

### 三、素養導向健康教學



#### ◆教職員飯後使用含氟牙膏刷牙

**臺南市市立安順國小112學年第2學期潔牙記錄表**

三年 7班		(3)月份																															
座號	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合
導師	梁宜霖	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
1	許詠鈞	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
2	張庭華	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
3	顏廷宸	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
4	莊霽然	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
5	謝佑彥	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
6	蔡和佐	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
7	蘇佑宸	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
8	張峻銘	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
9	周稚橙	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
10	蘇宥叡	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
11	黃詠得	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
12	宋書合	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
13	陳峻嘉	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
14	黃偉恩	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
15	陳沂欣	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
16	林芷伊	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
17	黃千庭	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
18	蔡依宸	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
19	曾佩寧	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
20	謝晨央	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
21	謝禕恬	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
22	陳可恩	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
23	吳宇芯	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
24	陳芊妍	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
25	陳怡臻	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
26	陳庭榛	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
27	莊子昕	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
28	吳妘靚	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				2
合計																																	
學生數:		未執行人次數:					執行人次數:					執行率:																					

#### ◆教職員飯後使用含氟牙膏刷牙紀錄表

### 三、素養導向健康教學



◆安順國小教師保齡球社團成果驗收



◆安順國小教師羽球社團校際交流

### 三、素養導向健康教學



◆安順國小教師慢跑運動社團熱身



◆安順國小教師跳繩運動團隊彼此切磋

【附件 2】

臺南市 112 學年度安順國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	青春記事簿		
日期	113 年 5 月 8 日	實施班級	五年一班
課程內容敘述	1. 認識月經的形成及其意義。2. 了解生理期的保健與處理。3. 以健康的心態面對青春期的生理變化。		
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 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。		
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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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)			
教學活動設計			

## 一、準備活動

### (一)提問：

1. 複習上一節課—女生的第二性徵有哪些？

學生回答：腋下長腋毛、乳房開始發育、臀部變大、陰部長出陰毛、皮下脂肪變多。

2. 女生除了這些第二性徵的變化，還有什麼是青春期會發生的事呢？

學生回答：月經。

## 二、發展活動

(一)引導學生閱讀課本第 22 頁課文內容與圖片，了解月經的形成原因。

(二)教師說明：

1. 月經形成的原因：

(1)女孩進入青春期後，卵巢每個月都會有一個成熟的卵子進入子宮，子宮內膜也會慢慢增厚，如果卵子沒有受精，子宮內膜就會慢慢剝落，由陰道排出，形成月經。

觀賞影片：女性的排卵週期與月經。

<https://www.youtube.com/watch?v=bsB8yoc0nC4&t=90s>

(2)第一次出現的月經叫「初經」。經期的第一天到下次經期的前一天稱為「月經週期」。

(3)正常的週期約 28 天，但並不是每個人都一樣，從 21 天到 40 天一次都有可能，只要有規律行都屬正常。

(4)月經剛還來的第一至二年，可能不太規律，不必太擔心；經期時，若出血量過多或有劇烈經痛，一定要告訴父母並正確就醫。

2. 月經的來臨，表示生殖器官已逐漸發育成熟，生理上已具有生育能力。

3. 紀錄月經週期：從第一次月經開始，應養成定期記錄月經日期的好習慣，了解自己的月經週期。

4. 生理期應注意事項

(1)以淋浴代替盆浴。

(2)生活規律，睡眠充足。

(3)適當運動。

(4)避免貧血，經期期間要多吃含鐵食物外，應避免吃生冷食物。

(5)正確使用衛生棉：經常更換衛生棉，避免細菌感染，並保持棉墊乾爽；用過的衛生棉要先包起來再丟進垃圾桶。如果不會使用衛生棉，可以請教師長或護士。

## 三、統整活動

(一)播放影片：生命的誕生

(二)女生的發育情形不盡相同，每個人的發育速度不一樣，要以喜悅的心情迎接青春期的到來。



說明：青春期來臨時的特徵



說明：月經形成的原因



說明：生理期應注意事項



說明：正確使用衛生棉



說明：衛生棉小細節



說明：收好用過的衛生棉