

114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



三.素養導向健康教學

3-2-1

教師接受到生活技能訓練
或規畫多元彈性教學模式
使學生接受素養導向課程學習
以做健康行動的決定

左鎮區左鎮國民小學114學年度視力保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一) 建立全校師生正確的視力保健觀念
- (二) 建立學生視力檢查資料分析，提供師生及家長參考
- (三) 針對視力高危險群個案收案管理，掌握定期追蹤情形
- (四) 視力保健融入教學

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
擬定學童視力保健推動實施計畫	一、將視力保健工作融合各處室重要議題納入學校行事曆實施。 二、確實按照課表上、下課，盡量不以下課加強教學及訂正作業。 三、下課鼓勵學童走出教室活動。 四、課後照顧課程，騰出時間做運動讓眼睛多休息。	教導處 教務組 學務組 健康中心	學期初
健全學童視力保健服務	一、正確使用視力檢查設備，並定期維護。 二、每學期視力篩檢，追蹤視力不良學童矯治情形。 三、視力不良學生造冊管理，針對高關懷個案進行衛教。 四、辦理視力保健專題講座，增進師生、家長對視力保健之認知。	班級導師 健康中心	全學年
視力保健教學與活動	一、慎選教學方法 1. 配合環境教育及美感校園計畫，提高戶外活動比率。 2. 提高戶外教學活動比率。 3. 落實體育課及舞蹈課教學。 4. 降低幼兒園及國小低年級需用眼之作業總量。 5. 電子化白板使用規則 (1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。	學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心	全學年

<p>視力保健教學與活動</p>	<p>(2)中年級:建議上下、午各最多使用30分。</p> <p>(3)高年級:建議隔節使用，且需符合3010原則。</p> <p>(4)下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。</p> <p>二、落實視力保健行為的指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師利用眼球模型向學生宣導愛護眼睛的知識。 2. 鼓勵學童下課時間走出教室到戶外活動。 3. 讀書寫字姿勢，保持眼睛和課本之距離至少35公分。 4. 指導正確寫字姿勢，糾正不良執筆方法。 5. 指導閱讀與使用3C產品時間，勿持續達三十分鐘以上。 6. 學習電腦時，注意電腦操作的照明環境、姿勢和持續時間，一天使用勿超過1小時。 7. 使用散瞳劑治療的學生，督促按時點眼藥及按規回診，衛教戴帽子遮陽，確實執行3010120護眼措施。 <p>三、推動充足睡眠與均衡營養之生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日應有充足睡眠與休息，每日至少睡足8小時，午休確實讓學生休息。 2. 午餐推動均衡飲食，請導師督促學生勿挑食，多攝取綠色蔬果及魚類。 	<p>學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>改善視力保健物質環境</p>	<p>一、改善用眼環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視教室學生第一排座位距離黑板達2公尺以上。 2. 每學期教室採光測量，學生桌面照度500LUX、黑板照度750LUX，彙整後轉知各班老師及總務主任。 3. 照明設備定期清潔、維護與修繕。 	<p>總務組 班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

	4. 綠美化校園。 5. 充實體育器材與閒置空間運用。		
建立學童視力保健社會環境	一、提升工作人員之視力保健共識與專業知能 1. 利用週三進修辦理校內教師視力保健研習，並鼓勵教師參加視力保健研習。 2. 將視力保健之資訊與訊息資料張貼布告欄、學生聯絡簿及學校官網，提供全校師生、家長瀏覽。 3. 培訓視力保健小志工，協助推廣視力保健工作，並給予獎勵。 二、視力保健議題加入班級健康守則	學務組 班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	1. 針對視力不良學生提供衛教單張，向家長宣導視力控制的重要性，強調『近視是一種疾病，戴眼鏡無法根治惡視力』，請家長協助定期追蹤視力。 2. 邀請左鎮衛生所向師生宣導視力保健知識。	班級導師 健康中心	全學年

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

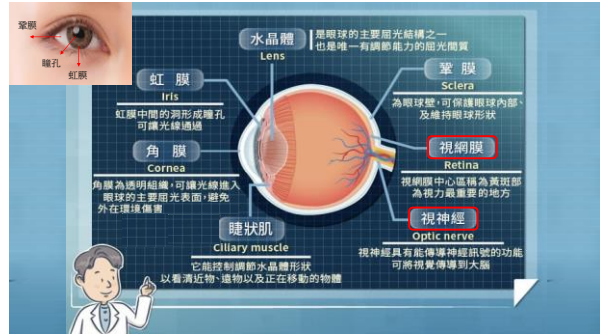
校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

臺南市 114 學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	115 年 3 月	實施班級	三甲學生
課程內容敘述	1. 認識眼睛的構造。 2. 遠視儲備的觀念。 3. 近視是疾病，一旦近視，終身近視。 4. 介紹高度近視的併發症。 5. 預防近視的方法。 6. 近視者須配合醫師指示，使用散瞳劑來控制視力的增加並定期回診追蹤。 7. 分組進行闖關活動，考驗團隊間視力的相關知識及體驗眼盲者對生活的不方便		
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 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 type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 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 type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識		

😊 視力保健宣導



兒童眼球發育、近視三部曲

遠視 → 正視 → 近視

出生至3歲前視物 → 3-12歲兒童視物 → 12歲後產生近視

「遠視儲備」：在孩子遠視度數用完以前，是不會得到近視的！遠視儲備減少，或者過早用完遠視儲備，都會增加近視的風險。

年齡	標準視力
4歲	0.6
5歲	0.7
6歲	0.8
7歲以上	0.9

★ 雙眼視力差距小於0.2

健康視力表

遠視儲備篇 把EYE存起來

視力檢查與散瞳驗光的差異

特點	視力檢查	散瞳驗光
視力準確程度	○	○
準確度對	△	○
遠視程度準確	×	○
普及性及方便性	○	△

○: 可以 △: 部分可以 ×: 不可以

何謂遠視儲備?

眼睛的視力具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而成為眼睛的健康存摺。若用眼睛過度，特殊的生理性遠視度數，就可能從存摺中存入近視為數，增加罹患近視及繼續發展成高度近視的風險。

視力儲備	近視風險
遠視儲備多 (150)	近視風險少 (100)
遠視儲備少 (50)	近視風險多 (200)

5歲以下兒童學業應有的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級 (7-8歲)	100度遠視

國小中高年級 (9-12歲) 至少50度以上遠視

若能在12歲之前，將遠視儲備量，往後於近視，變成高度近視的風險會降低，所以在學齡前及國小的遠視儲備量是非常重要的！

近視與先天遺傳 | 後天環境 皆有關係

先天父母的遺傳

與父母都沒有近視的小朋友比較，父母親當中若有一位近視，會拉高小朋友近視的機率三倍，若父母都近視，則會拉高小朋友近視的機率高達六倍，且加深的越快。

後天環境的影響

每日戶外活動時間越短，看IP等室內近距離用眼時間越長，越容易近視，且開始近視的年齡越小，近視加深的速度越快。

- 使用3C產品
- 長時間用眼
- 缺乏戶外運動
- 姿勢不正確
- 光線不足

在戶外的光線強度強，有全光谱的光線照射，讓乳齒顯小的較清楚，多巴胺受到刺激，可抑制眼軸延長，預防近視的發生與加深。

近視是一種疾病!

遠方景物的焦點落在視網膜上 (正常視力) vs 遠方景物的焦點落在視網膜前 (近視)

■ 正常視力 ■ 近視300度 ■ 近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

世界衛生組織於2015年發布「The Impact of Myopia and High Myopia」指出高度近視是指近視500度以上

500 500

近視觀念



兒童近視年紀越小，近視度數增加越快，發生高度近視機會越高

戴眼鏡不能控制近視度數增加

國小國中每年增加100度

高中每年增加50度



有近視要看醫師檢查及治療(散瞳劑)



每年定期1~2次
給專業眼科醫師做視力檢查

長效型散瞳劑

500 500 近視可能的併發症很多

青光眼
導致邊緣視野受損

黃斑部病變
導致中心視野受損

白內障
導致視力模糊、昏暗

視網膜剝離
導致視野缺損

雷射近視手術可以治癒近視嗎？

術前

影像聚焦在視網膜前

術後 眼軸依舊很長！

雷射切割角膜

影像聚焦在視網膜

正解 雷射近視手術無法治癒近視的眼軸拉長問題
仍有出現各種近視併發症的風險！

什麼是散瞳劑？

是一種強迫眼睛休息放鬆的藥水，幫助近距離或長時間用眼使睫狀肌緊縮、眼軸變長拉長的情況得到舒緩。

貼心小提醒
人眼的過度調節導致瞳孔、睫狀及釋放縮瞳素控制光量而造成孩子眼睛有異狀，從看模糊到作用時間過長眼痛等現象。

Q 親子育兒的一萬個題目

孩子使用散瞳劑 眼睛保護措施

配戴太陽眼鏡、帽子遮光
避免強光環境

⚠️ 小孩使用散瞳劑過強光眼鏡容易張不開到戶外時應注意眼鏡保護措施

1 長效型散瞳劑可以治癒近視嗎？

長效型散瞳劑可以改善「假性近視」，並減緩近視加深，不過已經形成的近視，度數是不可逆的。
長效型散瞳劑無法治癒近視

林三豐醫師

散瞳劑常見迷思

使用後為何近視度數還是會增加？

長時間，近距離，過度用眼是導致近視的主因，使用阿托品(atropine)眼藥水雖可以減緩近視度數增加的速率，但需同時改變不良的用眼習慣，才可以有效控制近視。

2 元新眼科知識課

戴眼鏡

近視度數會越戴越重嗎？

戴眼鏡後視力變好是不少人遇到的狀況，但其實近視程度跟戴眼鏡沒有關係呢！反戴度數為零不正確的配鏡順序，更可能引起視力快速下降。

戴眼鏡後視力增加可能是因為—

- ▲ 配戴度數不準
- ▲ 不良用眼習慣
- ▲ 遺傳性因素

100度以下

可以不配鏡。

100-200度

如果有影響到日常生活，譬如看電視、黑板時，會變眼酸或這請到眼與建議配鏡，有需要再拿起藥劑。

200度以上

建議要長時間配戴眼鏡。

護生 輔助中心
 Hui Sheng Support Centre

好視力小撇步!!

- 規律戶外活動**
每天120分鐘以上
(請先關閉所有螢幕電器)
- 控制3C時間**
2歲以下避免看螢幕
2歲以上每日不超過1小時
- 眼睛適當休息**
用眼30分鐘
休息10分鐘
- 保持充分睡眠**
早睡早起充分休息
- 定期視力檢查**
每年1-2次
- 維持均衡飲食**
天天五蔬果
- 用眼習慣要注意**
眼瞼緊閉
執筆坐姿要正確
- 使用環境要注意**

護行動 LET'S GO!

- 體驗高度近視視力受損的感受**
走教室一圈
- 閱讀寫字至少要保持7公分距離**
(1)25公分
(2)35公分
- 高度近視是指近視度數超過7度**
- 趴在桌上看書退一步**
- 看綠色植物與遠方讓眼睛多休息**
- 連續看手機超過30分鐘休息一下**
- 預防近視, 每天戶外活動至少多久?**
(1)1小時
(2)2小時
- 在黑暗的環境使用3C產品退一步**
- 均衡飲食要做到多吃深綠色蔬菜**
- 退回起點**
- 用眼密碼3010是指?**
- 遠走遠看手機退一步**
- 記得每年1-2次視力檢查前進2格**
- START**

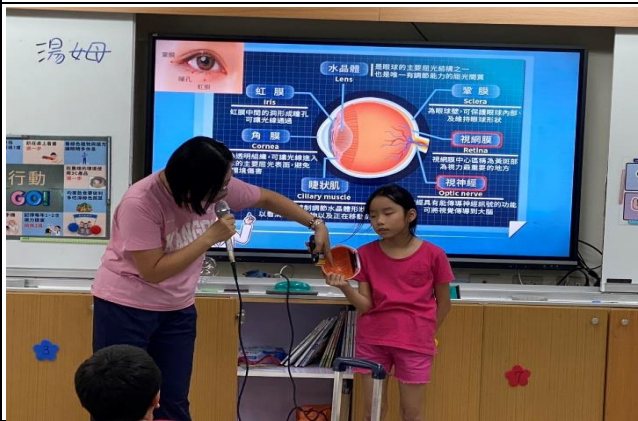
打擊惡視力

體驗高度近視併發症
(視網膜剝離)

1 2 3
4 5 6

眼電眼字
高度近視
(超過7度)
比平常視者
容易產生
視網膜剝離
眼電眼字
才能配

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：透過眼球模型講解眼睛的構造，提醒建立良好用眼習慣，避免近視的併發症



說明：透過大富翁遊戲，分組進行視力保健與體驗愛護眼睛的闖關活動



說明：分組活動，請同學說出預防近視的方法



說明：學生戴上視網膜剝離眼鏡玩遊戲，體驗眼盲者生活的不方便



說明：學生戴上視網膜剝離眼鏡，體驗眼盲者生活的不方便



說明：將所學的視力保健知識分享給校內學弟妹及家人

114學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學菸害防制實施計畫

壹、依據：

114學年度臺南市健康促進學校計畫

貳、目標：

- 一、建立全校師生菸品危害觀念
- 二、訂定無菸校園相關規定
- 三、菸害知識融入教學
- 四、結合社區力量提升拒菸的行動力

參、實施對象：

全校教職員工、學生及家長

肆、實施內容：

- 一、營造無菸環境：大門、辦公室張貼禁菸標誌。
- 二、張貼菸品危害海報，圖片於公佈欄、學校網頁放置相關訊息。
- 三、訂定5月及11月為菸害防制教育宣導月，加強宣導禁菸觀念。
- 四、每學年融入各班教學實施反菸課程教學。
- 五、結合衛生所、警察局，辦理全校親師生進行菸害防治宣導。
- 六、配合親職教育日，舉辦菸害防制親職教育活動。

伍、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師 蘇憶屏

學務組長：

教師兼 學務組長 杜盈萱

教導主任：

教師兼 教導主任 陳容心

校長：

臺南市左鎮區左鎮國民小學 校長 楊靜芳

臺南市114學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制		
日期	114年9月	實施班級	全校學生
課程內容敘述	1. 香菸對身體造成的危害。 2. 影片探討從生活中該如何遠離菸品檳榔並練習拒菸拒檳的技巧。 3. 喝流質營養品，體驗口腔癌患者生活的不方便。 4. 檢測一氧化碳的數值，了解生活中是否有曾被動吸入二手菸及三手菸。		
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 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 checked="" 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 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 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"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

拒絕抽菸及檳榔防制

主講人: 護理師蘇憶屏

抽菸的原因

衛生部公布2022年十大死因

十大死因類別	死亡人數	年增率
1 癌症	51,927人	0.5%
2 心臟疾病	23,668人	8.3%
3 新冠肺炎(Covid-19)	14,667人	1563.9%
4 肺炎	14,320人	5.7%
5 腦血管疾病	12,416人	1.9%
6 糖尿病	12,289人	7.3%
7 高血壓性疾病	8,720人	10.6%
8 事故傷害	6,953人	2.6%
9 慢性下呼吸道疾病	6,494人	4.1%
10 腎炎腎病症候群及腎病變	5,813人	6.3%

資料來源: 衛福部-111年國人死因統計結果

111年十大癌症死因

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
	111年	年增率 (%)	111年	年增率 (%)	110年	年增率 (%)
所有癌症死亡原因	51,927	0.5	222.7	1.2	116.0	-1.8
1. 氣管、支氣管和肺癌	10,053	0.1	43.1	0.8	21.8	-1.9
2. 肝和肝內膽管癌	7,781	-2.4	33.4	-1.8	17.0	-5.2
3. 結腸、直腸和肛門癌	6,853	2.9	29.4	3.6	14.7	0.9
4. 女性乳癌	2,834	-2.7	24.1	-2.2	13.1	-5.6
5. 前列腺(攝護腺)癌	1,830	8.3	15.9	9.2	8.0	7.2
6. 口腔癌	3,479	2.5	14.9	3.1	8.5	0.2
7. 胰臟癌	2,769	4.1	11.9	4.8	6.1	1.4
8. 胃癌	2,277	-1.4	9.8	-0.8	4.9	-3.2
9. 食道癌	1,980	-2.5	8.5	-1.8	4.8	-5.0
10. 卵巢癌	765	9.9	6.5	10.5	3.7	9.5

- 111年與110年比較，十大癌症死因順位皆不變，**肺癌**及**肝癌**已連續43年排名前2名
- 長期觀察，**前列腺癌**、**胰臟癌**、**卵巢癌**排名往前
- 胃癌**排名往後

香菸的成分

尼古丁	成癮性，濃度60mg足以致死，通常用於殺蟲劑
焦油	俗稱 瀝青 、 柏油 ，會在肺部堆積，使得肺容積老化衰退速度較一般人快
福馬林	保存屍體用溶劑
丙酮	指甲去光水
氨	又名阿摩尼亞，用於 清潔劑
一氧化碳	汽油燃料 廢氣
鉛	油漆塗料
氰化物	老鼠藥
砷	俗名 砒霜

香菸中的有害物質

上癮劑 香菸癮

尼古丁：使心跳加快、血壓上升，促進血小板凝集，是危害心血管上癮的成分

焦油：會阻塞及刺激氣管、肺部，使肺部組織失去彈性，且含多種致癌物質

一氧化碳：會代替氧氣與紅血球結合，造成體內缺氧、心肌梗塞

除了上述三種主要成分外，還含有7000種刺激物質及70種以上致癌物，會對**眼睛**與**呼吸系統**造成危害

認識菸害

特級第一手菸 二手菸 三手菸

一手菸

吸菸者呼出的菸霧吸入肺部，當菸霧接觸喉嚨產生7,500種化學物質，其中約70種已知的致癌物。

二手菸

已點燃的菸在燃燒中釋放出的煙霧，被吸菸者吸進肺部，被吸菸者吸進肺部，被吸菸者吸進肺部。

三手菸

菸霧殘留在環境中釋放出的煙霧，被吸菸者吸進肺部，被吸菸者吸進肺部，被吸菸者吸進肺部。

二代成菸

隨時隨地隨地隨地

0800-63-63-63

二手菸-頭號致癌物質

- 二手菸比主流菸多了:2倍的尼古丁,3倍焦油刺激物,5倍的一氧化碳和50倍的致癌物質。
- 吸菸者,只吸進 25% 有害物質,還有 75% 則成為二手菸傷害別人。
- 二手菸是**被動吸菸**,包括吸入點燃的菸草所發出的菸霧,以及吸菸者抽菸時所呼出之氣體。
- 吸菸者平均每一支菸只吸10次,大概吸菸20秒,其餘卻有10分鐘時間是菸絲在空氣中燃燒,讓其他人吸入危害他人健康。

菸盒上-抽菸對身體壞處

 吸菸導致皮膚老化	 花錢又傷身 菸癮困你一生	 吸菸會導致性功能障礙	 菸害導致胎兒異常甚至夭折
 吸菸導致肺氣腫及肺邁	 二手菸危害兒童健康,中風,心臟病	 吸菸導致牙周炎及口臭	 吸菸導致自己與家人中風及心臟病

臨終見證

菸,害死我 你,別學我

20年的老菸槍得提斯,3日早上因肺癌在佛羅里達州聖彼得堡的家中死亡,臨終之際他的妻子抱著兩歲的兒子陪在病榻邊,他手中還抓著一個多月前和兒子的合照,場面令人鼻酸,得提斯希望菸槍在看到他因肺癌而形體骨立的模樣後,能引以為戒,遠離香菸。

陳曉芳攝 (美聯社)



家裡有人抽菸,請問如何避免香菸對身體的危害?



電子煙

易成癮 多重危害 損健康

五大危害報你知!

- 危害1: 易成癮**
釋放尼古丁, 容易產生成癮性, 無助於戒菸。
- 危害2: 易中毒**
含有高濃度尼古丁, 容易產生成癮。
- 危害3: 易爆炸**
易發生危險性, 自燃及爆炸事件頻傳。
- 危害4: 會致癌**
含一般致癌物, 甲醛、亞硝酸胺。
- 危害5: 添菸癮**
菸癮來源不明, 易添加大癮, 變身成癮癮。

免費戒菸專線 0800-63-63-63




即使不加紅灰、白灰、萆花、萆葉
檳榔(菁仔)本身就是... **致癌物**

萆花 含有黃樟素，是已知的口腔癌致癌物質

白灰 是氫氧化鈣，會使口腔環境變鹼，並增強多醣類的傷害

紅灰 除了會使口腔變鹼性外，裡面的甘草含有多醣類，與氫氧化鈣作用後會造成細胞突變

吃檳榔導致掉牙，影響美觀

告別壞摯友

嚼檳榔+吸菸+喝酒 **123 倍**

嚼檳榔+吸菸 **89 倍**

嚼檳榔 **28 倍**

嚼檳榔、吸菸、喝酒罹患口腔癌的機率

口腔癌的症狀

口腔紅斑

舌部白斑

口腔潰瘍持續兩周以上

黏膜下纖維化併張口困難

溫惟昇醫師

口腔癌的症狀

不明原因出血

吞嚥咀嚼疼痛

舌頭活動度變差

劉育志

李先生確診「口腔癌末期」，經歷32次放射線治療及6次化療，手術取大腿皮肉補臉。昂貴的營養品及醫療費用讓家庭經濟陷入困境！



檳吃檳 要命

不加配料也會致癌

口腔癌篩檢資格

30歲以上嚼檳(含已戒)或吸菸民眾，每2年可至牙科、耳鼻喉科或衛生所免費篩檢1次。

國家健康署、衛生部及衛生所關心您

口腔黏膜檢查

- 醫師**目視或觸診**檢查口腔黏膜及牙齦是否有疑似癌前病變或癌症病兆



影片欣賞

1. 電子菸對身體的傷害
2. 檳榔對身體的傷害



拒絕香菸及檳榔方法

「拒絕」是一門藝術，「好好說不」也是需要練習的！請試著在不同的情境中運用以下的拒絕技巧，表達我們想要拒絕的態度吧！
(小秘訣：「1+1」的效果大於2，拒絕技巧也可以試著多個合併使用囉~)

堅持拒絕法

堅定的表達拒絕對方要求

轉移話題法

找找其他話題或敷衍應付

告知理由法

和對方說清楚自己的想法

自我解嘲法

以開玩笑的語氣緩和氣氛並表達拒絕

友誼勸服法

動之以情的建議對方一同拒絕

遠離現場法

趕快找個藉口離開現場

反說服法

引用相關資訊說服對方

告知理由法

反將一軍，不盲從他人

一氧化碳檢測





說明：說明口腔癌的危險因子



說明：透過影片探討香菸對身體的危害



說明：練習拒菸拒檳的技巧



說明：體驗口腔癌患者進食流質食物
(亞培牛奶)



說明：體驗口腔癌患者無法由口進食的不方便，使用輔助灌食器



說明：檢測身體一氧化碳的含量，了解生活中是否遭二手菸及三手菸危害

臺南市 114 學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制		
日期	115 年 5 月 15 日	實施班級	六甲學生
課程內容敘述	1. 吸菸及嚼檳榔對身體的危害，電子煙無助戒菸且安全質疑。 2. 從生活中該如何遠離菸品和檳榔並演練拒菸拒檳的技巧。 3. 分享口腔癌患者故事。 4. 使用輔助工具，體驗口腔癌患者進食的不方便。 5. 檢測一氧化碳的數值，了解生活中是否有曾被動吸入二手菸及二手菸。 6. 六年級學生利用 AI 製作反菸拒檳影片，向學弟妹們宣導。		
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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 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"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

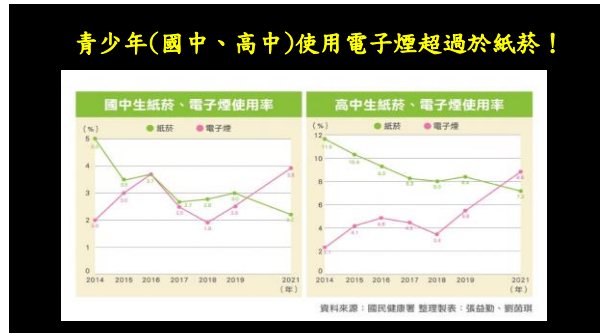


表1 青少年第一次開始吸菸原因

項目	國中學生			高中職學生		
	整體	男生	女生	整體	男生	女生
① 好奇	58.0	56.7	61.0	53.4	52.0	57.9
② 別人吸跟著吸	12.6	14.0	9.6	15.0	16.5	10.7
③ 紓解壓力	7.7	7.9	7.6	13.0	12.0	15.7
④ 爸媽有吸菸	7.9	6.7	10.4	4.8	4.4	4.8
生活無聊	3.6	4.6	1.1	3.0	3.5	1.9
應酬社交	1.8	2.4	0.6	4.3	4.8	2.9
其他	8.4	7.9	9.7	6.6	6.8	6.2

備註：調查題目：您第一次吸菸的原因是什麼？



反菸護大腦：保護大腦及神經系統發育，提升學習與生活品質

最新研究：使用電子煙會讓人「腦霧」!

菸的成分及影響

- 尼古丁：心血管增加
- 焦油：癌症、口腔疾病
- 一氧化碳：缺氧、喘急
- 亞硝酸：肝病、癌症
- 苯駢芘：氧化傷害、癌症
- 氰化氫：損害視力、呼吸急促

腦霧(mental fog)：嚴重注意力分散不集中，記憶力模糊、困難做決定一等。

電子煙不能幫助戒菸

電子煙是菸品一種，含有尼古丁等多種有害物質，對人體健康造成危害。

113年11月27日公告
依托咪酯電子煙彈列為「第二級毒品」

你家孩子身上有這種菸嗎?

電子煙有多種口味(如：水果、巧克力、薄荷...)，但包裝與非菸類，讓小孩容易好奇嘗試，且有吸入毒品的可能性及爆炸的危險性。

多嗜、口渴、倦軟、易怒、真有可能吸入毒品、有爆炸的危險性

兒童及少年福利與權利保障法及菸害防制法(罰則)



- ▶ **未滿20歲者不得吸菸**
通知家長，違規者需接受戒菸教育2小時
未接受戒菸教育罰款2千~1萬
- ▶ **吸食電子煙處理：**
試劑檢驗煙油→陽性(毒品)→報警處理
- ▶ **禁止供應(販售)菸品給未滿20歲者**
違者處1萬~25萬元

違法示例

新北市政府衛生局 提供

借給同學
重罰至少1萬元!!!

新北市政府衛生局 提供

淘寶買貨、國外攜入
重罰至少5萬元!!!

製造或輸入與菸品或菸品容器形狀近似之物品者

在IG、FB等網路PO文
都是「販賣電子煙」的違法行為

重罰至少20萬元!!!

供應類菸品或其組合元件。(或指定菸品或其必要之組合元件。)

檳榔對身體的傷害

致癌物!

拒檳、戒檳，就從現在開始！
檳榔子不加紅白灰、藥花、藥葉，也會致癌！

檳榔知多少

嚼檳榔、吸菸、飲酒
罹患**口腔癌**的機率：

嚼檳榔	28倍	嚼檳榔 + 吸菸	89倍	嚼檳榔 + 飲酒	123倍
-----	-----	----------	-----	----------	------

檳榔子本身就是**致癌物**

口腔癌前兆照片

白斑症、頸部有疣狀增生(口腔纖維化)、舌部潰瘍越來越大(超過2週未癒合)、牙齦腫痛出血

篩檢3步驟

- STEP 1 是否有抽菸與嚼檳榔習慣？
- STEP 2 醫師進行初步視診、觸診
- STEP 3 進行專業篩檢及必要追蹤評估

口腔癌篩檢實施地點 每兩年1次

No.3 口腔癌患者的故事

(手術取大腿皮肉補臉、手術後裝上鼻胃管灌流質飲食在陽光基金會治療師指導下練習以口進食)

守護呼吸王國

遊戲規則

作業時間：每場遊戲有 90 秒時間，依答對題目數量計分。

挑戰機制：

- (1) 系統隨機出題，在 90 秒內快速回答。
- (2) 當你回答錯誤時，系統釋出「誤解挑戰」，請結果遊戲。
- (3) 答對正確數目為這次挑戰次數。

成績與排名：

- (1) 排行榜即時更新，前 615 名都有獲獎資格。
- (2) 每位同學不限挑戰次數，但只取「最高分」成績。

「拒菸、拒檳」的行動倡議



佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：二手菸及三手菸對身體的危害



說明：電子煙無助戒菸且安全質疑。認識新興菸品(彩虹菸、加味菸)的危害。



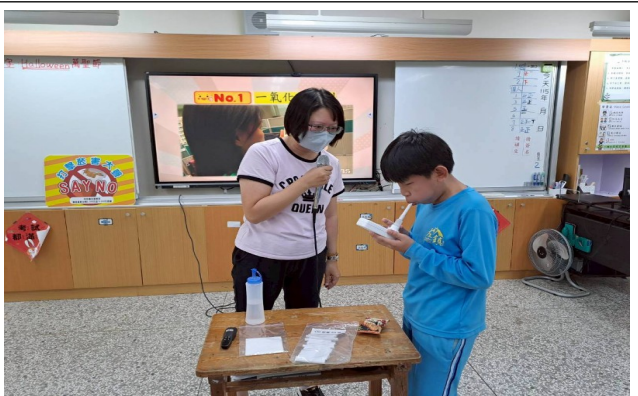
說明：透過培養健康嗜好，建立真摯的人際網



說明：練習拒菸拒檳的技巧



說明：體驗口腔癌患者無法由口進食的不方便，使用輔助灌食器



說明：檢測身體一氧化碳的含量，了解生活中是否有遭受二手菸及或三手菸危害



說明：分組進行菸害知識挑戰



說明：有獎徵答活動後，學生擔任反菸拒檳小天使，向學弟妹宣導菸檳對身體的危害



說明：學生透過 AI 製作反菸影片



說明：學生透過 AI 製作拒檳影片



說明：學生製作的拒菸影片，於各班級撥放宣導，展現拒菸行動力



說明：六年級學生到各班級倡議拒檳議題

左鎮區左鎮國民小學114學年度健康體位實施計畫

一、 前言

本校為偏遠小學，民風純樸，學區家長大部分為務農、勞工階層，工作繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變；本校單親家庭、新移民子女及隔代教養學童比例約高達45%，家庭健康照護效能不佳。

經學生健康資訊系統統計指出，本校學生113學年體位不良比率23.34%，分別為體位過重6.67%、超重16.67%；114學年上學期，學生體位過輕1.5%、過重2.9%、超重13.4%。

雖然，學生體重超重率進步，但經調查發現，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，以及每天運動量不足導致體重過重影響健康；而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此，如何培養學童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個健康的校園，是本校積極改善的主要目標。

二、 依據

臺南市114學年度健康促進學校計畫

三、 目標

- (一) 藉由收案管理及衛教宣導學生對體位控制正確認知，培養正確觀念及生活執行，實踐健康生活。
- (二) 每月執行學生體位檢測，並追蹤其飲食及運動執行狀況。
- (三) 降低體位不良學生比率
- (四) 提升學生、家長及教師健康體位知能

四、 實施對象

全校教職員工、學生及家長

五、 實施內容

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
(一)學校政策	1. 擬定健康體位實施計畫(SH150 計畫) (1)調整學校作息：第二節下課延長 20 分	教導處 班級導師	學期初

	<p>鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外活動。</p> <p>(2)透過廣播提醒學生下課到戶外活動。</p> <p>(3)推廣健康護照，培養學生健康生活好習慣。</p> <p>(4)課後輔導課規劃一節運動課程。</p> <p>(5)成果發表會安排舞蹈表演。</p>	午餐執秘 健康中心	
(二)學校物質環境	<p>1. 完成支持性環境的建置</p> <p>(1)校園飲食環境</p> <p>a. 午餐由營養師設計，採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於1次。週四蔬食日，提供五穀米飯及三種蔬菜，提供健康飲品，如：鮮奶或豆漿，提倡低碳教育多蔬果觀念。</p> <p>b. 勿以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。</p> <p>(2)校園運動環境</p> <p>a. 充足飲水設備。</p> <p>b. 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>c. 教室放置球類、跳繩及呼拉圈，方便學生下課運動。</p> <p>d. 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p> <p>e. 校園規劃安全通學步道。</p>	總務處 班級導師 健康中心	全學年
(三)學校社會環境	<p>1. 配合下課『教室要淨空 3010120 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>2. 鼓勵學校教職員工下課時間陪同學生運動。</p> <p>3. 贈送學生飛盤及跳繩做為兒童節禮物。</p> <p>4. 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽，參與者及得名者榮譽卡積點，提升規律運動的動機。</p> <p>5. 辦理學生規律運動換取獎勵品活動，提升運動意願。</p> <p>6. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並訂定獎勵規範。</p> <p>7. 校刊及公布欄張貼健康飲食及規律運動觀念；飲水機張貼飲用天天 1500cc 白</p>	教導處 班級導師 健康中心	全學年

	開水宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。		
(四)教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入各領域課程教學 (1)校外教學參觀，既能增廣見聞並增加身體活動。 (2)利用資訊課上網填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。 (3)健康教育課程融入教學，利用資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動知識並分享如何身體力行維持良好體位。 (4)學生填寫健康飲食及規律運動學習單。 (5)各班餐前 5 分鐘飲食教育。 (6)寒暑假作業推動規律運動及健康飲食紀錄。 (7)開辦寒暑假運動育樂營。 	教務組 班級導師	全學年
(五)健康服務與矯治輔導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期計算學生 BMI，體重不良學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導 85110 健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』，鼓勵課間時間多運動。 2. 發給體位不良學生家長通知單，邀請家長關心孩子的體位狀況，提醒飲食控制及規律運動的重要。 3. 統計及分析各班 BMI 情形，知會導師協助導正不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。 4. 針對四年級男生 BMI 值大於等於 22.9；女生 22.3，鼓勵參加健康檢查抽血檢測，了解自身健康狀況，以調整健康生活。針對病理性體位異常個案，輔導家長轉介至醫療院所看診。 5. 設置衛教專區，如：學校網頁、公布欄、校刊、聯絡簿。 6. 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課增加運動量，可促進學習力。 	班級導師 健康中心	全學年

	<p>7. 週三教師進修時間，宣導健康體位議題。</p> <p>8. 週五第一堂課向學生宣導健康體位知識。</p> <p>9. 培訓健康小志工，協助向師生宣導健康議題。</p> <p>10. 提供教職員工健康諮詢。</p>		
(六)與社區合作	<p>1. 積極參與社區辦理活動，如：公館社區、北極殿中秋晚會舞蹈及鬥牛陣演出。</p> <p>2. 樂齡中心推廣健康飲食及銀髮族運動，導入健康生活觀念，提升高齡者自信，晚年生活更快樂。</p> <p>3. 班親會安排健康講座，宣導健康密碼85110、天天五蔬果觀念。</p> <p>4. 結合左鎮衛生所，辦理師生健康體位講座或闖關競賽。</p> <p>5. 與衛生局輔導健康餐商家合作，作為寒暑假活動訂餐的選擇。</p> <p>6. 開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>	班級導師 健康中心	全學年

六、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區楊靜芳
左鎮國小校長

臺南市114學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位		
日期	114年10月	實施班級	二甲學生
課程內容敘述	1. 透過衛福部兒童及青少年BMI計算機，了解自己體位狀況 2. 學生分享自己願意做到的85110健康行為。 3. 實際透過自己的水壺，計算一天飲水量。 4. 提醒運動的注意事項，如：身體狀況、溫度、空氣品質、場地及挑選有止滑的布鞋。 5. 鼓勵學生培養良好的生活習慣(規律運動、均衡飲食、拒絕含糖飲料及零食)。 6. 學習單設計一餐的健康餐點，並邀請家長替其準備。		
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 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 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 checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 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"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



小朋友你的體重是過輕、過重、肥胖還是標準的呢?

兒童及青少年版BMI計算機

小朋友，快來判斷自己是
否屬於**健康體重**

計算身體質量指數(BMI):
體重kg / 身高m²

計算公式: 體重(kg) ÷ 身高(m) × 身高(m) = BMI

年齡(歲)	過輕	標準	過重	肥胖	過輕	標準	過重	肥胖
	BMI < 11.5	11.5-14.9	15.0-16.9	17.0-19.9	BMI < 11.5	11.5-14.9	15.0-16.9	17.0-19.9
0-3	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
4	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
5	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
6	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
7	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
8	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
9	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
10	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
11	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
12	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
13	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
14	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
15	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
16	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9
17	11.5	14.9	15.0	16.9	11.5	14.9	15.0	16.9

參考資料: 行政院衛生署國家及青少年肥胖定義(BMI標準)

肥胖對身體的傷害

- 打呼聲大
- 運動容易喘
- 抵抗力差
- 膝關節變形 走路不方便
- 膽固醇高 血管阻塞
- 心臟病
- 中風
- 缺乏自信

兒童肥胖的原因

- 家族遺傳 如父母肥胖 孩子肥胖比例也高
- 食物的選擇 如愛吃加工品 或速食
- 生活型態 如很晚吃飯 睡眠不夠 大吃大喝
- 活動量少 如偏好 靜態生活

其中不健康的生活型態、活動量與飲食為首要關鍵。

兒童健康的減重方法

- 小孩仍在生長發育階段，還是要以**均衡飲食**為主
- 降低小孩攝取**高油高糖**或**高熱量的加工食物**
- 培養**運動習慣**

市面上買不到合法的減肥藥

減肥藥的取得 一定要經專業醫師診療評估

?? 总分 ?? 公分 生活型態 飲食習慣 藥物治療 請去求診

根據個人體質，與醫師詳細諮詢

www.dr-hsieh.com.tw

林美蘭醫師-現代診所黃埔區

非法減肥藥的常見成分與副作用

Kingnet 國家網路藥房

安非他命

長期或大量服用會上癮，產生失眠、便秘、幻覺等症狀。

緩瀉劑

長期使用此類藥物，會產生腹痛、電解質不平衡、脫水等副作用。

利尿劑

副作用包括嘔吐、暈眩、血壓下降，引發糖尿病、破壞腎功能，甚至危及生命。

甲狀腺素

可能會出現心跳加快、中樞神經興奮及失眠等副作用。

東南亞減肥藥含毒品?! 7款東南亞減肥藥含4級毒品「西布曲明」

刑事局從去年6月開始陸續破獲連續販運來自越南、泰國、柬埔寨、馬來西亞等地輸入的減肥、瘦身藥品，共含有第四級管制毒品西布曲明成分。製成粉末狀、膠囊、錠狀等，西布曲明屬於中樞神經抑制劑，有引發心悸、心律不整或心跳停止等嚴重副作用，民眾切勿因貪求快速瘦身而購買使用。

女長期吃不明減肥藥 換來洗腎人生

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯 (1杯240毫升)

堅果種子茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大粒花生一匙或小的杏仁、腰果、腰果仁、核桃仁(1粒)

每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化

豆魚蛋肉一盞心

豆魚蛋肉類

豆、蛋、肉類

量比水果多一點

蔬菜類

每天至少1.5盞深綠

飯前蔬菜一餐匙

全穀雜糧類

至少1.5匙每餐 全穀雜糧之主食

3蔬2果 健康密碼

「每天五蔬果」是每天要吃3份蔬菜與2份水果，並自選多種種類顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危險。

蔬菜類 3份

水果類 2份

每天3蔬2果 就OK囉!

彩虹飲食法 提升保護力

紅：蕃茄、紅椒、西瓜、油梨、草莓、紅毛茛

橙/黃：南瓜、紅薯、黃甜椒、橘子、哈密瓜、蜜柚

綠：青花菜、高麗菜、菠菜、西洋芹、豆苗、茼蒿

白：洋葱、黃豆芽、白蘿蔔、大芥、花椰菜、大梨

紫/黑/黑：茄子、紫葡萄、黑葡萄、藍莓

不要買太大個的，要有保護心臟、提升免疫力作用!

水不是有喝就好，營養師教4觀念更有助健康。

水量充足

1500c.c.水

分次適量

一次200-300c.c. 1hr小於1000c.c. 畢次喝完日份量，一次排光如沒喝。

以水為主

避免其他飲品代替。

別渴才喝

口渴可視為人體的缺水訊號。

該何時喝水?

判斷要不要喝水最簡單的方法「觀察尿液的顏色」

淡黃色、淺黃色

表示正常

顏色比較深黃色

表示喝水太少

www.dh-bioinfo.com.tw

資料來源: 營養師 黃文輝醫師

飲料看燈行

紅燈停

少飲用(每週不超過1次)

碳酸飲料、咖啡、各式茶飲料

發酵乳飲品 (含過多添加劑且生乳含量低)

稀釋果(蔬)汁 (含大量添加劑、糖料與其他添加劑)

黃燈停警聽

偶爾飲用(每週不超過3次)

100%果(蔬)汁 (含少量添加劑、少量/不含糖精類)

一般豆漿 (含糖精類)

調味乳 (生乳含量只有鮮乳的一半，部分果汁調味乳含香料色素)

運動飲料 (含極大量運動不需要喝運動飲料，不然容易攝取過多的糖)

綠燈行

每天飲用

白開水 (每天6-7杯)

100%鮮乳 無糖優酪乳 100%保久乳 (每天1-2杯)

可選用 (每天不超過1-2)

無糖/低糖豆漿

鮮榨果(蔬)汁 (未過篩且不加糖)

華氏基金會

運動的好處

消·耗·熱·量

幫·助·長·高

骨·骼·強·壯

強·健·肌·肉

提·升·免·疫·力

釋·放·壓·力

專·注·力·UP

團·體·運·動·速·可以·催·你·朋友·多·到·哪·!

兒童活動量

每天至少達到**60分鐘**以上**中度**身體活動才足夠

身體活動強度的分類

強度	描述	例子
坐式	靜態生活起居，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。 例：坐辦公室看錄影內容	坐著、下棋、一般性辦公室工作、睡覺、看电视、听音乐、上网、玩手机、一般交通運輸等
輕度	不太費力的輕鬆身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。 例：慢走、散步、園藝	散步、下棋、一般性辦公室工作、睡覺、看电视、听音乐、上网、玩手机、一般交通運輸等
中度	持續比第10分鐘以上還能維持對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快很多。也流很多汗。 例：外丹功、健走、騎自行車	散步、下棋、一般性辦公室工作、睡覺、看电视、听音乐、上网、玩手机、一般交通運輸等
費力	持續比第10分鐘以上無法維持對話和對話。這類活動會讓人覺得很累，呼吸及心跳比平常快很多。也流很多汗。 例：搬運、爬山、搬箱子、跑步	散步、下棋、一般性辦公室工作、睡覺、看电视、听音乐、上网、玩手机、一般交通運輸等

中度身體活動
(可以順暢說話，無法唱歌)

做家务 體操或跳舞 快走 騎腳踏車

費力身體活動
(無法邊活動邊輕鬆說話)

籃球 跑步 跳繩 游泳

運動要注意

身體不舒服要停止運動(休息)

身體很累	呼吸喘	心跳很快	頭痛
噁心想吐	肚子痛	腳扭傷	抽筋

★ 氣溫

- 天氣冷外出記得保暖
- 避免於高溫、悶熱的環境運動

不要等到口渴才喝水

適時補充水分
長時間太陽下活動
建議每15-20分鐘
喝一杯水預防脫水危機

★ 紫外線

隨時注意紫外線強度
從事戶外活動時要防曬

★ 環境

運動場所須注意環境安全

★ 空氣

避免空氣品質不好的環境！
PM2.5、二手菸等

良好	普通	敏感	不良
0-50	51-100	101-150	151-200

★ 運動鞋

包覆性₁好、鞋墊₂軟硬適中₃、支撐力₄佳、防水透氣₅

保護腳趾

保護腳背

防滑鞋底

鞋底已經磨平需更換鞋子

左鎮國小 我的餐盤學習單

班級: ___年 ___班 座號: ___號 姓名: _____

乳品類		豆魚蛋肉類
水果類	蔬菜類	堅果種子類
		全穀雜糧類

Q&A時間

第一題

請說出2項維持健康體重的方法

第二題

兒童每天需要從事多久時間的中等運動?

第三題

中等運動的強度是：
呼吸及心跳比平常快一些、流一些汗，可以順暢說話，無法唱歌，請問答案是0或X？





說明：指導學生透過衛福部兒童及青少年 BMI 計算機，了解自己體位狀況



說明：請學生說出自己可以做到的健康行為(不挑食、多喝水及每天運動)



說明：指導學生每天至少攝取1500cc 白開水，拿出自己水壺計算一天的飲水量



說明：提醒運動時穿著適當服裝，並檢查自己運動鞋是否有止滑功能



說明：每天運動1小時，下課時間或放學時可以做健康操或跳繩來達到規律運動的好習慣



說明：設計健康餐學習單(家長做為指導者簽名)，學生主動邀請家長準備健康餐點



說明：表揚學習單優良學生



說明：落實午餐不挑食、飯菜吃光光



說明：假日時間親子打羽球運動



說明：假日與家長到戶外運動



說明：學生邀請家長參加兒童節親子趣味競賽



說明：學生邀請家長參加兒童節親子趣味競賽

臺南市左鎮區左鎮國民小學114學年度口腔保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一)建立全校師生正確的口腔保健觀念。
- (二)指導學生建立口腔保健觀念及養成餐後及睡前潔牙的習慣。
- (三)提高學生健康檢查齲齒的轉介及矯治比率。

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策及環境營造	1.擬定學童口腔保健推動實施計畫。 2.組織口腔保健推動小組，進行分工與合作。	教導處 學務組 健康中心	學期初
口腔保健教學與活動	1.播放潔牙歌進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動，口腔保健天使協助進行。 2.每班一位口腔保健天使每日確實將潔牙情形記錄至潔牙紀錄表上。 3.導師協助檢視學生牙膏是否含氟量達1000ppm及提醒牙刷要定期更換。 4.健康教育老師將口腔保健觀念與貝氏潔牙法步驟融入教學。 5.幼兒園老師協助口腔保健教學。	班級導師 健康中心	全學年
學校物質環境	1.洗手檯設備維護。 2.各班設置潔牙設備的放置處。 3.建置口腔衛生網站，定期更新資訊。 4.編列經費購買口腔教學教材。	總務處 班級導師 健康中心	全學年
學校社會環境	班級制定口腔衛生健康守則及獎勵辦，鼓勵學生健康行為實踐。	班級導師 健康中心	全學年

<p>健康服務與矯治輔導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師使用牙齒模型教學，進行口腔保健宣導；並實地回覆示教。 2. 一年級及四年級健檢齲齒需矯治同學，配合巡迴醫療牙科醫師到校服務，定期口腔檢查並追蹤，增加完成追蹤率。 3. 針對口腔不良學生收案管理，聯絡簿張貼口腔衛生宣導單張，提醒家長注意口腔衛生狀況(飯後及睡前潔牙的重要)，每半年口腔檢查一次。 4. 透過潔牙紀錄表，統計未確實刷牙及沒刷牙學生，請老師加強督導執行正確潔牙。 5. 統計矯治回條，了解學生就診情形。 6. 將口腔保健資訊張貼布告欄及聯絡簿，提供師生及家長瀏覽。 7. 利用晨會或週三教師研習宣導口腔保健議題。 	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>與社區合作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合校牙醫，每年入校二次進行學生口腔檢查、齲齒治療、塗氟、窩溝封填及知識宣導。 2. 班親會提供家長口腔保健資訊。 	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

臺南市114學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	114年9月	實施班級	全校學生
課程內容敘述	1. 護理師透過牙齒模型指導學生貝氏潔牙技巧，各班級培養一位潔牙小天使。 2. 說明牙刷應更換的時間及挑選含氟量1000ppm以上牙膏，檢視自己的牙刷牙膏含氟量是否足夠。 3. 學生主動使用貝氏潔牙法刷牙。 4. 選擇健康食物，少喝含糖飲料及零食避免發生齲齒。 5. 半年主動參加口腔巡迴服務，提醒家人記得半年檢查牙齒。		
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 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 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 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 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 type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		



牙齒排列、替換與數目

恆牙：28-32顆 **只會換牙一次 稱做恆牙**

乳牙：20顆

Labels for permanent teeth: 上正門牙, 上側門牙, 第一小白齒, 第二小白齒, 第一大臼齒, 第二大臼齒, 第三大臼齒, 第二大臼齒, 第一大臼齒, 第二小白齒, 第一小白齒, 犬齒, 下側門牙, 下正門牙.

Labels for deciduous teeth: 上正門牙, 上側門牙, 犬齒, 第一小白齒, 第二小白齒, 犬齒, 下側門牙, 下正門牙.

牙菌斑

• 牙菌斑：**細菌、食物殘渣與唾液的混合物**，附著於牙齒表面，尤其在牙齒與牙齦交接處。使口腔環境呈酸性。

經牙菌斑顯示劑塗佈的牙齒表面，顏色較深處為牙菌斑附著處

蛀牙的形成

- 琺瑯質：受到酸性質破壞時，患部尚無感覺。
- 牙本質(象牙質)：受到侵蝕，病牙開始對冷熱產生過敏的現象。
- 齒髓腔：受到侵蝕，使神經暴露，就會感到疼痛，最後可能局部形成膿包，甚至引起全身性的細菌感染。

容易蛀牙的部位

咬合面, 小縫, 裂溝

牙縫

牙齦與牙齒交接處

容易蛀牙食物(甜.酸.黏稠)

齲齒的預防-1

天天5蔬果 健康又樂活

天天5蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

蔬菜1份	水果1份
<ul style="list-style-type: none"> 青江菜 彩椒 青花菜 金針菇 小黃瓜 竹筍 茄子 大白菜 洋蔥 蘆筍 胡蘿蔔 芹菜 高麗菜 牛蒡 地瓜葉 空心菜 	<ul style="list-style-type: none"> 木瓜 哈密瓜 葡萄 蘋果 香蕉 橘子 鳳梨 荔枝 草莓 西瓜 鳳梨 葡萄 梨 桃子 李子 櫻桃 枇杷 鳳梨

就是愛喝白開水

每天1500cc以上

無色素香料添加
無糖無防腐
自然甘甜白開水
時尚選擇
更加更有健康

齲齒的預防-2

✓ 使用含氟牙膏(1000ppm)、每六個月接受牙醫師口腔檢查

氟化物保護膜 增強我的抵抗力

使用含氟牙膏

無氟 兒童水果牙膏

醫生口腔檢查

好的牙刷

- 軟毛
- 小頭 0.8 × 2.0 公分
- 刷毛不要太密
- 刷毛直立

不好的牙刷

- 硬毛
- 大頭
- 刷毛太密
- 刷毛分岔

軟毛 (刷毛要軟)

小頭 (刷頭要小)

直立整齊的刷毛

換牙刷的時機

該換牙刷了嗎?

刷毛變形、外岔: 若從牙刷背面就能看到突出的刷毛, 就代表應換牙刷了

刷毛根部顏色變深: 若牙刷底部變黑、有黴污或有異味時, 就該換新牙刷

大病初癒後: 重感冒或流感後建議更換牙刷, 以降低再次感染風險

即便刷毛完好, 至少三個月更換一次牙刷, 每月更換尤佳

擠一顆豌豆大小的牙膏在牙刷上

O X

正確刷牙方法

貝式刷牙法口訣 321

兩顆斜45度角刷

3面都要刷: 咬合面, 舌側, 頰側

2顆牙一起刷

1來回刷10下

牙刷握法: 筆握式, 握握式

正確握我的方式

一天刷牙幾次？ 正確刷牙時間一覽

刷牙 **333** 原則

- ✓ 每天至少刷牙**3**次
- ✓ 餐後**3**分鐘內要刷牙
- ✓ 每次刷牙**3**分鐘以上

睡前刷牙提醒

◆親愛的學童家長們好，除了平時三餐飯後刷牙，**睡覺前**刷牙更是重要，記得要提醒小孩刷牙囉~

口腔保健一起來



1. 正確使用
貝氏刷牙法



3. 半年檢查牙齒/塗氟



2. 含氟漱口水



4. 牙線使用

含氟漱口水



- ★目的：改善牙齒琺瑯質的抗酸性，達到降低齲齒。
 - ★實施時間：每週二午休後
 - ★使用方法：漱口**1**分鐘後吐出，**30**分鐘內勿喝水吃東西
(口訣：上上、下下、左左、右右)
- 備註：如不慎誤食可先催吐，再給予牛奶中和。



示範潔牙技巧



口腔保健宣導

主講者: 蘇憶屏護理師

課程介紹

練習貝氏刷牙法和學習單

分組遊戲競賽

- 1 口腔保健智慧王 (每組回答3題題目)
- 2 打倒蛀牙菌 (每組派出2人比賽)
- 3 牙齒亮晶晶 (每組派出1人比賽)

如何確認牙齒刷乾淨了沒?

牙菌斑顯示劑

使用前 牙菌斑觀察不易
使用後 可明顯觀察牙菌斑殘留 (顯示劑呈現紅色部分為牙菌斑)
刷牙後 使用牙菌斑顯示劑輔助檢查牙菌斑殘留量，並透過正確刷牙方法可幫助牙齒清潔

※使用方式
 即句型：將5-10 C.C.牙菌斑顯示劑倒入小藥杯中(請勿稀釋)，以漱口方式含漱10-15秒後吐出，即可顯示牙菌斑。

乳牙生長與脫落時間表

乳牙共20顆	萌出時間	脫落時間
1 下門門牙	6-10個月	6-8歲
2 上門門牙	8-12個月	6-8歲
3 上門側門牙	9-13個月	7-9歲
4 下門側門牙	10-16個月	7-9歲
5 上門第一白齒	13-19個月	8-12歲
6 下門第一白齒	14-18個月	9-12歲
7 上門犬齒	16-22個月	10-12歲
8 下門犬齒	17-23個月	10-12歲
9 下門第二白齒	23-31個月	10-12歲
10 上門第二白齒	25-33個月	10-12歲

換牙期(恆牙共有28-32顆)
 ● 6歲時，恆齒就開始陸續長出
 ● 乳齒會漸漸鬆動，繼而脫落
 ● 12歲時，乳齒全由恆牙取代

牙齒的功能

- 門牙**：切斷食物 輔助發音
- 犬齒**：啃咬、撕裂食物
- 臼齒**：磨碎食物 咀嚼的主力

恆牙 乳牙

貝氏刷牙法

握筆的手勢 vs 比賽手勢

3顆刷牙刷 2顆一起刷 牙刷刷10下

刷毛與牙齒呈45度 按照順序 每2顆牙刷10下

刷毛與牙齒呈45度 刷牙內側外側牙齒面 最後漱口含齒

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：護理師指導各班的潔牙小天使，使用貝氏潔牙法刷牙



說明：檢視自己的牙膏及牙刷，選擇含氟量1000ppm的牙膏及刷頭小軟毛牙刷



說明：學生實際跟著貝氏刷牙法步驟清潔牙齒



說明：口腔保衛戰闖關成功頒獎，贈送牙刷、牙膏、牙線組



說明：分組進行貝氏潔牙法操作，使用牙菌斑顯示劑，改善刷牙習慣



說明：分組進行口腔知識競賽



說明：了解牙菌斑形成的原因?打倒蛀牙菌比賽



說明：聯絡簿口腔保健知識宣導



說明：優良口腔保健學習單



說明：優良口腔保健學習單頒獎



說明：午餐後學生主動使用貝氏潔牙技巧潔牙



說明：學生固定每半年進行牙齒檢查及塗氟，並邀請家人參加口腔巡迴活動



說明：多喝白開水及吃蔬果，避免蛀牙



說明：我和家人睡前皆能做到潔牙

左鎮區左鎮國民小學 114 學年度性教育暨愛滋病防治宣導實施計畫

壹、依據：

一、114 學年度健康促進學校實施計畫。

貳、目標：

- 一、在學校衛生政策方面，落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等 相關法規規定訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。以「性教育與愛滋病防治」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。
- 二、在健康服務方面，以校園服務（健康檢查）方式推動性教育，早期發現性侵害個案。
- 三、在健康教育課程及活動方面，學校的課程中能適時加入性教育與愛滋病防治有關之創意內容，推動以性教育與愛滋病防治主題之全校性活動。
- 四、在學校物質環境方面，提供、發展學校本位的教材教法。
- 五、在學校精神環境方面，在尊重關懷接納的氣氛下，使校園成為有益健康的學習環境。
- 六、在社區關係方面，結合社區的力量擴大性教育與愛滋病防治的範圍和意識。

參、實施策略：

第一階段：基於培養學生「帶著走的能力」為目標，因此期望結合九年一貫的精神，以「生活技巧」為導向，再將「生活技巧」階段性介入性教育與愛滋病防治中，期望學生經由系列規劃的學習，引發學生對性教育與愛滋病防治關注，並具備照顧身體健康的生活技能。

第二階段：社區家長能建立社區意識，能關心家人及周圍親友的健康，並從事有益身心健康的親子活動。

一、學校衛生政策方面：

1.成立及召開學校衛生委員會。

(1) 研擬討論校園性教育與愛滋病防治計劃，將課程、活動納入行事曆。

2.規劃健康促進學校研習課程(教職員工每學年安排至少 2 小時，國小生至少 1 小時)，形成共識、創造支持環境，以作為推展『健康促進學校』的基礎。

二、健康服務方面：

1.性教育與愛滋病防治(生理期及安全性行為防治)宣導，針對五、六年級學生。

2.提供友善青少年門診名單，供教職員工生參考。

3.提供教職員工生健康諮詢服務。

三、健康教育課程及活動方面：

1.相關議題排入週三教師進修時段辦理，針對愛滋病防治等健康議題及「預防勝於治療」等健康促進概念。

2. 學校本位之課程融入

(1) 性教育與愛滋病防治健康議題教學如入健康與體育領域課程實施。

(2) 利用每週五衛教宣導時間結合衛生所辦理『愛滋病防治』宣導。

(3) 依領域課程融入相關健康議題。

(4) 張貼性教育與愛滋病防治教育有關法令、圖片。

(5) 設置學校網頁及通訊建立性教育與愛滋病防治教育相關資訊，教育師生、家長及社區民眾。

四、學校物質環境方面：

1.購買相關生理用品，提供師生便利取得。

五、學校社會環境方面：

1.主動提供弱勢學生免費的衛生棉。

2.校園營造月經議題，關懷及友善的氛圍。

六、與社區合作：

1.配合衛生所及愛滋病民間團體，進行師生性教育及愛滋病防制宣導。

2.班親會向家長進行性教育及愛滋病防制宣導。

肆、實施期間：114.09.01~115.06.30

柒、實施日期：如 114 學年度行事曆

捌、本計畫呈請校長核可後實施，修正亦同。

護理師：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

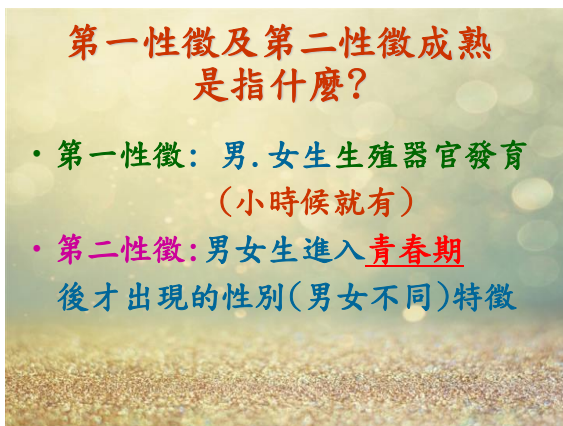
教師兼
學務組長杜盈萱

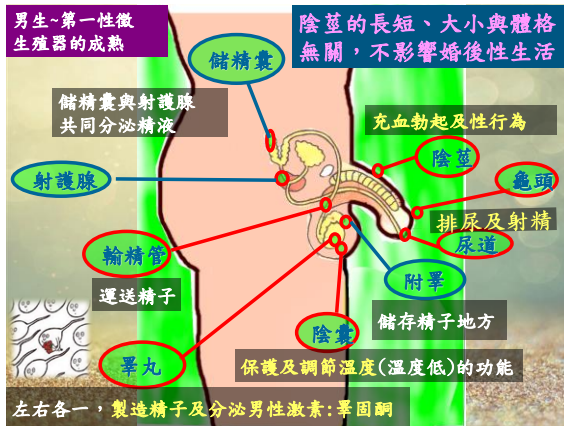
教師兼
教導主任陳容芯

臺南市左鎮區
左鎮國小校長楊靜芳

臺南市114學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	性教育宣導		
日期	114年11月	實施班級	高年級學生
課程內容敘述	1. 認識青春期身心變化。 2. 帶青春期孩子覺察自我情緒。 3. 遇到身心困擾時可以找那些資源協助(青少年友善門診)。 4. 生理期的照護技巧。 5. 內衣的選擇。 6. 男性生殖器清潔的重點。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 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 type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			





男性第二性徵變化: 夢遺

男 年齡	青春 期 生理 成長	身高、體重增加 皮膚變得較油膩 及長出青春痘
10-15	開始增高	長出鬍鬚
11-18	乳房發育, 乳頭增大	肩膀寬闊 喉嚨突出 聲音低沉
11-15	體毛出現	腋毛、陰毛
10-15	生殖系統成長	長出腋毛
11-17	喉結明顯, 變聲	長出陰毛
11-17	製造精子	生殖器官成熟 出現夢遺
15-22	長出鬍子	
18-22	骨骼成長完成	

男生的煩惱-是尿床嗎? 夢遺

男孩到了青春期，睪丸不斷的製造精子。睡覺時，因為神經、肌肉鬆弛，而出現反射性的射精行為，將過多的精子排洩出，這種現象就是夢遺。

(正常生理反應) 夢遺沒有任何害處

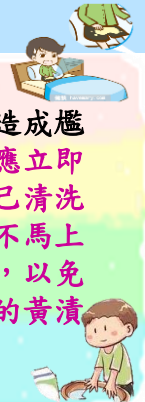
- (1) 睡前喝大多水
- (2) 穿太緊的內褲及褲子
- (3) 趴睡
- (4) 避免接觸色情的書刊、影片、可以減少一些幻想。

以上行為易引起夢遺，故應避免



— 男生的煩惱 —

男孩發生『夢遺』，為了不造成尷尬，並且體諒媽媽的辛勞，應立即更換沾到的衣物、被單，自己清洗衣物及被單是一種禮貌，若不馬上洗，也必須把衣物浸在水裡，以免擱置太久洗不掉而留下難看的黃漬。



如何保護男性生殖器官?

1. 遊戲或運動時要注意安全

避免碰撞外生殖器而受傷，萬一受傷，一定要請醫生檢查。

2. 穿寬鬆的棉質褲子

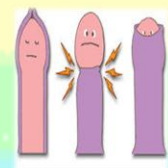
陰囊通常維持在低於體溫約攝氏3.1度的溫度，溫度升高將會使精子的數目減少，會引起不孕，所以男性不要穿太緊的褲子。少泡溫泉，以免陰囊溫度升高。



如何保護男性生殖器官?

3. 良好的衛生習慣

男性的包皮是陰莖外圍的一層皮膚，過長、過緊都容易積藏污垢，要特別注意清洗，以免發生臭味引發發炎。



如果已經長出顆粒物、味道、腫脹、小便會痛，建議到醫院泌尿科/小兒科找醫生檢查。

享受青春不痘留

拒絕月球表面，還你自信臉蛋

青春痘 (痤瘡) 的成因

毛蟲及皮脂腺阻塞，進而產生發炎反應



青春痘 (痤瘡) 的治療：

1. 不要自己亂擠
2. 正確就醫
3. 不要自己隨意買藥擦

皮膚科看診

青春痘 (痤瘡) 的保養原則

清潔 抗痘洗面乳 **防曬**

控油



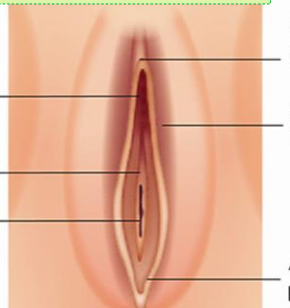
青春痘 (痤瘡) 的飲食作息

- ⊗ 忌熬夜
- ⊗ 忌油炸辣飲食
- ⊗ 忌重甜重鹹



女性第一性徵-外生殖「器官」變化

類似男性陰莖結構，佈滿神經，對於觸覺、溫度非常敏感



尿道開口
Opening of urethra

處女膜
Hymen

陰道開口
Vaginal opening

陰道是具有彈性

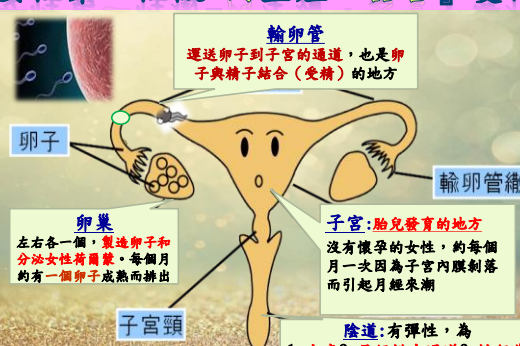
肛門

陰蒂
Clitoris

大陰唇
Labia majora

小陰唇
Labia minora

女性第一性徵-內生殖「器官」變化



輸卵管
運送卵子到子宮的通道，也是卵子與精子結合(受精)的地方

卵子

卵巢
左右各一個，製造卵子和分泌女性荷爾蒙。每個月約有一個卵子成熟而排出

子宮頸


輸卵管繖

子宮: 胎兒發育的地方
沒有懷孕的女性，約每個月一次因為子宮內膜剝落而引起月經來潮

陰道: 有彈性，為
1. 生產 2. 月經排出通道 3. 性行為

女性第二性徵變化: 月經來潮

青春期中生理成長	女	年齡
開始增高		8-13
乳房發育，乳頭增大		8-14
腋毛 體毛出現 陰毛		9-14
初次來經		10-15
生殖系統成長		10-15
骨骼成長完成		15-19



身高、體重增加
皮膚變得較油膩及長出青春痘
長出腋毛
乳房發育
臀部變寬
長出陰毛
生殖器官成長
月經出現

少女的成長祕密花園

波波成長三部曲

Step 1 脹痛期 -8-9歲開始

胸腺開始發育，乳頭和乳輪稍稍隆起

適合挑選：具有保護襯墊的背心

★貼心叮嚀：材質要透氣、吸汗，穿起來較為舒適，不會引起皮膚過敏的棉質為主



約在國小四年級時，這時期的乳暈會微微出現，小屁屁也開始微翹，胸部也會有微微的脹痛感

Step 2 乳輪期

選擇穿著合適的內衣，支托、保護乳房，減少肌肉拉傷、駝背等傷害。



乳房開始腫脹，並漸漸擴大

適合挑選：有罩杯但**無鋼圈**的背心

★貼心叮嚀：舒適棉質為佳
罩杯大小選擇以貼身為準，並留意提襟讓咪咪在正確的位置成長

約在國小五、六年級的時期，小小少女的胸部位置已經可以看出咪咪的形狀了！



Step 3 成長期

開始發育成大人型態般的乳房

適合挑選：有支撐性的**軟鋼圈**內衣

★貼心叮嚀：舒適棉質為佳，罩杯大小選擇適合自己的罩杯為準
穿戴下胸圍與背部的內衣底緣要平行
這樣才會有漂亮的胸型，穿起來也較為舒適

大約在國中一二年級時，胸部的成長期開始
乳房線條變得明顯，此時更要注意內衣的選擇喔！




如何正確量胸圍？

HOW TO MEASURE YOUR BRA SIZE

Step 1. 測量上胸圍


1. 彎腰45度將背部跟腋下的肉內全部往胸前集中
2. 皮尺水平環繞背部至BP點在胸前輕輕固定好皮尺
3. 記錄上圍公分數

Step 2. 測量下胸圍

1. 皮尺水平環繞胸部下圍(即胸部下面肋骨處)一圈
2. 將皮尺維持同一水平高度
3. 記錄下圍公分數

尺碼	A	B	C	D	E	F	G	H
上下胸圍差 (cm)	10以下	12.5	15	17.5	20	22.5	25	27.5

上身直立，用兩手把腋下的肉子夾上。





子宮 孩子的皇宮

受到動情激素(女性激素)的影響，子宮內膜會增厚，做為歡迎孩子到來的溫床。如果沒有懷孕呢？

卵巢 → 輸卵管 → 子宮




原來如此！

如果沒有受孕就不會分泌足夠的黃體激素，因而子宮增生的部分就會剝落下來，排出體外，稱為月經。

因為裡面有血球細胞所以月經會紅紅的、黏黏的，要用衛生棉墊著，才不會弄髒衣服。

月經




出現月經，如果發生性行為就有可能會懷孕

卵子 + 精子

女孩出生時，左右卵巢內都會有許多未成熟的卵泡，到了青春期後，在正常情況下會有一個成熟的卵從其中一邊排出來，這個成熟卵如果在輸卵管遇到精子後就會受精變成受精卵，並在子宮著床，形成胎兒。




初經是什麼？



一般少女的初經年齡平均是11-13歲，由於**遺傳**、**營養**的影響，初經的年齡會有所不同，最早可能為10歲，最晚為18歲。

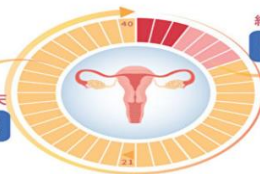
剛來時通常為**暗紅色**，**不是很規則**，**量也不多**，因身體的內分泌狀況尚未完全成熟，需等到身體成熟後，才逐漸形成週期性。

正常月經 vs. 異常月經

月經異常

經期：21~40天
<21天：月經頻發
>40天：月經稀發

經期：3~7天
<3天：月經過短
>7天：月經期長



月經量	30ml	50ml~100ml	>100ml
	月經過少	正常	月經過多

不稀不稠、不易凝固
無明顯血塊、無特殊氣味

顏色和質地

量少色淺 → 暗紅色 → 淡紅色/咖啡色
持續2~3天 量減少至乾淨

月經期間-女生如何照顧自己的身體-4

『記錄』每次月經的時間

- 了解每月月經是否準時報到
- 避免月經報到時，忘了帶衛生棉，導致褲子沾到經血。



June

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
2	3	4	5	6	7	8
9	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

月經來是第一天

煩躁易怒、頭痛、水腫

經前症候群有這些常見症狀

生理性

- 嗜睡疲倦
- 頭痛、頭暈
- 肌膚問題(長痘痘、出油)
- 全身浮腫、手腳水腫
- 暴飲暴食
- 乳房腫痛
- 小腹悶脹
- 便秘或腹瀉
- 肌肉酸痛

心理性

- 煩躁易怒
- 情緒起伏大
- 專注力下降
- 憂鬱、沮喪
- 緊張、不安
- 提不起勁
- 失眠
- 性慾改變

月經晚來 8大原因

<p>錯誤減肥</p> <p>過度節食、減肥藥都可能影響荷爾蒙分泌</p>	<p>心理壓抑 壓力大</p> <p>緊張壓力會影響女性荷爾蒙及排卵紊亂</p>	<p>藥物影響</p> <p>避孕藥或某些藥物(消炎藥/抗生素)會間接影響激素調節</p>	<p>多囊性卵巢症候群</p> <p>除月經不規則還可能有肥胖、青春痘多毛、潛在不孕等問題</p>
<p>體重過胖或過瘦</p> <p>會影響女性荷爾蒙分泌</p>	<p>吸菸/二手菸 熬夜</p> <p>易使內分泌失調、紊亂</p>	<p>哺餵母乳</p> <p>哺乳時期雌激素的分泌會受到抑制</p>	<p>恭喜懷孕</p> <p>子宮正孕育新生命的到來</p>

女生『平常』如何照顧自己的身體

泌尿感染原因

女性尿道短
發生機率高

憋尿
有尿意時就要上廁所

不透氣

喝太 少 水
一天至少 1500-2000c.c

衛生習慣
大小便後從前往後擦拭保持內褲乾燥

『月經期間』女生如何照顧自己的身體

1. 經期時要特別注意個人衛生，洗澡時盡可能採用淋浴，切忌坐入盆中，以免污水進入陰道造成感染。
2. 衛生棉墊應勤換(約2-3小時)，否則易滋生細菌入侵體內，棉墊的血垢也會刺激皮膚，容易引起發炎。



經期Q&A1: 會造成貧血



經血和平常的流血是不同的，而且經血流出來本來就是正常的生理現象，其流量不超過50-120CC，如果你覺得無精打采(因為月經來時有時會讓你有點疲倦)，妳可以補充鐵質及蛋白質，多吃綠葉蔬菜、瘦肉、蛋與魚等。



經期Q&A2: 可以運動嗎?

月經時期，仍然可以做一般運動，只要避免激烈運動，累的時候休息一下就可以了。



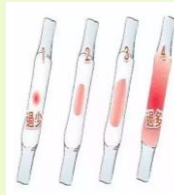
經痛時我可以...



經期Q&A3: 什麼狀況要看婦產科醫生

☆如果有以下狀況建議找婦產科醫師看診：

- (1) 持續三天以上都有血塊
- (2) 出血很多，1小時內必須更換衛生棉
- (3) 超過18歲月經沒來
- (4) 原本有月經，但忽然沒來
- (5) 經痛無法忍受



全能“麵包”秀





青春健康 GO 學習單

班級：_____ 姓名：_____

一、認識我的身體密碼(我的身體改變狀況)：

二、青春路上你/妳和我-

(一)面對身體產生變化，請問你/妳的心情如何？

(二)遇到青春期疑惑時該如何解答？





說明：介紹女性青春期身體變化，挑選適合的內衣



說明：介紹男性青春期身體變化，注意生殖器的清潔



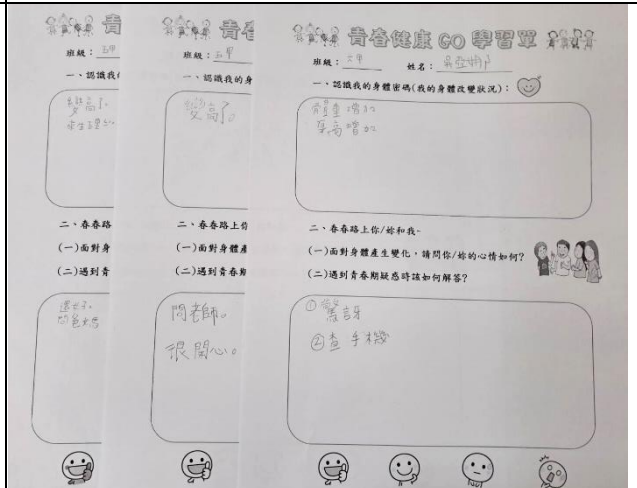
說明：請有生理期經驗的學生分享生理期的身心變化，指導使用衛生棉的注意事項



說明：請同學上台示範衛生棉的操作



說明：小組討論月經週期的計算方式，了解自己的月經週期是否規律



說明：觀察自己青春期的身心變化及心理調適之學習單



說明：生理期間的照護與經痛的處理



說明：皮脂腺分泌旺盛的膚質，建議選擇抗痘成分的洗面乳，避免熬夜及食用油炸、甜食食品，避免青春痘變嚴重



說明：使用教具引導學生認識女性生殖器官並講解月經週期



說明：使用衛生棉前要注意看有效期限，且根據月經量多寡選擇合適長度的衛生棉墊



說明：透過模型介紹女性生殖器官及月經的由來



說明：護理師指導學生衛生棉使用方法並請學生練習