

## 臺南市112學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標: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。

二、 佐證照片:



學生在校學習潔牙技巧。



學生回家將潔牙技巧落實到生活中，並能倡議全家皆能做到睡前潔牙。



學生學習潔牙技巧後，幫助弟弟學習刷牙。



觀看反菸拒檳影片，了解菸檳對健康的危害。





運用小組討論及發表，培養學生反菸拒檳態度行為及技巧等。



請學生分享自己今日吃的早餐，並探討這份早餐是否健康。



調查學生早餐的食物並融入健康生活技能的學習，維護自主健康食物的選擇權益等。



## 健康促進教案—小小營養師

<b>主題名稱</b>	早餐約會	<b>學校</b>	台南市安平區安平國民小學
<b>設計者</b>	龔名薇		
<b>參考資料</b>	1. 營養師品瑄—常見的早餐都是地雷？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=znLhpFkc0lw">https://www.youtube.com/watch?v=znLhpFkc0lw</a> 2. 超商早餐推薦組合 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o3EBmBDU0Xw">https://www.youtube.com/watch?v=o3EBmBDU0Xw</a>	<b>年級</b>	五年級
		<b>人數</b>	27 人
		<b>節數</b>	4
<b>設計理念</b>	<p>一日之計在於晨，一天的開始從早餐開始。根據美國膳食療養學會（American Dietetic Association）統計，吃早餐的小孩在學習上有較佳的表現、較好的集中力、問題解決的技巧與手眼協調。</p> <p>希望能藉由學生主動至場域採購食材、並親手處理食材、動手烹調，藉由親手完成的成就感來降低學生對食材的偏見或是挑食的習慣，讓學生能攝取更多種不同營養的食物。</p>		
<b>教學目標</b>	<p>(一) 熟悉生鮮食材製備方法(清洗、截切、烹調等)</p> <p>(二) 了解食物營養份量概念</p>		
<b>教學資源</b>	<p>課堂：電腦、投影設備、麥克風、教學簡報檔</p> <p>互動：高年級資料夾、食譜卡、計時器、採購清單、平底鍋、湯鍋、不銹鋼鍋、刀具、沾板、烤盤、削皮刀、刨絲刀、油刷、隔熱手套、烤焙紙、塑膠手套</p>		

**教學方法**

**一、討論教學法：**

由學生之間及學生與老師交互共同討論，對某些問題獲得解決或觀念建立，使學生獲得新知。

**二、價值澄清法：**

協助兒童察覺自己和他人的價值觀念或想法，經比較分析後，建立自己更健全的價值體系。

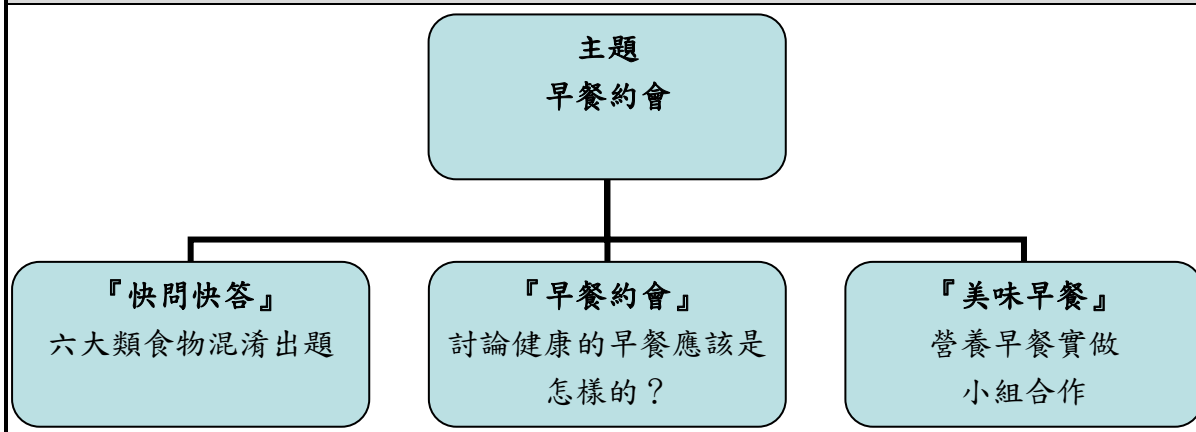
**三、學習單：**

以學習者為出發點所設計各種學習過程或評量。

**四、實作活動：**

藉由實際體驗過程中，讓學生親自體驗概念知識形成的過程，即培養學生生活素養。

**教學架構與安排**



	<p><b>活動一：小小營養師</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>引起動機 複習六大類食物，以混淆食物快問快答</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>觀賞介紹各類地雷早餐影片，了解坊間早餐哪些值得吃？那些不值得吃？</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)小組討論從影片中得到什麼心得。 (二)填寫學習單。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>
--	---	---	------------	-------------------------

	<p><b>活動二：早餐約會</b></p> <p><b>一、準備活動</b>          教師準備：早餐圖卡、六大類食物圖卡。          學生準備：帶早餐到學校，利用晨光時間和全班一起享用。</p>			
健體 2-1-3	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)早餐饗宴：          吃早餐。互相觀察彼此的早餐內容物，吃了什麼？喝了什麼？用完早餐後自行收拾桌面，並做好垃圾分類。</p>	20分鐘		實作評量
健體 2-1-1 2-1-4	<p>(二)進行討論：          1、將全班的早餐做分類，大家的早餐都一樣嗎？(包子、饅頭、蛋餅、蘿蔔糕、熱狗、甜麵包、鹹麵包、三明治、漢堡、稀飯等)各式早餐的種類大致上可分為中式、西式。</p>	15分鐘	各式早餐圖片、六大類食物圖卡、ppt	口語評量
健體 2-2-1	<p>2、複習六大類食物：想一想，你的早餐裡有沒有具備六大類的食物呢？缺少了哪一類？</p>			
健體 2-2-1	<p>3、可以怎麼調整你的早餐，讓它變得更均衡呢？</p>			
	<p>(三)教師統整：          強調早餐的重要及飲食的均衡。</p> <p>-----<b>第 二 節 結 束</b>-----</p>	5分鐘		



活動三：美味早餐					
<p><b>一、準備活動</b></p> <p>教師準備：簡易的料理工具</p> <p>學生準備：帶簡易的早餐原料，例如土司、果醬、起士、熱狗、生菜、水果等方便料理的食物原料，料理手套和口罩。</p>					
<p><b>二、發展活動</b></p> <p>四~五人一組，集合早餐材料，並交換食材。訓練對於食物均衡的概念，並利用組合與交換，做出四個人人都喜歡、且健康的早餐組合。</p>					
健體	2-2-1	(一)早餐材料大集合：	10分	早餐 食材、 手套、 口罩	口語 評量
生活	2-1-3	集合組員們帶來的早餐材料，討論如何做出營養豐富的早餐組合。(提醒孩子們在拿出食材前，要先將桌面、環境整理乾淨，並確實清潔雙手，戴上手套和口罩。)	鐘		
生活	2-1-4				
健體	4-3				
健體	2-2-1	(二)自己動手做早餐：	30分	基本 料理 工 具：烤 箱、砧 板、塑 膠 刀、 叉、碗 盤等、 學習 單	實作 評量
生活	2-1-4	1. 重新排列組合做出均衡又美味的早餐。 (提醒孩子們要注意營養的均衡。)	鐘		
生活	4-3	2. 完成後，先將完成品用保鮮膜包好，收拾剩下的食材，整理桌面、工具和環境，並洗手。			
健體	2-2-1	(三)美味的早餐：	20分	學習 單	口語 評量
		1. 互相欣賞各組完成的美味早餐。	鐘		
		2. 討論昨天課程中提到的六大類食物與今日完成的美味早餐是否有達到營養均衡的程度?			
		3. 發下學習單，針對各組的早餐評分勾選。			
		4. 享用美味早餐。	20分		
			鐘		
<p>----- 第 三 、 四 節 結 束 -----</p>					

# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，上完這堂課，現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



(2) 你的早餐是怎麼來的？

家人製作    早餐店    學校合作社    其他\_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他\_\_\_\_\_

(4) 你會把早餐吃完嗎？

會    不會，原因：\_\_\_\_\_

(5) 請你設計一份你想吃的早餐：



姓名：\_\_\_\_\_

# 美味早餐

各位小廚師們辛苦了，接下來就要進行美食的評選囉！

請你幫忙仔細審核每一組的早餐，是不是都包含了六大類的食物，可以成為今天的最佳早餐呢？請先寫出各組早餐使用的材料，並在下面六大類食物的格子裡打✓。

	第一組 ( )	第二組 ( )	第三組 ( )	第四組 ( )	第五組 ( )	第六組 ( )
早餐 材料 大集 合	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.
五穀 根莖 類						
蛋豆 魚肉 類						
油脂 類						
奶類						
蔬菜 類						
水果 類						



公布成績，今天的最佳早餐是：\_\_\_\_\_





臺南市 112 學年度安平國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	小小營養師		
日期	113 年 1 月 18 日	實施班級	五年一班
簡述課程內容	希望能讓學生透過設計早餐菜單、選用食材、並親手處理食材、動手烹調，來降低學生對食材的偏見或是挑食的習慣，讓學生能攝取更多種不同營養的食物。		
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 type="checkbox"/> 自我察覺 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕能力 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、教學過程記錄)			
			
說明：老師上課與同學討論健康早餐的條件，與不健康早餐的差異。	說明：分組討論設計出營養菜單的食譜，以及每個人分配要帶來的食材。		
			
說明：小組討論後將設計的菜單給老師確認，並分配工作。	說明：到學校共同完成營養均衡又美味的早餐。		



說明：平常早餐都吃煎餃、鹹酥雞的同學親手做了法式吐司佐水果沙拉。



說明：水果優格組。努力切了一節課的各種水果。



說明：大家用心擺盤，除了健康取向還很吸睛。



說明：同學展示三明治各層的健康食材。



說明：起司蛋餅還加上堅果和蘋果，搭配無糖紅茶很不錯喔！



說明：大家合作出牽絲的美味蛋餅。

臺南市 112 學年度安平國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	飲食紅綠燈		
日期	113 年 5 月 23 日	實施班級	一年五班
簡述課程內容	<p><b>《活動 1》頭好壯壯的方法</b></p> <p>(一)配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？</p> <p>(二)教師說明：日常活動的體力來自食物所產生的熱量，營養、健康的食物是生長發育的必需原料。想要活力充沛、長得健康強壯，就要選擇有益身體健康的食物。</p> <p>(三)重點歸納：健康與活力來自於有益身體健康的食物。</p> <p><b>《活動 2》紅綠燈食物</b></p> <p>(一)教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「綠燈食物」是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。例如：五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬菜和水果等，能幫助生長發育。</li> <li>2. 「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片等，對身體健康沒幫助。</li> </ol> <p>(二)教師將全班分組，發給每組一個小白板，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將小白板交到臺前。</p> <p>(三)師生共同討論並判定各組所寫的是否為綠燈食物，答對一個得 1 分，總分最高的組別獲勝。</p> <p>(四)重點歸納：選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。</p> <p><b>《活動 3》綠燈食物好處多</b></p> <p>(一)教師詢問學生：為了身體健康，應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？</p> <p>(二)請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吃了有活力：像五穀飯、全麥吐司、地瓜、馬鈴薯等食物，不但能填飽肚子，還能提供身體需要的能量，身體有了能量才有力氣上課、跑步和遊戲。</li> <li>2. 吃了會長高、長壯：像魚、豆腐、蛋、肉、鮮奶等食物，可以提供骨骼和肌肉成長需要的養分，吃了能</li> </ol>		



	<p>長高和長壯。</p> <p>3. 吃了會更健康、不容易生病：多吃蔬菜、水果能增強抵抗力，也可以促進腸胃蠕動，讓排便更順暢。</p> <p>(三)重點歸納：不同食物提供不同營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。</p> <p><b>《活動4》我的餐盤兒童篇</b></p> <p>(一)請學生觀看影片-我的餐盤兒童篇。</p> <p>(二)重點歸納：良好的飲食習慣是健康飲食的根本。</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 type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我察覺 <input type="checkbox"/>情緒調適</p> <p><input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監察 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業</p> <p><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"/>拒絕能力</p> <p>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>佐證資料(教案、教學過程記錄)</p>	
	
<p>說明：觀看影片-營養5餐(好重要的食物篇)，讓孩子了解營養食物對身體健康的重要性。</p>	<p>說明：讓孩子清楚紅綠燈食物各代表哪一類食物。</p>
	
<p>說明：學生討論哪些是紅燈食物？哪些是綠燈食物？</p>	<p>說明：觀看影片-我的餐盤(兒童篇)</p>

臺南市 112 學年度安平國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	油什麼不一樣、食物到底油沒油		
日期	112 年 10 月 17 日	實施班級	二年三班
簡述課程內容	<p>一、動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步</p> <p>1. 食物特性與挑選</p> <p>2. 營養價值</p> <p>二、動物油脂的食用利弊與注意加工食品</p> <p>1. 食物特性與挑選</p> <p>2. 營養價值</p> <p>3. 料理與飲食文化</p> <p>三、配合繪本教學-「阿平的菜單」教導學生正確的飲食習慣。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p><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"/>自我察覺 <input type="checkbox"/>情緒調適</p> <p><input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監察 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業</p> <p><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"/>拒絕能力</p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。</p>		
佐證資料(教案、教學過程記錄)			
			
說明：觀看餐前五分鐘的影片		說明：認識食物的營養價值與挑選	
			
說明：設計屬於自己的健康餐盤		說明：認識六大類食物	



阿平的菜單



阿平的菜單

二年\_\_班\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

一、讀完這本書，你知道書中的主角喜歡吃哪些垃圾食物嗎？

\_\_\_\_\_

二、你知道有~~哪~~些垃圾食物是你應該少吃的嗎？寫下三種。

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_



三、食物分成哪六類？請你寫寫看看。

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

四、小朋友，請你為自己設計一道營養又美味的菜。



記得要營養均衡又衛生喔！（可以參考書裡的圖來畫）

Large empty rounded rectangle for drawing a healthy dish.



臺南市 112 學年度安平國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	寵 eye 百分百，視界才精彩			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107 年 3 月 6 日	參加人數	28	0	0
簡述活動內容	1-1 能知道眼睛的結構及如何運作。 1-2 能知道影響視力的因素。 1-3 能知道如何保護視力健康。			
佐證資料(宣導照片、計畫)				
				
說明：觀賞眼睛結構影片		說明：觀賞眼睛運作的影片		
				
說明：全班討論影響視力的因素		說明：全班練習眼球健康操		


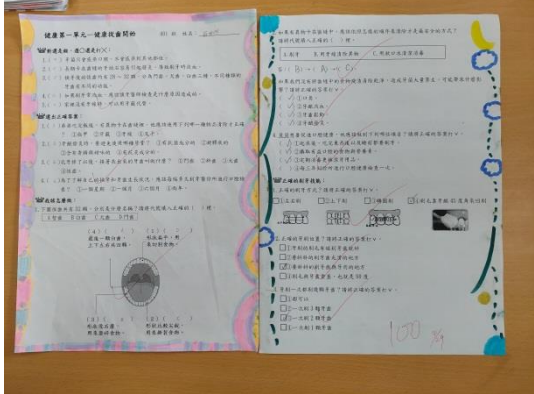
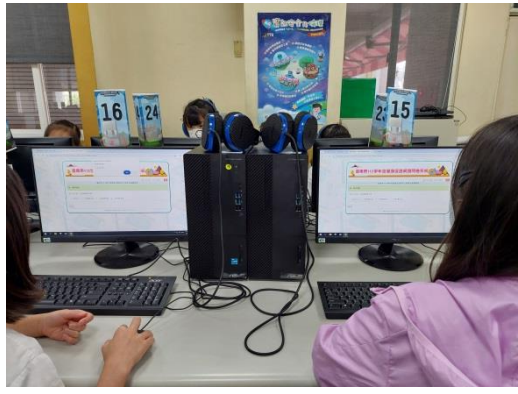
台南市安平國小健康體位教學簡案


學校名稱	安平國民小學			
教學者	林慧玉	日期	113年4月25日	
年級	三年級	節次 / 總節數	1節	
領域名稱	健康體育領域			
單元主題	寵 eye 百分百，視界才精彩			
能力指標	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。			
教學目標	1-1 能知道眼睛的結構及如何運作。 1-2 能知道影響視力的因素。 1-3 能知道如何保護視力健康。			
	教學流程	教學時間	教學資源	評量方式
	<p>◎ 引起動機</p> <p>引入主題：上個月發下學期初的身高體重視力檢查表，今天我們將學習如何保護我們的眼睛，因為好的視力是健康生活的一部分。</p> <p>【發展活動】</p> <p>◎ 活動一：眼睛的結構</p> <p>一、問問題：你們知道眼睛的結構及如何工作，有哪些因素可能影響我們的視力嗎？為什麼要保護我們的眼睛？</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9QzJm64xDo">https://www.youtube.com/watch?v=x9QzJm64xDo</a></p>	5	電腦、大電視	學生自由發表
		5	電腦、大電視	學生自由發表

	<p>◎ 活動二：如何放鬆眼睛</p> <p>講解：長時間看電視、玩電子遊戲、不良的閱讀習慣等都可能導致眼睛疲勞和視力下降。</p> <p>視力保健影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oprj068mmus">https://www.youtube.com/watch?v=oprj068mmus</a></p> <p>【綜合活動】  介紹一些簡單的眼睛保健小貼士，如保持閱讀距離、定期休息、戶外活動等。</p> <p>眼睛健康操  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA">https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA</a></p> <p>師生共同歸納</p> <p>回顧今天學到了哪些關於眼睛保健的知識？你們打算從今天開始採取什麼行動來保護你們的眼睛呢？</p> <p>鼓勵：保持良好的眼睛保健習慣不僅可以幫助我們保持健康的視力，還可以使我們更好地享受生活。</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p>		<p>學生認真觀看影片</p> <p>學生自由發表</p>
--	---	------------------------------	--	-------------------------------




臺南市 112 學年度安平國民小學健康教學活動成果表


<p>議題名稱</p>	<p>口腔保健-健康從齒開始</p>		
<p>日期</p>	<p>113 年 4 月 11 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>四年一班</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>1.講述健康課本第 1 單元並欣賞影片 2.完成學習單「健康第一單元—健康從齒開始」 3.利用電腦完成健康知識挑戰</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我察覺 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監察 <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"/>拒絕能力 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>佐證資料(教案、教學過程記錄)</p>			
			
<p>說明：講解正確刷牙方式</p>		<p>說明：討論學習單內容</p>	
			
<p>說明：學習單的成果</p>		<p>說明：完成健康知識挑戰</p>	

 對還是錯，選○還是打×：

1. ( ) 牙菌只會感染口腔，不會感染到其他部位。
2. ( ) 長期卡在齒縫的牙結石容易引起發炎，導致刷牙時流血。
3. ( ) 換牙後的恆齒約有 28 ~32 顆，分為門齒、犬齒、臼齒三種，不同種類的牙齒有不同的功能。
4. ( ) 如果刷牙常流血，應該讓牙醫師檢查是什麼原因造成的。
5. ( ) 家裡沒有牙線時，可以用牙籤代替。

 選出正確答案：

1. ( ) 弟弟吃完飯後，有異物卡在齒縫裡，他應該使用下列哪一種物品清除才正確？ ①指甲 ②牙籤 ③牙線 ④叉子。
2. ( ) 牙齦發炎時，要避免使用哪種牙膏？ ①有抗菌成分的 ②凝膠狀的 ③含有香精與甜味的 ④有抗炎成分的。
3. ( ) 乳牙掉了以後，接著長出來的牙齒叫做什麼？ ①門齒 ②新齒 ③犬齒 ④恆齒。
4. ( ) 為了了解自己的換牙和牙齒生長狀況，應該每隔多久到牙醫診所進行口腔檢查？ ①一個星期 ②一個月 ③六個月 ④兩年。

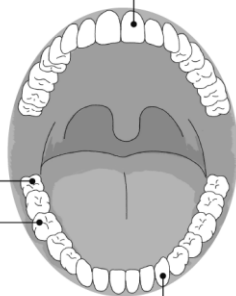
 我該怎麼做：

1. 下圖恆齒共有 32 顆，分別是什麼名稱？請將代號填入正確的 ( ) 裡。

A 智齒	B 臼齒	C 犬齒	D 門齒
------	------	------	------

( 4 ) ( ) ( 1 ) ( )  
最後一顆白齒，  
上下左右共四顆。 形狀扁平，用  
來切割食物。

( 3 ) ( ) ( 2 ) ( )  
形狀像石磨，  
用來磨碎食物。 形狀比較尖銳，  
用來撕裂食物。



2. 如果有異物卡在齒縫中，應該依照怎樣的順序來清除才是最安全的方式？

請將代號填入正確的（ ）裡。

A. 刷牙      B. 用牙線清除異物      C. 用漱口水清潔消毒

答：（ ）→（ ）→（ ）。

3. 如果我們沒有將齒縫中的食物殘渣清除乾淨，造成牙菌大量孳生，可能帶來什麼影響？請將正確的答案打✓。

( ) ①口臭。

( ) ②牙齦流血。

( ) ③牙齒鬆動。

( ) ④牙齦發炎。

4. 貝貝想要促進口腔健康，他應該做到下列哪些項目？請將正確的答案打✓。

( ) ①起床後、吃完東西後以及睡前都要刷牙。

( ) ②攝取有益口腔的食物與營養素。

( ) ③定期消毒更換潔牙用品。

( ) ④每三年到診所進行口腔健康檢查一次。



正確的刷牙技能：

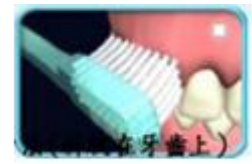
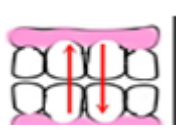
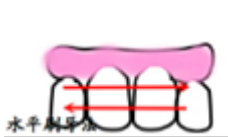
1. 正確的刷牙方式？請將正確的答案打✓。

①左右刷

②上下刷

③轉圈刷

④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



2. 正確的牙刷位置？請將正確的答案打✓。

①牙刷的刷毛有碰到牙齒就好

②要斜斜的刷牙齒光滑的地方

③要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方

④刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度

3. 牙刷一次都刷幾顆牙齒？請將正確的答案打✓。

①都可以

②一次刷 3 顆牙齒

③一次刷 2 顆牙齒

④一次刷 1 顆牙齒



臺南市 112 學年度安平國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>健康飲食-了解食用油</p>		
<p>日期</p>	<p>113 年 1 月 16 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>六年七班</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>利用影片讓學生了解食用油的正確使用方式，並且應避免重複使用。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p> <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"/>自我察覺                 <input type="checkbox"/>情緒調適  <input type="checkbox"/>抗壓能力                 <input type="checkbox"/>自我監察                 <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"/>拒絕能力                  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>佐證資料(教案、教學過程記錄)</p>			
			
<p>說明：介紹食用油。</p>			
			
<p>說明：食用油的使用方式。</p>			



說明：食用油的使用方式。



說明：健康飲食的重要性。

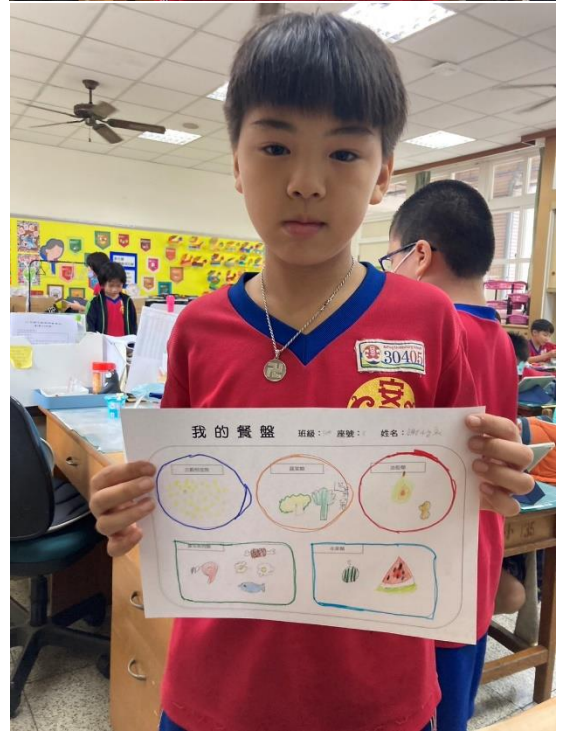
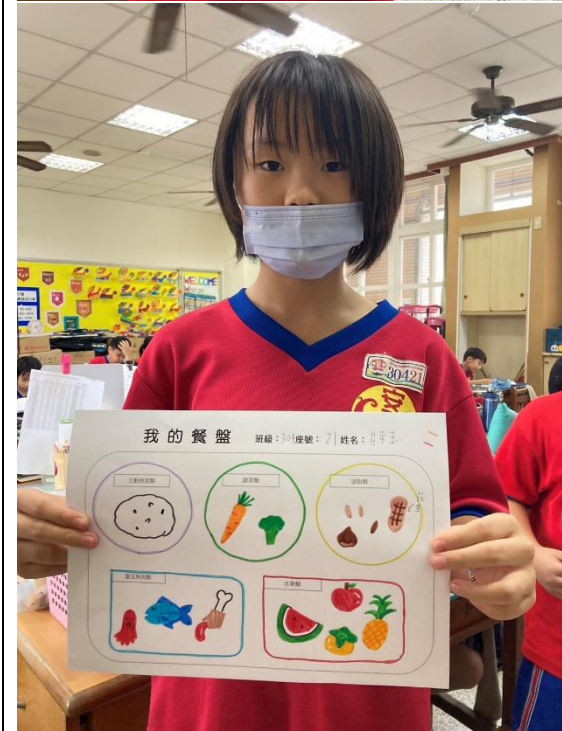
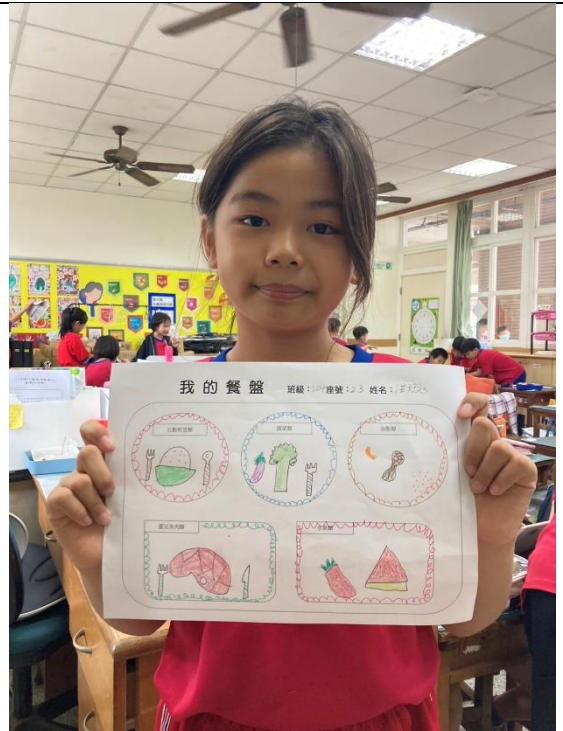
## 臺南市 112 學年度安平國民小學健康促進教學成果紀錄

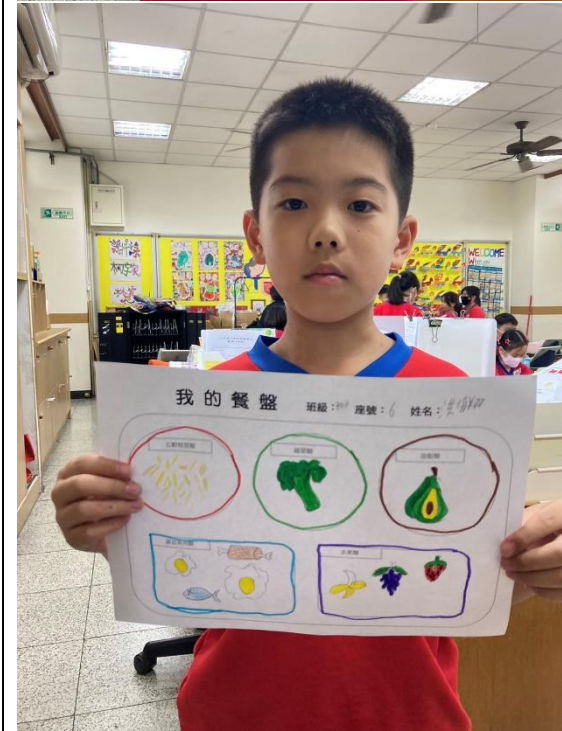
議題名稱	我是小廚師學習單		
日期	113 年 6 月 4 日	實施班級	三年四班
簡述課程內容	<p>觀看飲食健康的相關影片，指導學生用「黃金比例 221」原則設計自己的餐點。</p> <p>將全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、以體積比二比二比一做為飲食選擇。了簡單判斷每餐營養是否均衡，除此之外，每天還要記得兩杯乳品量拳頭大水果，一湯匙堅果，不只有吃到食物六大類，也吃足夠的量。</p>		
佐證資料(照片或教學資料)			
			
			















說明：指導學生認識如何飲食，才能保持健康，並完成學習單



說明：指導學生認識如何飲食，才能保持健康，並完成學習單