





我愛我的眼

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	曾惠瑜
教學節數	共 1 節		
學習目標	1. 了解眼睛的功能和重要性。 2. 了解近視的成因。 3. 知道預防近視的方法。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		
學習目標	教 學 活 動	教學時間	評量方式
	第一節		
1. 了解眼睛的功能和重要性。	一、引起動機 (盲人體驗) (一) 2 人一組，其中 1 人將眼睛矇起來，由另 1 人慢慢地、安全地引導到座位坐下。 (二) 全部都坐好才拿開眼罩，老師詢問矇住眼睛的小朋友，眼前一片黑暗時，有什麼感覺？進而讓小朋友了解眼睛的重要。	15 分鐘	能積極參與活動 踴躍發表
1. 了解近視的成因。	二、發展活動 (一) 觀看影片-打擊惡視力。 (二) 教師提問，全班同學討論。 1. 了解近視的成因 (1) 教師詢問學生今天上課與下課時候如何使用眼睛、是否有讓眼睛休息。 (2) 教師說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，會讓眼睛對於遠一點的東西會看不清楚。	20 分鐘	能積極參與活動 踴躍發表 仔細聆聽
2. 了解如何預防近視的方法。	2. 了解如何預防近視的方法 (1) 請學生檢視課本上的視力使用與保健圖，說出如何做才是正確保護眼睛的方法。 (2) 教師說明並指導學生讓眼睛休息、看書寫字的正確坐姿、看電視與手機等應有的適當距離。		

	三、綜合活動 教師歸納本節課的教學內容，提醒小朋友平常做好視力保健。	5 分鐘	
--	--	------	--

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表


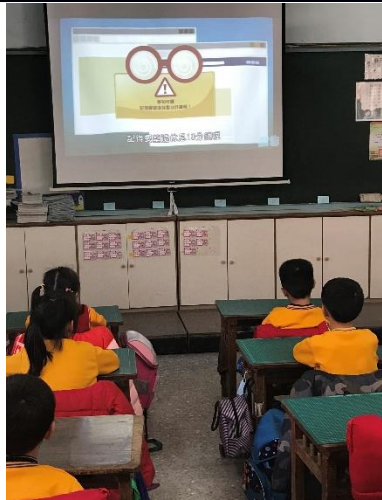


議題名稱	我愛我的眼		
日期	108年10月1日	實施班級	一年甲班
簡述課程內容	1. 了解眼睛的功能和重要性。 2. 了解近視的成因。 3. 知道預防近視的方法。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：影片教學		說明：影片教學	
			
說明：影片教學		說明：影片教學	

好好愛我

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	林靚瑜
教學節數	共 2 節		
學習目標	1. 了解眼睛的功能和重要性。 2. 了解近視的成因。 3. 知道預防近視的方法。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。		
學習目標	教 學 活 動	教學時間	評量方式
	第一節		
1. 了解眼睛的功能和重要性。	一、引起動機： 盲人體驗：2 人一組，其中 1 人將眼睛矇起來，由另 1 人慢慢的引導到座位坐下。全部都坐好才拿開眼罩，老師詢問矇住眼睛的小朋友，有什麼感覺？進而讓小朋友了解眼睛的重要	15 分鐘	能積極參與活動 踴躍發表
	二、發展活動 1. 直線超人：教師在地板上畫一條線，依序讓學生蒙住眼睛，憑感覺走直線。 2. 活動後，請學生發表蒙眼走路的困難和感受。	15 分鐘	能積極參與活動 踴躍發表
	三、綜合活動 教師說明眼睛的功能，讓學生體會保護眼睛的重要性。	10 分鐘	仔細聆聽
	第二節		
2. 了解近視的成因。 3. 知道預防近視的方	一、引起動機： 觀看影片-打擊惡視力。	10 分鐘	仔細觀賞
	二、發展活動 1. 配合健康與體育課本，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視。	20 分鐘	仔細聆聽

<p>法。</p> <p>2. 了解近視的成因。</p> <p>3. 知道預防近視的方法。</p>	<p>2. 配合健康與體育課本，說明保護眼睛的方法。</p> <p>3. 請學生示範正確看書的姿勢和距離。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 為什麼會近視？</p> <p>2. 怎麼樣預防近視？</p> <p>3. 教師重點歸納。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>實際操作</p> <p>踴躍發表</p>
---	--	--------------	-------------------------



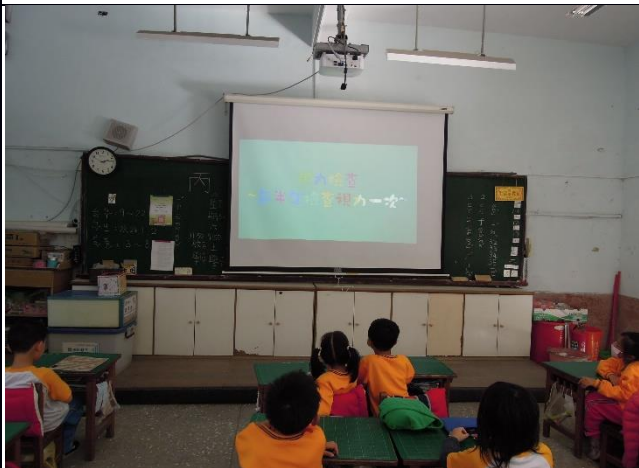

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	好好愛我		
日期	108年10月8日	實施班級	一年乙班
簡述課程內容	1. 了解眼睛的功能和重要性。 2. 了解近視的成因。 3. 知道預防近視的方法。		
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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：影片教學		說明：影片教學	
			
說明：影片教學		說明：影片教學	

打擊惡視力

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	洪家貞
教學節數	共 1 節		
學習目標	1. 了解近視的成因。 2. 了解如何預防近視的方法。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。		
學習目標	教 學 活 動	教學時間	評量方式
1. 了解近視的成因。 2. 了解如何預防近視的方法。	<p>一、引起動機： 播放保護眼睛的相關影片。</p>	5 分鐘	安靜觀賞
	<p>二、發展活動 1. 了解近視的成因 (1)教師詢問學生今天上課與下課時候如何使用眼睛、是否有讓眼睛休息。 (2)教師說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，會讓眼睛對於遠一點的東西會看不清楚。</p>	15 分鐘	仔細聆聽 踴躍發表
	<p>2. 了解如何預防近視的方法 (1)請學生檢視課本上的視力使用與保健圖，說出如何做才是正確保護眼睛的方法。 (2)教師說明並指導學生讓眼睛休息、看書寫字的正確坐姿、看電視與手機等應有的適當距離。</p>	15 分鐘	仔細聆聽 踴躍發表
	<p>三、總結 1. 光線充足、看東西保持適當距離、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、多做戶外活動等，都是預防近視的方法。 2. 提醒學生要隨時注意愛護自己的眼睛，可以在下課時「望遠凝視」，有助於眼睛的休息。</p>	5 分鐘	仔細聆聽

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	打擊惡視力		
日期	108年10月3日	實施班級	一年丙班
簡述課程內容	1. 了解眼睛的功能和重要性。 2. 了解近視的成因。		
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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：影片教學		說明：影片教學	
			
說明：影片教學		說明：影片教學	

二年級口腔保健課程教案

單元名稱：口腔保健

活動地點：二年甲班教室

活動時間：40 分鐘

活動進行方式：課本教材. 影片. 實際操作

活動一：課本第六單元

活動時間:10 分鐘

-了解口腔保健對身體健康和美觀的重要性：

配合第一單元食物種類和均衡飲食，讓學生了解懂得選擇健康食物和均衡飲食的重要性。

-如何選擇正確牙刷和牙刷定期更換時間。

-除了正確刷牙方式應定期由牙醫檢查。

活動二：貝氏刷牙法影片

活動時間:10 分鐘

-影片欣賞當中事實加以解說以使學生更了解刷牙方式。

-學生示範

活動三：不正當飲食習慣與牙齒清潔習慣對口腔保健之影響

活動時間:10 分鐘

-影片欣賞：藉由生活化的影片讓學生將所學習的知識應用於生活中。

活動四：學生發表

活動時間:10 分鐘

-學生檢視個人牙刷是否符合正確規定

-學生人看牙醫經驗分享

活動目標：學生藉由本學期認識食物及健康飲食和口腔保健，能夠瞭解其相關

性，進而應用於生活中，讓自己更健康也知道養成好習慣的重要性。

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	108年11月11日	實施班級	二年甲班
簡述課程內容	活動一：課本第六單元 活動二：貝氏刷牙法影片 活動三：不正當飲食習慣與牙齒清潔習慣對口腔保健之影響 活動四：學生發表		
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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	

潔牙大行動

教材來源	翰林版 2 上教材	規畫者	陳雅萍
教學節數	共 1 節		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解不刷牙的壞處。 2. 了解如何正確清潔牙齒。 		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。		
學習目標	教 學 活 動	教學時間	評量方式
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解不刷牙的壞處。 2. 了解如何正確清潔牙齒。 	<p>一、引起動機： 播放保護牙齒的相關影片。</p>	5 分鐘	安靜觀賞
	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解蛀牙的成因 <p>(1)教師詢問學生今天是否有刷牙、為什麼要刷牙。</p> <p>(2)教師說明正確刷牙可以預防蛀牙、保持口腔健康有助於身體健康。</p>	10 分鐘	仔細聆聽 踴躍發表
	<ol style="list-style-type: none"> 2. 了解如何正確清潔牙齒 <p>(1)教師說明刷牙可以由右而左、由上而下，依序刷牙，以及牙刷接觸牙齒與牙齦的角度、耐心而非用力的刷牙。</p> <p>(2)學生上台試著用牙齒和牙刷教具，以正確刷牙姿勢、依序刷牙。</p> <p>三、總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷牙時要注意：牙刷握姿、牙刷與牙齦的接觸角度、上下排且依序刷牙、不急促且仔細刷。 2. 提醒學生愛護牙齒的方法，除了餐後潔牙，配合牙線的使用、漱口水的使用、定期看牙醫，將有助於保護自己的牙齒。 	20 分鐘 5 分鐘	仔細聆聽 踴躍發表 上台演示 仔細聆聽

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	潔牙大行動		
日期	108年11月15日	實施班級	二年乙班
簡述課程內容	1. 了解不刷牙的壞處。 2. 了解如何正確清潔牙齒。		
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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	

「牙齒健康笑口常開」教案設計

單元名稱	保護牙齒我最行	教學領域	健康與體育領域				
教材來源	翰林版健康與體育二上課本						
教學班級	二年級						
教學節數	一節						
教學目標	<p>一、 認知：1-1 了解齲齒之治療與預防。</p> <p style="padding-left: 40px;">1-2 知道定期口腔檢查的意義。</p> <p>二、 技能：2-1 能正確選擇適合的牙刷。</p> <p style="padding-left: 40px;">2-2 能正確的使用貝式刷牙法。</p> <p>三、 情意：3-1 能養成潔牙的好習慣。</p>						
能力指標	<p>1-1-4-1-養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p> <p>7-1-1-3-瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>						
教學目標	教	學	流	程	時間	教材	評量方式
1 能知道牙齒保健的重要集保健的方法	<p>※活動一：貝氏刷牙法</p> <p>一、 教學準備</p> <p style="padding-left: 40px;">「貝氏刷牙法」影片、牙齒模型</p> <p>二、 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師撥放「貝氏刷牙法」影片 2. 有個小朋友跟大家一樣可愛，因為愛吃零食而蛀牙了，所以牙痛得不得了！ 3. 與學生分享「貝氏刷牙法」影片。 4. 教師發問「為什麼影片中的小男生蛀牙了？」 4. 教師引導學生認識齲齒的生成與健康牙齒的保健方式。 			5'	電腦、投影機	學生能踴躍發表蛀牙的原因。	
2-1 能養成餐後	<p>※活動二：刷刷樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 教導學生選擇適合的牙刷並教導學生「貝式刷牙法」。並介紹牙線的使用。 			15'	牙齒模型	學生會選擇適合的牙刷	

<p>潔牙的好習慣</p> <p>2-2 能學會正確的刷牙方法</p> <p>3-1 能快樂的舞動身體並做出刷牙的動作</p>	<p>6. 學生實際操作—</p> <p>(1) 正確握法，拇指前伸。</p> <p>(2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上顎牙齒刷毛朝上，下顎刷毛朝下。</p> <p>(3) 刷毛與牙齒呈 45-60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧使刷毛側邊也與牙齒有相當大範圍接觸。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>透過問答活動來複習本節課所學知識。</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>牙刷</p>	<p>學生能正確的作出刷牙的姿勢。</p>
---	--	----------------------	-----------	-----------------------

臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	保護牙齒我最行		
日期	108年11月14日	實施班級	二年丙班
簡述課程內容	認知：1-1 了解齲齒之治療與預防。 1-2 知道定期口腔檢查的意義。 二、技能：2-1 能正確選擇適合的牙刷。 2-2 能正確的使用貝式刷牙法。 三、情意：3-1 能養成潔牙的好習慣。		
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 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	