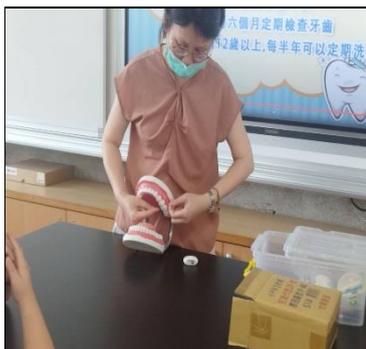


臺南市安南區學東國民小學口腔衛生保健教案設計

單元名稱	口腔衛生保健	教學領域	健康與體育領域	
教材來源	翰林版健康與體育	教學範圍		
教學班級	一至六年級	教學者	健體老師	
教學節數	一節課 (40 分鐘)	教學時間	112.10~113.4	
學習目標	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的使用牙線技巧。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。			
學習重點	學習表現	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。		
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
教 學 流 程		時間	教材	行為目標
一、 教學準備 1. 教師：牙齒模型、牙線、鏡子。 2. 學生：牙線、鏡子。		10" 5"	電子繪本 牙齒模型 牙線	學生能踴躍發表看牙經驗。 學生會選擇適合的牙線 學生能正確的作出刷牙的姿勢。
二、 引起動機 1. 教師：利用「我的牙齒」繪本故事，作為介紹口腔衛生保健之開端。 2. 教師發問：「有沒有掉牙齒的經驗？」，接著學生發表。 3. 教師引導學生認識齲齒的生成與健康牙齒的保健方式。		15"		

教 學 流 程	時間	教材	行為目標
<p>三、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生選牙線 2. 教師教導學生牙線使用方法。 3. 學生實際操作— 發給每位同學一條 45 公分長的牙線，使用牙模操作示範牙線的 清潔方法及手勢，讓學生實際用牙線清潔每個牙縫，過程中老師 巡視練習的狀況、給予不熟練或動作錯誤的學生指導或修正。 複習使用牙線的步驟： <ol style="list-style-type: none"> 1 將牙線纏繞在雙手中指上。 2. 捏住牙線 3. 變換手勢。 4. 牙線放入牙縫中。 5. 貼著牙面呈 C 字型清潔。 6. 依序清潔上排牙齒的左側、前牙、右側。 示範 U 字型手勢，一開始用兩手的大拇指和食指捏住牙線，然後 兩手食指指尖、指腹朝下頂住牙線呈現「U」的樣子；將牙線輕放 入下排右側最後一顆牙的後面，讓牙線貼著牙齒表面呈 C 字型， 由下往上刮直到乾淨無殘渣；替換乾淨的牙線、往左移動到下一 個牙縫，依序清潔下排每一個牙縫，直到左邊最後一顆牙的後面。 示範操作完後向同學強調有順序的清潔是很重要的，只要把牙齒 項項呈一個圓來依序清潔，就不會漏掉某個地方忘記清，每次都從同樣的地方開始，例如上排左側最後一顆牙。 發 3.3 牙線確認清單，讓學生兩兩一組，一位照著清單練習操作、 另一位把完成的項目勾起來，讓每個同學練習三個牙線的基本手 勢「W、手槍、U」。 過程中老師巡視練習的狀況、給予不熟練或動作錯誤的學生指導 或修正。） <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔保健小測驗—教師準備 			

教 學 流 程	時間	教材	行為目標
<p>題目進行有獎徵答，答對的可以獲得小獎勵。</p> <p>(1) 什麼時候要刷牙？</p> <p>(2) 牙齒為什麼要定期檢查？</p> <p>(3) 牙線要怎麼使用？</p> <p>2. 共同討論誰是牙齒的小天使，誰是牙齒的小惡魔〔學習單〕</p> <p><input type="radio"/> 糖果？</p> <p><input type="radio"/> 可樂？</p> <p><input type="radio"/> 蛋糕？</p> <p><input type="radio"/> 冰淇淋？</p> <p><input type="radio"/> 青菜？</p> <p><input type="radio"/> 水果？</p> <p>3. 到底吃什麼樣的東西最容易蛀牙？而吃什麼可以保護我們的牙齒？</p> <p>4. 教師總結口腔衛生保健之重點。</p>	10	口腔保健題目	學生能正確示範和回答問題。



護士阿姨宣導



護士阿姨宣導



護士阿姨宣導



小朋友使用牙線



小朋友使用牙線



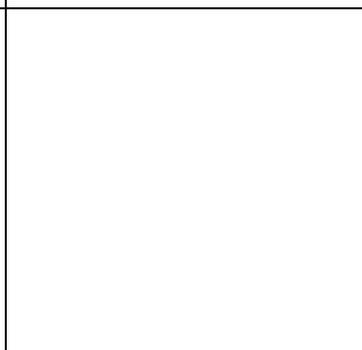
小朋友使用牙線



小朋友使用牙線



小朋友使用牙線



學東國小健康促進學校健康體位議題教學活動教案設計

單元名稱	均衡飲食	教學年級	五年級
教學時間	80 分鐘	教學者	五年級導師
教材來源	自編		
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-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。</p>		
學習表現	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>		
學習內容	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>		
學習目標	<p>1. 能認識六大類食物對人體的功能，並說出一般人的食物日需量及營養不良所造成的健康問題。</p> <p>2. 能將食物按照六大類分類，並能根據簡易食物代換量表計算出每日食物量的份量。</p> <p>3. 願意為身體健康改變飲食習慣，能養成均衡飲食的態度和習慣。</p>		
教學活動		評量方式	教學時間
<p>壹、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學童肚子餓的時候會怎樣？ 2. 吃了食物還餓嗎？食物施了什麼魔法讓你不餓了？ 3. 少吃或不吃蔬菜、水果，會引起哪些症狀？ 4. 油脂類攝取過多，容易導致什麼疾病？ 5. 吃得太多或吃得不夠，會產生哪些身體狀況。 <p>* 教師補充說明：日需量並非一成不變，可依 年齡、性別、個人活動量而有增減。</p> <p>貳、主要活動：</p> <p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人除了應攝取六大類食物外，攝取量也要有適當的比例。 2. 展示圖卡「六大類食物代換份量」，請學生參考「每日飲食指南」檢核自己的飲食是否均衡 http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/bl.htm <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童比對「飲食金字塔」說一說哪一張圖的量，最適合一般人所需。 2. 請食物大進擊 		<p>能具體說出飲食的重要性。</p> <p>了解食營養物的重</p> <p>能說出如何均衡飲食。</p>	

<p>請學童把以下的圖片剪下，貼在圈圈內，替食物找個家吧！（附件 1）</p> <p>3. 小組完成後並展示及說明如何歸類。</p> <p>* 老師補充說明：</p> <p>※依年齡：兒童、青少年應增加全穀根莖類、低脂乳品類及豆、魚、肉、蛋類的攝取量，尤其應增加一個蛋或一杯牛奶；老年人則可適量減少油脂類、全穀根莖類的攝取，多吃蛋、豆、魚、牛奶、蔬菜和水果等食物。</p> <p>※依運動量：運動量越多時，消耗能量越多，應增加全穀根莖類的攝取，補充熱量，瘦肉、蛋、魚、蝦、豆類等製品也是必需的，並能多吃水果、蔬菜。</p> <p>※依工作量：用腦工作者應多補充蛋白質、維生素較豐富的食物，如：大豆類食物、蛋、豆、魚、蝦、水果、蔬菜等，這些食物極易被人體消化、吸收，對人腦有重要作用。</p> <p>參、綜合活動 師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高熱量的食物，可能會造成肥胖，影響我們的身體健康。 2. 從日常均衡的飲食中可獲得合理充分的營養素。 3. 要遵從適量的飲食和均衡營養的飲食原則，從小建立良好飲食習慣。 4. 均衡攝取各種營養素和個人適量的食物，才能健康的成長。 5. 鼓勵學童維持健康的飲食習慣。 6. 最後製作自己的餐盤並上台分享。 	<p>知道食營養物的重要。</p> <p>能說出符合均衡飲食的飲食習慣。</p> <p>能設計出自己的特製營養餐盤並上台分享。</p>	
<h3>教學活動照片</h3>		

臺南市安南區學東國民小學餐前五分鐘飲食教育及體適能成果照片





飲食教育



飲食教育



飲食教育



飲食教育



飲食教育



飲食教育