

貳、訪視指標

項	指標	自評	複核	參考資料
三、健康教學(11%)	1. 健康教學能以生活技能為導向，結合生活經驗融入教學，並能呈現於個人教學檔案或教案中(6%)	6		3-1-1健康與體育學習領域總體課程計畫 3-1-2國中一年級教師個人教學檔案或教案(含過程紀錄)。 3-1-3國中二年級教師個人教學檔案或教案(含過程紀錄)。 3-1-4國中三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3)
	2. 健康教育教師或健體領域教師，必須具備健康教育專業知能，且每2學年至少參加18小時衛生相關研習(5%)。	<input type="checkbox"/> 0分：50%以下 <input type="checkbox"/> 1分：51~60% <input type="checkbox"/> 2分：61~70% <input type="checkbox"/> 3分：71%~80% <input type="checkbox"/> 4分：81%以上 <input checked="" type="checkbox"/> 5分：100% (請勾選)		3-2-1健康相關課程教師參與專業在職進修統計6表(附件4)

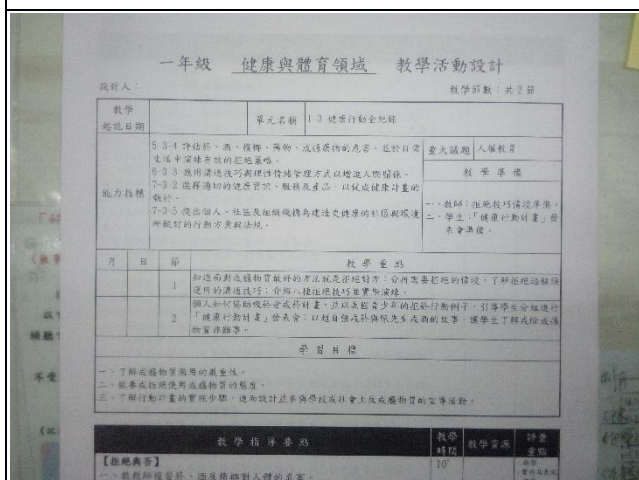
佐證資料：

【附件3】

臺南市105學年度民德國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸害防制		
日期	106年 4 月 7 日	實施班級	1 年 9 班
簡述課程內容	透過情境劇，說明吸菸危害，並練習拒菸技巧		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input 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 checked="" 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 checked="" 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、教學過程紀錄等)



說明：教學方案

說明：情境配對




說明：戒菸對對碰字卡



說明：拒菸技巧

【附件3】

臺南市105學年度民德國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>反毒教育</p>		
<p>日期</p>	<p>105年 12 月 23 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>2 年 2 班</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>分組情境表演，探討毒品危害與拒絕毒害的技巧</p>		
<p>符合生活技能 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input 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 checked="" 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 checked="" 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。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：角色扮演情境劇</p>		<p>說明：角色扮演情境劇</p>	
			
<p>說明：情境劇劇本內容</p>		<p>說明：課堂簡報</p>	

【附件3】

臺南市105學年度民德國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位		
日期	106年 3 月 7 日	實施班級	3 年 2 班
簡述課程內容	建立飲食日記，自我檢核每日攝取的營養成分，並給予自身與家人健康的飲食建議		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" 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 checked="" 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、教學過程紀錄等)

The collage contains several educational resources:

- A cartoon illustration of a woman with a large belly, titled '體位與健康的關係' (Relationship between Body Position and Health).
- A '檢視我的理想體位' (Check my ideal body position) chart with fields for weight, height, and BMI, and checkboxes for 'Normal range', 'Overweight', and 'Underweight'.
- A slide titled '脂肪助秘密大公開' (Fat Secret Revealed) comparing body fat distribution in men (17% in abdomen) and women (24% in abdomen, hips, and thighs).
- A diagram comparing '蘋果型肥胖' (Apple-shaped obesity) and '水梨型肥胖' (Pear-shaped obesity).
- A handwritten student food diary with columns for breakfast, lunch, and dinner, listing items like '鹹酥蛋糕', '葡萄乾吐司', '南瓜米粉麵', '芝麻雞排', '紅燒獅子頭', '蒜味青江菜', '蒜香爆炒白菜', '豬肉炒肉絲', '蛋黃', and '蘋果'.

說明：課堂簡報

說明：學生飲食日記

★家人的飲食建議★

除了注意自己的健康，家人的健康也需要關注。請您跟家人討論需求，擬出最適合家人的飲食建議與做法，並透過你的飲食建議表來對家人的健康。

家人	姓名	爸爸	媽媽
年齡	40	56	47
營養需求	均衡飲食	均衡飲食	均衡飲食
健康狀況	肥胖	超重	適中
飲食習慣概況	大人吃肉，吃宵夜	三餐適量，不吃加工食品	宵夜
飲食建議與做法	三餐均衡，三、均衡飲食，少油少糖	三餐適量，三餐適量	三餐適量

★自我飲食習慣檢核表★

回顧最近個人的飲食習慣，是否合理的規劃了飲食？

曾經有過的問題：合計次數多，代表飲食習慣較穩定。

檢核項目	是	否	是/否/否
1. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 飲食習慣穩定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

說明：家人飲食建議

說明：學生飲食習慣自我檢核表

【附件4】

臺南市民德國民中學
擔任健康相關課程教師參與專業在職進修情形統計表

擔任健康課程教師姓名 及任課年資			應達衛生 保健研習 時數	已達衛生 保健研習 時數	備註
編號	姓名	任課年資			
1	王敏華	正式 4 年	18	39	健康老師
2	劉佩綾	正式 9 年	18	42	健康老師
3	蔡妙青	正式 15 年	18	50	健康老師
4	王福祥	正式 17 年	18	26	生物老師
5	張麗文	正式 18 年	18	20	生物老師
6	蔡易玲	正式 17 年	18	40	生物老師
7	周于鈞	正式 21 年	18	23	生物老師
8	林鴻仁	正式 28 年	18	20	生物老師
9	吳宜璠	※代課15年	18	0	※代課老師

※填表說明：

- 1.依學校衛生法第17條及其施行細則第13條規定，健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。
- 2.健康相關課程教師係指教授健康教育課程教師，包含國小導師及國中健體領域健康教育教師（專業及非專業教師）。
- 3.以105學年度為基準，研習時數計算日期為104年8月1日至106年7月31日，擔任健康相關課程教學年資滿2學年者，須研習18小時；達1學年未滿2學年者，須研習12小時；達1學期未滿1學年者，須研習6小時。
- 4.比率=參加專業在職進修足夠時數人數/健康相關課程教師總人數×100%。
- 5.表格不敷使用者請自行增列。
- 6.全體健康教學授課教師研習時數佐證資料留校備查，到校訪視時再行檢視。

※統計結果：

- 1.擔任健康相關課程教師總人數： 9 人
- 2.參加專業在職進修足夠時數人數： 8 人
- 3.比率： 88.89 %

教學組長：

教師葉林建良
教學組長

教務主任：

教師葉許智翔
教務主任

校長：

教師葉許智翔
教務主任

26/7
0323

7/1