

健體領域二上主題壹教案

領域/科目	健康與體育		教學者	邱慧如 陳諄穎
實施年級	二上		教學時間	40分鐘
單元名稱	二、愛護牙齒有一套			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		總綱與領綱之核心素養 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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
教材來源	• 南一版健康與體育二上主題壹單元二			
學習目標	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能養成保健牙齒的生活習慣。 3. 能做到愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。 4. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。			
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式				
<p>【活動 1：蛀牙了】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。</p> <p>(二)了解蛀牙的嚴重性與處理方法。</p> <p>(三)了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，討論歡歡的牙齒怎麼了？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童照鏡子，看看自己的牙齒是不是有黑黑的地方？ 2. 為什麼牙齒上會黑黑的？刷得掉嗎？ 3. 牙齒黑黑的就是蛀牙嗎？ 4. 蛀牙一定會痛嗎？ 5. 請牙齒上有黑黑的學童說說看牙齒會不會痛？ <p>(二)討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題提問 <ol style="list-style-type: none"> (1)說一說牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時會出現什麼情況？ 				

(4)牙齒痛時要怎麼處理？

2. 師生共同歸納

(1)牙齒痛可能是蛀牙了，要到牙科診所檢查。如果蛀牙了，要趕快接受治療，才不會影響身體健康。

(2)不一定是牙齒痛才要到牙科診所，蛀牙、換牙、牙齒矯正、定期檢查等，都需要到牙科診所就診。

(三)討論歡歡蛀牙的原因

1. 照鏡子檢查自己的牙齒和牙縫有沒有食物殘渣？

2. 食物殘渣留在牙齒上會怎麼樣？

(四)教師說明

1. 吃完東西後沒有刷牙，食物的殘渣留在牙齒上，牙菌斑裡的細菌吸收食物殘渣的糖分，就會侵蝕牙齒造成「蛀牙」，也會造成牙齦發炎。

2. 剛開始蛀牙時，只蛀到牙齒表面，還不會感覺到痛，等到牙痛時，就已經蛀得很嚴重了。一旦蛀牙了，牙齒就無法恢復原來的樣子，必須要請牙醫師治療，牙醫師會將蛀洞清乾淨後填補，以免越來越嚴重。

3. 牙齒根部周圍的牙肉稱為牙齦，用來支撐牙齒，牙齦跟牙齒一樣重要，刷牙時也要清潔牙齦，才能讓口腔保持清潔。

4. 食物附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。

5. 正確刷牙可以預防蛀牙，所以要養成良好的刷牙習慣，讓牙齒保持健康。

~第一節結束~

【活動 2：我會刷牙】

一、重點

(一)能知道正確刷牙的重要性。

(二)能知道正確刷牙的方法和步驟。

(三)培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。

二、活動

(一)討論時間

1. 潔牙需要準備哪些用具？

2. 要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？

(二)師生共同歸納

1. 刷牙要先準備適合自己的牙刷、牙膏及漱口杯。

2. 選用兒童牙膏時，包裝上標示含氟量須達 1000ppm，才能達到保護效果。

3. 每一顆牙齒都要刷乾淨。

(三)練習牙刷的握法

1. 教師播放電子書影片，教導學童正確牙刷的握法。

2. 教師示範牙刷握柄的正確握法：拇指前伸，握住牙刷柄，牙刷的握法於刷不同部位的牙齒時會調整。

3. 學童利用自己帶來的牙刷練習握法。

4. 教師行間巡視，檢視學童的牙刷握法是否正確。

(四)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。

1. 掌握三個要領

(1)刷毛斜放在牙齒和牙齦交接的地方。

(2)刷的時候，涵蓋一點牙齦。

(3)兩顆兩顆來回輕刷約 10~20 次。

2. 刷牙步驟

(1)先刷上排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊上排外側。

(2)刷左上牙齒咬合面，再刷左上牙齒內側；一直刷到右上內側，續刷右上咬合面。

※ 教師補充說明：咬合面就是牙齒磨食物的地方。

(3)換刷下排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊下排外側。

(4)接著刷左下牙齒咬合面，再刷左下牙齒內側；一直刷到右下內側，續刷右下咬合面。

3. 教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。

4. 牙齒內側比較不容易刷，提醒學童記得要刷乾淨。

5. 教師指導學童在牙刷上擠上豌豆大小的含氟牙膏，並播放〈潔牙歌〉，請學童對著鏡子練習正確的刷牙方法。

6. 教師提醒學童：嘴張開，照鏡子，要刷到最內側一顆牙。

7. 教師行間巡視並適時指導，再請已熟練的學童上臺示範。

(五)牙刷使用小祕訣

1. 刷牙完畢，要將牙刷洗乾淨，將刷頭朝上放入杯內，放在通風的地方保持乾燥。

2. 刷毛變形或使用三個月就要更換牙刷。

(六)刷牙這麼重要，什麼時候應該刷牙呢？

1. 討論時間

(1)請學童發表自己平時的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？

(2)為什麼吃過東西要馬上刷牙？

(3)睡前為什麼要刷牙？

(4)什麼時候刷牙是最有效的？

(5)除了刷牙，還可使用什麼物品來保護牙齒？

2. 師生共同歸納

(1)食物殘渣附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。

(2)餐後及睡前是刷牙的最好時機。

(3)刷牙可以清除牙齒上的食物殘留物是預防蛀牙最有效的方法。

(4)吃零食、喝飲料後，要刷牙或漱口由學校每星期使用一次含氟漱口水，每次 10c. c.。使用時，要上下左右充分漱動 1 分鐘，使用後 30 分鐘內不要進食和喝水。

(七)將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打√。

1. 說一說，自己什麼時間比較會忘記刷牙？要怎麼改進？

2. 健康宣言：我要認真刷牙，當牙齒的好主人。

(八)演練時間

1. 教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。

(1) 擠上豌豆大小的含氟牙膏。

(2) 拇指前伸，用比「讚」的方式握住牙刷柄。

(3) 對著鏡子，按照教師的提示，依序清潔牙齒。

(4) 教師依序唱名牙齒，讓學童依照潔牙順序清潔牙齒。

(5) 教師一面唱名，一面將已清潔過的牙齒塗上顏色。

(6) 潔牙完畢，用水漱口，將潔牙用具清洗乾淨，放在通風處。

2. 乳齒已經掉落，還沒長出來的恆齒可以不用著色，藉此了解自己換牙的情形。

～第二節結束～

【活動3：護牙好方法】

一、重點

(一) 能知道日常生活中愛護牙齒的方法。

(二) 能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。

(三) 能養成保健牙齒的生活習慣。

二、活動

(一) 討論時間：除了正確刷牙，還有哪些愛護牙齒的方法呢？

(二) 教師引導學童了解除了自己能做到的護牙方法，還要到牙科醫療院所接受口腔保健服務，請牙醫師協助我們維護牙齒健康。

1. 牙齒塗氟，就像為牙齒穿上防護衣，可以減少蛀牙的發生。

2. 定期檢查：每半年檢查一次牙齒，可以早日發現牙齒的問題，進行治療。

3. 窩溝封填：白齒上有許多細小的窩溝清潔不易，也容易堆積牙菌斑，因此長出第一大白齒時即可前往牙醫診所進行窩溝封填，以降低蛀牙機率。

4. 牙齒不舒服要馬上檢查治療：牙痛、蛀牙、換牙、牙齒矯正等。

(三) 牙科醫療院所會進行衛教指導：使用適量氟化物、定期口腔檢查、餐後潔牙、健康飲食等，教師可鼓勵學童定期接受牙齒檢查及牙齒塗氟，維護口腔健康。

(四) 教師指導學童完成活力存摺，並提醒學童，除了藉由牙科醫療院所提供的口腔保健服務來保護牙齒之外，個人更應從日常生活中實踐愛護牙齒的好行為。

1. 少吃甜食、少喝含糖飲料。

2. 餐後睡前要刷牙，一天至少用含氟牙膏兩次。

3. 每週在學校使用一次含氟漱口水。

4. 不要共用餐具，避免傳染細菌。

5. 多吃對牙齒有幫助的食物，例如：富含鈣質的奶酪和乳製品、綠色蔬菜、鮭魚、綠茶、胡蘿蔔等。

6. 其他：避免碰撞。

(五) 師生共同歸納：齲齒是臺灣兒童最常見且嚴重的口腔疾病，為了健康，應該從小養成愛護牙齒的好行為，成為護牙小尖兵。

～第三節結束～



認識蛀牙與形成原因



牙齒怎麼刷：實際操作教學



我會刷牙也會定時檢查牙齒



學生能對全校學生提倡潔牙重要性



學生懂得如何正確刷牙與愛護自己的牙齒



學生定期使用含氟漱口水

臺南市南化區瑞峰國小【飲食停看聽】教案設計

教學領域	健康促進 飲食停看聽	班級	一年甲班	設計者	陳諄穎
課程名稱	頭好壯壯的好方法				
教學時間	1 節/40 分鐘	教學者	陳諄穎	教材設計	董氏基金會提供
參考資料	董氏基金會網站				
核心素養	<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-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。</p>				
學習表現	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>				
單元目標	<p>1. 了解個人的營養與熱量之需求。</p> <p>2. 了解吃早餐對身體的影響。</p>				
具體目標	<p>1-1 了解食物種類對身體的影響。</p> <p>1-2 了解各類食物能提供身體營養。</p> <p>2-1 早餐對身體的重要性。</p>				

具體目標	教學活動	教學時間	評量方式
1-1 了解食物種類對身體的影響。	準備階段 (一) 課前準備---董氏基金會-天天吃早餐 (二) 引起動機 1. 今天吃什麼早餐? 2. 沒吃早餐會有什麼影響?	15 分鐘	專注觀賞 發表內容
1-2 了解各類食物能提供身體營養。	發展階段 (三) 主要內容/活動 1. 能提供那些營養? 2. 吃錯食物會對身體造成那些影響?	15 分鐘	分辨食物營養
2-1 早餐對身體的重要性。	綜合階段 (四) 課程總結 1. 利用學習單加強本節內容 2. 共同討論內容	10 分鐘	學習單內容 參與討論



學生認識何謂均衡飲食



辨識六大類食物與食物金字塔



學生能正確說出與找出每項食物類別



學生能正確配對食物每日食用量



學生能於日常生活中執行均衡飲食



學生設計自己的飲食計畫

臺南市南化區瑞峰國小【菸害防制】教案設計

教學領域	健康與體育	班級	全校	設計者	陳諄穎
課程名稱	拒絕菸害從你我做起				
教學時間	1 節/40 分鐘	教學者	陳諄穎	教材設計	自編教材
參考資料	董氏基金會網站				
核心素養	<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-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。</p>				
學習表現	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>				
單元目標	認識香菸對人體的危害以及懂得如何防治菸害				
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識香菸成分與有害物質。 2. 認識不同香菸種類，與對人體的危害性。 3. 認識吸菸對身體健康的具體危害，並採取菸害防制的措施。 				

具體目標	教學活動內容
<p>1. 認識香菸成分與有害物質。</p>	<p>第一節課：認識香菸成分與製造</p> <p>課程引導（5分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 問題引導：你們知道香菸中有哪些成分嗎？這些成分對健康有何影響？ • 展示一支香菸，讓學生觀察並討論他們所知的香菸成分。 <p>課程教學（15分鐘）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹香菸的主要成分： <ul style="list-style-type: none"> ○ 尼古丁：導致成癮。 ○ 焦油：含有多種致癌物質。 ○ 一氧化碳：降低血氧含量。 ○ 其他化學物質：如甲醛、苯等。 2. 香菸的製造過程： <ul style="list-style-type: none"> ○ 從煙草種植到收割、乾燥、切割及捲製成香菸。 ○ 使用圖片或影片展示製造過程。 <p>課程活動和提問（10分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組討論：這些成分如何影響吸菸者的健康？每組列出3個主要影響並討論。 • 提問：哪種成分是導致吸菸成癮的主要原因？ <p>學習單成果發表（10分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 派代表分享討論結果。 • 簡短總結香菸成分及其危害。
<p>2. 認識不同香菸種類，與對人體的危害性。</p>	<p>第二節課：香菸種類與其影響</p> <p>課程引導（5分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 問題引導：你們知道香菸有多少種類嗎？這些種類有何區別？ • 讓學生列舉他們知道的香菸種類。 <p>課程教學（15分鐘）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹香菸種類： <ul style="list-style-type: none"> ○ 傳統香菸：普通香菸、輕型香菸、薄荷香菸。 ○ 電子香菸：結構與工作原理。 ○ 水煙和其他形式的煙草產品。 2. 不同香菸的健康影響： <ul style="list-style-type: none"> ○ 傳統香菸與電子香菸的成分差異。 ○ 水煙的危害及誤區（如誤以為水煙無害）。 <p>課程活動和提問（10分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組活動：比較傳統香菸和電子香菸的危害，並展示他們的結論。 • 提問：電子香菸是否真的比傳統香菸安全？為什麼？ <p>學習單成果發表（10分鐘）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 展示討論結果，總結各種香菸對健康的影響。 • 簡短總結不同種類香菸的特點及其危害。

3. 認識吸菸對身體健康的具體危害，並採取菸害防制的措施。

課程引導 (5 分鐘)：

- 問題引導：你們知道吸菸會對身體的哪些部分造成危害嗎？
- 播放一段簡短視頻展示吸菸對人體的影響。

課程教學 (15 分鐘)：

1. 吸菸對健康的危害：

- 呼吸系統疾病：肺癌、慢性阻塞性肺病。
- 心血管疾病：心臟病、高血壓。
- 其他問題：牙齦疾病、皮膚老化等。

2. 菸害防制措施：

- 公共場所禁菸規定。
- 香菸包裝警示標語。
- 菸品廣告限制。
- 戒菸資源：戒菸專線、戒菸門診等。

課程活動和提問 (15 分鐘)：

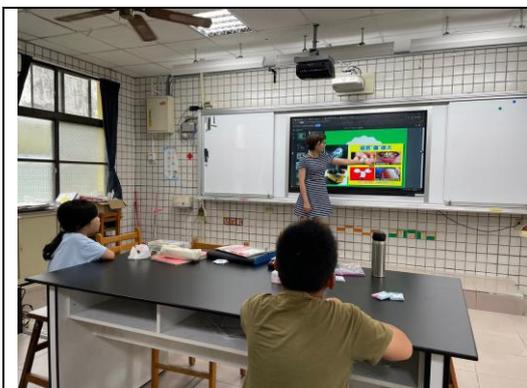
- 小組活動：設計一張宣傳戒菸或菸害防制的海報，強調反菸重要概念與標語。
- 提問：你覺得哪種菸害防制措施最有效？為什麼？

學習單成果發表 (5 分鐘)：

- 每組展示並解釋他們設計的海報，分享他們想要傳達的主要概念。
- 總結本節課所學內容，強調戒菸的重要性和可用資源。

評量方式

1. 參與度：觀察學生在課堂討論和活動中的參與情況。
2. 學習單完成情況：檢查學習單的完成質量，評估學生對課程內容的理解程度。
3. 創意表現：根據學生在海報設計和角色扮演活動中的表現進行評估。



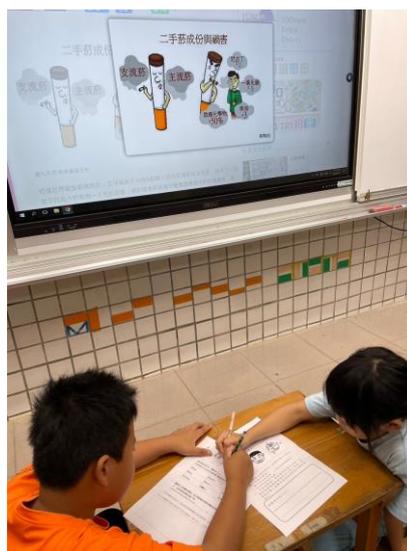
認識香菸危害



了解戒菸方法



學生貼上反菸標誌，以具體行動呼籲禁菸



菸害問題探究與解決