內外夾攻大力腕				
養	C2 人際 與團隊		E-C2 具備同理他人感受,在健康 生活中樂於與人互動、公平競 爭,並與團隊成員合作,促進身 心健康	能夠學習互相尊重用餐距離, 並共同維護用餐環境的清潔				
學習	(1)學習表現		1-I-2 認識健康的生活習慣。 1-II-2 瞭解促進健康生活的方法。 1-III-3 描述生活行為對個人與群體健康的影響					
重點	(2)學習內容		D-I-3 良好的飲食習慣 D-II-3 食物的組成與搭配 D-III-3 每日飲食指南					
	◆認知 認識健		及其食用量之多寡					
學 習 目	◇ 情意 有願意為自我健康而努力的心態							
標	◆技能 養成個人良好衛生習慣,學會整理環境及潔牙漱□							
議題融入	 (若本單元設計融入重大議題,請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) □性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 ■家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □國際教育 							
教具 設備								

教學活動內容及實施方式	時間	備註
引起動機 想一想,身邊的家人或同學有沒有人因為衛生習慣不良而造成健康方面的問題,你覺得當時他的感受是如何?	3	
發展活動不良飲食習慣所帶來的缺點或危害		
(一)觀賞影片一《營養 5 餐一好重要的食物篇》 https://youtu.be/_V4SLRyiT9s?si=x7CuzyM60Leyy7mA	5	
(二)觀賞影片二《健康的飲食習慣》 https://youtu.be/0yeWpOcZAK8?si=MxVNE_aKrU8RtxiJ 討論片中主角的飲食習慣。因為不均衡的飲食習慣造成什麼後果?	5	
(三)從影片中 1.你看到了主角那些應該改進之處? 2.你平時的飲食習慣如何? 3.自己的飲食習慣有沒有可以改進的地方?	15	
綜合活動		
想一想,你會幫自己準備什麼樣的三餐呢?請設計自己一天的營養菜單。	12	
課堂中觀看影片,師生討論。完成學習單一自行設計的營運	<u> </u> 養菜單。	

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

至的中112子了及自己女囚门个子及承我子们劝从不不							
議題名稱		大家一起來跳	繩				
日期	113年 6月 14 日	實施班級	一年 甲 班				
簡述課程內容			k繩時間,每個年級跳不同				
	數量,藉由跳繩緞練體	力,培養良好的	運動習慣。				
符合生活技能 項目(勾選)	□人際溝通能力□倡導	□目標設定□同 能力□協商能力	理心□合作與團隊作業				
符合核心素養項目(勾選)	與實踐,處理日常生活 與實踐,處理日常生活 是-A3 具備應理定常生育與 是-B1 具備運用保體等 是-B1 具備動應、開體健育 類媒體用報與人 與規體等有人 與規數與活情 是-B3 具備、動與活有總 是-B3 具備生活的 是-B1 具備生活的 量的發展,在活的 量的發展, 是一B1 具備 與與 是一B2 具備 以 是一B3 具 是一B3 具 是一B3 具 是一B4 具 是一B4 是 與與 是一B5 具 是一B6 具 是一B6 是 是一B7 是 是一B8 是 是一B8 是 是一B9 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	發與運頭, 健際康育的養與運動。 之通關時期 人類 人類 人名	的題問實作, 的意為其所 用 理 多。 別題作 , 的意基本關與大學 , 。 促驗 對 , 。 化 對 , 。 化 對 , 。 化 對 , 。 化 對 , 。 化 对 , 。 化 对 , 。 化 对 对 , 。 化 对 对 , 。 化 对 对 对 对 , 。 化 对 对 对 对 对 对 , 。 化 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对 对				

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明:暖身活動,跑球場3圈。

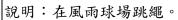


說明:暖身活動,跑球場3圈。





說明:在風雨球場跳繩。







說明:在風雨球場跳繩。

說明:在風雨球場跳繩。

臺南市東山區吉貝耍國小 112 學年度健康促進學校評選成果照片

項目: 一年甲班



學生在 20 分鐘的下課時間練習跳繩



學生在 20 分鐘的下課時間練習跳繩



學生繞著風雨球場跑步



學生繞著風雨球場跑步

臺南市東山區吉貝耍國小 112 學年度健康促進學校評選成果照片

項目:預防登革熱、餐前5分鐘、視力保健、我愛喝白開水



預防登革熱(巡視校園小水池是否有孑孓)

餐前5分鐘(奶粉營養健康GO)



視力保健(控度防盲一起來)



我愛喝白開水(適量喝水有益健康)

臺南市 109 學年度吉貝耍國民小學健康教學活動教案

領域/科目 □數學		□藝術	□社會□自然科學■綜合活動■健康與體育	設計者	張丬	 上鋒	
實施年級			三甲	總節數	3	1	
	總綱核	该心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心	素養之教學	重點	
核 心 素	心 與 自找桐雄		健體-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	養成良好的健康態度和習慣,並 能表現於生活中。			
養							
學習	(1)學習表現		1a- I -2 認識健康的生活習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。				
重點	(2)學習內容 Ea- I -2 基本的飲食習慣。						
學 習 目 標	2. 能了 3. 能記	解喝含糖	水的重要。 飲料對身體的影響。 天喝多少白開水。 示。				
議題融入	□性別■生命□安全	平等教育教育	融入重大議題,請於此處註明所融/ □人權教育 □環境教育 □海洋者 □法治教育 □科技教育 □資訊者 □防災教育 □閱讀素養 □多元3 □家庭教育 □原住民教育□戶外者	攻育 □品德教 攻育 □能源教 τ化教育	育育		
教具 設備	電腦、	網路、水	· 壶、觸控大電視				
			教學活動內容及實施方式		時間	備 註	

【今天喝白開水了嗎?】		
壹、準備活動		
老師準備:電腦、網路、觸控大電視,播放youtube 影片		
http://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28		
董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)		
2. 學習單【我愛喝白開水】		
學生準備:準備水壺		
貳、發展活動		
一、引起動機	7	
請小朋友看完youtubeu 影片		
http://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28		
「董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)」後,說說看喝白開水對我們身體有		
什麼好處。		
二、如何喝足1500 cc. 的白開水		
1. 請小朋友說說看自己每天喝多少水。	22	
2. 老師說明喝白開水的重要。		
3. 老師說明小朋友每天應喝足夠1500 cc. 的白開水。		
4. 請小朋友用自己平常喝水的容器實際測量1500 cc. 的水量是多少。例如:		
(1)350cc. 的茶杯: 每天要喝4 杯半的水。		
(2)600cc. 的水壺:每天要喝2 壺半的水。		
5. 每個學生討論完能說出一句生活中如何落實「我愛喝白開水」的方法。		
三. 校園的飲水設施在哪裡?	_	
1. 請小朋友找找看校園的飲水機在哪些地方?並能夠正確使用裝白開水喝。	5	
四、綜合活動		
請小朋友發表「我愛喝白開水」宣言,老師總結鼓勵小朋友生活中落實。	6	
評量		

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

		11 1 KM 42	
議題名稱	#	找勇敢 我拒絕村	賓榔
日期	113年 5 月 16 日	實施班級	四年 甲 班
課程內容敘述	害,進而拒絕檳榔,認	襄孩童自我防氧	
符合生活技能項目(勾選)	□做決定□批判思考□□抗壓能力□自我監控[✓人際溝通能力□倡導約包含其中一項以上即可	□目標設定□同 も力□協商能力]理心□合作與團隊作業 ✓拒絕技能
符合核心素養項目(勾選)	與實是-A3 具備運用 是-A3 具備應運用 是-B1 具備運用 保護 具備 医-B1 具備 工作 电压 电阻 医二甲甲二甲甲甲二甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	發與中重境建際建體前中運範長, 便健動與原為 要與運與。之通關與國軍等 動生與健關。 對生健健關。 對生健健關。 對學與一種 與活康計 等。 技內 於與 後 是 發 等 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	的潛思考。 問題作 問題作能力,並透過體驗 是 所題所 是 所能力, 所理 心 所 所 所 所 的 的 有 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)





說明:說明檳榔的成分與害處 說明:嚼檳榔造成的傷害



說明:總結說明 Q&A

說明:

臺南市東山區吉貝耍國小健康促進教學設計

單元名稱	守護醫療員	資源 適用年級	五年絲	及	班級人數	6人
教材來源	領域課本	授課教師	楊千慧之	芒 師	授課節數	1節
設計理念		封全民健保的了角 用藥及守護、珍惜			· 療分級的概?	念,進
學生分析	•	及用藥有些許的了 寸的項目或設立 E	,		使用的時機	,但對
教學方法	簡報呈現課和 學。	呈內容,結合影片	人最後的	提問作	F答,釐清今	日所
教學資源			簡報			
參考資料		健康與體	育課本、網]路資》	原	
九大核	心素養	學習內	容		學習表現	
□系規 □ □ □	與與與與與與與與與與自解創溝媒美公團國我決新通體感民隊際精問應表素素意合理進題變達養養識作解	Fb-III-4珍惜健保 方法。	《與醫療的		-3理解促進健 去、資源與規	
	學習目標			教	學省思	
情意:建立5 技能:選擇3 議題	全民健保設立 含惜資療資源 商合的就診方	的觀念。 式。	全民健保的便利性眾所皆知,但過於方便的資源,容易造成人民的不珍惜,因此從小若能建立正確的觀念全民醫療的負擔就不會逐年沉重,能延續良好的制度,永續使用。			为不珍 为觀念, 正重,才 引。
融入	質內涵 人E 1	認識人權是與生任	具有的、晋	遍的`	· 不容剝奪的	0

人權教 所融入之 建立全民健保的制度,讓人民不因身分別在醫療上有資源 育 學習重點 的差異,在需要就醫看診的時候,能共享資源。

節數與時間	教學流程及內容	評量方式
	· 課前準備	
	一、學生:健康與體育領域課本。	
	二、教師:簡報、教學影片。	
10分鐘	貳、引起動機:	
10万運	藉由認不認識「健保卡」,讓學生發表。初	口頭評量。
	步了解學生對健保卡的認識有多少。	
	參、主要活動:	
20分鐘	一、了解什麼是全民健保、認識全民健康	口頭評量。
	保險的標誌及代表的意義。	
	二、說明全民健保的特色、優點和給付的	
	項目。	
	三、說明正確用藥的五大核心及五要五不	
	的用藥時機。	
	四、說明醫療分級的重要性,進而引導學	
	生思考,如何做到珍惜現有的健保資	
	源。	
	Th. 1/2 11 24 62	
10分鐘	肆、總結活動:	口頭評量。
	一、歸納統整關於全民健保、醫療分級及	實作評量。
	守護醫療資源。	
	二、歸納統整正確用藥的要點。	
	二、設計提問,讓學生思考並搶答,釐清 今日所學重點,加深印象。	
	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	



說明:認識健保及健保卡。

說明:學生踴躍回答問題。





說明:領藥注意事項。

教學照片

說明:用藥五原則。





說明:影片宣導。

說明:學生發表意見。

備註:1. 教案內容需以學生為中心,而非以教師為中心 2. 勿擅自修改格式

臺南市東山區吉貝耍國小 112 學年度健康促進學校評選成果照片

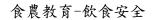
項目:







參加挑繩比賽



台南市東山區吉貝耍國民小學 4月3日·③

台南市東山區吉貝耍國民小學 3月3日·◆

感謝白河分局的帥哥哥和美女姐姐

113.3.1 쯌臨古貝耍 提醒小木棉們交通安全注意事項 並教導防空避難的正確姿勢 小木棉們都很認真學習喔~……』

好大的地震啊!







認識社區

防災教育-地震時緊急避難







白河分局蒞校進行交通安全及反詐騙宣導

白河分局蒞校進行交通安全及防空避難宣 導



公共工程安全宣導



公共工程安全宣導

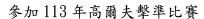


王藝明創新布袋戲團利用詼諧有趣的口吻帶來 反詐騙的宣導



「山海圳國家綠道行-家鄉踏查」自行車之 旅







東山消防分隊蒞校進行宣導



全校一起打掃校園



臺南市政府警察局婦幼警察隊蒞校進行反 詐騙、反家暴、反跟騷、反性騷宣導



美美校園偽露營,讓學生體驗搭帳棚



校慶暨健康促進運動大會





舞蹈練習



修整校園花圃



與東山國中進行自行車交流

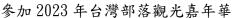


武術練習



美力台灣 3D 行動電影院蒞校







大手牽小手

臺南市東山區吉貝耍國小健康促進教學設計

單元名稱	青春進行	曲	適用年級	六年絲	及	班級人數	4
教材來源	康軒		授課教師	李兆珥		授課節數	1
設計理念	藉由對於 與異性互動及					军,讓學生學	習如何
學生分析	學生對於 播的方式、予				過愛滋	兹病,但對病;	状、傳
教學方法	運用簡幸 成果。	及和相	關影片講角	军,再使用	互動答	· 題來檢視學	生學習
教學資源			館	· 報、影片			
參考資料	,	康軒第	十二冊健	康與體育課	人本、統	網路資源	
九大核	心素養		學習內	容		學習表現	
□ 無規	與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與	Db-III 愛滋園		專染途徑與		-1 認識生理、 各層面健康的	
	學習目標				教	學省思	
認知: 了解愛滋 情意: 建立尊重 技能: 選擇適合的	患者的	(防的方法。 觀念。	性教育包含的層面很廣,透過正式課程的教學能釐清觀念,建立正向的討論;若隱晦不談,可能讓學生誤信錯誤資訊,而造成不良的影響。 隨著醫療的發展,愛滋病雖有治療方法,但仍算棘手的疾病。透過正確的了解,才能減少對疾病的恐懼,並從傳染途徑習得如何預防。			的討論, 解 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 行 行 行 行	

議題融入	實質內涵	性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 人E6 覺察個人的偏見,並避免歧視行為的產生。
性別平 等教育	/ · / · · · · ·	以正確、健康的態度,面對成長中的性別互動,從中學習尊重彼 此,進而更了解不同型態的友誼。
人權教育		認識疾病,消除因不了解產生的恐懼,造成對愛滋病患的偏見和歧視,學會尊重與包容。

節數與時間	教學流程及內容	評量方式
	壹、課前準備	
	一、學生:健康課本	
	二、教師:教學用簡報、影片及測驗問答	
F ()	貳、引起動機:	
5分	由知「性」話題入題,引導和複習曾學過	
	的性教育內容,以輕鬆的方式討論,由於這個	
	議題在東方家庭的互動上,會較有避談或禁忌	
	的話題,所以需要正確和正式的課程建立觀	
	念。	
20分	參、主要活動:	
	一、 說明並討論正確的性教育及性別互動,	
	建立尊重與體諒的態度。	
	二、 認識何謂愛滋病,藉由簡報介紹學名、	
	症狀和傳染的途徑。	
	三、 破除對愛滋病的迷思,討論關於愛滋病	
	傳染的方式,判斷哪些是真哪些是假。	
	肆、總結活動:	
5分	一、 透過對愛滋病的了解,引導學生思考如	
	和與愛滋病患者相處,減少因不了解而	
	產生莫名的恐懼,讓患病者能得到支持	
	在生实石的心准 · 磁心病石肥行到义行 和陪伴。	
	二、 運用性教育線上互動題目,檢視學生學	
10分	四 型狀況,釐清概念。	
	日 かくりし 注 付 10000	
	ı	l .



備註:1. 教案內容需以學生為中心,而非以教師為中心 2. 勿擅自修改格式

說明:討論問答及發表,檢視學

習成果。

說明:討論及總結關於愛滋病

的相關內容。