

108 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級上學期	6 節(240 分)
教學單元	一、飲食面面觀	
教學目標	一、了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	
相關英語單字句型	<p>air, water, food, shelter, sleep, nutrients, energy, carbohydrates, protein, fat, minerals and water</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. whole-wheat bread, rice, brown rice, cereal, oatmeal, whole-wheat noodles, yam 2. olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds 3. meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese 4. vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, iron, potassium, zinc 5. too fat, heart and vessel diseases, gain weight, overweight, too skinny <p>What do we need to live? air, water, food, shelter, sleep ...</p> <p>What are carbohydrates? Carbohydrates are the sugars, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables and milk products.</p> <p>What is fat? Fat is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>What kinds of food contain fat? olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds</p> <p>What happens if you eat too much fat? Too fat, heart and vessel diseases</p> <p>What is protein? Protein is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it. We need protein for our organs and muscles.</p> <p>What kinds of food contain protein? meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese</p>	

<p>營養素的主要功能</p>	<p>Carbohydrates are the sugars, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables and milk products.</p> <p>2. 認識碳水化合物(小組討論及口語分享)(10')</p> <p>What kinds of food contain carbohydrates?</p> <p>whole-wheat bread, rice, brown rice, cereal, oatmeal, whole-wheat noodles, yam</p>
<p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>第二節 脂肪</p> <p>一、認識油脂</p> <p>1.教師說明什麼是油脂。(5')</p> <p>What is fat?</p> <p>Fat is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>What kinds of food contain fat?</p> <p>olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds</p> <p>2.讓學生觀看"掌握 BMI,健康向前邁"(小組討論及口語分享)(10')</p> <p>What is this video about?</p> <p>over weight, too skinny, BMI</p> <p>What is BMI? {體重(公斤)/身高(公尺)²} (身高的平方)</p> <p>3.油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病? (10')</p> <p>What happens if you eat too much fat?</p> <p>Too fat, heart and vessel diseases</p> <p>Healthy fats are used by the body as energy and are a great source of brain food. Even if you eat too much healthy food, you can gain weight.</p> <p>肥胖的人：</p> <p>高血糖的發生機率一般人的 5 倍。</p> <p>高血壓的發生機率是一般人的 2.5 倍。</p> <p>高血脂的發生機率一般人的 2.4 倍。</p> <p>得痛風的機率是一般人的 6 倍。</p> <p>二、遊戲活動(10')</p> <p>"Yes or No game"教師先劃一條在教室中間,一邊寫 YES 另一邊寫 NO,將學生分成</p>

<p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>三組,請每組學生站在線上,當教師唸出一個食物單字,請學生分辨是否為脂肪,馬上跳到 YES OR NO 的區域,並請學生唸出該單字。</p> <p>三.綜合評量(5')</p> <p>利用學習單,讓學生選出何者為碳水化合物及脂肪性食物。</p> <p>第三節 蛋白質</p> <p>一、認識蛋白質</p> <p>1.小組進行討論及口語分享食物裡的營養素(15')</p> <p>What is protein?</p> <p>Protein is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>We need protein for our organs and muscles.</p> <p>What kinds of food contain protein?</p> <p>meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese</p> <p>二.遊戲活動(15')</p> <p>“Yes or No game”</p> <p>教師先劃一條在教室中間,一邊寫 YES 另一邊寫 NO,將學生分成三組,請每組學生站在線上,當教師唸出一個食物單字,請學生分辨是否為蛋白質,馬上跳到 YES 或 NO 的區域,並請學生唸出該單字。</p> <p>三、綜合活動(10')</p> <p>學習單評量</p> <p>利用學習單來評量學生,檢視學生是否能夠分辨哪些食物主要的營養素是蛋白質。</p>
<p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>第四節 礦物質、維生素及水</p> <p>一、認識礦物質及維生素</p> <p>1. 影片欣賞(5')</p> <p>What's this video about?</p> <p>minerals, vitamins</p> <p>What are minerals?</p> <p>What are vitamins?</p>

2. 教師說明什麼是礦物質及維生素(15')

(1)礦物質:

What kinds of minerals do we need?

vitamins, iron....

What kinds of minerals do you get from food?

calcium, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, iron, potassium, zinc

Iron: The body needs iron to transport oxygen from your lungs to the rest of your body.

Potassium: Potassium keeps your muscles and nervous system working properly.

Zinc: Zinc helps with cell growth and helps heal wounds, such as cuts.

(2)維他命:

Vitamin A is good for the eyes and skin.

Vitamin B is good for healthy red blood cells and energy.

Vitamin C is good for teeth, bones, and muscles.

Vitamin D is good for teeth, bones, and muscles.

Vitamin E protects your skin, eyes, liver, and lungs.

Vitamin K is good for blood that clots quickly.

二、 認識水對身體的影響

1. 學生分組討論(10')

飲料、牛奶、湯可以代替水嗎?

Can we only drink juice and soup without drinking water? Why?

What happens if we don't drink water?

dehydrate, die

When do you drink water?

I drink water when I am thirsty.

三、 綜合活動(10')

百萬獎金大挑戰:

教師出題，請各組分別派員到台前進行分組搶答。

綜合以上五大營養素，設定身體需求的問題，請學生搶答該補充哪些營養素

What do you need when you are thirsty?

water, juice, soup...

What do you need when you want to make your muscles stronger?

protein...

What do you need when you want to make your bones stronger?

calcium...

第五節第一單元綜合活動

小組設計海報：認識五大營養素

第六節第一單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母乳或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？
①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是
- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？
偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐
- () 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？
①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物
- () 4. 什麼才是正確的飲食習慣？
①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是
- () 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？
①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質
- () 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？
①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

() 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

- ①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

() 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

- ①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

(a) fish

(b) vitamin C

(c) rice

(d) olive oil

(e) beans

(f) peanuts

(g) iron

(h) cereal

四、 連連看：

醣類	•	•	運輸各種營養素和廢物
脂肪	•	•	身體活動熱量主要來源
蛋白質	•	•	保護內臟器官
礦物質	•	•	幫助生長發育及修護細胞
水	•	•	促進新陳代謝及增加抵抗力

107 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級上學期	5 節(200 分)
教學單元	二、向傳染病說不	
教學目標	二、 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適	
相關英語單字句型	<p>1. a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea, muscle ache, rash, diseases, virus ,germ, throwing up, dizzy, no energy, death. Go to see a doctor. Stay home and rest. Drink some water.</p> <p>2. Wash your hands. Wear a mask. Get a flu shot. Don't go to public places. Get enough sleep. Exercise well. Eat well.</p> <p>3. I have... a cold, a flu, a fever, a runny nose, a headache, a cough, blisters, Dengue fever</p> <p>4. prevent, AIDS Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)Syndrome(症候群),HIV, share, needles, safe, sex, bring, bowls, chopsticks, feeling, hurt, pain, dizzy, fever, sad, happy, exams, healthy</p> <p>What are diseases?</p> <p>What should you do when you are sick? Go to see a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wear a mask.</p> <p>What happens when you're sick? a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea muscle ache, rash, throwing up, dizzy, death</p> <p>Has anyone had a shot before?</p> <p>What body parts do you have? head, hands, eyes, ears, mouth and nose</p> <p>What is AIDS? AIDS Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)Syndrome(症候群)</p> <p>Did you like it? Yes, I did./No, I didn't.</p> <p>How do you feel? (pain, fever, dizzy, sad, happy)</p> <p>How do you prevent AIDS?</p>	

head, hands, eyes, ears, mouth and nose

Germs and viruses spread from your body parts.

2.傳染病的防治

第二節 傳染病的防治

一、引起動機(5')

教師揭示「歷史上曾發生的的流感大流行疫情彙整表」，藉由流感造成死亡數據的呈現，讓學生重視個人健康的管理與維護

2-1 能了解如何 做好傳染病防治

二、教師引導學童針對落實流感、腸病毒及其他傳染病的防治方法，進行小組討論與發表。(20')

1.勤洗手

(1)先請學生示範平常洗手的方式

(2)針對先前學生錯誤的部分，教導學生正確的洗手方法:濕、搓、沖、捧、擦

How do you wash your hands?

Remember to wet your hands first. Use some soap. Rinse your hands. Dry your hands.

When do you need to wash your hands?

before eating, after using the toilet, after blowing your nose, after going to the hospital, before touching babies

2.戴口罩(Wearing a mask)

教師說明戴口罩主要阻擋傳染病源從口、鼻進入的傳染途徑。

3.接種疫苗(Getting a shot)

(1)請教師請問洗手、戴口罩可以確定不生病嗎?

Are washing hands and wearing a mask the best ways to stop us from getting sick?

No, they are not. The food that we eat can make us sick as well.

(2)教師說明還有接種疫苗的好方法，並請學生發表接種疫苗的經驗

Has anyone had a shot before?

Yes/No

How did you feel after the shot?

pain, scared, uncomfortable

2-2 能了解各種 傳染病的特性及 症狀

4.不出入公共場所(Don't go to public places when you're sick.)

5.適度運動、充足睡眠

Getting enough sleep, exercising, and eating well are good ways to keep yourself healthy.

三、你怎麼知道生病了?(15')

(1)請學生發表生病時不舒服的症狀

How do you know you're getting sick?

I don't feel well. I don't have any energy.

<p>3.認識愛滋病</p> <p>3-1 能認識什麼是愛滋病</p> <p>3-2 能了解愛滋病的症狀及特性</p> <p>3-2 能了解愛滋病病人的人權</p>	<p>(2) 教師說明每一種傳染病會有特定的症狀</p> <p>流感:發燒、頭痛、咳嗽、流鼻水</p> <p>I have a cold. I've got the flu.</p> <p>I have... a fever, a runny nose, a headache, a cough...</p> <p>腸病毒:手、足、口出現疱疹</p> <p>I have blisters on my hands and in my mouth.</p> <p>登革熱:發燒、頭痛、肌肉、關節痛、出疹</p> <p>Dengue fever: fever, headache, muscle ache, rash</p> <p>第三節 認識愛滋病(10')</p> <p>一、 引起動機:教師在黑板展示 Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)、Syndrome(症候群)引導學生發表其象徵或聯想的意義，並說出 A、I、D、S 四個英文字母</p> <p>二、 什麼是愛滋病?(20')</p> <p>What is AIDS?</p> <p>It is caused by a virus that enters the body from the outside.</p> <p>(1) 請學生想一想如果感染愛滋病病毒後，免疫力逐漸喪失，身體抵抗力降低而感染各種疾病，出現很多症狀，最後無藥可以治療而導致死亡的過程，你該怎麼辦?</p> <p>(2) 教師說明愛滋病的特性:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有疫苗可以防治，感染者必須耐心持續服藥。 2. 感染後到發病有空窗期。 3. 愛滋病傳染途徑:性行為傳染、血液傳染、母子垂直傳染 4. 病例:民國 100 年 8 月台大及成大醫學院，共有 5 名病患得到愛滋病，因為接受愛滋病感染者捐出的器官 5. 愛滋病如何防患: <p>教師說明:不和他人共用醫療用具、用餐使用公筷母匙、有傷口時避免接觸病患</p> <p>How can you prevent AIDS?</p> <p>Don't share needles.</p> <p>Use your own bowls and chopsticks.</p> <p>Have safe sex.</p> <p>(3)綜合活動:教師播放宣導影片「愛在擁抱」，指導學生透過真實的愛滋個案分享，了解愛滋病感染者與其家人的心聲。面對愛滋病感染者或家人，</p>
--	--

我們應給予適度的關愛及適切的協助(10')

第四節 健康一把罩

五、引起動機(10')

教師逐一揭示情境圖「預防接種、身高體重測量等」，引導學童逐一說出正確的活動名稱

二、學校為你規劃過哪些活動?

3. 教師引導學童思考並發表(20')

(1) 請學生發表這些活動過程的經驗，並表示喜歡或不喜歡?

Have you ever had a shot?

Yes/No

Did you like it?

Yes, I did./No, I didn't.

How did you feel after the shot?

pain, scared, uncomfortable

(2) 為什麼學校要執行這些檢測?

Why do you need to have a health exam at school?

To make sure we are healthy.

2.如何將學校所學應用到家人的關心

三、綜合活動(10')

學生彼此分享經驗，如何因為自己的建議改善了家人的健康?

第五節第二單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非題：

- () 1. 我們要定期接種流感疫苗，以避免感染。
- () 2. 愛滋病 (AIDS) 又稱「後天免疫缺乏症候群」，目前已有疫苗可以預防感染。
- () 3. 健康檢查的實施，對於還沒有明顯發作的疾病，可以早期發現，早期治療。
- () 4. 小凡為了避免感染腸病毒，經常出入人多的地方，就不容易得到。
- () 5. 經常清除積水容器就是防治登革熱最好的方法之一。
- () 6. 登革熱是經由飛沫傳染給其他人。
- () 7. 感冒時，應該勤洗手，避免再度感染。
- () 8. 因為戴口罩不舒服，所以感冒外出時，不要戴口罩。
- () 9. 流行性感冒是傳染病的一種。
- () 10. 我喜歡上學，就算得了流行性感冒，也要去上課。

二、選擇題

- () 1. 當完成學校的健康檢查後，部分項目呈現結果不良時，應怎麼做才是正確？
①不用理會 ②不敢讓家人知道 ③請家人帶我去複檢 ④尋求偏方
- () 2. 學校安排的健康檢查讓每個人能掌握自己的健康狀況，以下哪一項不是學校的檢查項目？
①尿液檢查 ②核磁共振檢查 ③寄生蟲檢查 ④視力檢查
- () 3. 下列哪個不是正確的愛滋病防治方法？
①共用牙刷 ②不共用刮鬍刀 ③不共用穿刺工具 ④不共同看一本書
- () 4. 愛滋病簡稱什麼？
①AIDS ②BMI ③GERD ④COPD
- () 5. 下列哪一項不是屬於傳染性疾病？
①臟病 ②腸病毒 ③登革熱 ④流行性感冒
- () 6. 以下哪個不是腸病毒的防治方法？
①洗手 ②到人潮擁擠的場所 ③避免接觸患者用過物品 ④多喝水、多休息
- () 7. 得了流行性感冒時，下列何種行為不宜？
①種流感疫苗 ②在家休息 ③經常出入公共場所 ④趕緊就醫
- () 8. 下列哪個防治流行性感冒的行為才正確？
甲、 一有症狀趕緊就醫 ②注意個人衛生 ③流行期間，不出入公共場所 ④以上皆是

三、配對題：請將(a).(b).(c).(d).(e).(f)的英語單字填入適當的圖片空格中。



(a) a fever (b) a headache (c) diarrhea (d) a runny nose (e) a cough

四、下列傳染病的傳染途徑、防治方法，將正確的配對連起來。

107 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全 行	四年級上學期	7 節(280 分)
教學單元	三、寶貝牙齒	
教學目標	<p>五、 認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同功能</p> <p>六、 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。</p> <p>七、 能了解自己的牙齒，做好牙齒的主人。</p>	
相關英語單字 句型	<p>adult, children, milk teeth(primary/temporary teeth), permanent teeth(secondary teeth), tooth/teeth, incisors, canines/cuspids, premolars/bicuspid, molars, wisdom teeth, chew, digest, gum, cavities, dentist, nurse, upper jaw, lower jaw, bleeding gums, painful chewing problems, tooth loss, use fluoride, crooked teeth, toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss</p> <p>8 incisors</p> <p>4 canines, also called cuspids</p> <p>8 premolars, also called bicuspids</p> <p>12 molars, including 4 wisdom teeth</p> <p>Incisors are for cutting food. Canine teeth are for tearing food. Molars are for grinding food. Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth. Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw.</p> <p>How many teeth do you have? I have ___ teeth.</p> <p>What are they? They are incisors, canines, premolars, and molars.</p> <p>What happens if you have a gum disease? Bleeding gums, painful chewing problems, and even tooth loss.</p>	

	<p>*Brush your teeth after you eat. *Use dental floss after you brush your teeth. *See a dentist every six months. *Use fluoride. *Don't eat too much candy.</p> <p>Why do you have a gum disease? Because I don't brush my teeth after I eat. I like to eat candy and don't brush my teeth properly.</p> <p>What should you do if you have a gum disease? Brush my teeth properly. Go to see a dentist.</p>
<p>輔助教材</p>	<p>Computer, DVD,</p>
<p>教學領綱</p>	<p>教學活動 (教學內容要點)</p>
<p>1.口腔保健的重要，並養成愛護牙齒的習慣。 1-1 認識牙齒</p>	<p>第一節 寶貝牙齒 〈一〉</p> <p>一、 蛀牙蟲-影片觀賞。(5') (https://www.youtube.com/watch?v=Nz-00Qk4iR0&index=6&list=PLlITfHqvt9De7GAXG7MxuuHuimZqyXBUp)</p> <p>Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth:</p> <p>8 incisors</p> <p>4 canines, also called cuspids</p> <p>8 premolars, also called bicuspid</p> <p>12 molars, including 4 wisdom teeth</p> <p>Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw:</p> <p>二、</p> <p>學生觀看影片，讓學生了解口腔保健的重要性，並養成愛護牙齒的習慣。</p> <p>請學生分享換牙或掉牙的經驗。(10')</p> <p>Have you ever lost a tooth? Yes/No</p> <p>What happens if you lose your teeth?</p>

1-2 愛護牙齒的
重要性

I have bleeding gums and painful chewing problems.

三、問題討論(15')

(1) 我們的牙齒掉了以後會不會長出來？

(2) 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會？

(3) 每個人換牙的時間都一樣嗎？

Do you grow teeth after you lose your milk teeth?

Yes/No

Does everyone grow the teeth at the same time?

Yes/No

四、教師介紹乳齒(20 顆)和恆齒 (28-32)，並告知學生恆齒一旦長出來就不會再長新牙的觀念，所以一定要好好愛護(10')

Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw.

Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth.

Once you have 32 teeth, they don't grow anymore.

*Brush your teeth after you eat.

*Use dental floss after you brush your teeth.

*See a dentist every six months.

*Use fluoride.

*Don't eat too much candy.

第二節 寶貝牙齒 〈二〉

一、請學生拿出鏡子，並從鏡中觀察自己的牙齒。(15')

認識牙齒：牙齒分為三大類，門齒、犬齒、臼齒。

How many teeth do you have?

I have ___ teeth.

What are they?

They are incisors, canines, and premolars.

1-3 了解每顆牙齒都有不同功能

How many incisors do you have?

I have 8 incisors.

How many canines do you have?

I have 4 incisors.

How many premolars do you have?

I have 8 premolars.

門齒-形狀像刀子，用來切割食物。

犬齒-像錐子一樣尖尖的，用來撕裂食物

臼齒-長在口腔後方像石磨，用來磨碎食

Incisors are for cutting food.

Canine teeth are for tearing food.

Molars are for grinding food.

二、 問題討論：如何愛護我們的牙齒(10')

(1) 注意換牙時期的口腔檢查

(2) 定期做口腔檢查

(3) 有齲齒、缺齒等問題應期早治療

(4) 牙齒不舒服應及早就醫

*Brush your teeth after you eat.

*Use dental floss after you brush your teeth.

*See a dentist every six months.

*Use fluoride.

*Don't eat too much candy.

三、 綜合活動：

影片欣賞-定期檢查牙齒：培養兒童定期檢查牙齒。(15')

(https://www.youtube.com/watch?v=myZ_VudRmrl)

透過影片欣賞讓學生了解每顆牙齒的功能及重要性，讓我們好好愛護它。

What is this video about?

<p>1-2 愛護牙齒的重要性</p>	<p>toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss</p> <p>Teeth are important for everyone. We need to take care of them.</p> <p>第三節 爸爸牙齒生病了</p> <p>四、 引起動機(10')</p> <p>教師分享一段網路文章-牙齒離家出走 (http://www.yeezen.com.tw/Document/BDFile/yzkl19002.htm)</p> <p>李小姐今年 45 歲，她每半年都定期在診所洗牙。一個月前，她經常感到左下牙齒疼痛和牙齦腫脹。經過檢查後得知罹患嚴重牙周病，而轉介到醫院。李小姐覺得很沮喪：為什麼定期洗牙還會有牙周病呢？</p> <p>二、問題討論(20')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.為什麼會得牙周病？ 2.牙周病有那些症狀？ 3.得了牙周病該怎麼辦？ 4.得了牙周病會復原嗎？ 5.怎麼做才是正確刷牙方式？ <p>Why do you have a gum disease? Because I don't brush my teeth after I eat. I like to eat candy and don't brush my teeth properly.</p> <p>What should you do if you have a gum disease? Go to see a dentist.</p> <p>What happens if you have a gum disease? toothache, chewing problem, no appetite</p> <p>Do you know how to brush your teeth properly? Yes/No</p> <p>Can you show me how you brush your teeth? Let me show you how to brush your teeth properly.</p> <p>三、教師歸納(10')</p> <p>※教師說明牙周病主因</p> <p>◎牙周病是由於細菌感染牙周組織，破壞牙齦和支持牙齒的骨頭</p> <p>。牙周病可能侵犯一顆牙齒，或很多顆牙齒。症狀包括：牙齦紅腫、流血、</p>
---------------------	--

2.認識牙周病

2-1 什麼是牙周病

刷牙出血、牙齦退縮、牙周長膿包、牙齒動搖、牙縫變大、咬合無力，甚至牙齒脫落。

◎造成牙周病主要的原因是牙菌斑。如果沒有適當清除，牙菌斑會在兩天以內變硬，形成牙結石。牙菌斑裡的細菌會感染牙齦，且釋放毒素造成牙肉紅腫發炎。

發炎反應和毒素會破壞牙齒組織，包括骨頭。請學生發表生病時不舒服的症狀

We eat all the time.

Our mouths are full of bacteria.

If you don't brush your teeth well, you will probably get a cavity or gum disease.

※如何預防牙周疾病？

◎維持良好的口腔衛生：每天徹底的刷牙，使用牙線或在醫生指示下使用牙間刷，以去除牙菌斑。

◎規律的看牙醫，包括做牙周檢查，偵測牙周變化。建議口腔衛生良好的人至少每年兩次接受專業洗牙（又稱為預防）。如果有任何一種牙周病，可能需要更頻繁的專業照顧。

How do you prevent gum diseases?

Brush your teeth after you eat.

Use dental floss after you brush your teeth.

See a dentist every six months.

Use fluoride.

Don't eat too much candy.

第四節 了解自己的牙齒〈一〉

四、引起動機:教師在投影片上展示出健康牙齒圖片和齲齒圖片讓學生觀看，並引導學童說出兩張圖片不同之處，以及牙齒清潔與保護的重要性。(10')

五、問題討論(15')

(3) 請學生想一想為什麼會蛀牙？

(4) 是否曾因為蛀牙而去看醫生？

(5) 蛀牙會有什麼症狀？

(6) 蛀牙後如果沒有矯治，可能會帶來什麼後果？

Why do you have cavities?

Eat too much candy. Didn't brush teeth properly. Didn't brush teeth after eating.

2-2 能了解牙周病的主因及預防

六、 教師歸納(15')

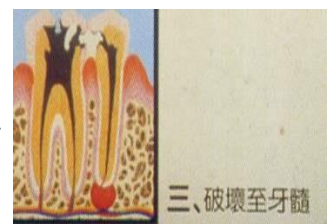
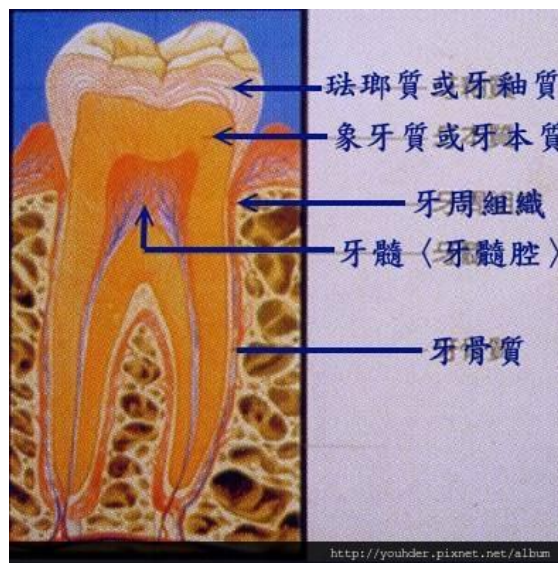
(一) 蛀牙的過程： 醣類食物+細菌〈牙菌斑〉

(二) 蛀牙的形成有四要素：牙齒、食物、細菌、時間。口腔裡經常存在許多細菌，吃東西後，食物殘渣留在牙齒隙縫，經口內細菌之作用，這種酸性物質能侵蝕牙齒的組織，腐蝕琺瑯質和象牙質，慢慢形成蛀牙（或稱齲齒）。

因琺瑯質結構改變軟化而最後會出現破裂產生蛀洞等情形。

Our mouths are full of bacteria.

If you don't brush your teeth well, you will probably get a cavity or a gum disease.



(圖片出處 <http://youhder.pixnet.net/blog/post/>)

(三) 蛀牙會有什麼症狀呢？

蛀牙依其深淺會有不同的症狀。

(圖片出處 http://www.iosc.com.tw/button_06.html)



3.了解自己的牙齒

輕度蛀牙期【見圖一】：在侵蝕的初期，除了牙醫師可發現沒有任何不舒服的感覺。

What is a cavity?

It is a hole in my tooth.

3-1 什麼是蛀牙

What will the dentist do if you have a cavity?

The dentist will fill the hole in my tooth.



3-2 能了解蛀牙的主因及症狀

中度蛀牙期【見圖二】：牙齒表面之琺瑯質，受到有機酸的侵蝕後，侵入象牙質，患者吃酸、甜、冰時感覺會有牙酸之不適感。



深度蛀牙期【見圖三】：牙齒內的神經發炎或壞死，細菌進入骨組織後，成為齒槽骨發炎、化膿、腫起來，此時蛀牙的病癥將完全表露出來。

(四) 呼籲學童發現蛀牙要立即治療，除了避免持續牙痛，妨礙正常進食，降低蛀牙的細菌持續感染，進而引發口腔疾病，所以做好牙齒清潔與保健工作相當重要。

Go to the dentist when you have cavities.

The dentist will take care of your teeth.

The dentist will fill the holes in your teeth.

第五節 了解自己的牙齒〈二〉

一、影片觀賞(20')

驚遇奇航-口腔保健之旅 (https://www.youtube.com/watch?v=6tSinbUua_g)

二、發展活動

藉由影片的觀賞讓學童知道唯有做好口腔保健才能有效預防蛀牙。

4. 教師引導學童思考並發表(20')

(3) 如何潔牙？潔牙的工具有哪些？潔牙的時間點為何？

(4) 多久檢查一次牙齒？

(5) 多久使用一次含氟漱口水？

Do you know how to brush your teeth properly?

How often do you go to see a dentist?

How often do you use fluoride?

2.將學校所學應用日常生活上，如果沒有做到口腔保健，也要立即改進。

三、綜合活動(10')



鱷魚先生看牙醫

學生分成兩組，每次派一員上來回答教師發問與牙齒有相關的問題，兩組搶答，輸家幫鱷魚拔一顆牙齒，如果鱷魚嘴巴闔上即扣一分。

Ex：蛀牙要怎麼辦？

蛀牙對我們日常生活會造成什麼影響？

多久要進行一次牙醫檢查？

3-3 了解口腔清潔與保健的重要性

What is a cavity?

It is a hole in a tooth.

What should you do if you have a cavity?

How often do you go to see a dentist?

How often do you use fluoride?

第六節 做好牙齒的主人

一、 引起動機

細菌大戰-影片觀賞。(10') (https://www.youtube.com/watch?v=8_vMx_OKFgY)

請學童發表影片中阿明的發生了什麼事？後來如何恢復健康？

二、 發展活動(20')

〈一〉 閱讀課文並討論

- 1.請學生發表要如何做好牙齒保健的工作，以擁有一口健康好牙？
- 2.如何分辨精緻食物與粗糙食物？
- 3.精緻食物有哪些？粗糙食物有哪些？
- 4.哪種食物對牙齒是有保護的作用？

Do you chew your food properly?

Yes/No

Why? Why not?

What kinds of food are good for your teeth?

Fish, chicken, pork, beef, eggs, beans, milk, cheese, yogurt, and tofu are good for my teeth.

〈二〉 檢視自己的牙齒

- 1.你的牙齒排列整齊嗎？
- 2.為什麼牙齒會長得不整齊？
- 3.牙齒排列不整齊會有什麼影響？

Are your teeth growing straight?

Yes/No

4.知道牙齒保健的方法並落實於日常生活中

4.1 擁有整齊牙齒對生理和心理的重要性

What happens if you have crooked teeth?

Can't speak well. Can't chew properly. Can't brush teeth properly.

Need to see a dentist and adjust them.

三、 教師講解

※牙齒不規則排列之現象或牙齒的咬合異常，稱為『咬合不正』。

※咀嚼功能不良，使得食物咀嚼不完全，嚴重的咀嚼功能不足可能會造成營養不良影響生長發育。

※發音異常，例如講話漏風、口齒不清等。

※不整齊的牙齒容易造成刷牙不易清潔，食物的堆積，如果不仔細的照顧這些牙齒，久而久之會造成蛀牙或牙周病等永久性的破壞。

※臉部的不美觀，是外型美觀重要的一環，不美觀的牙齒可能會造成日常生活上的困擾，例如交友、擇偶、求職升遷方面，影響到心理及人格發展。

What happens if you have crooked teeth?

Hard to chew properly. Can't speak well. Can't brush teeth properly.

What should you do if you have crooked teeth?

Go to see a dentist and fix the crooked teeth.

四、 綜合活動 (10')

釣魚大賽

教師製作精緻食物與粗糙食物圖卡(一張是圖卡、一張是英文)，將所有圖卡翻轉黏貼於黑板上。全班分成兩組。每次每組派一名學童上來猜拳，贏的先翻，如果圖卡跟英文字母卡是一樣的需分辨找到的食物屬於精緻食物還是粗糙食物，答對者就可以獲得一分，並且可以繼續第二次挑戰，直到失敗，再換另一組學生挑戰。

Guess what it is?

Go and find the right picture.

第七節 第三單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 在學校吃完午餐，等放學回家再刷牙就好。
- () 2. 第一次長出來的牙齒稱為乳齒，因為還會再長第二次牙齒，不用好好愛護。
- () 3. 每顆牙齒的功能都不同，我們要好好愛護，如果牙齒不舒服，要趕快就醫。
- () 4. 犬齒是人用來撕裂食物的牙齒。
- () 5. 門齒是人用來磨碎食物的牙齒。

二、選擇題

- () 1. 小明的爸爸最近刷牙時牙齦出血，他可能得了什麼？
- ①口角炎 ②牙周病 ③腸胃炎 ④頭痛
- () 2. 為了讓擁有一口健康的牙齒，哪些是正確的護牙習慣？
- ①吃補藥 ②飯後漱口潔牙 ③多吃甜食 ④不要開口說話
- () 3. 維護牙齒健康很重要，下列哪個方法才正確？
- ①吃過東西馬上潔牙 ②常吃甜食 ③吃硬的食物 ④不使用牙線
- () 4. 下列哪一項不是牙齒的構造名稱？
- ①犬齒 ②門齒 ③舌頭 ④臼齒
- () 5. 「牙痛不是病，痛起來要人命。」由此可知保護牙齒健康很重要，我們可以怎麼做來維護牙齒健康？
- ①定期檢查 ②飯後潔牙 ③使用正確刷牙方法 ④以上皆是
- () 6. 平時吃東西時，要注意哪些事項？

- ① 衡飲食 ② 少吃甜食 ③ 不要吃太硬食物 ④ 以上皆是

三、 連連看






下列是牙齒各部位及其主要功能，將正確的配對連起來。

Incisors · **grinding food**

Canine teeth · **tearing food**

Molars · **cutting food**

四、 配合題：請將正確的單字填入下列圖片空格中

Mouthwash toothpick toothbrush dentist toothpaste
dental floss

五、 簡答題

你覺得要做哪些護牙行為，才能保持牙齒健康？（至少寫出 3 項）

答：