

臺南市北寮國民小學素養導向健康教學

學生學會潔牙技巧後回家分享並倡議全家皆能做到睡前潔牙

活動名稱		學生在校學會潔牙技巧回家倡議睡前潔牙		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	操場.風雨球場



說明：護理師教導學生潔牙技巧



說明：校網公布牙齒保健相關資訊



說明：學生飯後使用含氟牙膏刷牙



說明：學生飯後使用含氟牙膏刷牙

活動名稱	潔牙小天使				
	活動日期	參加對象	學生	教師	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	59	9	教室



說明：護理師召集潔牙小天使訓練牙線使用方法，到各班推廣



說明：各班選一位潔牙小天使，協助倒含氟漱口水，全班一起做。

活動名稱	家庭護牙大使				
學年度	活動日期	參加對象	學生	教師	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	59	9	操場. 家裡



說明：運動會進場口號[認真刷牙刷牙，牙齒亮白頂呱呱]



說明：學校活動，懸掛布條[口腔保健做得好，牙齒健康沒煩惱]

我們都是家庭護牙大使

經過在學校的學習，小朋友們都會正確的刷牙方式了嗎?想想看，保護牙齒健康我們能夠做什麼樣的努力呢?請小朋友試著正確的刷牙和攜帶的家人吧!

保護牙齒從每日做起-我願意和孩子一同學習正確刷牙方式

每日早晚刷牙 睡前刷牙後漱口

刷牙後使用牙線 選用正確的刷牙工具

每半年定期回診

家長簽名: 莊正和

繼續護牙紀錄: 勤學的社會團體在促進長成持續提供我們的牙齒，所以刷牙習事十分重要，請每日刷牙並紀錄下來，完成後交由各級導師收回紀錄並留存。

*請家長協助紀錄，每日完成後紀錄日期並完成項目打勾

第 一 次	日期	刷牙	漱口	牙線	日期	刷牙	漱口	牙線
1	9/1	✓	✓	✓	9/1	✓	✓	✓
2	9/2	✓	✓	✓	9/2	✓	✓	✓
3	9/3	✓	✓	✓	9/3	✓	✓	✓
4	9/4	✓	✓	✓	9/4	✓	✓	✓
5	9/5	✓	✓	✓	9/5	✓	✓	✓
6	9/6	✓	✓	✓	9/6	✓	✓	✓
7	9/7	✓	✓	✓	9/7	✓	✓	✓
8	9/8	✓	✓	✓	9/8	✓	✓	✓
9	9/9	✓	✓	✓	9/9	✓	✓	✓
10	9/10	✓	✓	✓	9/10	✓	✓	✓

護牙大使姓名: 莊正和 日期: 112.9.1



說明：班級發下[家庭護牙大使]學習單，向家長宣導每日正確潔牙、使用牙線

臺南市北寮國民小學素養導向健康教學

透過主題探究如吃檳榔、抽菸對口腔健康的傷害，培養學生拒菸檳態度

活動名稱		菸檳防治		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	教室.視聽教室



說明：衛生所護理師介紹吃檳榔的危害



說明：衛生所護理師介紹吸菸的迫害



說明：向學生宣導和菸酒分手吧！



老師向學生說明抽菸吃檳罹癌的機率



說明：老師說明電子菸真正害！



說明：老師介紹遠離菸檳遠離癌症

臺南市北寮國民小學素養導向健康教學

運用小組討論及發表，培養學生拒檳態度行為及技巧

活動名稱		主題探究(PBL):抽菸吃檳榔對身體的傷害		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	5	教室



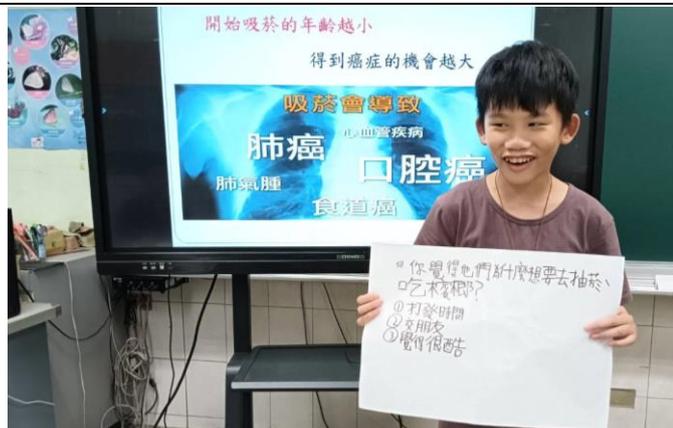
說明：電子菸真正害



說明：告別壞檳友



說明：學生小組討論吃檳榔、抽菸，對身體的傷害，設計問題討論



說明：學生針對菸害主題設計題目討論



說明：學生針對菸害主題設計題目討論

臺南市北寮國民小學素養導向健康教學

運用小組討論及發表，培養學生拒檳態度行為及技巧

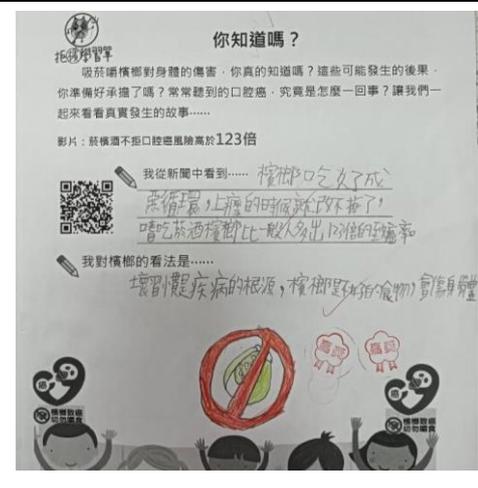
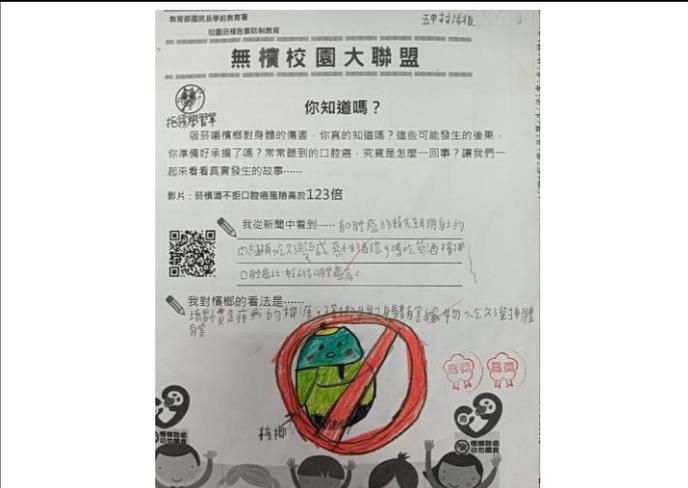
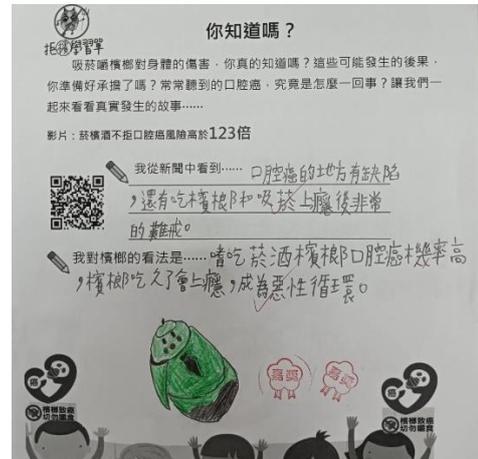
活動名稱		主題探究(PBL):抽菸吃檳榔對身體的傷害		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	5	教室



說明：學生針對菸害主題設計題目討論



說明：護理師介紹蔬菜的營養素



活動名稱		調查社區早餐，維護自主健康食物選擇權益		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	視聽教室



說明：拜訪社區中西式早餐店

說明：了解中西式早餐店的菜單



說明：拜訪社區中式早餐店

說明：了解中式早餐店的菜單



透過主題探究[社區早餐]討論、完成學習單，維護自主健康食物的選擇權益

活動名稱		老師接受到生活技能訓練 參加健促.健康.體育研習活動		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	教室



說明：老師參加中高年級體操遊戲教學模組研習



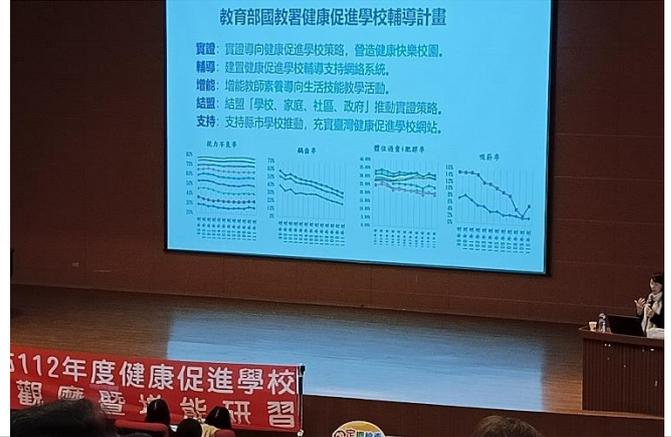
說明：老師跟著動作卡做動作



說明：老師參加登革熱講習會議

說明：參加[健促.健康體位]研習

活動名稱		老師接受到生活技能訓練 參加健促. 健康. 體育研習活動		
學年度	活動日期	參加對象	教師	活動地點
112學年度	112年9-113. 6月	參加人數	153	視聽教室



說明: 老師參加健康促進學校成果觀摩暨增能研習



活動名稱		老師接受到生活技能訓練 參加健促. 健康. 體育研習活動		
學年度	活動日期	參加對象	教師	活動地點
112學年度	112年9-113. 6月	參加人數	32	會議室



說明:老師學習牙線的使用方法

說明:老師參加口腔保健研習



說明:老師參加校園霸凌研習

老師出席校安會議瞭解兒少性剝削防治條例

北寮國小 112學年 一年級 口腔保健 教案

實施年級	一年級	教學節次	共 1 節，本次教學為第 1 節
單元名稱	認識齲齒		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 a-I-1 發覺影響健康的生活	核心素養
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習	
教材來源	康軒健康與體育領域		
教學設備/資源	國民健康署口腔保健宣導影片、牙醫師公會全聯會『督導式潔牙』海報		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。 3. 選擇適當牙刷及挑選含氟 1000ppm 以上牙膏。 			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
(活動一) 1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片，請學生說出不同的地方。 2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。 3. 重點歸納：認識齲齒的外觀和齲齒會引發的症狀。	10 分鐘	
(活動二) 1. 搭配影片教學，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 2. 教師提問：哪些生活習慣可能會導致齲齒？ 3. 重點歸納：認識齲齒的成因，檢視自己的生活習慣是否會造成齲齒。	15 分鐘	
(活動三) 1. 請學生檢視自己的潔牙用具。 2. 指導挑選刷毛軟及刷頭小牙刷、牙膏含氟量需超過 1000ppm，建議可以看著鏡子刷牙，清潔牙齒較乾淨。	5 分鐘	
(活動四) 1. 學生完成單元學習單及檢討學習單的內容。	10 分鐘	
參考資料： 康軒健康與體育領域		



齲齒不要來

年__班 姓名_____ 座號____

- 一、你曾經得過齲齒嗎？你知道齲齒會是什麼樣子嗎？請將下面健康的牙齒畫成你知道的齲齒的模樣。



- 二、你知道為什麼會齲齒嗎？造成齲齒的要素有哪些呢？請寫下來或畫下來。





健康牙寶寶

年__班 座號_____姓名_____

為了牙齒健康，你願意做到哪些護齒的行動呢？
請在□中打✓

1.使用好握、刷頭小且刷毛柔軟又整齊的牙刷

2.使用含氟牙膏。

3.使用含氟漱口水。

4.以貝氏刷牙法潔牙

5.餐後潔牙。

6.多喝白開水。

7.不喝含糖飲料

8.飲食均衡。_____

9.每半年到牙醫診所檢查一次牙齒

10.其他：

臺南市南化區北寮國小低年級 健康體位 教案

教學主題		蔬果彩虹579健康人人有		
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者 教學者	陳淑秋 洪怡菁
教學對象		低年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源		財團法人台灣癌正基金會 健康吃快樂動 https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?subID=49&IMenuID=3		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		
教學活動流程				
教學活動內容及實施方式			時間	學習表現
				學習評量

<p>壹、引起動機 提問:你每天吃幾份蔬菜、水果呢? 爸爸、媽媽吃的蔬菜水果和你一樣多嗎?</p>	5		
<p>貳、發展活動 教學簡報PPT 【蔬菜彩虹579】 1. 兒童:3份蔬菜+2份水果=天天5份蔬果 兒童:4份蔬菜+3份水果=天天7份蔬果 兒童:5份蔬菜+4份水果=天天9份蔬果 2. 蔬菜:盛裝於碗飯約5-8分滿為一份 水果:拳頭大小估計1份 3. 不同顏色含有不同「植化素」吃越多顏色的蔬果，代表吃進越多不同的植化素，幫助預防癌症。 紅:強化記憶、抗發炎。 橙、黃:保護視力、提升免疫力。 綠:保護心臟健康、強壯骨骼及牙齒。 藍、紫:抗老化、保護泌尿道。 白:降低膽固醇、維持正常血壓</p>	10	1a- I -1 2b- I -2 2c- I -2 1a- I -1 2b- I -2	主動參與討論 專心聆聽 主動參與討論 仔細觀察
<p>參、準備活動 1. 教師準備:電腦、學習單、教學簡報、影片。 2. 學生準備:蒐集相關資料(家裡的藥袋...) 3. 不同顏色含有不同「植化素」吃越多顏色的蔬果，代表吃進越多不同的植化素，幫助預防癌症。 (1) 紅:強化記憶、抗發炎。 橙、黃:保護視力、提升免疫力。 綠:保護心臟健康、強壯骨骼及牙齒。 藍、紫:抗老化、保護泌尿道。 白:降低膽固醇、維持正常血壓 (2) 藍/紫色蔬菜:香菇 橙/黃色蔬菜:黃甜椒 紅色蔬菜:紅鳳菜、紅莧菜、紅蘿蔔 綠色蔬菜:小黃瓜、花野菜、高麗菜 白色蔬菜:洋蔥、竹筍</p>	8	4b- I -1 1a- I -1	主動參與討論 與發表

彩虹 579 蔬果學習單

____年____班姓名:_____

紅色蔬果

橙/黃色蔬果

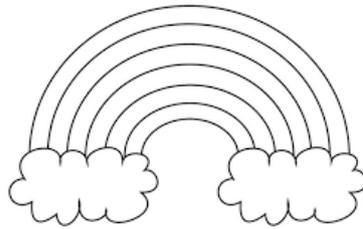
綠色蔬果

蔬果彩虹

魔法陣

白色蔬果

藍/紫色蔬果



藍/紫色

水果

白色水果

綠色水果

紅色水果

橙/黃色水果

北寮國小 112學年 中年級 視力保健教案

實施年級	三、四年級	教學節次	共 1 節，本次教學為第 1 節		
單元名稱	視力保健				
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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	核心素養	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。	
	學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。			
教材來源	康軒健康與體育領域				
學習目標					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識造成近視的原因。 2. 覺察生活習慣對眼睛的影響。 3. 選擇適當閱讀環境及適度的用眼時間。 					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	學習表現	學習評量
(活動一)					

<p>(活動一)</p> <p>1. 教師展示眼睛構造圖片，請學生說出眼睛有哪些構造。</p> <p>2. 教師說明：眼睛的構造包含： ①角膜②水晶體③瞳孔④視網膜⑤視神經</p> <p>3. 重點歸納：認識眼睛的構造。</p>	10		
<p>(活動二)</p> <p>1. 搭配PPT教學，說明近視的原因？</p> <p>(1)用3C產品時間過多。</p> <p>(2)距離太近。</p> <p>(3)坐姿不良。</p> <p>(4)字體小、印刷不清楚。</p>	10		動參與討論與發表
<p>2. 教師提問：</p> <p>(1)眼睛為什麼會生病呢？</p> <p>(2)眼睛看不清楚，可以不配眼鏡嗎？</p> <p>(3)沒配眼鏡，壞處是什麼？</p> <p>(4) 為什麼醫生說要點藥治療呢？</p> <p>(5) 愛護眼睛，我該吃什麼？</p> <p>(6) 異物進入眼睛怎麼辦？</p>	10		踴躍發言
<p>3. 教師介紹：護眼六招</p> <p>(1)讀書環境光線充足</p> <p>(2)眼睛休息不忘記</p> <p>(3)營養充實，均衡飲食</p> <p>(4)早睡早起充分休息</p> <p>(5)遠眺綠野戶外運動</p> <p>(6)每年定期1~2次視力檢查</p> <p>3. 重點歸納：認識近視的成因，檢視自己的生活習慣是否會造成近視。</p>	10		
<p>(活動三)</p> <p>1. 學生完成單元學習單及檢討學習單的內容。</p>			完成學習單

視力保健學習單

年甲班 座號： 號 姓名：

眼睛很重要，要好好的保護哦！你知道要如何來保護眼睛嗎？動動腦，想想看吧！下面哪些是保護眼睛的良好習慣呢？請將正確的塗上顏色！

閱讀三十分鐘
要休息十分
鐘。

看遠處綠
色植物。

看手機愈近
愈好。

每半年要檢查
一次視力。

躺在床上看書
比較舒服。

寫字或看書時要保
持至少 35 公分
以上的距離。

在黑暗中看電視
比較刺激

還有呢？

你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你在下面的空格中寫下來



A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the answer to the question about beneficial foods for eye health.

臺南市南化區北寮國小三年級 正確用藥 教案

教學主題		正確用藥		
領域/科目		健康與體育/健康教育	教學者	陳淑秋
教學對象		三年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材資源		<p>影片：</p> <p>一、https://www.youtube.com/watch?v=0QyNPC42qNo 102年度國民正確用藥宣導影片 3分鐘完整版</p> <p>二、https://www.youtube.com/watch?v=f0DIw7qVnvY</p> <p>正確用藥的五大核心能力</p> <p>三、藥袋、學習單</p> <p>四、台南市海佃國小正確用藥教案設計</p>		
教學目標		<p>1. 使學生了解正確用藥五大核心能力。</p> <p>2. 能舉出日常易犯的用藥錯誤。</p> <p>3. 出現用藥疑問時，知道該向醫師或藥師詢問。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	領域核心素養	<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>
	學習內容	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>		
教學活動流程				

<p>【教學活動二】正確用藥</p> <p>一、教師請學生發表當自己或家人生病時的處理方式。(去看診、到藥房買藥吃、拿以前類似症狀的藥起來吃……)</p> <p>二、若到診所或醫院看病時的步驟是如何?(掛號、看診、領藥、服用藥物、……)</p> <p>三、要怎麼向醫生說明自己的病徵?</p> <p>四、領藥時有什麼要注意的事項?</p> <p>五、拿出藥袋觀察上面有哪些說明，並請學生發表</p> <p>六、利用學生帶來的藥袋講解：「領藥時應確認的事項，例如：姓名、藥名、藥物效果、使用方法、服用時間、副作用」</p> <p>七、請學生小組討論並發表當拿到藥後，服藥時要注意的事。(按醫囑所定的時間和藥量、不可搭配牛奶、咖啡、葡萄柚…等飲料)</p> <p>八、當有用藥上的任何問題，應如何解決呢?(請教醫師或藥師)</p> <p>【綜合活動】</p> <p>完成學習單</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>1a- II -1</p> <p>2a- II -2</p>	<p>學生能 口頭回答</p>
--	---------------------	-----------------------------------	---------------------

臺南市南化區北寮國小四年級 口腔保健 活動設計

教學主題		口腔保健		
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 洪怡菁
教學對象		四年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材資源		影片： 你說牙會流血嗎? https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8 刷牙流血要注意！牙齦發炎是警訊 YouTube		
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，本校學生從入學至一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，有見於學童居家會吃甜食及喝含糖飲料的狀況，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>		
學 習 重 點	學 習 表 現	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	領 域 核	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。

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	心 素 養	
------	---	-------------	--

教學活動流程

教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p style="text-align: center;">【牙齒怎麼流血了】</p> <p>壹、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>貳、發展活動</p> <p>1. 小組組內分享自己或家人刷牙流血或牙病的經驗。</p> <p>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。(影片欣賞，開始~3" 39)。</p> <p>參、準備活動</p> <p>1. 教師準備:電腦、學習單、教學簡報、影片</p> <p>2. 學生準備:蒐集相關資料 (家裡的藥</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>2b- II -2</p>	<p>專心聆聽</p> <p>主動參與討論</p> <p>仔細觀察影片</p>

<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。 			
<p>3. 牙菌斑不僅會造成牙齦發炎，還會累積成牙結石，嚴重時更會引發牙周病。</p> <p>觀看影片:(大愛新聞)</p>	15	2b- II -2	主動參與討論與發表
<p>4. 依據影片，請同學討論聽到的內容再發表。</p> <p>5. 預防刷牙流血/牙疾病首在正確潔牙，接下來請同學們拿出自己的潔牙用具一起來檢視自己的牙刷:是否為兒童專用牙刷，軟毛、是否開花分岔；刷牙方法是否正確(各組練習貝氏刷牙法，力道拿捏好不能太過粗暴)。</p>	10	4a- II -2	主動參與討論與發表
<p>6. 說明因為藥物問題引發的流血問題需諮詢看病的醫師；飲食方面問題，留待下一節學習。</p>		Da- II -1	
<p>◎統整活動</p> <p>1. 刷牙時流血是不正常的現象。</p> <p>2. 預防牙齒疾病首在正確的潔牙。</p> <p>3. 發下牙齒怎麼流血了學習單，完成書寫。</p>	5	Da- II -2	

牙齒怎麼流血了 學習單

____年____班 姓名:

☆ 下面的問題，對的打○，錯的打×。

() 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。

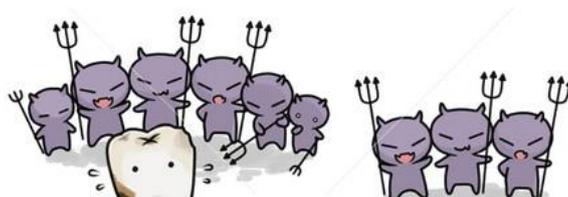
() 5.牙周病會造成口臭、牙齒會慢慢鬆動，嚴重時牙齒會掉光。



☆ 回答問題：

1. 請寫下刷牙流血的原因？

2. 預防牙周病的方法是什麼？



臺南市南化區北寮國小五年級 全民健保 活動設計

教學主題		校園健保實境秀		
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 楊榮順
教學對象		五年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源		引用自台灣健康促進學校		
設計理念		<p>及早培養學生對於全民健保的概念，增加民眾就醫的可近性、方便性與醫療品質。全民健保的實施讓個人健康照護更周全。</p> <p>國人多有看診多、檢查多與拿藥多等浪費健保資源之狀況，而民眾對珍惜健保資源之觀念勢必須由「教育」向下扎根。珍惜及正確使用全民健保與醫療資源理念，增進親師生對健保的正確認知與珍惜行為，避免不當醫療、不安全用藥的風險與浪費。</p>		
學習重點	學	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	領域 核 心 素 養	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 健體-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。
	習 表			

教學活動流程

教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>◎引起動機</p> <p>1. 提問：</p> <p>①你知道家附近有哪些診所？幾家藥局？</p> <p>②如何分辨診所、醫院、家庭醫生、藥局的不同？</p> <p>③生什麼病家人帶你去診所就醫？</p> <p>生什麼病家人帶你去大醫院就醫？</p>		2a-III-2	主動參與討論與發表
<p>◎發展活動</p> <p>【校園健保實境秀】短片欣賞</p> <p>https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/insurance/hygiene/video/detail/id-346</p>	5	4d-III-3	
<p>1. 老師藉由〔全民健保-聰明就醫〕短片欣賞，讓學生理解在台灣有規劃健保制度與完善的醫療資源。但需要大家好好珍惜與利用，不造成浪費。</p> <p>2. 討論〔強強的煩惱〕阿嬤灌輸的觀念</p> <p>①生病一定要去大醫院嗎？</p> <p>②去診所就醫和大醫院就醫的不同？優缺點？</p> <p>③你知道的社區診所幾間？</p> <p>④你認為吃大醫院開的藥真的好得比較快嗎？</p> <p>3. 觀察家裡有哪幾種藥袋子？</p>	10		主動參與討論與發表
<p>【觀察藥袋】</p> <p>1. 你在藥袋上看見了那些標示？</p> <p>2. 你覺得醫生開的藥可以放多久？</p> <p>3. 藥袋的藥沒吃完，可以放在家裡被用嗎？</p> <p>4. 我吃的藥可以跟症狀差不多的家人分享嗎？</p>	9	4b-III-3	

「急急」可危學習單



看門診？看急診？

___年___班 姓名：_____

請針對下列問題進行小組討論，勾選出你正確的決議。

一、下列病症應該如何處理比較好？

說明：「1 急」：表示急重症，需要立刻送急診

「3 思」：表示可輕可重的症狀，需要就醫，但不一定要送急診。

「5 級」：表示輕微事件，建議如果要送醫的話應找門診。

病症	1 急	3 思	5 級
1.感冒流鼻水			
2.濃煙嗆傷休克			
3.動物螫咬			
4.皮膚嚴重過敏			
5.便秘			
6.長者摔傷昏迷			
7.持續嘔吐			
8.傷口拆線、換藥			
9.嬰幼兒發高燒			
10.手腳擦傷			

二、舉例說明什麼情況需要看急診？

三、病患不管輕症、重症，通通擠到急診看病，可能導致什麼後果？



臺南市南化區北寮國小五年級 菸檳防治教育 活動設計

教學主題		菸檳防治教育		
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 楊榮順
教學對象		五年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源		引用自台灣健康促進學校		
設計理念		以不吸菸(煙)、不吃檳榔為素養為主軸，每個人對於菸檳的誘惑，能具備應有的知識、能力與態度。首先著重於菸檳課程理論知識傳遞。讓學生認識檳榔的主要成分「檳榔素」、「檳榔鹼」和「石灰」，及這些物質對人體的危害，因此透過學習、實踐的過程中拿出態度堅決拒絕菸檳。		
學 習 重 點	學 習 表 現	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	領域 核 心 素 養	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。 健體-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。
教學活動流程				
教學活動內容及實施方式			時間	學習表現

1. 你認為檳榔不包白灰，也會致癌嗎？ 2. 嚼食檳榔的人，口腔癌會有怎麼樣的症狀可觀察出？（口腔黏膜上發現有白斑） 3. 長期嚼食檳榔的人容易出現哪一種情形？（張口困難） ◎綜合活動 完成[拒檳]學習單	10	發表
--	----	----

臺南市南化區北寮國小六年級 正向心理 教案設計

教學主題	情緒溫度計		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 劉駿毅
教學對象	六年級	教學時間	共 1 節，40 分鐘
設計理念	能自我覺察情緒，表達自己的想法及感受，採取管理情緒的技巧。		
教材來源	教學模組設計-創造正向人生 https://ghresource.k12ea.gov.tw/uploads/1614236465187k64gczua.pdf		
學習目標			
1. 認識情緒的種類，說出情緒對人思想及行為的影響 2. 讓學生練習表達如何理解自己，掌握情緒管理 3. 培養增進人際關係與互動的能力。			
能力指標			
5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。			

教學活動流程

能力指標	教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
	<p>壹、發展活動</p> <p>◎準備活動</p> <p>1. 教師準備: 電腦、學習單、教學簡報、影片。 2. 學生準備: 蒐集相關資料</p> <p>◎引起動機</p> <p>老師播放輕音樂CD。在音樂中老師說: 「你現在的心情如何? 不管你現在心情如何, 請靜下心來, 閉上眼睛, 想一想這一個星期以來你發生了什麼事情, 它帶給你什麼的心情呢? 」</p> <p>◎發展活動</p> <p>1. 老師以數線圖示說明情緒分類有正向、負向, 以及強弱兩個向度。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	5	專心聆聽
6-2-3		10	主動參與
5-2-1			討論與發表
6-2-1	<p>2. 老師發下各式「情緒臉譜」。</p> <p>(1) 說明情緒溫度量表刻度, 代表情緒強度由低到高, 請同學參考情緒臉譜的圖案來表示自己現在(用紅筆)及一週以來的情緒臉譜(用黑或藍筆來呈現)。</p> <p>(用紅筆)及一週以來的情緒臉譜(用黑或藍筆來呈現)。</p> <p>(用紅筆)及一週以來的情緒臉譜(用黑或藍筆來呈現)。</p>	5	
5-2-1	<p>(2) 請同學分享為何選擇此情緒溫度的原因。</p> <p>3. 教師詢問學生自己會選擇什麼來調節情緒? 看電影、逛街、運動、聽音樂、唱歌? 是喜歡獨自一人享受安靜時刻? 還是呼朋引伴熱鬧熱鬧? 會把情緒分享或向他人傾訴嗎?</p>	5	主動參與討論與發表

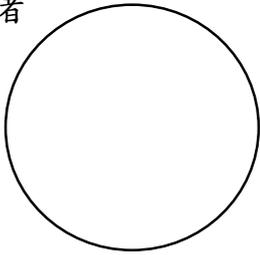
能力指標	教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
6-2-4	<p>◎綜合活動</p> <p>學習單列出調整情緒的常見方法，請學生畫出我的情緒調解小方法，或寫出自己獨特處理情緒的方法，今天我們以情緒與音樂做討論。</p> <p>老師總結：遇到任何事情都應該先往好的地方想，並試著控制自己的情緒。</p>	15	完成學習單



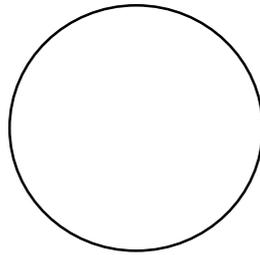
情緒臉譜



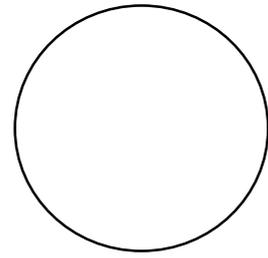
正面情緒



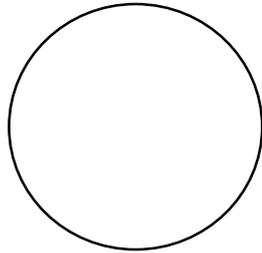
平靜



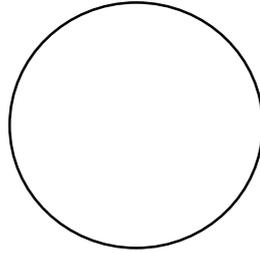
喜悅



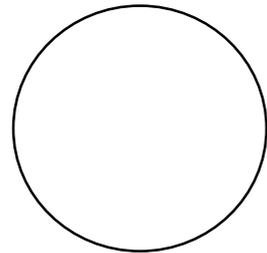
微笑



大笑

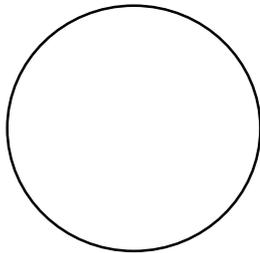


興奮

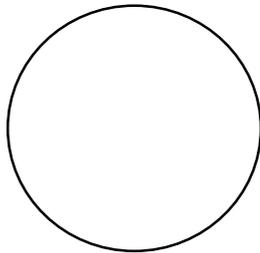


狂喜

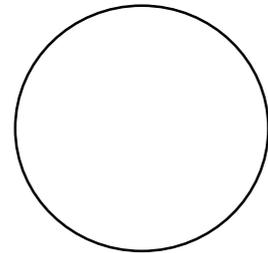
負面情緒



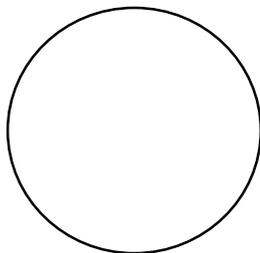
不滿



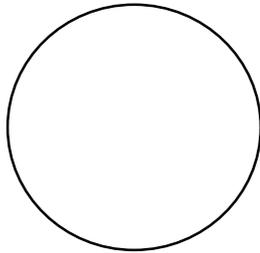
生氣



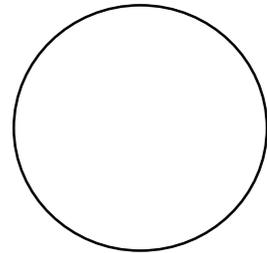
吃驚



疲倦



失望



憂愁

臺南市南化區北寮國小六年級 性教育 活動設計

教學主題	月來越貼心		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 劉駿毅
教學對象	六年級	教學時間	共 1 節，40 分鐘
設計理念	月經教育其實可以從國小高年級開始扎根，及早培養學生對於性別平等的概念，學會如何尊重自己的身體並尊重別人，相信能為性別平等的時代帶來更多能量，讓社會氛圍更加友善與溫暖。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能破除月經迷思。 2. 學生能辨別媒體中的性別刻板印象。 3. 學生能了解在台灣請生理假的規定與其他國家的類似制度。 4. 學生能分組完成符合月經主題的故事創作。 5. 學生能傾聽他組創作理念，並領會月經與性別的內涵。 			
能力指標			
<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>			

教學活動流程

能力指標	教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>1-2-4</p> <p>1-2-5</p> <p>5-2-3</p> <p>6-2-1</p> <p>7-2-3</p> <p>1-2-4</p>	<p>壹、發展活動</p> <p>【活動 魯國王子 繪本欣賞】</p> <p>◎準備活動</p> <p>1. 教師準備: 電腦、學習單、教學簡報、影片。 2. 學生準備: 蒐集相關資料</p> <p>◎引起動機</p> <p>1. 提問: 你的月經知識是來自於哪裡? 是誰教你的? 有沒有哪些人對於月經的看法和理解, 是和你差異甚大? 或是有沒有和哪些人談過月經?</p> <p>◎發展活動</p> <p>【魯國王子】PPT繪本欣賞</p> <p>1. 老師藉由本故事內容和學童探討月經來時會面臨的狀況。 2. 教師詢問學生: 月經是什麼? 它多久會出現一次? 對生活或上學有甚麼影響?</p> <p>【童話故事加入月經題材】</p> <p>1. 觀看影片—王子脫魯記—跟孩子一起認識月經的童話繪本(約 15")。影片來源: https://drive.google.com/file/d/1Q6x-4ic9K_LMWjgdxinG_0NdvmuIYoIM/view</p>	<p>5</p> <p>15</p>	<p>專心聆聽</p> <p>主動參與討論與發表</p> <p>主動參與</p>

能力 指標	教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
1-2-5	<p>2. 改編童話故事—當童話故事加入月經之後會變得更有趣？更加入時事主題？更貼近你我的生活…</p>	8	
5-2-3			
6-2-1	<p>改編故事範例分享</p>		
6-2-1	<p>◎發展活動</p> <p>每組會獲得故事的原始文字檔，請各組討論，若將「月經」的元素放回故事中，劇情會如何變化？又會多出哪些日常遇到的故事呢？</p>		
7-2-3	<p>◎綜合活動</p>		
7-2-3	<p>1. 分組討論改編童話故事，加入月經的題材</p> <p>青蛙王子、長髮公主、小紅帽、大野狼與七隻小羊</p>		主動參與討論與發表
7-2-3	<p>2. 小組分享</p> <p>請各組上台朗讀自己的故事，並請其他組別給予回饋。</p>	12	

藉此設計出了改編童話故事的小活動，以下分享一些學生作品：

改寫〈賣火柴的小女孩〉

在一個寒冷的大年夜，一位可憐且衣衫襤褸的小女孩在街上賣火柴，正好遇上生理期，生理痛讓她痛苦難耐，冷風使她打顫和失溫更加劇了肚子痛。她的父親會因為女孩賣不掉火柴而會毆打她，因此她不敢回家也無法抽身換衛生棉。

女孩虛弱的瑟縮在牆角，點燃火柴來溫暖自己並緩解經痛，她在火光中看到一些幻影，好多人來排隊買火柴，她欣喜至極，火柴就快燃盡，她趕忙拿出另一盒火柴。她在火光中看到一些幻影，包括聖誕樹和聖誕大餐。此時她見到天空中有流星劃過，便想起祖母的話，流星代表著人的死亡。

當她劃了下一根火柴後，她看見了自己的祖母，那是唯一一位對自己友善的親人，她想起以前月經來時是祖母教她怎麼用衛生棉的，為了維持祖母的幻影，她不斷地劃下火柴。在最後一根火柴燃盡後，

女孩死了，她看到了他祖母，然後她的祖母就把她的靈魂帶去了天堂，從此過著幸福的生活。

改寫〈花木蘭〉

匈奴攻破長城防線、入侵中國，於是皇帝下令徵兵，要求家家戶戶需派一名男丁入伍，保衛家園。

之後花家接到徵兵令，本該由花家唯一的男人、木蘭的父親花弧披掛上陣，但花弧年事已高，腿部又有疾患，認為父親從軍凶多吉少，但自己又有生理期。想了很久木蘭還是決定出征。便在夜裡割斷長髮、偷走父親的盔甲和徵兵令，女扮男裝，帶上夠用的生理用品還要包好藏好，代父從軍。

木蘭化名「太平」進入軍中，李將軍之子李翔校尉則負責訓練這些剛被徵召來的「男子」兵。李翔一系列嚴格的訓練讓新兵很吃不消，身為女兒身一個月又有幾天生理期的木蘭更是難以適應。尤其是當她月經來時，她得在身上畫出一道道的傷口來掩飾她月經來的事實，雖然很痛苦，但孝順的花木蘭為了自己的父親還是堅持了下來。

後來在與匈奴對決時，木蘭被揮劍重創而昏迷。大夫在醫療的過程中，理所當然地發現木蘭是女兒身，並發現了她身上的衛生棉，不禁感嘆：「一個生理期的女性居然可以在戰場上戰鬥，真是不可思議！」

爾後木蘭成為中國的中樞英雄，不只全城百姓對她下跪磕頭，連皇帝也低頭向她致謝並送給了木蘭一枚信物，以及數包衛生棉象徵她的榮耀以及對中國的付出，也賜予單于的劍，以證明她的英勇事蹟。

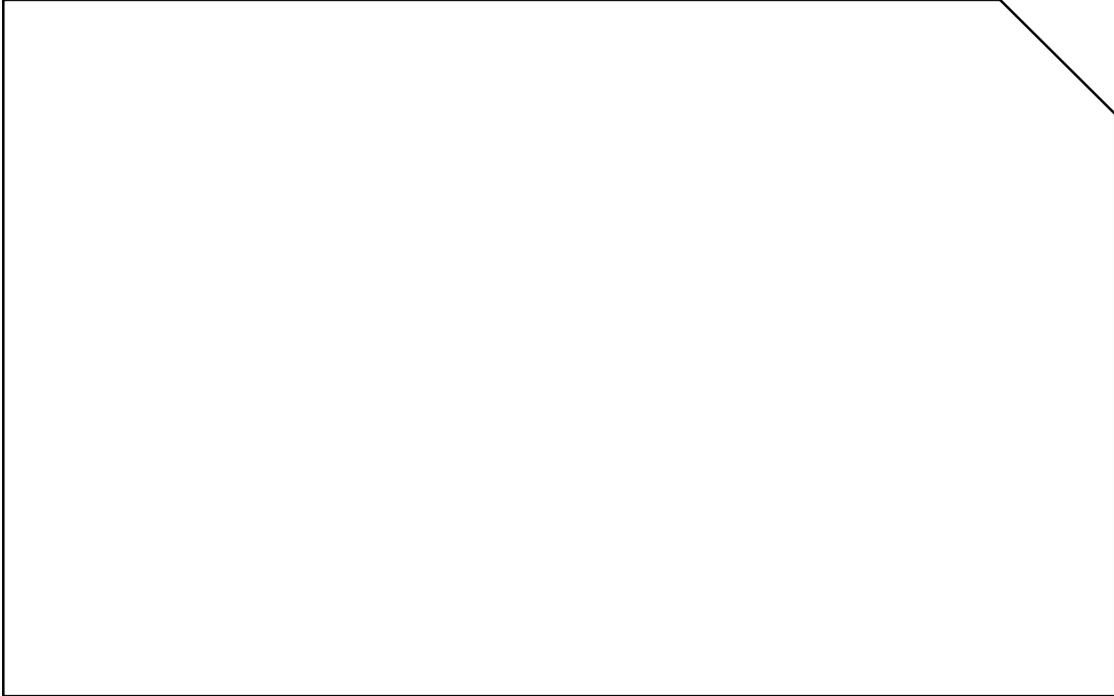
一、網路資料

- 1.真善美教學資源分享網 <https://goodlife-edu.com/>
- 2.繪本:王子脫魯記 <https://drive.google.com/>

月來越貼心 學習單

年 班 姓名：

☆童話故事內容



☆加入月經元素，改編童話故事，改編之處請用紅筆



