

生活

技能

，一起好好教
！

自我監督融入口腔保健
一口好牙每天餐後睡前潔牙

國小組懶人包



引言



為**巧推**素養導向健康教學理念，編輯設計

「**精巧**」**懶人包**，提供**教案**與**教學示範**影片，引導教師能輕鬆備課，與提升生活技能教學效能。進而運用動畫、簡報、學習單等多元媒材，進行生活技能演練、運用之教學，促進學生樂於參與學習，有效培養學生因應解決健康生活需求與挑戰的**行動力與素養**。



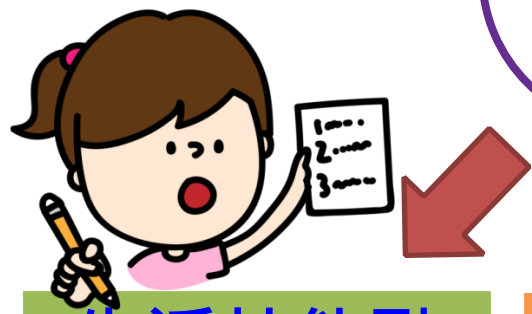
懶人包內涵

懶人包

適用時機與目的:

在進行教學視力保健議題時，從學生生活情境
建立個人 3C 時間管理的具體目標之應用與演練。

註:以下資料可下載或連結使用。



生活技能融入健康議題
小單元

教學
投影片

生活技能
影片

示範教學
影片



懶人包應用

4. 示範教學影片

- 提供完整教學示範影片內容。

3. 生活技能影片

- 教學投影片一開始，以動畫讓學生了解生活技能步驟。

2. 教學投影片

- 配合教學內容，在課程直接應用。

1. 生活技能融入健康議題小單元

- 提供完整教案、學習單及評量問卷。



1.生活技能融入健康議題 小單元

- (1)編輯理念
- (2)課程主題及核心素養項目與說明
- (3)教案設計
- (4)教學實施
- (5)教案內容與評量



(1)編輯理念



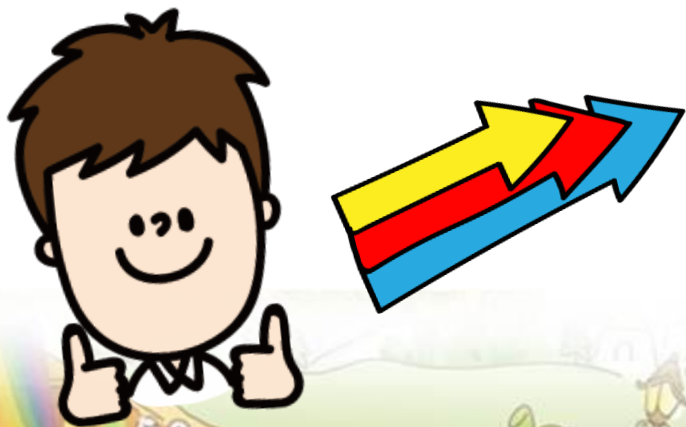
生活技能教學是以**學生為主體**、**全人健康**為方針，結合**學生生活經驗與情境的整合性學習**，重視「**健康生活情境**」探究及學生「**親身參與**」的學習歷程，引領發展與精進適合其年齡應有的健康行動力，並從「**課室內**」延伸到「**家庭、社區**」更擴大到「**真實生活**」全方位維持，以建立**健康生活型態**，進而實踐**全人健康教育**理念。

(2)課程主題及核心素養項目與說明

二、課程主題及核心素養項目與說明

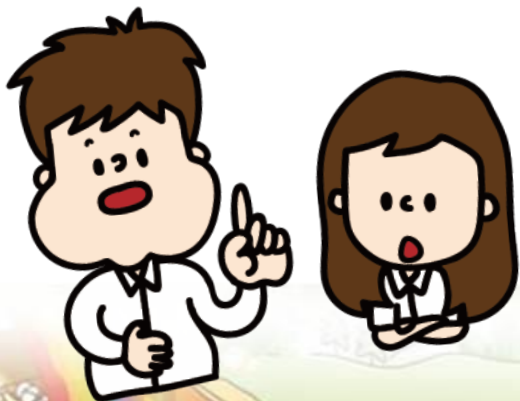
生活技能每個小單元**對應核心素養的項目與說明**，健康與體育的版本、冊次及課本單元利於老師課程上的使用。

小單元	階段	議題	生活技能	對應核心素養項目	核心素養項目說明	版本冊次	課本單元
小單元(1)	國小	視力保健	目標設定	A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決活、生命問題。	翰林 4 上	單元 5 第一章 <u>護眼小專家</u>
						康軒 2 上	單元 2 第一章 <u>眼耳鼻急救站</u>
						南一 2 上	單元 1 第二章 愛護五官
小單元(2)	國小	口腔保健	自我監督管理	A3 規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	翰林 4 上	單元 5 第二章 寶貝我牙齒
						康軒 1 上	單元 3 第一章 乾淨的我
						南一 4 上	單元 1 第三章 寶貝牙齒



(3)教案設計

每個小單元教案設計包含引起動機、發展活動、統整活動等完整教學歷程與媒材。



歷程	活動名稱	教學內涵	媒材
教學 導入	健康生活Show	連結學生健康生活情境，有脈絡地呈現因應健康議題的需求與挑戰之生活技能運用。	動畫
	健康發言人	根據動畫健康生活情境，以「3W」What-So what- Now what進行提問 引導學生對生活技能概念與運用的自我覺知及省思，產生有有意義的感知，以及真正的理解，提升健康行動的實踐。	
發展 活動	健康練功坊	提供與整合生活技能核心概念，包括：危害覺察、知識理解、價值建立、因應策略技能、健康行動等多元層次的內涵，以強調學習是完整性。 設計以學生參與為主的互動性學習活動，以期學生能遷移所學，持續精進生活技能演練與運用在各種健康議題生活情境。	簡報ppt 學習單
統整 活動	健康生活家	進行情境式評量，以瞭解與回饋學生學習成效與表現，以深化生活技能的學習。	情境式 提問

(4)教學實施

教學活動包括

教師可配合相關學科課程教學，例如健康教育、健康與護理等，以及運用彈性學習課程、課間時間、導師時間等，進行各班級的課室教學，包括20-30分鐘輕巧微型教學、以及一節課精實完整教學。

歷程	活動名稱	時間	活動內容
教學導入	健康生活Show	3 分鐘	生活技能動畫情境觀賞與說明
	健康發言人	12 分鐘	1. 「3W」提問引導學生回答分享。 What: 覺察客觀事實 So What: 反思意義詮釋 Now What: 行動選擇決策 2. 生活技能概念說明，包括：指出生活技能與行為之相關、適切與不適切的生活技能、釐清生活技能的迷思、生活技能內涵概念具體化等。
發展活動	健康練功坊	國小 20 分鐘 國中 25 分鐘 高中 30 分鐘	1. 提供健康議題情境增進學生生活技能演練表現、觀察示範、回饋與修正的學習機會。 2. 分組討論、合作學習完成學習任務，提升學習成效。
統整活動	健康生活家	5 分鐘	呈現情境式選擇題，進行分組競賽搶答，回饋與獎勵，延伸與深化學習。

(5)教案內容與評量



A.教學內容 a.主要項目包括:

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
【單元一】 一口好牙 每天餐後睡 前潔牙	自我監督 管理	口腔保健	演練自我監督管理生活技能， 每天餐後睡前潔牙並實踐二星 期記錄。	國小 高年級



(5) 教案內容與評量

b. 投影片及其教學說明:

圖片	對話框與背景說明
<p>【單元名稱】 一口好牙- 每天餐後睡前潔牙</p>  <p>演練自我管理與監控的技能 →以成功執行每天餐後睡前潔牙行動。</p>	<p>教師說明學習目標，演練自我管理與監控的技能來建立餐後潔牙的習慣養成。</p>
<p>健康 練功坊</p> 	<p>老師播放「身體動起來-自我監督管理動畫」。</p>

c. 學習單: 可直接下載使用

每天餐後睡前潔牙-自我監督管理

我睡前潔牙活動宣言

健康目標：每天餐後睡前潔牙

- 我要達成每天餐後睡前潔牙目標的行動是什麼…
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼…

↓

2星期的行動紀錄（做到打✓；沒做到打X）並自我反省…

日期	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()
是否做到	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐
	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐
	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐
	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前
	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙

日期	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()	月日 星期()
是否做到	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐	<input type="checkbox"/> 早餐
	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐	<input type="checkbox"/> 午餐
	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐	<input type="checkbox"/> 晚餐
	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前
	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙	<input type="checkbox"/> 刷牙

● 我覺得我的表現如何？很棒 不錯 還要加油

寫下自我鼓勵的話：_____

↓

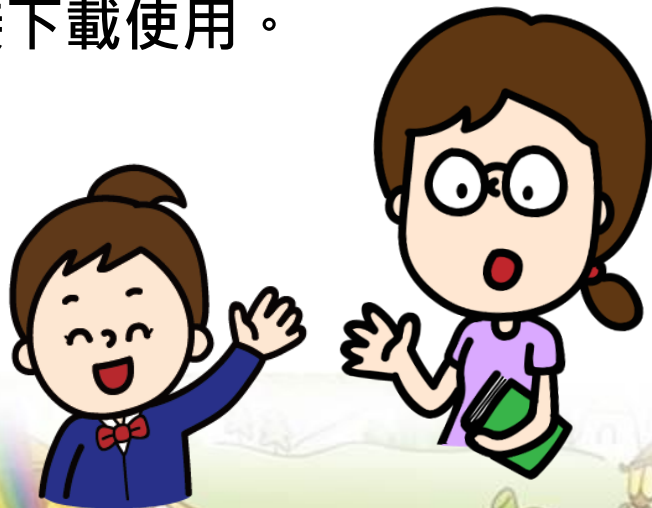
【親子健康互動區】家長觀察小朋友身體活動的情形，
請您為他鼓勵、加油和協助：

教案內容與評量

口腔保健議題評量工具

B.問卷評量:

在學習結束後，以問卷方式進行成果及過程評價，了解學生學習效益，問卷可直接下載使用。



◆ 背景資料

1.學校名稱：_____ 班級：_____

1.性別：□(1)男 □(0)女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？請在合適的空格打勾。	有絕對的把握	大部份有把握	有一點把握	完全沒把握
1. 我能監督自己並記錄餐後潔牙的的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能監督自己餐後潔牙的頻率，並提出可行的改善方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能依據紀錄的結果，反省及監督自己餐後潔牙的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
--	------	----	-----	-------

4. 我喜歡「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 你對「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！
我的想法是.....

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

2.教學投影片

提供現場老師作為教學上教材使用，教學活動依照**健康生活SHOW**、**健康發言人**、**健康練功坊**及**健康生活家**進行教學。



教學投影片第一頁-主題及具體目標。



一口好牙——

每天餐後睡前潔牙



演練自我監督與管理的技能

→以成功執行每天餐後睡前潔牙行動。

教學導入-健康生活Show

從生活技能融入健康體位之影片，讓學生透過有情境的動畫，了解**自我監督管理**的步驟。



3.生活技能影片



自我監督管理

教學導入-健康發言人

透過「3W」提問，讓學生學習自我監督管理
的內涵與應用，並從健康體位議題遷移至口腔保健

What?

影片中主角實踐自我監督管理技能用了哪五步驟？



前面目標的設定要確實，按照計畫逐一完成自己的目標並運用自我獎勵以提高達成率。

3

So What?

你曾經使用過自我監督管理技能嗎？
你覺得這樣做對你的健康行為建立會有什麼幫助呢？

行為的建立需要長時間的培養，
按照計畫逐一達成自己的目標。



5

Now What?

你會如何運用自我監督與管理生活技能來完成每天餐後睡前潔牙的目標呢？

訂定SMART目標設定後，按照計畫每天監控自己餐後睡前潔牙的情形。



6

發展活動-健康練功坊

提供情境讓學生進行**自我監督管理**，分組討論及合作學習，以完成學習任務，並讓學生練習設定自己的目標，以提升學習成效。



阿寶：老師說牙齒保健很重要，三餐飯後和睡前都要潔牙，所以在家裡用餐後及睡前，媽媽會提醒我要刷牙，但在學校吃過營養午餐後，我會趕著和同學去打球，常常就忘了潔牙了。



「阿寶」的情況可以如何自我監督管理每天午餐後潔牙呢？
請小組討論協助他完成唷！

7

步驟三 【擬訂執行計畫及獎勵方式】

健康目標：每天午餐後潔牙

- 我要達成每天午餐後潔牙的行動是…
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼…

要如何進行及獎勵自己

獎勵自己的方式適合嗎？

10

17

統整活動-健康生活家

以**情境選擇題**，檢視學生學習的成效，並進行**分組競賽搶答**，**回饋與獎勵**，**延伸與深化學習**。

【情境題一】

() 小明設定了2週自我監督管理每天記錄是否有午餐飯後潔牙，但發現不是那麼容易做到，如果你是小明，你會怎麼想呢？

- (A) 直接放棄不管它了。
- (B) 找出原因並尋求支持與協助，努力完成。
- (C) 做不到就算了但會認真記錄。

16

【情境題二】

() 小華不喜歡喝含糖飲料且每天經常喝白開水，但是還沒有建立餐後潔牙的習慣，如果你是小華，你會為自己監控管理以下哪一項行動目標呢？

- (A) 我每天不喝含糖飲料。
- (B) 我每天要喝足1000CC的白開水。
- (C) 我每天餐後要潔牙。

17

【情境題三】

阿寶開始監控管理每天午餐飯後潔牙，你覺得以下哪一項給自己的獎勵比較適合呢？

- (A) 跟爸媽分享心得，期待全家旅行。
- (B) 只要我有做到，請爸媽給我零用錢買飲料喝。
- (C) 請爸媽陪我看電影，可以吃到電影院的特餐。

18

4. 示範教學 影片



4. 示範教學影片



提供主要教學過程外，最後教學老師針對**統整活動進行課程的總結**，提供現場老師參考與應用。



健康發言人

WHAT?

影片中主角實踐自我監督管理技能用了哪五步驟？

為什麼這個獎勵自己那麼重要

學生分組討論

學生互相分享，並用白板紀錄

- * 列出具體目標
- * 要如何進行及獎勵自己
- * 訂定時間與簽訂約定

生活

技能

，好好教！

