

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

議題名稱	視力保健		
日期	112年9月18~22 日	實施班級	7年 1~9 班
簡述課程內容	1. 立體視覺自我覺察體驗：學生兩眼張開，兩隻筆筆尖碰筆尖；再換一眼閉上，察覺自我立體視覺的狀況。 2. 五度五官成語接龍：學生進行五官的成語接龍，五官為眼耳鼻口眉，接龍後請學生發表哪種感官的成語最多，讓學生發現眼睛的重要性。 3. 護眼自我監控學習單：學生想想如何規律用眼 3010，完成學習單。		
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 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：立體視覺體驗

說明：五度五官成語接龍



挑戰說明 請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼3010」(用眼30分鐘休息10分鐘)或是「太陽時間120」(每天都有120分鐘的戶外活動)。

挑戰任務： 太陽任務一、規律用眼3010大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間120大挑戰！

我的過關妙招說明：
 每天開女台上網時(或看電視時)設鬧鈴30分鐘，當鬧鈴一響時就先起來動一動或閉上眼睛休息10分鐘，這樣就可以幫助自己記憶休息或用眼的時間了。

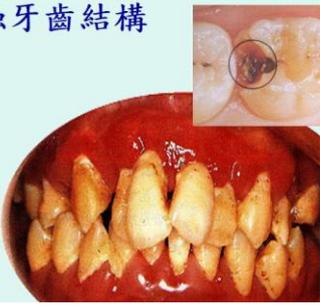
畫畫或照片(直式或橫式均可)：

說明：護眼方法教學

說明：護眼方法學習單

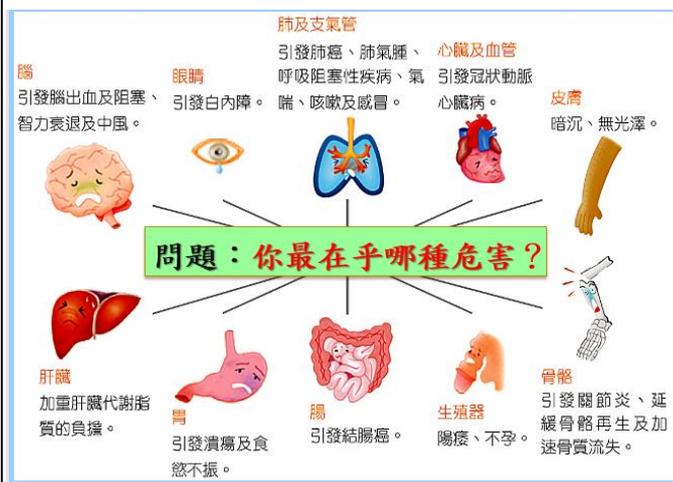
議題名稱	口腔衛生		
日期	112年10月2~6 日	實施班級	7年 1~9 班
簡述課程內容	1. 認識牙齒構造及齲齒。 2. 自我覺察刷牙的重要：牙菌斑檢測試劑體驗，請學生帶食物於課堂上食用，先讓學生試著用力漱口後塗上牙菌斑檢測試劑，再讓學生刷牙後塗上牙菌斑檢測試劑，請學生比較並體會刷牙的重要性。 3. 貝氏刷牙法教學及操作測驗。 4. 倡導：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導，傳達口腔衛生的重要性。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 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 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 checked="" 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

<p>●『牙菌斑』---齲齒的元凶</p> <p>口腔內的細菌將食物殘渣分解經過酸化作用而腐蝕牙齒結構</p> 	
<p>說明：認識牙菌斑</p>	<p>說明：牙菌斑檢測試劑體驗</p>
	
<p>說明：貝氏刷牙法教學</p>	<p>說明：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導</p>

議題名稱	菸癮防治		
日期	113年3月18~22日	實施班級	7年 1~9班
簡述課程內容	1. 菸害防治教學：教導菸的成分、危害及菸害防制法，並讓學生進行人體大風吹活動。 2. 進行壓力的探索及學習健康的抒壓方法。 3. 拒絕菸害：教導拒絕技巧、播放拒絕菸害示範影片，請學生寫出劇本並演練拒絕菸害的方法。 4. 倡導：學生製作宣導品，對全校師生及家長進行宣導，傳達菸的危害。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



其實面對壓力，是有很多方法可以調解的…
 (1) 以下的抒壓方法，你曾經試過那些，用藍筆圈起來，與同學們分享其效果喔！

打球	跑步	運動	打電話	打電腦	看電視	上網	哭泣	打沙包	打娃娃
打拳	射飛鏢	深呼吸	罵牆壁	靜坐	不講話	發呆	洗澡	遛狗	唱歌
唱歌	爬山	游泳	釣魚	跳舞	看電影	看風景	看海	看書	做勞作
寫日記	與寵物玩	找同學聊天	大聲吼叫	聽歌					
逛街散步	用紙棒打枕頭	離開壓力現場	泡熱水澡	聽音樂					
摔東西	吃東西	罵人	打人吸菸	喝酒					
飆車	吸毒	自殺	畫畫	看影片					

2) 上述的抒壓方法中，你覺得那些是比較不理性的方式，請用紅筆圈起來，提醒自己小心不要誤用抒壓方法了喔！

說明：菸害防治教學並詢問最在乎哪一項影響

說明：抒壓方法學習單

角色：小明(姓名自定) (抽菸者)
 小董(姓名自定) (陪菸者)
 小白(姓名自定) (得癮者)
 小松(姓名自定) (勸戒菸者)
 小瑾(姓名自定) (拒絕者)

內容：小明：董不要一起吸一下煙菸。
 小董：好呀!!(小明遞一根菸給小董)
 小瑾：你們不要再抽菸了!
 小明：董你管呀!!
 小董：對呀!你根本就不懂，這可以讓心愉快，董不要阿，這樣比較像大人。
 小瑾：父母把我的身體弄得如此健康，不可以糟蹋它，所以我不會抽。
 小明：幸好~一抽一下都不要。
 小瑾：我不要讓我的肺黑掉。
 小松：是的，沒錯，抽菸有害健康，會影響我的身心健康。懂嗎?早早戒掉以後就不會造成你的困擾。
 小白：我是個學了肺癆的，我以前國中就開始抽，前二年已經開始化療，現在早點戒，以後就不會像我這樣。

世界毀滅也不會抽的



說明：學生寫劇本並演練拒絕菸害的方法

說明：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導



童軍環保教育-垃圾減量



童軍環保教育-垃圾減量

垃圾減量 I CAN HELP PART II

班級_____ 第_____小隊 座號_____ 姓名_____

◇ 請選擇一個垃圾減量的行動，實施9週，每週檢核一次，達到者+1分，實施三週後再增加第二項行動，實施六週後再增加第三項行動。

從_____開始，本來我_____，現在要挑戰：

從_____開始，本來我_____，現在要挑戰：

從_____開始，本來我_____，現在要挑戰：

日期區間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	每個行動達標+1
如：4/6(三)-4/12(二)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	+1 <input type="checkbox"/> 隊長登記打勾
1								<input type="checkbox"/>
2								<input type="checkbox"/>
3								<input type="checkbox"/>
4								<input type="checkbox"/>
5								<input type="checkbox"/>
6								<input type="checkbox"/>
7								<input type="checkbox"/>
8								<input type="checkbox"/>
9								<input type="checkbox"/>