

【附件2】

臺南市112學年度五王國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	喝水好健康		
日期	113年 5月 20日	實施班級	4年 2班
課程內容敘述	1.了解喝水的重要以及含糖飲料對健康的影響。 2.訂定每週喝水的目標。 3.記錄自己每天喝白開水的情形。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input 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 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)			

我的健康現況及目標

	現況分析	理想目標
目標一 均衡飲食 好习惯	現在我每週 有____天會吃到 六大類食物	每天都有吃 到六大類食物
目標二 喝足白開水 (500c.c.)	現在我每週 有____天可以喝足 1500c.c.白開水	天天喝足 1500c.c. 的白開水
目標三 不喝含糖 飲料	現在我每週會 喝____杯含糖飲料	不喝任何 含糖飲料
目標四 不吃零食	現在我每週 有____天會吃零食	不吃任何 零食
目標五 不吃 油炸食品	現在我每週 會吃____次 油炸食品	每週 不吃超過 1 次油炸食品
目標六 天天運動 30分鐘	現在我每週 有____天運動 達30分鐘	我天天運動 每次達 30分 鐘
目標七 愛眼護睛 行動GO	現在我每週 有____天能做到 用眼30分鐘 休息10分鐘	我天天能 做到用眼 30分 鐘休息 10分 鐘
目標八 潔牙護齒 有一套	現在我每週 有____天能 每天刷牙3次	我天天能 刷牙 3次

()月 健康行為紀錄表

()年()班 姓名: _____

※ 完全做到目的，請在□中打✓

	1	2	3	4	5	6	7
目標一：吃，到六大大類食物							
目標二：喝足500cc的水							
目標三：不喝含糖飲料							
目標四：不吃零食							
目標五：不吃油炸食品							
目標六：天天運動30分鐘							
目標七：用眼30分鐘 休息10分鐘							
目標八：每日刷牙3次							
	8	9	10	11	12	13	14
目標一：吃，到六大大類食物							
目標二：喝足500cc的水							
目標三：不喝含糖飲料							
目標四：不吃零食							
目標五：不吃油炸食品							
目標六：天天運動30分鐘							
目標七：用眼30分鐘 休息10分鐘							
目標八：每日刷牙3次							
	15	16	17	18	19	20	21
目標一：吃，到六大大類食物							
目標二：喝足500cc的水							
目標三：不喝含糖飲料							
目標四：不吃零食							
目標五：不吃油炸食品							
目標六：天天運動30分鐘							
目標七：用眼30分鐘 休息10分鐘							
目標八：每日刷牙3次							

	22	23	24	25	26	27	28
目標一 吃不到六大類食物							
目標二 喝足500cc的水							
目標三 不喝含糖飲料							
目標四 不吃零食							
目標五 不吃油炸食品							
目標六 天天運動30分鐘							
目標七 用眼30分鐘 休息10分鐘							
目標八 每日刷牙3次							

	29	30	31
目標一 吃不到六大類食物			
目標二 喝足500cc的水			
目標三 不喝含糖飲料			
目標四 不吃零食			
目標五 不吃油炸食品			
目標六 天天運動30分鐘			
目標七 用眼30分鐘 休息10分鐘			
目標八 每日刷牙3次			



家長簽名

◎ 請寫下執行本月健康行動的心得、印象深刻的
事或最喜歡的一道營養午餐。