

● 四年級上學期 健康課 課程架構

單元名稱	課程主題	能力指標	學習重點	活動內容	英語學習與融入	教學資源	節數
防災小尖兵	事故傷害知多少	5-2-1察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。	能說出什麼是事故傷害的成因並舉出預防方法。	1. 事故傷害的成因 2. 預防事故傷害 3. 事故傷害案例 4. 事故案例的預防方法	It' s safe./not safe What can you do? I can_____	課本 投影片 學習單 影片	2
	生死一瞬間	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能說出造成火災的可能原因。 操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。 二、能說出火場逃生須知。 三、能完成居家防火措施檢核。	1. 介紹火災案例 2. 火場逃生須知 3. 演練火場逃生技巧 4. 演練燒燙傷急救 5. 居家防火安全診斷 6. 防火知識問答	On fire Call the number 119 Fire extinguisher Is it right? Yes, it is. No, it' s not. 《單字》 Risen-off-dip-cover-send	課本 投影片 學習單 DM 小白板	3
	天搖地動	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能知道地震可能造成的災害。 二、能了解地震時的應變方法。 三、能設計並準	1. 地震造成的災害 2. 地震發生時的應變方法 3. 擬訂居家逃生計畫 4. 設計我的避難包	Drop, hold, hide Open the door/window Turn off the gas First aid kit What are in the kit?	課本 投影片 學習單 避難包及物品	2

			備避難包。		Design your kit. We need _____.		
	可怕的颱風	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能舉出颱風所帶來的災害。 二、能說出防颱風的重要性。 三、颱風的應變措施。	1. 颱風帶來的災害 2. 防颱風措施 3. 颱風來臨時的緊急應變 4. 颱風 mind map	What can you do? I can _____. It may cause _____. I feel _____. 《單字》 Windy, Rainy Typhoon, Floody	課本 投影片 YouTube 學習單 避難包 Mind map	2
檢康守護者	護眼小專家	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	一、了解近視的成因。 二、能在生活中實踐正確的用眼行為。	1. 近的遠的看不清 2. 用眼習慣大作戰 1. 實踐護眼行為 2. 護眼 123 3. 視力保健擂台	Do you have shortsightedness? Yes, I do. No, I don't. 《單字》 short-sightedness long-sightedness Taking care of your eyes-sight 123! 1. Check eye-doctor once or twice a year. 2. Watch screen less than 1 hour 3. Spend 2-3 hours on outdoor activities.	PPT 眼罩 影片 照片	2

					4. Rest 10 minutes every 30 minutes		
寶貝我牙齒	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	一、認識齒列矯正的功用。 二、認識牙齒的種類及功能。 三、學會牙線的操作技巧。	1. 認識換牙期、乳齒、恆齒等基本概念 2. 認識咬合不正及齒列矯正 3. 認識牙齒的種類和功能 4. 刷牙就乾淨了嗎？ 5. 我會用牙線	tooth/ teeth 、 front tooth / front teeth 、 canine 、 molar 、 cut 、 tear 、 grind 、 dentist toothbrush 、 brush teeth dental floss(簡稱 Floss) Floss the teeth dental plaque 、 gums	投影片、影片、牙齒模型、牙線、圖片、鏡子	2	
流感追緝令	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	一、認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 二、罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。	1. 認識流感 2. 流感的傳染途徑與症狀 3. 認識禽流感 4. 流感的預防保健 5. 防疫大作戰遊戲	What' s wrong? I have a ____. 《單字》allergy Bird flu, headache Fever, cold, flu	PPT 影片 桌遊	2	
探索過敏	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	一、認識過敏的原因及常見的症狀。	1. 誰是過敏原 2. 認識不同過敏 3. 過敏我最快	1. Q: What may happened?	PPT Youtube 討論版	3	

			<p>二、學習過敏的照顧方法。</p> <p>三、能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>4. 過敏種類我最熟</p> <p>5. 過敏我不怕</p> <p>6. Who is lucky?</p>	<p>2.</p> <p>Q: How can I prevent? A: I can_____.</p> <p>3.</p> <p>Q: What may happened?</p> <p>【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>		
	就醫停看聽	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>一、能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>二、了解就醫時應有的權利和義務。</p> <p>三、認識全民健康保險。</p>	<p>1. 選擇合格的醫療院所</p> <p>2. 蒐集健康相關資訊</p> <p>3. 全民健康保險大富翁</p>	<p>《單字》 National Insurance Hospital,health</p>	<p>PPT 影片 桌遊</p>	2

表一、課程架構{單元、主題、活動&週次對照表}

教學期程	領域及議題能力指標	對照單元、主題與活動內容	教學資源	評量方式	英語學習與融入
第一週 8/27~8/31	5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2	<p>單元六-防災小尖兵 事故傷害知多少</p> <p>活動一：討論事故傷害的成因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師秀出數張圖片 請小朋友想想是否安全 介紹事故定義 2. 教師說明事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。 2. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事務傷害。 3. 教師強調大部分的事務傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。 4. 請小朋友想想在學校或家中可能會發生的意外 <p>活動二：發表預防事故傷害的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。 2. 教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。 3. 請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。 <p>3. 教師統整學生的意見並補充說明。</p>	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	It' s safe./not safe What can you do? I can _____



	能具體提出改善周遭環境問題的措施。				
第二週 9/3~9/7	<p>5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教</p>	<p>單元六-防災小尖兵 事故傷害知多少</p> <p>活動一：探討事故傷害案例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師敘述事故傷害案例。以校園 學生經驗為出發討論 2. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？ 3. 教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。 <p>活動二：討論事故案例的預防方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？ 2. 請各組推派代表上臺發表討論結果。 3. 教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。 4. 教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。 <div data-bbox="360 1166 730 1358" style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 10px; margin: 10px 0;">precaution</div>	課本 投影片 情境卡	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。</p> <p>發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>Don' t be naughty.</p> <p>What can you do?</p> <p>I can _____.</p> <p>Precaution is important.</p>

	<p>育】</p> <p>4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。</p>				
<p>第三週</p> <p>9/10~9/14</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：介紹火災案例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹時事報導。 2.請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3.教師統整：造成火災的可能原因包括。 <p>活動二：討論火場逃生須知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於人們缺乏火場逃生的知識。 2.教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 3.請學生小組討論遇到火災能做些什麼 並上台分享 4.教師介紹逃生號誌 5.以學校為主 辨識場所安全 	<p>Youtube</p> <p>White board pictures</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。</p> <p>問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>自評：能完成居家防火措施檢核。</p>	<p>On fire</p> <p>Call the number 119</p> <p>Fire extinguisher</p> <p>Is it right?</p> <p>Yes, it is.</p> <p>No it' s not.</p>

EXIT

EXIT



<p>第四週 9/17~9/21</p>	<p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>【家政教育】3-1-3察覺個人的消費行為。</p>	<p>活動一：討論如何選擇合格的醫療院所</p> <p>1.教師說明如何選擇合格的醫療院所。</p> <p>2.教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。</p> <p>活動二：搜尋健康相關資訊</p> <p>1.教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。</p> <p>2.教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。</p> <p>活動三：討論全民健康保險的精神</p> <p>1.教師取出健保IC卡，詢問學生是否有自己的健保卡？</p> <p>2.教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。</p> <p>3.教師說明健保的精神。</p> <p>4.教師強調珍惜健保的重要觀念。</p> <p>5.教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。</p>	<p>投影片、影片、</p>	<p>問答：能說出如何選擇合格的醫療院所。</p> <p>觀察：能辨識可靠的健康資訊和服務來源。</p> <p>發表：能說出全民健康保險的精神。</p>	<p>全民健康保 National Health Insurance card 醫院或診所? Hospital or Clinic?</p>
--------------------------	--	---	----------------	--	--

<p>第五週 9/24~9/28</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：演練火場逃生技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放影片 讓學生了解火災逃生方式 2 將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 3.教師綜合歸納。 <p>活動二：演練燒燙傷急救</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2.燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3.請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。並上台分享 4.教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 	<p>youtube PPT</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。</p> <p>問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>自評：能完成居家防火措施檢核。</p>	<p>“Rinse-off-dip-cover-sen d” is the burn first aid process including 5 steps</p>
<p>第六週 10/1~10/5</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：居家防火安全診斷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2.請學生診斷家中的防火安全措施。 3.教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4.教師指導學生演練滅火器的使用方法。 5.教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 	<p>youtube</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處</p>	

	估危險情 境的可能 處理方法 及其結 果。 【生涯發 展教育】 3-2-2 學 習如何解 決問題及 做決定。	6.火災診斷表 活動二：防火知識問答 1.教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2.教師提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全 3.學習單		理技巧。 問答：能說 出火場逃生 須知。 自評：能完 成居家防火 措施檢核。	
第七週 10/8~10/ 12	5-2-3 評 估危險情 境的可能 處理方法 及其結 果。 【生涯發 展教育】 3-2-2 學 習如何解 決問題及 做決定。	單元六-防災小尖兵 天搖地動 活動一：介紹地震造成的災害 1.教師播放警報鈴讓學生實際演練 2.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之一，並請學生自由發表經歷過的地震及當 時的感受。 3.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 4.教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 5.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 活動二：討論地震發生時的應變方法 1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行 走、在車上.....，該如何因應呢？ 2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。	youtube	發表：能說 出地震可能 造成的災 害。 問答：能說 出地震發生 時，在不同 情境下的應 變方法。 實作：能準 備避難包。	Drop hold hide Open the door/window Turn off the gas

		4.教師給圖片請學生圈出逃生安全位置			
第八週 10/15~10/19	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	<p>單元六-防災小尖兵天搖地動</p> <p>活動一：介紹地震造成的災害</p> <p>1.教師播放警報鈴讓學生實際演練</p> <p>2.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之一，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。</p> <p>3.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。</p> <p>4教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。</p> <p>5.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。</p> <p>活動二：討論地震發生時的應變方法</p> <p>1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上.....，該如何因應呢？</p> <p>2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。</p> <p>3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。</p> <p>4.教師給圖片請學生圈出逃生安全位置</p>	youtube	發表：能說出地震可能造成的災害。 問答：能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。 實作：能準備避難包。	Drop hold hide Open the door/window Turn off the gas
第九週 10/22~10/26	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習	<p>單元六-防災小尖兵天搖地動</p> <p>活動一：擬訂居家逃生計畫</p> <p>1.教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。</p> <p>2.師生共同討論居家防震措施。</p> <p>3.教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。防災卡</p> <p>活動二：設計避難包</p> <p>1.教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。</p>	Pictures DM	發表：能說出地震可能造成的災害。 問答：能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。	First aid kit What are in the kit? What can you prepare in advance? Design your kit We need

	習如何解決問題及做決定。	2.請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3.請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4.教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。		實作：能準備避難包。	
第十週 10/29~11/2	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元六-防災小尖兵 可怕的颱風 活動一：發表颱風帶來的災害 1教師播放颱風來襲的影片 2教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？ 3教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1.心智圖討論颱風 時間 特徵 傷害 感受 1.請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2.請各組推選代表上臺報告討論結果。 3.教師統整學生的意見並補充說明。	Youtube PPT		Typhoon Floody It may cause..... I feel Windy rainy
第十一週 11/4-11/9	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情	單元六-防災小尖兵 可怕的颱風 活動一：討論颱風來臨時的緊急應變 1.教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動二：mind map 1心智圖 討論颱風如何準備 2與家人討論如何預防颱風災害		發表：能舉出颱風所帶來的災害。 問答：能說出防颱的重要性。 自評：颱風發生時能做	What can you do?

	<p>境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>			<p>到正確的應變措施。</p> <p>自評：颱風時能待在家中，不外出。</p>	
<p>第十二週</p> <p>11/11-11/16</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>活動一：近視看不清</p> <p>1. 教師將學生分成兩兩一組，進行近視體驗活動：教師發下透明塑膠袋眼罩遮住眼睛，請遮眼組學生完成任務，旁邊同學注意安全及確認，</p> <p>(1) 在走廊繞行一圈。</p> <p>(2) 找到牆上教師留下的一句課文後，背起來。</p> <p>2. 教師引導學生討論眼睛看不清楚時的感受，生活上會有哪些不方便之處？眼睛看不清楚的情形有？</p> <p>3. 教師歸納近視對日常生活的影響有哪些，並強調視力保健的重要性。(近視、散光、</p> <p>活動二：檢討自己的用眼習慣</p> <p>1. 教師詢問學生最近一次揉眼睛的原因？為什麼？</p> <p>2. 揉眼睛的一家人影片觀賞(臺北市政府衛生局健康管理處兒少股 視力保健篇 2017/02/09)</p> <p>3. 請學生誠實反省是否有影片中的壞習慣：</p> <p>(1) 經常趴在桌上寫字。(2) 每天長時間用眼看書看電視看3c (3) 常在光線不足的地</p>	<p>PPT</p> <p>眼罩</p> <p>影片</p> <p>照片</p>	<p>問答：能說出造成近視的主要原因。</p> <p>自評：能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>Do you have shortsightness? Yes, I do.</p> <p>No, I don' t.</p> <p>《單字》</p> <p>short-sightness</p> <p>long-sightness</p>

		<p>方看書、寫功課。(4)看書時，眼睛與書本未保持30公分以上的距離。</p> <p>4.教師統整：錯誤的用眼習慣很容易造成近視，預防近視要注意讀書、寫字或近距離用眼時的光線、姿勢和距離，而且要定時休息，別讓眼睛過度疲勞。</p> <p>回家作業：視力保健達人檢核表(檢視自己視力保健的習慣)</p>			
<p>第十三週 11/18-11/23</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>活動一：實踐護眼行為</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分享小達人訪問表結果，並強調要避免近視或減少近視度數的增加，就要從日常生活中著手，善待自己的眼睛開始。 2. 教師帶領學生進行眨眼+眼球運動：5次。上→下→左→右→1→2→3→4，每個動作均需讓眼球回到中間。 3. 教師引導學生討論如何做到護眼行為並歸納 <p>活動二：護眼 123(國健署新聞稿 20180/5/04)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師學生演練正確的用眼行為： <ul style="list-style-type: none"> (1)每年定期檢查視力1-2次，做好視力存款。 (2)未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。 (3)每日戶外2-3小時 (4)用眼30分鐘休息10分鐘。 2. 教師鼓勵學生常做戶外活動，讓眼睛放鬆，並提醒其在戶外應避免直視太陽或在陽光下看書，以免強光傷害視力。提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。 3. Kahoot 視力保健PK賽。 <p>回家作業：視力保健小達人(訪問一位近視的成人)</p>	<p>PPT</p> <p>眼罩</p> <p>影片</p> <p>照片</p>	<p>能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>Taking care of your eyes-sight 123!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Check eye-doctor once or twice a year. 2. Watch screen less than 1 hour 3. Spend 2-3 hours on outdoor activities. <p>Rest 10 minutes every 30 minutes</p>

第十四週
11/25-11/
30

<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>(一) 暖身活動--【認識換牙期、乳齒、恆齒等基本概念】(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板畫一個數線，標示0、1、2.....12，代表年齡。 2. 詢問數位學生第一次換牙是在幾歲?哪一顆先掉?還在換嗎?或是換完牙了?並用數線表示，找出大家的交集。 3. 歸納統整出換牙期為7~11歲，但加減2歲也算正常。 4. 說明換牙前的牙齒稱之為乳齒/牙，是嬰兒期長出的牙齒，換牙後的牙齒稱之為恆齒/牙。 5. 觀看影片: https://www.youtube.com/watch?v=-TsRs9Xqv4Q，從影片中引導學生發現換牙的原因(恆齒是把乳齒推擠出去的) <p>(二) 發展活動--【認識牙齒的種類和功能】(25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明不論是換牙前、換牙後，人都有某幾種牙齒，請學生觀察自己/同學的牙齒。 2. 發下鏡子或同學互相觀察自己與他人的牙齒，小組討論看看找到了幾種不同形狀的牙齒?並和全班分享。 3. 根據學生的回答，教師統整並介紹牙齒的種類、形狀、位置(門牙-扁平形、犬齒-尖形、臼齒-臼形) 4. 動物與牙齒配對-找幾種動物(有露出牙齒的更好)讓學生思考哪些動物會有這種牙齒 5. 教師提問:為什麼人要有這幾種牙齒?請學生先看段影片後再回答。 6. 觀看影片: https://www.youtube.com/watch?v=H28Mqjnabsc (哺乳動物有不同的牙齒型態，反應其攝取食物種類的差異) 7. 請學生回答問題:為什麼人要有這幾種牙齒?有什麼不同的功能?引導孩子發現和食物有關，並介紹不同種類牙齒的功能。 門牙——把食物切斷(如兔子、老鼠有太大的門牙) 	<p>影片、投影片、牙齒模型、牙齒圖卡</p>  <p>牙齒不整齊的圖片</p>	<p>問答：能說出何謂換牙期、乳齒、恆齒</p> <p>發表:能說出齒列不整、咬合不正的影響並了解牙齒矯正的作用。</p> <p>發表：能藉由觀察說出牙齒的形狀、名稱及功能。</p>	<p>1.牙齒: tooth/ teeth</p> <p>2. 門牙 俗稱: front tooth / front teeth 正式名稱:incisor [ɪnˈsɑɪzə] (從動詞 incise (切開) 而來，因為門牙就是用來先把食物切斷的牙齒)</p> <p>3. 犬齒: canine [ˈkɛnɑɪn] (這個字也是犬科動物的意思)</p> <p>4. 臼齒: molar [ˈmɒlə]</p> <p>5.It can cut/tear/grind</p> <p>8.牙醫 Dentist</p>
--	--	---	---	--

		<p>犬齒——把食物撕碎(如老虎、鱷魚) 臼齒——把食物磨碎(第二臼齒——體積比第一臼齒大，同樣是把食物磨碎)(如長頸鹿、駱駝)</p> <p>8. 牙齒形狀、名稱、功能、位置配對遊戲。(如老師說出形狀，學要能說出其名稱、功能、位置或是老師說位置，學生要說出其名稱、功能、形狀)</p> <p>9. 教師提問:如果沒有門牙/犬齒/臼齒會如何?會造成生活上那些不便呢?(咀嚼、發音、美觀)</p> <p>10.教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。</p> <p>(三) 綜合活動--【認識咬合不正及齒列矯正】(10分)</p> <p>1. 延續前一個議題，詢問學生如果你都有門牙、犬齒、臼齒，但是他們很凌亂、不整齊、齒縫過大，或甚至沒辦法咬合、上下排的牙齒對不起來會對生活有什麼影響?會有什麼困擾?</p> <p>2. 同時呈現這些狀況的圖片及正常牙齒的圖片，讓學生做對比。</p> <p>3. 教師統整學生答案，說明恆齒齒列不整(擁擠、凌亂)、牙齒咬合不正之問題，會造成可能有咀嚼、發音、美觀、蛀牙及牙周病等影響，並強調潔牙的重要。</p> <p>4. 觀看影片: https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc，從影片中認識常見的恆齒齒列不整的原因與矯正方法，最後統整並提醒學生「7~11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。」</p>			9.Take Care of Your Teeth
第十五週 12/2-12/7	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定	<p>(一) 暖身活動--【刷牙就乾淨了嗎?】</p> <p>1. 教師提問:刷完牙就100%乾淨、沒細菌了嗎?</p> <p>2. 給學生看使用牙線前、後的圖片，讓學生發現哪裡還不乾淨。</p>	影片、投影片、牙齒模型、牙線、鏡子	實作：能正確使用牙線。	1.牙刷:toothbrush 2.刷牙 brush teeth 3.牙線: Dental Floss(簡稱 Floss) 4.用牙線清牙齒：

的技巧來促進健康。

【生涯發展教育】

3-2-2 學習如何解決問題及做決定。



3. 教師說明:牙縫為刷牙的死角，必須使用**牙線**才能徹底清潔牙齒。

(二) 發展活動--【我會用牙線】

1. 教師說明使用牙線清潔牙縫的方法、步驟。(透過影片、圖片、口角輔助說明)
2. 觀看影片: <https://www.youtube.com/watch?v=MflLqEkv7dk>
3. 教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。
4. 請學生取用牙線，根據示範與說明，對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。
5. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。
6. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。

Floss the teeth

5.牙菌斑:dental plaque

6 牙齦:gums

7. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。

7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。

活動一：認識流感
1. 分享感冒經驗：請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。
2. 流感是什麼：由流感病毒所引起的急性呼吸道感染疾病，症狀有頭痛、發燒、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、疲倦等等，好發於秋冬，容易造成季節性的流行。



3. 流感的類型：讓學生知道流感的類型有哪些
A 流、B 流有什麼不同？ 常見的流感有 A、B 型兩種，但兩者的突變能力與影響力卻有些許不同，以下將為大家簡單介紹。

	A 型流感	B 型流感
抗原變	變異性大，可能發生	抗原的變異性較為穩定，以

PPT
影片
桌遊

發表：能說出流感及新型流感的傳染途徑及預防方法。
問答：能說出罹患流感、感冒時該如何做好自我管理與自我照護。
自評：能將預防流感的方法實踐於日常生活中。

What' s wrong?
I have a ____.
《單字》allergy
Bird flu, headache
Fever, cold, flu

異性	大變異而產生新的病毒株，易引起全世界大流行	區域性的流行為主
自然界宿主	人、豬、禽鳥類、哺乳動物等	人類
疾病嚴重度	引起的症狀最為嚴重，不適感較強烈	腹瀉、肌肉痠痛的比例較高

常聽到的 H1N1、H5N1、H3N2，你知道代表什麼意思嗎？原來，這些都是不同類型的 A 型流感。

4. 流感的好發季節：讓學生知道流感的好發季節

5. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。

流感與一般感冒的差別？

	流感	一般感冒
--	----	------

		病原體	流感病毒	腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒等				
		症狀	喉嚨痛、肌肉痠痛、 倦怠	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞				
		發燒	突發高燒，持續 3-4 天	體溫略升，較少發燒，多為 1-3 天				
		病程	約 1-2 週	約 2-5 天				
		傳染性	傳染性強，可能因變 異大規模傳染	傳染性較弱				
		好發季節	秋、冬季多	春、秋、冬季				
		疫苗	有	無				

流感的特點在於爆發流行快、傳染範圍廣泛、併發症嚴重，一般的重感冒不一定是流感，需經由快篩判別是否感染流感病毒。

小心流感的併發症！

流感可怕的地方在於嚴重的併發症，又以嬰幼兒、65 歲以上長者、罹患心肝肺等潛在疾病、慢性代謝性疾病（如：糖尿病）、腎衰竭、孕婦、肥胖者、已住院觀察者為高危險群。

若出現以下危險徵兆：呼吸困難、呼吸急促、胸痛、血痰或痰液變濃、意識改變、高燒持續 72 小時等，應儘速就醫，降低併發症的發生率。

常見的併發症有肺炎、腦炎、中耳炎、鼻竇炎、心包膜炎等等。

活動二：流感的傳染途徑與症狀

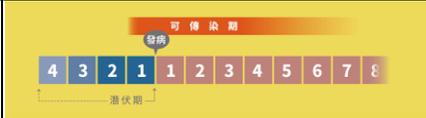
一、 流感是怎麼傳染的？

1.飛沫傳染，透過圖片或影片說明飛沫傳染的途徑有哪些

2.接觸傳染，透過圖片或影片說明接觸傳染的途徑有哪些

流感主要經由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，將病毒散布給周圍的人，若手部接觸有病毒的表面，接著不經意做出揉眼、摸鼻的動作時，就容易遭受感染。

流感的潛伏期為 1-4 天，也就是被感染後的 1-4 天都可能出現症狀。另外，流感的傳染期也不容小覷，從發病的前一天到症狀出現的 3-7 天都具有傳染能力。



3. 流感的症狀，透過圖片或影片讓學生知道得了流感會有那些症狀

第十七週
12/16-12/21

7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。

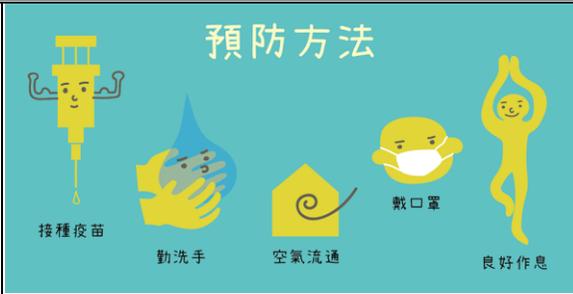
活動一：認識禽流感
1. 教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像H5N1、H7N9也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。
2. 師生共同討論禽流感的預防方法。

活動二：流感的預防保健
1. 透過圖片或照片讓學生知道預防流感有哪些方法
2. 搭配相關知識與技能讓學生學會正確洗手的步驟與重要性
3. 配合宣導影片指導學生正確洗手步驟與洗手的重要性。
4. 預防流感的 5 大重點
接種疫苗：注射流感疫苗是最有效的預防方式，尤其是免疫力較差的年長者、幼童、慢性病患者等高危險群。
勤洗手：減少病毒停留在手上的機會，避免以手觸碰眼、口、鼻，就能降低感染風險。
戴口罩：搭乘大眾交通工具或出入人潮較多的場所時，應確實戴上口罩，降低飛沫傳染的機會。
良好作息：不熬夜、多運動、均衡飲食，就能強化身體的防禦機制，增強抵抗力。
空氣流通：需保持室內空氣流通，降低病毒散佈的機會。

PPT
影片
桌遊

發表：能說出流感及新型流感的傳染途徑及預防方法。
問答：能說出罹患流感、感冒時該如何做好自我管理與自我照護。
自評：能將預防流感的方法實踐於日常生活中。

What' s wrong?
I have a ____.
《單字》allergy
Bird flu, headache
Fever, cold, flu
Take turns.
It' s your/my turn.



活動三：流感的治療與照顧

1.不幸得流感該如何治療？

抗病毒藥劑：感染流感後，大部份成年人雖可自行痊癒，但少數抵抗力較差的族群容易出現併發症，若出現發燒等流感症狀應儘速就醫，由醫生評估是否服用抗病毒藥劑。

目前台灣的抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，在發病後 48 小時內使用效果最好，特別留意，此藥劑須由醫生評估與指示服用，不可自行購藥服用，以免產生抗藥性。

多喝水：多喝溫水可緩解不適症狀，若出現發燒症狀，充足的水分也能幫助體溫調節。

多休息：提高身體自癒的能力，若缺乏充分休息，可能導致病情加劇或產生併發症。一旦出現不適症狀，應返家休養，除了給身體適當的恢復空間，也能降低群聚感染的機率。

流感流行期間避免出入醫院！

參考資料：

衛福部疾管局、全民健康基金會

		<p>活動四：進行防疫大作戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明遊戲規則。 2.遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。 3.教師統整學生的意見並進行補充說明。 			
<p>第十八週 12/23-12/28</p>	<p>7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分類活動： <ul style="list-style-type: none"> - 每個小朋友一個過敏原物質小卡 - 給 2 分鐘的時間讓小組討論該物質是否會造成身體某處的過敏 - 時間到後各組輪流將自己拿到的物質卡貼到黑板上(會過敏/不會過敏) - 全班貼完後，老師針對「會過敏」的物質進行討論，問學生該物質會造成哪裡過敏。 2. 問答： <ul style="list-style-type: none"> - 你會過敏嗎？ - 過敏的時候有那些症狀？ - 過敏與感冒有什麼不一樣呢？ <p>【教學活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 分別介紹四種過敏的症狀與過敏原 <ul style="list-style-type: none"> 過敏性氣喘：咳嗽、呼吸困難 過敏性鼻炎：鼻塞、打噴嚏、鼻子癢 過敏性結膜炎：眼睛紅、眼睛癢 過敏性皮膚炎：皮膚乾燥、容易發癢 <p>【練習活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 搶答活動： <ul style="list-style-type: none"> - 全班分成兩組 	<p>PPT</p> <p>Youtube 討論版</p>	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Q: What may happened? 2. Q: How can I prevent? A: I can_____. 3. Q: What may happened? <p>【單字】</p> <p>Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 前面桌上放 4 種過敏的紙卡 - PPT 上秀出一個症狀 - 學生依據 PPT 上的症狀將桌上符合的字卡舉起，先拿的組別加分。 			
<p>第十九週 12/30-1/4</p>	<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>【暖身活動】</p> <p>1. 複習四種過敏：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每一組一張分類版，上面有四種過敏名稱 - 每一組一袋症狀條，分別為四種過敏可能引起的症狀 - 2 分鐘的時間，小組合作將症狀條貼到正確的名稱格中 - 全班一起對答案 <p>【教學活動】</p> <p>2. 思考活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每一組一個小白板與白板筆 - 老師分配每一組一個過敏名稱 - 5 分鐘的時間讓各組討論分配到的過敏如何預防與解決 - 時間到後讓各組進行分享 <p>3. 教師講解</p> <p>A. 過敏性氣喘：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 調整呼吸、適當休息 <p>B. 過敏性鼻炎：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若對貓狗過敏，不要在家養寵物 - 避免接觸殺蟲劑、香菸、香水等刺激物 - 保持環境清潔 - 寢具經常換洗 <p>C. 過敏性結膜炎：</p>	<p>PPT Youtube 討論版</p>	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>1. Q: What may happened?</p> <p>2. Q: How can I prevent? A: I can ____.</p> <p>3. Q: What may happened?</p> <p>【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 改善居住環境 - 定期清洗被單 - 摸過寵物要記得洗手 - 避免揉眼睛 <p>D. 過敏性皮膚炎：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 洗澡時水溫不宜太熱 - 流汗後馬上擦乾 - 盡量穿著吸汗、透氣的衣物 - 洗澡後要抹上潤膚乳保濕 <p>【練習活動】 4.教師 Q&A</p>			
第二十週 1/6-1/11	<p>7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。</p>	<p>過敏我不怕 Who is lucky?</p>	<p>PPT Youtube 桌遊</p>	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>1. Q: What may happened?</p> <p>2. Q: How can I prevent? A: I can_____.</p> <p>3. Q: What may happened? 【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

第二十一週 1/13-1/18	7-2-1表 現預防疾 病的正向 行為與活 動，以增 進身體的 安適。 【家政教 育】3-2-3 養成良好 的生活習 慣。	複習本學期所學習過的內容		發表：能說 出本學期所 學習過的內 容
--------------------	--	--------------	--	------------------------------