

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

目 錄

一、學習身體清潔技巧並能執行身體清潔	1
二、主題探究健康飲食聰敏選	7
三、學會潔牙技巧後分享及倡議家人一同睡前潔牙	11
四、學會視力保健技巧並實踐於生活中	15

一、學習身體清潔技巧並能執行身體清潔

臺南市112學年度新山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	乾淨的我		
日期	113年3月7日 113年3月14日 113年3月21日	實施班級	一年甲班
課程內容敘述	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 認識洗手的重要性。 5. 知道洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 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 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 checked="" 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 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)			

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動1》誰是整潔小超人？</p> <p>(一)教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</p> <p>(二)教師提問下列問題，請學生發表自己的看法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 帥帥王子不愛洗澡、不喜歡換衣服、討厭刷牙，身體散發出一種怪味道，這樣的他給你怎樣的感覺？ 美美公主很愛乾淨，每天自動自發的洗澡，身上香噴噴的，這樣的她給你怎樣的感覺？ <p>(三)教師請學生閱讀課本第38~39頁，並思考：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？</p> <p>(四)教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 影響人際關係。 外表髒亂看起來沒精神。 口腔或身體會散發出不好聞的味道。 注意儀容整潔，可以降低生病的機會。 <p>(五)重點歸納：保持儀容整潔有助於促進個人身體健康，也是一種禮貌的表現。</p>	10'	發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。 評量原則：能說明儀容不整潔可能造成的影響，至少二項。
<p>《活動2》我的健康超能力(一)</p> <p>(一)教師說明：上小學了，必須學習自己刷牙、洗臉、整理頭髮和檢查指甲。你知道該怎麼做嗎？</p> <p>(二)潔牙好時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生平日潔牙的時機。 教師說明：吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣發生作用，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。預防齲齒最好的方法就是餐後潔牙。 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 教師說明：三餐飯後及睡前是潔牙最好的時機。 <p>(三)洗臉有方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 <ol style="list-style-type: none"> 用毛巾擦拭臉部和脖子，另外，額頭、眼睛周圍、鼻子兩側、嘴脣周圍、臉頰、耳後和脖子也都要擦拭。 全臉擦拭乾淨。 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 教師說明：洗完臉後，要記得清洗毛巾，並保持洗手臺的整潔。 <p>(四)重點歸納：了解潔牙時機與臉部清潔步驟。</p>	15'	<ol style="list-style-type: none"> 演練：正確的洗臉。 評量原則：依正確的順序和方法洗臉。 自評：注意儀容整潔。 評量原則 (1)能在三餐飯後與睡前潔牙。 (2)能在起床後清潔臉部。
<p>《活動3》我的健康超能力(二)</p> <p>(一)自己梳頭髮：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 教師手持圓頭梳毛的梳子，示範梳頭髮的方法： <ol style="list-style-type: none"> 梳開髮尾打結的頭髮。 梳子從髮根貼著頭皮輕輕往下梳。 	15'	<ol style="list-style-type: none"> 演練： <ol style="list-style-type: none"> 完成正確的梳頭髮動作。 檢查指甲。 <p>評量原則 (1)能正確的展現</p>

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>(二)檢查指甲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師隨機檢查學生的指甲，找出合格的指甲和不合格的指甲讓學生觀察。 2. 教師請學生發表合格的指甲和不合格的指甲間的差異。 3. 教師說明：指甲要隨時保持乾淨，長度維持在手指的內緣。 4. 教師示範使用指甲剪的小技巧，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 5. 教師提醒學生： <ol style="list-style-type: none"> (1)為了容易修剪，修指甲前，可先將雙手浸泡溫水中軟化指甲。 (2)指甲過短會失去保護手指的功能，如果無法拿捏適當長度，修剪指甲時可以請家長幫忙。 <p>(三)進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一人表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲等動作，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作。 2. 兩人交換角色，另一人亦做出洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作讓對方模仿。 3. 兩人互動分享，討論彼此動作是否正確。 <p>(四)重點歸納：學習每天檢查自己的儀容，保持整潔。</p>		<p>梳頭髮的技巧</p> <p>(2)能正確的展現檢查指甲的重點。</p> <p>2. 自評：注意儀容整潔。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能在起床後將頭髮梳理整齊。</p> <p>(2)能定時將指甲修剪整齊、保持乾淨。</p>
<p>《活動4》洗手好時機</p> <p>(一)教師提問：請伸出你的雙手，你覺得自己的手乾淨嗎？請學生發表自己的看法，並統計覺得雙手乾淨與不乾淨的學生人數。</p> <p>(二)教師發給每位學生一張溼紙巾，請學生用溼紙巾擦拭雙手，請溼紙巾上有髒汗的學生舉手，再次統計雙手乾淨與不乾淨的學生人數。</p> <p>(三)比較兩次統計結果後，教師說明：雖然看起來乾淨，其實手上可能有很多細菌。</p> <p>(四)教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後、摸寵物後、接觸嬰幼兒前、戴口罩前、脫口罩前後等。</p> <p>(五)教師提醒學生：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。</p> <p>(六)重點歸納：勤洗手可減少傳染病發生。</p>	15'	<p>1. 問答：知道洗手五步驟。</p> <p>評量原則：能正確說出「溼、搓、沖、捧、擦」的洗手五步驟。</p> <p>2. 操作：做出正確的洗手步驟。</p> <p>評量原則：能依照正確的步驟洗手。</p>
<p>《活動5》洗洗手</p> <p>(一)教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p> <p>(二)教師提問：歌詞中提到的洗手五步驟是什麼呢？每個步驟要怎麼操作呢？請學生發表。</p> <p>(三)教師示範說明洗手五步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 溼：把雙手淋溼。 2. 搓：抹上肥皂或洗手乳，搓洗至少20秒，手心（內）、手背（外）、指縫（夾）、指背（弓）、拇指（大）、指尖（立）、手腕（腕）都要搓洗乾淨。 3. 沖：打開水龍頭，將手上的泡沫沖洗乾淨。 	25'	<p>發表：說明正確的洗澡步驟。</p> <p>評量原則：能說出正確的洗澡步驟。</p>

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>4. 捧：用手捧水，將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再關上水龍頭。</p> <p>5. 擦：用自己的手帕或毛巾將手擦乾。</p> <p>(四) 教師帶領學生分組練習。過程中，提醒學生搓洗時至少持續20秒，再將手上的泡沫沖乾淨，最後以手帕或毛巾擦乾，不用水以避免造成地板溼滑。</p> <p>(五) 重點歸納：實踐「溼、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟，養成勤洗手的好習慣。</p> <p>《活動6》身體香噴噴</p> <p>(一) 教師透過布偶劇演出下列情境：布布不喜歡洗澡也不喜歡換衣服，他說今天洗澡明天還是會變髒，所以他才不要天天洗澡，因此，他的身上都是污垢，只要一靠近他，就會聞到一股酸酸臭臭的怪味，久而久之，同學們都不喜歡找他玩耍。</p> <p>(二) 教師提問：布布不喜歡洗澡，外表髒兮兮的，會給人什麼感覺？如果身上流汗、有污垢，你會有什麼感受？你會怎麼做呢？</p> <p>(三) 教師說明：身體每天幫我們做了很多事情，所以天天都要把身體清潔乾淨，換上乾淨的衣物，保持乾淨整潔。</p> <p>(四) 教師提問：洗澡要怎麼洗呢？哪些部位要特別注意清洗乾淨呢？</p> <p>(五) 教師配合課本第46~47頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>(六) 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>(七) 重點歸納：身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，讓自己保持乾淨清爽。</p> <p>《活動7》頭髮香噴噴</p> <p>(一) 教師接續《活動6》以布偶劇演出：布布洗澡卻忘了洗頭，他的頭髮打結、油膩膩的。布布覺得好奇怪，他已經每天洗澡了，為什麼同學還是不跟他一起玩？</p> <p>(二) 教師提問：同學為什麼還是不跟布布一起玩？</p> <p>(三) 教師說明：洗了身體也要洗頭髮，從頭到腳乾乾淨淨人人愛。</p> <p>(四) 教師提問：洗頭要怎麼洗呢？洗完後要用什麼方法把頭髮弄乾？</p> <p>(五) 教師配合課本第48~49頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>(六) 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p> <p>(七) 重點歸納：頭髮應保持乾淨天天洗。</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>發表：說明正確的洗頭髮步驟。</p> <p>評量原則：能說出正確的洗頭髮步驟。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 三餐飯後和睡前是潔牙的好時機，尤其睡前更要徹底清潔牙齒，以減少齲齒的發生。若睡前已徹底清潔牙齒，早上起床可先以水漱口，吃完早餐再潔牙，維護口腔的清潔效果更佳。</p> <p>2. 洗臉時可以用水潑臉輕輕搓洗後擦乾，也可以用溼毛巾擦拭。本節課為了避免學生弄溼衣服，建議用乾毛巾或手帕進行演練。</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. 指甲太長容易藏汗納垢，要適時修剪，但是也不宜剪太短，以免剪傷指縫肉造成發炎。 4. 如果無法洗去指縫的汗垢，可用軟毛刷輕刷。 5. 環境中存在許多看不見的細菌、病毒，雙手容易接觸病菌，而洗手可以洗掉一些看不見的病菌。 6. 搓洗手時可掌握「內（雙手手心互相搓洗）」、「外（搓洗手背）」、「夾（十指交錯搓洗指縫）」、「弓（手指微微弓起，手指背與手心互相搓洗）」、「大（搓洗大拇指與虎口處）」、「立（指尖與手心互相搓洗）」、「腕（搓洗手腕）」七字訣，確實搓洗乾淨。 7. 身體的清潔不僅是衛生問題，也會影響學生的人際關係。兒童的活動力強、代謝旺盛、容易出汗，徹底的清潔可以避免汗垢沉積在身上形成異味而影響交友。 8. 教師提醒學生，在浴室洗澡、洗頭要先開冷水，再開熱水調整水溫，以避免燙傷。 9. 提醒學生洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 10. 教師提醒學生在浴室洗澡、洗頭時要注意安全，不可在浴室裡奔跑或浴缸裡跳躍，以免踩到積水滑倒，並且保持浴室地板及浴缸乾燥。 11. 教師可提醒學生洗手、洗澡、洗頭時，需要沖洗時再打開水龍頭，才不會浪費水。
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本動畫《帥帥王子不洗澡》https://children.moc.gov.tw/book/218229 2. 衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw 3. 衛生福利部國民健康署https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx 4. 健談——正確洗手七字訣http://www.havemary.com/article.php?&id=4052 5. 繪本動畫《最喜歡洗澡》https://children.moc.gov.tw/book/214786
<p>關鍵字</p>	<p>個人清潔, 刷牙, 梳頭, 洗手, 洗澡, 洗頭</p>

佐證資料(教學過程紀錄等)



帥帥王子不洗澡繪本教學



要定期檢查自己的指甲!



運動完流汗一定要擦乾!



吃完東西一定要刷牙



完成飲食好習慣學習單



示範拿自己毛巾擦乾身體的動作

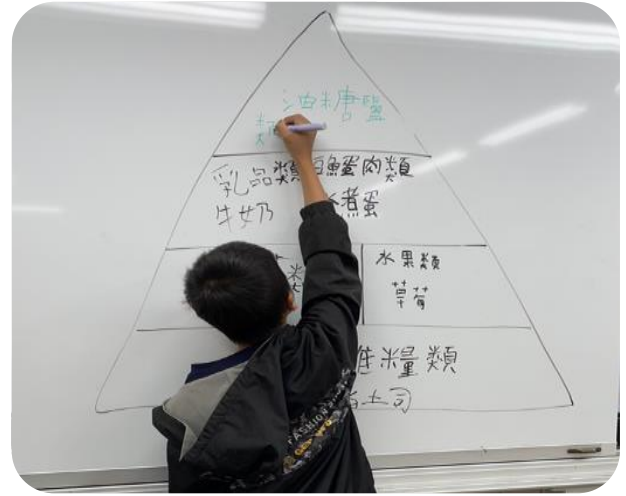
二、主題探究健康飲食聰敏選

臺南市112學年度新山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康飲食聰敏選		
日期	113年3月19日 113年3月26日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	1. 了解健康飲食對身體健康的重要性。 2. 掌握如何在日常生活中做出聰明的飲食選擇。 3. 能够解決實際生活中的健康飲食問題，並提出解決方案。		
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 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 type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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)			

教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
<p>第一節課：引入與探究</p> <p>課題：發現健康飲食的重要性</p> <p>引入：</p> <p>觀看均衡飲食金國王的環遊旅程，認識六大類食物及了解六大類食物飲食量。</p> <p>提出問題：你認為什麼樣的飲食是健康的？為什麼健康飲食對我們的身體重要？</p> <p>探究：</p> <p>將學生分成小組，讓他們通過討論和分享觀點來探究健康飲食的重要性。</p> <p>向學生介紹健康飲食的基本原則，例如每天3份蔬菜2份水果、適量攝入主食和蛋白質、少吃油脂和糖分，符合黃金比例221。</p> <p>問題提出：</p> <p>每個小組選擇一個代表向全班提出他們所認為的健康飲食原則，並解釋為什麼這些原則是重要的。</p> <p>作業：執行自己一週飲食紀錄</p>		10'	發表：說明健康的食物及對身體的重要性。
		20'	評量原則：能寫出健康的食物種類3種及含有的營養素。
			分組討論
		10'	上台發表
<p>第二節課：應用與總結</p> <p>課題：做出健康飲食的聰明選擇</p> <p>引入複習：</p> <p>複習上節課學習的健康飲食原則，讓學生回答相關問題並回顧重要觀點。</p> <p>應用：</p> <p>將學生分成小組，給每組發放一些食物圖片或食品包裝，讓他們根據上節課學到的原則，分析這些食物是否屬於健康飲食，並給出理由。</p> <p>學生根據自己的分析，選擇一些健康的食物，並設計一份健康的午餐菜單。</p> <p>總結與展示：</p> <p>每個小組展示他們設計的午餐菜單實際擺盤，並解釋為什麼選擇這些食物。</p> <p>教師總結學生的學習成果，強調健康飲食的重要性，並鼓勵他們在日常生活中聰明地選擇食物。</p>		10'	
		20'	
			分組討論
		10'	餐盤、玩具蔬果食物擺盤
網站資源	董氏基金會網站		
關鍵字	健康飲食. 黃金比例221. 六大類食物. 營養素		

佐證資料(教學過程紀錄等)



觀看均衡飲食金國王的環遊旅程影片

寫出健康的食物種類3種



上台發表健康飲食原則

分組討論



新山國小校園健康促進-健康體位活動

(一)基本資料:
 班級: 五年甲班 姓名: 鄭 彤 性別: 女
 我的身高: 130.1公分 體重: 38.4公斤 身體質量指數 BMI: 22.72

(二) 我的飲食日記:請記錄你(妳)一週的飲食內容!!

範例	週一 1/1	週二 2/1	週三 3/1	週四 4/1	週五 5/1	週六	週日
早餐	三明治 豆漿	奶酥土司 地瓜-杯	饅頭-顆 鮮奶-杯	肉包-顆 冰茶-杯	肉包-顆 鮮奶-杯	牛奶餅-個 蛋糕-塊	三明治-個 奶茶-杯 奶酥-杯
午餐	週一至週五 學校午餐 飯九湯	地瓜飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵	排骨飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵	排骨飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵	排骨飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵	排骨飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵	排骨飯 炒肉絲 炒青菜 炒蛋 炒麵
晚餐	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵	白飯 滷味 炒麵
水果	香蕉 1 條	蘋果切片	梨子切片	少許甜瓜	蘋果	蘋果切片	蘋果切片

(三)寫出你(妳)最喜歡的運動:
 建議: 1. 早餐奶茶類次可減少成長發育中的
 孩童1歲茶匙攝取可致正視等眼疾
 2. 假日時蔬果攝取稍不足,建議增加
 蔬果攝取量

學生分享一週飲食紀錄表



將設計健康午餐時劑擺盤上台分享

一週飲食紀錄及老師的建議



實踐學習成果午餐依221原則打菜

三、學會潔牙技巧後分享及倡議家人一同睡前潔牙

臺南市112學年度新山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	牙齒要保護		
日期	113年3月22日 113年3月29日	實施班級	四年甲班
課程內容敘述	1. 了解潔牙對口腔健康的重要性。 2. 學習正確的刷牙技巧。 3. 了解牙線對口腔健康的重要性。 4. 學習正確的牙線使用方法。 5. 在生活中使用牙線及刷牙保健牙齒。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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)			

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>第一節課：潔牙技巧的介紹</p> <p>課題：學習潔牙的基本技巧</p> <p>引入：</p> <p>通過與學生的互動，引起對口腔健康的關注。</p> <p>提問：大家知道為什麼要刷牙嗎？為什麼口腔衛生很重要？</p> <p>潔牙技巧的介紹：</p> <p>講解正確的刷牙姿勢：將牙刷斜向牙齒，輕輕刷動。</p> <p>示範正確的刷牙方法：上下方向、從牙齦向上刷、正面牙齒水平刷。</p> <p>強調刷牙時需要注意刷牙時間和力度。</p> <p>應用練習：</p> <p>學生分組進行刷牙練習，觀察彼此的刷牙姿勢和技巧。</p> <p>老師提供即時反饋和指導，幫助學生改進刷牙技巧。</p> <p>回家作業：</p> <p>邀請家人於一同睡前潔牙，倡議口腔保健</p>	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>演練：使用貝式刷牙法清潔牙齒。</p> <p>評量原則：能正確使用牙刷清潔牙齒。</p>
<p>第二節課：牙線的使用技巧</p> <p>課題：學習正確使用牙線的技巧</p> <p>引入：</p> <p>複習上節課所學的刷牙技巧，並與學生分享牙線在潔牙中的重要性。</p> <p>牙線的使用介紹：</p> <p>講解牙線的作用和使用時機：用來清潔牙齦和牙齒間的殘留物。</p> <p>示範正確的牙線使用方法：將牙線繞在中指上，輕輕地沿著牙齦線來回清潔。</p> <p>應用練習：</p> <p>學生觀看老師示範牙線使用方法後，自行練習使用牙線。</p> <p>老師提供即時反饋和指導，幫助學生掌握正確的牙線使用技巧。</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>演練：使用牙線清潔牙齒。</p> <p>評量原則：能正確使用牙線清潔牙齒鄰接面。</p> <p>評量原則：能每天使用牙線潔牙至少一次，養成使用牙線潔牙的習慣。</p>
<p>網站資源</p>	<p>1. 影片：乳牙蛀牙你不知道的三個迷思 https://www.youtube.com/watch?v=u4r_ZBP8Eoc&t=11s</p> <p>2. 影片：口腔保健宣導動畫3分鐘https://www.youtube.com/watch?v=t66IqD0M_-U</p> <p>3. 本教案來源：康軒出版社健體領域公開授課教案。</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>牙線、刷牙、睡前潔牙</p>	

佐證資料(教學過程紀錄等)



教師示範潔牙技巧



學生練習潔牙技巧



學生練習潔牙技巧



使用鏡子確認清潔牙齒



邀請家人於一同睡前潔牙



邀請家人於一同睡前潔牙



學生練習如何持牙線



學生練習如何持牙線



學生練習使用牙線清潔牙齒鄰接面



學生練習使用牙線清潔牙齒鄰接面

四、學會視力保健技巧並實踐於生活中

臺南市112學年度新山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	對抗惡視力		
日期	113年3月11日 113年3月18日	實施班級	三年甲班
課程內容敘述	1. 了解保護眼睛對視力健康的重要性。 2. 學習正確的視力保健技巧。 3. 學會在日常生活中實踐視力保健技巧。 4. 培養良好的視力保健習慣。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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)			

教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
<p>第一節課：視力保健知識介紹</p> <p>課題：了解視力保健的重要性</p> <p>引入：</p> <p>通過與學生的互動，引起對視力健康的關注。</p> <p>提問：大家知道如何保護眼睛嗎？為什麼保護眼睛很重要？</p> <p>視力保健知識介紹：</p> <p>講解眼睛疲勞的原因：長時間盯著電子螢幕、不良閱讀姿勢等。</p> <p>教導正確的使用電子產品方法：保持適當距離、每隔一段時間休息等。</p> <p>強調戶外活動的重要性：陽光下遠眺可以緩解眼睛疲勞。</p> <p>應用練習：</p> <p>學生在課堂上進行簡單的眼睛運動，如眼球轉動、遠眺等。</p> <p>老師提供即時反饋和指導，引導學生正確實踐視力保健技巧。</p>		<p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。</p>
<p>第二節課：視力保健技巧的實踐</p> <p>課題：實際應用視力保健技巧於生活中</p> <p>引入複習：</p> <p>複習上節課所學的視力保健知識，強調其重要性。</p> <p>視力保健技巧的實踐：</p> <p>將學生分組進行討論，討論他們每天可以如何保護眼睛。</p> <p>學生分享小組的想法和計劃，並討論如何在生活中實際應用視力保健技巧。</p> <p>應用實踐：</p> <p>學生在課堂上制定並執行一個小型的視力保健計劃，如每次課間戶外活動10分鐘以上等。</p> <p>學生互相監督和支持，確保計劃的執行。</p>		<p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>演練：能採正確坐姿、用眼每30分鐘休息10分鐘。</p> <p>討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣及保護行為。</p>
<p>網站</p> <p>資源</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署網站 https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/default.aspx</p>		
<p>關鍵字</p>	<p>視力保健</p>		

佐證資料(教學過程紀錄等)



視力保健影片



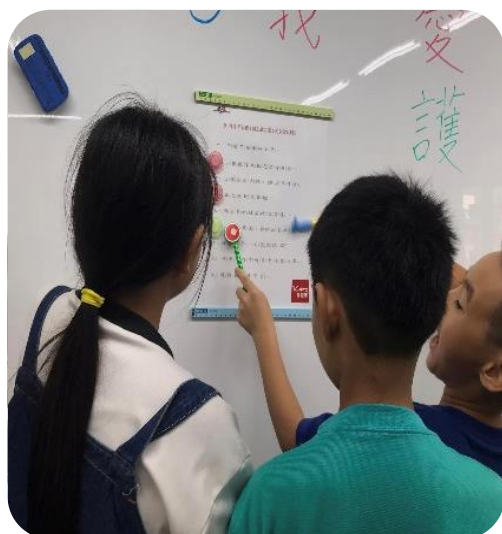
視力保健知識



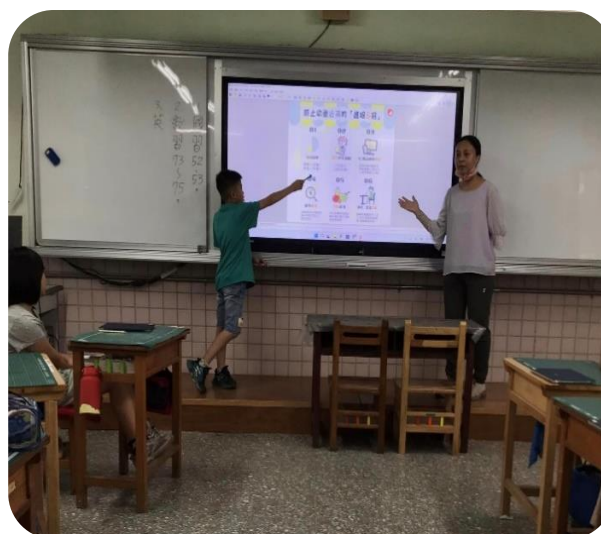
戶外活動及正確用眼



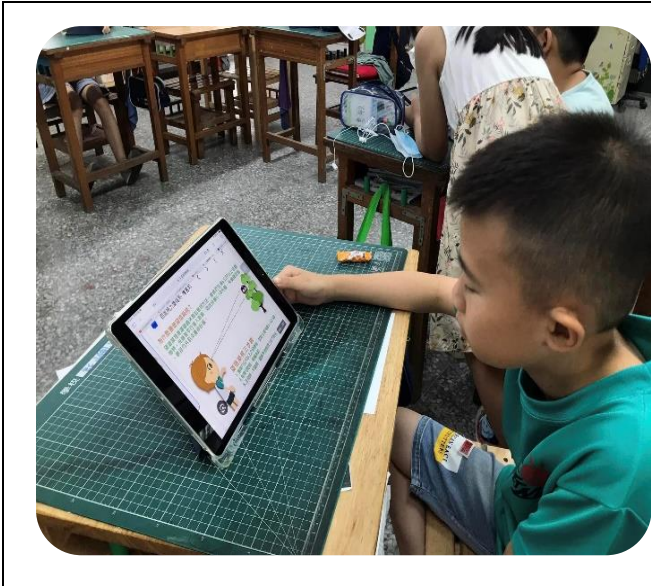
請學生分別上臺介紹眼睛結構



分組討論如何保護眼睛



上台學生分享護眼方式



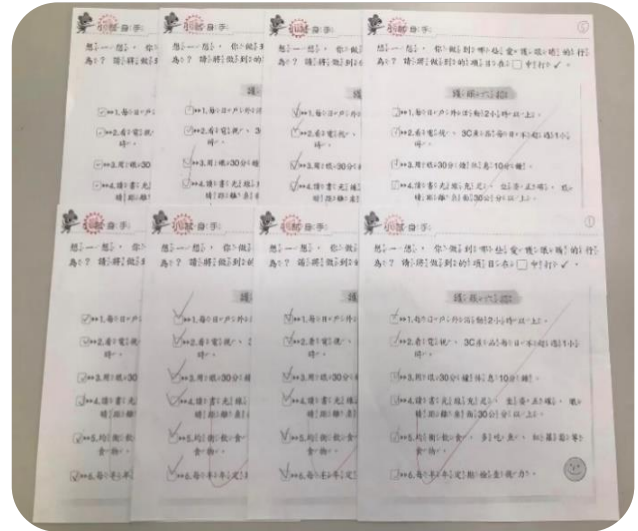
正確用眼距離



課間戶外運動



學生自評是否做到護眼行為



學生全數達成護眼六個項目