

## 一年級【刷牙】課程教案

單元名稱	刷牙【Brushing】		
活動進行方式	講述法與實際操作		
活動進行地點	教室	活動時間	約 20 分鐘
概念	刷牙可以預防牙齒相關疾病		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能夠示範正確的刷牙方式，包括牙刷的握法、牙刷清潔牙齒的位置以及口腔內刷牙方向。</li> <li>2. 學生能夠正確的清潔牙齒外側面(唇側與頰側)和咬合面。</li> </ol>		
教材與準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 每位學生一支牙刷</li> <li>✓ 老師一支牙刷</li> <li>✓ 牙齒模型或學習單 1.1 牙齒模型</li> <li>✓ 問題卡：六張提問卡片分別涵蓋下列疑問詞：什麼人、什麼事、在什麼地方、什麼時候、為什麼、如何</li> <li>✓ 學習單 1.2 牙齒</li> <li>✓ 學習單 1.3 刷牙記錄表(選擇性)</li> <li>✓ 學習單 1.4 家長回條(選擇性)</li> </ul>		
字彙	刷牙(brushing)		
背景資料	<p>研究指出正確的刷牙方式可以有效預防齲齒和牙周相關疾病，學生除了學習正確的刷牙方式，更需要了解潔牙的重要性。</p> <p>每天刷牙是牙齒健康的關鍵因素，從小養成正確刷牙習慣是一件非常重要的事。教學目標就是讓學生學習正確的刷牙技巧，此教學主題可以涵蓋各年齡層，從幼稚園到六年級。然而，依照學生的成長階段而強調不同重點。</p> <p>在牙齒健康的單元中，能夠讓學生有機會每天刷牙，藉此養成刷牙的習慣，並且牙刷於每次潔牙後都能保持乾燥。</p>		
教學過程	<p>我們來玩一個猜猜看遊戲，我要你們猜猜看，我今天早上起床後忘記做什麼事?我有穿衣服、我有吃早餐、我有搭到校車來學校，我到底忘記做什麼事情呢?</p> <p>答案會有很多，但請老師盡量引導回答：刷牙</p>		
說明教學目標	今天你們將會學習正確的刷牙方式，當課程結束後，我希望你們能回答這個問題：要如何正確刷牙?		
教學過程	<p>我手上有一支牙刷，桌上有一些問題卡，我要用這些卡片來看看你們對“牙刷”的了解。</p> <p>請學生抽出一張問題卡，並且拿著讓全班同學看。</p> <p>每個人念出問題卡上的字。</p> <p>什麼</p>		

沒錯，你用牙刷做什麼？

刷牙齒。

很好。

繼續用這個方式完成剩下的五張卡片。

你什麼時候使用牙刷？

一天至少兩次，早上和晚上。

誰會使用牙刷？

有牙齒的任何人

那嬰兒會嗎？為什麼會 或 為什麼不會？

不會，嬰兒沒有牙齒。但是，當嬰兒長牙的時候，大人就要使用小牙刷幫他們刷牙齒和牙齦。

你在哪裡刷牙？

在浴室裡。

你把牙刷放在哪裡？

放在浴室。

為什麼你要刷牙？

去除食物殘渣和牙菌斑，還有預防齲齒。

非常好。我已經知道你們對牙刷的認識程度了。

最後一個疑問詞「如何」？你要如何正確的刷牙呢？我要來告訴你們該如何做。

如果可以提供影片，請播放刷牙教學影片。

徵求一位自願的小朋友，老師坐在與學生平視的高度，握著學生的手邊示範正確的刷牙方法。

老師示範下列步驟：

1. 手比「讚」，握住牙刷刷柄，將牙刷放在牙齒跟牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。
2. 由左上牙齒的外側面開始刷，從牙齒和牙齦交界處，小幅度的左右來回刷。
3. 刷牙順序從左上頰側(外側面)→前牙唇側(外側面)→右上頰側

	<p>(外側面)→右上舌側(內側)→前牙舌側(內側)→左上舌側(內側)。</p> <p>4. 下排牙齒，重複一樣的順序與動作(左→前→右)</p> <p>注意牙刷的動作跟著學習單 1.2 的刷牙步驟</p> <p>從上排左邊後牙開始刷，接著刷到前牙再到右邊。</p> <p>示範正確的方法</p> <p>拿起你的牙刷，小範圍(約2顆牙齒)左右來回刷你牙齒的外側面，記得從左邊白齒開始往前刷到右邊白齒。</p> <p>接著刷牙齒的咬合面。當刷咬合面的時候，你需要怎麼握你的牙刷呢？</p> <p>展示學習單 1.1 牙齒模型的咬合面。</p> <p>把牙刷放在咬合面上，從上排左邊開始水平刷到右邊，再換下排。</p> <p>當刷完牙齒的時候，最後記得輕輕的刷舌頭，因為舌頭上的舌苔會有食物殘渣與細菌也需要清潔，才不會造成口臭。</p> <p>看我怎麼幫(小朋友的名字)刷他/她的牙齒。</p> <p>老師按照正確刷牙步驟幫忙小朋友刷牙。</p>
<p>確認學生是否理解</p>	<p>現在我要你們每一個人刷牙。 假裝我不知道怎麼正確刷牙。</p> <p>拿起你的牙刷，正確握好，照著小朋友給你的指示刷牙。</p> <p>告訴我正確的刷牙步驟，我有牙刷，我嘴巴張開，第一步我該怎麼做？ 刷上排牙齒。</p> <p>我的牙刷要放哪裡？ 上排左邊的牙齒。 嘴巴打開一點，握住牙刷。</p> <p>下一步我要做什麼？ 刷上排外側面，左邊、前面、右邊；下排，左邊、前面、右邊。 刷吃東西的面，從左邊到右邊，最後刷舌頭。</p>

	<p>你們覺得我刷到所有牙齒了嗎？我做的對嗎？</p> <p>你們告訴我第一步刷上排牙齒外側面，接著你們告訴我刷下排牙齒外側面，然後刷我的咬合面，從左邊到前面到右邊。</p>
實際操作	<p>現在我要你們用正確的步驟刷牙給我看，假裝你們剛吃完早餐要刷牙。</p> <p>讓我看你們怎麼刷牙。</p> <p>當學生練習時候，觀察他們是否都有刷到全部牙齒。</p>
結束	<p>今天你們學會了正確的刷牙方法。</p> <p>在學習這個單元中，每天午餐後提供學生一些時間刷牙。</p>
同學互相學習	<p>班上潔牙小天使可以協助對操作牙刷有困難或是有缺牙的小朋友刷牙。</p>
課後活動	<p><b>學習單 1.2 牙齒</b> 每位學生一張學習單 1.2 牙齒，學生跟著老師的指示塗色，牙齒外側面塗藍色，上色的順序按照正確步驟(上排 左-前-右，下排 左-前-右)，用紅色塗咬合面和舌頭。</p> <p><b>學習單 1.3 刷牙紀錄表</b> 給學生兩週刷牙紀錄表，家長記錄並監督學生每天早餐後與晚上睡覺前刷牙狀況並且簽名，學生交回刷牙紀錄表就可以換獎勵。</p> <p><b>學習單 1.4 給家長的一封信</b> 學生帶一封信回家給家長，告知家長有關兒童刷牙的重要性。</p>
課後學習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日後利用其他課程等待時間，讓小朋友說出一個刷牙時要記得的事情。</li> <li>2. 在等待活動開始前，讓學生們集思廣益，想想舊牙刷能有什麼用途。</li> <li>3. 牙刷和牙膏是複合詞，讓學生舉例其他複合詞。</li> </ol>
學習中心	<p>開始收集舊牙刷，把它們放在盒子或是箱子裡。</p> <p>告誡學生不要將這些牙刷放入他們的嘴巴。</p> <p>讓學生根據牙刷的相同和相異處來分類牙刷(例如：刷毛排數、顏色、斜的或直的握把、斜的或直的刷毛。)</p>
參考資料	<p>Healthy Texas Teeth, Tattle tooth II A <i>New Generation</i>, Texas Department of Health, 10/90</p>

# 刷牙技巧

教師補充教材

提醒：學生要完全掌握到現在這個年級該會的刷牙技巧，各年級的刷牙技巧如下所述。	建議年級
<b>1. 拿牙刷</b> 拿起你的牙刷，大拇指握在牙刷手柄的內側面、或是刷毛那面。大拇指的位置會依照在刷嘴巴的哪一邊決定從裡面改到外面。一般來說，當慣用右手的人刷左邊、前面、內側面的牙齒時，他/她會讓大拇指在手柄的內側面；而當移動到右邊或是上排內側面時，大拇指會自然地轉向握把外側面。	幼兒園
<b>2. 牙刷的位置</b> 握住牙刷，讓刷毛放在牙齒與牙齦交界，一般建議牙刷稍微呈現 45°。	1
<b>3. 刷牙的動作</b> 輕輕地左右來回移動刷毛(每次清潔兩顆牙齒)，清除牙齒上和牙齦邊緣的細菌和食物殘渣。不要刷太大力。	1
<b>4. 刷牙模式</b> 為了牙齒健康，每次刷牙時每顆牙齒都有刷到是非常重要的。照著下面模式就能確實做到，雖然有很多模式，但一般比較容易從這個順序進行： a. 從嘴巴左邊刷到右邊 b. 上排牙齒到下排牙齒 c. 外側面、內側面、接著咬合面	2
<b>刷牙步驟</b>	
1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側面，將牙刷放在牙齒與牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。	幼兒園
2. 由左邊上排外側面的牙齒、牙齦開始，小幅度的左右來回刷。 3. 牙刷從外側來回刷至前牙，再刷到嘴巴的右邊。記得當牙刷到右邊的時候，大拇指要朝牙刷刷柄外側面。 4. 接著刷下排外側面的牙齒，重複一樣的動作(左→前→右)	1
5. 大拇指握住牙刷刷柄外側面，將牙刷放在牙齒上排內側面，傾斜牙刷再從左邊刷到右邊一次。 6. 從嘴巴左邊開始，來回沿著下排內側面牙齒刷。	2

7. 將牙刷放在 <u>上排牙齒的咬合面</u> ，從左邊到右邊左右來回刷， 下排牙齒也是從左邊刷到右邊。	1
8. 當你完成刷牙的步驟後， <u>輕輕地刷舌頭</u> ，使你的口氣清新。 9. 把你的牙刷朝上放，讓它們自然風乾。	2
<p style="text-align: center;"><b><u>一般提醒</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每天刷 2 次牙齒，晚上睡覺前一定要刷牙，每次刷牙大約 2 分鐘。</li> <li>● 牙刷要放置於通風處。</li> <li>● 刷牙搭配使用牙線更有效來清除牙齒鄰接面的牙菌斑(幼兒園與低年級學生仍須由家長協助使用牙線，建議四年級以上再自行使用牙線)。</li> </ul>	

## 刷牙和使用牙線課堂管理技巧

學生從幼兒園到國小二年級至少學過5次刷牙，學生要熟練在各個年級該學會的動作和技巧，如此一來才能在下一個年級銜接。

1. 學生使用含氟牙膏(含氟量 1000ppm 以上)薄薄一層於刷毛，不需要漱口。
2. 讓學生熟練清潔某一個區域之後，再進行下一個區域。
3. 規定一個刷牙和使用牙線的順序：永遠從上面和左邊開始。
4. 老師要跟學生一起刷牙和使用牙線，學生會對老師要求他們練習的示範動作印象深刻。
5. 確定牙刷有維持乾淨，牙刷要放在通風處。
6. 絕對不要讓牙刷刷頭互相碰在一起。

## 牙刷標籤

刷牙前

1. 每位學生的牙刷要貼名字，避免用錯他人牙刷。

## 牙刷清洗

每次牙刷使用後，記得用流動水源清潔刷頭與刷毛上的食物殘渣與牙膏。

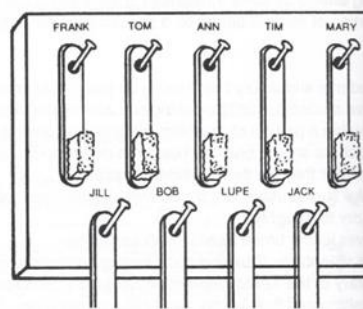
## 收藏方法

下面的牙刷放置方法都是由不同老師發明的，你也可以創造自己的收藏方法。只要記住牙刷要自然風乾，另外避免牙刷之間放得太近。

## 《永久收藏》

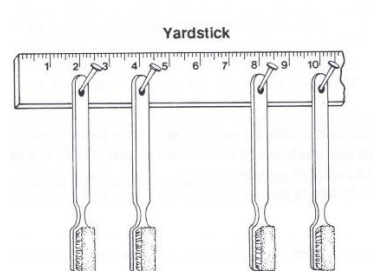
### 牙刷架

剪一塊板子或是固體材料，在老師要掛牙刷的地方，傾斜釘上一些鉤子或釘子。錯開釘子的位置，牙刷才不會互相碰到，如圖片中所畫的方式掛牙刷使它們能風乾。將板子掛在走道的牆壁上，開窗讓教室空氣流通。



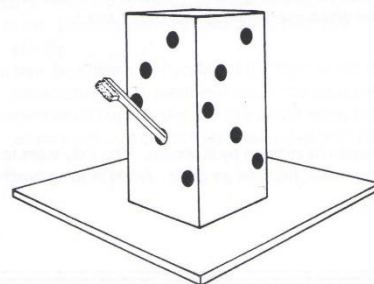
### 量尺

使用量尺或是一片廢棄木頭板，每間隔 5 公分釘上一個釘子。將這放置在學生能輕易拿到他們牙刷的地方，學生每次要把牙刷放在同一個號碼上，或是在每個位置上標記他們的名字。



### 牙刷樹

使用塑膠板或木板四個面都可以鑽洞，洞排列成一個角度，讓每支牙刷都能放入插槽，每支牙刷間隔 5 公分，錯開插槽以避免牙刷上的水滴到別支牙刷上。

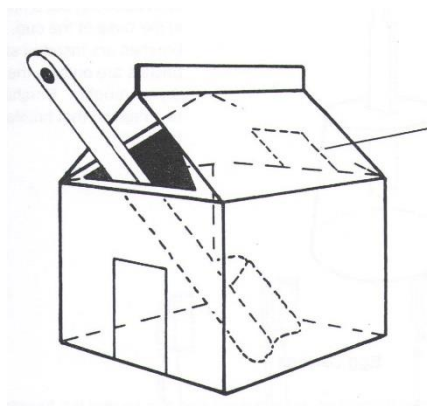




## 《一次性收藏》

### 牛奶紙盒

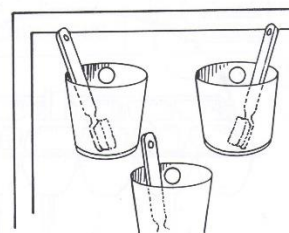
將一個牛奶紙盒洗乾淨，在頂部的地方剪一個略比刷頭大的洞，接著背面剪一個小洞當窗戶給空氣流通，在牙刷和紙盒上寫上小朋友的名字。將紙盒放在通風的地方，在刷毛風乾之前，把刷柄朝下放在紙盒內，等刷毛完全風乾之後，再將刷毛朝下放到紙盒裡面。



別忘了開個小窗戶通風喔~

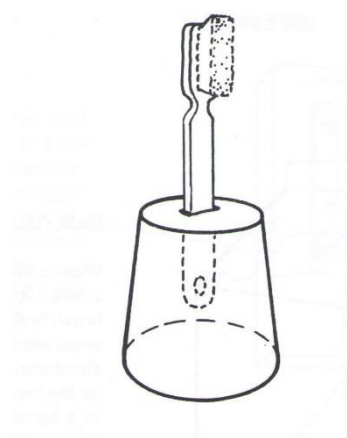
### 塑膠杯

用大頭釘把杯子釘在布告欄上，將刷毛朝下放在塑膠杯裡，每個杯子都標上小朋友的名字。



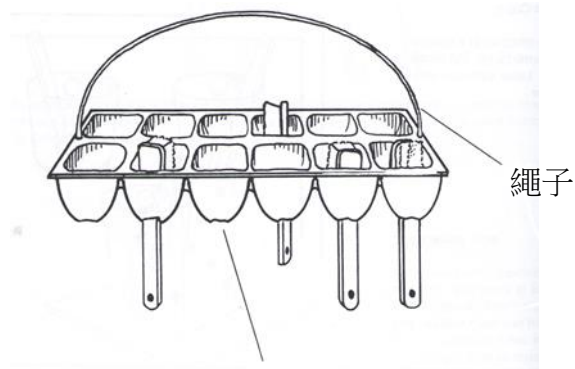
### 倒置免洗杯

在杯子的底部剪一個小孔，牙刷放入剪好的洞裡，如此一來刷毛在杯子外自然風乾。牙刷也可以倒著放，那麼刷毛就在杯子裡面了。



### 裝雞蛋的紙盒

只能使用新的雞蛋紙盒，用剪刀在每個蛋杯剪一個小孔，讓牙刷刷柄能穿過蛋杯，在每個蛋杯標上小朋友的名字。讓紙盒通風至刷毛都風乾為止。將紙盒兩端綁繩子或是固定在衣架上。

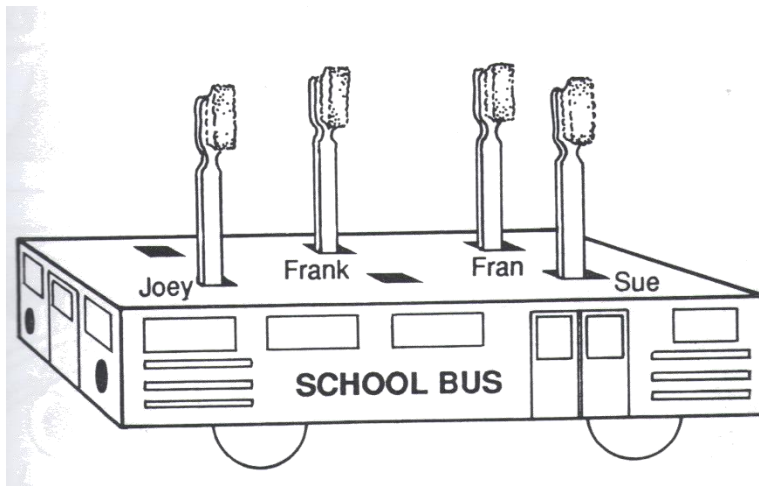


在雞蛋盒的底部開一個洞

### 保麗龍板

用剪刀刀尖刺出一個個小洞，再藉由牙刷刷柄穿過的力量，把洞用大一點，牙刷之間必須間隔5公分，牙刷插好就像一排國旗。

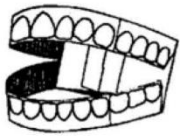
頂部可以用新保麗龍板替換，保麗龍膠可以黏牢板子。



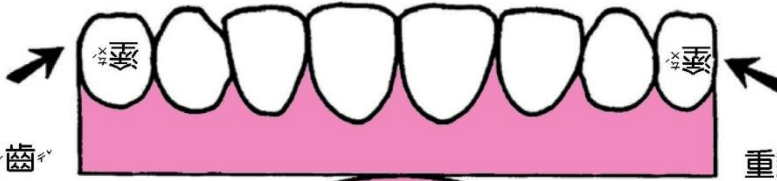
可以讓小朋友一起裝飾放牙刷的板子

# 牙齒模型 (學習單 1.1)

## 牙齒模型



塗膠水時  
重疊這兩顆牙齒

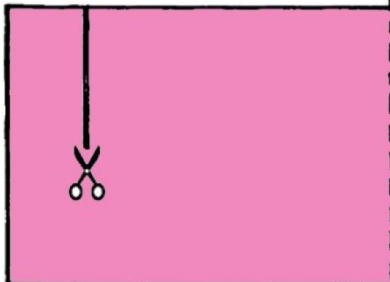


塗膠水時  
重疊這兩顆牙齒

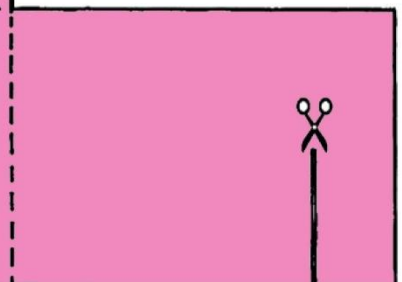
剪開與  
另一邊交錯



內側上顎



姓名 \_\_\_\_\_



剪開與  
另一邊交錯

內側下顎

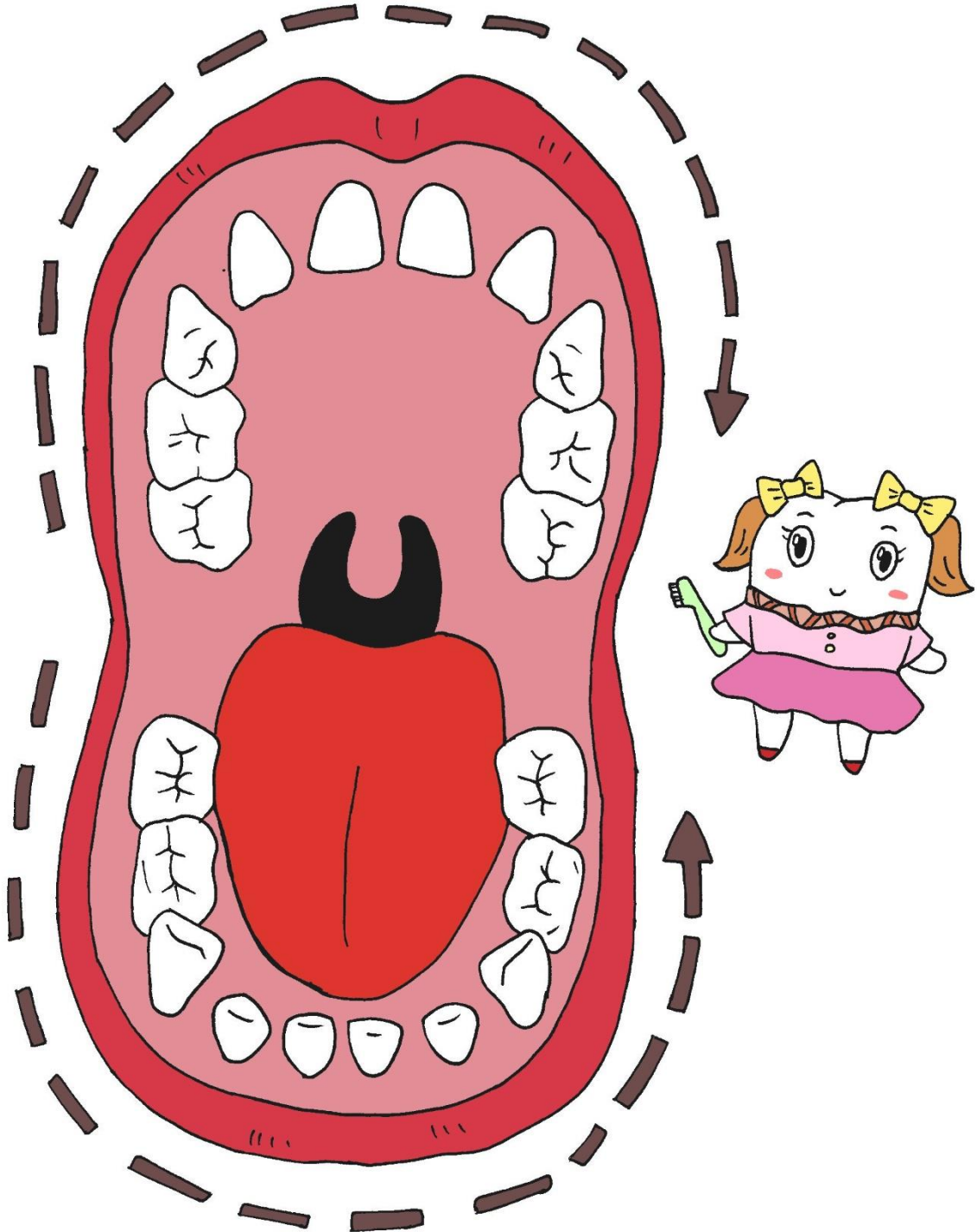
塗膠水時  
重疊這兩顆牙齒



塗膠水時  
重疊這兩顆牙齒



# 牙齒 (學習單 1.2)



# 學習單 1.3



我有記得每天刷牙嗎？							
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	早上	早上	早上	早上	早上	早上	早上
	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上
第一週							
第二週							

○：有

×：沒有

家長簽名： \_\_\_\_\_

我有記得每天刷牙嗎？							
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	早上	早上	早上	早上	早上	早上	早上
	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上
第一週							
第二週							

○：有

×：沒有

家長簽名： \_\_\_\_\_

## 給家長的一封信 1.4

親愛的家長：

您的孩子目前正在學習牙齒健康的重要，正確刷牙可以有效預防齲齒和牙齦疾病，以下問題與答案是有關於您孩童的牙齒健康，請詳細閱讀。

---

一年級導師

Q：我的小孩學會怎麼照顧他/她的牙齒？

A：學校老師有教導他/她如何正確刷牙、如何預防牙齒受傷，還有定期檢查牙齒的重要。

Q：我要如何幫助我的孩子刷牙？

A：鼓勵您的孩子每天刷牙 2 次，晚上睡覺前一定要刷牙，每次至少 5 分鐘。

您的孩子在學校學了這個步驟：

牙刷刷毛傾斜放在牙齒跟牙齦的交界處。

刷牙齒的每一個面，短距離來回刷。

輕輕地刷舌頭，去除牙菌斑。

Q：糖類會危害我孩子的牙齒嗎？

A：糖類在齲齒中扮演一個很重要的角色，糖類對牙齒是有危害的。

其他黏牙食物也會危害牙齒，尤其是當零食吃的時候。

Q：兒童應該避免攝取那些零食？

A：糖果、餅乾、果凍、果汁、含糖飲料、易黏牙食物。



# 臺南市新嘉國小健康促進學校教學教材設計

## 壹、 設計理念

- 一、「菸害防制」課程是近年來健康促進學校推動主要議題之一，而整個社會大環境在實際防制工作的推行上也有一定的成果，但在小學教育中如何來讓學生了解菸害和落實防制工作則是另一個不同領域的課題。
- 二、本教學設計著重於生活實例的分享，從日常生活的經驗中引發學生對「菸害防制」的認知與了解，進而推至防制條文的宣教，循序漸進的讓孩子們對「無菸環境」有一定程度的認識和行動的養成，創造一個美好的無菸環境。

## 貳、 教材分析

內涵一：「具備正確使用藥物的概念，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康」

5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。

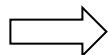
1. 認識成藥、指示藥、處方藥及其對人體的功用。
2. 瞭解吸菸、喝酒、嚼檳榔、使用成癮藥物對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。
3. 能運用做決定的技巧，對個人是否吸菸、喝酒、嚼檳榔、使用成癮藥物做明智的決定。
4. 討論媒體訊息中，菸、酒、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響。

康軒版-

四下-口腔疾病知多少

翰林版

四下-珍愛自己，向菸說不



各版本普遍缺少完整且連續的教學設計

### 參、 教學模組設計架構

#### 第一單元 「菸」勿繚繞

1. 讓學生了解菸品的內含有毒物質。
2. 培學學生在恻意對菸品的反感。

#### 第二單元 向菸 Say No !

1. 養成良好的拒菸習慣
2. 勸導家人拒絕菸品

#### 第三單元 戒菸其實很簡單

1. 討論良好的拒菸技巧，以及戒菸方式。
2. 介紹無菸環境的美好，並討論該如何達成。

### 肆、 教學對象

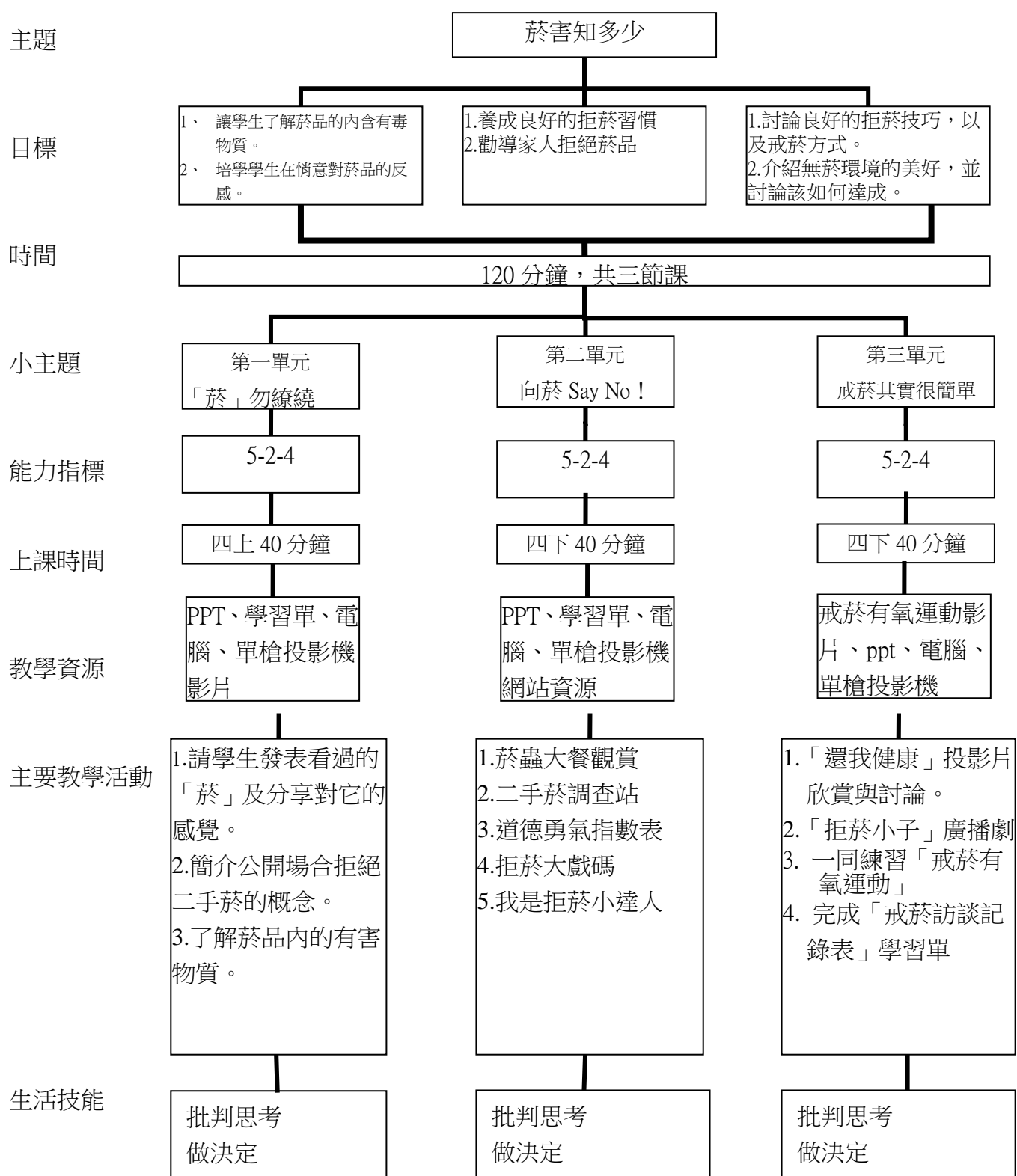
國小四級學生。

### 伍、 教學時間

正式課程 3 節，共 120 分鐘



## 陸、 教學模組課程架構



## 第一單元 「菸」勿繚繞

### 一、教學目標：

讓學生結合舊經驗去學習對「菸害」的瞭解，並且培養孩子們在情意方面對「菸品」的反感及反菸的認知。

### 二、能力指標：

5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。

### 三、教學對象：

四年級學生

### 四、教學時間：

40 分鐘

### 五、教學策略：

1、藉由學生舊經驗去回想接觸「菸」的感覺，並綜合大家的感覺去歸納對「菸」的不舒服感。

2、藉由瞭解「菸品」的有毒成份進而培養學生在情意上拒絕「菸害」。

### 六、教學流程：

#### (一) 單元設計

單元名稱	「菸」勿繚繞		
教學者	黃雅岑	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育-菸害防制	教學對象	四年級學生
教材來源	自編		
教學資源	PPT、影片		
能力指標	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。		
教學目標	單元目標	具體目標	
	1、藉由舊經驗歸納對「菸」	1、培養學生在情意上拒絕「菸害」	

	的不舒服感。 2、了解「菸品」的有毒成份。	
--	--------------------------	--

(二) 教學活動

教學目標	教學活動	時間	教學資源	對應能力指標	對應生活技能
	<p>壹、 課前準備</p> <p>1.【教師準備】 準備棄物燃燒、稻草的燃燒、汽車廢氣煙霧的排放、排油煙機的煙霧、煙囪的煙霧、香菸的煙霧的圖片&amp;影片。</p> <p>2.【學生準備】 請學生思考曾經接觸過的「菸」並能以 30 個字左右簡述當時的感覺。</p> <p>貳、 發展活動</p> <p>活動一：不知名的菸</p> <p>1、播放「不知名的菸」ppt 2、請學生發表這些菸是怎麼產生的？ 3、請學生發表在日常生活中是不是有類似的經驗或是看過不一樣的「菸」。 4、播放事先準備有關「菸」的照片或影片，並與學生的舊經驗相結合。</p> <p>活動二：有害的菸</p> <p>1、延續之前的討論，比較那些「菸害」最常見。 2、導入為什麼學校看不到有人抽菸呢？(菸害防制法) 3、秀出各種不同場所的圖片，問看看哪些地方會聞到煙味，哪些地方不會聞到煙味？ 4、拿出一堆交通號誌和禁煙標誌，讓孩子猜看看哪些是說不能抽煙？ 5、播放「認識菸品」ppt，認識菸品內的有害成分。</p>	<p>2” 2” 5” 4” 3” 3” 4” 4” 7”</p>	<p>Ppt 圖片 影片 圖片 ppt</p>	<p>5-2-4 5-2-4</p>	<p>批判思考 做決定</p>

	<p>6、讓學生瞭解拒抽二手菸的重要。</p> <p>參、 綜合活動</p> <p>讓學生將自己有過或聽過吸入二手菸的經驗寫在學習單上，並試著寫出下次再發生類似的經驗該怎麼作？</p>	<p>3”</p> <p>3”</p>			
--	--	---------------------	--	--	--

# 我不要二手菸－學習單

\_\_\_年\_\_\_班 座號:\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_

【一】「菸品」的主要成分有哪些？

【二】如果家人有在抽菸，你要用什麼方式請他們戒菸呢？

【三】小朋友請製作一份禁菸標語喔！



評量	很棒	不錯	加油	再努力

## 第二單元 向菸 Say No !

### 一、教學目標：

- 1、瞭解吸菸成癮原因。
- 2、能指出戒菸者會出現的戒菸症狀。
- 3、能懂得幫助戒菸者。

### 二、能力指標：

5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。

### 三、教學對象：四年級學生

### 四、教學時間：40 分鐘

### 五、教學策略：

- 1、透過影片及網路資源讓學生瞭解拒菸的重要性。
- 2、教導學生如何拒絕菸害。

### 六、教學流程：

#### (一) 單元設計

單元名稱	向菸 Say No !		
教學者	黃雅岑	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育-藥物教育	教學對象	國小四年級
教材來源	自編		
教學資源	影片、電腦、網路、投影片		
能力指標	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。		
教學	單元目標	具體目標	

目標	2-1、養成良好的拒菸習慣。 2-2、勸導家人拒絕菸品。	1、能勇敢拒絕菸害。 2、幫助家人遠離菸害。
----	---------------------------------	---------------------------

(二) 教學活動

教學目標	教學活動	時間	教學資源	對應能力指標	對應生活技能
1-1	<p>壹、課前準備</p> <p>1.【教師準備】 (1)準備「菸蟲大餐」宣導短片。 (2)準備投影片</p> <p>2.【學生準備】 請學生事先閱讀過演出短劇的相關對白台詞。</p> <p>貳、發展活動</p> <p><b>活動一：「菸蟲大餐」影片觀賞</b></p> <p>1、進行菸蟲大餐影片的觀賞。 2、由教師針對影片中的內容來出示問題，讓小朋友來回顧影片中的重點。 3、問題： A.影片有哪些身體的器官被菸追殺？ B.說說看這些器官有多重要？ C.吸菸人士常說：飯後一根菸，快樂似神仙？對嗎？</p>	5分	影片 PPT	5-2-4	批判思考
2-1	<p><b>活動二：二手菸調查站</b></p> <p>1、由教師展開全班的二手菸調查？ A.家中是否有吸菸人士？ B.你們家是否為二手菸家庭？ C.家裡面哪些人吸菸？ D.曾否勸告家人戒菸？回應如何？</p> <p>2、小朋友依上述問題來回答，最後由教師歸納重點。</p>	5分	PPT	5-2-4	批判思考
	<p><b>活動三：道德勇氣指數表</b></p> <p>1、進行二手菸情境對手戲。由教師</p>	5分	PPT	5-2-4	批判思考

2-1	<p>扮演老菸槍爸爸，小朋友則扮演道德勇氣小尖兵。</p> <p>2、爸爸是多年的老菸槍，小朋友必須使出渾身解數來讓爸爸戒菸。</p> <p>3、藉由機智的對白，來讓小朋友體會要爸爸戒菸的重要。</p> <p><b>活動四：拒菸大戲碼</b></p> <p>1.請兩位小朋友擔綱演出「焦尤老師」和「倪谷丁先生」的爆笑喜劇。</p> <p>2.配合戲劇的演出後，讓小朋友進行有獎徵答。</p> <p>3.問題如下：</p> <p>◎ 請說出菸品中的四大類菸害包括那些？（<u>一氧化碳、尼古丁、焦油、其他化學物質</u>）</p> <p>◎ 請說出菸品中的那一種成份會使人上癮？（<u>尼古丁</u>）</p> <p>◎ 請說出長期吸菸的人會造成身體那些傷害至少三種？（<u>心血管疾病、氣喘、癌症</u>）</p> <p>◎ 請說出未滿幾歲不得吸菸？（<u>18歲</u>）</p> <p>◎ 請說出戒菸免付費諮詢專線電話為？（<u>0800636363</u>）</p>	15分	戲劇 對白 PPT	5-2-4	做決定 批判 思考
1-1 2-1	<p>參、綜合活動（我是拒菸小達人）</p> <p>一、<b>健康醫學學習網</b>的介紹： 教師介紹相關網路資源，指定小朋友利用課後時間來操作一拒絕菸禍的 flash 動畫之觀賞。</p> <p>二、完成學習單的填寫。</p> <p>三、教師歸納本節重點。</p> <p>~~第二節結束~~</p>	10分	網頁 學習 單	5-2-4	做決定 批判 思考





# 拒菸達人學習單

姓名：

一、吸菸會造成哪些器官的病變？

答：

二、為什麼我們要拒絕二手菸？

答：

三、菸的成份中有哪些有害的物質？

答：

四、請你設計出一個屬於你們家的拒菸標誌。



## 第三單元 戒菸其實很簡單

### 一、教學目標：

- 1、能拒絕香菸的誘惑。
- 2、能了解戒菸的方法及途徑。
- 3、能關心並維護自己及家人的健康生活。

### 二、能力指標：

- 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。

### 三、教學對象：四年級學生

### 四、教學時間：40 分鐘

### 五、教學策略：

1. 「還我健康」投影片欣賞與討論。
2. 「拒菸小子」廣播劇
3. 一同練習「戒菸有氧運動」
4. 完成「戒菸訪談記錄表」學習單

### 六、教學流程：

#### (三) 單元設計

單元名稱	戒菸其實很簡單		
教學者	黃雅岑	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育-藥物教育	教學對象	國小四年級
教材來源	自編		
教學	戒菸有氧運動影片、教學投影片、電腦、單槍投影機、網路		

資源		
能力指標	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	
教學目標	單元目標	具體目標
	1-1 能拒絕香菸的誘惑。 1-2 能了解戒菸的方法及途徑。 1-3 能關心並維護自己及家人的健康生活。	1、能勇敢拒絕菸害。 2、幫助家人遠離菸害。

(四) 教學活動

教學目標	教學活動	時間	教學資源	對應能力指標	對應生活技能
1-1	<p>壹、課前準備</p> <p>1.【教師準備】 (1)準備「戒菸有氧運動」宣導短片。 (2)準備『還我健康』投影片</p> <p>2.【學生準備】 請學生事先閱讀過演出短劇的相關對白台詞。</p> <p>貳、發展活動</p> <p><b>活動一：「還我健康」投影片欣賞與討論</b></p> <p>1.進行「還我健康」投影片教學 2.由教師針對 ppt 中的內容來出示問題，讓小朋友來回答。 3.若學生的親友具有菸癮，為菸所牽制，請學生討論可提供戒菸方式與戒菸的好理由。 4.有些人抽菸有可能是因為同儕間的關係，互相影響的案例。請學生討論良好的「拒菸技巧」。</p>	10分	影片 PPT	5-2-4	批判思考 做決定
1-2	<p><b>活動二：「拒菸小子」廣播劇</b></p> <p>1.教師針對上節課所討論的問題，運用上述的拒菸技巧，請學生用戲劇表演的方式解決問題。</p> <p><b>活動三：戒菸有氧運動</b></p> <p>1.教師播放 COCO 戒菸有氧運動影片。</p>	20分 5分	劇本 影片	5-2-4 5-2-4	批判思考

1-3	<p>2.撥放影片，教師與學生一起活動筋骨。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、綜合總結本節課內容重點。</p> <p>二、分發學習單回家進行調查。</p> <p>~~第二節結束~~</p>	5 分	學習 單	5-2-4	
-----	---	--------	---------	-------	--



## 戒菸經驗訪談記錄表

班級：            姓名：

- \* 訪問對象：\_\_\_\_\_
- \* 年齡：\_\_\_\_\_
- \* 幾歲開始抽菸：\_\_\_\_\_
- \* 何時決定開始戒菸：\_\_\_\_\_
- \* 戒菸的理由為何：\_\_\_\_\_
- \* 戒菸碰到最大的困難點：\_\_\_\_\_
- \* 認為最好的戒菸方式有哪些：\_\_\_\_\_



**\*心得與感想：**

---

---

---

---

---

---

---

---

## 附錄 「拒菸小子」廣播劇腳本

角色設定—

小儒：喜歡耍帥的叛逆女學生

子豪：小儒的小跟班

千千：愛管閒事的好學生、糾察隊

場景下課後，學校樓梯間…

小儒：子豪，要不要來一根啊？

子豪：哇~小儒，香菸耶~很拉風喔！

小儒：快來一根~抽菸是酷表現，抽了保證讓你輕飄飄的像神仙。

子豪吸了一口後，咳嗽….

子豪：(咳嗽聲)，怎麼這麼嗆…小儒，這樣不行啦！怎麼帥得起來，而且我的鼻子很不舒服，頭也昏昏的。

小儒：厚~你真的很遜耶~

一陣子哨子聲(嗶嗶嗶…)，千千邊吹哨子邊靠近…

千千：臭死了，你們在幹嘛…偷抽菸喔！

子豪：ㄉ~被發現了，小儒，怎麼辦？

小儒：哈囉！千千同學要不要也來感受當神仙的感覺。

千千：我才不要咧！抽菸對身體一點好處也沒有，而且會像你一樣鼻腔和口腔都是菸味，臭臭的，真是人見人厭。

小儒：有那麼嚴重嗎？你不覺得我這樣很酷嗎？

千千：帥個頭啦！噁~你不要靠我太近，臭死了。

小儒：唉~真搞不懂為什麼大家都要排斥吸菸的人呢？

千千：因為吸菸有害身體啊！會影響到人體呼吸及心臟血管功能，導致慢性阻塞性肺病及心肌梗塞等心肺疾病。嚴重還有產生惡性腫瘤，例

如肺癌、口腔癌、喉癌等等。

子豪(驚恐)：啊~這麼嚴重！真恐怖…

千千：而且我們周圍吸二手菸的人，傷害會比吸菸者本身更大，長期吸二手菸的人容易罹患肺癌的機率比抽菸者高出 10 至 15 倍。

子豪(驚恐)：啊！那吸二手菸的人豈不是很很無辜很倒楣。小儒，你以後可不可以不要在我面前吸菸呀！我可不要得肺癌。

小儒：好吧！看來抽菸不但傷害自己也傷害別人，還會讓自己變自私的討厭鬼。從現在起，我不吸了，我要戒菸！

子豪：耶！老大，這樣的決定才叫做酷！

千千：另外，根據菸害防制法修正草案，室內公共場所全面禁菸，包括室內的樓梯、走廊及廁所都成為禁菸區，如果吸菸族要享受吞雲吐霧的快感，只能到戶外或室外吸菸區。

子豪：可是在室內公共場所全面禁菸，回到家裡爸爸還是會抽煙，我還是得吸到二手煙呀！

千千：可以主動與家人溝通，從現在起，不在家中吸菸，還可以邀請親友一起響應「我家不吸菸」運動，讓「我家不吸菸」成為新的全民運動。即日起，全台灣 397 個衛生局所都會免費提供「我家不吸菸」標誌與傳單，或者立刻前往「無菸家庭」網站 [www.quitandwin.org.tw](http://www.quitandwin.org.tw) 下載「我家不吸菸」標誌，貼在自家門前，就可成為「健康新主張—我家不吸菸」的一家子喔。

子豪：聽起來好有趣喔！我要趕快回家跟爸爸說。Ending

臺南市後壁區新嘉國小 112 學年度低年級口腔保健學習單

班級：二甲

座號：1

姓名：李梓豪

1. (2) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候潔牙？

1. 遊戲後
2. 三餐後及睡前
3. 放學回家後

2. (3) 刷牙時每顆牙齒至少需要刷幾次？

1. 一次
2. 五次
3. 十次

3. (2) 如何正確選擇牙刷，下列何者是正確的呢？

1. 價格很貴
2. 刷毛軟硬適中
3. 廣告介紹

4. (1) 我們應該多久做一次牙齒檢查？

1. 每半年一次
2. 每年一次
3. 每兩年或一年以上檢查一次。

5. (1) 刷牙時一次刷幾顆？

1. (2顆)
2. (4顆)
3. (5顆)。

6. (2) 哪些食物容易造成齲齒？

1. 木瓜
2. 糖果
3. 青椒。

7. (3) 學校的漱口水一般多久使用一次？

1. 每天
2. 二天
3. 一星期。

好棒！



臺南市後壁區新嘉國小 112 學年度低年級口腔保健學習單

班級：一甲

座號：3

姓名：李妮臻

1. (2) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候潔牙？

1. 遊戲後
2. 三餐後及睡前
3. 放學回家後

2. (3) 刷牙時每顆牙齒至少要刷幾次？

1. 一次
2. 五次
3. 十次

3. (2) 如何正確選擇牙刷，下列何者是正確的？

1. 價格很貴
2. 刷毛軟硬適中
3. 廣告介紹

4. (1) 我們應該多久做一次牙齒檢查？

1. 每半年一次
2. 每年一次
3. 每兩年或一年以上檢查一次。

5. (1) 刷牙時一次刷幾顆？

1. (2 顆)
2. (4 顆)
3. (5 顆)。

6. (2) 哪些食物容易造成齲齒？

1. 木瓜
2. 糖果
3. 青椒。

7. (3) 學校的漱口水一般是用多久使用一次？

1. 每天
2. 二天
3. 一星期。

good.

# 戒菸經驗訪談記錄表

班級：六 姓名：謝嘉祐

\* 訪問對象：爸爸

\* 年齡：36

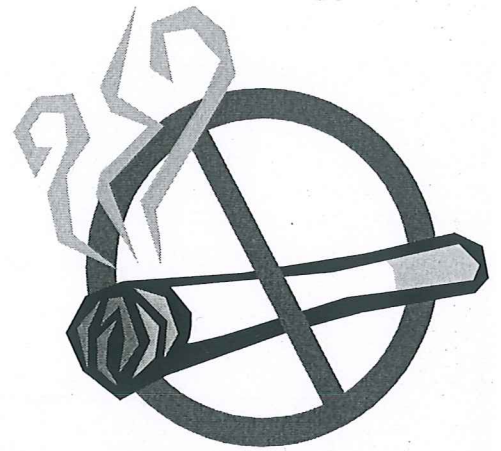
\* 幾歲開始抽菸：20歲

\* 何時決定開始戒菸：2年前

\* 戒菸的理由為何：家人勸導

\* 戒菸碰到最大的困難點：精神不好

\* 認為最好的戒菸方式有哪些：家人關懷



## \* 心得與感想：

爸爸抽菸的時候，會咳嗽，然後家裡充滿菸味，很難聞，所以我以後一定不會抽菸。

戒菸經驗訪談記錄表

班級： 姓名：

\* 訪問對象：爸爸

\* 年齡：46

\* 幾歲開始抽菸：18

\* 何時決定開始戒菸：5年前

\* 戒菸的理由為何：感覺身體不好

\* 戒菸碰到最大的困難點：情緒焦慮

\* 認為最好的戒菸方式有哪些：藥物協助



\* 心得與感想：

看到爸爸抽菸時都在咳嗽，所以我以後一定  
不會抽菸

---

---

---

---

---

---

---

---

# 學生做健康行動的決定-我的餐盤



# 學生做健康行動的決定-餐後潔牙



# 學生做健康行動的決定-潔牙紀錄

後壁區新嘉國小 112學年度第2學期睡前暨午餐後潔牙紀錄表

113年5月

三年 甲班	潔牙 時段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	
1 吳	睡前	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
2 李	睡前	✓	✓				X	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21		
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23		
3 鄭	睡前	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23		
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23		
合計																																		

學生數：2 未執行人次數：2 / 0 執行人次數：60 / 49 執行率：92.1% / 100%

#此表請學生自行登錄(黑或藍筆)，V代表執行，X代表未執行，△代表當日請假不列入計算  
#請各班檢核人員做每日終結(檢核時間各班自訂)，空白處都用紅筆打X，終結後不得再補寫，並列為未刷牙。

班級導師：黃裕芬 護理師： 學務組長： 教導主任： 校長： 新嘉國小 盧彥賓

後壁區新嘉國小 112學年度第2學期睡前暨午餐後潔牙紀錄表

113年5月

六年 甲班	潔牙 時段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	
1 李	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
2 謝	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
3 丁	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
4 王	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	
5 鄭	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
6 張	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
7 張	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
8 張	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
合計																																		

學生數：8 未執行人次數：0 / 0 執行人次數：152 / 152 執行率：100% / 100%

#此表請學生自行登錄(黑或藍筆)，V代表執行，X代表未執行，△代表當日請假不列入計算  
#請各班檢核人員做每日終結(檢核時間各班自訂)，空白處都用紅筆打X，終結後不得再補寫，並列為未刷牙。

班級導師： 護理師： 學務組長： 教導主任： 校長： 新嘉國小 盧彥賓

# 學生做健康行動的決定-自主運動



# 學生做健康行動的決定-健康護照

