

臺南市110學年度健康促進學校評選紀錄表(國小版)

校名:臺南市東區裕文國民小學

壹、評選指標(92%)

項目	指標	自評	複核	參考資料
一、 當年度主 推議題 (20%)	1. 主推原因、背景成因及現況分析說明(5%)	5		➤ 針對健康指標未達市平均之必選議題(視力、口腔、體位)，擇一項列為主推議題，報告改善策略及具體成效(含數據分析)；若無此情形，則可依學校特色自由擇定議題並推動。 ➤ <u>主推議題：</u> ➤ 主推議題成效說明表(附件1)
	2. 改善策略及實施過程(7%)	7		
	3. 成效(5%)	5		
	4. 分析改進(3%)	3		
二、 領導力與 歸屬感:健 康學校政 策(8%)	1. 學校領導者與行政團隊倡議並投入於健康促進學校計畫(2%)。	2		2-1-1校長帶領學校辦理健促進相關增能活動成果表(附件2)，佐證資料如宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等。
	2. 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議通過(2%)。	2		2-2-1健康促進學校計畫(1%) 2-2-2校務會議紀錄(1%)
	3. 將健康促進推動內容及活動，納入學校行事曆中或聯絡簿，落實執行並有紀錄可查(4%)。	4		2-3-1學校行事曆(1%) 2-3-2家庭(長)聯絡簿(1%) 2-3-3執行紀錄(至少提供2項)2%

項目	指標	自評	複核	參 考 資 料
三、素養導向健康教學 (13%)	1. 健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之設計，並能呈現於個人教學檔案或教案中(10%)。	10		3-1-1 健康與體育學習領域 總體課程計畫 3-1-2 國小低年級教師個人 教學檔案或教案(含過程紀錄)。 3-1-3 國小中年級教師個人 教學檔案或教案(含過程紀錄)。 3-1-4 國小高年級教師個人 教學檔案或教案(含過程紀錄)。 3-1-5 健康教學活動成果表 (附件2)
	2. 學生透過學習過程，具備健康素養能力(3%)。	3		3-2-1 體適能與飲食護照、各校健康護照等，需有計畫及學生過程紀錄。
四、支持性環境：學校物質環境與網頁建置 (11%)	1. 學校藉由控制和改善環境中可能對人體健康有害的因素，以提供適合教師教學及學生學習的良好環境(5%)。	5		➤ 4-1-1 佐證資料參考：安全檢核表紀錄、水塔清洗及飲用水定期檢驗紀錄、學生參與校園美化綠化工作、每學期教室照度檢查紀錄、無菸無毒環境營造紀錄等。 ➤ 每項佐證得1分，5項以上獲滿分

項目	指標	自評	複核	參 考 資 料
	2. 學校具備支持環境的永續性作為(3%)。	3		➤ 4-2-1 佐證資料參考如，用水、能源及衛生永續；消費與生產模式永續，如：食農教育、綠色消費、低碳飲食、魚菜共生等；推動生態或海洋教育等 ➤ 每項佐證得1分，3項以上獲滿分
	3. 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料能隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念(3%)。	3		➤ 學校健康促進學校網站內容 * 是否建置當年度網頁 * 資料是否更新 * 內容豐富程度
五、支持性環境:學校社會環境(9%)	1. 學校訂定學生健康自主管理辦法及獎勵措施(4%)。	4		5-1-1 自主管理及獎勵辦法(2%) 5-1-2 實施過程與獎勵實證 ➤ (2%)
	2. 學校建構包容與健康的氛圍(2%)。	2		➤ 5-2-1 良好的師生互動及學生互動、民主過程、兩性關係、校園霸凌預防、弱勢族群關懷等，需有計畫及實施過程。
	3. 班級制定健康生活守則(3%)。	3		5-3-1 國小低年級至少提供1份班級資料(1%) 5-3-2 國小中年級至少提供1份班級資料(1%) 5-3-3 國小高年級至少提供1份班級資料(1%)
六、社區連結與合作:健	1. 針對特殊疾病學生能造冊並定期追蹤關懷(3%)。	3		6-1-1 特殊疾病學生名冊(1%) 6-1-2 定期追蹤關懷紀錄(2%) (涉及個資部分請匿名處理)

項目	指標	自評	複核	參考資料
康服務 (11%)	2. 學校與地區衛生醫療資源合作，提供學校師生健康管理(4%)。	4		6-2-1 結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務。
	3. 學校提供相關健康資訊給學生與家長(4%)。	4		6-3-1 行事曆、學校網站、聯絡簿、網路社群或宣導用品等。
七、社區連結與合作：學校社區關係 (12%)	1. 與課後照顧及課輔機構合作推動視力保健或其他健康促進議題(4%)。	4		7-1-1 活動計畫2% 7-1-2 成果紀錄(如附件3)2%
	2. 學校辦理可讓家長參與的健康促進增能活動(2%)。	2		7-2-1 活動計畫1% 7-2-2 成果紀錄(如附件3)1%
	3. 其他結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動(6%)。	6		➤ 活動計畫和成果紀錄3項以上得滿分(不得與7-1、7-2重複)
八、特色(8%)	學校推動健康促進計畫特色	8		請自行條列說明創意巧思，如行動方案成果、參加健康促進市級或全國比賽績優事項、其他推動特色等。

貳、績效指標(8%)

項目	指標內容	得分	給分標準
一、健康體位	110學年度與109學年度體位適中率比較 (以109學年度一~五年級及110學年度二~六年級資料比較) (3%) 110學年度:65.53% 109學年度:63.13%	3	1. 110學年度全校體位適中率高於109學年度國小市平均(64.30%)者得2分 2. 110學年度二~六年級與109學年度一~五年級體位適中率比較增加0.2%(含)以上得1分(附件4)
二、視力保健	110學年度與109學年度視力不良率比較 (以109學年度小四及110學年度小五年級資料比較)(3%) 110學年度:47% 110學年度小五(8.34%)與109學年度小四(7.35%)視力不良率增加0.99%	1	1. 110學年度全校視力不良率低於109學年度國小市平均(43.96%)者得2分 2. 110學年度小五與109學年度小四視力不良率比較增加8%(含)以下者得1分(附件5)
三、口腔衛生	110學年度小四齲齒率(2%) 裕文:29.67%	0	110學年度小四齲齒率低於109學年度小四齲齒率市平均(27.23%)者得2分(附件6)

學校自評總分:96%

複核總分:

(學校請勿填)

承辦人員:

護理師黃瓊慧

主任:

教師兼學生事務主任蘇春燕

校長:

台南市東區裕文國民小學校長陳彥宏

臺南市東區裕文國民小學正向心理健康學校教學活動設計

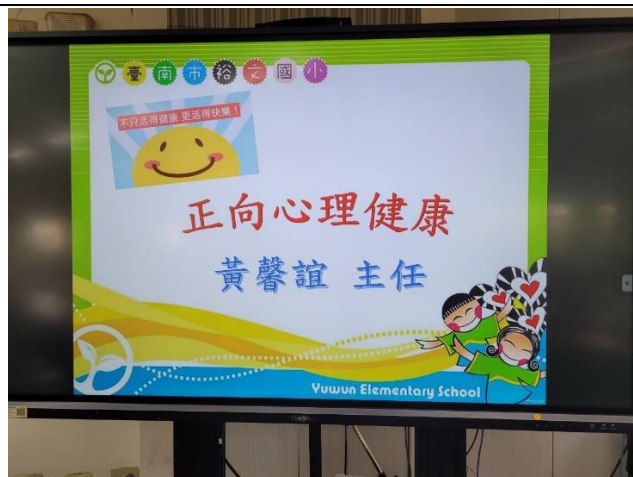
單元名稱	我真的很棒	活動名稱	認識我真好
教學對象	六年級	教材來源	自編
參考資料	1. <我真的很不錯>，呂俐安、黃瑞瑛、張黛眉、楊雅明、楊俐容(2011)，台北：心靈工坊。 2. 國小六年級上學期綜合領域課本(翰林版) 3. <國小情意教育課程－正向心理學取向>，常雅珍(2005)，台北：心理。		
教學重點	透過自身覺察及同儕觀察、分享，了解自己生理及心理特質，進而肯定自己，對自己有信心。		
教學目標	1. 能了解自己的生理特質及心理特質。 2. 肯定自己的正向特質，並悅納自己。 3. 肯定、欣賞同學的正向特質。 4. 培養學生表達、互動和分享的能力。		
具體目標	1-1 認識與接納自己的外在。 1-2 能描述自己的正向特質。 2-1 了解並發揮自己的正向特質。 2-2 能喜歡自己、對自己有信心。 3-1 能發現並說出同學的正向特質。 4-1 在團體中，能分享自己的想法。		
具體目標代碼	教學流程		教學資源 教學時間
1-1	暖身活動 一、故事分享：神奇的禮物 二、學生發表分享 三、教師歸納學生發表		10
	發展活動 ◎活動一：認識我真好－生理特質 一、全班填寫學習單 二、訪問五位同學，勾選他們認為符合你敘述的選項。 三、觀察自己和同學的看法是否不一樣？為什麼會有這樣的差別呢？ 四、學生發表		學習單 15
1-2	五、教師歸納 ◎活動二：發現你的內心世界－人格特質 一、學生發表：舉出正向人格特質		

2-1 2-1 3-1 4-1	二、全班填寫學習單，寫出你擁有那些特質。 填寫完後，請同學說出你的正向人格特質。 三、學生觀察自己和同學的看法是否不一樣？ 為什麼會有這樣的差別呢？ 四、學生發表 五、教師歸納 六、優點大轟炸 (一)學生輪流到台上，說出自己的正向人格特質，再由班上其他學生對他進行優點轟炸，說出他的正向特質並舉例說明。 (二)教師歸納	學習單	15 30
3-1	綜合活動 一、歸納本節課教學重點。 二、學生分享上完這堂課的想法，並寫在聯絡簿小日記上。 三、完成學習單，並於下次上課前繳交。 四、說明讚美甜心糖的活動，並於下次上課前完成。 五、藝術與人文領域：讚美甜心糖 (兩節) (一)針對班上每位同學的正向特質或是覺得他做的很棒的地方寫在小卡上，並將小卡送到對方手中，每人需製作 33 份小卡。 (二) 將別人寫給自己的小卡裝飾在海報上。 (三) 張貼於教室布告欄上。		10 80

臺南市東區裕文國民小學正向心理健康成果照片



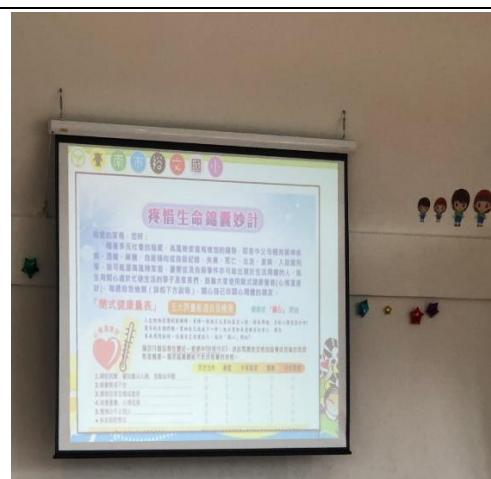
教師週三進修~正向心理健康



教師週三進修~正向心理健康



學生宣導~正向心理健康



學生宣導~正向心理健康



親職教育~正向心理健康



親職教育~正向心理健康

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之視力保健教學活動設計

議題類別	視力保健	適用年級	3 年級	實施周次	約 3~6 週
單元名稱	打倒惡視力、把"eye"找回來	上課節數	3 週(教學)+3 週（實踐）		
教材來源	康軒第三冊	教學資源 及 準備事項	眼鏡公主繪本 愛眼我最行學習單 給家長的一封信 我愛運動天天 120~太陽日記卡		
生活技能	合作與團隊作業做決定 解決問題批判思考 自我覺察目標設定 自我監控				
設計理念	近年來，由於學生接觸 3C 資訊設備時間過長以及課業壓力等因素近視的人口逐漸的增加，近視的年齡層也逐年降低，小學生近視及戴眼鏡的比例逐年提升。眼睛為靈魂之窗，為了改善此一狀況，希望正確的視力保健觀念與行為習慣能從小紮根，本教學單元設計藉由體驗活動、繪本共讀、藝術繪畫等教學活動，讓孩子了解到視力保健的重要，學到如何保健視力的方法與避免視力惡化的情形發生及自我覺察、批判思考、目標設定、自我健康管理、監督的技巧等生活技能，讓孩子能夠養成良好的生活習慣，在生活中落實健康行為。				
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。				
教學目標	1. 能讓孩子從活動中覺察眼睛的重要性。(7-1-1) 2. 能知道日常生活中造成視力不良的原因與因素，並能省察自我用眼行為的正確與否。(1-2-3) 3. 能瞭解視力不良對生活的影響、困擾、不方便的地方。(7-1-1) 4. 了解自己視力狀況，並能定期進行視力檢查。(1-1-4) 5. 能知道均衡飲食對視力保健的益處。(2-2-1) 6. 能以多元豐富的繪圖方式，表達、傳達視力保健的方法與重要性。(7-1-1) 7. 能從生活中積極實踐正確的視力保健方法。(1-1-4)				
評量方式	☐ 筆試 ☐ 口試 ☐ 表演 ☒ 實作 ☐ 作業 ☒ 報告 ☒ 資料蒐集整理 ☐ 鑑賞 ☐ 晤談 ☒ 實踐 ☐ 檔案評量 ☒ 其他__學習單__				
學校健促活動 實施週次內容	1. 視力保健環教闖關活動。 2. 「我愛運動天天 120」集點活動。 3. 「視力保健眼科醫師宣導講座-教師篇」（成大醫院史敏秀眼科醫生）3/30 下午。 4. 「視力保健眼科醫師宣導講座-家長篇」（蘇晉慶眼科醫師）8/29 新生啟蒙座談會。				

教學活動流程

~第一節課~

教學設計重點:體驗與覺察議題內涵的重要性,啟發學生行為改變意願

一、引起動機

1. 視力不良體驗活動:教師請班上同學兩個兩個一組,將其雙眼用布矇住,在教室及校園行走,觸摸教室裡的布置、校園裡熟悉的遊樂器材…經由上述活動,說明沒有眼睛就無法清楚判斷物體的正確位置或分辨物體,必須有其他感覺器官,如觸覺、嗅覺等來猜測,由此活動強調眼睛的重要性。
2. 調查班上現在視力不良的人數,調查一年級剛進小學時視力不良的人數,看看發現了什麼?(目標1)

請學生討論:

- 為什麼會近視?
- 哪些行為會造成近視?
- 之前的前測問卷做到「六日在家使用四電(電視、電腦、手機、電玩)沒有超過30分鐘的人」、「用眼30分鐘會休息10分鐘」、「看書寫作業保持35公分以上距離」?
- 為什麼要愛護眼睛?

二、發展活動

1. 教師導讀『眼鏡公主』繪本。(目標1.2.3.5.7)
2. 藉由繪本「眼鏡公主」的故事內容,和學生探討哪些行為會造成近視、近視的困擾、不方便的地方以及預防保健的方法。(目標4)

【教師提問】

1. 眼鏡公主在眼睛看不清楚時,發生哪些事?(目標1.3)
2. 國王、皇后發現公主看不清楚後,怎麼做?(目標7)

找醫生診斷

3. 國王、皇后和醫生發現公主有哪些不好的習慣,才會近視和散光?你自己也有過這些不良習慣嗎?(目標2)

光線不足⇒光源充足、躺著看書⇒姿勢端正、看電視太久不休息⇒3010

4. 配上眼鏡的公主,發現戴眼鏡不方便的地方?(目標3)
5. 眼鏡公主運用哪些方法恢復健康的視力?(目標2.3.7)

眼睛體操、均衡飲食、睡眠充足、光線充足、戶外運動(望遠)

6. 你的視力健康嗎?你多久檢查自己的視力呢?(目標4)
7. 想一想,要怎麼樣保護你的眼睛?(目標5)
8. 邀請家長一同關心孩子的視力~給家長的一封信。(目標2.7)
9. 教師解說『我愛運動 天天120~太陽日記卡』學習單填寫方式。(目標2.7)

三、綜合活動

1. 一起歸納近視的原因,小組完成「愛眼我最行」學習單,並一起進行『愛眼我最行』宣示活動,並在『愛眼我最行』簽署我願意好好愛眼活動。
2. 我願意好好愛眼活動宣示重點:

- 用眼30分,我會休息10分鐘

- 寫作業、看書我會保持35公分適當的距離
- 我會天天運動120分鐘
- 我會均衡飲食，維護視力健康
- 每天在家看電視、使用電腦、電玩、智慧型手機的時間不超過2小時。

3. 請學生回去想想什麼是假性近視？有什麼治療的方法？下次上課再一起討論(目標2)

~第二節課~

教學設計重點：教導學生近視是不可回復的，假性近視治療的重要性以及高度近視的危害；使學生了解護眼的重要性，並經由檢核表，討論分享促進自我健康生活實踐。

一、引起動機 (目標2)

1. 上次討論繪本故事提到眼鏡公主是「假性近視」，什麼是假性近視？有什麼治療的方法？(目標2)
2. 教師播放改編版的眼鏡公主 The Ella' Story(附錄三)，並藉此說明劇中的主角就是假性近視，只要特別注意，是可以矯正過來，且恢復成正常視力的速度很快。但若不作任何處置，假性近視是無法自然痊癒的。
 - 假性近視可以說是近視的『最初狀態』，只要特別注意，是可以矯正過來，且恢復成正常視力的速度很快。但若不作任何處置，假性近視是無法自然痊癒的。
 - 如何確定是否視力不良→請家長陪同到眼科診所，點散瞳劑後電腦驗光，才是真正眼睛度數。學生眼球發育尚未完全，會因為視力檢查前不同的行為，而導致不同的視力檢查結果，必須要散瞳後才能測量出真正的眼睛度數，也必須請家長陪同至醫院就診。
 - 點散瞳劑，作用是放鬆眼睛肌肉，缺點是眼睛會畏光，要配戴太陽眼鏡以保護眼睛。

二、發展活動(目標2.4)

1.護眼行動第一招——讀 書 環 境 要 注 意

- (1)書桌檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。
- (2)書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- (3)看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線 6 ~ 8 倍〉。畫面高低比兩眼平視時略低 15 度
- (4)看電視或看書時，室內燈光要打開。

2.護眼行動第二招——閱 讀 習 慣 要 養 成

- (1)每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘〈3010〉
- (2)看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- (3)寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。
- (4)看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。
- (5)不在行進中搖晃的車上閱讀。
- (6)不要躺著（趴著）看書、畫圖

3.護眼行動第三招——執 筆 、 坐 姿 要 正 確

A、姿勢：(書包放到地上)

- (1)雙腳平放與肩齊。
- (2)椅子坐三分之二。
- (3)全身重量平均落臀部。
- (4)腰幹挺直不靠背、不倚桌。
- (5)小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本。
- (6)兩肩平行、頭部扶正。
- (7)眼與簿面距離保持三十五公分。

B、執筆：(口訣)

- (1)小臂全部平放桌面以維持穩定性。
- (2)以大姆指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處筆桿後端自然於虎口處。
- (3)筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。

4. 護眼行動第四招---眼睛休息不忘記

- (1)望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- (2)看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。
- (3)下課走出教室，不面對書本。
- (4)睡眠要充足，多到戶外活動。
- (5)常到青山綠水，享受大自然。
- (6)觀察野外動物或植物，尤其鳥類

5. 護眼行動第五招---均衡飲食要做到

- (1)補充維他命 A、C、E
- (2)三高：高纖、高鈣、高鐵
- (3)三低：低鹽、低脂、低醣

6. 護眼行動第六招---定期檢查要知道

- (1)每年定期 1-2 次，眼部常規檢查。
- (2)當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- (3)正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

7.假性近視還有機會經由治療而恢復視力，但已經近視要維持近視不要加深。

⇒接到視力不良通知單要到眼科診所請醫生診斷，而不要到眼鏡行直接配眼鏡。

8.介紹國際近視的定義：輕度近視 300 度以下、中度近視 300 度~600 度、高度近視 600 度以上

9.國小階段高度近視的定義

⇒一年級：100 度，二年級：200 度，三年級：300 度，...六年級：600 度。

小學近視加深速度最快，眼球發育尚未完成

10. 國小近視已達中高度近視的人，在國高中以上，更可能加深更快，同時產生黃斑部病變或視網膜剝離，進而造成失明。

11. 介紹近視的原理（投影片呈現眼球結構圖，老師講解基本眼球構造）其實看書、看電腦沒有休息，對眼睛而言，就好像手提重物沒有休息，原理是相同的。

- 看書35公分對眼球的壓力就好像一個幼稚園大班學生手提著2桶裝滿水的水桶走操場5圈。

- 望遠600公分對眼球的壓力就好像一個幼稚園大班學生手提著5本書走走操場5圈。
- 請學生判斷哪個孩子會比較輕鬆？(學生能回答：第二個孩子→學生產生「望遠」，對眼球「壓力較小」的知識)
- 進一步說明~當眼睛疲累的時候，不是只有閉眼休息，而是走出戶外，或看窗外愈遠的地方愈好，才能真正達到眼球放鬆的目的，而長時間、近距離用眼，會一直使眼睛處於高壓力下，最後眼球變形回不來，就變成近視了！這就是放鬆遠眺

12.近視的迷思：

- 戴角膜塑型片，作用是把增長眼球壓回正常，必須每天晚上配戴，隔天才會有效，沒有配戴就會失效。(無法真正治療)
- 隱形眼鏡容易造成角膜傷害、眼睛感染，眼球發育未完全不建議配戴

13.連結『我愛運動天天 120-太陽日記卡』的目的是要有足夠的時間讓眼球放鬆，小組分享檢核表中較困難達到的部分，討論如何改善。(目標 2.4)

14.檢討孩子檢核表實行成效，小組分享未能達成的原因與解決的策略和辦法，並提出所需要的協助，請學生繼續進行『我愛運動天天 120』。

- 放學後在家或安親班如何運動或戶外放鬆遠眺？
- 假日天候不佳或家長無法帶出戶外活動，如何運動或戶外望遠？

(1)先做到 3010，(2)室內可以自行進行的運動：桌球、跳繩…

三、綜合活動

1. 分享同學討論增進運動時間的方法，。(目標 7)
2. 『我愛運動天天 120-太陽日記卡』完成 30 個太陽以上，於學期末升旗時由校長親自發予獎狀一張做為獎勵。
3. 示範放鬆遠眺(是讓眼睛休息非常好的方法)作法如下：

- (1)走到走廊或直接望向窗外。
- (2)配眼鏡者可戴著眼鏡看。
- (3)眼睛注視遠方，至少六公尺以上之目標物(越遠越好)；避免向光，不一定往高處看。
- (4)看遠方的樹梢、水塔、屋頂、電視天線、山峰、或數數天空幾隻小鳥。
- (5)放鬆眼部肌肉(勿皺著眉頭，勿「注意看」某個定點，以免造成睫狀肌無法放鬆)
- (6)下課時應多到戶外活動，不要書寫作業、閱讀書本及使用電腦。
- (7)養成一有機會就望遠的好習慣。
- (8)有空暇放風箏、接觸大自然更棒

~ 第三節課 ~

教學設計重點：。激勵優良視力保健行動家，檢討、反思成果並持續進行健康行為；請學生以多元實作展現所學認知，並經由討論分享促進自我健康生活實踐。

一、引起動機

分享『我愛運動天天 120~太陽日記卡』學習單上週執行結果，請學生進行形成性評估與評量分析。

二、發展活動

1. 是否比前一週進步，彼此分享進步的原因與解決的策略和辦法，請學生繼續進行『我愛運動天天 120』活動。(目標 5)
2. 以小組討論方式將這 2 週所學視力保健觀念用心製圖呈現出來。(目標 6.7)
3. 請學生根據自己的情況，配合美勞課發揮創意設計「愛眼提醒標語卡」。(目標 6)

三、綜合活動

1. 同學製作的「愛眼提醒標語卡」，並解說其中意涵。(目標 5.6)
2. 請健康小天使，每節下課提醒戶外運動或是遠眺活動。

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之視力保健學校成果照片



視力保健闖關活動—體驗盲人



寫字姿勢端正，且保持眼睛和課本距離在 35 公分以上



視力保健研習



視力保健融入課程教學



校園美化綠化



視力保健專業知能研習



健康中心~視力保健宣導



健康中心~視力保健宣導

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之口腔保健學校教學活動設計

議題類別	口腔衛生	適用年級	4 年級	實施週次	3 週
單元名稱	刷牙、牙刷、牙線	上課節數	3 節		
教材來源	藉由討論以及實際操作了解刷牙方式、牙刷選擇，以及牙線的使用方式及時機。	教學資源 及 準備事項	1. 范曉萱刷牙歌影片 2. 牙齒模型及牙刷 3. 學生準備牙刷、牙線		
生活技能	1.自我監控 2.自我覺察 3.目標設定 4. 解決問題批判思考				
設計理念	人類為雙齒列動物，大致來說 6-12 歲恆牙會陸續長出，乳牙的重要性除了咀嚼食物，還攸關孩子的發音及美觀，甚至影響恆牙萌發及維持齒列空間。而定期到牙科檢查口腔，除了可以早期發現口腔疾病，儘早矯治，節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛外，還可以獲得預防性口腔保健服務。 本單元以「刷牙歌」影片來引導小朋友了解刷牙的重要性，更希望小朋友要定期看牙醫。除了學習選擇正確的牙刷及學習正確的刷牙方式外，並利用健康醫學網的網路遊戲複習上課所學，加強孩子每天餐後及睡前刷牙習慣的建立，透過課程讓學童有定期看牙醫的概念，進而降低齲齒率。				
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。				
教學目標	1. 舉例說明口腔保健的方法。 2. 食用有益牙齒健康的食物。 3. 正確選擇牙刷和牙膏、牙線。 4. 學會正確的刷牙技巧、牙線使用方法。 5. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 6. 認識牙醫診所的口腔健康服務。				

評量方式	☐ 筆試 ☒ 口頭發表 ☐ 表演 ☒ 實作 ☐ 作業 ☐ 報告 ☐ 資料蒐集整理 ☐ 鑑賞 ☐ 晤談 ☒ 實踐 ☐ 檔案評量 ☒ 學習單
學校健促活動	裕文：腸病毒、登革熱等衛教宣導---全校(健康中心)
實施週次內容	裕文：口腔衛生宣導---全校(健康中心) 裕文：視力保健---全校(健康中心)

教學科目	口腔保健	教學年級	中、高年級
教學單元	刷牙、牙刷和牙線	教學設計	
教學時數	40分鐘	教學者	
		參考資料來源	http://www.laifong.com.tw/information.htm
設計理念	藉由討論以及實際操作了解刷牙方式、牙刷選擇，以及牙線的使用方式及時機。		
教學目標	一、 認識牙刷並懂得如何選擇牙刷 二、 認識貝式刷牙法 三、 認識牙線並練習使用牙線		
對應能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中		
教學準備	1. 網路教材（事先下載於電腦中） 2. 牙刷數支（不同類型，包含長短刷毛、長短刷頭…） 3. 牙線 4. 牙線棒		

具體目標	教學活動	時間分配	教學資源及情境配置
一、認識牙刷並懂得如何選擇牙刷	單元一 認識牙刷	5	牙刷圖片

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之口腔保健成果照片

		
利用班親會提醒家長配合督導並於家庭聯絡簿檢核學童行為並簽名簿上簽名落實學生健康行為	牙菌斑使用	牙科診所參訪---王錦春醫師介紹牙齒保健
		
牙科診所參訪---王醫師親切的介紹口腔檢查用具	牙科診所參訪---王醫師為學生說明齲齒治療過程	牙科診所參訪---王醫師為學生說明齲齒治療過程
		
牙科診所參訪---王醫師為學生說明齲齒治療過程	牙科診所參訪---有獎徵答	口腔檢查
		
口腔檢查	口腔齲齒矯治回條	口腔齲齒矯治回條

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之健康體位教學活動設計

議題名稱	健康體位	作品名稱	1. 健康體位、快樂動小秘訣 2. 身體質量。 3. 健康體位咖啡館。 4. 每天五蔬果，健康聰明吃。		
教學來源	董氏基金會 健康酷寶包 自編教材	教學班級	五年級		
教學節數	4 節(共 160 分)	教學者	健體老師		
能力指標 (應符合九年一貫課程指標)	一、健康與體育領域 (一)認知 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 (二)情意 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 (三)技能 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響並擬定適當的體重控制計劃。	生活技能應用	一、 認知技能 1. 做決定 2. 解決問題 3. 創造性思考 4. 批判思考 二、 社會人際技能 1. 有效溝通 2. 人際關係技能 3. 協商技巧 4. 自我肯定(主張)技能 三、 情緒因應技能 1. 自我察覺 2. 同理心 3. 情緒調適		
單元目標	第一單元:分辨健康體位的定義。 第二單元:能計算自己身體質量，並擬定健康體位控制計畫。 第三單元: 健康體位咖啡館 第四單元: 認識日需量及天天五蔬果。				
配合能力 指標	教學流程		時間	教材	行為目標
	一、 教學準備 1. 教師：說明健康體位的意義 2. 學生：能了解「健康體位」的好處 二、 引起動機 1. 教師發問：「知道甚麼甚麼是健康體位嗎？」請學生發表。 三、 發展活動 1. 「體位」是指身體健康狀況的等級。 2. 健康體位的概念在於，身高與體重之間達到平衡點。同學都在生長發育，不應該太刻意注重自己的體重，只要維持在適當的範圍，建立健康的生活習慣，就是健康有活力。		10' 15'	powerpoint powerpoint	能踴躍發表對於健康體位的知識 能分辨健康體位的定義

1-2-3	3. 造成不良體態的人，從生活形態環境（飲食、運動…）、遺傳基因等面向去探討，能夠「健康吃、快樂動、做身體的好朋友」，達到健康體位的目的。 4. 運動新觀念 (1)運動333 每週至少運動三次 每次最少三十分鐘 運動後心跳能達130次/分以上 (2)快活210 天至少運動30分鐘 每周累計運動210分鐘 ~第一節完~ 一、教學準備 1. 教師：說明身體質量指數的意義 2. 學生：能計算自己健康體位 二、引起動機	15'	電子白板	
2-2-1	一、引起動機:播放時下明星、名人、運動員…之照片，與學生探討他們是否屬於健康體位。 二、發展活動 <完美體重≠健康體位> 1. 說明健康體位的意義。 2. 介紹 BMI(身體質量指數)。 $\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2}$ ◎算算看自己的 BMI 是多少？ 2. 我們的標準體重該如何去計算呢？ 男生：(身高 - 80) × 0.7 女生：(身高 - 70) × 0.6 - 10 % ~ + 10 % 正常體重範圍 + 10 % ~ + 20 % 體重過重 > 20 % 肥胖	10'	電子白板	能清楚知道 BMI
2-3-6	3. 請學生測量自己的身高、體重，並算出自己的 BMI 值。 4. 請學生拿出上週的學習單，並記錄 BMI 值，再次回答自己屬於哪個體位範圍。 (教師總結- BMI 值位於18.5~24的屬於正常體位，如果自己屬於過輕或過重的同學，必須要調整自己的飲食習慣及作息時間，監測自己回到體位，才是維持健康的方法。) <健康行不行?!>	15'	powerpoint	能清楚知道「健康體位」的好處
				能了解身體質量指數的運算方式
				能知道標準體重的運算方式

	1. 介紹健康體位的方法:85210 保我 210。 2. 請學生拿出上周發的“一周生活作息表”，並自我檢測是否有做到 85210 裡的方法。 3. 請同組學生討論並製作出符合 85210 目標的“一日生活作息表”。 4. 請各組派一位同學發表，教師和同學給予回饋。 (教師總結-健康體位的維持必須從日常生活中做起，從自我檢核中發現自己的問題所在，進而改善自己的作息及飲食，想要健康不是夢，努力積極才正確)。 三、 發展活動 請學生按照自己組別所做的一日作息表實行一日，並將感想寫下來，下節課交回。 ~第二節完~ 一、 教學準備 1. 教師：說明健康飲食的重要性 2. 學生：健康飲食與運動的重要性 二、 引起動機 配對討論： 1. 兩人一組分享：自己有哪些不好的飲食習慣？ 2. 為什麼有些小朋友在小時後就特別胖？教師請 2~3 位學生分享。 3. 兩人一組分享：為什麼有些小朋友在小時後就特別瘦？教師請 2~3 位學生分享。 4. 兩人一組分享：過胖或過瘦會有哪些健康危機？師請 2~3 位學生分享。 三、 發展活動 健康體位咖啡館 (一) 老師：上節課每組寫的「一日作息」表，仍有不盡理想之處。 經過兩部影片的觀看和問題討論後，每個人對於健康體位的概念更加了解。每組在規劃一日作息時，仍然有許多盲點，有些人規畫運動、飲食時，會偏頗於自己的喜好。因此，利用這堂課檢視別組的「一日作息」表內容，討論後，用螢光筆標註需修正的地方，並以紅筆在旁邊加以修正為最健康的「一日作息」表。 (二) 每組上台報告修正後健康的「一日作息」表。 (三) 老師總結 過胖及過瘦皆會造成身體的健康危機，因此維持適中的健康體位才是王道。許多小朋友都知道健康飲食與運動的重要性，但是在日常生活中，還是常常發現許多小朋友不愛運動，飲食偏油膩、油炸等食物，經過這節課後，要維持適中的健康體位，是每個小朋友都要認知且力行實踐在日常生活中。 ~第三節完~	15'	powerpoint	
1-2-5	一、 教學準備 1. 教師：說明健康飲食的重要性 2. 學生：健康飲食與運動的重要性 二、 引起動機 配對討論： 1. 兩人一組分享：自己有哪些不好的飲食習慣？ 2. 為什麼有些小朋友在小時後就特別胖？教師請 2~3 位學生分享。 3. 兩人一組分享：為什麼有些小朋友在小時後就特別瘦？教師請 2~3 位學生分享。 4. 兩人一組分享：過胖或過瘦會有哪些健康危機？師請 2~3 位學生分享。 三、 發展活動 健康體位咖啡館 (一) 老師：上節課每組寫的「一日作息」表，仍有不盡理想之處。 經過兩部影片的觀看和問題討論後，每個人對於健康體位的概念更加了解。每組在規劃一日作息時，仍然有許多盲點，有些人規畫運動、飲食時，會偏頗於自己的喜好。因此，利用這堂課檢視別組的「一日作息」表內容，討論後，用螢光筆標註需修正的地方，並以紅筆在旁邊加以修正為最健康的「一日作息」表。 (二) 每組上台報告修正後健康的「一日作息」表。 (三) 老師總結 過胖及過瘦皆會造成身體的健康危機，因此維持適中的健康體位才是王道。許多小朋友都知道健康飲食與運動的重要性，但是在日常生活中，還是常常發現許多小朋友不愛運動，飲食偏油膩、油炸等食物，經過這節課後，要維持適中的健康體位，是每個小朋友都要認知且力行實踐在日常生活中。 ~第三節完~	20'	powerpoint	
		10'	電子白板	
1-3-4		10'	powerpoint	能說出食物

	一、 教學準備 1. 教師：說明健康飲食的重要性 2. 學生：健康飲食與運動的重要性 二、引起動機 1. 人需要食物做為身體燃料，而燃料的組成份須要有一定的比例，而組成食物燃料的成份就是六大類食物，因此每日攝取之各類食物量將深深影響我們。。 三、 發展活動 活動一 藉由「這是您的飲食金字塔嗎？」海報，介紹六大類食物的來源、主要功能、和哪些疾病有關，並能分析自己的飲食習慣，規劃改善自己的飲食行為。 活動二 由「健康小博士學習單」，帶領學生進入金國王飲食不均衡的情境中，讓學生再次複習哪些疾病和飲食不均衡有關。 活動三 由均衡王國金國王故事集「臭氣金國王」，介紹蔬菜中主要的營養素—纖維素、蔬菜的主要功能、和哪些疾病有關、每天所需份量。 活動四 由均衡王國金國王故事集「金國王受傷了」，介紹水果裡的營養小子--維生素C的功能、每天所需份量。 老師總結:利用「天天五蔬果」學習單，再一次複習蔬菜和水果每天所需份量，和哪些疾病有關。 飲食控制的五大原則 (1) 均衡飲食 (2) 三餐正常，定時定量 (3) 多喝水 (4) 少吃零食、飲料、油炸 (5) 三低一高 ~第四節完~	5' 30' 5'	powerpoint 學習單	分為哪六大類。 能說出六大類食物的來源、主要功能、和哪些疾病有關。 學生能完成學習單。 能說出蔬菜的功能、每日所需份量、一份是多少。 能說出蔬菜的功能、每日所需份量、一份是多少。
--	--	--------------------------------	------------------------------	--

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之健康體位成果照片



運動會60M女子個人賽



運動會進場—以蔬果造型



運動會進場—以蔬果造型



啦啦隊



週三進修—教師體適能檢測



週三進修—教師體適能檢測

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之菸檳防制學校教學活動設計

單元名稱	拒吸二手菸		時 間	80 分鐘	
設 計 者	六年級教師				
教材來源	海報：「一根煙燒掉兩人的健康」、「別讓寶寶聞起來像根煙」、「我是城市小小滅火隊」、「健康台北呼吸最美」 —行政院衛生署國民健康局				
教學研究	設計理念： 二手菸對健康的危害甚鉅，拒吸二手菸，擁抱健康生活必須從小開始，本活動從認知中，學習防治的技能，進而培養正確安全的生活態度，並且透過體驗與扮演傳達正確之健康知能與態度、從分享與省思〈互評〉中，激發實踐的動力。				
	每節教學重點與教學方法： 第一節：透過資料蒐集與分組報告，認識二手菸的相關知識。 第二節：利用角色扮演〈或經驗分享〉學會拒吸二手菸的方法、共同創作拒吸二手菸的手勢。				
	學生經驗： 1. 在日常生活中常常有機會接觸到二手菸。 2. 電視新聞及報章雜誌等媒體，常有菸害的報導或宣導。 3. 初步了解二手菸對身體健康與生活品質的影響。				
教學目標	主要能力指標： 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。		學習目標： 1-1 知道二手菸的定義。 1-2 明瞭易有二手菸的場所。 1-3 認識二手菸對人體健康與生活品質的影響。 1-4 知道吸入二手菸後的保健之道。 2-1 學會拒抽二手菸的方法。 2-2 學習預防吸入二手菸的方法。		
學習目標	教學活動		教學資源	時間	評量方式
1-1 知道二手菸的定義。	一、準備活動 (一) 將學生分組，每組選定一個有關二手菸的主題，利用課前時間蒐集相關的文字資料、圖片、海報或影片。 (二) 紀錄與整理自己或親友拒抽二手菸的經驗。 (三) 教師準備一個籤筒及裝好小獎品的戳戳樂盒子、分組報告的互評表。 (四) 將拒菸海報佈置於教室內。 ※ 分組報告之主題 (1) 何謂二手菸？ (2) 哪些場所容易吸到二手菸？		拒菸海報		每一組能以分工的方式進行資料蒐集與海報製作

1-2 明瞭易有二手菸的場所。	(3) 二手菸對人體健康的影響。 (4) 拒吸二手菸的方法。			
1-3 認識二手菸對人體健康與生活品質的影響。	二、發展活動 (一)分享時刻 1. 教師鼓勵學生分享遇見「菸槍」的經驗。包括：什麼場合？當時生理及心理上的感覺如何？採取什麼行動？		10'	
1-4 知道吸入二手菸後的保健之道。	5. 教師澄清與歸納。 (二)二手菸大蒐祕 1. 學生分組上台報告分配到的主題，每組限時 3-5 分鐘，其他同學紀錄報告重點並填寫互評表。 2. 報告後，其他同學提出相關疑問，報告人回答。 3. 報告人提問，答對者可完一次戳戳樂並獲贈抽中之小禮物。 4. 教師澄清與歸納報告重點。 ～第一節結束～ (三)繪聲繪影來拒菸 1. 教師於課前用一張八開圖畫紙做成香菸的模樣，作為遊戲時的傳遞物。並把寫著校園、電影院、餐廳、公園、街道、家裡等的紙籤裝入籤筒中。	揭示問題之紙條、海報、單槍、互評表	30'	能以適當的音量明確的報告與解答相關疑問、能用心聽講並公正的填寫互評表
2-1 學會拒抽二手菸的方法。	2. 以「兩隻老虎」之曲調齊唱拒菸歌曲（歌詞為：兩支「菸槍」 兩支「菸槍」 愛抽菸 猛抽菸 一支得了肺癌 一支發育不良 真可憐 真悲慘），並從第一組開始傳遞『紙菸』。	紙卷香菸	30'	能遵守遊戲規則並唱出拒菸歌曲
2-2 學習預防吸入二手菸的方法	3. 教師控制歌曲停止的段落，歌曲停止時，傳到『紙菸』的那一組，在籤筒中抽出一個紙籤。可能出現二手菸的場所。 4. 全組討論 2 分鐘後上台，以角色扮演的的方式，說明在不同的場所應如何拒吸二手菸。 6. 其他同學欣賞並填寫互評表。 7. 教師澄清與歸納在不同的場所拒吸二手菸的正確方法。			能以明確的肢體語言與音量呈現拒菸的方式

	8. 教師補充： 菸害防制申訴專線:0800531531、 戒菸專線 0800636363 三、綜合活動 (一)勇敢說『No!』 1. 分組討論：在公共場所遇見有人抽菸時，可以用怎樣的手勢來勇敢的表達拒菸立場。 2. 分組輪流上台做出拒菸的手勢。 3. 全班舉手票選最合適的拒菸手勢。 4. 共同決定以票選出的手勢作為班上的拒菸標誌。 5. 教師鼓勵學生：往後在校外教學等活動時，遇見有人抽菸，可以全班一起做出拒菸手勢，並推廣到家裡、全校，大家勇敢的表達出拒吸二手菸的立場。如果做到拒菸推廣的同學可紀錄於聯絡簿中，將作為健體領域的平時加分。 ～第二節結束～		10'	能用心討論創作明確而合宜的拒菸手勢 能有實踐的決心
--	--	--	-----	---

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之菸檳防制成果照片



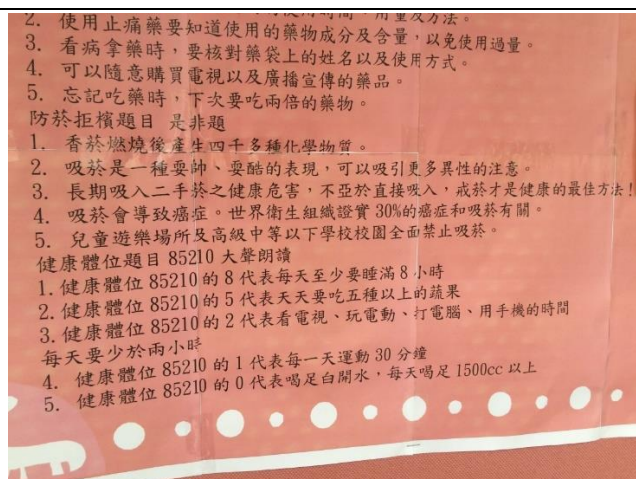
九宮格有獎徵答活動



有獎徵答題目:防菸拒檳



九宮格有獎徵答活動



有獎徵答題目:防菸拒檳

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之全民健保學校教學活動設計

[illegible]

	2. 量能付費 3. 公平性(自由選擇就醫) 4. 照顧弱勢族群 5. 風險分擔 6. 自助互助 可利用簡報與影片輔助學生理解與記憶 3. 綜合活動 1. 全民健保的迷思 透過 OX 問答了解學生想法再破除迷思： 1. 因為已經繳了健保費，所以生病看醫生時，一定要請醫師開藥。 2. 生病時多看幾個醫生，病好得比較快。 3. 大醫院的設備比小診所好，所以只要感冒就去大醫院。 4. 去看醫生時，如果醫生只開藥，可以要求醫生打針，搭配藥效更好。 5. 為了保險起見，去看病時要求多做幾項檢查，能幫助醫生判斷病情。 教師利用簡報解說「健保的迷思概念」，其中三種最容易浪費醫療資源的行為：看病多、拿藥多、檢查多 2. 教師提問，引導學生思考分辨自己是否有使用健保資源的需要？強調珍惜健保資源是每個人的責任 3. 完成學習單(鼓勵學生將學習單的內容與家人說明, 完成倡導的任務)	10' 5'	【全民健保的迷思】ppt 學習單	問答 口頭問答 形成性評量
省思與建議	1. 學生對就醫行為皆有經驗，透過就醫經驗引導討論相關的問題可使學生更容易理解全民健保的重要性。 2. 健保的慢性處方箋比較不是學生就醫時會接觸的東西，在說明時需多花一些時間，或者是將該議題作為補充資料。			

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之全民健保正確用藥成果照片



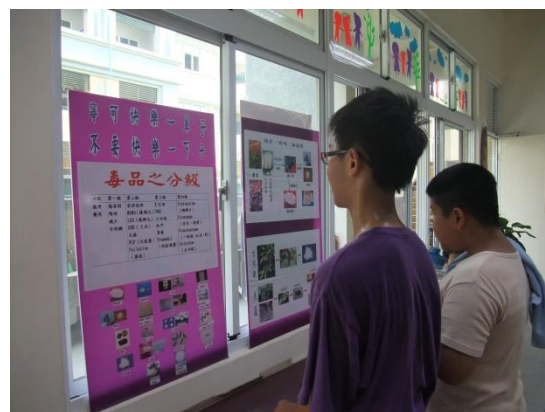
全民健保融入課程教學



正確用藥融入課程教學



護理師入班衛教正確用藥



學生觀看宣導繪本



正確用藥融入課程教學



正確用藥融入課程教學

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之性教育學校教學活動設計

單元主題	一、嘿！青春不留白	總時數	160 分鐘	
教學目標	1 認識男女性生殖器官構造。 2 瞭解男女性生殖器的功能。 3 能以正向的態度面對青春期。 4 能正確處理青春期所面臨身心變化的問題。			
教學方法	講述法、討論法、發表法、回覆示教法、價值澄清、學習單			
教學評量	課堂發問、小組討論、小組發表			
課程	活動內容	教學方法	時間	教學資源
課程 (一) 長大真好	1. 認識男女性生殖器官構造。	講述	10	自製男女生殖器圖片 衛生棉、免洗褲 解開青春密碼學習單
	2. 瞭解男女性生殖器的功能。	講述	10	
	3. 青春期的生理發展與衛生保健。	講述、 回覆示教法	20	
	4. 活動學習單(一)			
課程 (二) 身體護照	1. 承續上一堂學習單讓學生進行發表與討論。	發表、討論發表、	20	獎勵品 討論提綱
	2. 引導學生討論性別間的生理差異。	討論、 價值澄清	10	
	3. 綜合活動：男女生均能接受異性的不同點，互相尊重。		10	
課程 (三) e 世紀青春補帖	1. 承續上一堂解開青春密碼學習單讓學生進行討論。	討論	20	ppt 塗鴉--人型公仔 塗鴉--人型公仔 青春期困擾學習單
	2. 引導學生說出自己對性別刻板印象的認知能力。	發表	10	
	3. 綜合活動：藉由人型公仔的創作與分享，讓學生認識性別刻板印象；並引導學生欣賞自己與他人的優點。	分享	10	
	4. 學習單(二)			
課程 (四) 青春無敵	1. 引導學生說出青春期困擾。	發表	10	情境模擬與角色扮演
	2. 教師將學習單困擾歸納提供給學生。	分享	10	
	3. 情境模擬活動：男生夢遺情境、女生尿道感染情境。	角色扮演	15	
	4. 綜合活動：教師歸納整理青春期所面臨的種種困擾及解決之道。	講述	5	

臺南市東區裕文國民小學跨議題身心健康之性教育成果照片



性教育融入教學



性教育融入教學



性教育(愛滋病防治)專題演講~教師篇



生理講座~學生篇

學習單五

談情說愛

姓名：顏曉珊 座號：27號

愛情問題停看聽：請看完下面題目，對的打○、錯的打×

- (X) 我們不用學習與異性相處的方式，反正長大就懂了。
- (X) 我們已經長大了，有足夠的理智可以控制情緒與衝突。
- (○) 過於親密的身體接觸，容易引起性衝動。
- (X) 愛情沒有親密的身體接觸就不算愛對方。
- (X) 反正我們沒那麼倒楣，只發生一次性關係女生應該不會懷孕才是。
- (○) 偶像劇中常為了提高收視率而有誇張不實的內容，不見的是合理的。
- (X) 當對方要求親密接觸時，為了表示愛他/她，我即使不願意也要勉強接受。
- (X) 為了不讓同學嘲笑，我們應該加速我們親密關係的進度。
- (○) 感情的維持不只一種方法，例如：關心對方、聊天談心……等。
- (X) 感情世界需要浪漫，所以對方應該不用說說明白我的想法。

學習單六



姓名：顏曉珊 座號：27號

一、選擇題：

- (3) 1.「二十世紀黑死病」是指 (1) 淋病 (2) 梅毒 (3) 愛滋病 (4) 霍亂
- (3) 2. 愛滋病的全名為 (1) 先天免疫缺陷症候群 (2) 後天免疫缺陷症候群 (3) 後天免疫缺乏症候群 (4) 先天體質失調症候群
- (2) 3. 臺灣感染愛滋病的人大多為 (1) 嬰兒 (2) 年輕人 (3) 老年人 (4) 兒童
- (4) 4. 血友病患者為愛滋病的高危險群，他們最主要的疾病途徑是透過 (1) 性行 (2) 輸血 (3) 被蚊蟲叮咬 (4) 隔代遺傳
- (1) 5. 阿力在夜市看到攤販，用同一根針管幫人穿耳洞，這樣子的做法可能導 (1) 愛滋病 (2) B型肝炎 (3) C型肝炎 (4) 以上皆是
- (1) 6. 關於愛滋病的敘述，正確的是 (1) 病毒體為 HIV 病毒 (2) 是無法預防的一個疾病 (3) 病毒很容易殺滅 (4) 愛滋病患者本身沒症狀出現時仍具有傳染性
- (1) 7. 關於愛滋病的「雞尾酒療法」的敘述，錯誤的是 (1) 能有效治療愛滋病 (2) 為慈濟科學家何去一研發出來的 (3) 愛滋病患者需服用多種藥物 (4) 可以延緩愛滋病發病的時間
- (1) 8. 與愛滋病接觸的方式，最有可能遭受愛滋病毒感染的是 (1) 共用針頭 (2) 共進晚餐 (3) 一起泡溫泉 (4) 擁抱與親吻臉頰道別
- (3) 9. 面對愛滋病患，應該有的態度是 (1) 歧視 (2) 恐懼 (3) 關懷與包容 (4) 排斥

二、是非題：

- (○) 10. 不和他/人共用剃鬚刀、針頭，避免不必要的紋身、紋眉、穿耳洞可以預防愛滋病。
- (○) 11. 施打毒品者常因共用針頭，使愛滋病毒透過靜脈注射進入人體而感染。
- (○) 12. 母親若為愛滋病毒帶原者，則會遺傳給胎兒，生出愛滋寶寶。
- (○) 13. 輸入遭愛滋病毒污染的血漿，可能感染愛滋病。
- (X) 14. 不在路邊攤進食，避免蚊蟲叮咬可以預防愛滋病。
- (○) 15. 固定性伴侶，正確使用保險套可以預防愛滋病。

台南市東區裕文國小健康促進相關增能活動

活動名稱	視力保健、健康體位、校園安全、菸害防制、腸病毒增能研習			
活動日期	參加對象	學生	參加業者	教職員工
110年9月9日	參加人數	四年級學生 (170人)	0	8
簡述活動內容	1. 由生教組長宣導校園安全的重要。 2. 由東區衛生所宣導並說明學童視力保健的重要。 3. 由東區衛生所宣導並說明學童健康體位的重要。 2. 由東區衛生所宣導並說明學童菸害防制的重要。 3. 由東區衛生所宣導腸病毒預防的重要。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



校園安全---生教組長



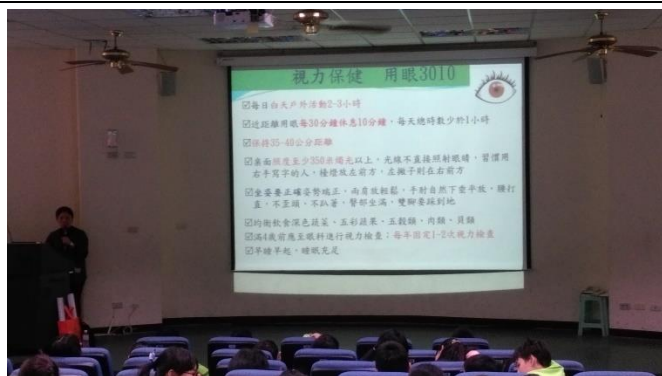
校園安全---生教組長



菸害防制---衛生所



菸害防制---衛生所



視力保健增能---衛生所



視力保健增能---衛生所



健康體位增能---衛生所



健康體位增能---衛生所



腸病毒宣導---衛生所

有獎徵答---衛生所



電子菸介紹---衛生所

拒檳宣導---衛生所



口腔保健宣導---衛生所

反毒宣導---衛生所



腸病毒宣導---衛生所



登革熱宣導---衛生所

【附件4】

臺南市裕文國民小學健康體位執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
110學年度 與109學年 度體位適中 率比較 (3%)	110學年度 全校體位適 中率	67.08%	☒ 高於109學年 度國小市平均 ☐ 低於109學年 度國小市平均	☒ 2% ☐ 0%
	110學年度 二~六年級 體位適中率 (A)	65.53%	(A)-(B)= 2.4% %	☒ 1% ☐ 0%
	109學年度 一~五年級 體位適中率 (B)	63.13%		

備註：

- 110學年度全校體位適中率高於109學年度國小市平均(64.30%)者得2分
- 110學年度二~六年級與109學年度一~五年級體位適中率比較增加0.2%(含)以上得1分

【附件5】

臺南市裕文國民小學視力保健執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
110學年度 與109學年 度視力不良 率比較 (3%)	110學年度 全校視力不 良率	47%	☒ 高於109學年 度國小市平均 ☐ 低於109學年 度國小市平均	☐ 2% ☒ 0%
	110學年度 五年級視力 不良率(A)	8.34%	(A)-(B)=0.99 %	☒ 1% ☐ 0%
	109學年度 四年級視力 不良率(B)	7.35%		

備註：

- 110學年度全校視力不良率低於109學年度國小市平均(43.96%)者得2分
- 110學年度小五與109學年度小四視力不良率比較增加8%(含)以下者得1分

【附件6】

臺南市裕文國民小學口腔保健執行成效表

指標內容	比率(%)	比較	得分
110學年度 <u>小四齲齒率</u> (2%)	29.67%	☒ 高於109學年度國小市平均 ☐ 低於109學年度國小市平均	☐ 2% ☒ 0%

備註：

110學年度小四齲齒率低於109學年度小四齲齒率市平均(27.23%)者得2分