

新竹市東區龍山國小 114 學年度健康促進計畫 自選議題：視力保健

壹、依據：

- (一) 新竹市 114 學年度學校健康促進計畫總計畫。
- (二) 新竹市政府 114 年 10 月 2 日府教體字 1140163221 號函辦理。

貳、學校特色：

1989 年聯合國揭示兒童權利公約，兒童少年應具有十種基本權利，其中健康權即屬健康議題必須受到重視，也需要學校共同推動。台灣地區學生近視的嚴重性不單是盛行率高，且罹患近視度數也深，容易因眼軸變長、眼球變薄，引發視網膜剝離、黃斑部出光眼、白內障等合併症。據統計 600 度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍，因此，如果沒有採取有效措施避免或延緩學童「不要太早發生近視」，則在青少年視比率將繼續攀高，國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，不但增加醫療成本支出，更影響國民生活品質。

本校位處於新竹科學園區及交流道匯集處，114 學年度教職員工 150 人(含幼兒園 15 人)共有國小 60 班(1549 人)及幼兒園 4 班(91 人)：

幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
4 班	10 班	9 班	10 班	11 班	11 班	9 班
91	236	238	262	290	286	237

隨著學童年齡漸長，視力不良的問題日趨重要，所以學生的視力保健應從小做起，且愈早愈好。本校家長普遍社經教育較高，家長就醫複診配合意願也較高，就醫率均高於新竹市視力不良就醫率，顯示推動視力不良就醫之觀念慢慢深入家長對視力保健的觀念中。

113 學年度致力降低學生視力不良率，114 學年度仍需持續針對高危險群及二、三年級學年和教學群加強宣導正確視力保健觀念，期能和家長共同努力，增進學生自主管理能力，讓學童的身體健康新成長。

配合視力保健計畫的推動，加強學生離開教室至室外活動的比率，並將視力保健議題與健康教育課程結合，以生活技能進行課程教導，並使教學延伸至在家的實踐，發揮整體效益，使視力保健的推動能永續發展。

期許學生透過知覺及實地操作教學過程、活動來提昇健康視力保健生活技能，並增進鑑別力、判斷力來分析及執行正確視力保健的行為。

參、背景分析：

一、SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	Strategy (策略)
外在背景及參與	<p>1. 家長普遍的社經地位高，對學校支持度高。</p> <p>2. 對有關學生情緒管理及認知的課程學習度較高。</p> <p>3. 家長帶孩子矯治意願高。</p>	<p>1. 學校家長志工編制數量雖多，但因工作忙碌，實際參與學校健康活動及常態性比率不高。</p> <p>2. 部分經濟弱勢家庭對孩子視力追蹤矯治有拖延情形。</p>	<p>1. 新社區的成形，可成為努力的標的</p>	<p>1. 部分家長對與認知學習無關之親職講座出席率偏低。</p> <p>2. 家長重智育，衛教觀念次之。</p> <p>3. 家長職業多數服務新竹科學園區、工作忙碌。</p>	<p>1. 創新家長教學參觀日及親職教育活動。透過親師合作，班親會，親職講座等場合加強與家長的接觸與溝通。</p> <p>2. 加強導師與家長的聯繫工作，讓家長了解學生的在校表現及學校特色。</p> <p>3. 落實矯治通知單給家長。</p> <p>4. 配合每學期1次視力檢查及每學期視力不良矯治。</p>
社區環境及支援	<p>1. 鄰近清大及交大，社區支援意願較高。</p> <p>2. 鄰近醫療團體馬偕醫院，可配合社區經營。</p> <p>3. 學校與社區互動良好，教育政策執行尚且順利</p>	<p>1. 鄰近大學團體因學校屬性，關於健康議題學生社團設置不多。</p> <p>2. 部分家長心態較保守。</p>	<p>1. 少子化及家長社經地位高，對孩子的健康也較為重視。</p>	<p>1. 少子化影響，部分家長對學生關注度很高。</p> <p>2. 社區國小重疊性高，易形成競爭及比較。</p>	<p>1. 與鄰近國小保持良好關係，適時宣導學校發展特色，以提昇學校共好。</p> <p>2. 結合社區團體，發展並帶動社區總體營造，共創雙贏局面。</p> <p>3. 結合醫療及衛生單位衛教宣達。</p>

內在背景	學校環境設備	<p>1. 地處新竹科學學區及交流道交通便利。</p> <p>2. 班級教學設備齊全。</p> <p>3. 鄰近有多家眼科診所及豐富醫療資源。</p>	<p>1. 校舍要拆除，部分年級班級編制人數上限 35 人，學生上課及活動空間受限。</p> <p>2. 班班教室有白板。</p>	<p>1. 未來有新校舍及新空間可利用。</p>	<p>2. 教室配置集中，活動空間略顯不足。</p> <p>2. 健康經費有限，不易形成激勵作用。</p>	<p>1. 新校舍興建正在努力招標中。</p> <p>2. 鼓勵學生下課走出教室散步或從事其它非靜態活動。</p> <p>3. 宣導教課時正確及適當使用白板教學。</p>
	教師與教學	<p>1. 教師平均年齡約 40 歲，教學經驗豐富。</p> <p>2. 依專長排課，達到教學正常化的目標。</p> <p>3. 設置健康中心，編制護理師 2 人。</p>	<p>1. 國小學生 1549 人，幼兒班 91 人。</p> <p>2. 大型學校較難推動健康計畫。</p> <p>3. 因班級數增加，教師編制數增編配課原因，導致健康科目部分僅能聘請兼任教師授課。</p>	<p>1. 12 年國民教育核心前導型學校。</p>	<p>1. 精進健康課堂教學之推動需要更多教師專業上的支持與協助，彼此間的互動須加強，以提昇教師的團隊合作。</p>	<p>1. 聆聽家長意見，公開對話。</p> <p>2. 辦理教師專業成長研習。</p> <p>3. 合作式備課，減少教師負擔。</p> <p>4. 積極參與策略聯盟會議與研習。</p> <p>6. 鼓勵配授非專長科目之教師研習，增益教學效果</p> <p>7. 積極辦理衛教活動宣導。</p> <p>8. 落實 3010 及 120 活動。</p>
行政團隊	<p>1. 行政團隊工作認真、負責。</p> <p>2. 積極規劃並推動各項計畫，提昇學校整體表現。</p> <p>3. 行政團隊與教師間溝通無礙。</p>	<p>1. 行政工作繁重，處室工作橫向聯繫支援較缺乏。</p>	<p>2. 行政人員認真、負責、主動。</p>	<p>2. 行政人員認真、負責、主動。</p>	<p>1. 著重於學生的議題創意教學，忽略了學生健康融入十二年國教的創意融合。</p> <p>2. 部分資深教師兼任行政職務意願不高。</p>	<p>1. 建立學校願景，提昇學校經營品質。</p> <p>2. 建立良好的行政業務交接程序與制度，以利業務迅速步入正軌。</p> <p>3. 營造良好的處室氛圍，打造同儕支持的</p>

					工作環境。 4. 檢視相關健康課程，融入十二年國教議題創意教學。
學生表現	1. 提供學生多元化學習，展現才能。 2. 參與校外競賽皆有優秀表現。	1. 學生背景各異，在校園中講求紀律和秩序，考驗師長愛心及耐力。	1 陶冶學生良好的品德 重視品德教育，塑造良好的校園風氣。 2. 鼓勵學生參與多元化社團活動。	1. 學生參與學校活動，對學校表定時間管理的觀念較為缺乏。 2.	1. 老師關心學生生活，讓「正向」的力量持續發酵。 2. 提供多元的展能機會、讓學生的才能被看到、增益自信心。

二、『視力保健』現況分析：

(一)全國、新竹市及本校視力不良平均統計比較表(%)：

學年度	本校	新竹市	全國
113 學年	30.12	43.19	44.69
112 學年	47.95	43.57	45.11
111 學年	45.70	43.56	45.20
110 學年	44.50	42.20	45.10
109 學年	45.50	42.82	44.58
108 學年	43.00	39.86	44.36

資料顯示：本校學生裸視視力不良率從 108 學年度至 112 學年度，均高於全市與全國視力不良平均值，不良率逐年上升；113 學年本校視力不良率低於全市及全國平均。

(二)本校各年級裸視視力不良差異比較表（依學生健康資訊系統資料）

學期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
113 下學期	8.6%	17.8%	29%	41.4%	49.2%	55.5%
113 上學期	9.8%	17.4%	24.1%	35.9%	45.8%	52.6%
112 下學期	32.7%	41.9%	46.9%	58.2%	62.8%	67.8%
112 上學期	29.2%	37.2%	46.6%	54%	61.8%	66.5%
111 下學期	32.9%	41.6%	49.4%	55.6%	62%	75.2%
111 上學期	24.2%	29.2%	40.3%	51%	61.1%	68.9%
110 下學期	23.6%	34%	35.8%	52.8%	46.3%	52%
110 上學期	23.4%	35.7%	41.7%	55.5%	50.3%	57.8%
109 下學期	35.3%	42.4%	49.1%	50.6%	52.9%	56%
109 上學期	26%	36.3%	43%	51.7%	50.3%	56.3%
108 下學期	27.6%	38.7%	45.5%	50.5%	55.3%	52.9%
108 上學期	19.3%	28.9%	43.2%	47.3%	50.6%	56.4%

資料顯示：本校學生視力不良情形與年級成正相關，年級愈高視力不良率愈高；且在四五年級近三年不良率普遍攀升。**113學年度裸力不良率均大幅下降。**

(三) 108-113 學年統計全校學生視力不良就醫複檢率

	108	109	110	111	112	113
上學期	99.76%	98.83%	98.72%	98.58%	96.58%	100%
下學期	99.38%	99.19%	98.85%	93.80%	98.17%	99.21%
平均	99.57%	99.01%	98.78%	96.19%	97.38%	99.61%

從資料顯示：家長帶學生去診所就醫與矯正情況良好，顯見家長非常關心學童的視力。

本校位市中心，鄰科園學區與清交大，家長社會地位較高，3C 產品深入家庭活動與作息之中；而家長工作形態也促成學校周圍補習班、安親班、才藝班林立，以致學生近距離用眼時間與機會偏高，因此本校持續推動視力保健刻不容緩。113 學年度推動重點在規律用眼 3010、戶外 120、3C 小於一，讓學生即知即行重視愛護自己的視力。

肆、 計畫預期成效：

校本指標	市本指標	部編指標
1. 全校平均裸視視力不良維持低於全市及全國水準。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。 3. 裸視視力不良惡化率下降 0.5%。 4. 健促問卷前後測比較： (1)提高達到近距離(閱讀、寫字、看 3C 產品)規律用眼 3010(用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘)增加 1%以上。 (2)學生每天戶外活動時間 120 分鐘增加 1%以上。 (3)學生每天課後使用 3C 產品(電腦、電視、玩電動)小於 1 小時增加 1%以上。 (4)下課教室淨空率增加 1%以上。 (5)每半年檢查眼睛比率增加 1%以上。	1. 全市平均裸視視力不良率下降至 43.10%以下。 2. 就醫複檢率達 90%以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 113、114 學年之差異較前一年下降。 4. 健康促進問卷前後測比較： (1)規律用眼 3010 增加 1%以上。 (2)課後 3C 小於 1(每天在家使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時)增加 1%以上。 (3)戶外活動 120 分鐘增加 1%以上。 (4)下課教室淨空率增加 1%以上。 (戶外活動可增心理健康)。 (5)每半年檢查眼睛比率增加 1%以上。	1. 全體裸視篩檢視力不良率。 2. 裸視篩檢視力不良惡化率。 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率。

伍、 計畫內容：

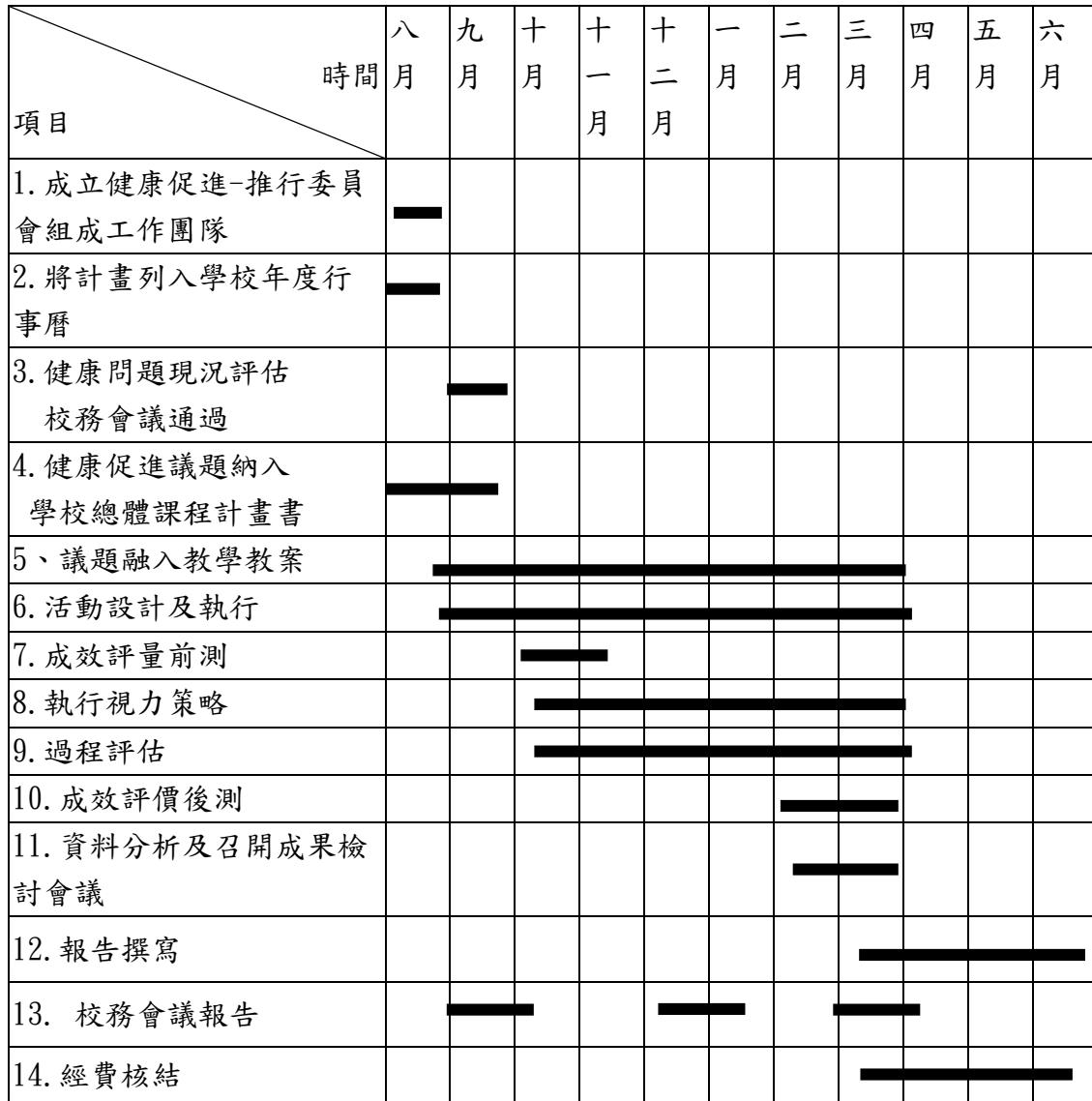
依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間	評價方法
一 健康政策		1. 成立學校促進委員會推行運作，定期召開工作會議，討論分析學童健康促進相關議題及實施策略與計畫。	114.08	組織架構
		2. 擬訂健康促進學校計畫推項目，將各項活動納入行事曆。	114.08-115.06	行事曆
		3. 健康教師社群-視力保健納入學校健康教育課程： (1)與健康領域課程結合，了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程結合。 (2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表。 (3)健康促進計畫納入學校課程計畫。 (4)健康教育教學融入視力保健教學	114.08-115.06	課程計畫表
		4. 期初期末參與議題中心學校校群會議，達成學校及專家的共識。	114.09-115.06	會議紀錄 照片
		5. 健康生活實踐： (1)推動規律用眼3010(近距離用眼30分鐘休息10分鐘)。 (2)推動下課教室淨空與學生每天戶外活動時間大於120分鐘。 (3)宣導體育課及戶外活動「戴帽及墨鏡活動」。 (4)推行教室電子觸控螢幕及平板使用原則。	114.09-115.06	照片、登記表
		1. 每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。	全年辦理	檢測記錄表
二 物質環境		2. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。	全年辦理	照片
		3. 校園多處綠色植物植栽及食農教育-蔬菜香草植物盆栽。	全年辦理	照片
		4. 提供學生營養均衡的午餐。	114.08-115.06	

		5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理	照片
三	社會環境	1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。	114.09.20 115.03.01	班會記錄簿
		2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。	114.10-115.05	照片
		3. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。	114.09-115.06	社團活動照片
		4. 確實推行下課淨空活動結合課間活動	114.09-115.06	照片 登記表
四	健康技能 (教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。	115.04	照片
		2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組及健康教育營養課程，進行視力保健融入教學。	全年辦理	照片 教案
		3. 山野教育、自然課進行戶外進行觀察教學。	114.10-115.05	照片
		4. 結合本校校慶及全能田徑王推行各項體能及體育競賽。	114.11、115.05	照片
		5. 結合視力保健圖書提供教師融入課程推行各項健康促進議題觀念。	全年辦理	照片
		6. 完成聯絡簿健康保健生活檢核表，落實健康生活習慣。	114.09-115.06	照片 檢核表
五	健康服務	1. 健康中心提升服務內容： (1)定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。 (2)收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 (3)追蹤裸視視力不良學生 (4)高度近視個案管理。	全學年辦理	照片
		2. 辦理校內健康授課教師教學領域會議。	全學年辦理	照片
		3. 辦理健康促進前後測並分析；整理健康促進口腔衛生相關資料及成果。	全學年辦理	統計資料分析成果報告
		4. 健康服務中家長角色定位：提高家長對學生健康問題矯治的意識 -各項健康問題回條。	全學年辦理	照片
六	社區關係	1. 結合醫療機構或社區團體辦理視力保健宣導活動及檢查。 2. 利用親師日、校慶等節日辦理視力	114.11、115.04	照片 宣導資料

		<p>保健宣導活動。</p> <p>3. 加強親師視力保健溝通聯繫。如：聯絡簿、健康護照、宣導單。</p> <p>4. 利用學校網頁及健康促進網頁聯繫宣導視力保健活動。</p>		
--	--	--	--	--

陸、預定進度（以甘梯圖表示）：



柒、人力配置：

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表

計畫職稱	姓名	本校職稱	編組任務
計畫主持人	顏美禎	校長	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人	陳幸苡	學務主任	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員	黃佳文	教務主任	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員	郭伶伊	總務主任	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
主任委員	廖妙柔	輔導主任	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
主任委員	陳雅莉	會計主任	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
執行秘書	阮亮諭	衛生組長	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
執行委員	吳昭慧 許祐寧	護理師	協助校內健康促進活動宣傳及工作執行。 協助健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 協助活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
協同委員	李君慧	體育組長	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
協同委員	蘇瑩瑩	活動組長	協助各項宣導及學生活動之推展。
協同委員	趙淑芬	課發組長	提供健康教育教學諮詢，及健康議題教學融入
協同委員	林瓊立	資訊組長	協助健康促進網站建置及過程評值
研究人員	李惠琪	一年級學年主任	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
研究人員	余月桂	二年級學年主任	
研究人員	桂佩玲	三年級學年主任	
研究人員	李明瑾	四年級學年主任	
研究人員	魏佳藍	五年級學年主任	
研究人員	許婷鈞	六年級學年主任	
研究人員	周世傑	家長會代表	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員	劉玫英	家長會代表	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市教育處		協調辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。

捌、經費來源：本活動所需經費由市府專款補助。

玖、本計劃經校長同意後經校務會議通過且送市府核准後實施，修正亦同。

護理師

衛生組長

學務主任

校長

(附件)健康營養課程內容：

新竹市龍山國小健康教育課程落實視力保健健康課實施課程

年級 學期	課程	學習重點	
		學習表現	學習內容
一年級 第一學期	壹、快樂上學去 健康小達人 ●認識身體部位名稱 ●覺得口渴了，怎麼辦？（補充水分） ●身體可以讓我做出許多動作與活動，我要保持身體乾淨，好好愛護它。 ●平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。
	壹、快樂上學去 活力加油站 【活動 1】早餐真重要 【活動 2】早餐點點名 【活動 3】選擇食物有原則-1 ●教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖又無法止渴。 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。（四）飲食紅綠燈 【活動 3】選擇食物有原則-2 ●請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。 •少糖、不油炸的食物編號：②：鮮乳。③：滷雞腿。④：五穀飯。⑤：蘋果、芭樂。⑥：白開水。⑦：燙青菜。⑧：水煮蛋。提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善 ●請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。 1.嘴裡有食物不說話。2.飯前洗手。3.一口一口慢慢吃。4.飯後潔牙。5.收拾餐具。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣	Fa-I-2 基本的飲食習慣。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
一年級 第二學期	壹、守護健康有一套 飲食面面觀 【活動 1】認識六大類食物 (五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。(1)教師提問：豆魚蛋肉類有什麼功能？(答：豆魚蛋肉類是蛋白質的來源，可以幫助人體長高、長壯)(2)教師提問：全穀雜糧類有什麼功能？(答：提供熱量、讓人有體力、有活力)(3)教師提問：乳品類有什麼功能？(答：幫助牙齒、骨骼的發育)(4)教師提問：蔬菜類有什麼功能？(答：幫助我們排便)(5)教師提問：水果類有什麼功能？(答：幫助消化)(6)教師提問：油脂與堅果種子類有什麼功能？(答：保	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。

	護器官和皮膚)【活動 2】安安的三餐【活動 3】珍惜食物好習慣。共同歸納 1. 培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。		
二年級第一學期	<p>壹、健康有一套 健康做得到</p> <p>【活動一】通知單來了-1 【活動一】通知單來了-2</p> <p>歸納 1. 透過身體質量指數 (BMI)，能知道我們體位是否正常。 2. 如果想知道自己的體位是否正常，可以請教師協助，掃描教冊的 QRcode，或是請家長幫忙搜尋健康體位網，查詢自己的體位及相關的健康資訊。 3. 口腔健康、健康體位與飲食習慣、生活行為有密切的關係。(1)過重的原因及影響：運動量不足、吃太多油炸食物及含糖飲料，容易喘和流汗、體能較差等。(2)過輕的原因及影響：偏食、不吃早餐，容易營養不良、注意力減退、生長遲緩等</p> <p>【活動二】健康好妙招-2</p> <p>透過活力存摺，我們可以檢核自己的健康好行為：(1)專心吃飯。(2)吃蔬菜。(3)吃水果。(4)少吃油炸食物(5)多喝白開水，少喝含糖飲料。(6)運動 60 分鐘以上。(7)每日睡足 8 小時。(8)其他：食物量攝取足夠、睡前不喝太多水、不過度使用 3C 產品等。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己所造成威脅性。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>
四年級第一學期	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動 1 認識飲食均衡 飲食均衡的重要性</p> <p>活動 2 認識六大類食物</p> <p>活動 3 飲食新概念</p> <p>活動 4 飲食生活面面觀</p> <p>活動 5 飲食生活面面觀 不同年齡階段飲食需求</p> <p>活動 6 體重控制有一套</p> <p>活動 7 體重控制有一套</p> <p>一(1)只吃自己喜愛的食物，對身體會造成什麼影響呢？(2)吃高糖、高熱量食物對身體會造成什麼影響呢？ 5. 教師說明：過多高糖、高熱的食物，會對身體造成負擔，容易引起肥胖、糖尿病及高血壓等疾病。二、早餐的重要性 1. 教師詢問：(1)吃早餐重不重要，為什麼？(2)本週早餐內容是什麼？2. 沒吃早餐的原因是什麼？3. 教師說明吃早餐的重要性。三. 教師詢問學生知道蛋白質、維生素、膳食纖維、醣類、礦物質和脂質 等營養素可從哪些食物攝取呢？2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。四(1)生活中有偏愛吃或不偏愛吃什麼食物嗎？(2)只愛吃肉或青菜好嗎？過量對身體會有什麼影響？2. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。3. 教師統整說明：(1)偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。(2)在吃零食或不健康食品時，記得停看聽，</p>	<p>1a-II-1</p> <p>1a-II-2</p> <p>2a-II-2</p> <p>4a-II-2</p>	<p>Ea-II-1</p> <p>Ea-II-2</p> <p>Ea-II-3</p>

年級	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容
五年級 第一學期	【口腔保健. 視力保健】 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	壹、生活智慧王 第二單元飲食放大鏡 1.聰明外食族 2.食物料理有技巧 3.包裝容器停看聽
五年級 第二學期	【口腔保健. 視力保健. 健康體位】 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養值、安全性、外觀及口味。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 ◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	壹、健康防護站 一、消費停看聽 1.促銷停看聽 2.如何選購運動鞋 3.買鞋學問大 4.解決消費糾紛的好幫手
六年級 第一學期	【口腔保健. 視力保健. 健康體位】 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均的飲食。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態	壹、成長與蛻變 一、飲食萬花筒 1.異國美食街 2.飲食大不同 3.原住民的飲食 4.飲食學問大
六年級 第二學期	【口腔保健、視力保健. 體位健康】 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張 1.正確使用冰箱 2.熱量知多少 3.活力菜單