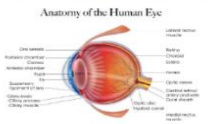


# 臺南市 114 學年度健康教學活動成果表

<b>議題名稱</b>	護眼大行動，視界更明亮：視力保健生活技能養成計畫		
<b>日期</b>		<b>日期</b>	
<b>課程內容敘述</b>	<p>本教案旨在落實生活技能導向教學，分為三個層面實施：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.【前】：教師研習數位用眼防護與生活技能教學策略。</li> <li>2.【中】：引導學生進行自我用眼時間覺察，並分組演練休閒活動選擇的決策過程。</li> <li>3.【後】：推動「護眼行動契約」，學生將校內習得之護眼習慣（3010）帶回家並實踐戶外活動。</li> </ol>		
<b>符合生活技能</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" 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)		
<b>符合核心素養</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中問題。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>E-C2</b> 具備同理他人感受，在健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

## 佐證資料(教案、教學過程紀錄、家校合作成果等)

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)	
<p><b>【睛彩生活：視力保健衛戰】教案</b></p> <p>一、前置研習：教師專業知能（課前準備）</p> <p>確保教師掌握最新的視力防治策略，而非僅止於「多看綠色植物」。</p> <p>• 研習重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識近視病：了解近視是「眼軸增長」的疾病，並非單純看不清。</li> <li>2. 醫學實證推廣：學習「天天戶外 120」（每天戶外活動 2 小時）與「規律點藥/配戴角膜型片」的正確輔導觀念。</li> <li>3. 環境檢測實務：教師練習使用照度計檢測教室桌面光線是否達到 350-500 lux。</li> </ol> <p>二、課堂執行：知識與護眼行動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視覺幻象與動機 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>透過視覺錯視圖片引起興趣，討論眼睛如何接收光線。</li> <li>體驗活動：「瞪眼寫字」，讓學生感受失去視力的不便，激發愛眼動機。</li> </ul> </li> <li>2. 眼睛構造與成像 (15 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>利用模型說明眼球構造（角膜、水晶體、視網膜）。</li> <li>比喻教學：將眼睛比喻為相機，近視則是「對焦錯誤」。</li> </ul> </li> </ol>  <p>3. 環境大檢查 (15 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3010 原則：實踐「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」。</li> <li>• 姿勢矯正：示範「執筆姿勢」與「讀書距離」（維持 35-40 公分，即一個手臂距離）。</li> </ul>	<p>第二節：護眼實戰營</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戶外活動的重要性 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 解釋自然光線能刺激視網膜分泌多巴胺，抑制眼軸拉長。</li> <li>• 腦力激盪：討論下課時間如何「強迫」眼睛放鬆（如：到操場遠眺）。</li> </ul> </li> <li>2. 護眼運動與穴道按摩 (15 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶領學生練習「遠近對焦切換」。</li> <li>• 指導正確的取穴道按摩位置（如：睛明穴、攢竹穴），強調按摩的是骨頭邊緣而非眼球本身。</li> </ul> </li> <li>3. 選擇與體驗檢視 (15 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• E 字視力表測驗：學生分組練習正確的視力檢測流程，確保每學期的校園健檢數據準確。</li> </ul> </li> </ol> <p>三、後置成果與家校合作：生活實踐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家校合作：護眼生活存摺                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「遠離惡視力」挑戰賽：學生與家長共同簽署「護眼公約」。</li> <li>• 在家用餐時不看手機。</li> <li>• 假日安排至少 1 小時的戶外休閒（如爬山、打球）。</li> <li>• 護眼燈光師：請學生回家測量書桌檯燈位置（應在慣用手的對側），並請家長拍照或簽章回饋。</li> </ul> </li> <li>2. 成果展現：創意護眼宣傳                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「視」界尋寶員：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分組製作「護眼飲食圖譜」（如：攝取維生素 A、葉黃素的食物）。</li> <li>• 設計「護眼標語小卡」貼在班級電腦螢幕或電視邊緣。</li> </ul> </li> <li>• 護眼廣播劇：學生改編故事（如：近視的超人看不清怪獸），在晨會時間演出。</li> </ul> </li> </ol>
<p>說明：教案-視力保健</p>	<p>說明：教案-視力衛生保健</p>



說明：教師研習-眼睛常見疾病與預防



說明：教師研習-眼睛的構造與功能



說明：教師研習-近視的現況



說明：教師研習-高度近視的併發症



說明：教師研習-睫狀肌放鬆運動



說明：教師研習-眼睛放鬆按摩的方法



說明：視力保健教學-國健署視力保健影片觀看



說明：視力保健教學-用眼時的正確姿勢



說明：視力保健教學-讀書環境的佈置



說明：視力保健教學-看螢幕的注意事項



說明：朝會後全校學童運動-跑步



說明：晨間運動-師生一起打躲避球



說明：晨間運動-師生一起跑步



說明：晨間運動-班級跳繩



說明：下課教室淨空-遊樂器材區遊戲



說明：下課教室淨空-操場玩飛盤



說明：下課教室淨空-操場踢足球



說明：下課教室淨空-操場打躲避球



說明：舉辦校園跳繩比賽~一到三年級跳繩計次



說明：舉辦校園跳繩比賽~四到六年級跳繩接力



說明：班級教室下課淨空~戶外運動去！



說明：學生閱讀寫字時保持適當的護眼距離



說明：班級教室下課淨空~戶外運動去！



說明：學生閱讀時坐姿正確並保持適當護眼距離



說明：學生在家良好的護眼習慣~正確寫字坐姿



說明：學生在家良好的護眼習慣~充足的燈光



說明：學生在家良好的護眼習慣~在充足的燈光下使用平板



說明：學生在家良好的護眼習慣~學生使用平板並鬧鐘15分鐘後，起身讓眼睛放鬆並做伸展運動



說明：學生在家良好的護眼習慣~寫功課保持適當的護眼距離



說明：學生在家良好的護眼習慣~正確閱讀坐姿

# 臺南市 114 學年度健康教學活動成果表

<b>議題名稱</b>	守護健康，「齒」終如一：口腔衛生與生活技能養成計畫		
<b>日期</b>	114 學年度	<b>實施班級</b>	二甲、四乙、六甲
<b>課程內容敘述</b>	<p>本教案旨在落實生活技能導向教學，分為三個層面實施：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>【教師專業增能】</b>：透過「健康促進學校推動委員會」辦理之生活技能教學工作坊，教師研發符合 PBL (問題導向學習) 的教案與數位媒材。</li> <li><b>【課堂核心教學】</b>：學生透過「口腔情境模擬」與「媒體識讀」訓練批判思考，並實作貝氏刷牙法以掌握自我監控健康行為。</li> <li><b>成果展現與家校合作】</b>：學生擔任「健康小老師」，回家指導長輩正確潔牙，並共同完成「健康家庭挑戰卡」與「社區健康早餐地圖」。</li> </ol>		
<b>符合生活技能</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" 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)		
<b>符合核心素養</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中問題。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>E-C2</b> 具備同理他人感受，在健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

## 佐證資料 (教案、教學過程紀錄、家校合作成果等)

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)													
<p><b>齒間保衛戰：健康生活從齒開始 教案</b></p> <p>一、教師研習階段：專業領航 (課前一週)</p> <p>此階段旨在統一全校四年級老師的觀念與知識，確保教學品質一致。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>議題項目</th> <th>活動內容與重點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20 min</td> <td>專題講座</td> <td>簡述正確刷牙方式與說明四年級學生「混合齒列」特徵，以及潔齒對齒的重要性。</td> </tr> <tr> <td>15 min</td> <td>標準化示範</td> <td>全體老師實際操作牙齒模型，統正「貝氏刷牙法」的細節 (如：刷毛與牙齦的 45 度角)。</td> </tr> <tr> <td>10 min</td> <td>行政協調</td> <td>統一發放「家校合作紀錄表」範本，並對聯誼會進行工作的進度與成效。</td> </tr> </tbody> </table> <p>二、課堂教學階段：知識與實作</p> <p>第一節：揭開刷牙的祕密</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引起動機 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>影片觀看：播放全聯飲料對貝氏刷牙法造成酸蝕的短時錄影。</li> <li>提問互動：「為什麼我們每天刷牙，牙醫師檢查時還是會有酸牙？」引導出「刷牙位置不正確」的問題。</li> </ul> </li> <li>知識傳遞 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>介紹牙齒構造 (象牙質、琺瑯質)。</li> <li>認識牙齒酸蝕的候牙：「第一度白蝕」(六歲磨牙)，強調其對牙齒健康的重要性。</li> </ul> </li> <li>科技輔助 (15 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>使用「牙齒顯色劑」(實做時家長同意)：讓學生漱口後，觀察鏡子中牙齒紅色的區域，了解自己平時刷牙的死角。</li> </ul> </li> </ol> <p>第二節：潔牙大師實戰營</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>貝氏刷牙法 (Bass) 分解教學 (15 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>口訣記憶：「刷毛對準牙齦內，45 度輕摩擦，兩圈兩圈轉內刷，內外咬合都刷到。」</li> <li>重點強調：刷牙要有順序 (如：從左上開始繞一圈)，避免遺漏。</li> </ul> </li> <li>牙線應用示範 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>示範如何將牙線呈「C 字型」環繞牙齒表面進入牙縫，清除刷毛刷不到的那後面。</li> </ul> </li> <li>小組練習與反饋 (10 min):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>學生兩兩一組，一人操作，另一人對照「正確動作檢核表」進行評分。</li> </ul> </li> </ol>	時間	議題項目	活動內容與重點	20 min	專題講座	簡述正確刷牙方式與說明四年級學生「混合齒列」特徵，以及潔齒對齒的重要性。	15 min	標準化示範	全體老師實際操作牙齒模型，統正「貝氏刷牙法」的細節 (如：刷毛與牙齦的 45 度角)。	10 min	行政協調	統一發放「家校合作紀錄表」範本，並對聯誼會進行工作的進度與成效。	<p>三、成果展現與家校合作：習慣養成</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>家校合作：21 天愛牙馬拉松                     <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭實踐：學生每天早、晚在家完成潔牙後，需對鏡子檢查是否乾淨，並將家長在「愛牙護照」上簽名。</li> <li>親師溝通：老師每週至抽查護照，並在聯絡簿給予正向回饋。</li> </ul> </li> <li>成果展現：小小衛教宣傳員                     <ul style="list-style-type: none"> <li>創意海報設計：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>分組製作正確海報 (例：隱形糖分大公開、貝氏刷牙正確圖、牙線使用五步驟)。</li> <li>將作品張貼在學校洗手台、走廊或公佈欄。</li> </ul> </li> <li>動態相關活動：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>利用晨會或下課時間，由四年級學生擔任領銜，教導低年級學生正確刷牙，檢驗自己的學習成效。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>獎勵與總結                     <ul style="list-style-type: none"> <li>潔牙模範生：凡是 21 天紀錄完整正確刷牙檢查牙齒並連續者，頒發「口腔健康小碩士」獎狀，並於公開場合表揚，增進成就感。</li> </ul> </li> </ol>
時間	議題項目	活動內容與重點											
20 min	專題講座	簡述正確刷牙方式與說明四年級學生「混合齒列」特徵，以及潔齒對齒的重要性。											
15 min	標準化示範	全體老師實際操作牙齒模型，統正「貝氏刷牙法」的細節 (如：刷毛與牙齦的 45 度角)。											
10 min	行政協調	統一發放「家校合作紀錄表」範本，並對聯誼會進行工作的進度與成效。											
說明：教案-口腔衛生保健	說明：教案-口腔衛生保健												



說明：教師研習-牙齒排列介紹



說明：教師研習-蛀牙的因素



說明：教師研習-學童口腔保健策略



說明：教師研習-含氟牙膏的選擇與使用方式



說明：教師研習-講師示範牙線正確使用方法



說明：教師研習-講師示範貝式刷牙法



說明：口腔保健教學-預防蛀牙的好方法



說明：口腔保健教學-認識牙齒的構造



說明：口腔保健教學-馮尼氏刷牙法介紹



說明：口腔保健教學-低年級馮尼氏刷牙法操作



說明：口腔保健教學-中年級貝式刷牙法



說明：口腔保健教學-中年級學童牙線使用操作



說明：午餐後學童主動進行潔牙表現優良學童，給予獎勵



說明：午餐後學童主動進行潔牙



說明：午餐後學童主動進行潔牙



說明：午餐後教師進行潔牙



說明：午餐後教師與學生一起潔牙



說明：午餐後教師進行潔牙



說明：進行餐後潔牙檢測-使用牙菌斑顯示劑潔牙檢測



說明：共同檢視潔牙清潔成效



說明：潔牙檢測表現優良學童，給予獎勵



說明：潔牙檢測表現優良學童，給予獎勵



說明：學童與家長睡前一起潔牙



說明：學童與家長睡前一起潔牙