



3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模。

★教職員健康行為

1. 潔牙
2. 晨間與課後運動
3. 喝足白開水，拒絕含糖飲料

★健康教學活動成果表

1. 口腔保健與衛生
2. 潔牙教學與口腔保健
3. 健康成長密碼 85210(健康護照)
4. 預防網路成癮與數位性暴力防制
5. 衛教宣導-登革熱與腸病毒

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模。

健康行為：潔牙



四年級導師和學生一起飯後潔牙



二年級導師和學生一起飯後潔牙



教職員飯後使用含氟牙膏刷牙



教職員飯後使用含氟牙膏刷牙

健康行為：晨間與課後運動



二年級導師陪學生進行晨間運動-跑走



一年級導師陪學生進行晨間運動-跳繩



教師進修：瑜珈教學



放學後教師相約一起打籃球



行政人員晨間運動時，和學生一起跑步



晨間運動時，師生一起練習踢毽子

健康行為：喝足白開水，拒絕含糖飲料



教師每天一早到校即至飲水機裝白開水，作為學生養成健康行為的學習楷模



六年級導師和學生，每天一早即至飲水機裝一大壺白開水

【大家一起來】喝足白開水之一週活動紀錄單
姓名：林若如

*寫下您的每日建議喝水量 = $45 \times \text{體重(公斤)} \times 30(\text{c.c.}) = 1350 \text{ c.c.}$

	星期一	星期二	星期三	星期四
早上攝取 水份量	650 ml	500 ml	650 ml	600 ml
中午攝取 水份量	700 ml	650 ml	650 ml	700 ml
晚上攝取 水份量	150 ml	100 ml	300 ml	150 ml
一日總攝 取水份量	1500 ml	1250 ml	1500 ml	1250 ml
	星期五	星期六	星期日	
早上攝取 水份量	600 ml	500 ml	700 ml	
中午攝取 水份量	750 ml	500 ml	400 ml	
晚上攝取 水份量	150 ml	300 ml	100 ml	
一日總攝 取水份量	1500 ml	1700 ml	800 ml	

喝水紀錄單

【大家一起來】喝足白開水之一週活動紀錄單
姓名：胡惠純

*寫下您的每日建議喝水量 = $67 \times \text{體重(公斤)} \times 30(\text{c.c.}) = 1262 \text{ c.c.}$

	星期一	星期二	星期三	星期四
早上攝取 水份量	1000 ml	900 ml	1000 ml	900 ml
中午攝取 水份量	800 ml	700 ml	600 ml	700 ml
晚上攝取 水份量	200 ml	200 ml	200 ml	300 ml
一日總攝 取水份量	2000 ml	1800 ml	1800 ml	1900 ml
	星期五	星期六	星期日	
早上攝取 水份量	800 ml	900 ml	1000 ml	
中午攝取 水份量	700 ml	600 ml	500 ml	
晚上攝取 水份量	300 ml	300 ml	200 ml	
一日總攝 取水份量	1800 ml	1800 ml	1700 ml	

喝水紀錄單



學生一早就到辦公室裝水



學生晨間運動前，排隊裝白開水

臺南市 114 學年度文昌國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健與衛生		
日期	114 年 09 月 11 日、9 月 12 日	實施班級	三年 甲 班
課程內容敘述	1. 護理師介紹貝式刷牙法，教導學童認識正確的潔牙方式 2. 認識含氟漱口水以及使用時的注意事項 3. 實際操作		
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 type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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 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)			
			
護理師到三年級進行潔牙教學		學生仔細凝聽	



學生上台操作，護理師個別指導



學生上台實作，學生互相學習



學生實際練習貝氏刷牙法



學生實際練習貝氏刷牙法




實際使用含氟漱口水





實際使用含氟漱口水

臺南市 114 學年度文昌國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	潔牙教學與口腔保健		
日期	114 年 09 月 23 日	實施班級	二年 甲 班
課程內容敘述	1. 教師介紹貝式刷牙法，教導學童認識正確的潔牙方式 2. 學生實際操作		
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 type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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 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)			
			
二年級健康課進行潔牙教學		學生進行潔牙實作	

臺南市 114 學年度文昌國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康成長密碼 85210(健康護照)		
日期	114 年 10 月 07 日	實施班級	三 年 甲 班
課程內容敘述	1. 介紹文昌國小健康護照-健康行動守則六大目標 2. 介紹何謂健康成長密碼85210 3. 請導師轉傳班群，親師生共同實踐。 4. 透過記錄健康護照，督促與獎勵學生優良表現。		
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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 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 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)			
			
介紹 85210 所代表的意義		學生仔細凝聽	



介紹 85210 每個數字所代表的意義



觀看臺南市健促宣導影片(健康體位篇)



學生認識何謂 SH150，以及該如何執行



學生知道每天要飲用 1500cc 的水



利用 **Line 群組**，請導師轉傳班群，進行健康促進宣導(學童健康密碼 85210)



導師利用 **班群**向家長宣導**健康密碼 85210**(一年級)



導師利用**班群**向家長宣導健康密碼 85210(四年級)

導師利用**班群**向家長宣導健康密碼 85210(六年級)

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 三年甲班 5號 姓名：林尹辰

健康紀錄	期初 9月4日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	133公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	29.6公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 0.9 右 1.0	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
均衡飲食好習慣	每天喝足1500CC	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動30分鐘	家庭見識人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位
吃到大顆食物	1500 CC白開水	含糖飲料	吃油炸食品	吃零食	運動達30分鐘	家庭見識人
理想	我每天都有	每天喝足1500 CC	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	簽名認證
目標	吃到大顆食物	白開水	含糖飲料	1次油炸食品	每次達30分鐘	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	
說明	吃到大顆食物	1500 CC白開水	含糖飲料	油炸食品	零食	運動達到30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
1	7	7	3	3	7	7	林尹辰
2	7	7	3	3	7	7	林尹辰
3	7	7	4	4	7	7	林尹辰
4	7	7	2	4	7	7	林尹辰
5	7	7	3	4	4	2	林尹辰
6	7	7	3	3	7	7	林尹辰
7	7	7	3	2	7	7	林尹辰
8	7	7	2	2	7	7	林尹辰
9	7	7	2	2	7	7	林尹辰
10	7	7	2	2	7	7	林尹辰
11	7	7	2	2	7	7	林尹辰
12	7	7	2	2	7	7	林尹辰
13	7	7	2	2	7	7	林尹辰
14	7	7	2	2	7	7	林尹辰
15	7	7	2	2	7	7	林尹辰
16	7	7	2	2	7	7	林尹辰
17	7	7	2	2	7	7	林尹辰
18	7	7	2	2	7	7	林尹辰
19	7	7	2	2	7	7	林尹辰
20	7	7	2	2	7	7	林尹辰

學生詳實記錄健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 五年甲班 3號 姓名：朱真睿

健康紀錄	期初 9月5日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	141.5公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	50.5公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 1.5 右 1.2	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
均衡飲食好習慣	每天喝足1500CC	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動30分鐘	家庭見識人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位
吃到大顆食物	1500 CC白開水	含糖飲料	吃油炸食品	吃零食	運動達30分鐘	家庭見識人
理想	我每天都有	每天喝足1500 CC	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	簽名認證
目標	吃到大顆食物	白開水	含糖飲料	1次油炸食品	每次達30分鐘	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	
說明	吃到大顆食物	1500 CC白開水	含糖飲料	油炸食品	零食	運動達到30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
1	5	4	3	4	3	5	施施施
2	4	4	3	4	3	5	施施施
3	4	4	3	4	3	5	施施施
4	3	5	3	4	3	5	施施施
5	4	4	4	5	3	5	施施施
6	5	4	3	5	3	5	施施施
7	5	4	3	5	3	5	施施施
8	3	5	5	4	4	5	施施施
9	4	4	4	4	3	5	施施施
10	3	5	3	2	3	5	施施施
11	4	4	5	3	3	5	施施施
12	5	4	3	3	3	5	施施施
13	4	4	3	4	3	5	施施施
14	4	4	4	3	3	5	施施施
15	4	4	4	3	3	5	施施施
16	4	4	4	3	3	5	施施施
17	4	5	4	3	3	5	施施施
18	5	4	4	3	3	5	施施施
19	4	3	3	2	3	5	施施施
20	5	5	4	3	3	5	施施施

學生詳實記錄健康護照

臺南市 114 學年度文昌國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	預防網路成癮與數位性暴力防制		
日期	114 年 09 月-115 年 5 月	實施班級	全校
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明網路成癮的定義以及對健康的影響 2. 了解網路常見的潛在危險（如：個資外洩、網路霸凌、數位暴力、網路交友陷阱.....等）。 3. 學習正確使用網路的態度與行為。 4. 認識何謂數位性暴力，以及求助的方式。 		
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 type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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 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 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。 <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)			
			
認識何謂網路成癮以及對健康的影響		防治數位性別暴力，宣導學生「五不四要」守則。	

臺南市 114 學年度文昌國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	衛教宣導-登革熱與腸病毒		
日期	114 年 09 月-115 年 5 月	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 認識登革熱的病症以及預防的方法 2. 知悉孳生源清除的四步驟 3. 了解腸病毒的傳播途徑、感染症狀 4. 了解腸病毒防治方法與勤洗手之重要性 5. 建立保護個人健康習慣及觀念		
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 type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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 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 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)			
校長說明孳生源清除的四步驟		校長說明登革熱感染的相關症狀	



校長說明校園中常見的**病媒蚊孳生**地點



校長說明**腸病毒感染**的相關症狀



學務組長說明**勤洗手**對預防腸病毒的重要



學務組長說明**如何預防腸病毒**