

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



視力保健-下課淨空教室至操場活動



歡迎蒞臨頂社國小健康促進網頁

護眼行動六招式

護眼行動六招式：

- 護眼行動第一招—讀書環境要注意
 - ◎書桌燈燈光要由左前方射來，以60度光線為宜，左桌子則相反方向。
 - ◎書桌高度以到腰部附近高度為原則。
 - ◎看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線6-8倍〉，畫面高低比兩眼平時略低15度
 - ◎看電視或看書時，室內燈光要打開。
- 護眼行動第二招—閱讀習慣要養成
 - ◎每閱讀30分鐘休息10分鐘〈3010〉
 - ◎看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
 - ◎看字筆筆要正確，頭不可歪一邊。
 - ◎看書或寫作，應保持35公分以上的閱讀距離。
 - ◎不要在行走中搖晃的車上閱讀。
 - ◎不要躺著〈臥著〉看書、畫圖
- 護眼行動第三招—執筆、坐姿要正確
- 護眼行動第四招—眼睛休息不忘記
 - ◎望遠休息，看6公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
 - ◎看電視時間不可過長，一天不超過1小時。
 - ◎下課走出教室，面對書本。
 - ◎睡眠要充足，多到戶外活動，常到青山綠水。
 - ◎避免野外動物或植物，尤其鳥糞
- 護眼行動第五招—均衡飲食要顧到
 - ◎補充維他命 A、C、E
 - ◎三高：高糖、高鈉、高澱
 - ◎三低：低鹽、低脂、低糖
- 護眼行動第六招—定期檢查要知
 - ◎每年定期1-2次，眼科常規檢查。
 - ◎當接到通知，視力未達合格標準，需
 - ◎正確配戴眼鏡，要請眼科醫師檢查後再

推上首頁

視力保健網站宣導

視力保健宣導戲劇



護眼體驗活動



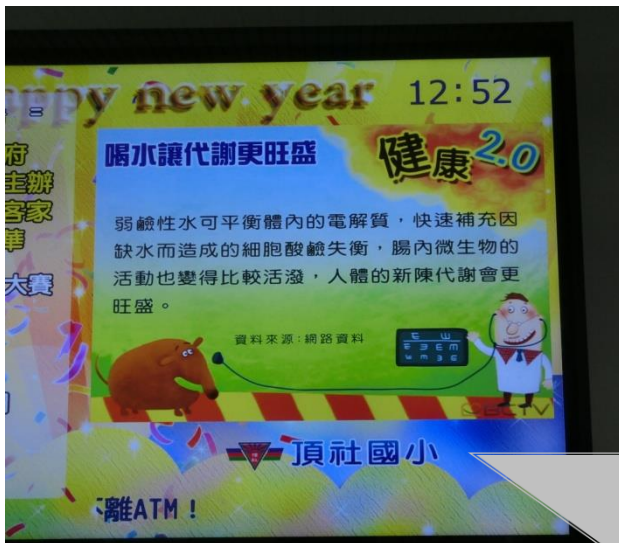
親職日闖關活動-護眼操



視力保健藝文作品



五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



**注重衛生：推行飯前洗手、
飯後潔牙降低學生蛀牙之罹患率**



親職日闖關活動-口腔保健



口腔保健戲劇展演



口腔保健藝文海報

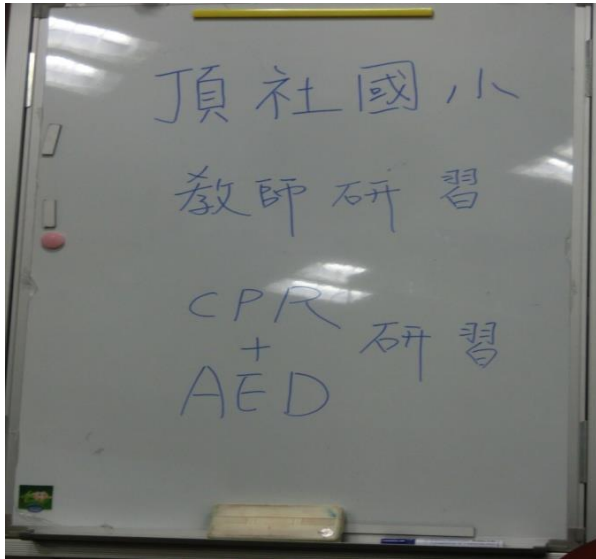


口腔保健互動大書

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



教職員急救教育



講師示範

廣竹區 頂社 國小辦理心肺復甦術

簽到名單

請提供研習簽到名單掃描圖檔

序號	姓 名	簽到	簽退
1	陳 亞	陳亞	陳亞
2	王 榮	王榮	王榮
3	吳 書	吳書	吳書
4	曾 亞	曾亞	曾亞
5	紀 倫	紀倫	紀倫
6	陳 維	陳維	陳維
7	謝 津	謝津	謝津
8	丁 小	丁小	丁小
9	陳 奕	陳奕	陳奕
10	陳 信	陳信	陳信
11	洪 漢	洪漢	洪漢

學員練習



AED 解說



學員專心上課



五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



健康課-急救教育



健康課-急救教育



急救教育-學生練習



健康課-急救教育



健康課-急救教育



健康課-急救教育

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



性評教育影片宣導



拒絕性剝削戲劇宣導活動—性別刻板印象



拒絕性剝削戲劇宣導活動—性平知識測驗



拒絕性剝削戲劇宣導活動—標語大家讀



拒絕性剝削戲劇宣導活動—打擊性剝削



拒絕性剝削戲劇宣導活動—性平小尖兵

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



神農小學堂-與藥師有約



藥師宣導正確用藥



學生參與神農小學堂競賽



學生參與神農小學堂競賽



正確用藥戲劇展演



防疫測驗競賽

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



融入教學-口腔保健



融入教學-全民健保



融入教學-視力保健



融入教學-菸害防治



體控班-體能訓練



獨輪車

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向



對應能力指標：7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。
 教學目標：培養對醫療消費的批判性思考。
 學習內涵：學習正確區辨醫療消費「想要」與「需要」的差別，而非想用則用，以免造成健保資源的浪費。

珍惜健保資源

五年甲班座號：2 學生姓名：許辰羽

※請閱讀下列兩則內容，並勾選出正確的看法。

小珍的奶奶覺得自己每個月都繳健保費，不看白不看，所以只要有一點小感冒或不舒服，就會到大醫院看病，因為她覺得大醫院的醫師比較厲害、開的藥比較好。

- 1. 小珍的奶奶一點點小病就會去看醫師，是保健身體的好方法。
- 2. 小病應該先看家庭醫師或家附近的診所，再由醫師視情況轉診到大醫院。
- 3. 小珍奶奶的想法是對的，不舒服就要到大醫院看病才能得到妥善的醫療照顧。
- 4. 需要住院或急診才到大醫院，以免排擠到真正需要醫療的病患。

大雄有打噴嚏、鼻塞的症狀，於是媽媽帶他到診所就診。醫師幫他檢查之後沒有開藥，只是建議大雄出入溫差大的環境要戴口罩，平常多運動、注意身體保健。媽媽覺得看病沒拿藥很吃虧，一直要醫師開藥。

- 1. 看病繳費卻沒拿藥，真的很吃虧。
- 2. 生病不一定要吃藥，醫師會依據病情決定是否要開藥。
- 3. 醫師如果沒有開藥給病人，就不應該收取看病的費用。
- 4. 平時養成良好的健康習慣，是珍惜健保資源的最好表現。

六年甲班 15號 姓名：許辰羽

小朋友，你知道嗎？根據世界衛生組織調查，每年約有六百萬因人因菸害而死亡，其中約有十分之一的人是因為吸入二手菸的關係。

然而，除了二手菸之外，你知道甚麼是三手菸嗎？所謂的三手菸就是說，如果你在一個密閉的空間內吸菸，吸菸過程中的有害物質，會在這個密閉地區持續殘留長達三個月的時間。因此，隨著菸害對人體的危害逐漸增加，世界各國都在努力推動禁止在公共場所及私人空間吸菸的法令（如房屋內、汽車內等）。

一般我們都知道，香菸內含有危害身體健康的物質（尼古丁、焦油、一氧化碳、乾熱氣體及其他刺激物質），菸對本身的危害很大，會造成掉頭髮、臭菸臉、白內障、聽力障礙、皮膚癌、肺氣腫、骨質疏鬆、心臟血管疾病、各種癌症等，也對吸二手菸的人傷害很大，包括肺炎、支氣管炎等，患肺癌機會增加 20%至 30%、患心臟病機會提高 23%，孕婦吸二手菸會危害胎兒，使胎兒體重偏低。

台灣目前每年死於菸害的人約有 17500 人，由此可知菸的危害非常大，所以為了大家的健康，讓我們一起來拒菸並鼓勵你身邊的人戒菸，營造一個無菸的健康環境。

看了以上的文章後，完成下列的問題：

- 一、為何要戒菸？
因為對身體不好。
- 二、你認為戒菸的好處有哪些？
不會害到自己吸到二手菸。
- 三、你認為抽菸有什麼壞處？
掉頭髮、白內障、皮膚癌。
- 四、何謂三手菸？
一個密閉空間有人在這裡抽菸，三個月內有人吸到就叫三手菸。
- 五、世界各國現在都在盡力推動那些禁菸法令？
禁止在公共場所抽菸。



全民健保學習單

眼鏡公主護眼學習單

班級：三年甲班 姓名：許辰羽

【一】欣賞完眼鏡公主這本書後，小朋友你平日生活中是否有某些習慣或行為是會傷害你的眼睛的呢？請你寫下來。

1. 偷瞇著眼。
2. 在昏暗的地方看書。
3. 距離電視太近。

【二】那你將要如何改變生活習慣，才能拯救和保護你的眼睛呢？請寫下你的方法。

1. 抬頭挺胸。
2. 在有光的地方看書。
3. 保持電視距離。

【三】你是否願意持之以恆努力做到？（可以）

視力保健做得好，身體健康沒煩惱
希望每個小朋友都能擁有明亮的大眼睛，加油！

視力保健學習單

菸害防治學習單

潔牙之趣 · 蛀牙之去

座號： 姓名：

一、請小朋友仔細回答下列問題，對的在（ ）裡打✓：

1. 下列哪些東西吃了，最容易蛀牙？
（ ✓ ）糖果 （ ）白開水 （ ）水果
2. 吃完東西後，要做什麼事，才不會蛀牙呢？
（ ）洗手 （ ✓ ）刷牙 （ ）洗臉

二、請問下列哪些是刷牙的正確觀念，對的請在（ ）打✓：

- 吃完東西或睡前一定要刷牙。
- 已經刷牙了，就不用再刷牙了。
- 沒有牙齒是很棒的的一件事。
- 每天刷牙是一件很麻煩的事。

三、小朋友，想想看，如果沒有牙齒，對你的生活會有什麼不良的影響？請舉例：

- (1) 不女子。
- (2) 不女子。

good! 1/19

口腔保健學習單

五、健康教學與活動-健康教育課程設計以生活技能為導向

桃園市國民小學性別平等教育法律知識會考

班級: 四甲 座號: 1 姓名:



一、是非題(每題 4 分, 共 60 分)

- 93
- (X) 1. 只有女生才能當護士, 男生根本不適合當護士。
 - (X) 2. 會被性侵害的只有女生, 男生是不會被性侵害的。
 - (O) 3. 不管任何性別的人, 都有選擇工作的自由權利。
 - (O) 4. 上學或放學途中, 若發現可疑的車子停在路邊, 車中有人, 最好繞路或掉頭趕快離開。
 - (O) 5. 任何人都可以選擇自己喜歡的颜色, 所以男生穿红色的衣服也是很帥的。
 - (X) 6. 家事本來就是媽媽的工作, 爸爸只要負責賺錢就好了。
 - (X) 7. 娘娘腔的男生很噁心, 我們應該孤立和排斥他。
 - (O) 8. 任何人沒有經過我的同意, 都不可以侵犯或傷害我的身體, 就算是父母也是一樣。
 - (X) 9. 班上男同學玩互抓生殖器官的遊戲時, 反正只是遊戲而已, 所以不必大驚小怪。
 - (X) 10. 鄰居的大哥哥要我脫褲子給他看, 並且不能告訴媽媽, 才讓我玩他的電腦, 為了玩電腦, 脫個褲子給他摸一摸是沒關係的, 而且我一定要保守這個秘密, 才不會被罵。
 - (X) 11. 喜歡同性別的人很可怕, 同性戀都是有病的人。
 - (X) 12. 女生愛哭沒關係的, 但男生愛哭就是膽小鬼。
 - (O) 13. 認為「男生玩機器人、女生玩洋娃娃」這是錯誤的, 每個人都可以選擇自己喜歡的玩具。
 - (X) 14. 公開說黃色笑話很酷, 那些叫我不說的人, 都是不懂幽默感的人。
 - (X) 15. 如果有人摸我的屁股或胸部, 一定要保密, 千萬不要說出來, 因為太丟臉。

二、選擇題(每題 4 分, 共 40 分)

- (A) 1. 發生性侵害或性騷擾事件時, 諮詢專線要撥打? (A)113 (B)110 (C)119 (D)104

- (D) 2. 下列何者涉及不當碰觸的性騷擾: (A)利用互動時碰觸或撫摸別人的臀部、胸部、生殖器官 (B)強行擁抱或強吻 (C)玩阿魯巴等種觸生殖器官之遊戲 (D)以上皆是。
- (C) 3. 下列何者錯誤: (A)不論男生或女生都該分擔家事 (B)男生或女生都可以穿粉红色的衣服 (C)女生當工程師很奇怪, 這是男生的工作 (D)女生也可以當總統。
- (X) 4. 下列何者為性霸凌: (A)嘲笑小美的胸部是「波霸」 (B)散播「小萱和大明在操場強吻」的謠言 (C)幫溫柔的阿明取個「娘娘腔」的綽號 (D)以上皆是。
- (A) 5. 看到同學欺負小花、玩小花裙子的遊戲時, 怎麼處理才是正確的? (A)立刻報告老師 (B)跟著一起玩 (C)拍照上傳 FB (D)在一旁哈哈大笑。
- (B) 6. 當網友約我見面時, 我應該: (A)單獨前往見面 (B)讓家人或朋友知道以確保自身安全 (C)不要告訴父母, 以免被罵 (D)保守這個秘密, 偷偷赴約。
- (D) 7. 身體的隱私處是指我們身體的哪些部位? (A)胸部 (B)臀部 (C)生殖器官 (D)以上皆是。
- (C) 8. 上學途中, 若遇到騷擾生殖器官的人, 我們應該: (A)嘲笑他 (B)怒罵他 (C)趕緊離開並到學校報告老師 (D)攻擊他, 丟他石頭。
- (B) 9. 當同學告訴我「他不喜歡我說的黃色笑話時」, 我應該: (A)置之不理 (B)表達歉意 (C)不跟這種沒幽默感的人當朋友 (D)罵他「很無趣」。
- (D) 10. 下列何者錯誤: (A)男生可以很溫柔 (B)女生可以很勇敢 (C)男生難過時可以哭 (D)我們可以笑同學是「娘娘腔」、「男人婆」。



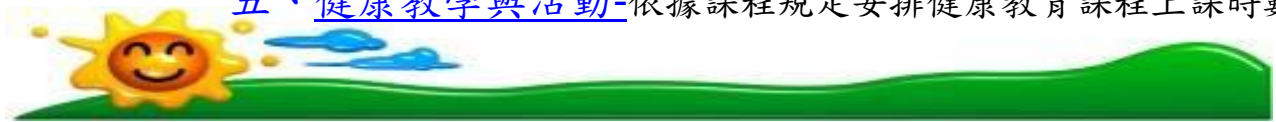
全民健保學習單



菸害防治學習單



五、健康教學與活動-依據課程規定安排健康教育課程上課時數



週三教師研習-防災教育



週三教師研習-急救教育



週三教師研習-高爾夫揮竿樂



週三教師研習-走進社區

**全國教師在職進修
教師個人研習**

教師姓名：

性別：男

身分證統一編號：

編號	研習名稱	資料來源	研習類型
86	急救研習	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
87	環境教育山林踏查	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
88	均一教育平台研習	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
89	山林五大路線介紹	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
90	急救研習進階	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
91	山林課程踏查與編修(初階)	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
92	桃園市外縣市國小加強教職員特教知識研習	特教通報網	非學分班
93	山林踏查與編修(進階)	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
94	高爾夫球揮桿研習	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
95	補救教學說明會	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)
96	教師社群研習	桃園縣政府教育局	非學分班 (校內研習)

教師研習紀錄



教師社群研討

