

三、素養導向健康教學

3-3-1

- ◇ 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。
- 學校透過生活指導，強化學生的健康生活模式，實施生活教育、營養教育、安全教育或環保教育，建立學生正確的習慣與行為，如餐前 5 分鐘、下課教室淨空等。權益等。

*Do not train a child to learn by force or harshness;
but direct them to it by what amuses their minds,
so that you may be better able to discover with accuracy the peculiar bent of the genius of each.*

健 康 希 望 開 懷 卓 越

台南市永福國民小學
Yung-fu elementary school



附件 2 《餐前 5 分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：飲食紅綠燈-蔬果冰淇淋					領域:健康與體育
學校名稱	永信國小	授課 教師	林建良	教學 時間	40 分鐘
核心素養	<p>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。</p> <p>健體-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。</p>				
學習表現	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>				
學習內容	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p>				
學習目標	<p>1. 能了解食物紅綠燈的概念。</p> <p>2. 能將日常生活的飲食食物做健康分類。</p> <p>3. 能在日常飲食中多食用蔬菜水果食物。</p>				
學習流程				時間	教學資源
<p>【引起動機】</p> <p>1. 教師使用教學簡報從學生的生活經驗提問:</p> <p> 提問一: 最近的天氣越來越? 熱或冷</p> <p> 提問二: 天氣熱會想吃的食物是什麼?</p>				10 分	

<p>2. 教師藉由問題二引導學生回答冰淇淋，並接著提問三</p> <p>提問三:冰淇淋是健康食物嗎?</p> <p>提問四:開車過馬路需要用的紅綠燈，你知道食物也分紅綠燈嗎?</p> <p>3. 教師藉由簡報讓學生將簡報中的食物讓學生舉手回答食物屬於哪一的燈區？並將學生的答案記下。</p>		
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放飲食紅綠燈的介紹影片，讓孩子了解食物的分類。 2. 教師運用教學簡報統整飲食紅綠燈的定義。 3. 教師將學生分組，請學生小組合作將剛剛的食物再次分類，並請小組將答案貼在黑板上。 4. 教師帶領全班將食物正確分類至紅黃綠三個燈區。 5. 教師講解多吃綠色蔬果的好處並播放影片。 	20 分	
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下學校本週菜單，請學生圈出綠燈食物。 2. 教師請學生觀察本週菜單是將紅燈與綠燈區結合的創意料理?引導學生說出「甜筒沙拉」。 	10 分	

3. 教師統整飲食紅綠燈的定義，並請學生在甜筒沙拉用餐當天記下裡面有什麼蔬果?下次上課分享食用後的心得。		
--	--	--

備註：請於 113 年 6 月 28 日前上傳教學簡案及實施成果表之 word 及 PDF 檔各 1 份

(如附件 2、3)至雲端網址：<https://reurl.cc/VNW3Yb>。

教學成果照片



照片說明：說明食物也有紅綠燈

照片說明：帶領學生將食物分類

臺南市永康區永信國小 2024-05-08 午餐資訊

主食 皮蛋瘦肉粥	副菜 海苔芝麻鱈魚鬆	副菜 涼拌毛豆莢	副菜 甜筒沙拉

學習任務：
記下
甜筒沙拉
有~~哪~~些蔬~~果~~?
下次上課分~~享~~

有~~哪~~道~~菜~~是將~~紅~~燈和~~綠~~燈~~混~~合的~~創~~意料理呢?

晚餐
鮮乳特濃優格(厚
莓)



照片說明：運用菜單將食物分

照片說明：動手製作甜筒沙拉

類、分辨燈號混合的創意料理並
指派學習任務



照片說明：開心享用甜筒沙拉 1

照片說明：開心享用甜筒沙拉 2

備註：請於 113 年 6 月 28 日前上傳教學簡案及實施成果表之 word 及 PDF 檔各 1 份

(如附件 2、3)至雲端網址：<https://reurl.cc/VNW3Yb>。

生活教育



貝氏潔牙法學習



貝氏潔牙法分組學習

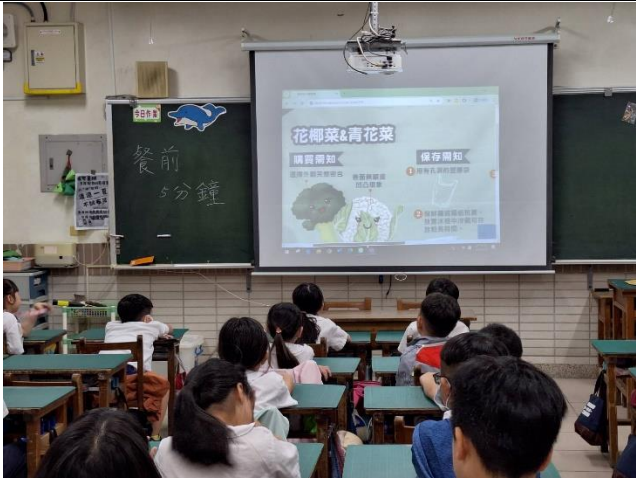


飯後刷牙



與哥哥睡前潔牙

營養教育



餐前 5 分鐘



餐前 5 分鐘



餐前 5 分鐘



餐前 5 分鐘

安全教育

The screenshot shows the website interface for the Ministry of Education Green School. The main content area displays a report titled "防震教育" (Earthquake Education) published on 2024-01-15 by user CCW. The report includes a thumbnail image of a house with a cracked wall and the word "地震" (Earthquake) written below it. To the right of the image is a list of metadata: Environment Topic: Earthquake; Execution Method: Other; Education Level: Elementary School; Learning Topic: Disaster Prevention; Topic Substance: E37 Cultivating awareness and sensitivity to disasters, understanding basic concepts, and preventing disaster occurrence; Planner/Executor: Lu Jianbin; Motivation: None; Target Audience: All-school; Difficulty: General; Implementation Period: 112/9/14~21; Number of Participants: 2180. On the left side, there is a navigation menu with options like "主題活動", "查詢活動提報", "查詢活動成果", "查詢夥伴提報", "查詢夥伴成果", "查詢地區排行榜", and "歷史專區". The top navigation bar includes "管理區", "教育部年度活動", "夥伴特區", "資源分享", "環教認證專區", and "校園入侵物種與生態環境管理輔導團".

綠色夥伴防震教育提報

The screenshot shows the detailed content of the "防震教育" report. It is structured as follows:

- 目標：**

加強學校全體教職員生對於地震發生時的正確逃生基本知識以及震災之防救應變能力。二、透過教育宣導及實際演練方式，落實師生防震常識，提高防震警覺，熟悉防震措施及避難方法。三、促進師生平時對於地震災害預防措施的重視，以減少地震發生時生命、財產的損失，進而達到人安、物安、事安、心安的目的。
- 進行方式：**
 - 防震防災教育演練：
112/09/14預演
112/09/21正式演練
 - 落實編組至各集合點
- 成果描述：**
 - 孩子在過程中體會到生命的重要，更積極參與整個防災教育。
 - 經由演練，學生遇到地震來時，能知道怎麼保護自己。
- 實施心得：**

因為己先行於朝會時間向各班級導師說明，班級導師也事先指導小朋友各項重點及注意事項，並由各班級單獨演練，所以演習當天非常順頤，除了有部分班級的小朋友集合較會緩慢，其他各項包含秩序，行動路線，集合點名等皆表現良好

實施心得
- 學習者心得：**
 - 老師安排這項演習讓我們實際去模擬地震來時應該注意的事項，以利不時之需2.老師都有在事前教了我們，所以全校演習時，我都知道怎麼做，老師也說我們做的很好3.地震好可怕哦！之前我都不知道怎麼做，一定會忙張，但這次之前，我已經知道遇到時該怎麼做了
- 補充：**

綠色夥伴防震教育提報

我的管理區 | 防震教育 | 提報內容 | 夥伴特區

greenschool.moe.edu.tw/gs2/partner/item.aspx?k=FA6A73B92A81333E51E8E2F4886F6A8A

永信國小 | 全國教師在職進修... | 臺南市立學校教育... | 中華民國田徑協會 | 綠色種子學校 | 台灣安南空氣污染... | 教育部校園安全暨... | 環境教育終身學習網 | 臺南市健康禮遇館 | S.P.E.E.D.公文線上...

回應列表：

回應委員

回應委員審核結果

教師透過防災演練，讓學童知道災害的事前預防，事發應變，以及事後善後的處理，並充實了震災的基本知識與應對的趴掩穩技巧以及集合疏散的訓練，學童面臨災變能夠處變不驚從容應對。惟防災教育並不同於環境教育，提報資料中應該針對課程的部分多加著墨。另提報資料中，進行方式有提及人為災害教育演練，煩請老師補充人為災害教育演練相關的照片，謝謝。

發表人：回應委員 發表時間：2024-01-22

CCW

人為演練部分

謝謝委員指導，已刪除人為演練部分

發表人：CCW 發表時間：2024-01-22

回應委員

回應委員審核結果

教師透過防災演練，讓學童知道災害的事前預防，事發應變，以及事後善後的處理，並充實了震災的基本知識與應對的趴掩穩技巧以及集合疏散的訓練，學童面臨災變能夠處變不驚從容應對。惟防災教育並不同於環境教育，提報資料中應該針對課程的部分多加著墨。

發表人：回應委員 發表時間：2024-01-23

* 標題

在這裡輸入文字來搜

26°C 小雨 上午 09:43 2024/4/27

綠色夥伴防震教育提報

環保教育

臺南市 111 年環境教育設施場所參訪計畫 成果提報表

學校名稱	台南市永康區永信國小		
學校網址	http://www.yuses.tn.edu.tw/xoops/		
參訪單位 (地點)	<input type="checkbox"/> 臺南市環保教育園區 <input type="checkbox"/> 臺南市農會走馬瀨農場 <input type="checkbox"/> 曾文水庫 <input type="checkbox"/> 臺灣南區氣象中心 <input type="checkbox"/> 北門井仔腳瓦盤鹽田 <input type="checkbox"/> 關子嶺紅葉公園 <input type="checkbox"/> 尖山埤環境學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 臺南市永康垃圾資源回收廠 <input type="checkbox"/> 台江國家公園 <input type="checkbox"/> 天埔社區環境教育園區 <input type="checkbox"/> 南部科學工業園區台南園區 <input type="checkbox"/> 黑面琵鷺生態展示館 <input type="checkbox"/> 南瀛天文館	
參訪時間	111 年 4 月 27 日	12 :30 ~ 15 :50	
承辦人	沈盈宏	帶隊老師	陳誌文、沈盈宏、劉禹姝
參與人數	學生(76)人； 教師(4)人，共計 80 人	參加年級	六年級
參與課程內容 (條列式列出)	該課程是否提供學習單： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無，如有學習單請在成果照片貼上 1~2 張。 1. 臺南市永康垃圾資源回收廠		
成果描述 (校方心得)	1. 在永康垃圾資源回收場參觀資源回收宣導專區、廢家具的再利用和影片欣賞，讓學生了解資源再利用的重要。 2. 在城西焚化爐經由影片的介紹、有獎徵答活動和學習單的填答，讓學生對垃圾處理更有印象。 3. 全球暖化和氣候變遷已經不只是一種現象，而是真正影響了我們的生活。推動環保、低碳、節能絕不是口號，而是拯救地球、保護環境的行動。讓學生明白生活周遭很多東西都可以回收再利用，減少資源的浪費，進而愛護地球。		
建議			

臺南市 111 年環境教育設施場所參訪計畫 成果照片

參訪學校：台南市永康區永信國小

參訪地點：台南市永康垃圾資源回收

參訪時間： 111 年 4 月 27 日

參加對象：六年級 8、9、10 班

請貼入 4~8 張照片(需含展示低碳活動標章照片)，並簡述照片內容。



學身親自體驗

永康垃圾資源回收現場

大愛電視
☆ 追蹤

永信國小環保課 教室搬進焚化廠

大愛電視
2023年6月2日

牠藏在垃圾裡面

距離焚化廠只有五公里的永信國小，從環境來學環保，由慈濟與和台南環保局合作，讓孩子有機會到垃圾焚化廠一探究竟，也看見環保的困境，開始學習如何做好分類回收守護環境。

「牠藏在垃圾裡面，哇(答對)太讚了。」

永信國小學生 陳怡瑄：「最令我震驚的地方，平日產生的垃圾是有多麼的龐大，希望大家都可以做到環保。」

來學做分類，讓環境變美。

永信國小學生 林樂宓：「可以減少垃圾焚化爐就不會，製造那麼多的戴奧辛，做回收可以跟同學增進感情，還有合作能力。」

永信國小學生 郭碩穎：「垃圾分類滿好玩但是也很辛苦，所以我們應該要帶環保袋子之類的。」

珍惜資源，從生活的方方面面。

永信國小學生 陳威邑：「我們應該要節能減碳。」

永信國小學生 陳芃希：「電燈沒有要用的時候要關掉，多搭乘大眾運輸工具。」

永信國小學生 楊尚霖：「地球資源會越來越少，我們必須加強再利用。」

大愛電視新聞採訪報導

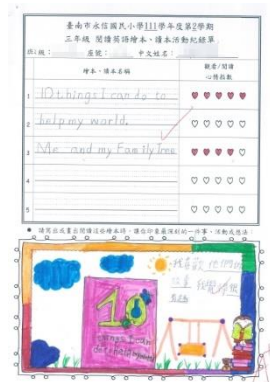
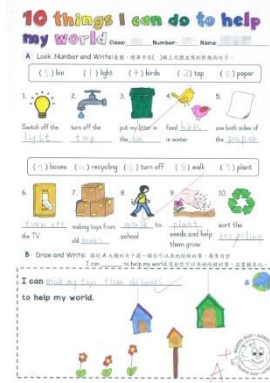
學生訪談回饋

112 年度臺南市永信國小英語環境教育- 10 件我能為地球做的事

辦理學校	112 年度臺南市永信國小英語環境教育- 10 件我能為地球做的事
活動名稱	10 things I can do to help my world
活動時間	112.4.22~4.26
活動對象	三年級師生
活動人數	271
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能了解地球日的起源與意義。 2. 學生能覺察生活中地球暖化的現象並有愛護地球的精神。 3. 學生能經由繪本的閱讀，能在生活中執行保護地球的實際行動。
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師藉由地球汙染的圖片引導學生感知生活環境的暖化，介紹地球日的由來與意義，讓學生有保護地球人人有責的觀念。 2. 藉由閱讀英語繪本《10 things I can do to help my world》介紹 10 件在日常生活中可以實際保護的地球的行動： <ol style="list-style-type: none"> (1) Switch off the light 隨手關燈 (2) turn off the tap 關緊水龍頭 (3) put my litter in the bin 將垃圾丟進垃圾桶 (4) feed the birds in winter 在冬天餵養小鳥 (5) use both sides of the paper 使用雙面紙張 (6) turn off the TV 隨手關閉電視或未電器的電源 (7) making toys from old boxes 使用舊紙箱製作玩具 (8) walk to school 多走路，走路上學 (9) plant seeds and help them grow 多種植綠色植物 (10) sort the recycling 資源回收 3. 教師設計學習單，學生藉由學習單的書寫學習有關地球日與環保的英語單字，並從繪本介紹的 10 件環保行動中選出一件會在生活中實際進行的活動，寫在學習單上並畫圖。
執行成果及效益(簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過實際地球汙染的照片能讓學生感受到生活環境正在暖化的現象，經由課堂的問答讓學生說出並有保護地球的觀念與精神 2. 透過英語繪本有趣的翻翻書設計提高學生的學習動機，在閱讀中，除了學習英語單字與句型之外，也能學習環保愛地球的觀念。 3. 透過繪本的介紹讓學生省思在生活中可進行的環保行動，並實際執行。
實施心得	<p>地球暖化與汙染是全球議題，因此培養學生愛護與保護地球的觀念是必要的，但如何讓小學學童將愛護地球從口號融入的實際生活經驗中?我認為透過繪本的閱讀是很棒的媒材，經由繪本活潑有趣的故事設計，讓學生能在故事情境中除了學習英語單字外也能加強環保的觀念。此外，故事裡所介紹的環保行動皆為小學生可進行的活動，因此也讓孩子能感受到愛護地球的行動其實在日常生活中處處可執行。</p>
學生心得	<p>因為這本英語繪本是翻翻書的設計，學生能一邊閱讀一邊發現書中的小驚喜，因此閱讀動機相當高，此外，書中所介紹的 10 件能為地球做的事與學生的生活經驗相似，因此學生在閱讀中能產生共鳴，加深其在生活中實際進行綠色行動的動機。</p> <p>以下為學生在學習心得的句子:(如附檔之學習單照片)</p>

1. 謝謝地球，我們應該做好資源回收。
2. 我喜歡 10 things I can do to help my world，因為我也喜歡保護地球。
3. 我喜歡 10 things I can do to help my world，因為我覺得很有趣。

活動照片



辦理學校	112 年度臺南市永信國小環境教育-新生訓練
活動名稱	112 年度環境教育-資源回收類介紹
活動內容	回收分類講解
活動時間	112/8/19
活動對象	一年級師生
活動人數	313
執行成果及效益(簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資源回收再利用-將可回收的垃圾資源化再利用，可節約地球上的有限資源。 2. 延長垃圾掩埋場壽命-資源垃圾及有害垃圾另行回收處理，剩餘垃圾減少，將大大減少掩埋場所需體積，增加掩埋場使用年限。

執行成果照片



資源回收小學堂製作



資源回收小學堂現場布置



回收分類介紹



以班級闖關方式進行