



## 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

1. 食魚教育：餐前五分鐘專書(學生食譜設計)
2. 家庭潔牙小天使
3. 菸害防制：菸與煙的真相(素養探究)
4. 視力保健

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

議題名稱	食魚教育		
日期	114年10月14日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看影片：營養探索樂園 食魚教育-營養美味的海鮮</li> <li>2. 學生自學：上網閱讀「餐前五分鐘主題海報」31-33頁、魚油的營養價值及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，完成學習單1-3題。</li> <li>3. 組內共學：小組討論、核對1-2題答案後，進行第3題組內分享，並說明自己的食用經驗。</li> <li>4. 組間互學：學生分享學習單的內容(一道虱目魚料理，並說出它的作法)，進行組間分享與回饋。</li> </ol>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
觀看 <b>餐前五分鐘專書</b> 31-33頁(魚)		觀看 <b>食農遊學地圖(虱目魚特刊)</b>	
			
學生參考餐前五分鐘主題海報，認真書寫學習單		觀看 <b>午餐通訊</b> 第88期： <b>食魚教育</b> -營養美味的海鮮	



了解吃魚的好處



認識魚的營養價值



上台分享自己的食譜設計與學習單內容



上台分享自己的食譜設計與學習單內容

**作伙吃魚去~風情話魚**

班級：四甲 座號：1 姓名：潘宇成

- 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(風目魚特刊後)，回答下列問題：
  - 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
    - (✓) 幫助頭腦靈活 (✓) 幫助擁有健康的視力
    - (✓) 幫助長高長大 ( ) 幫助排便
    - ( ) 預防心血管疾病
  - 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
    - (✓) 眼睛清澈無混濁物 ( ) 親自嚐嘗看
    - (✓) 聞聞看是否有腥味 (✓) 挑選有驗證標章的水產品
    - ( ) 魚鱗剝落的 ( ) 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
- 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 

① 魚鬆 ② 魚丸 ③ 魚蛋三魚
- 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)
 

炸魚丸

西芹薑蔥口味  
裹粉均勻與  
兩次油炸

114 學年度上學期  
利用餐前五分鐘專書設計課程教學-四甲

**作伙吃魚去~風情話魚**

班級： 座號：7 姓名：陳亭瑤

- 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(風目魚特刊後)，回答下列問題：
  - 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
    - (✓) 幫助頭腦靈活 (✓) 幫助擁有健康的視力
    - (✓) 幫助長高長大 ( ) 幫助排便
    - ( ) 預防心血管疾病
  - 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
    - (✓) 眼睛清澈無混濁物 ( ) 親自嚐嘗看
    - (✓) 聞聞看是否有腥味 (✓) 挑選有驗證標章的水產品
    - ( ) 魚鱗剝落的 ( ) 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
- 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 

① 魚蛋蝦仁 ② 魚鬆 ③ 魚丸
- 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)
 

1. 用紙條的紙巾將魚身裹緊(紙:紙景)

2. 酒香 抹上薄薄的鹽巴與五月辣叉

3. 熟鍋後,魚皮朝下先煎 3分鐘

4. 翻面煎半隻後只香煎一次向再煎 3分鐘

114 學年度上學期  
利用餐前五分鐘專書設計課程教學-四甲

附件 2 文昌國小 《餐前 5 分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：作伙吃魚去~風情話魚					領域：健體
學校	文昌國小	設計者	陳又菁	教學時間	40 分鐘
授課時間	114 年 10 月 14 日		授課班級	四年級	
核心素養	<p>健體-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。</p> <p>健體-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。</p>				
學習表現	<p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>				
學習內容	<p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>				
學習目標	<p>1. 認識魚類的營養價值及挑選新鮮魚產的知識。</p> <p>2. 認識在地養殖產業虱目魚的特徵及料理方式。</p> <p>3. 認識 虱目魚的各項加工產品。</p>				
學習流程				時間	教學資源
<p>【引起動機】</p> <p>1. 觀看影片：營養探索樂園 食魚教育-營養美味的海鮮  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=47hb9k0vYzQ&amp;ab_chan nel=%E7%87%9F%E9%A4%8A%E6%8E%A2%E7%B4%A2%E6%A8%82%E5%9C%92">https://www.youtube.com/watch?v=47hb9k0vYzQ&amp;ab_chan nel=%E7%87%9F%E9%A4%8A%E6%8E%A2%E7%B4%A2%E6%A8%82%E5%9C%92</a></p> <p>2. 教師藉由提問，彙整影片的重點，並請學生分享自身經驗。</p>				5 分鐘	「食魚教育-營養美味的海鮮」影片
<p>【發展活動】</p> <p>★學生自學 上網閱讀「餐前五分鐘主題海報」31-33 頁、魚油的營養價值及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，完成學習單 1-3 題</p> <p>★組內共學 1. 小組討論、核對 1-2 題答案後，進行第 3 題組內分享，並說明自己的食用經驗。 2. 討論搜尋第 4 題答案</p>				30 分鐘	「餐前 5 分鐘主題海報彙編」及學習單
<p>【綜合活動】</p> <p>★組間互學 學生分享學習單的內容(一道虱目魚料理，並說出它的作法)，進行組間分享與回饋。</p> <p>★教師檢核 1-3 題答案，統整今日所學。</p>				5 分鐘	

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

議題名稱	家庭潔牙小天使		
日期	114年09月-115年05月	實施班級	全校
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用健康課或彈性多元素養課，由授課教師、護理師到各班進行貝式刷牙法教學、漱口水使用教學及口腔保健教育。</li> <li>2. 學生實際操作、上台演示後，實際到洗手台進行潔牙實作。</li> <li>3. 學生將所學的潔牙技巧回家分享，和家人一起實施睡前、飯後潔牙的好習慣。</li> </ol>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



護理師到各班進行潔牙教學



學生進行潔牙實作



二年級健康課進行潔牙教學



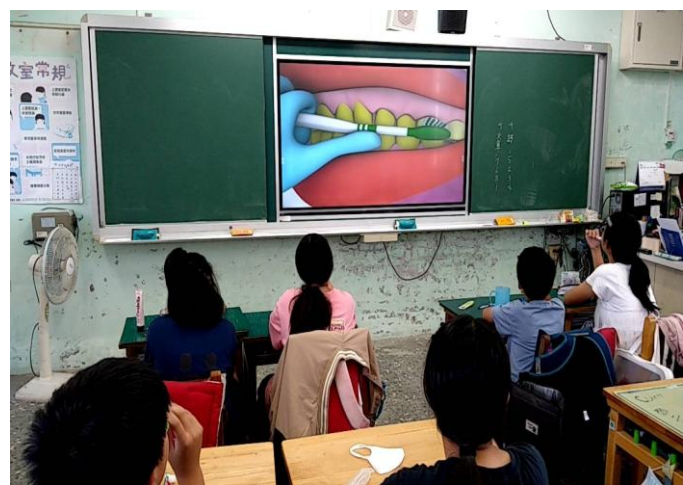
學生進行潔牙實作



學生**實際練習**貝氏刷牙法



學生**實際練習**貝氏刷牙法



六年級進行貝式刷牙法教學，學生**一邊觀看影片，一邊實作**



六年級進行貝式刷牙法教學，學生**一邊觀看影片，一邊實作**



睡前與媽媽一起潔牙(一年級)



睡前和哥哥一起潔牙(三、五年級)



睡前與姊姊一起潔牙(一年級)



睡前姊姊和妹妹一起潔牙(三、六年級)



五年級飯後潔牙



一年級飯後潔牙



養成睡前潔牙的好習慣



養成睡前潔牙的好習慣

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

議題名稱	菸與煙的真相		
日期	115年05月05日、05月08日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識一手菸、二手菸、三手菸的差別以及吸菸對健康的危害。</li> <li>2. 認識電子煙，並透過學習單，進行「批判性思考」，破除電子煙的迷思。</li> <li>3. 學生自學與組內共學：上網查詢學習單的答案，進行小組討論。</li> <li>4. 組間互學：分組上台分享學習單的內容，進行組間分享與回饋。</li> </ol>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
認識一手菸、二手菸、三手菸的差別		觀看拒絕菸害宣導小短片	
			
了解菸的危害		認識電子菸的可疑成分及危害	



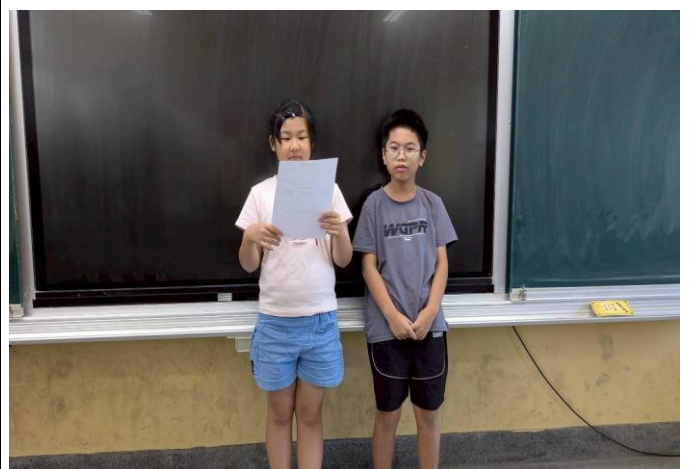
學生上網自學，找尋答案



學生上網自學，找尋答案



上台分享各組的答案與看法



上台分享各組的答案與看法

**《菸與煙的真相》**

組員：蔡恩涵  
廖卓宇  
潘鈞

一、什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？

- 一手菸：吸菸者直接吸入
- 二手菸：吸菸者呼出的煙霧，以及菸草燃燒產生的煙霧
- 三手菸：殘留在衣服或表面

二、一手菸、二手菸、三手菸可能會對健康造成哪些危害？

對腦部的危害 對腦部神經系統造成 危害	對呼吸系統的危害 氣管炎、肺結核等	對心臟的危害 心臟病、中風
---------------------------	----------------------	------------------

三、電子煙的迷思：下列同學對於電子煙的想法正確嗎？請你幫助他澄清迷思。

電子煙不是菸吧！它的煙霧有甜甜的香味，一般菸品都臭臭的。

他說的正確嗎？為什麼？  
不是。它和菸草燃燒產生的煙霧一樣，含有尼古丁和焦油等有害物質。

我看到網路廣告說，電子煙可以幫助戒菸。

他說的正確嗎？為什麼？  
不正確。電子煙含有尼古丁，會產生戒菸癮，無法達到戒菸效果。

學習單

**《菸與煙的真相》**

組員：林怡、蘇郁潔

一、什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？

- 一手菸：吸菸者呼出時直接吸入肺部
- 二手菸：吸菸者呼出的煙霧，以及菸草燃燒產生的煙霧
- 三手菸：菸草燃燒後殘留在環境中（如菸灰、菸盒）的殘留物

二、一手菸、二手菸、三手菸可能會對健康造成哪些危害？

對腦部的危害 尼古丁會刺激神經系統，造成失眠、頭痛、心悸等。	對呼吸系統的危害 長久吸入二手菸會導致氣管炎、肺病。	對心臟的危害 增加心臟病發作的風險。
-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------

三、電子煙的迷思：下列同學對於電子煙的想法正確嗎？請你幫助他澄清迷思。

電子煙不是菸吧！它的煙霧有甜甜的香味，一般菸品都臭臭的。

他說的正確嗎？為什麼？  
正確。電子煙不含菸草，所以沒有菸草燃燒產生的煙霧。

我看到網路廣告說，電子煙可以幫助戒菸。

他說的正確嗎？為什麼？  
不正確。電子煙含有尼古丁，會產生戒菸癮，無法達到戒菸效果。

學習單

# 文昌國小 健康教育教案

<b>單元名稱</b>		菸與煙的真相	<b>教學者</b>	陳○○	
<b>教材來源</b>		1. 康軒版健康與體育教師手冊 2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站— 菸害防制館	<b>教學時間</b>	80 分鐘	
			<b>教學班級</b>	四年甲班	
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	<b>學習內容</b>	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。			
<b>教學目標</b>		1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 3. 認識電子煙。 4. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 5. 認識禁菸場所。			
<b>教學資源</b>		教學 PPT、教學影片、學習單			
<b>教學流程</b>					
<b>教學活動內容</b>			<b>教學資源</b>	<b>時間</b>	<b>評量方式</b>
<p>《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第32~33頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一手菸：菸品點燃後產生的煙霧，吸菸者直接吸入肺部</li> <li>2. 二手菸：吸菸時所吐出來的煙，或點燃的菸靜置時冒出的煙。</li> <li>3. 三手菸：菸品熄滅後，在環境中殘留的汙染物。</li> </ol> <p>(二)教師補充說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因為燃燒不完全，二手菸所含的毒物與致癌物比一手菸的濃度更高，一根菸排放的毒物有25%是吸菸者吸入，但有75%是藉二手菸散布在環境中。</li> <li>2. 二手菸已被國際癌症研究中心（IARC）歸類為一級致癌物；臺灣每年因二手菸患病者大約達15萬至23萬人。</li> <li>3. 三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。長期接觸會增加罹癌風險。</li> </ol> <p>(三)重點歸納：認識一手菸、二手菸、三手菸。</p>			教學 PPT	10'	踴躍發表
<p>《活動2》菸的主要成分</p> <p>(一)教師提問：你知道菸的主要成分有哪些嗎？它們對人體有哪些影響呢？</p> <p>(二)教師配合課本第34頁說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尼古丁：尼古丁具有興奮、提神的作用，長期使用會令人上癮，導致腦細胞麻痺，引致失憶、工作能力減低、</li> </ol>				15'	踴躍發表

<p>心臟血管疾病、甚至中風。另外，還使皮膚缺乏水分，皺紋增加、氣色不佳。</p> <p>2. 焦油：焦油是一種黃色黏性物質，會造成手指和牙齒變黃，也會阻塞、刺激氣管與肺部，導致慢性支氣管炎與肺疾病，以及各種癌症。</p> <p>3. 一氧化碳：一氧化碳若融於血液中，會降低血液中血紅素運送氧氣的能力，讓人體缺氧，影響人的思維與判斷力，甚至誘發心血管疾病。</p> <p>4. 其他化學物質：各種致癌物質會危害身體健康。</p> <p>(三)重點歸納：了解菸的主要成分。</p>		15'	
<p>《活動3》菸對健康的危害</p> <p>(一)教師提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？</p> <p>(二)教師配合影片說明吸菸對健康的危害，例如：眼睛發炎、中耳炎、心臟病、頭痛、記憶力退化、學習能力變差、喉痛、氣喘、支氣管炎、肺炎，還可能導致免疫力降低、罹患癌症。對孕婦來說，易影響胎兒發育，並可能造成胎兒早產或流產。</p> <p>(三)教師配合課本第35頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。</p>		25'	能踴躍發言
<p>(四)教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</p> <p>(五)重點歸納：認識吸菸對健康的危害。</p> <p>《活動4》電子煙是菸嗎？</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第36~37頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？</p> <p>(二)教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，<u>琳琳</u>可以怎麼進行批判性思考呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懷疑一下。（根據過去的經驗，質疑不合理之處。）</li> <li>2. 蒐集資料，檢視自己的想法是否正確。</li> <li>3. 聽別人的想法，思考並討論他的意見。</li> <li>4. 釐清真相，說出自己的主張。</li> </ol> <p>(三)教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電子煙的定義：用電加熱「煙油」產生煙霧。</li> <li>2. 電子煙的健康危害 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)電子煙會產生二手煙、三手煙，對人體造成危害。</li> <li>(2)電子煙可能會爆炸，造成人體灼燙傷。</li> </ol> </li> <li>3. 關於電子煙的迷思 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)迷思一：電子煙不是菸，因為一般菸品都臭臭的，它的煙霧有甜甜的香味。(正解：電子煙的煙油裡有各種調味劑，加熱後會有香味，雖然有香味，但它是一種菸。)</li> </ol> </li> </ol>			完成學習單  能「批判性思考」，破除電子煙的迷思

<p>(2)迷思二：電子煙對健康的危害比一般菸品少，吸了也沒關係。(正解：電子煙和一般菸品都含多種有害物質，會對健康造成嚴重危害。)</p> <p>(3)迷思三：電子煙可以幫助戒菸。(正解：目前沒有證據證明電子煙是安全且能幫助戒菸的。)</p> <p>(四)教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p> <p>(五)教師說明：為了吸引人購買菸品，網路上充斥著聳動的宣傳手法，看到時要運用「批判性思考」來判斷，才不會受騙上當。</p> <p>(六)教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品：加熱式菸品是將填裝之菸草柱進行加熱後產生菸霧，雖然原理構造和電子煙不同，但兩者都含有多種致癌和毒性物質，一樣會造成二手煙、三手煙的危害。</p> <p>(七)教師補充說明：新興菸品(電子煙、加熱式菸品)無法幫助戒菸，如果需要戒菸，可撥打戒菸專線0800-63-63-63獲得相關資訊。</p> <p>(八)教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除<u>巴迪</u>對於電子煙的迷思。</p> <p>(九)重點歸納：運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思</p> <p>《活動5》禁菸場所停看聽</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第38~39頁情境，展示禁菸標誌，提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？</p> <p>(二)教師統整學生的回答，並說明：2023年2月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰1萬元。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教育場所，例如：各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所等。</li> <li>2.醫療機構、老人福利機構。</li> <li>3.大眾運輸交通工具，例如：公車、捷運、高鐵、臺鐵、計程車、遊覽車、車站、旅客等候室等等。</li> <li>4.文化或休閒場所，例如：故宮博物院、美術館、社教館、國父紀念館、高爾夫球場、戶外籃球場、戶外網球場、戶外游泳池等。</li> <li>5.各級機關指定場所，例如：國家公園、風景特定區、超商騎樓等。</li> <li>6.製造儲存或販賣易燃易爆物品之場所，例如：煉油廠、加油站等等。</li> <li>7.公共消費場所，例如：飯店、百貨公司、餐廳等。</li> </ol> <p>(三)重點歸納：認識禁菸標誌，了解禁菸場所。</p>	<p>15'</p>	<p>完成「電子煙的迷思」學習單</p> <p>能仔細觀看</p> <p>能回答正確的答案</p>
--	------------	---

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。

議題名稱	視力保健		
日期	114年09月-114年10月	實施班級	全校
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識視力保健的方式與重要性。</li> <li>2. 認識護眼健康操，並加以實作。</li> <li>3. 介紹愛眼六大守則。</li> <li>4. 介紹何謂健康成長密碼85210，<b>學生少用3C</b>。</li> <li>5. 請導師轉傳班群，親師生共同實踐，<b>每日3C少於2小時</b>。</li> </ol>		

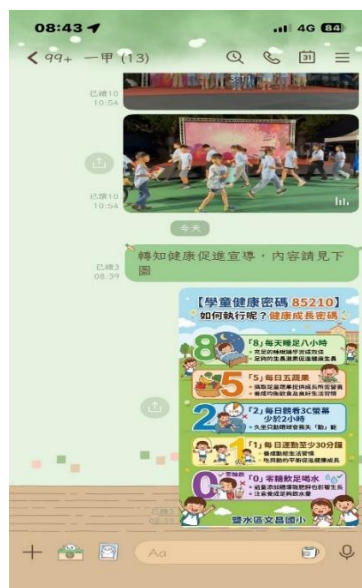
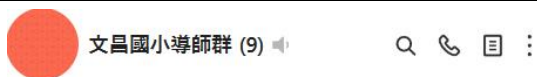
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



介紹85210每個數字所代表的意義



學生知道每日看3C螢幕要少於2小時



利用 **Line 群**，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)，每日3C少於2小時。



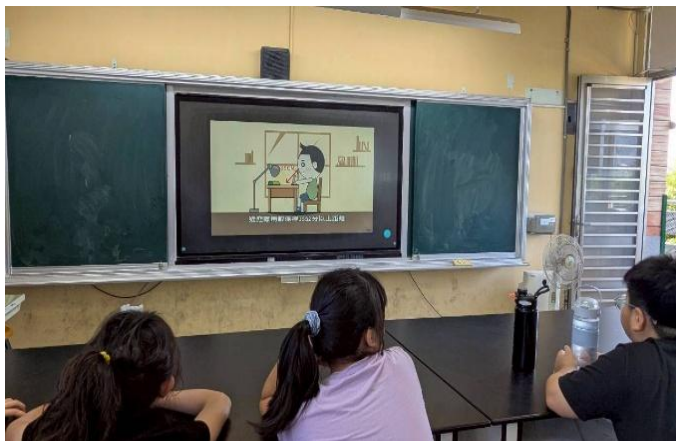
導師利用**班群**向家長宣導85210(四年級)，請家長督促學生在家使用3C的時間。

導師利用**班群**向家長宣導85210(六年級)，請家長督促學生在家使用3C的時間。



介紹文昌國小eye眼小超人任務，確實遵守**護眼六大守則**

介紹**eye眼六大守則**，請學生確實遵守



知道哪些是正確的用眼好習慣

一起進行**眼球運動**