

和美國小 111 學年度家庭教育融入課程計畫《中年級(下)健體》課程計畫

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/13~2/17	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了 一、齒縫異物對健康的影響 1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2. 同學自由發表。 3. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 二、清除牙縫異物的方法 1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？ 學生自由發表。 2. 教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 3. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 三、正確使用牙線 1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。 2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>3. 教師播放正確使用牙線的影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。</p> <p>四、練習使用牙線</p> <p>1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。</p> <p>2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。</p>					
<p>第二週 2/20~2/24</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>單元一健康從齒開始</p> <p>活動2 牙齒好正</p> <p>一、定期口腔檢查</p> <p>1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發表。</p> <p>2. 教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？</p> <p>3. 學生自由發表。</p> <p>4. 教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。</p> <p>5. 教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？</p> <p>6. 學生自由發表。</p> <p>7. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？</p> <p>8. 教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。</p>	1	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 問答：可以持健保卡到牙科診所進行那些口腔檢查與服務？</p> <p>2. 紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。</p> <p>3. 自評：牙菌斑顯示狀況。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

			<p>二、認識牙齒的類型與功能</p> <p>1. 教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。</p> <p>4. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。</p> <p>5. 教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，也就是要用一辈子的牙齒，恆齒掉落或損壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。</p> <p>6. 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。</p> <p>7. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。</p> <p>8. 教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。</p> <p>9. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。</p> <p>10. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。</p>					
第三週 2/27~3/3	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。	Da-II-1 良好的 衛生習慣的建 立。 Da-II-2 身體各 部位的功能與衛 生保健的方法。 Eb-II-1 健康安 全消費的訊息與	<p>單元一健康從齒開始</p> <p>活動 2 牙齒好正</p> <p>一、預防牙周病</p> <p>1. 教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆脫，必須及早預防。</p> <p>2. 教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？</p>	1	課本、教用版 電子教科書	1. 觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。 2. 自評：勾選牙周病自我檢測表。 3. 自評：完成	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	方法。	3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎入！實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆！》，根據影片內容提問。 4. 教師說明：預防牙周病最好的方法就是澈底清潔牙齒及牙齦，若不慎罹患牙周病，也應盡早治療，避免更嚴重的症狀發生。 5. 教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？ 6. 學生自由發表。 7. 教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。 8. 教師說明：牙齒如果缺損不補，除了影響消化及美觀外，長期咬合不當，會造成牙齒傾倒、齲齒、臉部歪斜、顳顎關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。 二、促進口腔健康行動 1. 教師請同學完成「促進口腔健康習慣計畫」表，並分享自己想要改善的習慣有哪些。 2. 教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？ 3. 教師請同學根據自己的狀況填寫行動計畫，並邀請一位家人當監督，開始執行改善行動。 一段時間後，老師再邀請同學上臺分享自己的執行成果。			促進口腔健康行動計畫。 4. 演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。		
第四週 3/6~3/10	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生	Da-II-1 良好的 衛生習慣的建 立。 Da-II-2 身體各 部位的功能與衛 生保健的方法。 Eb-II-1 健康安 全消費的訊息與 方法。	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 一、選擇口腔保健產品的原則 1. 教師引導學生閱讀課本內容。 2. 教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？ 3. 教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？ 2. 問答：商品標示應包含哪些內容？ 3. 問答：口腔保健用品受到	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		<p>4. 教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一般商品不同？有些產品會標示藥用呢？</p> <p>5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。</p> <p>二、練習辨識商品標示</p> <p>1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。</p> <p>4. 教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。</p> <p>5. 教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。</p> <p>6. 教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。</p>			<p>哪些法律的管理。</p>		
<p>第五週</p> <p>3/13~3/17</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>單元一健康從齒開始</p> <p>活動 2 牙齒好正</p> <p>一、練習牙齒自我檢查</p> <p>1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。</p> <p>2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。</p> <p>二、選擇口腔衛生保健產品</p> <p>1. 學生將準備的口腔衛生保健產品包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。</p> <p>2. 學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內</p>	1	課本、教用版電子教科書	<p>1. 自評：完成牙齒自我檢查。</p> <p>2. 紙筆：登錄口腔衛生保健產品標示內容。</p> <p>3. 發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。					
第六週 3/20~3/24	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	單元二消費高手 活動1 消費停看聽 一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷造成的消費： (1)教師請學生閱讀該頁內容後，分組討論小美和哥哥基於何種原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、購物的方式有哪些 1. 家人的購物方式： (1)教師請學生分享自己的購物經驗。 (2)請學生分享家中常使用的購物方式。 2. 購物方式的優缺點： (1)教師說明生活中各種的購物方式。 (2)請學生分組討論分析各種購物方式的優缺點。 (3)教師提問學生購物時會考慮哪些因素。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？ 2. 發表：分享自己的購物經驗。 3. 發表：分享家中常使用購物方式。 4. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。 5. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 3/27~3/31	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	單元二消費高手 活動1 消費停看聽 一、停：購買前冷靜思考 1. 到底要不要買： (1)教師準備不同的五種商品，模擬購物的情境。 (2)教師請學生發表想購買哪一種商品？為什麼想買？買和不買？有什麼差異？ (3)教師請學生分組討論分析各種商品買和不買的理由。 2. 做決定： 討論過買和不買的理由後，請學生發表選擇後的決	1	課本、教用版 電子教科書	1. 觀察：不同類別的商品標示內容有哪些？ 2. 討論：不同種類的商品，有哪些共同的標示內容和不同的標示內容？ 3. 討論：統一	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>定。</p> <p>二、看：購買時看仔細</p> <p>1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。</p> <p>2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。</p> <p>三、聽：聽取有經驗或專業人士的建議</p> <p>1. 教師課前請學生蒐集衣服吊牌。</p> <p>2. 購買衣服的方式： (1)請學生分享自己買衣服是用哪種購物方式？ (2)分組討論不同購買衣服方式的優缺點。</p> <p>3. 購買衣服時，應該注意哪些部分： (1)請學生觀察觀察衣服吊牌上有哪些標示和資訊。 (2)請學生發表衣服吊牌上的標示內容。 (3)教師說明購買衣服時的三要領。</p> <p>四、消費保權益</p> <p>課前準備：</p> <p>1 教師請學生準備一張統一發票。</p> <p>2. 索取統一發票的必要性： (1)教師請學生分享購物後會不會索取統一發票。 (2)請學生分組討論統一發票有哪些用途。</p> <p>3. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後商品有問題時，該怎麼做？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，申訴消費問題。</p>			<p>發票的用途。</p> <p>4. 發表：購物後商品有問題，該怎麼做？</p>		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------	--	--

<p>第八週 4/3~4/7</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃 一、食品的選擇 1. 購買食品的注意事項： (1) 請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2) 分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 二、認識食品標章 食品標章的意義： (1) 請學生發表在哪些商品看過標章。 (2) 教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3) 教師說明選擇有認證標章商品的好處。</p>	<p>1</p>	<p>課本、教用版 電子教科書</p>	<p>1. 發表：家中如何選購食品。 2. 發表：看過哪些商品標章。 3. 討論：購買食品要注意什麼？</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第九週 4/10~4/14</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃 一、食品與食物的保存方式 1. 閱讀商品標示內的保存方式： (1) 教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2) 分組討論找出食品適合的保存方式。 2. 常見的食品保存方式： (1) 教師說明常見的食品保存方式。 (2) 教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3) 教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ 二、小試身手 1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。 2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3. 教師請學生從家裡找出有第 37 頁三種標章的商</p>	<p>1</p>	<p>課本、教用版 電子教科書</p>	<p>1. 閱讀：學會閱讀商品標示內的保存方式。 2. 問答：能說出除了冷藏、冷凍外，還有哪些食物的保存方法？ 3. 書寫：尋找三種有標章的商品，並記錄在課本內。 4. 閱讀：閱讀食品包裝的標示內容，並回答課本問題。</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			品，並完成小試身手問題。					
--	--	--	--------------	--	--	--	--	--