

三、素養導向教學 (3-2-1)

教師接受生活技能訓練，學生接受素養導向教學，做成健康行動決定。

調查學生早餐飲食教學活動 (六年級)



臺南中區區瑞利國民小學學童早餐食用情形調查

班級: 56 姓名: 張智晴

您好！感謝您參加本次調查活動，請協助填寫下列問卷內容，並於活動結束後交給老師，謝謝您的合作！

健體領域教師 啟

(一)問卷題目

一、您喜歡吃中式或西式早餐？ 中式 西式

二、您喜歡吃什麼樣的中式早餐？ 包子饅頭 蛋餅 饅頭 饅頭或油條 饅頭

三、您喜歡吃什麼樣的西式早餐？ 漢堡 三明治 麵包 吐司

四、您早餐通常會吃什麼飲料？ 白開水 茶 牛奶或植物奶 果汁 其他

五、根據二或三，您的早餐是否含有高糖類食物？ 是 否

六、根據二或三，您的早餐是否含有蛋白質？ 是 否

七、根據二或三，您的早餐是否含有纖維？ 是 否

(二)想一想，如果由您自己準備早餐，依據臺氏基金會建議健康的營養早餐，需有五穀根莖類/蛋白質/水果類，又不會太油、太甜、太鹹，您會幫自己準備什麼早餐？請寫下來！

漢堡、奶昔、蛋、肉、菜、番茄等，再自己一杯果汁

great!

臺南中區區瑞利國民小學學童早餐食用情形調查

班級: 56 姓名: 邱恩昕

您好！感謝您參加本次調查活動，請協助填寫下列問卷內容，並於活動結束後交給老師，謝謝您的合作！

健體領域教師 啟

(一)問卷題目

一、您喜歡吃中式或西式早餐？ 中式 西式

二、您喜歡吃什麼樣的中式早餐？ 包子饅頭 蛋餅 饅頭 饅頭或油條 饅頭

三、您喜歡吃什麼樣的西式早餐？ 漢堡 三明治 麵包 吐司

四、您早餐通常會吃什麼飲料？ 白開水 茶 牛奶或植物奶 果汁 其他

五、根據二或三，您的早餐是否含有高糖類食物？ 是 否

六、根據二或三，您的早餐是否含有蛋白質？ 是 否

七、根據二或三，您的早餐是否含有纖維？ 是 否

(二)想一想，如果由您自己準備早餐，依據臺氏基金會建議健康的營養早餐，需有五穀根莖類/蛋白質/水果類，又不會太油、太甜、太鹹，您會幫自己準備什麼早餐？請寫下來！

牛奶、雞蛋、荷包蛋、黃豆、花生醬、豆漿

great!

三、素養導向教學 (3-2-1)

教師接受生活技能訓練，學生接受素養導向教學，做成健康行動決定。

拒絕菸、檳教學活動 (四年級)



三、素養導向教學 (3-2-1)

教師接受生活技能訓練，學生接受素養導向教學，做成健康行動決定。

臺南市東區勝利國民小學健康教學活動成果展			
議題名稱	保健牙齒 Easy Go - 2 要 2 不，從「齒」健康		
日期	111 年 5 月 13 日	實施班級	三年六班
簡述課程內容:一節課共 40 分鐘			
一、透過影片觀賞，討論牙齒保健的重要性。【5 分鐘】			
※影片(1)細菌大戰(配合健康課本 P46)			
二、透過影片觀賞，討論護牙 2 要。【5 分鐘】			
1 要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次。			
2 要：要使用含氟牙膏、含氟漱口水			
※影片(1)新聞影片			
影片(2)影片(什麼時候該刷牙)			
三、透過影片觀賞，討論護牙 2 不。【5 分鐘】			
1 不：不吃甜食及含糖飲料			
2 不：不要與其他人共用餐具或吹涼食物(避免口水互相接觸)			
※影片(1)新聞影片(含糖飲料喝太多小學生骨鬆蛀牙)			
四、透過影片觀賞，討論保護牙齒 5 部曲。【15 分鐘】			
(1)定期看牙齒。 (2)正確潔牙。 (3)均衡飲食習慣。 (4)氟化物使用。			
(5)窩溝封填。			
※影片(1)口腔保健動畫(護牙 5 部曲)			
影片(2)有效正確的潔牙方式			
影片(3)校園口腔保健(含氟漱口水)			
* 圖片(1)牙線正確用法。			
五、分組討論健康課本 P46 情境劇的表演角色及內容。【10 分鐘】			
佐證資料(教案教學過程記錄者)			



說明：討論牙齒保健的重要性



說明：討論護牙 2 要



說明：討論護牙 2 不



說明：討論保護牙齒 5 部曲



說明：口腔保健動畫(影片觀賞)



說明：了解牙線正確用法

臺南市東區勝利國民小學健康教學活動成果展

議題名稱	認識六大類食物		
日期	111 年 10 月 18 日	實施班級	二年三班

一、引起動機

提出問題：小朋友們如果肚子餓了該怎麼辦？請小朋友說出會吃的食物，介紹我們將這些吃的食物會劃分幾個種類，藉由均衡王國來看看我們的食物分成幾大類？

二、觀賞「均衡王國金國王的故事」

1. 金國王的均衡王國一共有幾個村落？分別有哪些？

Ans: 五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油鹽糖村。六個村落。

2. 哪一村的食物吃了會讓人覺得充滿能量？ Ans: 五穀根莖村

3. 五穀根莖村的活力小子是？ Ans: 碳水化合物

4. 蔬菜村有哪個營養小子，能幫助我們在黑暗中看得清楚呢？ Ans: 維生素 A

5. 金國王他想長得高，就要吃哪一個村落的食物呢？ Ans: 牛奶村

6. 吃哪一個村落的食物，一定多運動，才可以長出肌肉呢？ Ans: 蛋豆魚肉村

三、分組討論

1 學生分組討論均衡王國的六個村落分別代表我們日常生活的那些食物。

2 每組把六大類食物畫在海報上

四、分組報告



說明：討論牙齒保健的重要性



說明：討論護牙 2 要



說明：討論護牙 2 不



說明：討論保護牙齒 5 部曲



說明：口腔保健動畫(影片觀賞)



說明：了解牙線正確用法



三、素養導向教學 (3-2-1)

教師接受生活技能訓練，學生接受素養導向教學，做成健康行動決定。

開設師生(家長)健康體位班

開設健康體位班結合本校傅千珊老師、李佩玲營養師、胡美雲護理師及體育組簡巧真老師共同開辦。經調查後同意參加有 15 名學生及 1 位志工家長。

臺南市東區勝利國民小學
師生(家長)健康體位班實施計劃

一、計畫依據：依據本校年度行政實施計畫暨健康促進學校計畫辦理。

二、實施時間：每學年度排定一個月實施。

三、實施對象：
1. 本校中、高年級學生，有體重控制需求者或肥胖兒童者。
2. 本校教職員工、志工家長，有體重控制需求者或肥胖者優先錄取。

四、實施方式：
學生需參加活動期間，參與每週一次身體質量監測、運動及飲食講座課程，並將學習到的體重控制技巧落實於日常生活當中。

五、實施課程：

項目	工作要點	備註
1. 身體質量監測	1. 每週測量身體質量學生。 2. 書面通知家長，請家長協助督促學生落實生活作息、飲食及運動上的調整。 3. 協助學生量身、體重及體脂。	
2. 生活作息飲食講座	1. 學習落實正確的生活作息。 2. 營養指導認識六大類食物特性及健康觀念。	
3. 運動講座	1. 請體育老師指導適當的「健康運動方法」。	
4. 資料統計分析評量	1. 製作成紀錄，以為資料分析統計依據	

六、經費來源：由衛生組家長會費項下支出

七、辦理學生體重控制工作請駐守著之教職員工，得依規定報請經費。

八、本計劃報學校長核定後實施之修正亦同。

承辦人：健康中心 營養主任 校長

胡美雲 傅千珊 李佩玲

小區勝利國民小學
教師家長健康體位班(廚師)名冊

編審：李佩玲 日期：2024-05-23

姓名	體重	身高	BMI	類別
張明	85	170	29	1
李大明	90	175	29	2
張千珊	85	170	29	3
簡美玉	80	165	29	4
李俊	80	165	29	5
張明	85	170	29	6
李大明	90	175	29	7
張千珊	85	170	29	8
簡美玉	80	165	29	9
李俊	80	165	29	10
張明	85	170	29	11
李大明	90	175	29	12
張千珊	85	170	29	13
簡美玉	80	165	29	14
李俊	80	165	29	15
張明	85	170	29	16
李大明	90	175	29	17
張千珊	85	170	29	18
簡美玉	80	165	29	19
李俊	80	165	29	20

東區勝利國小志工團 (14)

各位教職員工及志工好朋友
本校預定於4/25(四)早上8:00-8:30
於廚房2F餐廳開辦健康體位班
(4/25, 5/2, 5/16, 5/23上課，合計四堂課)

講師傅千珊老師，對於飲食、運動及健康有獨到見解，歡迎有意願參與的教職同仁及志工好朋友踴躍參加。

<<不用事先報名>>

家菱 (Charleen)
不好意思，請問是4/24、4/25都有嗎？

勝利健康體位班

112學年度限定販賣

有始有終 才會成功 均衡飲食 有效運動 規律生活

課程設計及執行講師群：傅千珊 李佩玲 簡巧真
www.sps.k12.edu.tw



健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(1)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測

知識就是力量!當您了解到，如何做健康的選擇，恭喜你，已經向成功邁進一步!

健康是人生成功的本錢，有意識的注意、知道自己吃進去的東西，才能營造健康的身體。

肥胖是萬病之源，台灣地區洗腎人口密度世界第一，不是吃得太鹹，而是吃得太甜，尤其是在台南市，簡直是全糖城市，你知道哪些東西裡含有糖嗎?(任寫出三種)

二、早餐的選擇

吃早餐能補充能量，讓身體維持良好代謝，有充足的精神與體力，才能應付一天的工作，但外面的早餐往往會有飲食不均衡等問題。如何健康吃早餐？類型分為連鎖早餐店、傳統中式早餐店、速食店及便利商店四大類，分別告訴你健康的吃法！

☆路上最常見的連鎖早餐店，大多含有加工肉片、化學香料等，長期下來會對健康造成傷害，現在就提點出選擇早餐時可能遇到的各種問題，並教你在連鎖早餐店也能吃得健康！

NG 菜單

X乳瑪琳 **X**加工肉品 **X**鐵板麵 **X**調味飲料 **X**果醬

OK 選擇

✓鮪魚全麥土司夾蛋 + 黑豆漿

✓蔬菜玉米全麥蛋餅 + 豆漿

✓燒肉全麥蛋餅 + 鮮奶茶

☆吃漢堡配咖啡？吃麵包配牛奶？在速食店或是麵包店內要怎麼挑選健康的早餐！

NG 菜單

X漢堡肉 **X**薯餅、薯條 **X**速食店飲料

OK 選擇

✓番茄起士蛋堡+鮮蔬沙拉

✓滿福鮮蔬蛋堡+鮮奶

✓吮指嫩雞烤餅+豆漿

原則:

- 1.盡量採原型食物，如雞腿排、里肌肉、雞肉絲，不要加工過的漢堡排、培根、火腿....。
- 2.盡量選無糖、微糖，糖會上癮，糖的危害，代糖 ZERO 飲料不 OK
- 3.不要抹醬，乳瑪琳、沙拉醬、千島醬、凱撒醬、沙茶，用天然的油醋、橘醋、優格代替。
- 4.多喝水，一天要喝體重(KG)*30~40 倍的水

計算公式:()體重*30=()例:50 公斤的小朋友需要 1500~2000C.C.的水/天

三、作業:飲食紀錄一週

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(2)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測問卷分析

二、排便的重要

請畫出我的便便

糞便究竟是怎麼形成的。人在吃進食物後，食物經過胃、小腸等消化器官的消化、吸收後，剩下的殘渣就會繼續向前推進至大腸，待水分被吸收後，便形成糞便。靠著大腸的蠕動，會將糞便一段一段地推進，一路推至直腸儲存，直到糞便逐漸充滿直腸後，感覺神經便會通知大腦，產生便意，並打開肛門括約肌，排出糞便。

(一)便便的形狀與味道

1 天 3 次到 3 天 1 次，只要排便規律，都是正常的。

人類糞便的主要架構是食物殘渣中最無法被腸道消化吸收的纖維素，而腸道中無法消化或來不及消化的脂質、人體代謝後產生的廢物都會吸附在上面，形成「有形」的糞便。

此外，纖維還會吸收水分，使大便保持不乾燥也不太軟的狀態，否則當糞便太軟時就便成腹瀉拉肚子，而糞便太硬太乾時就造成便秘。

(二)養成良好習慣

- 1.蔬菜每日份量
- 2.水喝足夠
- 3.運動
- 4.補充益生菌

三、烹調方式

蒸煮烤悶〉炒〉炸、勾芡

炸的食物一週 1~2 次就好!!

四、養成良好生活習慣

- 1.注意自己吃了什麼
- 2.聰明選擇:低熱量也可以吃飽、細嚼慢嚥，體會食物的美好
- 3.有意識的吃

五、作業: 飲食紀錄一週、每一口都要嚼 30 下、觀察自己的便便

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(4)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、上週作業分析

二、睡眠與身心健康

人為什麼要睡眠？

睡眠除了是生活的基本需求，也是心理滿足感的主要來源。

情況: 請看打瞌睡頻率	從未 (0分)	很少 (1分)	一半以上 (2分)	幾乎都會 (3分)
① 坐著閱讀時				
② 看電視時				
③ 在公眾場合安靜坐著 (例: 戲院、會議)				
④ 坐車連續超過1個小時 (不含自己開車)				
⑤ 在下午躺著休息時				
⑥ 坐著與人交談時				
⑦ 沒有喝酒的情況下，在午餐後安靜坐著時				
⑧ 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時				



小學生睡眠時數:9-11 小時 美國睡眠醫學會

睡眠不飽

1. 白天想睡覺、精神不濟
2. 無法集中精神
3. 容易煩躁易怒
4. ADHD 過動症
5. 容易近視

睡眠充足

1. 美白-褪黑激素
2. 長高-生長激素
3. 修復生理機能
4. 更聰明
5. 更有活力

我們的課程結束了，請你寫出你的收穫或你的心得感想，來跟老師換禮物喔!