

## 臺南市 108 學年度瑞峰國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	絲瓜湯的前世今生		
日期	108 年 9 月 10 日	實施班級	五年 甲 班
簡述課程內容	帶著學生採收自己種在學校櫃田裡的絲瓜，回顧整個栽種過程，之後將採收下來的絲瓜烹調料理，讓學生體會自己栽種食材及自己烹飪，對健康的好處。		
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 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 checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" 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)			
			
說明： 來到櫃田，準備採收囉！		說明： 驕傲地拿著自己種出來的絲瓜。	
			
說明： 開始烹飪，大顯身手！		說明： 分享自己栽種跟烹飪的感想。	