



3-2 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定(5%)。

內容說明簡介及執行成效

一、社區便利商店營養紅綠燈主題課程

教師結合便利商店情境進行營養紅綠燈教學，引導學生辨識加工食品與營養標示。學生能於實際購物情境中做出較健康的飲食選擇。

二、性教育一月經教學

透過教具與影片說明生理結構與月經原理，破除羞恥迷思培養尊重與自我照顧能力。學生能理解身體變化並以正向態度面對成長議題，展現健康素養與情緒調適能力。

三、視力保健模組課程教學

運用模型與行動計畫說明近視成因與風險，並結合戶外實踐。學生能理解視力保健的重要性，並主動調整用眼行為，做出有利健康的選擇。

四、米食教育教學課程——從稻田到餐桌：臺灣米食文化的發展與創新

結合探究與跨域教學，引導學生理解米食文化與永續議題。學生能思考飲食選擇與環境、文化之關聯，培養支持在地農業與珍惜糧食的行動意識。

五、濕地食堂：結合食農食漁教育的在地生態學習之旅

透過情境與探究活動認識濕地生態與食物來源。學生理解產地到餐桌概念，建立珍惜資源與支持永續發展的健康行動態度。

六、口腔保健：鞏固牙齒親子作伙動起來，養成睡前潔牙好習慣

透過親子共同參與口腔保健宣導與潔牙指導，強化學生正確刷牙方式與睡前潔牙習慣。學生能落實每日潔牙行動，家長亦共同參與督促，提升口腔健康自我管理能力，建立長期健康生活基礎。

一、社區便利商店營養紅綠燈教案：

臺南市新進國小114學年度營養紅綠燈教案

一、教學設計理念說明

1. **貼近生活、問題導向學習**：教學以「學校附近便利商店常見食品」為主題，引導學生觀察、調查與分析日常接觸的零食與飲品，讓健康教育不只是課堂知識，而是與生活緊密連結的實踐能力。
2. **探究式學習與分類思考**：透過實地觀察與小組討論，學生依據「少糖、少鹽、少油」原則，將食品分類為紅燈（盡量不吃）、黃燈（盡量少吃）、綠燈（可以多吃），培養判斷與批判思考能力。
3. **健康行動實踐與社區連結**：學生不僅完成分類，更將成果製作成「食品紅綠燈海報」，張貼於校園附近便利商店，落實健康飲食教育，建立校園與社區共同推動健康的行動力。

二、學習目標

1. 學生能依據少糖、少鹽、少油原則，判斷便利商店食品屬於紅燈、黃燈、綠燈哪一類。
2. 學生能在日常生活中做出較健康的飲食選擇。

三、教學課程設計

領域名稱	健康與體育領域	單元名稱	營養紅綠燈—便利商店健康大調查
教學節數	1 節	設計者	黃語嫻
核心素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
核心素養具體內涵說明			
健體-E-A2 具備健康生活的基礎知識，並能在生活中做出適切的判斷與選擇			
健體-E-B1 能理解並運用健康相關資訊，表達健康觀念			
健體-E-C2 具備與他人合作討論，共同完成任務的能力			
學習重點			
學習內容		學習表現	
◎Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。		1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	
◎Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和 生活技能。	
◎Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	
學生經驗	學生曾學習六大類食物概念，知道多喝水、多吃蔬果有益健康，但對於零食、飲料含糖量與加工食品影響尚未深入了解。		

教學活動大綱	時間	評量方法	備註
<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師：簡報、便利商店常見食品圖片（含標示糖分、鈉含量）、紅黃綠圓點貼紙、海報紙</p> <p>學生：文具、著色用具</p> <p>二、引起動機：</p> <p>教師提問：↓</p> <p>「放學後你會去便利商店買什麼？」↓</p> <p>「你覺得珍珠奶茶、洋芋片是健康食品嗎？」</p> <p>播放含糖飲料含糖量圖片</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、認識營養紅綠燈</p> <p>1. 紅燈食品（盡量不吃）↓</p> <p>高糖、高鹽、高油、油炸類、含糖飲料。↓</p> <p>例如：可樂、珍珠奶茶、洋芋片、炸雞塊、糖果。</p> <p>2. 黃燈食品（盡量少吃）↓</p> <p>加工食品、調味重、偶爾食用。↓</p> <p>例如：熱狗、關東煮丸類、甜麵包、含糖優酪乳。</p> <p>3. 綠燈食品（可以多吃）↓</p> <p>天然、少加工、少油少鹽少糖。↓</p> <p>例如：白開水、無糖豆漿、水果、茶葉蛋、地瓜。</p> <p>二、便利商店食品大調查</p> <p>1. 分組討論發下的食品圖片。</p> <p>2. 小組將食品貼到紅黃綠三區海報。</p> <p>3. 每組派代表說明分類理由。</p> <p>教師引導學生思考：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 它含糖高嗎？ • 有油炸嗎？ • 鈉含量高不高？ <p>三、健康生活應用</p> <p>情境提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果口渴，你會選可樂還是水？為什麼？ • 如果肚子餓，你會選洋芋片還是地瓜？ 	<p>2</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>實作評量</p> <p>動態評量</p> <p>*能根據教師提問，回答適切的答案。</p> <p>*能根據教師提問，回答適切的答案。</p> <p>*能正確提問，且紀錄對方的回答內容。</p> <p>*回答教師的提問，並總結。</p>	

<p>學生練習說出句型：↓ 「為了健康，我會選擇_____，因為它_____。」</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師總結本課內容，複習紅綠燈原則。</p> <p>二、宣布海報將張貼於校園附近便利商店。</p>	<p>3</p>		
<p>預期成效</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能清楚辨識紅黃綠食品。 2. 學生減少含糖飲料攝取。 3. 建立校園健康飲食文化。 4. 透過海報張貼，提升社區健康意識。 		



認識加工食品可能的危害



結合跨年活動推動飲食教育



於本校周圍便利商店張貼海報



學生前往便利商店購物時會仔細閱讀營養標示，選擇較健康的食品

二、性教育-月經教學

←

臺南市新進國小114學年度性別平等教育月經教學教案←

教案名稱←	月經產品知多少←	←	
教學節數←	1節←	←	
適用年級←	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級←	←	
學生先備學習條件←	學生已經了解月經的發生原因及過程←	←	
設計理念← (100-200字)←	「月經」是每一個生理女性都會面對的課題，國小高年級學童正處於準備進入青春期的階段。市面上的生理產品五花八門，各有其不同的特性及使用方法。本節課透過教師解說及實際觸摸、觀察，希望讓每一位學生都能更加認識生理用品。期待學生透過正向的認識及教師引導，避免月經羞恥及月經汙名化。←	←	
性別平等 教育議題←	核心素養←	性 A 1 尊重多元的生理性別、性別氣質、性傾向與性別認同，以促進性別的自我了解，發展不受性別限制之自我潛能。←	←
	學習主題←	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。←	←
	實質內涵←	性 E 2 覺知身體意象對身心的影響。←	←
學習目標←	熟知各項生理產品的使用方法及優缺點←	←	
評量策略←	小組發表競賽←	←	

←

←

教學流程及內容設計	時間	教學資源	評量方式
<p>引起動機</p> <p>(1) 教師展示生理用品（衛生棉、衛生棉條、月亮杯、月亮碟片、月亮褲等），並詢問學生是否曾經看過這些產品。</p> <p>擬答： 曾經看過衛生棉及衛生棉條，但不太熟悉其餘的生理用品。</p> <p>(2) 教師請學生上台實際觀察、觸摸，說說看彼此之間有什麼不同。</p> <p>擬答： 各個產品間的樣式及材質都不太相同，好奇他們的功能性相差在哪？</p>	5分鐘	實體教具及簡報	口語評量 能根據教師提問，回答適切的答案。
<p>一、發展活動</p> <p>(1) 月經產品知多少</p> <p>教師介紹各產品之特性、使用時機及使用方法。</p> <p>師：我們現在<u>一起來</u>認識這些生理用品</p> <ol style="list-style-type: none"> 衛生棉：市面上最為常見的生理用品，使用上最簡單。有各式長度及材質可根據經血量、親膚程度挑選。為一次性拋棄式生理用品，較不環保。 褲型衛生棉：一般在晚上睡覺時使用，適合睡眠時翻身動作大、容易側漏的族群。使用上如同拋棄式的內褲，不可重複使用。 衛生棉條：分為<u>指入式</u>及<u>導管式</u>，使用期間不易側漏且可以從事水上活動。須置入體內，且在體內時間最長不可超過8小時。 月亮杯：將矽膠製成的杯體折成C字後放入陰道內盛接經血，需要一點時間練習才能上手。使用壽命長，環保又省錢，且10-12小時才需取出清洗。 月亮碟片：與月亮杯同為矽膠製且置入體內的產品，其特點是在上廁所的同時能夠自動排出經血。使用時，將碟片捏成8字狀，推入子宮內並扣住恥骨。 月亮褲：能夠吸收經血的內褲，須清洗乾淨，確實晾乾後才能重複使用，壽命約為3年。可在月經前期及後期代替護墊的角色，或搭配其他生理用品（月亮杯、月亮碟片等）一起使用。 	15分鐘	實體教具及簡報	觀察評量 能專心聆聽教師說明，並且了解各項產品的特性。

	<p>是環保的好選擇。←</p> <p>←</p> <p>(2) 我是王牌銷售員←</p> <p>←</p> <p>教師說明活動流程：小組各自分配一項生理用品，並討論如何介紹後（可利用海報、短劇等方式），輪流在台前發表。←</p> <p>←</p> <p><u>註</u>：小組討論過程中，教師須確實行間巡視，視討論情況隨時給予協助。←</p> <p>←</p> <p>二、綜合活動←</p> <p>學生分享各組優缺點，全班共同票選出最佳表現組別，並進行公開表揚。教師總結課堂內容，再次複習課堂所學。←</p>	<p>←</p> <p>←</p> <p>15分鐘←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>5分鐘←</p> <p>←</p>	<p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>實作評量←</p> <p>透過小組合作，能針對該樣產品進行介紹。←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>←</p> <p>形成性評量←</p> <p>學生能夠評論各組的優缺點，知道其展示內容是否正確。←</p> <p>←</p>
<p>指導要點及注意事項←</p>	<p>教師須引導學生以正確的態度面對生理用品，當學生出現不適切的反應時（訕笑、故意嘲弄等等），應立即給予指導。←</p>		
<p>教學心得與省思（含設計歷程與教學實踐反思、學生學習成效分析、未來教學的修正建議等）←</p>			
<p>本節課程內容著重在生理用品的教學，市面上的生理產品雖然衛生棉占比最多，但其實有許多不同類型的產品可供選擇。實際上許多女學生對於生理期的用品也僅止於衛生棉，更不用提男性性別的學生對於月經產品的了解程度了。除了月經產品的使用方式外，盡力去破除迷思（例如使用月經棉條會傷害陰道冠、衛生棉沒有血漬就可以繼續使用等）及正視生理期的產生都有助於避免月經羞恥。未來可繼續探討月經汗名化及月經貧窮相關議題，更加深入地進行教學與討論。←</p>			



教師利用小紅帽月經產品教具書教學



教師利用教案進行相關的教學活動



教師說明女性的生理結構，避免月經羞恥



教師使用多元的教學影片豐富教學內容



課程後，學生能更自然地看待月經與生理需求，並能主動領取學校提供的生理用品，不再將其視為羞於啟齒或令人尷尬的事情。

三、視力保健模組課程教學

臺南市新進國小「看見未來，守護我的視界」視力保健教案

十

領域名稱	健康與體育領域	教學年級	三年級
教學節數	4 節	設計者	黃語細
核心素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
核心素養具體內涵說明			
健體-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。			
健體-E-B1 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。			
健體-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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
學習重點			
學習內容		學習表現	
Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	
學生經驗	學生多數知道「近視」與「戴眼鏡」，但對眼睛內部構造、成像原理，以及青光眼、白內障等視力問題的概念較模糊；本節課以圖像與生活情境帶入，建立基礎認知。		
第一節課			
教學活動大綱		時間	評量方法
壹、準備活動		5	實作評量 動態評量
一、教師：課程簡報、便利貼 學生：文具			*能說出一個生活情境與感受並用文字紀錄。
二、引起動機：教師提問學生：「我們知道眼睛是靈魂之窗，要好好愛護眼睛。請你現在想一想，如果有一天失去了視力，你的感受是什麼？會對生活上的什麼事情造成最大的不便利？」 請學生在便利貼寫下回答並貼到黑板。			
貳、發展活動		15	*能根據教師提問，回答適切的答案。
一、眼睛怎麼看世界（眼睛構造與成像）			
1. 教師以圖示介紹：角膜、水晶體、視網膜、視神經。			
2. 教師出示「模糊/清晰」兩張圖片，讓學生猜「是哪			

個構造可能出問題」，引導出水晶體混濁（白內障）概念。

二、介紹常見視力問題

1. 近視、青光眼、白內障
2. 教師說明高度近視會提高眼睛病變的機率，可能會導致失明。



三、學生健康視力行為檢核卡

1. 教師發下檢核卡（附件一），請學生檢視自己平常的用眼行為。若視力惡化，高度近視會提高眼睛病變的機率，可能會導致失明。
2. 請學生每日檢核自己的行為，展開為期 21 日的護眼計畫。

10

*能指出至少 2 個構造 / 1 種視力問題的感覺描述。

大電視

大電視

大電視

5

*能根據檢核卡題目，勾選符合的選項。

學生：文具			
二、引起動機：			
教師提問學生：「在上一節課，我們體驗了視力受損、失明的生活，請各位同學想一想要如何做，才能維持健康的視力？」			*能根據教師提問，回答適切的答案。
貳、發展活動	20		大電視
一、護眼方法教學			
1. 用眼時間：每30分鐘休息10分鐘			
2. 距離與姿勢：眼睛離書本約35~45公分；保持 <u>三直</u> 角原則。			
3. 下課淨空：避免長時間近距離用眼。			
4. 戶外活動120：陽光能抑制眼軸拉長，避免近視。			
5. 3C使用：每日放學後使用3C電子產品應少於一小時。			
二、分享與統整	10		
1. 小組討論：每組舉出三種日常中可以實行的護眼方法及如何在班級中推動，記錄在便利貼上。			*能總結保護眼睛的具體作法並口頭分享。
2. 分享與評選：各小組分享，由教師將各組提案合併，整理成「候選公約」6~8條，再由全班同學票選出最適合班上同學的作法。			
參、綜合活動	5		
一、教師總結課程內容			
二、 <u>說明下節課程</u> 將會製作班級護眼公約。			

第四節課

教學活動大綱	時間	評量方法	備註
壹、準備活動	5	實作評量	
一、教師：空白海報紙、便利貼、簡報		動態評量	
學生：文具、著色用具			
二、引起動機：			
教師提問學生：「在上一節課，我們票選出最適合我們班級的護眼公約項目。今天我們就要 <u>一起</u> 來製作護眼公約，貼在教室，每天提醒自己。」			
貳、發展活動	30		
一、製作班級護眼公約			
1. 小組發掘創意製作公約			*能小組合作，製作護眼公約。
2. 教師從旁協助與指導			
二、分享與統整			

1. 各組發表：每組上台發表繪製完成的公約。			
2. 全班簽署：每位學生在公約海報上簽名，代表承諾。			
參、綜合活動	5		
一、教師總結課程內容			
二、回顧過去課程，未來持續推動護眼的作為。			
相關參考資料	南一版五下數學教師手冊第四單元		

我的亮晶晶視力守護計畫

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

左眼視力：_____ 右眼視力：_____

視力：正常 近視 遠視 弱視 散光

是否配戴眼鏡：是 否

新進好視代——愛眼檢核卡

居家生活習慣	是	否
下課時，我會去教室以外的地方活動		
我每次近距離用眼30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘		
放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時		
我不會邊看電視邊吃飯		
我會注意用眼距離，不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品		
我放假時，都會和家人一起到戶外活動		
我會關心自己的視力狀況，並定期檢查		
我每天都有充足睡眠，一天至少8小時		

21天護眼小勇士挑戰

眼睛是我們學習和看世界最重要的工具，透過規律休息、增加戶外活動與充足睡眠，可以降低視力惡化的風險。

下面是你的護眼任務表！每天檢核自己的行為，將有做到的打✓，看看自己能完成幾天，挑戰成為護眼小勇士！

讓我們一起用21天養成好習慣，保護自己的眼睛，讓它一直亮晶晶！

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/01
近距離用眼30分鐘，眼睛休息10分鐘							
我今天有到戶外曬太陽、活動2小時							
下課時我有離開座位，走出教室活動							
陽光刺眼時，我會保護眼睛戴上帽子或墨鏡							
放學後，我使用3C產品不超過1小時							
我有充足的睡眠，睡滿8小時							
上課或寫功課時，我有坐好三個角（背打直、腳踩地）							

這一週，我做得最好的是：_____

在執行的時候我遇到比較困難的地方是：_____

看見未來， 守護我的視界



新進國小 視力保健教育課程



第一部分



看見視界： 眼睛構造與常見視力問題



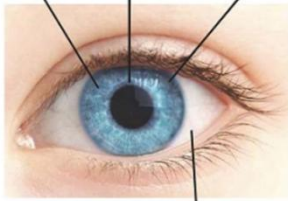
誰偷走了我的光



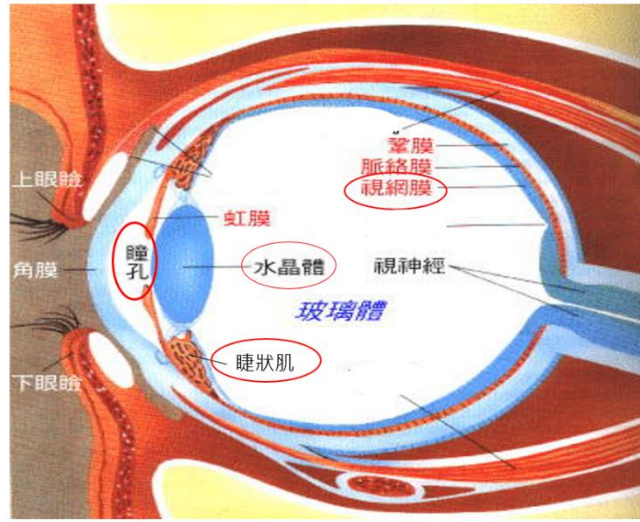


看見視界：
眼睛構造與常見視力問題

角膜 瞳孔 虹膜



前側鞏膜和結膜（眼白）

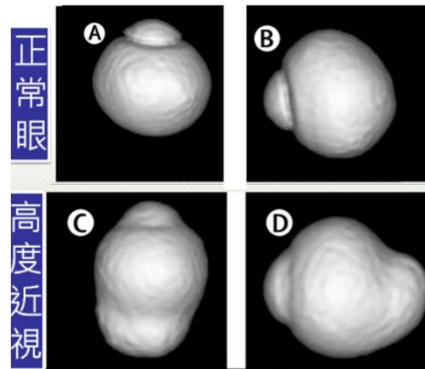


看見視界：
眼睛構造與常見視力問題

近視是什麼？

- ✓ 眼軸拉長變薄變形
- ✓ 不可逆

核磁共振3D模擬圖

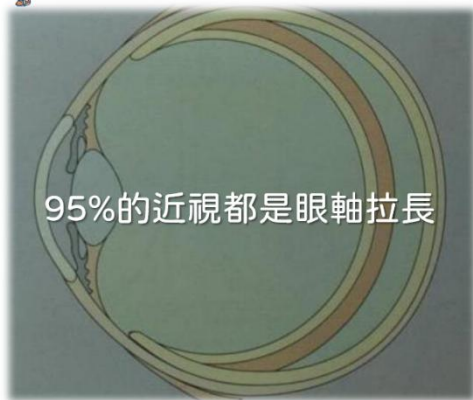


Ohno-Matsui K. Ophthalmology. 2014



看見視界：
眼睛構造與常見視力問題

95%的近視都是眼軸拉長



世界衛生組織警告

近視**五百度**就是高度近視

有**失明**風險

一旦近視，終身近視



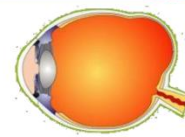
看見視界：
眼睛構造與常見視力問題

近視病的危害

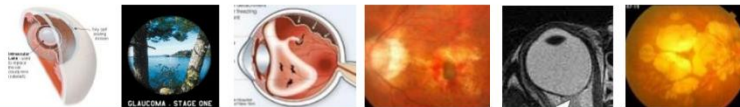


看見視界：
眼睛構造與常見視力問題

近視 (500度以上) 之眼球併發症



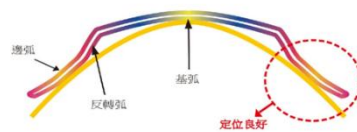
白內障 Cataract 青光眼 Glaucoma 視網膜剝離 Retinal Detachment 黃斑出血 Myopic CNV 黃斑剝裂及後眼球後凸 Foveoschisis, Posterior Staphyloma 黃斑退化 Macular Degeneration



所有的併發症將導致失明(治療效果有限)
近視者得視網膜剝離的機率高
近視300度以上是沒近視者的**10倍**



看見視界：
眼睛構造與常見視力問題



角膜塑型片

矯正近視

控制近視

兒少一旦近視，度數增加很快
如果未醫療控制或只配眼鏡(輔具)
國小國中每年增加100度
高中每年增加50度



阿托品 ATROPINE 濃度越高，控制效果越好，不舒服度越大



第二部分



亮眼習慣： 視力保健方法與自我檢核



亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

近視危險因子

1. 戶外活動不足
2. 長時間近距離工作
3. 遠視儲備不足

- ✓ 少數與遺傳有關(~20%)
- ✓ 大多為後天環境造成(~80%)

每天 > 兩小時的
補習班時間，增
加**30%**近視發生
的風險



亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

下課教室淨空戶外活動

1. 每日戶外活動120分鐘
戶外陽光增加視網膜多巴胺分泌量
2. 避免長時間近距離用眼





亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

減少使用3C產品

- 1.3010原則：使用30分鐘休息10分鐘
- 2.二歲以下不接觸螢幕
- 3.二歲以上一天<1小時



亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

坐姿：三個直角原則

- 1.小腿與大腿交界的膝蓋處，應呈現垂直的90度
- 2.雙腳腳掌平放於地面，同時與大腿平行
- 3.背部與椅背貼合



亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

錯誤坐姿



背腰臀沒向後靠



書包放在椅子上



亮眼習慣：
視力保健方法與自我檢核

定期視力檢查



1. 每年定期1-2次由眼科醫師進行視力及散瞳驗光檢查
2. 近視治療不中斷，儘量控制好近視度數的變化
3. 掌握視力變化及遠視儲備情形

小學低年級及幼兒園遠視至少應有100度以上
小學中高年級遠視儲備至少50度以上



教師講解近視是因為眼軸拉長



向學生展示眼球模型教具



教師解釋高度近視容易產生併發症，如視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變等



教師指導學生填寫「我的亮晶晶勢力守護計畫」，培養學生保護眼睛的習慣



下課教室淨空，學生到戶外活動，讓眼睛適度休息、遠眺放鬆，有助於減少近距離用眼時間，降低視力惡化與近視加深的風險。



學生於陽光下活動會配戴護眼帽

	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05
至少：兩節下課戶外活動					
戶外活動達到：120分鐘					
放學後：3010					
星期六：					
戶外活動：_____分鐘				3010達成	
星期日：					
戶外活動：_____分鐘				3010達成	

填寫太陽日記卡，監測自己的護眼行為

四、米食教育教學課程——從稻田到餐桌：臺灣米食文化的發展與創新

本課程以「米食文化與水稻發展」為主軸，透過三大活動引導學生從環境、文化到產業面向進行探究。首先在活動一中，學生透過影片與課文閱讀，了解水稻從種植到收成的歷程，並探討臺灣氣候、地形、水利設施及品種改良等因素，如何影響水稻耕種發展，建立農業與自然環境的關聯概念。活動二則聚焦於米食文化，透過討論各族群飲食特色，如原住民族、漢人、日本及新住民飲食，認識臺灣多元文化融合所形成的特色米食，培養尊重與包容的態度。最後在活動三中，學生探討現代飲食轉變對米食的影響，分析食米量下降原因，並透過探究學習與資料整理，思考如何創新與推廣米食文化。整體課程結合知識學習、討論與探究，提升學生對農業、文化及永續發展的理解。

領域／科目		社會領域	實施年級	五年級
主題名稱		臺灣為什麼有多元的米食文化？		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1b-III-2 理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。</p> <p>2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。</p> <p>2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。</p>	核心素養	<p>社-E-B3 體驗生活中自然、族群與文化之美，欣賞多元豐富的環境與文化內涵。</p> <p>社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。</p>
	學習內容	<p>Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。</p> <p>Cb-III-2 臺灣史前文化、原住民族文化、中華文化及世界其他文化隨著時代變遷，都在臺灣留下有形與無形的文化資產，並於生活中展現特色。</p>		
議題融入說明	議題／學習主題	<p>多元文化教育／文化差異與理解</p> <p>多元文化教育／跨文化的能力</p>		
	實質內涵	<p>多 E4 理解到不同文化共存的事實。</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>		
與其他領域／科目的連結				
<p>綜合活動領域</p> <p>Cc-III-3 生活在不同文化中的經驗和感受。</p> <p>自然科學領域</p> <p>Inf-III-4 人類日常生活中所依賴的經濟動植物及栽培養殖的方法。</p>				

學習目標

- 1 了解臺灣的稻米發展與自然環境、族群遷移發展有密切關係。(1b-III-2, Bc-III-1)
- 2 發覺臺灣米食融合不同族群或地區，發展出多元的文化特色。(2b-III-1、2b-III-2, Cb-III-2)
- 3 探究臺灣米食與國外交流的轉變，及面對困難時的轉機發展。(1b-III-2, Cb-III-2)

學習活動設計

學習目標	學習活動內容及實施方式	教學時間	學習評量	備註
36 ~37	<p style="text-align: center;">活動一、水稻的耕種環境與改良 (80 分鐘)</p> <p>壹、學習目標</p> <p>1 了解臺灣的稻米發展與自然環境、族群遷移發展有密切關係。</p> <p>貳、學習過程</p> <p>一、引起動機</p> <p>1.教師播放影片「水稻的一生，一粒米的旅行」。</p> <p>2.根據影片內容討論：</p> <p>(1)水稻的一生，會經歷哪些重要的階段？ (選種、育秧、整地、插秧、灌溉、補秧、施肥、晒田、病蟲害防治、割稻、晒穀、碾米等。)</p> <p>(2)水稻從種植到收成，大約需要多少的時間？ (稻米的成長約需要 100 多天，過程需要許多自然環境、人為因素的配合。)</p>	10	觀賞影片並分享所學。	搭配影片「水稻的一生，一粒米的旅行」。
36 ~37	<p>二、閱讀課文</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本第 36~37 頁的課文與圖片。</p> <p>2.教師提出以下問題，請學生回答：</p> <p>(1)影響臺灣水稻耕種發展的因素有哪些？ (氣候環境、地形條件、水利設施、品種改良等。)</p> <p>(2)臺灣有哪些重要的自然環境條件適合種植水稻？ (臺灣氣候暖和、雨量也較多，加上西部與北部的平原地勢平坦，很適合水稻生長。)</p> <p>(3)臺灣稻米為何在清帝國時期就能夠成為出口貿易的作物？ (透過興建水利設施，擴展農田與提高產量。)</p> <p>(4)從氣候資料分析，為何臺灣適合種植水稻？ (從平均氣溫雨量圖，可看出臺灣夏季無論南北皆高溫多雨，這樣的溼熱氣候有利於水稻的生長。)</p> <p>(5)從地形資料分析，為何臺灣適合種植水稻？ (臺灣有腹地廣大且地勢平坦的平原。)</p> <p>(6)從水利設施資料分析，為何臺灣適合種植水稻？ (清帝國時期和日治時期來臺開墾的移民，修建水圳或水庫，對水稻種植影響深遠。)</p> <p>(7)日治時期，日本人引進新的水稻品種，研發出何種今日臺灣耕種範圍最廣的米？ (蓬萊米。)</p>	30	專注聆聽並踴躍回答。	


學習活動設計

學習目標	學習活動內容及實施方式	教學時間	學習評量	備註										
	<p>(8)漢人種植的在來米和日本人研發的蓬萊米，有何差異呢？ (漢人種植的在來米吃起來感覺比較硬，因此多用於米食加工。日本人研發的蓬萊米，口感較為Q彈、香甜，成為今日多數民眾食用的白米飯。)</p> <p>三、小組討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過小組討論整理出影響臺灣水稻耕種發展的因素。 2.各組學生以海報紙呈現，並將內容以T表方式整理： <table border="1" data-bbox="226 555 1082 996"> <thead> <tr> <th colspan="2">臺灣的水稻耕種</th> </tr> <tr> <th>影響因素</th> <th>臺灣條件</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>氣候</td> <td>從平均氣溫雨量圖，可看出臺灣夏季無論南北皆高溫多雨，這樣的溼熱氣候有利於稻米的生長。</td> </tr> <tr> <td>地形</td> <td>臺灣有腹地廣大且地勢平坦的平原、盆地，適合耕種稻米。</td> </tr> <tr> <td>水利設施</td> <td>清帝國時期來臺開墾的移民，合力修建水圳，對西部平原的稻米種植影響深遠。</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 3.各組學生輪流上臺分享，其他組別可提出問題或補充說明。 4.教師針對各組學生分享給予回饋，並進行統整。 <p>四、統整活動</p> <p>教師透過以下問題讓學生自己建構本節課的學習重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 臺灣水稻發展，受到哪些自然環境與人為因素影響？ (自然環境：氣候、地形；人為因素：水利設施、品種改良、土地政策等。) 2 為什麼水稻能成為臺灣最重要的農產品之一？ (臺灣有適合種植水稻的條件，發展至今有穩定的產量，能供給日常食用及加工所需。) <p style="text-align: center;">第 1~2 節結束</p>	臺灣的水稻耕種		影響因素	臺灣條件	氣候	從平均氣溫雨量圖，可看出臺灣夏季無論南北皆高溫多雨，這樣的溼熱氣候有利於稻米的生長。	地形	臺灣有腹地廣大且地勢平坦的平原、盆地，適合耕種稻米。	水利設施	清帝國時期來臺開墾的移民，合力修建水圳，對西部平原的稻米種植影響深遠。	<p>30</p> <p>10</p>	<p>積極參與實作與討論。</p> <p>分享學習內容與重點。</p>	<p>海報紙</p>
臺灣的水稻耕種														
影響因素	臺灣條件													
氣候	從平均氣溫雨量圖，可看出臺灣夏季無論南北皆高溫多雨，這樣的溼熱氣候有利於稻米的生長。													
地形	臺灣有腹地廣大且地勢平坦的平原、盆地，適合耕種稻米。													
水利設施	清帝國時期來臺開墾的移民，合力修建水圳，對西部平原的稻米種植影響深遠。													
<p>38~39</p>	<p style="text-align: center;">活動二、米食融合發展臺灣風味 (80 分鐘)</p> <p>壹、學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 發覺臺灣米食融合不同族群或地區，發展出多元的文化特色。 <p>貳、學習過程</p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放影片「一粒米/StoryofRice」。 2.根據影片內容討論： <ol style="list-style-type: none"> (1)農民耕種時，會依據哪一個傳統的曆法進行？ 	<p>15</p>	<p>觀賞影片並回答問題。</p>	<p>搭配影片「一粒米/Storyo</p>										

學習活動設計

學習目標	學習活動內容及實施方式	教學時間	學習評量	備註
<p>40~4</p> <p>1</p> <p>40</p>	<p>2.了解不同族群的飲食文化，我們能學到什麼？ (尊重多元、包容差異，並從中學習創新。)</p> <p>第3~4節結束</p> <p>活動三、米食發展的轉變與創新(80分鐘)</p> <p>壹、學習目標</p> <p>3.探究臺灣米食與國外交流的轉變，及面對困難時的轉機發展。</p> <p>貳、學習過程</p> <p>一、引起動機</p> <p>1.教師播放影片「稻米過剩危機！每人年食米量40年來腰斬一半」。</p> <p>2.根據影片內容討論：</p> <p>(1)目前臺灣人的食米量，每年約多少公斤？這樣的食量與以前比較，有什麼差異？ (約44公斤，是40年前的一半。)</p> <p>(2)推廣臺灣米食以提升國人的食米量，你有什麼好的建議？ (可以將米食製作成各式食品，吸引大家購買。)</p> <p>二、閱讀課文</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本第40頁的課文與圖片。</p> <p>2.教師提出以下問題，請學生回答：</p> <p>(1)臺灣人每年食用稻米數量逐年下降，可能是什麼原因造成的？ (隨著全球化發展以及新住民的加入，愈來愈多異國美食引進臺灣，人們有更多元的飲食選擇，因此近年來，臺灣人每年食用稻米的數量逐年下降。)</p> <p>(2)飲食習慣的改變，加上臺灣對外開放農產品進口，會造成什麼影響？ (會造成稻米的種植面積逐漸縮減。)</p> <p>(3)可以怎麼做，讓米食文化能夠持續傳承與推廣？ (支持國產稻米、舉辦活動推廣創新米食。)</p> <p>3.教師以課本第40頁「民國70~110年臺灣每人每年平均稻米食用量圖」，指導學生閱讀折線圖表，了解臺灣人民食用稻米的變化。</p> <p>4.讀圖123</p> <p>(1)橫軸代表年分；縱軸代表每人每年平均稻米食用量(公斤)。</p> <p>(2)請觀察稻米食用量的趨勢變化。</p>	<p>15</p> <p>25</p>	<p>觀賞影片並回答問題。</p> <p>專注聆聽並踴躍回答。</p>	<p>搭配影片「稻米過剩危機！每人年食米量40年來腰斬一半」。</p>

學習活動設計

學習目標	學習活動內容及實施方式	教學時間	學習評量	備註
41	<p>(3)說說看，影響國人稻米食用量下降的原因有哪些？ (有多元的飲食選擇、因為節食選擇不吃米飯。)</p> <p>三、探究學習 教師說明情境。</p> <p>1 發現問題： 臺灣為什麼會出現這麼多元的米食文化？</p> <p>2 蒐集資料： 我們可以用什麼方法，蒐集與米食有關的資料？ <input type="checkbox"/>翻閱課本<input type="checkbox"/>上網搜尋<input type="checkbox"/>查找書籍<input type="checkbox"/>戶外調查 <input type="checkbox"/>小組討論<input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>3 提出做法： 我們想使用心智圖來整理資料。</p>  <p>4 行動省思： 我們透過探究臺灣多元的米食，可以發現各族群因自然環境與風俗習慣，發展出豐富的特色米食並引入臺灣，希望有機會能夠品嚐與體驗看看。</p>	20	認真參與探究與實作。	
習作 10~ 11	<p>四、習作習寫 完成習作第二單元①「臺灣為什麼有多元的米食文化？」</p> <p>五、統整活動 教師透過以下問題讓學生自己建構本節課的學習重點： 面對多元的飲食選擇，政府與民間如何促進米食文化的傳承？ (政府舉辦文化宣導活動、推廣食米教育；民間廠商積極開發米食加工品。)</p> <p style="text-align: center;">第 5~6 節結束</p>	15 5	完成習作討論與習寫。	配合習作第二單元①。



蓬萊米是常見的稻米種類之一



介紹水稻的生長歷程



稻米作為臺灣人民主要的糧食之一



日本的米食文化-壽司



課程結束後，學生在享用營養午餐時，能更深入理解食材從產地到餐桌的過程，也更加體會食物得來不易，進而培養珍惜食物、減少浪費的態度。

新進國小食米教育學習單

(配合五下社會第二單元台灣多元的米食文化)

座號: 19 姓名: 郭筠荀

1. 下列哪一個原因最有利於臺灣發展稻米種植?(勾選題)

- (A) 高山多、氣候寒冷
- (B) 氣候溫暖、雨量充沛
- (C) 沙漠地形廣大
- (D) 土地乾燥缺水

2. (X) 臺灣的稻米種植是從日治時期才開始的。(是非題)

3. 台灣的本土水稻品種(在來米), 日治時期引進並改良的水稻品種:(蓬萊米)

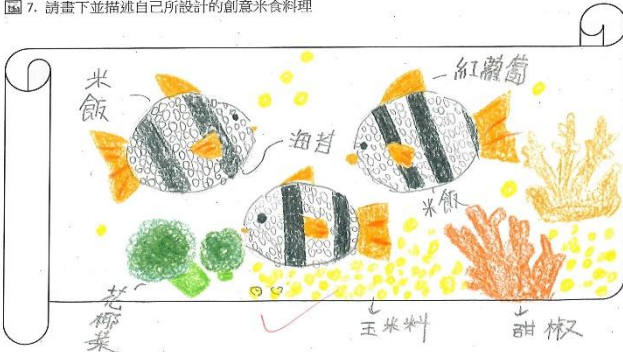
4. 請連連看:

- | | |
|---------|---------|
| (1) 竹筒飯 | A. 日本 |
| (2) 壽司 | B. 原住民族 |
| (3) 河粉 | C. 東南亞 |
| (4) 米粉 | D. 中國 |

5. 請寫出政府或相關單位推廣食米文化的方法: 舉辦米食節或米食博覽會

6. 我最喜歡的米食是: 壽司

7. 請畫下並描述自己所設計的創意米食料理



新進國小食米教育學習單

(配合五下社會第二單元台灣多元的米食文化)

座號: 12 姓名: 林政文

1. 下列哪一個原因最有利於臺灣發展稻米種植?(勾選題)

- (A) 高山多、氣候寒冷
- (B) 氣候溫暖、雨量充沛
- (C) 沙漠地形廣大
- (D) 土地乾燥缺水

2. (X) 臺灣的稻米種植是從日治時期才開始的。(是非題)

3. 台灣的本土水稻品種(在來米), 日治時期引進並改良的水稻品種:(蓬萊米)

4. 請連連看:

- | | |
|---------|---------|
| (1) 竹筒飯 | A. 日本 |
| (2) 壽司 | B. 原住民族 |
| (3) 河粉 | C. 東南亞 |
| (4) 米粉 | D. 中國 |

5. 請寫出政府或相關單位推廣食米文化的方法: 創新米製品研發

6. 我最喜歡的米食是: 珍珠奶茶湯圓

7. 請畫下並描述自己所設計的創意米食料理



新進國小食米教育學習單

(配合五下社會第二單元台灣多元的米食文化)

座號: 16 姓名: 張嫻倪

1. 下列哪一個原因最有利於臺灣發展稻米種植?(勾選題)

- (A) 高山多、氣候寒冷
- (B) 氣候溫暖、雨量充沛
- (C) 沙漠地形廣大
- (D) 土地乾燥缺水

2. (X) 臺灣的稻米種植是從日治時期才開始的。(是非題)

3. 台灣的本土水稻品種(在來米), 日治時期引進並改良的水稻品種:(蓬萊米)

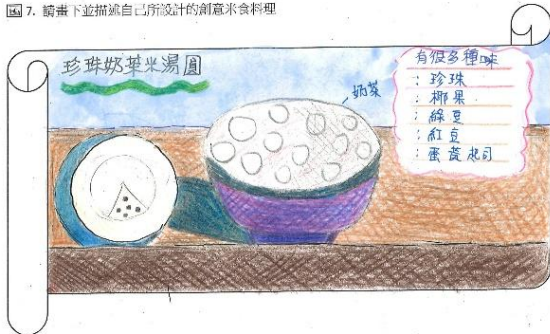
4. 請連連看:

- | | |
|---------|---------|
| (1) 竹筒飯 | A. 日本 |
| (2) 壽司 | B. 原住民族 |
| (3) 河粉 | C. 東南亞 |
| (4) 米粉 | D. 中國 |

5. 請寫出政府或相關單位推廣食米文化的方法: 推動食米教育

6. 我最喜歡的米食是: 珍珠奶茶湯圓

7. 請畫下並描述自己所設計的創意米食料理



新進國小食米教育學習單

(配合五下社會第二單元台灣多元的米食文化)

座號: 3 姓名: 洪叔

1. 下列哪一個原因最有利於臺灣發展稻米種植?(勾選題)

- (A) 高山多、氣候寒冷
- (B) 氣候溫暖、雨量充沛
- (C) 沙漠地形廣大
- (D) 土地乾燥缺水

2. (X) 臺灣的稻米種植是從日治時期才開始的。(是非題)

3. 台灣的本土水稻品種(在來米), 日治時期引進並改良的水稻品種:(蓬萊米)

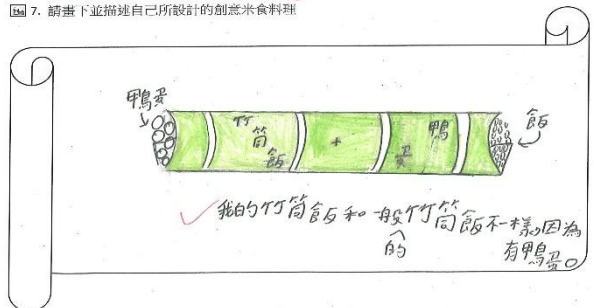
4. 請連連看:

- | | |
|---------|---------|
| (1) 竹筒飯 | A. 日本 |
| (2) 壽司 | B. 原住民族 |
| (3) 河粉 | C. 東南亞 |
| (4) 米粉 | D. 中國 |

5. 請寫出政府或相關單位推廣食米文化的方法: 創新米食提升吸引力

6. 我最喜歡的米食是: 竹筒飯

7. 請畫下並描述自己所設計的創意米食料理



五、濕地食堂：結合食農食漁教育的在地生態學習之旅

本校為推動環境教育並深化在地學習，向財團法人電路板環境公益基金會申請辦理「濕地食堂」課程，並特別結合食農食漁教育，讓學生從「吃」出發認識環境。課程以濕地為主題，透過圖像教學與互動活動，引導學生了解濕地三要素（水、濕土壤、植物）及其多樣型態，並連結在地魚塢、鹽田與養殖產業，認識漁業生產過程。藉由介紹蚵仔、虱目魚、文蛤等常見水產食材，讓學生理解食物來源與濕地生態的密切關係，進一步建立「從產地到餐桌」的概念。同時，課程融入濕地生態保育與環境議題，讓學生了解人類活動對濕地的影響，培養珍惜資源、支持永續漁業的態度。透過食漁教育的實踐，不僅提升學生對在地產業的認識，也深化其環境關懷與永續行動力。

課程名稱	濕地食堂		
對象	三年級老師、學生 共58人	日期	115年4月24日
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識濕地的基本概念與三大要素（水、濕土壤、植物）。 2. 了解濕地的多樣型態（天然/人工、淡水/鹹水、永久/暫時）。 3. 探討濕地與人類生活的關係，特別是食物來源（如菱角、水蓮、蚵仔、虱目魚等）。 4. 認識濕地生態系中的生物與環境互動（如候鳥、魚塢生態）。 5. 培養學生關心濕地保育與環境永續的態度。 		
進行方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導教學：透過簡報介紹濕地定義與三要素，建立基本概念。 2. 互動判斷活動：利用圖片進行「是濕地/不是濕地」判斷，提高參與度。 3. 生活連結討論：提問「哪些食物來自濕地？」連結學生飲食經驗。 4. 在地探索學習：結合地圖或街景觀察學校周邊濕地環境。 5. 主題探究活動：介紹蚵棚養殖方式、魚塢、候鳥等生態與產業。 6. 食材應用活動：透過食譜（如蚵仔煎、蓮藕湯等）了解濕地食材來源。 7. 統整反思：引導學生思考濕地的重要性與保育行動。 		
成果描述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確說出濕地三要素並辨識不同類型濕地。 2. 多數學生能舉例說明濕地提供的食物來源（如蚵仔、文蛤、虱目魚等）。 3. 學生對在地濕地環境（如魚塢、鹽田）有更具體認識。 4. 學生能理解濕地與生態保育（如黑面琵鷺棲地）的關聯。 5. 透過課程，提升學生環境保護意識與珍惜自然資源的態度。 		

<p>教師 實施心得</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過「食物」主題切入，學生學習動機明顯提升，課堂參與度高。 2. 圖像與生活化案例（如蚵棚、魚塭）有助於學生理解抽象概念。 3. 在地化教材能有效連結學生經驗，提升學習成效。 4. 學生對生態議題反應熱烈，顯示環境教育具高度發展潛力。 5. 未來可增加戶外實察或實作活動，讓學習更深化。
<p>學生 學習心得</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我學會濕地不只是沼澤，還包括魚塭、鹽田和稻田。 2. 原來很多平常吃的食物（像蚵仔、虱目魚）都來自濕地。 3. 濕地有很多動物生活，像候鳥很需要這些環境。 4. 如果濕地被污染，食物和動物都會受到影響。 5. 以後會更珍惜食物，也會注意環境保護。 6. 課程很有趣，像在認識一個「會生產食物的生態廚房」。 7. 我覺得應該要保護濕地，讓生物有地方生活。 8. 希望有機會可以去真正的濕地參觀。



講師透過簡報介紹濕地生態、水產食物來源及污染議題，學生分組專心聆聽並參與討論。課程結合食漁教育，連結在地生活經驗，提升學生對濕地環境與永續保育的認識。



課堂中，講師介紹濕地植物構造、生態環境及生物多樣性，並結合實際案例說明濕地與人類生活的關係。學生專心聆聽並踴躍舉手發言，課堂互動熱絡，展現高度學習動機。教學過程中融入食漁教育概念，引導學生認識常見濕地食材及其來源，建立「從產地到餐桌」的理解。另透過學習單書寫、著色及操作活動，讓學生動手整理所學，加深印象與理解。學生在小組合作中進行討論與分享，培養溝通表達與合作能力。整體課程兼具知識性與趣味性，不僅提升學生對濕地生態的認識，也強化其對環境保護與永續發展的關懷與行動意識。

老師說文蛤

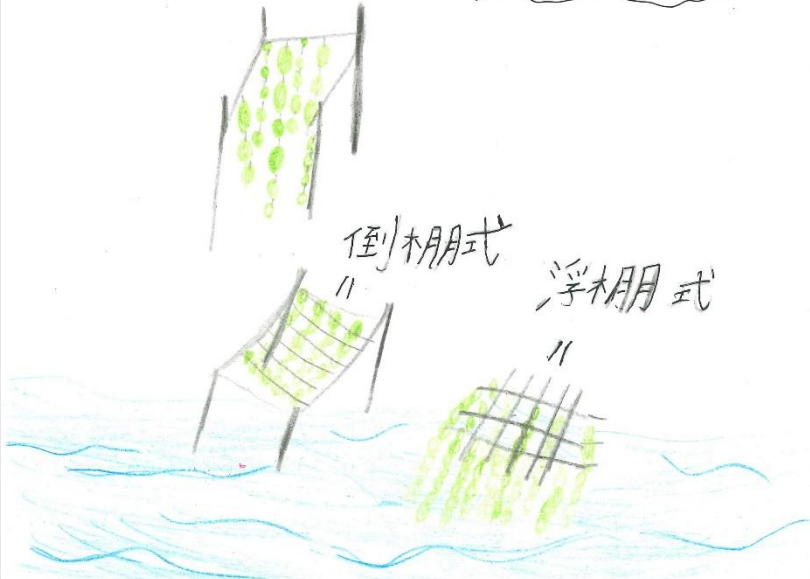
有三種曬蛤的方式分別是

立棚式

心得我非常喜歡這節課

倒棚式

浮棚式



老師還給全班看文蛤的殼。



【作品資訊】

參加學年：114學年度

作者班級：新進國小三年一班

作者姓名：李子萱

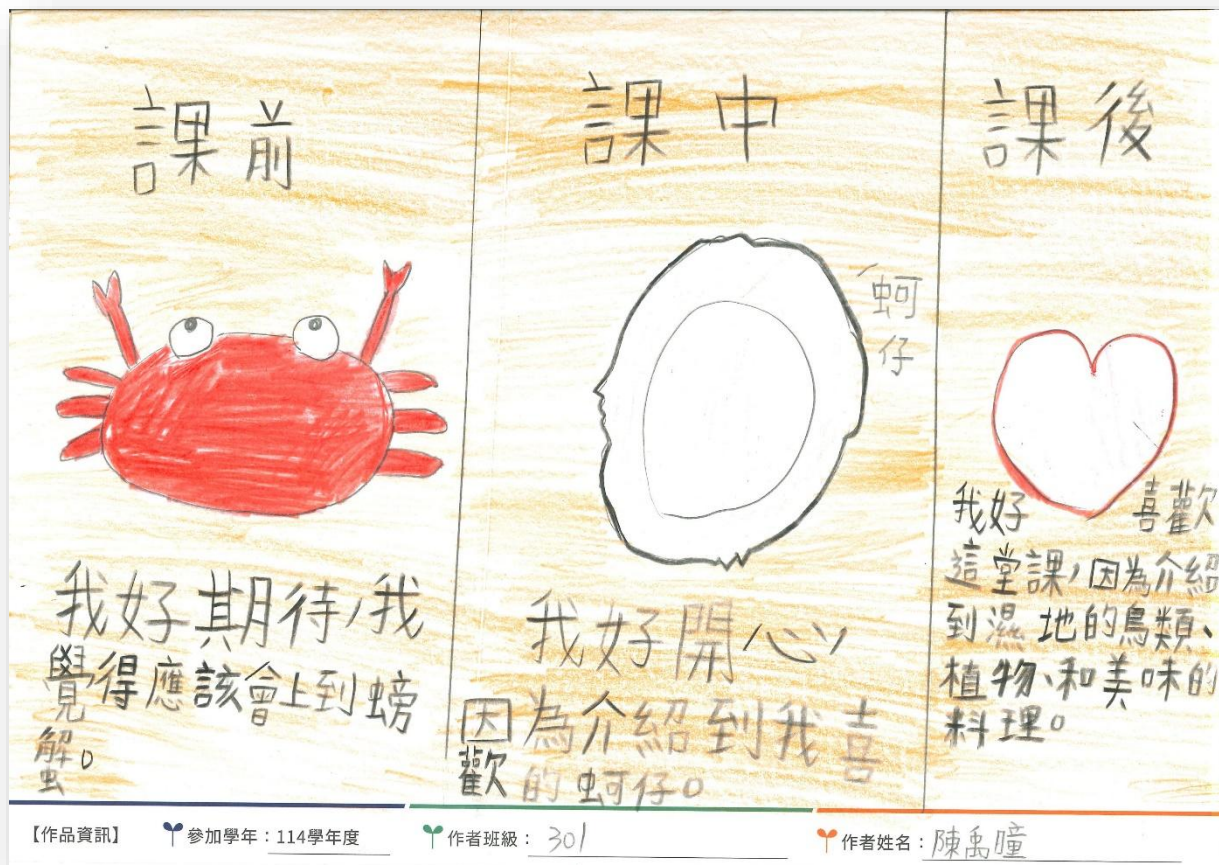


【作品資訊】

參加學年：114學年度

作者班級：三年一班

作者姓名：許介翔



六、口腔保健：鞏固牙齒親子作伙動起來，養成睡前潔牙好習慣

(一) 微電影教學：可惡的蛀牙蟲

【可惡的蛀牙蟲】微電影

每晚睡前一小時是鈞鈞放鬆的自由時間，她最喜歡邊吃零食邊玩手機遊戲，吃著玩著、玩著吃著，常常不知不覺睡着了。「鈞鈞，起床刷牙囉！」每日早上耳邊傳來溫柔的叮嚀，但是鈞鈞卻偷懶，漱漱口、刷刷上下門齒就離開浴室去吃早餐。快樂的鈞鈞，天天有洋芋片、巧克力、糖果、蛋糕、麵包、汽水、養樂多…等等好朋友作伴，完全與潔牙四寶失去聯繫。一天二天三天……過去了，某天半夜蛀牙蟲大鬧鈞鈞的牙齒，鈞鈞痛得哇哇大哭，一把鼻涕一把眼淚的要媽媽帶她去牙醫診所……



七巧板標題	學習目標	評量題目
潔牙四寶	說出潔牙4寶(牙刷、含氟牙膏、牙線、含氟漱口水)	潔牙四寶是清潔口腔的必備用品，天天不可少、天天不可忘，每日至少2次與潔牙四寶有約。週二在學校用完午餐後，鈞鈞先拿出牙籤清潔牙縫，接著拿起小刷頭且軟牙的牙刷，沾上一顆米粒大小的含氟牙膏後開始刷牙，刷完牙後30分鐘，再使用含氟漱口水漱口。請問何者不是潔牙四寶呢？①牙刷 ②含氟牙膏 ③牙籤 ④含氟漱口水。
貝氏刷牙法	1. 說出貝氏刷牙法的要領或操作 2. 說明重要的刷牙時機	牙痛過後，鈞鈞認真學習貝氏刷牙法清潔口腔，以好棒的姿勢握著牙刷，牙刷傾斜45度放在牙齦與牙齒的交界處，從右上頰側面開始，刷毛蓋住二顆牙齒來回刷十次，刷至左上頰側面後，刷刷左上咬合面，接著從左上舌側面刷回右上舌側面，最後刷刷右上咬合面，上排牙齒清潔溜溜。下排牙齒依此順序潔牙，花了1分鐘完成睡前刷牙。護齒超人卻指正鈞鈞的貝氏刷牙法有錯誤的地方，請你想一想哪裡不對呢？①從口腔右邊開

		<p>始刷起，最後刷回右邊做結束 ②每二顆牙齒來回刷十次 ③搭配 1000PPM 以上含氟牙膏花費 1 分鐘刷牙，就能有效預防蛀牙 ④睡前潔牙是每日必做的保健方法。</p>
乳牙恆齒相依	乳牙的保健會影響恆齒的生長	<p>三年級的鈞鈞一聽到上課鐘響，想起老師的叮嚀-上課不可以太慢進教室，所以不假思索馬上用衝的跑回教室，完全忘記老師也曾不斷再三叮嚀走廊不可以奔跑。不幸的是，在走廊奔跑的鈞鈞不小心撞上了迎面而來的大哥哥，摔個四腳朝天，嘴巴撞到牆壁血流不止，有一顆正中門齒掉落，鈞鈞找到脫落的牙齒，握住牙根撿起，放進口袋裡，被大哥哥攙扶到保健室檢查及緊急處理……請回答以下的問答及是非題：</p> <p>1. () 鈞鈞的牙齒掉落，不管是乳齒或恆齒都無法再植入進行牙科治療。</p> <p>2. () 鈞鈞血流不止可以加壓止血，冰敷減少腫脹。</p> <p>3. () 鈞鈞的年齡正值混合齒列時期，口腔裡的乳齒因這次碰撞而造成擠壓移位，而乳齒本來就會掉，所以不需治療。</p> <p>4. () 媽媽接到護理師的電話後，趕緊帶著鈞鈞到牙醫診所就醫。幸好能在鈞鈞的門齒脫落後 30 分鐘內緊急處理，牙醫師表示種植回去的成功機率很高，三天後再回診觀察。回診當天，牙醫師追蹤後說明脫落的門齒恢復狀況良好，但是卻看到了鈞鈞有一顆變黑已經蛀牙的乳白齒，媽媽認為乳白齒反正會掉長出恆齒，不需再次約診做治療。</p> <p>5. 這件事中，鈞鈞有哪些錯誤的行為必須要改進？【問答題】： ①走廊不奔跑 ②鈞鈞找到脫落的牙齒，是要握住牙冠撿起 ③撿起後不可放進口袋裡，先含於口舌下，再請護理師取出後放進生理食鹽水或鮮奶裡。</p> <p>6. 請說說因意外傷害牙齒掉落的正確處理方式？【問答題】： ①找到脫落的牙齒，握住牙冠部分撿起 ②將牙齒保存於濕潤的狀態中，例如牛奶、生理食鹽水或含於口舌下 ③盡速聯絡家長帶至少牙醫診所/牙科醫院治療。</p>
氟化物	使用氟化物可以加強預防齲齒	<p>牙醫師對鈞鈞說：「氟化物是大自然保護牙齒的禮物，可以有效預防齲齒，除了平日潔牙使用 1000PPM 以上的含氟牙膏之外，日常生活中氟化物來源有牙醫師的專業局部塗氟、含氟漱口水、氟錠、飲水加氟、氟鹽。鈞鈞學到平時使用氟化物也是保健方法之一，對於氟化物的選購或用法，下列何者正確？①</p>

		<p>只要是電視廣告推薦的含氟牙膏，都可以買來使用 ②含氟漱口水可以備而不用，想用就用 ③臺灣目前已有飲水加氟的公共衛生政策 ④氟鹽可以取代一般的食鹽，提升預防齲齒的效果。</p>
<p>窩溝封填</p>	<p>1. 說出施作的牙齒名稱 2. 說出施作的重要性</p>	<p>恆牙的第一大白齒通常會在六歲時長出，又稱「六歲齒」，這顆牙齒常被誤以為是乳牙，而且，位在最後面的第一大白齒咬合面有許多深淺不一的凹糟，造成清潔牙齒的死角，因此常有蛀牙發生。為了降低第一大白齒的蛀牙率，國健署自 2014 年 9 月起推動國小一年級學童可免費施做第一大白齒的窩溝封填，窩溝封填是運用一種牙科專用的樹脂材料，可填入白齒細小的窩溝中與牙齒表面緊密結合，填平白齒表面的縫隙，以降低牙菌斑堆積。關於窩溝封填的施作，下列何者錯誤？①第一大白齒施作窩溝封填後，白齒的咬合面就沒有溝槽的死角，變得更容易清潔了 ②第一大白齒施作窩溝封填後會出現脫落的狀況，因此仍建議孩子應每半年定期檢查，才能及早發現口腔異狀 ③第一大白齒施作窩溝封填是口腔保健的方法之一 ④第一大白齒施作窩溝封填後，絕對不會發生蛀牙。</p>
<p>健康飲食無糖護齒</p>	<p>說出願意在日常生活中採取口腔保健的方法</p>	<p>鈞鈞天天有好多零食好朋友作伴，零食好朋友卻是蛀牙蟲的最愛，牙醫師告訴鈞鈞：「選擇適當的食物，並培養良好的飲食習慣，可以有效的預防齲齒。不但要減少吃點心零食的次數，還要減少含糖量高、加工、精緻化的食物攝取，多食用健康天然食物或新鮮蔬果。」如果鈞鈞想要喝飲料，最適合的飲品是 ①半糖珍珠奶茶 ②無糖可樂 ③養樂多 ④自製的西瓜汁。</p>
<p>定期與牙醫有約</p>	<p>認識牙醫診所提供的口腔保健服務</p>	<p>1. 「幼童一長牙就要每 3-6 個月定期至牙醫診所進行口腔檢查，鈞鈞在 3 月 5 日做完乳白齒齲齒療程後，下次跟牙醫診所預約檢查的時間最好是？①牙痛再預約即可 ②想去就去，隨時都可預約 ③可約隔年 3 月 5 日 ④當年度 9 月 5 日左右。</p> <p>2. 上次鈞鈞的就醫治療是植回正中門齒，這次是要治療蛀牙的乳白齒，他牙醫診所等待叫號治療時，聽到病患的聊天內容，約略知道病患到診所就醫的原因：「A 小朋友左下第一大白齒完全萌發了；B 小朋友拿到學校的口腔健檢通知單到診所複檢咬合異常的情形；C 病患的牙齦紅腫發炎；D 病患回診進行植</p>

牙；E病患是幼兒園中班小朋友，愛吃糖果又愛喝養樂多，家長擔心孩童會有滿口蛀牙的狀況，到診所來做預防性的塗氟。F病患擁有一口好牙，口腔沒有特別狀況要治療。」請問牙醫診所提供哪些服務呢？【複選題】①牙齒外傷緊急處理 ②牙齒塗氟 ③窩溝封填 ④齒顎矯正 ⑤齒齦炎/牙周炎治療 ⑥補牙與植牙 ⑦洗牙與定檢 ⑧發音矯正。

(二) 台語課結合學生答嘴鼓影片進行有獎徵答

臺南市新營區新進國小

● 答嘴鼓(口腔保健)文本內容大意

此劇本以祖母與孫子倆人逗趣口吻娓娓道來口腔清潔用具的適切性以及口腔保健的方法，破除一般民眾對口腔疾病的錯誤觀念、迷思。牙菌斑是齲齒、牙周病的元凶，而大部分的人不清楚如何正確潔牙與餐後睡前潔牙的重要性，由透過兩人答嘴鼓形式引領宣導口腔保健知識，進而修正錯誤觀念，從中落實愛牙好行為，建立護齒好習慣，期許大家都能做好口腔自主管理的好主人。



●答嘴鼓(口腔保健)有獎徵答生活技能/素養導向試題

1. () 影片中，關於潔牙四寶的用法，下面佢一个毋對？
 - ①齒抵仔愛揀齒抵頭較細，毛較軟的。
 - ②愛用含氟 1000PPM 以上的齒膏洗喙。
 - ③用齒戳仔共齒縫戳清氣。
 - ④漱口水的效果有限，愛長期使用才有效果。每一擺使用的時，含一喙漱口水澆 1 分鐘。
2. () 影片中，佢一个毋是孫仔講的顧喙齒的方法？
 - ①平常時加食菜蔬佻果子。
 - ②較莫食四秀仔、啲飲料。
 - ③愛固定半冬去齒科檢查。
 - ④無閒洗喙，用漱口水澆澆咧就好矣。
3. () 影片中，佢一个毋是孫仔講的顧喙齒的方法？
 - ①洗喙齒是欲洗掉看袂著的牙菌斑。
 - ②喙齒挽掉，會使種喙齒。
 - ③齒抵袂使公家用。
 - ④欲睏進前一定愛認真洗喙齒。
4. () 下面洗喙齒的觀念，佢一个毋對？
 - ①漱口水澆袂掉喙齒頂面的牙菌斑。
 - ②牙齦流血、驚痛毋敢洗喙齒的人，更加愛頂真洗予清氣。
 - ③洗喙齒洗 3 分鐘，較會使共牙菌斑洗掉。
 - ④一禮拜 6 工有洗喙，干焦 1 工沒洗喙齒無要緊。
5. 喙齒的功能上重要，所以咱愛顧喙齒，下面喙齒功能的講法，對，抑是毋對？
 - () ①喙齒像石磨全款共食物磨碎，會使予胃腸較好消化。
 - () ②規喙的喙齒挽了了，會變卵喙，講話嘛愛袂清楚。
 - () ③喙齒顧了好，無蛀齒無落齒，面容會較自然閣嬌。
 - () ④喙齒佻人體內臟通過活氣的經絡聯結做伙，所以喙齒對人體的健康有影響。



教師進行潔牙教學，於課堂上示範貝氏刷牙法



午餐後學生坐在位子上認真潔牙，用行動保護牙齒



學校教育帶入家庭，睡前親子一同潔牙