

【附件2】

臺南市110學年度新東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	能源教育		
日期	110年 12月 21日	實施班級	二年 甲 班
簡述課程內容	透過觀賞「均衡王國金國王的故事」，認識六大類食物的重要性，養成均衡攝取各類食物的良好飲食習慣。		
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 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 checked="" 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 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 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：觀賞「均衡王國金國王的故事」		說明：老師說明飲食金字塔	



說明：老師說明六大類食物



說明：油脂與堅果種子類對身體的重要性



說明：學生開心承諾均衡攝取六大類食物



說明：豆魚蛋肉類對身體的重要性

健康吃，快樂動！ 認識均衡飲食金字塔，我最棒！

這記得金國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？  
 快來幫他上色吧！  
 上色完成後，記得寫上正確的名字哦！

三年級 伍仲錦  
 姓名 伍仲錦

- 油脂與堅果種子類：含有維生素E，吃得剛剛好。
- 水果類：維生素C皮膚好。
- 蔬菜類：維生素A 讓我視力好。
- 全穀雜糧類：讓我有力氣。
- 豆魚蛋肉類：豐富蛋白質。

★從小培養正確飲食習慣 影響孩子一生健康的基礎★ 黃氏基金會

說明：金國王學習單1

健康吃，快樂動！ 認識均衡飲食金字塔，我最棒！

這記得金國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？  
 快來幫他上色吧！  
 上色完成後，記得寫上正確的名字哦！



三年級 伍子錦  
 姓名 伍子錦

- 油脂與堅果種子類：含有維生素E，吃得剛剛好。
- 水果類：維生素C皮膚好。
- 蔬菜類：維生素A 讓我視力好。
- 全穀雜糧類：讓我有力氣。
- 豆魚蛋肉類：豐富蛋白質。

★從小培養正確飲食習慣 影響孩子一生健康的基礎★ 黃氏基金會

說明：金國王學習單2

## 臺南市110學年度新東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	愛 EYES 我的眼--近視不要來		
日期	110年3月25日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	<p>1. 以康軒健康與體育第六冊第二單元為主，讓學童在課程活動過程中，能體認視力保健的重要性，以及培養學童在日常生活中養成良好的視力保健觀念，能實踐保健眼睛的方法，並願意改進錯誤用眼習慣。</p> <p>2. 藉由繪本「眼鏡公主」的故事內容，和學童進一步探討近視的困擾、原因及預防保健的方法，將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活之中，以降低近視率，增進自信與美觀。</p>		
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 checked="" 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 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)			
			
說明：眼球、睫狀肌介紹		說明：講解愛護眼睛的好習慣	



說明：『眼鏡公主繪本』導讀



說明：說明：『眼鏡公主繪本』導讀



說明：和學童探討近視的困擾、原因及預防保健的方法



說明：和學童探討近視的困擾、原因及預防保健的方法



說明：觀看《眼鏡公主》眼球體操影片



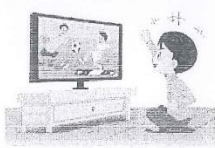
說明：全班一起進行眼球運動，消除眼睛的疲勞。

# 愛眼學習單

江若琳

## 一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素


1 看電視時距離螢幕太近。




2 長時間用眼，未適時休息。




3 用眼時光線不足。



4 用眼姿勢不正確。




5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。




以上你覺得會造成近視的因素有哪些？  
( 1, 2, 3, 4, 5 )

## 二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎？請你在方框的地方填入正確的答案。

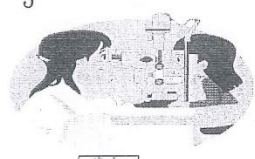
1 均衡飲食，不偏食。




2 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。




3 每半年做一次視力檢查。



4 每天戶外活動 1 小時。



5 用眼時光線充足，坐姿正確。



以上的用眼習慣你可以做到的有：( 1, 2, 3, 4, 5 )

如果沒有做到，你可以怎麼改進？

避免長時間用手機

# 愛眼學習單 四甲 顏芷菁

一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素

1 看電視時距離螢幕太近。  


2 長時間用眼，未適時休息。  



3 用眼時光線不足。  



4 用眼時姿勢不正確。  

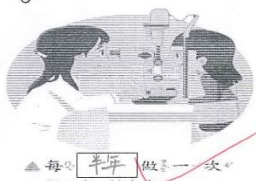

5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。  



以上你覺得會造成近視的因素有哪些?  
 (1, 2, 3, 4, 5)


二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎?請你在方框的地方填入正確的答案。

1  均衡飲食，不偏食。

2  用眼30分鐘，休息10分鐘。

3  每半年做一次視力檢查。

4  每天戶外活動1小時。

5  用眼時光線充足，坐姿正確。

以上的用眼習慣你可以做到的有：(1, 2, 3, 4, 5)

如果沒有做到，你可以怎麼改進?

不要常常玩手機

## 【附件2】

## 臺南市110學年度新東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	食物放大鏡，營養標示看仔細		
日期	111年 4月 21 日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	透過食品上的營養標示圖，學生能學習到如何從食品的包裝上，讀取營養標示，選購符合自己營養需求的食品。		
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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <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 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：教導學生如何從食品的標示中，讀取營養標示		說明：學生觀賞食品安全影片，比較兩種同類型的食品	



今天我要追蹤的是 **泡麵:合味道**，以下是我的發現紀錄:

今天我要追蹤的是 **台糖番茄汁鯖魚罐頭**，以下是我的發現紀錄:

1 食品製造日期: 2021年 03月 01日  
食品保存日期: 2024年 03月 01日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 \_\_\_\_\_ 毫升, 或 **71** 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **216** 大卡。

4 每一份食物中包含了-  
\*\* 糖(碳水化合物) **432** 公克  
\*\* 脂肪 **12.9** 公克 \*\* 蛋白質 **7.5** 公克

1 食品製造日期: 2021年 3月 01日  
食品保存日期: 2024年 3月 01日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 \_\_\_\_\_ 毫升, 或 **220** 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **2805** 大卡。

4 每一份食物中包含了-  
\*\* 糖(碳水化合物) **11.6** 公克  
\*\* 脂肪 **2.4** 公克 \*\* 蛋白質 **34** 公克

說明：學生1-jamboard 任務學習單-食物放大鏡照片

說明：學生1-學習單-食物放大鏡營養標示



今天我要追蹤的是 **鮭魚罐頭**，以下是我的發現紀錄:

今天我要追蹤的是 **牛奶**，以下是我的發現紀錄:

1 食品製造日期: 2021年 09月 28日  
食品保存日期: 2024年 09月 28日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 \_\_\_\_\_ 毫升, 或 **61.7** 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **111.6** 大卡。

4 每一份食物中包含了-  
\*\* 糖(碳水化合物) **0** 公克  
\*\* 脂肪 **0.6** 公克 \*\* 蛋白質 **26.7** 公克

1 食品製造日期: 0000年 00月 01日  
食品保存日期: 0000年 12月 31日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 **240** 毫升, 或 \_\_\_\_\_ 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **1001.2** 大卡。

4 每一份食物中包含了-  
\*\* 糖(碳水化合物) **97.5** 公克  
\*\* 脂肪 **61.62** 公克 \*\* 蛋白質 **63.96** 公克

說明：學生2-jamboard 任務學習單-食物放大鏡照片

說明：學生2-學習單-食物放大鏡營養標示



今天我要追蹤的是 **洋芋片**，以下是我的發現紀錄:

今天我要追蹤的是 **7. 巧叻**

1 食品製造日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
食品保存日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 \_\_\_\_\_ 毫升, 或 **27.5** 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **142** 大卡。

4 每一份食物中包含了-  
\*\* 糖(碳水化合物) **17.3** 公克  
\*\* 脂肪 **7.7** 公克 \*\* 蛋白質 **1.4** 公克

學生3-jamboard 任務學習單-食物放大鏡照片

說明：學生3-學習單-食物放大鏡營養標示