

臺南市 107 學年度仁和國民小學健康教學活動成果表

議題 名稱	營養又健康的飲食習慣		
日期	107 年 9 月 19 日	實施班級	四年忠班
簡述課程內容	培養正確的飲食習慣，才能享受健康的人生。		
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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識健康密碼 85210		說明：落實健康吃快樂動	
			
說明：相同體重，肌肉量不同會造成體型的不同		說明：認識BMI的計算方式	