

### 3-2-1 佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表等。

**主題：潔牙技巧與口腔健康**

**年級：小學三年級**

**學習目標：**

1. 理解潔牙的重要性及其對口腔健康的影響。
2. 學習正確的潔牙技巧。
3. 能夠向家人和同學倡議並示範潔牙技巧。

**教學活動：**

#### **1. 導入（5分鐘）**

- 展示一些口腔健康和潔牙的圖片或影片，引起學生對這個主題的興趣。
- 問學生為什麼潔牙對我們的口腔健康很重要。

#### **2. 探究潔牙的重要性（15分鐘）**

- 分組討論：將學生分成小組，讓他們討論潔牙的重要性以及不潔牙可能導致的問題，並讓他們記錄下來。
- 每個小組分享他們的討論結果，並彙總出潔牙對口腔健康的重要性。

#### **3. 學習正確的潔牙技巧（20分鐘）**

- 示範：教師示範正確的潔牙技巧，包括選擇適合的牙刷、使用正確的刷牙姿勢、刷牙時應該注意的地方等。
- 學生練習：讓學生一起練習正確的潔牙技巧，並提供指導和反饋。

#### **4. 倡議潔牙技巧（15分鐘）**

- 角色扮演：讓學生模擬回家向家人倡議潔牙技巧的情境，並討論如何有效地向家人倡議。
- 學生發表：選擇幾個學生發表他們的倡議內容，並給予積極的回饋。

#### **5. 總結與反思（5分鐘）**

- 回顧今天的學習內容，強調潔牙的重要性的和學到的潔牙技巧。
- 讓學生反思自己今天學到了什麼，以及如何應用到日常生活中。

**延伸活動：**

- 製作口腔健康海報：讓學生以小組形式製作口腔健康海報，展示正確的潔牙技巧和口腔健康知識。
- 家庭潔牙日記：要求學生每天記錄自己的潔牙情況和感受，並在每週分享課上反饋。

**主題：探究吃檳榔對口腔健康的影響**

**年級：高年級**

**學習目標：**

1. 理解吃檳榔對口腔健康的危害。
2. 能夠提出合理的解決方案，拒絕吃檳榔的不良行為。
3. 通過小組討論和發表來培養團隊合作和溝通能力。

**教學活動：**

### 1. 導入（10 分鐘）

- 展示一些與吃檳榔有關的圖片或影片，引起學生的興趣和關注。
- 問學生是否了解檳榔對口腔健康的影響，引導他們思考這個問題。

### 2. 問題提出（15 分鐘）

- 提出問題：教師向學生提出問題，例如「吃檳榔對口腔健康有什麼影響？」「我們應該如何拒絕吃檳榔？」等。
- 小組討論：將學生分成小組，讓他們討論這些問題，並彙總出解決方案和理由。

### 3. 問題探究（20 分鐘）

- 資料搜集：讓學生通過研讀文獻、觀察實驗結果等方式，收集關於吃檳榔對口腔健康的相關資料。
- 分析討論：小組成員共同分析收集到的資料，討論檳榔對口腔健康的影響，並提出解決方案。

### 4. 解決方案發表（20 分鐘）

- 小組準備：每個小組準備一個發表，介紹他們對吃檳榔危害的理解以及拒絕吃檳榔的解決方案。
- 發表和討論：每個小組依次進行發表，其他小組成員提出問題和建議，進行討論。

### 5. 總結與反思（10 分鐘）

- 整合討論：教師對學生的發表進行總結，強調吃檳榔對口腔健康的危害以及拒絕吃檳榔的重要性。
- 反思：讓學生反思自己今天學到了什麼，以及如何應用到日常生活中。

**延伸活動：**

- 撰寫宣傳海報：讓學生以小組形式製作宣傳海報，宣傳吃檳榔的危害和拒絕吃檳榔的方法。
- 舉辦宣傳活動：組織學生舉辦宣傳活動，向同學和社區宣傳吃檳榔的危害和拒絕吃檳榔的重要性。

**主題：調查社區早餐食物及健康生活技能**

**年級：高年級**

**學習目標：**

1. 了解社區早餐食物的種類和營養價值。
2. 學習選擇健康食物的技能，維護自主健康食物的選擇權益。
3. 培養團隊合作和社區意識。

**教學活動：**

**1. 導入（10 分鐘）**

- 教師介紹主題：調查社區早餐食物及健康生活技能。
- 問題提出：教師向學生提出問題，如「你們平常吃什麼早餐？」「你們認為什麼樣的早餐更健康？」等。

**2. 社區早餐調查（20 分鐘）**

- 分組調查：將學生分成小組，讓他們去社區附近的早餐店調查早餐食物的種類、價格和營養價值。
- 資料彙總：每個小組將調查到的資料彙總整理，包括常見的早餐選項、營養成分和價格等。

**3. 健康食物選擇技能（25 分鐘）**

- 導入健康食物概念：教師介紹健康食物的概念，包括均衡飲食、營養價值等。
- 小組討論：讓學生在小組內討論如何根據營養需求和健康原則來選擇健康的早餐。
- 角色扮演：每個小組選擇一名代表，進行健康食物選擇的角色扮演，模擬在早餐店點餐的情境。

**4. 健康生活技能實踐（20 分鐘）**

- 實踐任務：每個小組根據調查的資料和討論的結果，在教室內設計一個健康早餐菜單。
- 發表和評論：每個小組發表他們設計的健康早餐菜單，其他小組成員進行評論和建議。

**5. 總結與反思（10 分鐘）**

- 整合討論：教師對學生的設計和發表進行總結，強調健康食物選擇的重要性和技巧。
- 反思：讓學生反思自己今天學到了什麼，以及如何應用到日常生活中。

**延伸活動：**

- 舉辦健康早餐日：組織學生和家長一起舉辦健康早餐日，分享健康食物的選擇。