

臺南市 112 學年度崇明國民小學健康教學活動成果表

| | | | |
|---|---|--|--------|
| 議題名稱 | 健康飲食及解決剩食問題 | | |
| 日期 | 112 年 12 月 22 日 | 實施班級 | 五年 五 班 |
| 課程內容敘述 | 教師藉由介紹六大類食物營養素，引導學生建立健康飲食的習慣，也引導學生思考解決剩食問題，利用平板製作宣導海報，也念標語宣誓營養午餐吃光光，不留廚餘。 | | |
| 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 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。 | | |
| 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 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：介紹六大類食物的營養素 | | 說明：介紹六大類食物的營養素 | |



說明：製作解決剩食問題的宣導海報



說明：製作解決剩食問題的宣導海報



說明：製作解決剩食問題的宣導海報



說明：全班宣誓營養午餐吃光光



說明：全班宣誓營養午餐吃光光



說明：全班宣誓營養午餐吃光光

3-1-1 教職員成立運動團隊、喝足白開水

