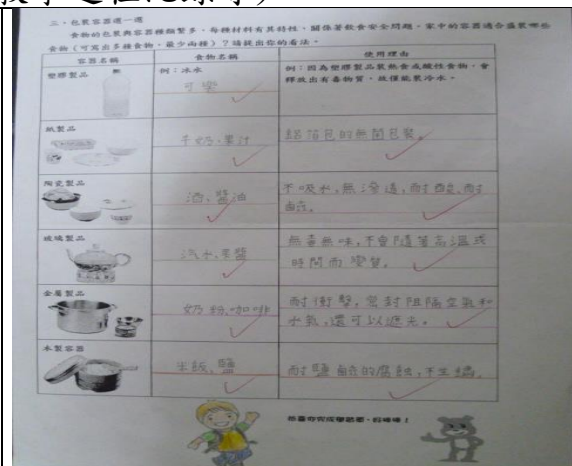
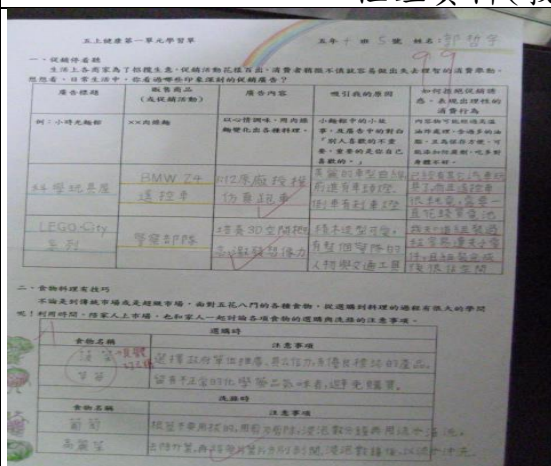


臺南市112學年度臺南市東區復興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	聰明消費學問多		
日期	112年01月10日	實施班級	五年九、十班
課程內容敘述	1. 培養理性、負責任的消費態度。 2. 說出食品保存應注意的要點。 3. 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。		
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 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 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 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 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 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 checked="" 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：學生能理性思考廣告內容

說明：對於常見容器使用原則的認知

一、從購物看起

在班上各組為了軟體生產、軟體活動花樣百出，消費者眼目不暇給容易做出不理智的消費舉動。想想看，日常生活中，你看過哪些印象深刻的促銷廣告了？

廣告標題	販售商品 (或促銷活動)	廣告內容	吸引我的原因	如何發現促銷誘惑，表現出理性的消費行為
例：小時光麵粉	××肉燥麵	以心傳調味，用肉燥 麵變化出各種料理。	小麵粉中的小秘密， 在廣告中的對白「別人喜歡的不重要，重要的是你自己喜歡的。」	肉燥麵可能經過深油炸處理，含過多的油質，且為保存方便，可能添加防腐劑，吃多對身體不好。
sk II	化妝品	用保養品保養你的肌膚， 使你的肌膚更滑嫩。	這些字句會吸引我，因為我不怕別人說我皮膚不好，所以我會買。	這些保養品最貴，其實不一定是最適合我的，因為它們可能含有化學成分，所以含有化學成分。
金聯福利社	生活相關用品	吸菸有害健康， 度時去買買買 木自製物品。	金聯福利社買得便宜， 而且還有特價品。	金聯福利社買得便宜，而且還有特價品，所以我不會買。

二、食物料理有技巧

不論是到傳統市場或是超級市場，面對五花八門的各種食物，從選購到料理的過程有很大的學問呢！利用時間，陪家人去市場，也和家人一起討論各項食物的選購與洗滌的注意事項。

選購時	
食物名稱	注意事項
魚	魚可以買活的，買魚時要買活的，而且要買新鮮的，不要買死的。
雞蛋	雞蛋要買新鮮的，而且不要買有破洞的，也不要買有異味的。
洗滌時	
食物名稱	注意事項
蔬菜	蔬菜在買的時候要買新鮮的，而且不要買有破洞的，也不要買有異味的。
水果	水果在買的時候要買新鮮的，而且不要買有破洞的，也不要買有異味的。

說明：如何挑選食材的注意事項

食物的包裝與容器種類繁多，每種材料有其特性，關係著飲食安全問題，家中的容器適合盛裝食物（可寫出多種食物，最少兩種）？請提出你的看法。

容器名稱	食物名稱	使用理由
塑膠製品	例：冰水 常溫飲品	例：因為塑膠製品裝熱食或酸性食物，會釋放出毒物質，故僅能裝冷水。
紙製品	餅乾 熱狗	因為紙製品耐熱度不高，不太適合盛裝熱的食物。
陶瓷製品	燜飯 熱水	因為可以盛裝酸性食物，或是含熱的食物，但現在已停用。
玻璃製品	熱茶 檸檬汁	因為可以裝酸性、冷、熱的食品，而且不會有污染食物的問題。
金屬製品	熱湯 紅豆湯	因為可以裝冷熱食物，也可以直接加熱，但不可裝酸性食物。
木製容器	白米飯 包子	因為它可裝冷熱食物，但不可直接加熱，還要注意它的吸水性。

說明：使用常見容器的注意事項

臺南市112學年度臺南市東區復興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	認識青春期		
日期	112年01月12日	實施班級	五年二班
課程內容敘述	1. 如何以健康的態度面對青春期的生理及心理的變化。 2. 分析自己的壓力來源，並了解自己的感受。 3. 分析自己的特質，發揮自己的特點。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" 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)

壓力分析表

壓力來源	事件	我的感受	壓力強度	能處理	無法處理
例：家庭	家人互動不良	很害怕	☆☆☆☆	✓	
考試	成績不理想	怕達不到目標	☆☆☆☆	✓	
游泳	學不會游泳	很緊張	☆☆☆☆	✓	
表演	表演很緊張	不知道該怎麼辦	☆☆☆☆	✓	
出去玩	怕有危險	很緊張	☆☆☆☆	✓	
音樂	看不懂五線譜	很難過	☆☆☆☆	✓	

特質分析表

根據自己和同學給的小卡，我覺得...

我的優勢是：
我喜歡說故事，也喜歡說話，要我安靜下來很困難，家人說我很喜歡在舞台上發光發熱。

我可以將優勢發揮在...
那我可以去參加朗誦比賽，也能在大眾面前表演，代表學校去參加比賽。

我的弱勢是：
我平常要小聰明，也會惡作劇，常常被別人搞到生氣。

我可以如何改進我的弱勢：
在生氣前先冷靜下來，在惡作劇前控制自己不要對人惡作劇。

說明：了解自己的壓力來源，找出理性解決的方法。

說明：了解自己的特質及專長，發揮自己的優勢、改進自己的弱勢。

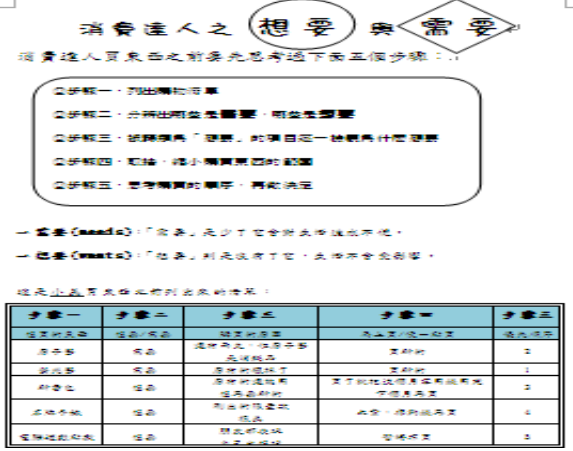



說明：認識青春期的第二性徵及清潔保健方法




說明：仔細思考自己的特質及壓力來源。
認真書寫學習單。

臺南市112學年度臺南市東區復興國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>聰明消費學問多-消費達人之想要與需要</p>																																																		
<p>日期</p>	<p>112年11月14日</p>	<p>實施班級</p>	<p>六年三班</p>																																																
<p>課程內容敘述</p>	<p>1. 教師說明每個人都有物質上的欲望，但並不是所有的欲望都應該被滿足，能夠克制自己的欲望、節制消費並有計畫的儲蓄，才是正確的消費態度。 2. 與學生共同討論什麼樣的做法是理性、負責任的消費態度。在學會正確的消費步驟之後，利用學習單讓學生練習及思考生活中的用品是需要抑或是想要的。 3. 最後說明不同做法可能帶來不同的後果，加深學生價值判斷的能力，引導了解明智消費的重要性，為自己的決定負責。</p>																																																		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" 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 checked="" 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。</p>																																																		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input 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 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 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 checked="" 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。</p>																																																		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>																																																			
 <p>消費達人之(想要)與(需要)</p> <p>消費達人買東西之前要先思考過下面五個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 步驟一：列出購物清單 步驟二：分辨出真正需要，而非是慾望 步驟三：選擇購買「需要」的項目並一併購買什麼需要 步驟四：取捨，從小購買東西的數量 步驟五：思考購買的順序，再決定買 <p>一 需要(needs)：「需要」是少了它會好受些或是不健康。 一 慾望(wants)：「慾望」則是沒有了它，生活不會完全崩塌。</p> <p>這是小區買東西時可能出現的情況：</p> <table border="1" data-bbox="199 1758 774 1915"> <thead> <tr> <th>步驟一</th> <th>步驟二</th> <th>步驟三</th> <th>步驟四</th> <th>步驟五</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>買牛奶</td> <td>買牛奶</td> <td>買牛奶和餅乾</td> <td>買牛奶、餅乾和果汁</td> <td>買牛奶</td> </tr> <tr> <td>買餅乾</td> <td>買餅乾</td> <td>買餅乾和果汁</td> <td>買餅乾</td> <td>買餅乾</td> </tr> <tr> <td>買果汁</td> <td>買果汁</td> <td>買果汁和餅乾</td> <td>買果汁</td> <td>買果汁</td> </tr> <tr> <td>買牛奶和餅乾</td> <td>買牛奶和餅乾</td> <td>買牛奶和餅乾</td> <td>買牛奶和餅乾</td> <td>買牛奶和餅乾</td> </tr> </tbody> </table>	步驟一	步驟二	步驟三	步驟四	步驟五	買牛奶	買牛奶	買牛奶和餅乾	買牛奶、餅乾和果汁	買牛奶	買餅乾	買餅乾	買餅乾和果汁	買餅乾	買餅乾	買果汁	買果汁	買果汁和餅乾	買果汁	買果汁	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	 <p>換你試試看：</p> <table border="1" data-bbox="845 1568 1404 1724"> <thead> <tr> <th>物品</th> <th>需要/慾望</th> <th>想購買的數量</th> <th>取捨方式</th> <th>順序</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	物品	需要/慾望	想購買的數量	取捨方式	順序																				
步驟一	步驟二	步驟三	步驟四	步驟五																																															
買牛奶	買牛奶	買牛奶和餅乾	買牛奶、餅乾和果汁	買牛奶																																															
買餅乾	買餅乾	買餅乾和果汁	買餅乾	買餅乾																																															
買果汁	買果汁	買果汁和餅乾	買果汁	買果汁																																															
買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾	買牛奶和餅乾																																															
物品	需要/慾望	想購買的數量	取捨方式	順序																																															
<p>說明：引導學正確的消費步驟。</p>	<p>說明：教師發下學習單讓學生進行練習。</p>																																																		


六年三班 上課 姓名: 趙維倫

換你試試看:




物品	想要/需要	想購買的原因	取得方式	順序
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	2
素描	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	1
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	5
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	4
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	3

老師也送同學學習!




六年三班 上課 姓名: 趙維倫

換你試試看:



物品	想要/需要	想購買的原因	取得方式	順序
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	1
素描	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	2
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	4
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	5
素描紙	需要	畫畫時要用到素描紙(因為畫畫時要用到素描紙)	送給同學買	3

買畫畫用的紙!



說明：根據生活中的需求物品，思考是否為想要或需要，並且如何取得，再做出購物排序。

說明：完成表格的同時，也可以檢視是否已具備正確的消費態度。