

臺南市112學年度龍崎國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康小秘訣~早餐怎麼吃		
日期	113年 4 月 22日	實施班級	三年 甲乙 班
課程內容敘述	首先跟大家介紹吃早餐的重要性，並說明不吃早餐對身體、生理、心理的影響。再來帶大家探訪社區早餐車及便利商店裡賣的早餐餐點食物營養成份，那些可以多吃，那些要避免購買。並請學生說出平常都購買那些食物當早餐呢?討論這些食物健康嗎?最後教大家如何選擇健康的食物當早餐，並回覆示教讓學生自己挑選健康又營養的食物當早餐，回家後能與父母分享早餐要怎麼吃才健康。		
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 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 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 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 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 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)			
			
說明：早餐要怎麼吃才健康呢?	說明： 介紹學生帶來得早餐~麥片牛奶		



說明：低脂鮮乳、鮭魚御飯糰、蔬菜三明治也是健康早餐ㄟ！



說明：中式早餐進食順序：先吃青菜→魚→粥，減少澱粉類攝取



說明：健康早餐應涵蓋六大類食物



說明：龍崎社區早餐車及便利商店餐點介紹



說明：如何挑選健康的早餐(少油少糖少鹽)



說明：課後學生能自主選擇健康的食物當早餐



說明：學生會挑選低脂鮮乳、原形食物當早餐



說明：YA!我們的早餐營養又健康~

學校： _____ 班級： _____ 姓名： _____

GOOD MORNING 我愛吃早餐

早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

() 1. 早晨以前
 () 2. 10點以前
 () 3. 沒關係，想吃就吃都可以

早餐的飲料，以下哪一項最健康？

() 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 汽水

天天吃早餐有什麼好處？

() 1. 增加食慾
 () 2. 提高免疫力
 () 3. 促進新陳代謝
 () 4. 以上都是

不吃早餐會對什麼影響？

() 1. 上課打瞌睡
 () 2. 精神不振
 () 3. 易發、易感冒
 () 4. 以上都是

說明：我愛吃早餐學習單

學校： _____ 班級： _____ 姓名： _____

GOOD MORNING 我愛吃早餐

早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

() 1. 早晨以前
 () 2. 10點以前
 () 3. 沒關係，想吃就吃都可以

早餐的飲料，以下哪一項最健康？

() 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 汽水

天天吃早餐有什麼好處？

() 1. 增加食慾
 () 2. 提高免疫力
 () 3. 促進新陳代謝
 () 4. 以上都是

不吃早餐會對什麼影響？

() 1. 上課打瞌睡
 () 2. 精神不振
 () 3. 易發、易感冒
 () 4. 以上都是

說明：每天都要吃早餐才健康喔！

口腔衛生保健補充教材—國小四年級教學活動設計

教學主題	從齒保健康 Let's Go		
領域/科目	健康與體育/健康教育		
教學對象	四年級	教學時間	共 2 節， 80 分鐘
設計理念	<p>近年來，隨著物質生活水平不斷提高，國小學童的齲齒率不降反增，更彰顯了學校教育之重要性，本校學生從入學至三年級便持續進行口腔衛生保健教學，學童對於牙齒構造與功能、貝氏刷牙法已有基本概念與技能。</p> <p>本教學單元共有四個重點，首先認識牙菌斑是口腔疾病的最大元兇，並教導學習如何使用牙菌斑顯示劑，幫助學童更清楚知道自己潔牙的效果，接著透由生活中自身及家人遇到刷牙流血的情況，引導學童認識可能引發的牙齒疾病，進而促使學童加強建立正確潔牙的重要。最後，有見於學童常吃甜食及早餐就喝含糖飲料的狀況、從學生交來的作業簿會聞到二手菸，所以希望藉此課程讓學生從自身做起，成為"健康的傳遞者"，與家人從"齒"開始，擁有健康美好的人生。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 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。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品。	領域核心素養
	學習內容	Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	
			<p>健體-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-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。</p> <p>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。</p>


議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E5 主動與家人分享
	所融入之單元	單元三: 甜蜜陷阱 單元四: 無齒行不行
與其他領域/科目的連結		數學: 五的倍數
學習目標		生活技能指標
單元一：抗菌作戰—牙菌斑顯示劑的使用 1. 能知道潔牙目的首在-清除牙菌斑。 2. 會使用牙菌斑顯示劑看見牙菌斑的存在。		自我覺察、解決問題、 人際溝通能力、合作與團隊作業
單元二：牙齒怎麼流血了 1. 能知道牙齒流血的可能原因及預防方法。 2. 能知道牙齦炎可能導致牙周病。		自我覺察、人際溝通能力、批判思考
單元三：甜蜜陷阱 1. 能知道糖對牙齒及身體的傷害。 2. 能建立健康的飲食習慣。		自我覺察、做決定、解決問題
單元四：無齒，行不行 1. 能明白菸檳危害口腔的嚴重性。 2. 能知道牙齒健康與身心健康息息相關。		人際溝通能力、同理心、自我覺察

教學設計架構



教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>單元一：《抗菌作戰--牙菌斑顯示劑的使用》</p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備電腦、牙齒的圖片、模型、牙菌斑顯示劑。 2. 學生準備個人小鏡子、潔牙用具。 <p>◎引起動機</p> <p>教師引導學生欣賞繪本「我是刷牙高手」。從故事中，讓兒童複習牙齒的功能及蛀牙的原因，加深印象--牙菌斑是牙病的首要敵人。</p>	5	2a- II-2	專心聆聽
合作團隊作業	<p>◎發展活動</p> <p>【口腔隱形殺手】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師藉由繪本故事內容和學童探討齲齒發生的原因。 2. 教師詢問學生：牙菌斑是什麼？它對牙齒造成什麼傷害？ 3. 認識牙菌斑有多髒 影片—牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51） https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk <p>【我會用牙菌斑顯示劑】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生：知道自己的牙菌斑有多少嗎？怎麼知道？ 2. 觀看影片—慶玲醫師開口笑(約 3")。影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE 	27	1b- II-1 3a- II-1 4a- II-1	主動參與討論與發表
解決問題 人際溝通	<ol style="list-style-type: none"> 3. 老師拿出準備好的牙菌斑顯示劑介紹—牙菌斑顯示劑是一種含有可食用色素的染色劑，可以在牙醫診所或藥局購得，目前多使用紅紫色，成人小孩都可以使用。 4. 請每位同學拿出自己的小鏡子及潔牙用具，四人一組。 5. 老師先到各組示範如何將顯示劑滴入牙齒，再兩兩互相協助幫忙滴入。 6. 同學用鏡子看看自己&兩兩互看，各組推派一位牙菌 			主動參與

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>斑最少的同學，上台予以表揚。</p> <p>7. 清除顯示劑。先漱口，再使用牙刷清潔牙齒。而牙齒有五個表面，需確保所有表面都清潔乾淨，並可能的搭配牙間刷加強清潔。</p>			
	 <p>圖片來源：https://happyteeth.tw.com/plaque-disclosing-tablets/</p> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用顯示劑，可以幫助自己了解是否將牙齒刷乾淨。 2. 每天飯後. 睡前一定要認真且正確刷牙，減少口腔內的細菌量。 <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	3		專心聆聽
	<p>單元二：《牙齒怎麼流血了》</p> <p>◎引起動機</p> <p>黑板張貼牙齒流血的圖片，請學生說一說牙齒可能發生什麼事？</p> <p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組組內分享自己或家人刷牙流血或牙病的經驗。 2. 聽聽牙醫師怎麼說，並將聽到流血的五種原因寫在小白板上，再舉手發表。(開始~3"39)。影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8 <ul style="list-style-type: none"> ● 牙菌斑久沒清除，堆積在牙齦（細菌部落蓋成城堡了），造成牙齦發炎，潔牙時會流血。 ● 刷牙工具選擇不適當。 ● 不正確的刷牙方式。 ● 飲食選擇問題—高糖. 較黏牙的食物。 ● 服用的藥物問題—影響凝血功能。 	5	2b- II -2	主動參與討論 仔細觀察影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p>	<p>http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&no=108</p> <p>2. 同學先兩兩討論:影片中你聽到什麼?</p> <p>3. 飲料不會黏牙,對牙齒傷害較少嗎?播放影片:酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(0"37)。影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw</p> <p>零食之外,生活中常見的手搖杯.瓶罐飲料一樣傷牙,也會影響自己的身體健康,如:長不高、注意力不集中、體型肥胖,糖尿病…。</p> <p>4. 認識糖的真相— 影片:糖,是會令人上癮的壞東西(泛科學 EP.76) https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</p> <p>5. 看看我吃了什麼— 老師拿起準備的零食/飲料罐,教導同學找出瓶罐上的成分標示及營養標示後,檢視自己手上的零食/飲料營養標示上,換算並舉手發表。吃一包/喝一罐=吃/喝進幾塊方糖。(1顆方糖=5克糖)如:小養樂多含14.6g約3顆。</p> <p>6. 以班上同學的年齡,一天最多5顆方糖25g的量。檢視自己是否每天攝取過量的糖份。</p> <p>圖文創作:健談 圖片來源:https://havemary.com/article.php?id=5214</p> <p>7. 認識選擇較健康的食物。</p> <p></p> <p></p> <p>圖片來源:https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356</p>			<p>仔細觀賞影片</p> <p>熱烈討論</p> <p>仔細觀賞影片</p> <p>踴躍發表</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
做決定	<p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生歸納:甜食及飲料對牙齒及身體有大危害。(高糖分食物會助長變種鏈球菌的滋生,這種細菌是造成牙菌斑和牙齦炎的原始菌種) 2. 回家跟家人分享:口渴時喝開水既省錢又健康;碰到拜拜以及去逛大賣場時,建議家長零食少買,多一分提醒,全家多一份健康。 3. 老師說明:甜蜜陷阱-含糖食物週紀錄表,讓學生帶回完成。 <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p> <p>單元四:《無齒,行不行》</p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備蘋果數顆。 2. 請同學調查家中誰有抽菸.吃檳榔的習慣。 	5		專心聆聽
人際溝通	<p>◎引起動機</p> <p>講笑話(因為缺牙,說話不清楚造成對方誤解自己)。上課時,小偉跟隔壁小美說:我要跟你"結婚生子",小美聽了很生氣,舉手報告老師,老師聽完正要發火時,只見小偉怯怯地說:「老師,我只是...要跟她『借衛生紙』啦!」</p>	5	2a-II-2	專心聆聽
同理心	<p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用電腦秀出牙周病患者、抽菸吃檳榔口腔癌患者的照片。 2. 老師詢問同學:照片中的人,想像他們在生活中可能會遇到什麼困難?(遭受異樣眼光/受病痛之苦) 3. 請同學舉手發表對於香菸、檳榔的印象。 4. 觀看影片: <ul style="list-style-type: none"> ● 嚼檳榔 口腔癌風險 123 倍。影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0 https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI 	25		仔細觀賞影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>● 抽菸破壞口腔。影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI</p> <p>吸菸、嚼食檳榔是口腔疾病的致病原因，其成分使得牙齦周邊的血液循環不良，影響到牙周組織、自我修復的能力，造成牙菌斑更容易孳生。</p> <p>3. 無齒體驗活動。</p> <p>(1)每組發下一盤蘋果(每人 1/8 塊，每項體驗時間約 30 秒)。</p> <p>(2)體驗 1:規定不可以用到牙齒咬蘋果。</p> <p>(3)體驗 2:可以正常使用牙齒吃蘋果</p> <p>(4)請學生比較「有牙齒」和「沒有牙齒」吃東西的差別為何？</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 請同學說說這節課學到哪些概念。</p> <p>2. 恆牙將陪伴我們用到老，壞了就長不出來，無齒除了無法正常進食，也會影響自己的面容。</p> <p>3. 請同學回家分享所學並關心家人口腔保健。</p> <p>4. 發下無齒行不行學習單，回家完成。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	5		主動參與踴躍發表

教學 資源 及媒 材	<p>單元一：繪本：我是刷牙高手 出版社：上人 作者：李允正 譯者：丘敏瑤 牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51） https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk 慶玲醫師開口笑(約 3") https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE</p> <p>單元二：慶玲醫師開口笑 https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8 (大愛新聞) https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo</p> <p>單元三： 1. 牙醫 234 口腔保健中心 http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&no=108 2. 酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(udn 新聞 0"37) https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw 3. 糖，是會令人上癮的壞東西(3"46 泛科學 EP. 76) https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</p> <p>單元四： 1. 腔癌患者 9 成嚼檳榔 https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0 2. 菸檳酒不拒 口腔癌風險 123 倍(大愛新聞) https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI 3. 抽菸破壞口腔 https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI</p>
參考 資料	<p>1. 南一版 4 上健康與體育教師手冊 2. 繪本：我是刷牙高手 出版社：上人文化 作者：李允正 譯者：丘敏瑤 3. 網路圖片： 單元一：https://happyteeth.com/plaque-disclosing-tablets/ 單元三：https://havemary.com/article.php?id=5214 https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356 4. 網路資料： 單元四 http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe114775/3-1-3.pdf</p>
附錄 學習 單	<p>單元二：牙齒怎麼流血了學習單 單元三：沒有牙齒，行不行學習單</p>

單元二：牙齒怎麼流血了 學習單

四年____班 姓名：_____

☆ 下面的問題，對的打○，錯的打X。

- () 1. 只要我有刷牙就不會蛀牙。
- () 2. 刷牙時要用力刷，才能刷乾淨。
- () 3. 牙菌斑會導致牙齦發炎流血。
- () 4. 牙結石我自己刷一刷就行，不必找醫生。
- () 5. 牙周病會造成口臭、牙齒會慢慢鬆動，嚴重時牙齒會掉光。



☆ 回答問題：

1. 請寫下刷牙流血的原因？(至少 3 種)

2. 牙周病的起因是牙菌斑未清除，以致累積感染，其過程是：

牙菌斑 → ()發炎 → 有()石 → 細菌感染 →
牙齒鬆動 → 牙齒()。

3. 預防牙周病的方法是什麼？



單元三：沒有牙齒，行不行 學習單

四年____班 姓名：_____

◆ 回答問題：請打✓

1. 哪種情況會嚴重破壞口腔，影響進食？ 牙周病 口腔癌 換牙。
2. 什麼習慣會讓牙病更嚴重？ 害怕看牙醫 定期洗牙 沒有好好潔牙。
3. 哪些東西讓人得口腔癌的風險變高？ 抽菸 喝酒 吃檳榔。

◆ 無齒體驗活動讓你學到什麼？

◆ 請寫下抽菸吃檳榔的害處。

◆ 你回家願意分享今天所學並鼓勵家人改掉抽菸或吃檳榔習慣嗎？

◆ 家人健康檢視表：回家觀察訪問家人並做紀錄 ✓ 或 ✕：

問題 \ 對象(稱謂)	自己				
• 知道牙菌斑是什麼					
• 三餐飯後及睡前都有潔牙					
• 會用貝氏刷牙法潔牙					
• 牙刷用後洗淨，放通風處					
• 定期更換牙刷					
• 定期看牙醫(每半年)					
• 會抽菸或吃檳榔					

家長簽名：_____

臺南市112學年度龍崎國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健~從齒保健康 Let's Go		
日期	113年 4 月 9 日	實施班級	四年 甲乙 班
課程內容敘述	今天要來教大家使用貝式潔牙法刷牙，如何知道自己的牙齒刷得乾不乾淨呢?使用牙菌斑顯示劑讓它現出原形，再來督導式潔牙把牙菌斑清除，最後就知道你有沒有正確刷牙囉！還有今天學會貝式潔牙法後記得回家與家人一同潔牙喔！		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 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 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 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 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 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)			
			
說明：小朋友今天我們要來教大家正確潔牙		說明：塗上牙菌斑顯示劑~找出自己的牙菌斑	



說明：每顆牙齒都要塗顯示劑喔！



說明：上下左右每個齒面都要塗滿喔！



說明：塗完後再用開水漱口



說明：牙菌斑跑出來囉~



說明：哇！我的牙菌斑怎這麼多



說明：我的牙齒都是藍色的好可怕



說明：學生示範正確貝式潔牙法



說明：上排牙齒刷完換下排



說明：開始督導式潔牙囉~



說明：每位小朋友都很認真刷牙



說明：不錯喔~刷得很乾淨



說明：我會使用貝式潔牙法刷牙



說明：牙菌斑不見了~牙齒超潔白



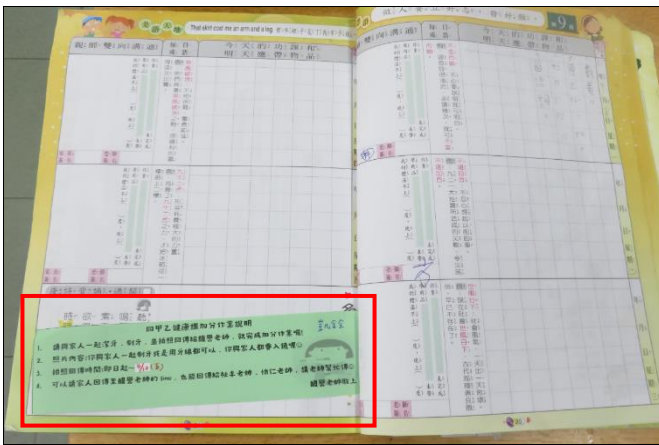
說明：老師~我的牙齒變乾淨囉!!



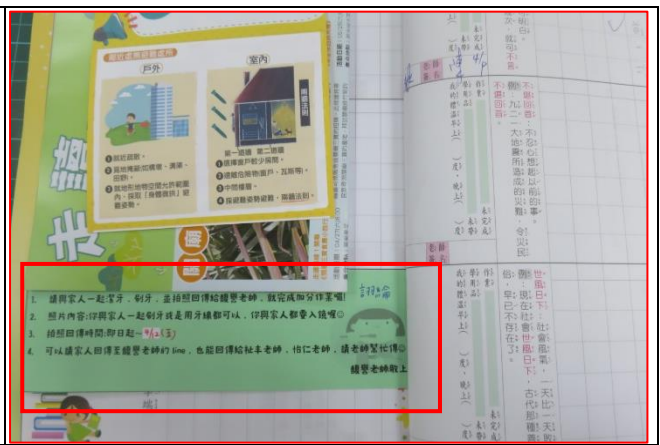
說明：全班一起使用含氟漱口水



說明：含氟漱口水要漱一分鐘喔!



說明:與家人一同潔牙打卡活動張貼聯絡簿



說明:與家人一同潔牙打卡活動張貼聯絡簿



說明:親子樂~全家一起潔牙超乾淨



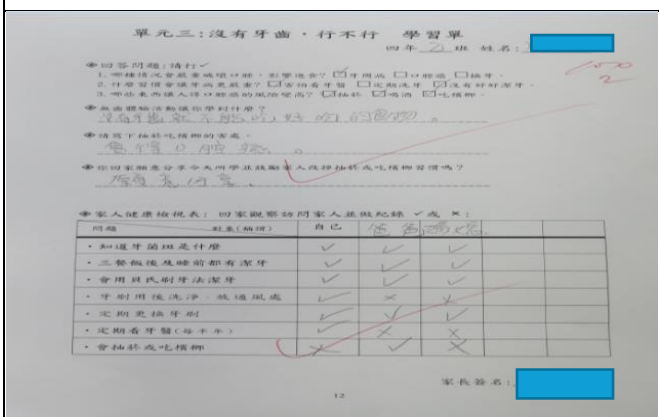
說明:爸爸我們一起來潔牙~先刷上排喔!



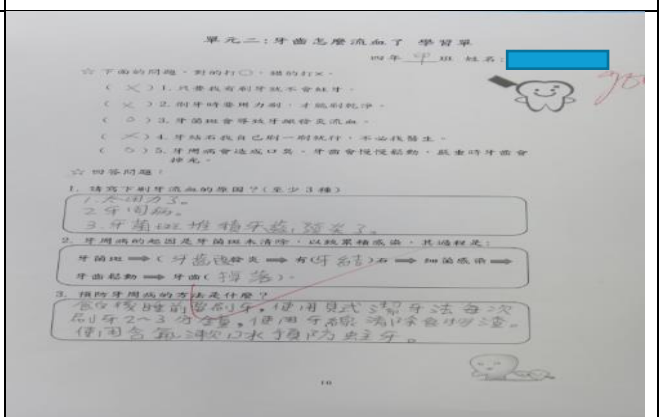
說明:弟弟我們一起來刷牙~2顆2顆一起刷



說明:爸爸我來教你使用牙線預防蛀牙





說明:潔牙學習單~



說明:潔牙學習單~我們都有做到認真刷牙喔

臺南市112學年度龍崎國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	拒絕菸檳~勇敢說不		
日期	113年 4 月 23日	實施班級	四年 甲乙 班
課程內容敘述	這節課讓學生學習如何拒絕菸檳的誘惑，我們先來認識菸檳裡的成份及抽菸嚼檳榔對身體的危害，再來學習戒菸檳的方式及技巧，並教導預防口腔癌自我檢查口腔方式及口腔黏膜篩檢補助對象介紹。最後利用分組討論及情境演練讓學生能成功運用拒絕菸檳技巧以達倡議成效。		
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 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 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 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 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 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)			
			
說明：拒絕菸檳~勇敢說「不」		說明：介紹菸害防制法修法內容	



說明：菸品有害物質1~尼古丁



說明：菸品有害物質2~一氧化碳



說明：電子菸也會成癮嗎？



說明：嚼檳榔會造成口腔黏膜受損致口腔癌



說明：免費口腔黏膜篩檢介紹



說明：教導學生拒菸技巧「八不」



說明：遠離檳榔三撇步「識檳、拒檳、戒檳」



說明：教導學生拒檳技巧「天龍八不」



說明:觀看拒檳影片宣導



說明:「同學吃檳榔可以提神喔!」不，我不吃



說明:預防口腔癌~養成自我檢查口腔習慣



說明:國民健康署有補助免費的口腔黏膜檢查



說明:如何戒檳~遠離誘惑不參加應酬



說明:預防口腔癌~定期追蹤及早發現治療



說明:學習拒檳技巧~自我解嘲法



說明:學習拒檳技巧~反說服法



說明:分組討論時間



說明:情境演練開始~如何拒絕菸檳誘惑



說明:學生能成功運用3種拒絕菸檳誘惑技巧



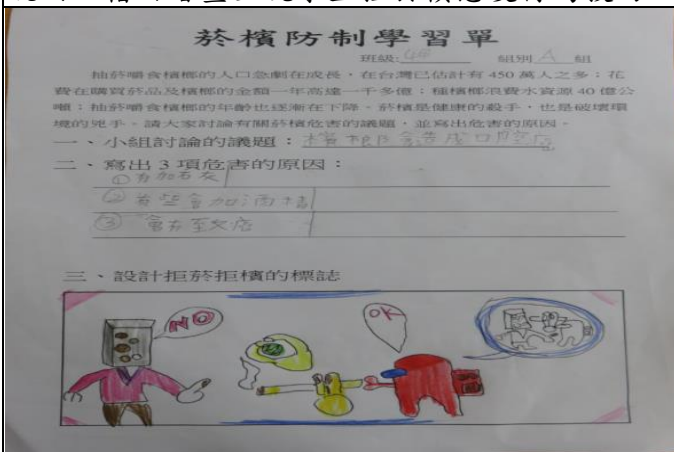
說明:兄弟~來顆檳榔吧!NO~嚼檳榔會得癌症



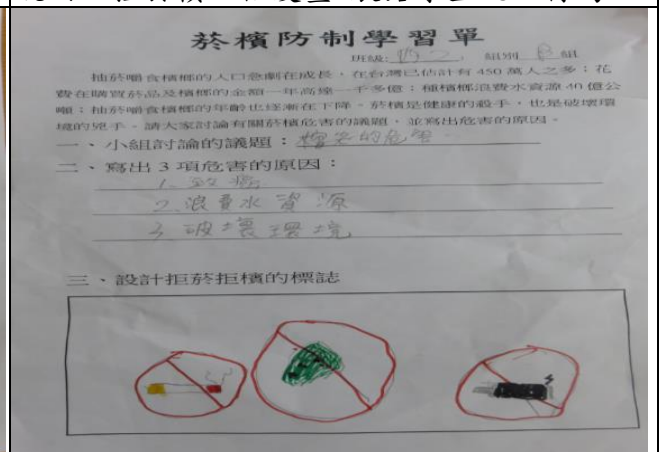
說明:藉由繪畫呈現學生拒菸檳態度行為技巧



說明:拒菸檳四格漫畫~展露學生認知行為



說明:拒檳學習單~了解學生學習成效



說明:菸檳防制學習單