臺南市113學年度新東國民小學健康教學活動成果表

至的中110子中及州不四八个子及承教子和劝从不仅				
議題名稱	視力保信	建-eye 讓"視"	界更美麗	
日期	113年10月-114年5月	實施班級	一年 甲班	
課程內容敘述	見視力問題及預防方法。 眼操,並以趣味動畫和討 畫,掌握均衡飲食、適當 輕鬆學習中養成良好視力	課程結合護眼知 論強化學習效果 戶外活動及定期 保健習慣,讓「	視力檢查的重要性,確保在 視」界更美麗。	
符合生活技能 項目(勾選)	做決定批判思考■戶抗壓能力■自我監控人際溝通能力包含其中一項以上即可	□目標設定□同能力□協商能力	理心□合作與團隊作業 □拒絕技能	
符合核心素養項目(勾選)	與實 具	發與運動,建際建體育中運範炎,展建康興運與。 之通關時期時期,促動生健動保 相上關健國運時時間,在與與活康建 關。科康知動的民語體別。 投內的與道是體別的 及 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒 沒	的潛馬。 題問題。 問題。 問題作能力,並透過體驗 問題作能力,並以創新思考 以創新思考 以創新思考 以創新思考 以創新思考 以創新思考 。 以創新思考 。 以創新思考 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)





說明:宣導正確使用3C產品



說明:認識近視的成因



說明:不可沉迷使用3C產品



說明:預防近視的方式



說明:護眼六招



說明:教師強調如何維持好視力



說明:學生體驗以觸覺學習點字,了解視力保健的重

要。

說明:完成學習單

臺南市113學年度新東國民小學口腔保健健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健一我生	爱我的牙齒	市,潔牙行	動家
日期	114年4月10日~5月10日	實施班級	二年	甲班
課程內容敘述	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習	習慣。	. (47 e->- □ 1+ ,1.	ng sir
符合生活技能項目(勾選)	□做決定□批判思考■解□抗壓能力□自我監控□□人際溝通能力□倡導能包含其中一項以上即可,	目標設 <mark>定</mark> □同 力□協商能力]理心□合作; □拒絕技能	與團隊作業
符合核心素養項目(勾選)	■E-A1 具備與身體活,動發與是一A2 具備機構與人身體質活,動於與人身體質活,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人身體質,與人力,與人人。與人人。與人人,與人人,與人人,與人人,與人人,與人人,與人人,與人人	展裡運動。東溝東育制培助,,促進建動與人工通關與感運使養體身與生殖關之,與其人性養體,與生健養體,與生健,關於一種,與活康計 符。技內和與的民活健康,以及容質健認意,與不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以可以,以及不可以可以,以及不可以可以以及不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	的題問度 印 資的資康無識中。潛門題作 , 的義基有識關生。能 能 基與素關與懷活。能 力 以 本影養美非會與	, 並 即

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)





說明:蛀牙蟲大搬家繪本欣賞討論 說明:貝氏刷牙法解說



說明:觀看潔牙影片及討論



說明:學生實際操作潔牙



說明:餐後督導式潔牙



說明:餐後督導式潔牙



說明:學習單討論



說明:完成學習單

臺南市113學年度新東國民小學健康教學活動成果表

上 174 1 .	110子,及州不四八	1 1 1221 12	1 12 31 12/2/2
議題名稱		健康體位課程	Ē.
日期	114年5月21日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	而在日常生活中落實看電 時。了解含糖飲料對身體 喝開水。	了解長時間使用 視、玩電動、打 的傷害及喝水的	電子產品對眼睛的傷害,進電腦、用電話每天少於2小好處,進而能少喝飲料,多
符合生活技能項目(勾選)	□做決定□批判思考□ □抗壓能力■自我監控 □人際溝通能力□倡導 包含其中一項以上即可	■目標設定□同 能力□協商能力	可理心□合作與團隊作業 7□拒絕技能
符合核心素養項目(勾選)	與實践 具備經理日常生的資 與 具備 應理 日 基 生 的 情	發動中重境建際建體育中重範炎,展與運動。康溝相與的養與培動,之通關與國際時期,促運康與保 相上關健感運機養育心與活康計 符。技內和與的民動健健別的。其康與健 關。科康和數的民活健康計 符。技內和與的民活健健別的。	的潛思考 。 題問題作 。 如 資的 思考 。 如 資 的 思考 。 如 數 過 數 過 體 數 過 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)





說明:視力保健,不過度用眼



說明:含糖飲料飲用過度,影響記憶力

說明:動眼操,過度使用3C時,記得做!



說明:正確養成跳繩習慣,養成健康身體

臺南市後壁區新東國小三年甲班健康體位課程計畫

單元 名稱	健康生活齊步走	設計者	楊絢任			
教學對 象	3年3班學生	教學節數	3 節			
單元目標	建立正確的健康觀念,養成良好的生活習慣,促進學童身心健全發展: 體認眼睛的重要性,了解長時間使用電子產品對眼睛的傷害,進而在 日常生活中落實看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。 了解含糖飲料對身體的傷害及喝水的好處,進而能少喝飲料,多喝開水。 每天運動40分鐘,鍛鍊健康體位。					
能力指標	健康與體育 1-1-4 養成良好的健康態度和 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性,並 3-1-1 表現簡單的全身性身體 4-1-1 藉語言或動作,來表達 4-1-3 養成規律運動習慣,從 7-1-1 瞭解健康的定義,並指	選擇健康的營養餐點活動。 參與身體活動的感覺 持良好體適能。				

節數/能力指標	教學內容	時間	教學資源	評量方式
第一節	愛眼不礙眼─四電少於 2 教師準備: 影片─看電腦要護眼、愛眼操 小皮球 2 顆 「四電少於 2」紀錄表 一、引起動機 .猜謎:早上開門,晚上關門;走近一看,門裡有人。(猜 人體器官──眼睛) 2.提問:眼睛的功用? →看清物體的大小、形狀,分辨光線的明暗、顏色的 差異。 二、發展活動	3		口頭

_		1		1
	除了看東西,眼睛在我們的生活中還扮演什麼角色? 1. 體驗活動	10		回答
	1. 題			70"
	(2)雙眼接球、單眼接球、閉眼接球。			
	(3)雙眼取物、單眼取物、閉眼取物。	5		
	2. 學生發表:在體驗活動中,你有什麼感受?	1		
	3. 教師小結:		. ,	能
	眼睛不只能讓我們看見東西,身體的平衡、運動及處		小皮	依
	理日常生活中的大小事都需要運用到眼睛,眼睛對我	5	球	指示
	們如此重要,因此我們應該好好愛護它。	3		小完
4-	4. 提問:如何保護眼睛?5. 觀看影片:看電腦要護眼			成
1-	D. 観有彩月・有电脑安设版 https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI	1		動
1	6. 教師小結:			作
	電腦、平板、手機都是現在很普遍的電子用品,在長			
	時間的使用下很容易對我們的眼睛造成傷害,因此我			口
	們應該在使用這些電子產品時有所節制。		9/11	頭
		7	影片	回
7-	三、綜合活動	5		答
1-	1.「四電少於2」活動及紀錄表說明。			
1	2. 愛眼操			
	https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI			
	な			口
	~~ 第一節結束 ~~			頭
	拒絕含糖飲料—喝水健康多		「四	回答
	教師準備:		電少	台
	5片—橘子汽水與可樂配方大解密、甜飲喝太 多 小朋友		於	
	容易失憶、奶茶當水喝 12 歲男童竟得糖尿病 、多喝		$2 \lrcorner$	
	水的好處	3	紀錄	
	71.1. 6.14		表	
1-	一、引起動機		影片	
1-	提問:大家口渴時都喝些什麼?你們知道飲料的成分有 哪些嗎?			
4	까些 啊! 			
		5		±7
	二、發展活動	J		
	二、發展活動 1. 觀看影片:			記錄
		5		錄
	1. 觀看影片:	5		
	1. 觀看影片: 橘子汽水與可樂配方大解密			錄落
第	1. 觀看影片: 橘子汽水與可樂配方大解密 https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8 . 學生發表:影片中,合成飲料的原料有哪些?這些原料 有什麼作用?	5		錄落實
第二	1. 觀看影片: 橘子汽水與可樂配方大解密 https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8 . 學生發表:影片中,合成飲料的原料有哪些?這些原料 有什麼作用? 3. 觀看影片:	5		錄落實情
第二節	1. 觀看影片: 橘子汽水與可樂配方大解密 https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8 . 學生發表:影片中,合成飲料的原料有哪些?這些原料 有什麼作用? 3. 觀看影片: 甜飲喝太多 小朋友容易"失憶"!	5		錄落實情
=	1. 觀看影片: 橘子汽水與可樂配方大解密 https://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8 . 學生發表:影片中,合成飲料的原料有哪些?這些原料 有什麼作用? 3. 觀看影片:	5		錄落實情

	•		
奶茶當水喝 12 歲男童竟得糖尿病 2012.10.19	8		
https://www.youtube.com/watch?v=W2ov41JhBPk			
4. 學生發表:看完影片,你有什麼想法?			
3. 教師補充:飲料的原料及產物對人體的危害			
.化碳:使胃酸過多,腹脹,降低食欲。			
: 降低體內鈣的吸收,影響骨骼生長及身高的正常發			
育,阻礙鐵質的吸收。		影片	
因:刺激心臟收縮,加速心跳及呼吸,常期飲用會發生			
慢性中毒的現象。			
劑:飲料添加的乳化劑,黑心起雲劑會使人中毒,性向			
改變。	1		
:高密度液態玉米糖漿,會累積於身體中無法代謝,阻			口
· 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		影片	頭
4. 教師小結:			回
2- 市面上很多飲料都是用化學原料合成的,喝下這些飲		影片	答
1- 料會對我們的健康有很大的危害,小朋友正值發育			
和自对我们的使承为很大的危害。小朋友正直接身	2		
为 / 惩 过 九 勾 谷 俚 似 什 ` 夕 勾 用 小 `			
5. 觀看影片:	5		
多喝水的好處			
https://www.youtube.com/watch?v=erDt6jUne4E&fea-	2		
<u>ture=relmfu</u>			
6. 學生發表影片觀後心得。			口
			頭
三、綜合活動			回
2- 教師歸納總結:			答
1- 體內的水分能夠調節體溫、輸送養分及清潔身體內			
4 部,喝水能幫助新陳代謝、促進腸胃蠕動、安定精			
神、延緩老化,因此小朋友應多喝水(1500cc/天),讓			
身體更健康。			
~~ 第二節結束 ~~			
ALL ALEXA			口
運動健康多			頭
			回
上横活動:測量全班學童身高、體重(前測) 4年進供:以上,每下海動 40 八位 40 位 1			答
女師準備:影片、每天運動 40 分鐘紀錄表	6		
 			
71 4- 5, 1/4		影片	
一、引起動機		4971	
1. 觀看影片:			
跳繩好處多	5		
https://www.youtube.com/watch?v=JQQf4kNLtkA			
https://www.youtube.com/watch?v=JdapSwj_72E			
	25		

https://www.youtube.com/watch?v=18YiUo25zeE 2. 學生發表:從影片中你看到什麼?	4	
二、發展活動 大家一起來跳繩		
三、綜合活動 「每天運動 40 分鐘」紀錄表說明。 【測量全班學童身高、體重(後測)】		
~~ 第三節結束 ~~		

臺南市 113學年度 新東國民小學 健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制~拒絕檳榔菸	害,健康與你	常在。
日期	114年 5月8日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	1. 能認識菸品、檳榔對 2. 認識菸品、檳榔的 3. 察覺並同意吸菸、內 4. 比較吸菸與拒菸、內	成分及有害物質 爵檳榔的行為是 <i>)</i>	危害自己的健康。
符合生活技能 項目(勾選)	□做決定■批判思考□ □抗壓能力□自我監控 □人際溝通能力□倡導 包含其中一項以上即可	□目標設定□同能力□協商能力]理心□合作與團隊作業]■拒絕技能
符合核心素養項目(勾選)	與實踐,處理日常生活 與實踐,處理日常生活 是-A3 具備擬定基生活情 是-B1 具備運用體健與 活中的具備運,保體等 類片,在是是 類片,在是是 類片,在是是 實的發展,在生活的 是-C1 具備與與 是-C1 具備具 解生活的 是-C2 具備同理成員關 是-C3 具備同理成員關 是-C3 具備理解 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具備理的 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C3 具件 是-C4 是 是-C5 是 是-C6 是 是-C6 是 是-C7 是 是-C7 是 是-C8 是 是-C9 是	發與運動。 之 體 體 開 中 動 節 免 , 上 運 康 與 運 與 與 是 , 是 運 康 與 與 與 與 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 ,	的潛能。 題問題。 問題作能力,並透過體驗 問題作能力,並以創新思考 可能,並以創新思考 可能,就是不可能, 可能, 可能, 可能, 可能, 可能, 可能, 可能, 可能, 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。 其一。
	佐證資料(教案、	教學過程紀錄:	





說明: 菸害防制宣導

說明: 拒嚼檳榔宣導





說明:完成學習單

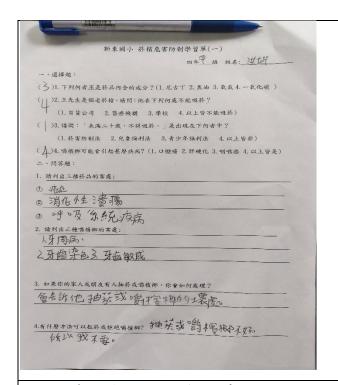
說明:繪製標語





說明:想要有健康的身體, 就要反菸拒檳榔。

說明: 嚼檳榔對牙齒的影響





說明:菸檳危害防制學習單

說明:禁菸禁檳標誌

臺南市113學年度新東國民小學健康教學活動成果表

		1 1 PCM1 122 :	1// ///	<u>/ </u>
議題名稱	全民健保-健康有保			
日期	114年 5月6日	實施班級	六年 『	尹 班
課程內容敘述	1.認識全民健康保險。 2.能說出的精神。 4.知道正確就醫步驟			
符合生活技能 項目(勾選)	做決定■批判思考□戶抗壓能力■自我監控[□人際溝通能力□倡導戶包含其中一項以上即可	」目標設定■同 能力□協商能力	理心□合作與 7□拒絕技能	團隊作業
符合核心素養項目(勾選)	■E-A1 具備 具備 是-A2 具備 是-A2 具備 是-A2 具備 是-A3 具備 是-A3 具備 是-A3 具備 是-B1 具備 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是-B1 具质 是一B1 具质 是一B1 具质 是一B1 具质 是一B1 具质 是一B1 具质 是一B1 具质 是一B1 是 是一B1 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	發與中重境建際建體關中動範炎,發與運動。康溝相與的養健培與。之通關與國國內養健養動生與健關。持與國國國際,促動生健健關。持一個人,與活健計一符。技內於與道民動學與活健計一符。技內於健德意言不健與與的是,	的題問及 即 資的資康知識印象 郡思題作 , 的義基有識關關係 。能 基與素的是沒活 。能 力 以 本影養美非會中, 前 素響養美非會中, 並 理 養。,感判會樂	並以心,促體斷於過間思,在建數,在建數,人類與人人。 在 各 感 理 多。力 人

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明:觀看愛在健保-臺灣真幸福影片 說明:介紹健保發展史



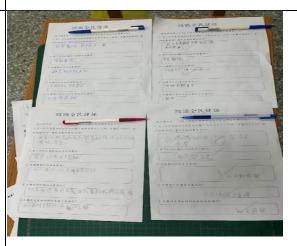




說明:同學踴躍舉手發表自己的見解

說明:書寫學習單





說明:上台分享學習單的內容

說明:學習單成果

臺南市 113學年度 新東國民小學 健康教學活動成果表

議題名稱	正向心理健康,健康與	與我同行。	
日期	114年 5月29日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	1. 培養正向思維與學	關係	
	3. 促進身心整合與2	生活平衡	
符合生活技能 項目(勾選)	□做決定□批判思考□戶■抗壓能力□自我監控□人際溝通能力□倡導戶包含其中一項以上即可	□目標設定■同能力□協商能力[理心□合作與團隊作業 □拒絕技能
符合核心素養項目(勾選)	與實踐,處理日常生活 □E-A3 具備擬定基本的資方式,因應日常生活所。 ■E-B1 具備運用體育與係活中的運動、用體與與人。 □E-B2 具備應、用體導有關。 □E-B3 具備運動與健環有關。 □E-C1 具備生活中有關。 ■E-C1 具備生活中有關。 ■E-C2 具備同理他人感受動,並與團隊成員合作	發與運動。 建際建體關中國,人民運動與運動。 之通關時期,人民運動是人民,民漢相與人民,民國,人民,民國,人民,民國,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,大學,	內潛 能。 的思考能力,並透過體驗 問題。 實作能力,並透過體驗 所是, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
	佐證資料(教案、	教學過程紀錄等	等)



說明:情緒判斷



說明:辨識喜怒哀樂的遊戲



說明:心情溫度計辨別自己目前的情緒



說明:smile 五步曲



說明:學習與悲傷情緒共存



說明:自我覺察情緒的改變





說明:影片欣賞

說明:從生活開始改變