

【附件2】

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	視力保健-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	本課程提升學生視力保健意識，透過互動與實作，認識眼睛構造、常見視力問題及預防方法。課程結合護眼知識、正確用眼姿勢示範與護眼操，並以趣味動畫和討論強化學習效果。學生將製作個人護眼計畫，掌握均衡飲食、適當戶外活動及定期視力檢查的重要性，確保在輕鬆學習中養成良好視力保健習慣，讓「視」界更美麗。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☒ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☒ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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：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

【附件2】

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—我愛我的牙齒，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慣。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☒ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☐ 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。 ☒ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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：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



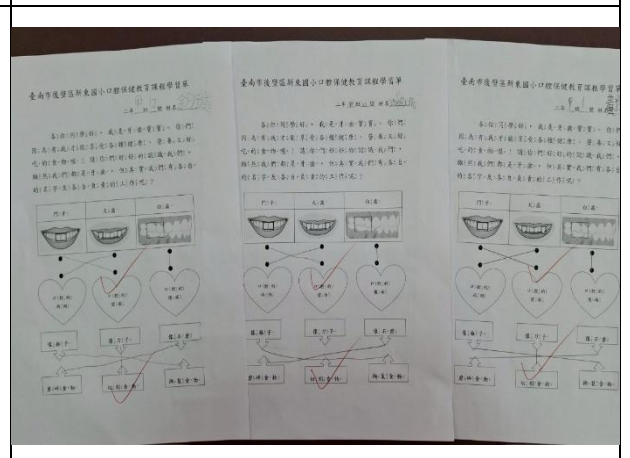
說明：餐後督導式潔牙



說明：餐後督導式潔牙



說明：學習單討論



說明：完成學習單

【附件2】

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	健康體位課程		
日期	114年5月21日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	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。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☒ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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：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習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		

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

4- 1- 1	除了看東西，眼睛在我們的生活中還扮演什麼角色？	10	小皮 球	能依指示完成動作	口頭回答
	1. 體驗活動 (1) 雙眼單腳平衡、單眼單腳平衡、閉眼單腳平衡。 (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 1			
	2. 學生發表：在體驗活動中，你有什麼感受？ 3. 教師小結： 眼睛不只能讓我們看見東西，身體的平衡、運動及處理日常生活中的大小事都需要運用到眼睛，眼睛對我們如此重要，因此我們應該好好愛護它。	5 3			
	4. 提問：如何保護眼睛？ 5. 觀看影片：看電腦要護眼 https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI	1			
7- 1- 1	6. 教師小結： 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，因此我們應該在使用這些電子產品時有所節制。	7 5	影片	口頭回答	口頭回答
1- 1- 4	三、綜合活動 1. 「四電少於2」活動及紀錄表說明。 2. 愛眼操 https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI				
	~ ~ 第一節結束 ~ ~				
	拒絕含糖飲料—喝水健康多				
1- 1- 4	教師準備： 影片—橘子汽水與可樂配方大解密、甜飲喝太多小朋友容易失憶、奶茶當水喝 12歲男童竟得糖尿病、多喝水的好處	3	「四 電少 於2」 紀錄 表 影片	記錄落實情形	
	一、引起動機 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？	5			
	二、發展活動 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	5 4			
	2. 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"! https://www.youtube.com/watch?v=AYmq6xsTjMU	5			
第二節					

	https://www.youtube.com/watch?v=18YiUo25zeE 2. 學生發表：從影片中你看到什麼？ 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 ~ ~	4		
--	---	---	--	--

【附件2】

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、檳榔對人的影響並能拒絕其危害。。 2. 認識菸品、檳榔的成分及有害物質 3. 察覺並同意吸菸、嚼檳榔的行為是危害自己的健康。 4. 比較吸菸與拒菸、嚼檳榔與拒檳對健康的影響。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☒ 批判思考 ☐ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☒ 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)	☒ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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：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

新東國小 菸檳危害防制學習單(一)

四年^甲班 姓名: 洪正軒

一、選擇題:

(3) 1. 下列何者不是菸品內含的成分? (1. 尼古丁 2. 焦油 3. 氧氣 4. 一氧化碳)

(4) 2. 王先生是個老菸槍, 請問: 他在下列何處不能吸菸?
(1. 百貨公司 2. 醫療機構 3. 學校 4. 以上皆不能吸菸)

(1) 3. 請問: 「未滿二十歲, 不得吸菸。」是出現在下列何者中?
(1. 菸害防制法 2. 兒童福利法 3. 青少年福利法 4. 以上皆是)

(4) 4. 嚼檳榔可能會引起甚麼疾病? (1. 口腔癌 2. 肝硬化 3. 咽喉癌 4. 以上皆是)

二、問答題:

1. 請列出三種菸品的害處:

① 癌症
② 消化性潰瘍
③ 呼吸系統疾病

2. 請列出三種嚼檳榔的害處:

1. 牙周病
2. 牙齒染色 3. 牙齒敏感

3. 如果你的家人或朋友有人抽菸或嚼檳榔, 你會如何處理?
會告訴他抽菸或嚼檳榔的害處

4. 有什麼方法可以拒菸或拒絕嚼檳榔?
抽菸或嚼檳榔不好, 所以我不要。

說明：菸檳危害防制學習單

新東國小 菸檳危害防制學習單(二)

四年^甲班 姓名: 洪正軒

一、我們在公共場所常會看到「禁菸標誌」或「禁檳海報」, 聰明的小朋友們! 請你發揮你的想像力, 動手設計一個「禁菸標誌」或「禁檳海報」, 並塗上顏色。

二、為什麼你要這樣設計的原因? 及它所代表的意義。

⊗是禁止的意思, 抽菸和嚼檳榔有害健康, 我們應該嚴格禁止! 才能健康幸福久久!

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

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 甲 班
課程內容敘述	1.認識全民健康保險。2.能說出全民健保的優點。3.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。4.知道正確就醫步驟。5.知道全民健保資源有限，要珍惜使用。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☒ 批判思考 ☐ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☐ 目標設定 ☒ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☒ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☒ 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	



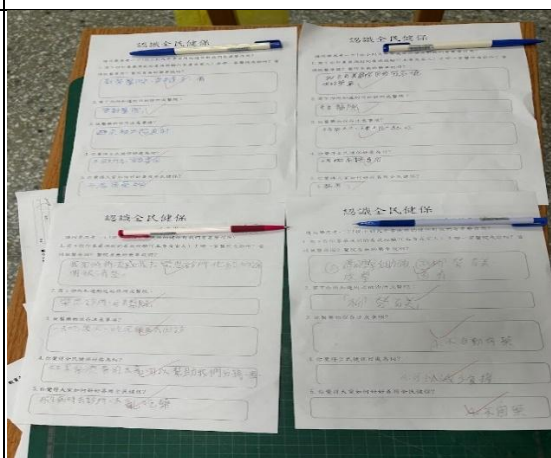
說明：同學踴躍舉手發表自己的見解



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

【附件2】

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. 培養正向思維與情緒管理技巧 2. 建立健康的人際關係 3. 促進身心整合與生活平衡		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☒ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☒ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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：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