

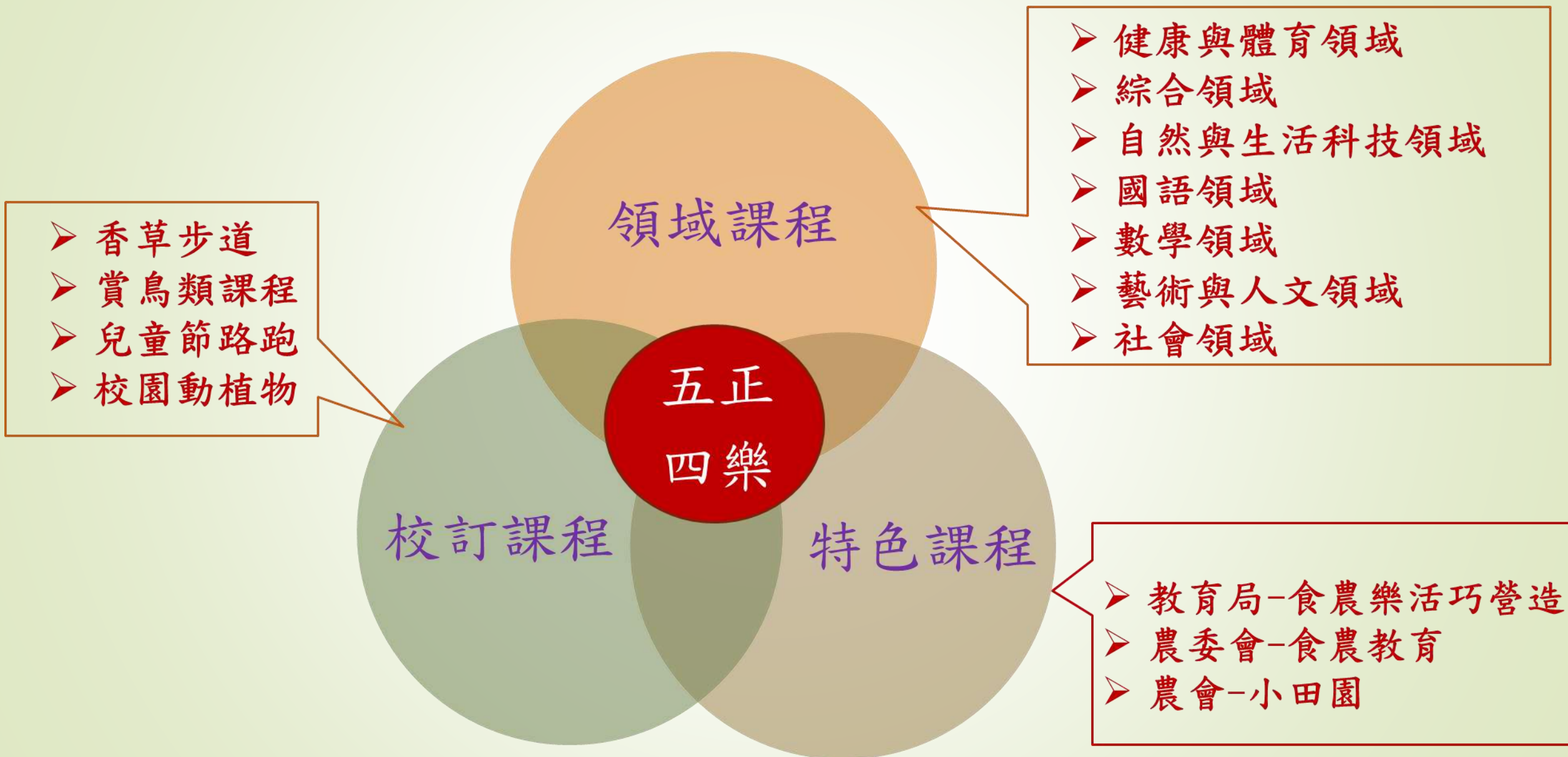
設計課程 建立素養

健康行為落實於生活之中

共同許孩子們一個勇健的身心靈~

簡報者：潘譽云老師

健康融入學校課程



健康融入學校課程 ~ 教師課後活動

實踐健康行為，作為學生的學習楷模



(正向參與)(正向成就)(視力)(體位)(樂動)(樂活)

健康融入學校課程 ~ 家長日



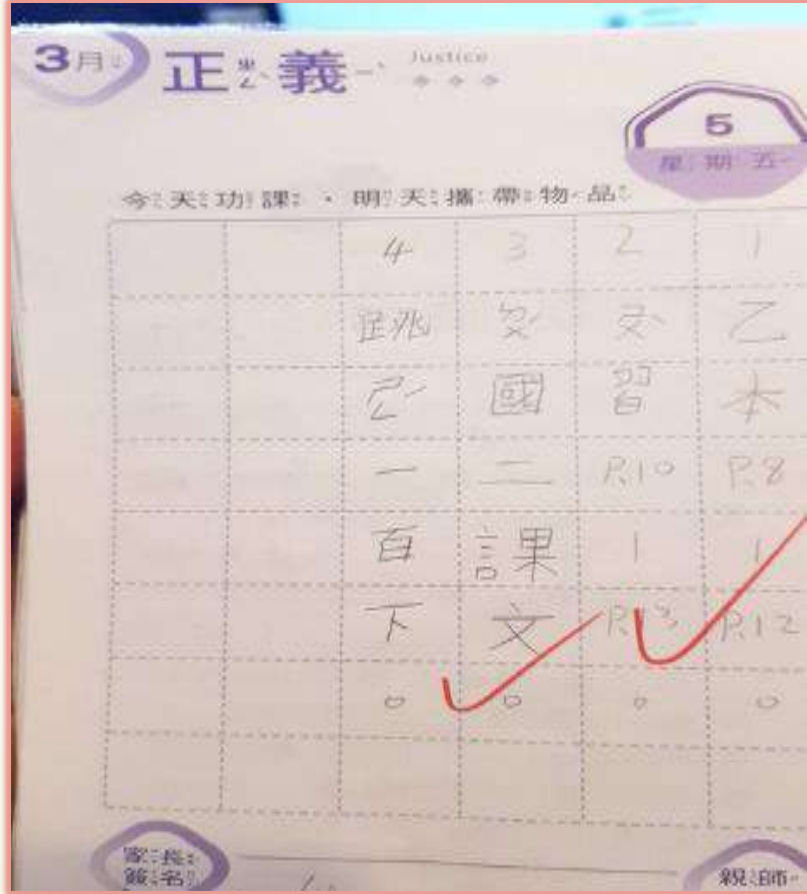
親師合作~家長日宣導健促觀念

健康融入學校課程

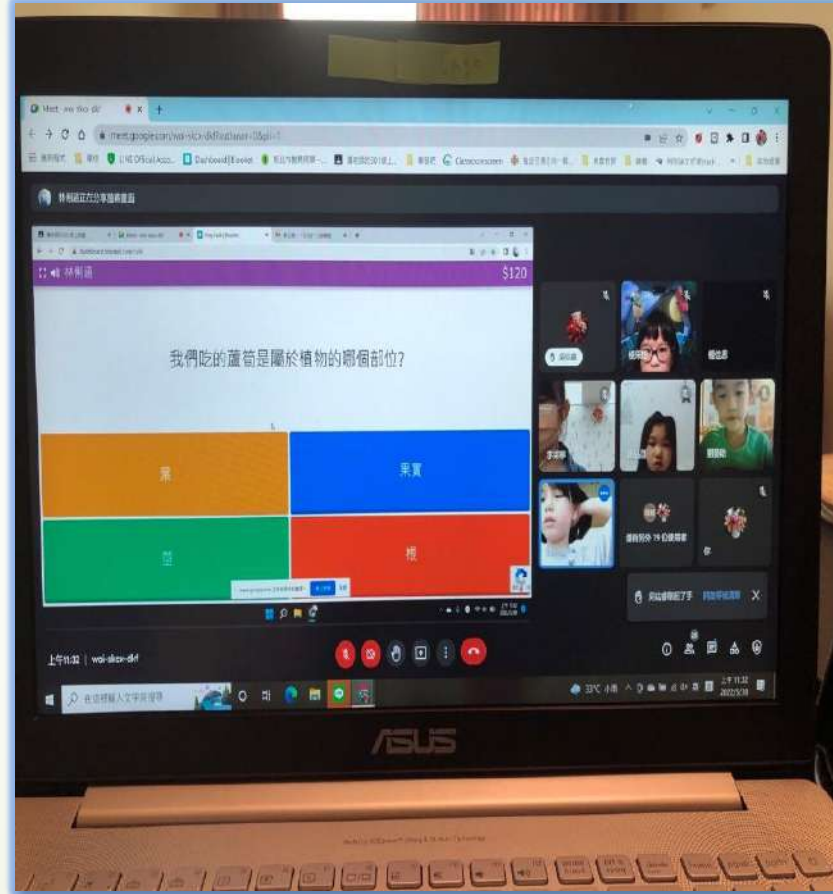
線上線下動起來—建立多元的作業，指導學生在生活中養成五正四樂的健康行為。



線上教學親子一起來運動



課後作業指派體能運動



線上教學設計營養教育遊戲問答

健康融入學校課程 ~ 健體領域

綜、藝



康健小明星

健康飲食，全紀錄(1) - 做決定

選擇情境 我的選擇是 (請打勾選)

運動後口渴，同學們邀我去超商買飲料。	<input type="checkbox"/> 不去買，口渴喝白開水	<input type="checkbox"/> 一起去買，飲料好喝解渴
好朋友請我吃糖果、零食。	<input type="checkbox"/> 如果是零用錢才去買	<input type="checkbox"/> 其他：_____
昨天已經有吃了油炸食物，今晚要時否要吃炸雞	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 接受和朋友一起吃
	<input type="checkbox"/> 先收下，再看要不要吃	<input type="checkbox"/> 其他：_____
	<input type="checkbox"/> 買沒有油炸的便當	<input type="checkbox"/> 如果炸雞很好吃，我就吃
	<input type="checkbox"/> 自己不耐所以沒關係	<input type="checkbox"/> 其他：_____

選擇理由：
 1. 口渴就喝白開水
 2. 買好喝的(零錢)
 3. 有得品，就喝，不要喝會刺。
 4. 跟他跟自己不想吃
 5. 吃了會胖，也不健康
 6. 會注意力不集中，和臉紅耳赤
 7. 吃油炸太多，變胖
 8. 用開水多，變胖
 9. 自己不耐所以沒關係
 10. 有炸物，以炸物也

健康飲食，全紀錄(2) - 做決定

請選擇一天上學日，一天假日，有做到健康飲食習慣的選擇圈選「X」，沒有的圈選「O」。

健康飲食習慣	7月16日 星期日	4月 星期日
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和二個拳頭大的水果	(O) X	(O) X
2. 每日均飲乳品類	(O) X	(O) X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	(O) X	(O) X

【親子健康互動區】
 家長看了小朋友健康飲食選擇的紀錄，請寫上給小朋友鼓勵的話：
 對於健康飲食選擇，非常正確，能確實執行，才能擁有健康長壽！
 黃姓女 29
 還有一個十歲大的弟弟

應用國健署健康生活家教材~落實視力、口腔、體位教學
 搭配健康素養學習單~反思、內化建立健康行為

(正向參與)(正向意義)(正向成就)

(樂食)(樂動)(樂活)

牙齒保衛戰

小朋友你了解自己的牙齒嗎?請填寫下面的表格。

種類名稱	形狀	位置及數量	功能
門齒	平直	上下排共有 4 顆	用以 咬斷 食物
犬齒	兩端尖銳，如肉食動物的牙	上下排共有 4 顆	用以 撕裂 食物
小臼齒	表面凹凸不平	上下排共有 8 顆	用以 磨碎 食物
大臼齒	表面凹凸不平	每側上下排共有 4 顆	像前臼齒一樣，用以磨碎食物，並能將食物磨得更細

二、請寫出正確的答案

- 造成蛀牙的主要原因是什麼?
 1. 口腔中的細菌吸收糖產生酸 2. 酸在跑到牙齒內 3. 營養不良
 蛀牙從蛀到牙齒的一層後，接觸冷熱的飲食會引起疼痛感?
 1. 碰觸到 2. 刷牙 3. 牙齦腫
 刷牙時用力的原因是什麼?
 刷牙沒刷乾淨 2. 牙刷不及牙齒縫隙多堆積在齒縫下 3. 以上皆是
 刷牙時，我們應多久洗一次定期口腔檢查?
 半年 1 年 2 年或以上
 的主要原因是什麼?
 刷牙不徹底 2. 牙酸 3. 吃太多甜食
 刷牙時，在就醫前牙齒醫回去之前，應如何處理?
 用牙膏刷牙 2. 漱口水 3. 生理食鹽水、冷牛奶或食醋在口中 4. 用牙刷
 牙齒與牙齒接觸面最好的工具是什麼?
 1. 牙線 2. 牙刷
 牙齒是什麼?
 1. 附在牙齒表面的細菌及其產物 2. 食物殘渣附在牙齒上 3. 牙齒形成過程的化學物

每書30分,休息10分鐘
 字寫大一點,坐筆立端正
 在桌上看不著書

二、視力保健知識(是非題)

- 視力不好這關係，戴眼鏡就可以了。
 (X) 1. 視力不好這關係，戴眼鏡可以了。
- 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
 (X) 2. 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
- 多戶外活動，讓眼睛在寬闊的視野下得到休息，可以預防近視。
 (X) 3. 多戶外活動，讓眼睛在寬闊的視野下得到休息，可以預防近視。
- 多戶外活動，讓眼睛在寬闊的視野下得到休息，可以預防近視。
 (X) 4. 多戶外活動，讓眼睛在寬闊的視野下得到休息，可以預防近視。
- 若發現打眼時，不必立即照視。
 (X) 5. 若發現打眼時，不必立即照視。
- 充足的睡眠可以減輕視力。
 (X) 6. 充足的睡眠可以減輕視力。
- 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
 (X) 7. 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
- 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
 (X) 8. 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
- 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
 (X) 9. 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
- 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。
 (X) 10. 視力保健，視力不良時，視力要低視力好。

1. 使用電腦和智慧型手機，一天最好不要超過了小時，否則眼痛。
 (X) 1. 使用電腦和智慧型手機，一天最好不要超過了小時，否則眼痛。

健康融入學校課程 ~ 藝文領域

健、綜

融入藝術領域-學生在繪畫中展現力行健康促進的情意素養



健康融入學校課程 ~ 生活日常



校護進班~指導學生正確使用牙線，養成良好口腔衛生習慣

師生共進午餐~教導懷抱感恩心，不偏食、零廚餘 餐後~一起潔牙、含氟漱口

健康行為落實於日常生活中~引導學生達成五正四樂之行為目標

健康融入學校課程 ~ 生活日常

落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動



戶外活動120

(樂動)(樂活) (視力)(體位)

健康融入學校課程 ~ 生活日常



幼兒園早晨體適能協調活動訓練



下午陽光溫和時進行大肌肉跑步活動



老農指導小田園活動
(汐止農會協助)



指導地方特色筍子種植
(汐止農會協助)



四年級帶二年級
進行翻土

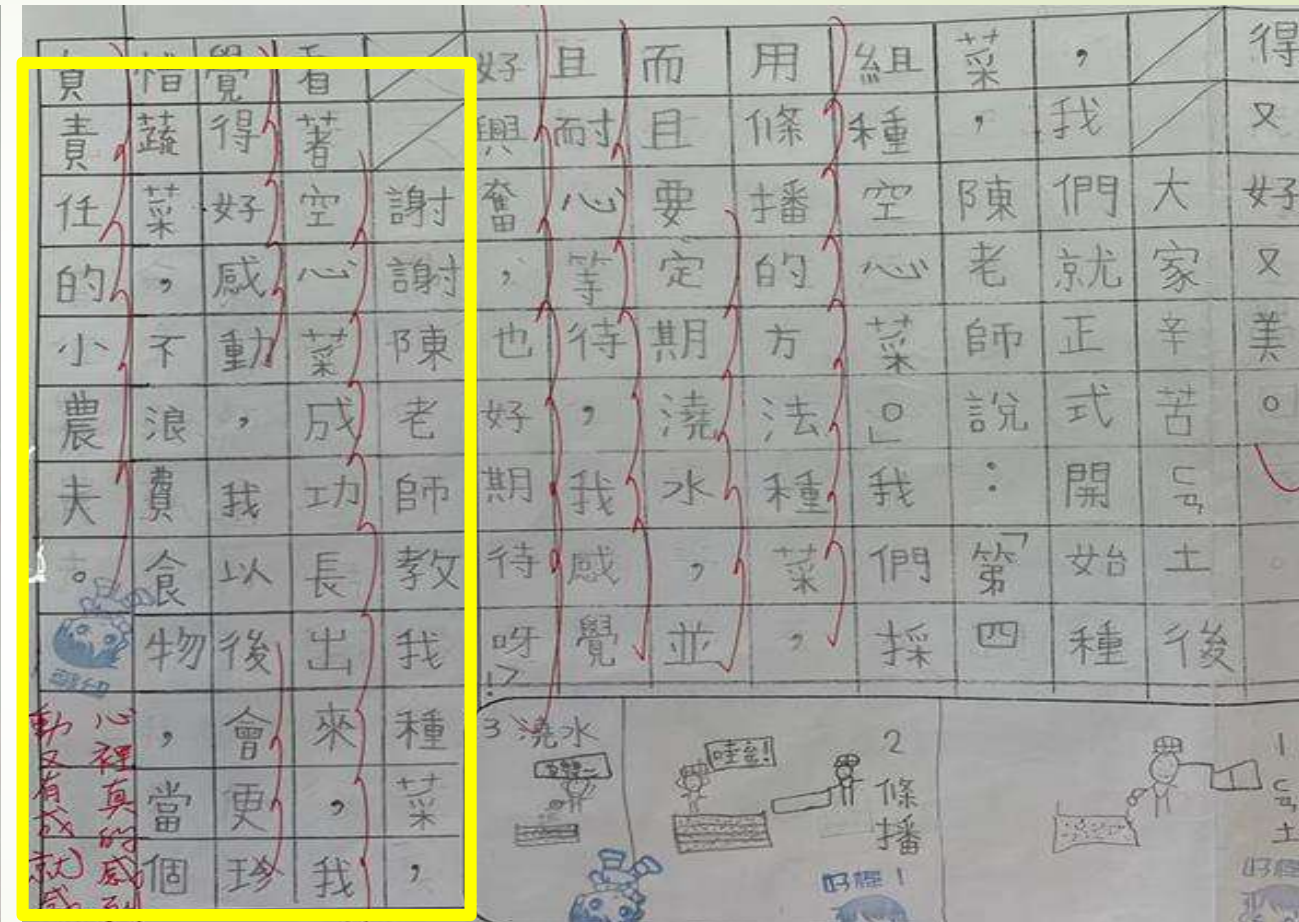
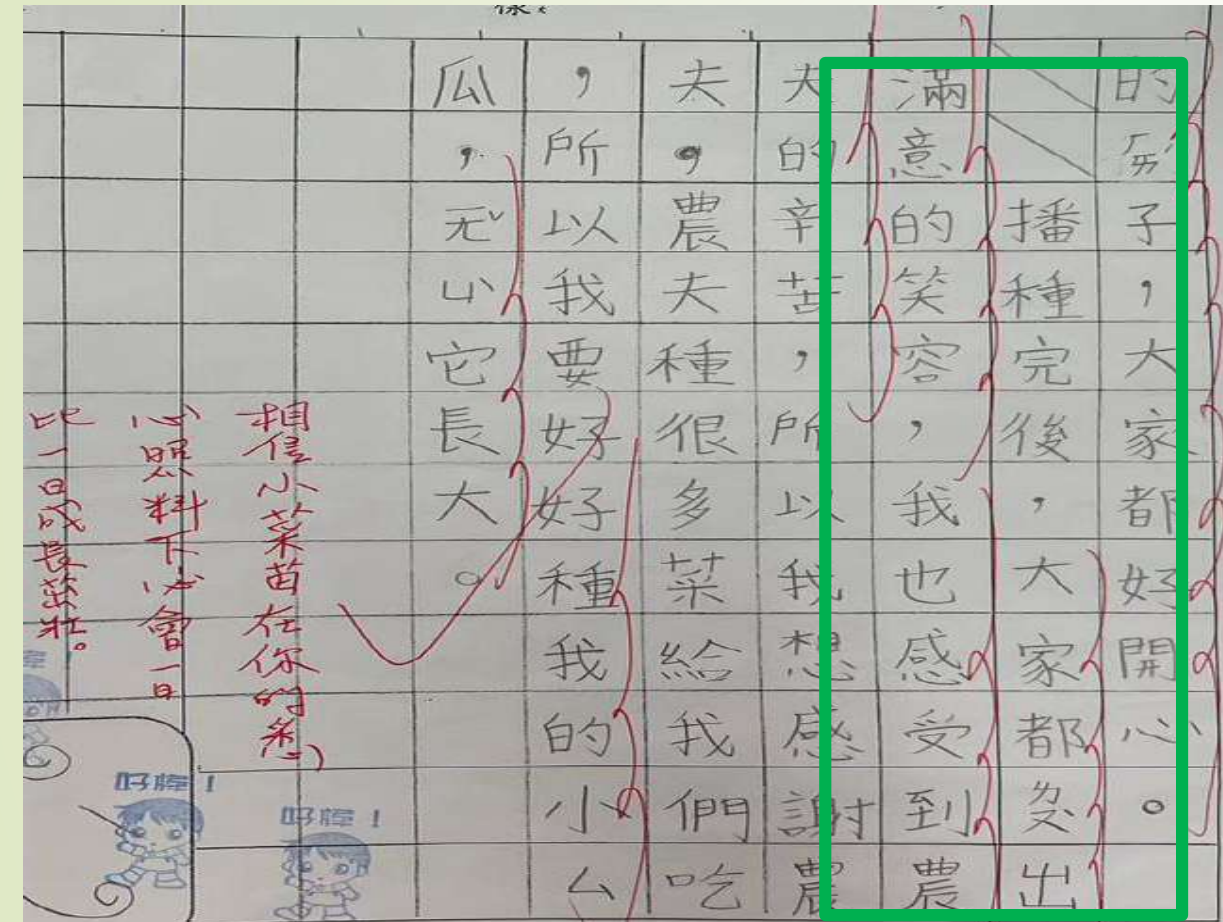
(正向參與)(正向意義)(正向關係)(正向成就)(樂動)(視力、體位)

健康融入學校課程 ~ 特色課程(小田園)

健、綜、品



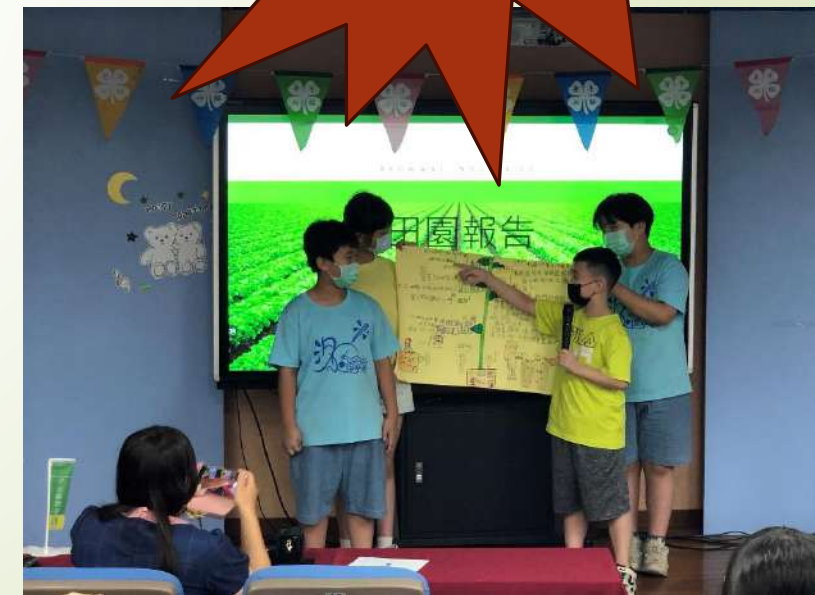
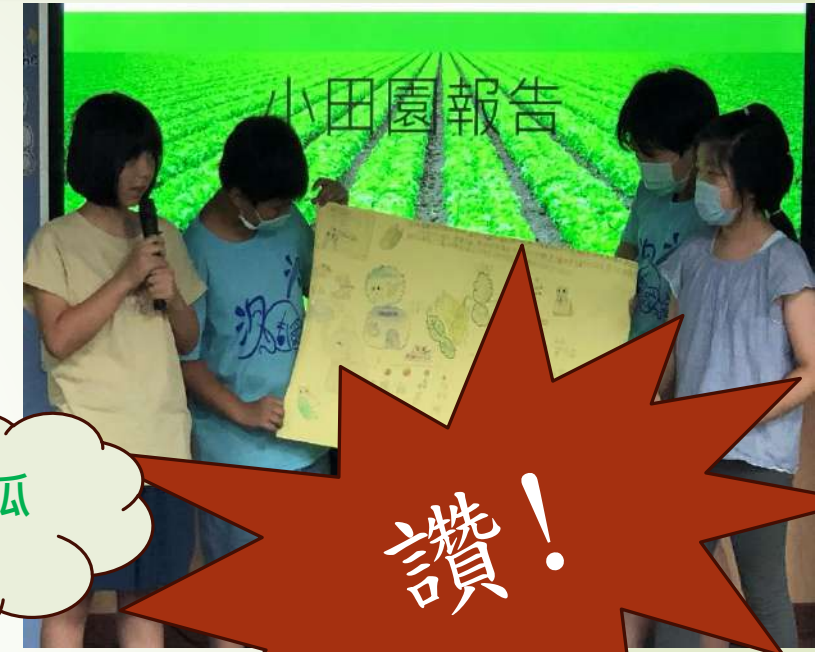
透小田園過活動，巧推正式課程戶外化，間接達成學生愛吃蔬菜的樂食行為
(五正)(四樂)(視力、體位)



透過孩子活動後心得回饋
達到**五正四樂**正向心理健康功能

健康融入學校課程 ~ 特色課程(小田園) 健、綜、校、國、藝

成果發表~看見孩子的成長久&轉變



(五正)(樂食)(體位)

運用桌遊課程內化健康飲食概念



透過桌遊將上課所學之健康飲食概念內化，能在生活中自然落實五正四樂的健康素養。

(視力)(體位)

豔麗酸甜洛神花-結合健體領域認知**食品安全**，並落實於生活之中。



吃天然
最好！



(正向參與)(正向情緒)(正向關係)(正向意義)(正向成就)(樂活)(樂動)(樂食)
(視力、體位)

健康融入學校課程 ~ 特色課程(食農巧營造)

健、綜、校

茄冬雞-運用校園可食地景~
品嚐當地、當季好食材



(正向參與)(正向情緒)(正向關係)(正向意義)(正向成就)(樂活)(樂動)(樂食)
(視力、體位)

健康融入學校課程 ~ 特色課程(食農巧營造)

走,我們一起
~看山、看海、看梯田~

探訪石門嵩山社區~徜徉於大自然之中

(樂活)(樂動)(視力)





石門嵩山社區辦理**食農活動**
~老農帶領採集苧麻做草仔粿

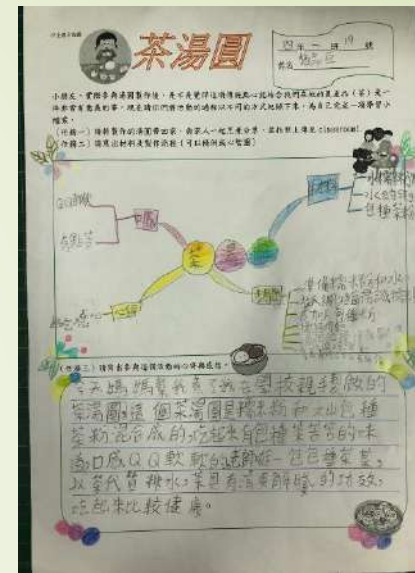
石門嵩山社區辦理**低碳餐飲**
~鄉村長輩帶領孩子做草仔粿

(正向參與)(正向情緒)(正向關係)(正向意義)(正向成就)(樂活)(樂動)(樂食)
(視力、體位)

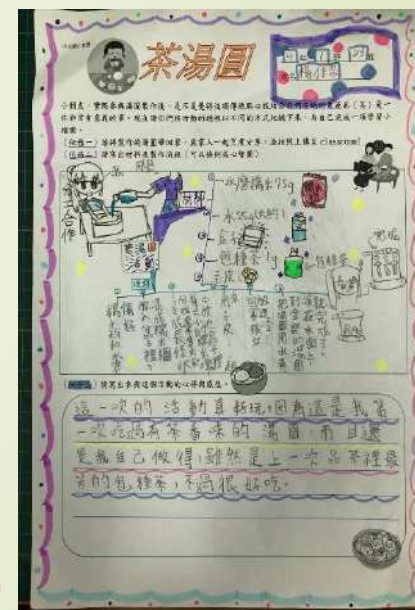
觀察、聞香、品茗~品出食品安全



(正向參與)(正向情緒)(正向成就)(正向關係)(正向意義) (樂活) (樂食)



- 在地青農指導製作茶湯圓
~ 記憶真實茶香
- 回家學習下廚與家人分享
~ 落實健康行為於家庭之中
- 學習單回饋
~ 內化內心的感動



(正向參與)(正向情緒)(正向關係)(正向意義)(正向成就)(樂食)(樂活)

健康融入學校課程 ~ 特色課程(食農教育-茶香)

健、數、自、藝、品



結合自然領域~透過茶凍的製作、品嚐,感受、喜歡食物原本的味道

(正向參與)(正向情緒)(正向關係)(正向意義)(正向成就) (樂食)(樂活)

茶鄉低碳小旅行

採
茶



揉
茶



炒
茶



正式課程戶外化~走到戶外，體驗上課所學(正向參與、正向成就、正向關係)(樂動)，感受農家辛勞，珍惜食物(正向情緒)，瞭解低碳天然飲食(樂活)(樂食)對人體與環境的重要性，能守護自然永續發展(正向意義)。(視力、體位)



在地當季蔬食



有機茶園生態解說

健康融入學校課程 ~ 校訂(香草步道)

綜、藝、品

增進教職員工生健康行為，學校善用創意(如數位科技或巧推)策略、建置設備或設施。



藉由香草步道巧推教職員工生在校樂活與樂動的正向成就之心理健康

健康融入學校課程 ~ 校訂(香草步道)健、綜、品

學生學習辨認香草及應用並協助清理香草園



志工指導如何定植香草，校長帶頭示範



透過正式課程戶外化，引導學生正向人際互動，過程中覺察自己內心感受，進而發展樂動、樂活、樂食的健康素養。



健康融入學校課程 ~ 校訂(香草步道)健、綜、品

社區園藝師原生植物高砂百合復育 (陳柏源園藝師)



定植於圍牆上(正向成就、正向價值)

園藝師指導如何包水草
(正向參與、感恩態度)

同儕互相切磋小技巧
(正向參與、正向關係正向意義)

(樂活) (視力)

健康融入學校課程 ~ 校訂(香草步道)

健、綜、自、品

退休教師指導製作左手香膏~透過實際體驗天然香草膏製作,建立食安概念。



同儕互助為小組完成任務



用五感感受油煎過的左手香



分工合作一起完成成品

(五正) (樂活)

健康融入學校課程 ~ 校訂(賞鳥)

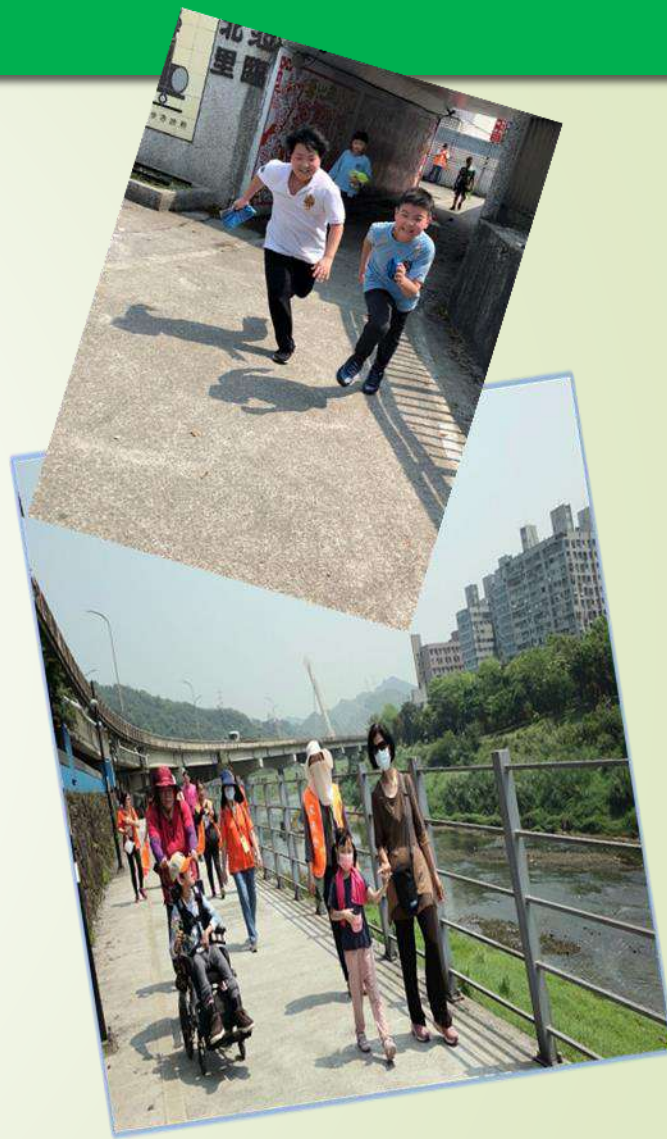
健、綜、自、品



善用基隆河步道，課程融入健走賞鳥活動，巧推樂活與樂動--戶外活動120

健康融入學校課程 ~ 校訂(路跑) 健、綜、社、品

奔跑吧~孩子們~



利用社區巡禮融入路跑健走活動，巧推樂活與樂動--戶外活動120，並透過社會情緒學習，加強學生人際互動的能力，以提升正向關係、正向成就的心理。

結語 省思



* 老師也需要健康心理的能量～請別忘了善待自己

唯有充滿熱情與擁有正向心理健康的老師們才有能量感染學生，激發他們對生活與學習的正向探索能力，進而能在校園中快樂學習。

* 孩子們的健康促進應即刻起航～準備迎接未來的挑戰

運用多元的課程活動設計，更易融入正向心理健康的元素，再搭配正式課程戶外化，能使學生在學習中除了達成五正四樂之正向心理健康外，也能達成健康視力、健康體位的目標。

結語 展望



從社區、學校、家庭發想，設計更多元有趣且能促進身心健康的課程，透過核心素養的養成，期待學生能適應現在的生活及未來的各種挑戰，成為一位身心靈健康的終身學習者。

沙上國小

沙上國小

低碳校園

生態永續

友善學習

健康生活

感謝委員聆聽

