

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度學校健康促進實施計畫

112.08.30 校務會議通過實施

一、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本校 111 學年推動視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保、性教育等，學生視力不良之比例逐漸降低為 30.99%，低於市平均 37.56%，復診率達到 100%，小一學生初檢齲齒率高達 63.64%，齲齒之複檢率達到 100%，體位過輕率 5.71%高於市平均 9.17%，體位肥胖率高達 17.14%，高於市平均 16.16%，體位適中率達 54.29%低於市平均 62.14%，體位過重率 22.86%高於市平均 12.52%，可見本校在學生視力保健及體位適中、過重努力之成效。本校齲齒率以一年級較高，逐年遞減，顯見入小學後的健康習慣養成能有效預防齲齒，但一、四年級之齲齒率仍高出全市平均許多，學生體位過輕比例以低於市平均，體位肥胖比例較去年少 2.57% 仍高於市平均，故口腔保健及健康體位為本學期主要推動項目。

三、背景說明：

(一) 學校現況、學生健康問題及其他健康議題現況分析

1. 學校現況

本校位於臺南市東山區青山里，乃東山區最『高』學府，地理位置位在臺南市東北方，地理位置相當偏僻，是目前少數有教師宿舍的國小，但因交通不便，每學年教師流動率較大。本校所在之學區海拔約 200 至 500 多公尺，屬於典型的山區鄉村型社區。因先天地理條件諸多限制，和都市小學有著如深淵的落差，在這裡，除了校內圖書館外，沒有一間書局，更遑論其他文化設施。醫療資源缺乏，僅幾公里外山區唯一一家醫科診所。居民靠天吃飯、務農維生，學生缺乏藝術與人文資訊刺激，更因社會型態急速變遷、地理條件限制及缺乏相關就業機會，家長社經地位不高，學區人口結構老化嚴重，新住民家庭、單親、隔代教養及家境特殊兒童比率高達 46.2% 以上。

目前本校含幼兒園有七班，國小學生人數為 65 人。在全校 65 個學生當中，中低收入家庭的學生有 5 位、單親家庭的學生有 13 位、隔代教養家庭的學生有 6 位、新住民家庭的學生有 6 位，以上學生共 30 位，百分比為全校學生的 46.2%。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

2. 學生健康問題

依本校 111 學年度學生健康檢查統計資料與臺南市數據比對發現，本校視力保健、口腔保健、健康體位皆仍有部分需改善的問題，現況分析如下：

經過幾年努力本校學生視力不良之比例逐漸降低為 30.99%，低於市平均 51.42%，復診率達到 100%，可見本校努力之成效，教導學生如何預防近視，以及如何預防近視度數持續惡化等正確用眼行為及護眼觀念，並且督促視力不良學生至診所複診，維持 100% 以上復診率為本校持續推行之護眼健康概念。

表一 111 學年度青山國小學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	台南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	51.42%	30.99%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	95.53%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率	小一 %	63.64%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下
		小四 %	22.22%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生齲齒複檢率	小一 %	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上
		小四 %	100%	<input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	9.17%	5.71%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	62.14%	54.29%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	12.52%	22.86%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	16.16%	17.14%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

本校因結合牙醫師公會之「牙醫醫療資源不足地區巡迴服務計畫」，齲齒之複檢率皆能達到 100%。齲齒率以一年級較高，顯見入小學前的潔牙健康習慣養成仍須加強，但一、四年級之齲齒率仍高出全市平均許多，故口腔保健為本學期主要推動項目，本學期將持續教導學生正確使用牙刷、牙線技巧，並配合牙醫師公會漱口水計畫每週使用含氟漱口水降低齲齒率，並由護理師訓練潔牙小天使至各班指導學生正確潔牙，本年度將持續參與藉由潔牙觀摩比賽互相學習。

本校體位適中、過輕、過重及肥胖率人數因疫情線上授課有提高的趨勢，仍需加強推動健康體位如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

3. 其他健康議題現況

(1)菸害防制：

本校無吸菸的學生，但社區家長吸菸率高，到校參與活動、接送學童時仍時常叨著菸出入校園，顯示學童們仍常暴露在二手菸環境下，應要持續落實衛教宣導與課程融入，期能將影響擴散到家庭及社區。

(2)性教育(含愛滋病防治)：

由於外籍配偶子女、單親與隔代教養的比例高，在家中實施性教育之機會不大，學生生理發生變化時較難在家中得到正確完整的性教育觀念及獲得適當的協助與輔導，需透過學校教育的介入，協助學生學習如何具備正確性知識、態度與行為。並加強對愛滋病的介紹，真正了解疾病才能接納愛滋感染者。

(3)全民健保(正確用藥)：

隨著高齡化、少子化社會的來臨，健保納保疾病範圍增加，使得醫療費用逐年攀升，透過學校教育讓學生建立正確就醫觀念及珍惜醫療資源有其必要性，本校周邊醫療資源缺乏，家長較常見自行服用成藥，連帶影響學生之用藥觀念，因此用藥教育推動實施效果還有努力的空間，需要再加強教育。

(4)安全教育與急救：

111 學年 CPR 證照持照率達 100%，110 年 CPR 證照持照率達 80%，105 年度本校獲贈 AED(自動體外心臟去顫器)，每學年度結合消防單位辦理 CPR+AED 訓練，加強同仁及學生緊急救護能力。110 學年度校園受傷人次平均 46 人次/月，111 學年度平均 42 人次/月，受傷人數逐年下降。整體而言有關安全教育與急救議題已有成效，繼續努力維持安全友善的校園環境。

推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識，學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，本校推動學校健康營造乃結合社區各機關（如衛生所、牙醫公會...等）和家長會凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物

力資源，來改善學生和社區家長之健康問題。

(二) 健康議題擇定

1. 必選議題:

視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康等 7 項。

2. 自選議題:

安全教育與急救、藥物濫用防制、環境保護教育、傳染病防治等 4 項內擇 1 項辦理。

3. 主推議題: 健康體位

本校體位適中人數逐年提高，且過輕、過重的人數逐年減少，顯見推動健康體位略有成效，本校學生體位過輕比例降低為 5.71%，大幅低於臺南市 111 學年度過輕比例 9.17% 的數據，學生體位肥胖比例仍高達 17.14%，高於臺南市 111 學年度體位肥胖比例 16.16% 的數據這樣的統計結果值得全校師生和家長重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

四、計畫內容：

(一) 第一階段：建構學校健康環境，將健康促進學校的觀念推展至全校教職員工，並具備指導學生推動健康促進學校的能力。

(二) 第二階段：將健康促進學校的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康體能的能力。

(三) 第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，依 WHO 訂定健康促進學校的六大範疇：1 學校衛生政策；2 學校物質環境；3 學校社會環境；4 社區關係；5 個人健康技能；6 健康服務，其規劃執行之策略與具體策略如下：

(一) 學校衛生政策

- 1 成立並召開學校健康促進委員會分析現況及需求評估、決定目標及健康議題、訂定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位分工執行。
- 2 建立健康促進學校願景及建立教職員共識。
- 3 訂定每年4月與12月為菸害防制及用藥安全教育宣導月。
- 4 配合健康促進學校議題，規劃相關活動並納入校務工作手冊行事曆。
- 5 規劃健康促進學校相關的校內研習課程。
- 6 訂定校園菸害防制的相關規範。
- 7 將菸害防制、用藥安全的相關課程內容加入學校課程規劃。
- 8 每學期規劃並安排防震、防災及相關安全教育與演習活動。
- 9 規劃相關口腔衛生宣導，並製作統計表格追蹤學生每天刷牙次數（至少3次）。

(二) 健康服務：透過主動關心教師健康與休閒活動的安排，提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能。

- 1 制訂學校意外事件緊急應變處理辦法，規劃醫療支援網路。
- 2 每學期期初測量學生身高、體重、視力，並列出需改善項目，與導師、家長共同改善學生生活習慣。
- 3 體重過重與超重的學生，期末再次測量身高、體重，並計算其BMI值。
- 4 每學年舉辦一次一、四年級健康檢查，並鼓勵教師做定期健康檢查。
- 5 辦理教師、家長會健康促進休閒活動。
- 6 結合社區資源方面：
 - ①與家長會合作，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生，並且善用志工人力，定期宣導視力保健以及辦理相關活動。
 - ②與課後照顧及課輔機構合作，張貼海報推動視力保健。

(三) 健康教學與活動

- 1 推廣潔牙：各班導師指導學生正確潔牙，另外學校護理師於午休前至校園、班級隨機抽檢學生潔牙乾淨度，表現優異者蓋榮譽章勉勵。
- 2 辦理一年一度的親子運動大會。
- 3 辦理籃球、舞蹈及武術社團，校內推行大跑步運動。
- 4 加強學生體適能，推行快活計畫：持續推動「慢跑、跳繩、球類」等課

間活動每天至少達 30 分鐘，以達到學童身心健康為目的。

- 5 推動一人一技能：藉由熱絡的社團參與，培養學生體育、音樂、語文……等各項技能。
- 6 將性別平等教育融入課程計劃，各班教師利用不同課程融入性別教育。
- 7 落實規律用眼 3010、戶外活動 120。
- 8 教師設計教學活動，每節課近距離用眼控制在 30 分鐘內(用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)。
- 9 於課程中向學生宣導每天看電視、玩電動、用電腦的時間需少於 2 小時，並督促學生下課離開座位、走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間。
- 10 與社區藥局做朋友，宣導「如何正確用藥」，藉由學生漸而影響家人正確用藥觀念，讓學生學習主動關心家人的健康。
- 11 每年舉辦消防演練，讓學生熟悉各項安全演練如濃煙體驗、CPR、防震宣導...等，提高學生安全教育及隨機應變能力；此外，戶外教育前也會做行前安全檢查防範事故發生。

(四) 學校物質環境

- 1 訂定校園菸害防制辦法。
- 2 落實學生口腔、視力等健康檢查，並持續追蹤矯正情形。
- 3 推動大跑步運動。
- 4 口腔保健宣導：邀請專家學者為學生建立良好口腔保健觀念。
- 5 菸害防制、用藥安全宣導：利用班親會、親子運動會、成果發表會向家長宣導。
- 6 鼓勵學生每天喝足 1500cc 的白開水，並調整學校午餐菜色，不提供含糖飲料，甜湯僅限五穀雜糧根莖類。
- 7 午餐減少提供油炸品的次數，一週至多一次，且避免提供加工食品。
- 8 鼓勵學生每天三蔬二果，學校在午餐經費允許下每週提供二次水果。

(五) 學校社會環境

- 1 建立學校健康資訊站，運用專欄海報及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動引發學校成員及家長的關心及參與。

2 多運用新聞媒體報載學校健康促進相關活動訊息，讓社區民眾更了解學校相關推動措施。

3 推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。

(六) 社區關係：增進學校組織與社區資源的聯結，期能建立和諧健康的校園社會文化。

1 利用班親會及學校協辦樂齡活動的機會與家長、社區互動，並宣導 85210 的觀念。

2 藉由教學成果展與運動會增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

3 舉辦親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶回社區。

4 修繕校園運動遊戲設施，並詳註正確使用之安全說明，開放供社區民眾休憩使用。

議題名稱	活動內容	活動對象	實施日期
視力保健	1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。	全校師生	整年
口腔衛生	1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。	全校師生	整年
健	1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫	全校師生	

<p>康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 國小持續與董氏基金會合作推動「健康吃快樂動」校園宣導計畫。 3. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 5. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 6. 培養規律及正確的運動習慣。 7. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。 		<p>整年</p>
<p>菸害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動菸害防制相關策略。 2. 與社區合作建立對菸害防制有益的環境，如請附近商家拒賣菸品給青少年。 3. 營造菸害防制友善的氛圍。 4. 辦理菸害防制有關的活動或教導戒菸技能，如實施無菸校園相關之宣導、講座。 5. 每學期進行學生吸菸情形調查，如發現學生有吸菸情形則將結果通知家長並進行追蹤。 6. 融入各領域課程發展常態教學。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>全民健保</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動全民健保相關策略。 2. 辦理全民健保相關活動。 3. 融入各領域課程發展常態教學。 4. 邀請衛生所專業護理人員到校進行專題講座。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>正確用藥教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動用藥及防制學生藥物濫用相關策略。 2. 佈置正確用藥及防制學生藥物濫用的環境。 3. 辦理正確用藥及防制學生藥物濫用相關活動，如實施正確用藥相關之宣導、講座。 4. 融入各領域課程發展常態教學。 5. 與社區衛生所合作進行宣導活動。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>性教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動性教育相關策略。 2. 佈置性別平等友善的校園環境。 3. 營造性別平等友善的校園氛圍。 4. 辦理性教育相關活動。 5. 融入各領域課程發展常態教學。 6. 邀請衛生所專業護理人員到校進行專題講座。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>

正向心理健康促進	1. 結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	全校師生	整年
安全教育與急救	1. 擬定推動安全教育與急救相關策略。 2. 營造安全溫馨友善校園氛圍。 3. 佈置安全溫馨友善校園環境。 4. 融入各領域課程發展常態教學。 5. 辦理安全教育與急救有關的活動，如實施相關宣導、課程及有獎徵答。	全校師生	整年

五、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	郭	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	林	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
	陳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，健康促進網頁製作及維護。
委員	李	學務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
	謝	教務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	高	護理師兼 午餐執行秘書	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行、督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
	林	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	洪	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	梁	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	伍	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	尤	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	吳	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。

顧問	詹	學生代表	協助統合學生意見及各項活動之協助推展。
	伍	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長會人力協助推展健康服務。

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	112年 8月	112年 9、10月	112年 11、12月	113年 1、2月	113年 3月	113年 4月	113年 5月	113年 6、7月
1.組成健康促進工作團隊	■							
2.進行現況分析及需求評估		■						
3.決定目標及健康議題			■					
4.擬定學校健康促進計畫			■	■				
5.編製教材及教學媒體			■	■				
6.建立健康網站與維護			■	■				
7.擬定過程成效評量工具			■	■				
8.成效評量前測					■			
9.執行健康促進計畫					■	■	■	
10.過程評量					■	■	■	
11.成效評價及後測								■
12.資料分析								■
13.報告撰寫								■

七、計畫期程：112年8月1日至113年7月31日。

八、評價方法與指標

配合計畫執行進行形成性評量，並於計畫執行前後收集前、後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 形成性評量：

- 1 定期召開學校健康促進推動委員會議，檢討整體衛生政策及健康促進議題執行成效與缺失，並做成記錄，以為改進或修正之依據。
- 2 為了解學生針對本案所需基本知能是否足夠，乃進行相關前測，並將前測結果進行成績統計及分析學生的先備知識，以了解學生不足之所在，作為強化本案執行之方針。
- 3 鼓勵師生、家長運用各種溝通管道，隨時提供修正意見，使課程教學及議題活動更落實有效。

(二) 總結性評鑑：

- 1 學年度結束前進行學生基本知能後測，並做成成績統計，以了解學生整體學習成效。
- 2 全案執行結束，將相關執行資料列印並裝訂成冊。

九、計畫預期成效

議題名稱	112 學年度計畫指標		本校112學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	35%
		裸視篩檢視力不良惡化率	20%
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	90%
	地方指標	規律用眼3010達成率	90%
		戶外活動120達成率	90%
		下課淨空率	90%
		3C少於1達成率	90%
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	20%
		齲齒複檢率	80%
		國小四年級學生窩溝封填施作率	80%

	地方 指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	100%
		學生睡前潔牙比率	80%
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	80%
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	80%
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	80%
健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	8%
		學生體位適中比率	50%
		學生體位過重比率	22%
		學生體位肥胖比率	20%
	地方 指標	學生飲水量達成率	90%
		學生睡眠時數達成率	80%
		學生運動量達成率	90%
		學生一日蔬菜建議量達成率	80%
全民 健保 (含 正確 用藥)	地方 指標	「遵醫囑服藥率」後測達90%	90%
		「不過量使用止痛藥比率」後測達90%	90%
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%	90%
		「對全民健保正確認知比率」後測達70%	70%
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%	80%
菸 檳 防 制	部頒 指標	無菸校園率	100%
		無檳校園率	100%
	地方 指標	學生吸菸率	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		學生參與菸害防制教育比率	100%

		學生參與檳榔防制教育比率	100%
		校園二手菸暴露率	0%
		吸菸學生參與戒菸教育	0%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	0%
滋病防治)	性教育(含愛 地方 指標	性知識正確率	80%
		性態度正向率	80%
		接納愛滋感染者比率	70%
		性危險知覺比率	80%
正向 心理 健康 促進	俟中 央指 標定 案滾 動調 整。	結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	80%
		心理健康正確知識率	80%
		心理健康正向態度率	80%
		心理健康自我效能比率	80%

承辦人：

教師兼學務組長 李國隆

教導主任

林宣孜

校長：

青山國小 郭耿舜 校長

護理師：

護理師 高瑞吟

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	從齒開始，視立精彩人生		
日期	113年3月5日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	<p>視力保健和牙齒保健與我們日常生活息息相關，正當乳齒脫落之後隨即換成的恆齒更是要跟著我們並使用一輩子的，所以視力及牙齒保健非常重要。</p> <p>現行教學授課使用到平板電腦也是相當頻繁的，五年級的學生已知道使用3C產品時，應適時讓眼睛休息片刻，也知道吃完食物後應該要潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健視力及牙齒。</p> <p>因此本課程的第一節主要透過講述說明眼睛疾病對生活帶來的不便；第二、三節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生更了解如何正確使用牙線。</p>		
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 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 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 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，		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			

說明：教師講解高度近視併發症



說明：學生示範潔牙正確姿勢

說明：教師講解學生近視盛行率



說明：教師說明如何使用牙線

五年級健康教案

領域/科目	健康與體育/健康教育		設計者	呂詩梅 老師
實施年級	五年級		教學時間	120分鐘
主題名稱	從齒開始，視立精彩人生			
設計理念	<p>視力保健和牙齒保健與我們日常生活息息相關，正當乳齒脫落之後隨即換成的恆齒更是要跟著我們並使用一輩子的，所以視力及牙齒保健非常重要。</p> <p>現行教學授課使用到平板電腦也是相當頻繁的，五年級的學生已知道使用3C 產品時，應適時讓眼睛休息片刻，也知道吃完食物後應該要潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健視力及牙齒。</p> <p>因此本課程的第一節主要透過講述說明眼睛疾病對生活帶來的不便；第二、三節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生更了解如何正確使用牙線。</p>			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-1認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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-2自我反省與修正促進健康的行動。	總綱與綱之核心素養	健體-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。
	學習內容	Da-III-1衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3視力與口腔衛生促進的保健行動。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E1良好生活習慣與德行。 品 E7知行合一。 			
SDGs 永續發展目標	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>3 健康與福祉</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 優質教育</p> </div> </div>			
教材來源	• 南一版健康與體育五下主題壹單元一			
教學設備/資源	電子書及播放設備、牙齒模型、牙線、學習單。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能了解良好口腔狀況的原則。 				

3. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。
4. 能學習使用牙線潔牙的方法。
5. 能改善導致視力不良的行為。
6. 能養成良好的視力保健習慣。
7. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。
8. 能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動1：護眼好周到】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)了解高度近視可能產生的眼睛疾病。</p> <p>(二)覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。</p> <p>(三)能改善導致視力不良的行為，並養成良好的視力保健習慣。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，透過經驗分享，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。</p> <p>(二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看書、寫作業姿勢不良。 2. 長時間用眼，沒有從事戶外活動，讓眼睛充分休息。 3. 長時間使用3C 產品。 <p>(三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？</p> <p>(四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？答：500度以上（WTO 標準）。</p> <p>(五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 白內障：視野模糊或景物色彩黯淡。 2. 視網膜剝離：眼球後方的視網膜破裂視野有缺損。 3. 黃斑部病變：眼前的景象視野扭曲。 4. 青光眼：眼壓異常使得視神經萎縮，視野漸漸縮小，無法回復。 <p>(六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每年定期檢查視力1~2次。 2. 每日使用3C 產品不要超過1小時，用眼30分鐘休息10分鐘。 3. 每日戶外活動2~3小時。 4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。 5. 均衡飲食，天天五蔬果。 6. 其他，請學童自由發表。 <p>(七)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束/共3節~</p> <p>【活動2：顧齒大作戰】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。</p> <p>(二)能養成良好的潔牙習慣，例如：學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>(三)持續進行護齒行動。</p> <p>二、活動（建議節次：第二至三節）</p>	40	<p>參與討論</p> <p>口頭發表</p> <p>播放教材</p>

<p>(一)教師播放電子書情境，請學童發表良好的口腔狀況應該具備哪些條件？</p> <p>(二)三分鐘檢查口腔衛生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嘴巴對著手心哈氣，聞聞看有沒有異味。 2. 沒有齲齒（蛀牙）。 3. 牙齒排列整齊。 4. 牙齦沒有發炎，呈現粉紅色。 <p>(三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。</p> <p>(四)教師繼續播放電子書情境，說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病，而治療口腔疾病相當耗時且伴隨疼痛、影響生活作息，嚴重時甚至會產生併發症。</p> <p>(五)學童在低年級的時候，已經建立齲齒的觀念，因此，教師可以在這個活動特別加強說明牙周病的觀念。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 齲齒：食物殘渣產生酸性物質，破壞牙齒表面，造成脫鈣，形成齲齒。 2. 牙周病：牙菌斑孳生，破壞牙齒周邊的組織，導致牙齦紅腫發炎，最嚴重還可能導致牙齒鬆脫。 <p>(六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學，並說明只刷牙無法解決牙縫齒垢堆積的問題，所以需要使用牙線。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用牙線前先洗手。 2. 取出約一手臂長的牙線（45公分）。 3. 把約10公分的牙線分別纏在雙手中指上。 4. 用雙手的拇指及食指頂住一段約1公分長的牙線。 5. 將牙線帶進牙縫中，緊貼牙齒一側彎成「C」字，上下拉動牙線，將污垢往外刮除。每個牙齒都要清潔兩面的牙縫。 <p>(七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問題？</p> <p>(八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每六個月至牙科進行口腔檢查。 2. 使用含有1000ppm以上的含氟牙膏刷牙。 3. 每天至少潔牙兩次（餐後、睡前），每次至少兩分鐘。 4. 每週使用含氟漱口水一次，每次約10c.c.，含在口中上下左右漱動至少1分鐘。吐掉後，不用再以清水漱口，30分鐘內不能飲食。 5. 使用牙線清潔牙齒。 <p style="text-align: center;">～第二至三節結束/共3節～</p>	80	教材說明
參考資料	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健體五下教師手冊 • 多休息還不夠！掌握3大關鍵對策，保護眼睛遠離病變—親子天下 https://www.parenting.com.tw/article/5093535 • 護眼六招，預防近視 有效控度—衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=2886 • 孩童護眼6問 如何正確使用螢幕產品與如何預防近視 https://www.youtube.com/watch?v=LYomnfJNmBY 	

教材說明

口頭發表



牙線的使用方法學習單

五年甲班 座號：_____ 姓名：_____

牙線的使用方法

●1. 截取約手臂長的牙線 (成人約45公分)。



●2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約20公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



●3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。



●4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方形，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。



●5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的地方。兩指間保持1公分長的牙線。



●6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



●7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成c型(參閱圖11)上下刮，兩指同時上下運動。



●8. 刮同一牙縫的另一面。



●9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。



●10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



●11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。



●12. 刮後牙區時，使用兩手食指。



●13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。



●14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。



●15. 兩手食指同時上下運動。



●16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。



●17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。



●18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。



●19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	遠離檳榔 勇敢 SAY NO		
日期	113年3月7日	實施班級	四年甲 班
課程內容敘述	一、能描述檳榔的成分及害處，並了解反檳的意義和重要性。 二、願意培養健康促進拒檳的生活型態。 三、能建立無菸無檳的健康環境。 四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。		
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 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 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 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)



說明：教師說明吃檳榔的迷失說法

說明：吃檳榔就如同菜瓜布在嘴巴刷啊刷



說明：檳榔本身就是致癌物



說明：同學互相討論拒檳八招

領域/科目	健康與體育		設計者	李國隆
實施年級	四年級		總節數	共1節，40分鐘
單元名稱	遠離檳榔 勇敢 SAY NO			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	核心素養	<p>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。</p> <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>
	學習內容	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>		
議題融入	實質內涵	<p>一、能描述檳榔的成分及害處，並了解反檳的意義和重要性。</p> <p>二、願意培養健康促進拒檳的生活型態。</p> <p>三、能建立無菸無檳的健康環境。</p> <p>四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。</p>		
	所融入之	家政教育		

	學習重點		
與其他領域/科目的連結		綜合活動	
教材來源		反菸檳海報看板、影片	
教學設備/資源			
學習目標			
1. 瞭解水分補充的原則、選擇，學習運動飲料的成分和適當的飲用時機。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
1. 準備活動 <ul style="list-style-type: none"> • (一)教師播放檳榔相關影片，澄清迷思。 破解檳榔三大迷思 https://www.youtube.com/watch?v=vJQHUMzAbKA <ol style="list-style-type: none"> 1. 迷思一：嚼檳榔可以保暖又提神。(正解：要保暖衣服穿多一點就好；要提神運動才是最正確的方法) 2. 迷思二：嚼檳榔可以保護牙齒。(正解：嚼檳榔不僅不能保護牙齒，還可能增加罹患牙周病、口腔癌等口腔疾病的機率。)檳榔只要不添加荖花、紅灰、白灰等添加物，就不會致癌。(正解：檳榔籽本身就具有致癌性，即使沒有添加荖花、紅灰、白灰等添加物，嚼檳榔還是會致癌。) 3. 迷思三：檳榔樹可以乘涼。(正解：檳榔樹的樹根很淺，無法抓住土壤，只要大雨或颱風來襲，就會造成土石流。) (二)教師說明：檳榔的粗纖維就像菜瓜布，咀嚼檳榔時會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成分影響，使修補傷口的膠原蛋白過多，久而久之會讓口腔硬化而難以張開嘴巴，無法像正常人吃東西和說話。 (三)教師說明：根據衛生福利部國民健康署《戒檳教戰手冊》中的統計資料顯示，嚼檳榔的人罹患口腔癌的機率是一般人的28倍。 		15分	能專心觀看影片、聆聽並適時口頭回饋。
2. 發展活動 <ul style="list-style-type: none"> • 教師提問：如果有人力邀你嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ (一)播放影片說明拒絕的方法 • 拒檳之天龍八不法 https://www.youtube.com/watch?v=zZg1QGt6cMU <ol style="list-style-type: none"> 1. 堅持拒絕法。(不！我真的不想嘗試。) 2. 告知理由法。(會傷害身體健康的東西，我不想嘗試。) 3. 友誼勸服法。(這是違法的，我們是好朋友，我希望我們都不要犯法。) 		15分	分組討論 學生發表

<ul style="list-style-type: none"> • 4. 遠離現場法。(我想上廁所，我先離開了。) • 5. 自我解嘲法。(不行，我很膽小，我不敢試啦！) • 6. 轉移話題法。(你要不要和我一起去踢足球？) • 7. 反說服法。(這不僅會傷害身體健康，還會讓家人擔心，我們一起拒絕吧！) • 8. 反激將法。(如果因為你說我膽小我就嘗試，那我就真的太沒主見了。) <p>3. 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拒絕時應把握以下原則： <ol style="list-style-type: none"> 1. 真誠的看著對方。 2. 溫和堅定的語氣。 3. 誠懇有禮的態度。 	5分	
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vJQHUMzAbKA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zZg1QGt6cMU</p>		

【附件2】

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>潔牙技巧與口腔健康倡議</p>		
<p>日期</p>	<p>113年 月 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>二年甲班</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>1.學生能學會正確的潔牙技巧。 2.學生能回家分享所學，並倡議全家睡前潔牙。 3.透過主題探究檳榔對口腔健康的傷害，培養學生拒絕檳榔的態度和技</p>		
<p>符合生活技能 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input checked="" 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 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。</p>		
<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p><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。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：教師講解檳榔危害與口腔保健</p>	<p>說明：學生實際練習正確潔牙技巧</p>		



說明：學生跟著潔牙影片刷牙



說明：教師說明檳榔對健康的危害

領域/科目	健康與體育		設計者	尤姿婷
實施年級	二年級		總節數	共1節，40分鐘
單元名稱	潔牙技巧與口腔健康倡議			
設計依據				
學習重點	學習表現	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。		
教材來源	翰林二下健康與體育課本、自編教材、衛生福利部國民健康署網站			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能學會正確的潔牙技巧。 2.學生能回家分享所學，並倡議全家睡前潔牙。 3.透過主題探究檳榔對口腔健康的傷害，培養學生拒絕檳榔的態度和技巧。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 1.向學生提出問題：你們知道潔牙對口腔健康有多重要嗎？為什麼？ 2.與學生討論並介紹口腔健康的重要性，以及不良口腔習慣：如吃檳榔、不刷牙，對口腔健康的影響。 活動二、認識貝氏刷牙法 <ul style="list-style-type: none"> ●播放貝氏刷牙法影片。 ●配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 <ol style="list-style-type: none"> 1.拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。 			5分 15分	

<p>2. 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。</p> <p>●教師強調正確刷牙的順序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先刷上排牙，再刷下排牙。 2. 右邊開始，右邊結束。 3. 每次兩顆，來回橫刷十次。 4. 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。 <p>●教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。</p> <p>●教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。</p> <p>●強調潔牙的頻率和時間：每天至少潔牙兩次，特別是在睡前，因為睡前不潔牙會增加牙菌斑的累積，導致口腔問題。</p> <p>活動三、主題探究</p> <p>●討論檳榔對口腔健康的傷害：解釋檳榔成分對牙齒、口腔組織和口腔癌的影響。</p> <p>●教師提問：你們認為為什麼一些人會吃檳榔？我們應該如何拒絕檳榔？</p> <p>●鼓勵學生分享對拒絕檳榔的態度和技巧。</p> <p>活動四、小組討論</p> <p>●分組讓學生討論檳榔的危害及如何拒絕檳榔的技巧。</p> <p>●鼓勵學生分享個人的觀點和經驗。</p> <p>●提供學生參考資料和案例，以激發討論和思考。</p> <p>活動五、小組發表</p> <p>●每個小組選出一名代表，向全班發表他們的討論結果和解決方案。</p> <p>●其他學生可以提問或提供反饋，促進交流和學習。</p> <p>活動六、總結</p> <p>●強調本課程的重點：正確的潔牙技巧和拒絕檳榔的態度。</p> <p>●鼓勵學生將所學應用到日常生活中，並分享給家人，促進全家睡前潔牙的習慣。</p>	<p>10分</p> <p>5分</p> <p>4分</p> <p>1分</p>	<p>。</p> <p>。</p>
---	--	-------------------