

## 臺南市105學年度忠孝國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教學		
日期	106年11月16日	實施班級	1年11班
簡述課程內容	飛盤九宮格 (1) 認識飛盤九宮格運動 (2) 良好的視力有助於運動能力的表現		
符合生活技能項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料（教案、教學過程記錄等）			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;">  </div>			

## 臺南市105學年度忠孝國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教學		
日期	106年11月16日	實施班級	2年10班
簡述課程內容	<p>「EYE情大不同」教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放一則「使用 3C 產品引發黃斑部病變」的新聞。</li> <li>2. 教師請同學分享每日使用手機或電腦的頻率與時間，以及使用後眼睛或身體的感覺如何？</li> <li>3. 教師說明 3C 產品的方便與普及增加了大家的便利性，但也增加了眼睛很多的負擔。黃斑部病變似乎也不再是老年人的老化現象，而是威脅許多青少年視力健康的一大殺手。</li> </ol>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料（教案、教學過程記錄等）			
			
說明：利用新聞事件引起學生對視力保健與近視危害的學習動機。			
			
說明：篩檢本校高度近視學生完成學習單。			

## 臺南市105學年度忠孝國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康教學		
日期	106年11月16日	實施班級	1年11班
簡述課程內容	飛盤九宮格 (1) 認識飛盤九宮格運動 (2) 良好的視力有助於運動能力的表現		
符合生活技能項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料（教案、教學過程記錄等）			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;">  </div>			