

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	甜蜜的陷阱		
日期	113 年 4 月 15 日	實施班級	二年 4 班
課程內容敘述	1. 認識手搖飲料含糖料 2. 手搖飲料用什麼糖 3. 含糖飲料對身體的危害 4. 如果計算熱量 5. 分組討論常喝飲料的熱量		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input 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 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 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：市售飲料含糖量介紹		說明：您最喜歡的手搖飲上榜了嗎？	



說明：一般常見的糖有哪些？



說明：原來我們一天喝進了這個多糖



說明：一杯凍檸茶就佔一天熱量的 50%



說明：我們所吃的麵包、醬料裏也含有糖



說明：猜猜含糖量最低的飲料



說明：如果選擇搭配，才能點出滿足口腹之欲又健康的飲料

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

素養導向健康教學活動成果

議題名稱	教職員飯後潔牙		
日期	110~112 學年度	實施對象	教職員工
簡述活動內容	1. 落實午餐飯後潔牙 2. 教職員帶頭起示範作用		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：護理師以身作則，帶頭潔牙		說明：身教重於言教，潔牙從我做起	
			
說明：身教重於言教，潔牙從我做起		說明：身教重於言教，潔牙從我做起	

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

素養導向健康教學活動成果

議題名稱	補充白開水		
日期	110~112 學年度	實施對象	教職員工
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實每天補充 30cc/公斤白開水 2. 教職員帶頭起示範作用 		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：白開水 乾杯 喉乾啦~	說明：1000cc 每天 2 瓶 人美精神爽		
			
說明：總務處同仁落實喝白開水	說明：每天下班前要喝完這一壺 1500cc 的開水才能下班		

