

臺南市 110 學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教育課程-菸檳防制議題		
日期	111年3月25日	實施班級	9年2班
簡述課程內容	菸害現形記		
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 type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input 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 checked="" 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：介紹電子煙的外觀，小心別上當。



說明：電子煙的迷思，跟你想的不一樣。



說明：認識電子煙的危害，可以打敗它。



說明：電子煙盒圖片，不是那樣美好。



說明：專注聆聽，有助於對抗它。



說明：仔細思考，別讓它趁虛而入。

臺南市 110 學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教學活動-正向心理、網路成癮		
日期	111年5月31日	實施班級	8年 4班
簡述課程內容	憂鬱症的介紹、網路成癮		
符合生活技能項目(勾選)	<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"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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：憂鬱跟躁鬱，有點像又不太一樣。



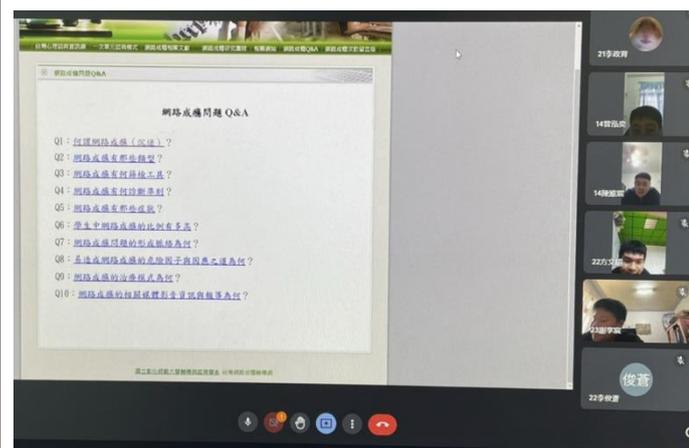
說明：認識它的症狀，提高警覺。



說明：3C 產品使用過量，易成網路成癮問題。



說明：當網路變成催化劑，逐步減低傷害。



說明：知道求助的方法，然後勇敢開口。



說明：網路有可以共同守護孩子的方法，孩子和家長可以善用。

臺南市 110 學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教學活動-營養教育		
日期	111年4月20日	實施班級	7年 2班
簡述課程內容	吃出營養與健康		
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 checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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：想要健康，先認識食物。



說明：你可以這樣搭配，健康過生活。



說明：薯條很美味，但不是健康食物。

餐前5分鐘-四月之1

芝麻花生黃豆大小事
 原載: 14L 原號: 10 姓名: 蔡品嫻

	可以炸出的油	適合烹調溫度	適合烹調方式
芝麻	麻油	不適合高溫油炸	燉煮、隔湯拌炒、蒸拌
花生	花生油		
黃豆	大豆油		

(2)適合高溫烹調的油: 蘇打油、椰子油、芥花油、純油

(3)大多數植物油缺乏 $\omega 3$ ，因此建議每日攝取 1 茶匙的 魚肝油。

(4) 飽和 脂肪酸是營養的水果，富含油脂、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，但熱量高應避免過多食用。

(5)油脂的優點: 順腸通便、止咳、緩解保護器官、維持皮膚彈性光滑

影片網址: <https://www.youtube.com/watch?v=xl5canXsdzc>

說明：學生一所書寫的學習單

餐前5分鐘-四月之2

吃錯堅果胖1倍!這個吃2粒就超標?!堅果到底好在哪?

(1)

一份堅果=(顆)? 請填入相對應數量↓			
夏威夷豆	5	榛果	5
花生	15	南瓜子	50
核桃	2	杏仁果	5
腰果	5	開心果	15

(2)堅果富含

1. 植物固醇，可以放鬆神經、穩定情緒。
2. 不飽和脂肪酸，可以活絡腦部、趕走 壞油。
3. 維生素E，可以滋潤皮膚、頭髮

(3)挑選堅果三口訣: 選原味、吃適量、巧搭配

影片網址: <https://www.youtube.com/watch?v=xtKvApLvXs&t=99s>

說明：學生二所書寫的學習單

餐前5分鐘-四月之2

吃錯堅果胖1倍!這個吃2粒就超標?!堅果到底好在哪?

(1)

一份堅果=(顆)? 請填入相對應數量↓			
夏威夷豆	5粒	榛果	5粒
花生	15粒	南瓜子	50粒
核桃	2粒	杏仁果	5粒
腰果	5粒	開心果	15粒

(2)堅果富含

1. 植物固醇，可以放鬆神經、穩定情緒。
2. 不飽和脂肪酸，可以活絡腦部、趕走 壞油。
3. 維生素E，可以滋潤皮膚、頭髮

(3)挑選堅果三口訣: 選原味、吃適量、巧搭配

影片網址: <https://www.youtube.com/watch?v=xtKvApLvXs&t=99s>

說明：學生三所書寫的學習單