

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	蓬萊國民小學	學生人數	19人
	教學年級	四年級		
教學者	陳俊谷		設計者	陳俊谷、林文源 楊文涵
教材內容	教科書版本	自編	總節數	3節
	單元名稱	飲料-停看聽		
	能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。</p>		
	具體目標	<p>1. 能知道飲料對身體的影響。</p> <p>2. 能自我監督及管理，養成抗拒含糖飲料的習慣。</p> <p>3. 能培養少喝含糖飲料的習慣。</p> <p>4. 能建立正確和有益的飲用觀念。</p>		
教 學 歷 程				
技能發展階段	能力指標	活動內容	教材	時間
概念與 技能形成	1-2-3	<p>課前準備： 發學習單調查學生平時喝飲料習慣。</p> <p>【活動一】經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生發表自己喝飲料的習慣與原因。 討論平時在家裡最常喝什麼飲料？ (小組討論及發表) 討論在學校最常喝什麼飲料？ (小組討論及發表) 討論在何種情況下會需要喝飲料？ (小組討論及發表) 老師經驗分享與統整。 	學習單 學習單	20
	批判思考 自我覺查		2-2-4	
	7-2-3	<p>【活動二】天使與惡魔</p> <ol style="list-style-type: none"> 播放影片：礦泉水與含糖飲料廣告。 分享討論飲料與水的優、缺點。 教師總結 	資訊教材	17
	2-2-4			

<p>概念與 技能形成</p>		<p>第二節 課前準備： 先與商店協調帶學生實地會勘事宜。 請學生攜帶平時最常喝的飲料到學校(空瓶)。</p>	<p>飲料罐</p>	
<p>批判思考 做決定</p>	<p>7-2-3 1-2-3 2-2-4</p>	<p>【活動三】飲料大會勘 1. 教導學生如何分辨及認識飲料成份。 2. 帶學生到商店實地會勘各種飲料成份。 3. 教師建立學生正確和有益的飲用觀念。 *發回家作業(飲料大車拼學習單) *健康日誌(一週)</p>	<p>10 25 5 學習單 健康日誌</p>	
<p>概念與 技能維持</p>	<p>2-2-4 2-2-1</p>	<p>第三節 課前準備： 請學生分成三組，每人個帶兩種以上蔬果到學校。 【活動四】健康蔬果DIY</p>	<p>蔬果、 果汁機</p>	<p>30</p>
<p>做決定 批判思考</p>	<p>7-2-3</p>	<p>【活動五】有口皆碑 3. 各組品嚐時間及票選。 4. 老師講評及頒獎。</p> <p>第三節課結束</p>	<p>選票</p>	<p>10</p>

飲料 追 追 追



*班級：

座號：

姓名：

◎ 小朋友平常在家裡時，最常喝什麼飲料？（最多兩種）

◎ 小朋友平常在學校時，最常喝什麼飲料？（最多兩種）

◎ 小朋友想想看，在一個星期裡，大約喝了多少杯、多少瓶的飲料呢？

0~5 6~10 11~15 16~20 21~25 26 瓶以上

◎ 那麼請小朋友想想看，平常在什麼情況下會需要喝飲料呢？

(寫出三種原因)

1. _____

2. _____

3. _____

◎ 小朋友一個星期裡你有多少零用錢花在買飲料上？

一個星期零用錢約_____元

用在買飲料上約_____元

《飲料大車拼》



_____ 國小 班級： _____ 座號： _____ 姓名：

想想下表這麼多不同口味而多采多姿的飲料，然後填答下列幾個問題。

1. 檸檬汁	10. 蘆筍汁	19. 百事可樂	28. 維大力	37. 柳澄汁
2. 可樂	11. 韋恩咖啡	20. 香檳	29. 蘆薈汁	38. 葡萄汁
3. 優酪乳	12. 抹茶奶綠	21. 維他露 p	30. 冰鎮紅茶	39. 酸梅湯
4. 西瓜汁	13. 麥根紅茶	22. 伯朗咖啡	31. 泰山仙草蜜	40. 杏仁茶
5. 礦泉水	14. 檸檬紅茶	23. 加鹽沙士	32. 泰山純水	41. 薏仁湯
6. 椰子汁	15. 珍珠奶茶	24. 古道綠茶	33. 百香果汁	42. 花生湯
7. 沙士	16. 冰紅茶	25. 冬瓜茶	34. 蕃茄汁	43. 蠻牛
8. 巴樂汁	17. 烏龍茶	26. 舒跑	35. 蘋果汁	44. 冰淇淋汽水
9. 波蜜果菜汁	18. 麥茶	27. 生活綠茶	36. 橘子汁	



填答下列問題，只寫代號即可！！

1. 選出三種天然的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

2. 選出三種加工的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

3. 選出三種健康的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

4. 選出三種自己喜歡的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

5. 選出三種自己常喝的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

6. 選出三種沒喝過而想嚐一嚐的飲料：

① _____ ② _____ ③ _____

宜蘭縣蓬萊國小健康促進學校--健康日記

記錄說明：

- 1)、每週需完成身高、體重測量記錄。
- 2)、運動記錄：1、今天作了什麼種類的運動。2、時間多久(半小時給一個章)。
- 3)、蔬果飲食：記錄今天吃了那幾種水果及蔬菜(達五種(含五種)以上給一個章)。
- 4)、集滿十個章可得一張獎勵卡，集滿三張獎勵卡可得一份小禮物，每月以發給一次為限。

日期	運動記錄	蔬果飲食記錄	核章	本週 體重	本週 身高	BMI
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

集點卡發給日期：

核發者：

小禮物發給日期：

集點卡發給日期：

核發者：

核發者：

集點卡發給日期：

核發者：

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	大福國小		學生人數	19 人	
	教學年級	四年級				
教學者	陳羿伶、莊依騏		設計者	莊依騏、陳羿伶		
教材內容	教科書版本	自編		總節數	3 節	
	單元名稱	零食大直擊				
	能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。				
	具體目標	1、能知道零食對身體的影響。 2、能自我監督及管理，養成抗拒零食的習慣。 3、能培養少吃零食的習慣。				
教 學 歷 程						
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容			教材	時間
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 概念與技能形成 </div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px; display: inline-block;"> 自我覺察 </div>	1-2-3	【活動一】零食的魅力 1、課前先以學習單調查學生吃零食的習慣。 2、詢問孩子喜歡吃零食的原因，喜歡吃什麼樣的？最常在什麼情況下吃零食？			學習單 (一)	15

<p>批判性思考</p>	<p>1-2-3</p>	<p>3、學生觀察愛吃的零食包裝上的營養標示。(事前告知帶來觀察)</p> <p>4、指導學生填寫學習單二前半部</p> <p>【活動二】揭開零食的真面目</p> <p>1、教師引導學生以健康取向的角度思考帶來的零食是否為可以推薦食用。</p> <p>【教學提示】廣義的零食定義：除了正餐之外的所有食物。</p> <p>【教學提示】健康取向的零食應避免高熱量、高鈉、人工色素、防腐劑調味品等添加物及高油脂、高糖。</p> <p>2、學生分組由各組組長主持讓組員輪流分享發表。</p> <p>3、各組將營養標示記錄在海報上，並討論是否為推薦食品，並推派一名上台報告。</p> <p>4、記錄在學習單二後半部</p>	<p>學習單 (二)</p>	<p>20</p>
<p>做決定</p>	<p>2-2-4 7-2-3</p>	<p>【活動三】替代性食品的選擇</p> <p>1、教師出示二種食物的營養標示，由學生討論哪一種食物對身體較佳。</p> <p>2、引導學生如何選擇替代性食品。</p> <p>【教學提示】認清營養標示、不選再製品、不選澱粉主食類或油炸類</p> <p>3、學生思考替代性零食的食品種類。</p>		<p>5 10</p>
<p>批判性思考</p>	<p>7-2-3</p>	<p>【活動四】食品廣告的迷思</p> <p>1、先由老師播放一則電視食品廣告，再由廣告內容引導學生討論。</p> <p>2、學生發表廣告訴求重點及消費者該如何判斷及選擇。</p> <p>3、詢問學生此零食是否推薦？</p>		<p>15</p>

<p>目標設定</p>	<p>1-2-3</p>	<p>4、填寫學習單（三）前半部。</p> <p>【活動五】我的立誓</p> <p>1、教師帶領學生自我目標設定，思考自己的立誓宣言。</p> <p>2、簽署立誓內容，記錄在學習單（三）</p> <p>【綜合討論】</p> <p>1、師生共同討論零食對身體的影響？</p> <p>【教學提示】現階段兒童的熱量攝取是2200大卡</p> <p>2、引導學生思考怎麼吃零食？</p> <p style="text-align: center;">----第一、二節完----</p>	<p>學習單 （三）</p>	<p>10</p> <p>5</p>
<p>概念與 技能演練</p> <p>目標設定</p> <p>做決定</p> <p>自我對話</p> <p>創造性思考</p> <p>拒絕技巧</p>	<p>1-2-3</p> <p>2-2-4</p> <p>1-2-3</p>	<p>【活動一】立誓宣言</p> <p>1、教師帶領學生立誓活動，每人大聲說出自己的立誓內容。</p> <p>2、老師將學生的立誓宣言公佈張貼，並要求學生記錄一週的執行狀況</p> <p>【活動二】抗拒食物的誘惑</p> <p>1、由學生分組討論不同情境下如何抗拒食物的誘惑？</p> <p>【教學提示】由老師指定三種情境（肚子餓、家中的零食易取得、愛吃的食物）由學生抽籤</p> <p>2、學生分組演練討論的結果。</p> <p>【活動三】拒絕技巧</p> <p>1、師生共同討論別人請吃零食的情境，思考推薦類零食及不推薦類零食的差異性並演練拒絕的技巧。</p> <p>2、學生分組演練討論的結果。</p>	<p>全班 檢核表</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>8</p>

<p style="text-align: center;">概念與 技能維持</p> <p style="text-align: center;">自我管理、 監控的技巧</p>		<p style="text-align: center;">【綜合討論】</p> <p>1、教師引導學生說出如何抗拒零食的誘惑，分享各種絕招。</p> <p>2、除了課堂演練之方法外，是否還有其他成功的經驗案例，指導學生完成學習單(四)</p> <p>3、指導學生記錄每日的零食攝取情形及量的統計(視改善的情形決定期限，建議至少一個月以上，甚至一學期，並於期末舉行頒獎)。</p> <p style="text-align: right;">---- 第三節完 ----</p>	<p style="text-align: center;">學習單 (四) 全班 檢核表</p>	2
---	--	---	---	---

教學省思：

孩子們第一次接觸這樣的課程，感覺非常新鮮、有趣。以實際的情境來演示出如何對零食的誘惑，比起以前只是單純由教師講授，孩子們在課堂上配合回應老師的提問，好上千萬倍。

透過課堂上的討論、演練及課後學習單的書寫，孩子們更能深刻的將這些技能運用在生活中，更以「立誓宣言」來檢視自己是否達到自己的目標，並透過「一星期零食記錄情形」與同儕相互學習，這樣的效果非常顯著。

雖然無法在學校之外看到孩子們對零食抗拒的情形，但經過這一個月的期間的觀察，已經很少孩子帶零食或飲料到學校來了，這是令人非常興奮的現象，希望孩子們往後能將這樣的技能繼續延續下去，期待他們更成長。

問卷調查

吃的習慣

姓名： _____ 座號： _____ 蛀牙： _____ 顆

身高： _____ 體重： _____ BMI： _____

一、你喜歡吃零食或喝含糖的飲料嗎？

二、你通常都多久吃一次？請在□內打✓

- 每天吃 一星期吃 3~6 次 一星期 1~2 次
 一星期一次 幾乎不吃

三、你怎麼取得這些食品？

- 自己購買 家人提供 同學供應 其他 _____

四、為什麼喜歡吃這些食品？

- 肚子餓 習慣 食物誘惑 其他 _____

五、當你吃完零食或喝完飲料後會立刻刷牙嗎？

- 會 不會 為什麼？ _____

揭開零食的真面目



小朋友！請寫下你最喜歡吃的零食名稱，並紀錄其營養標示。

食品名稱	六大類食物 種類(劃正字)	熱量	有無 添加物	是否是 健康食品	你的理由



經過課堂的討論後，請從健康的觀點寫下你認為值得推薦與不推薦的零食名稱。

推薦類	
非推薦類	

看廣告—吃零食？



小朋友！先觀察食品廣告的內容，再寫出你的想法及決定。

<p>廣告名稱：</p> <p>訴求重點：</p>	<p>我的想法：</p>	<p>我的決定：</p> <p>購買原因—</p> <p>不購買的原因—</p>
----------------------------------	--------------	---



可能結果：
(對個人的好處與壞處)



我的立誓宣言

宣誓人：



拒絕食物的誘惑

小朋友，當遇到大人或同學請你吃東西時，你會如何拒絕呢？

狀況一：同學在放學途中買了你吃最愛吃的零食請你，但它是非推薦的零食唷！

你會如何處理呢？

你的決定→

狀況二：上完體育課後，同學請你喝運動飲料，你會如何處理呢？

你的決定→

狀況三：(寫下你曾經成功拒絕的經驗)

你的決定→



大福國小四年孝班 記錄一星期吃零食情形表

姓名：

日期	有沒有吃	食品名稱	吃的原因	吃的時間	吃的量	是否有達到 宣誓目標

小計： 做 到 ____ 天

沒做到 ____ 天

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	新生國小		學生人數	31 人
	教學年級	五年級			
教學者	李雪		設計者	李雪	
教材內容	教科書版本	康軒+自編		總節數	5 節
	單元名稱	健康飲食--創意料理			
	能力指標	<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>2-2-1 了解不同食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡性別和身體活動所決定。</p> <p>2-3-5 了解食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀和口味。</p>			
	具體目標	<p>1、能檢視自己的飲食習慣。</p> <p>2、能了解自己對營養的需求。</p> <p>3、能明瞭清洗烹調和解凍食物的方法。</p> <p>4、能用均衡飲食的觀念來評估菜單的設計。</p>			
教 學 歷 程					
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容		教材	時間
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 概念與技能形成 </div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px; display: inline-block;"> 自我覺察 </div>	1-2-3	<p>【活動一】他偏食嗎?</p> <p>1、案例分享與討論</p> <p>2、學生發表自己對什麼食物偏食。</p> <p>3、偏食的原因。</p>		學習單 (一) 單槍 電腦	15

批判性思考	1-2-3	<p>【活動二】我偏食嗎？</p> <p>1、詢問孩子喜歡吃什麼樣的食物？不喜歡吃什麼樣的食物？</p> <p>2、發下學習單讓孩子填寫，請學生照實回答。</p>	學習單 (二)	15
		<p>【活動三】綜合活動</p> <p>1、學生發表自己對什麼食物偏食。</p> <p>2、偏食的原因。</p> <p>3、老師總結並預告下次活動內容。</p> <p style="text-align: center;">---第一節完---</p>		10
創造性思考	2-2-1	<p>【活動一】吃水果的好處多</p> <p>1、藉由 ppt 來介紹吃水果的好處</p> <p>2、如何清洗蔬果</p>	單槍 電腦	5
		<p>【活動二】藥補不如食補</p> <p>1、透過 ppt 的介紹，對於食物提供的營養對身體的好處有更深入的瞭解。</p> <p>2、有些病光靠吃藥是不好的，若能以食物來養身對身體更沒有負擔也更健康。</p>		15
		<p>【活動三】親愛的我把食物變好吃了？！</p> <p>1、討論不吃這種食物會有什麼影響（會無法攝取何種營養素）？</p> <p>2、討論讓食物變好吃的方法。</p> <p>例如：打成果汁、青菜川燙後加醬油膏、沙拉加果糖或蜂蜜……</p>		5
做決定		<p>3、填寫學習單：</p> <p>1、請各組同學將多數人不愛吃或不敢吃的菜或水果做創意料理或變化菜單。</p> <p>2、討論要攜帶物品材料。</p> <p>3、下一次上課要帶來煮。</p>	學習單 (三)	15

		<p>【綜合討論】</p> <p>1、師生共同討論並歸納食物對身體的影響？</p> <p>2、如何選擇均衡飲食？ ---第二節完----</p>		5
<p>概念與 技能演練</p> <p>創造性思考</p> <p>做決定</p>	1-2-3	<p>創意料理大考驗</p> <p>【活動一】挑三檢四</p> <p>1、學生分組演練如何挑選新鮮的食物。</p> <p>2、討論的結果。</p> <p>【活動二】上沖下洗</p> <p>1、蔬菜清洗的正確方法介紹。</p> <p>2、各組學生將帶來的蔬菜、水果洗乾淨。</p>	電腦 單槍	10
	2-2-5	<p>【活動三】好菜下鍋</p> <p>1、各組分工烹煮</p> <p>2、請掌握少油、少鹽、少糖的烹調原則。</p> <p>3、收拾與整理。</p> <p>【活動四】分享與品嚐</p> <p>1、試吃各組的創意料理。</p> <p>2、票選出最好吃的料理。</p>		50
		<p>【綜合討論】</p> <p>1、教師引導學生思考改變食物的外型或烹調方式是否會引起你的食慾，除了課堂演練之外，是否還有其他成功的經驗案例。</p> <p>2、讓學生發表曾經成功的經驗。</p> <p>----第三、四節完----</p>	學習單 (三)	15
<p>概念與 技能維持</p> <p>解決問題</p> <p>自我管理、 監控的技巧</p>	1-2-3	<p>【活動一】偏食食物挑戰情形及統計</p> <p>1、於課前發下學習單先調查一週。</p>	學習單 (四)	
	2-2-1	<p>2、課堂中，請學生上台報告自己一週中挑戰成功哪一類食物，是如何做到的？</p> <p>做到的給予愛的鼓勵。</p>		20
	1-2-3	<p>3、實施一週後統計達成的比例。</p>		10

		<p align="center">【綜合討論】</p> <p>1、師生共同討論如何維持不偏食的習慣。</p> <p>2、教師鼓勵學生觀察日常行為檢核。</p> <p align="center">----第五節完----</p>	10
--	--	--	----

教學省思：

目前已經上完的是第一節課和第二節課的部分，學生對於自己不敢吃或不愛吃的蔬菜、水果還蠻多的，有些人是不喜歡蕃茄、青椒的味道，有些人是覺得苦瓜太苦了、檸檬太酸了，有些人是不喜歡吃茄子。雖然也都知道均衡飲食的重要性，但是因為父母也不會強迫他們吃，所以也就會倒掉或不點那樣菜，久而久之也就不吃那樣食物，今天有這樣的機會可以嘗試做改變，大家都興致勃勃也躍躍欲試。

對於能夠討論大家不敢吃的食物，大家都還挺開心的，參與度很高。但是在上第一節課時，同學對於自己是不是有偏食的壞習慣並不是很確定，所以要界定是不是偏食的人比較有困難，對於案例則可以明確的認定他是一個偏食的人。

第二節是透過 ppt 簡報播放來瞭解水果攝取的重要性，與食補不如藥補的概念，讓學生進一步認識健康飲食的好處。有了初步的瞭解與認識希望可以讓學生在自己吃的方面能更重視健康與營養。

上課相片：



水果攝取的重要性



藥補不如食補



討論要挑戰的偏食食物



提供學生可以做的創意料理

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	育才國小		學生人數	27 人
	教學年級	五年級			
教學者	余國豪		設計者	余國豪	
教材內容	教科書版本		自編	總節數	3 節
	單元名稱		口腔保健—不愛潔牙怎麼辦!		
	能力指標		1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。		
	具體目標		1. 讓學童認識牙齒的功用。 2. 讓學童能正確學會潔牙方法。 3. 養成學童自動自發餐後潔牙的習慣，和建立正確保護牙齒的觀念。		
教 學 歷 程					
技能發展階段/ 生活技能應用	能力 指標	活動內容		教材	時間
概念與 技能形成 自我覺察		【活動一】看看牙齒的長相 1. 每位小朋友拿出鏡子，觀察牙齒的形狀。 2. 請小朋友將看到的牙齒形狀一一畫來。 3. 請小朋友舉例說出日常生活中哪些東西和自己畫的牙齒形狀很像（將名稱寫在自己畫的圖卡旁，思考這些東西平常的功能是什麼）。 4. 請一位經常不愛潔牙的學生，到台上進行牙齒斑檢測，讓學生們看看不愛潔牙恐怖的地方，		每人準備一面鏡子 繪書 牙齒斑檢測	10

		<p>只要有一毫公升的牙菌斑檢測劑就有大約 2 億個細菌在牙齒上。</p> <p>5. 讓學生說說看不愛潔牙的結果是什麼？</p> <p>【活動二】大風吹</p> <p>1. 帶小朋友到操場依自己畫的圖尋找與牙齒形狀類似的石頭（小組活動）。</p> <p>2. 老師在限定時間吹哨子集合同。</p> <p>3. 請同學依形狀及口令將找回的石頭放在不同的位置。</p> <p>4. 比較同學找的石頭和自己畫的是否符合且數量最多。</p> <p>【活動三】看我的厲害（牙齒功能）</p> <p>1. 小朋友吃餅乾，先咬一口再磨碎。</p> <p>2. 老師問小朋友咬時用哪一種牙？磨碎時又是用哪一種牙？</p> <p>3. 老師請同學將昨天中午吃雞腿的動作再做一次。</p> <p>4. 老師實際示範一次。</p> <p>5. 請小朋友說出老師及自己先後用了哪幾種牙齒。</p> <p>【活動四】牙齒的名稱</p> <p>1. 老師以齒模來說明牙齒顆數，每種牙齒的位置及形狀、名稱。</p> <p>2. 隨機抽問任何一種牙齒，看看是否有同學寫得和畫得相同。</p> <p>3. 請同學說出自己圖卡畫出來和牙齒形狀類似</p>	<p>劑、大棉花棒</p> <p>石頭、圖畫紙</p> <p>餅乾、海苔</p> <p>老師準備牙齒模型</p>	<p>8</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p>做決定</p>	<p>1-2-3</p> <p>7-2-3</p>			
<p>自我覺察</p>				

<p style="text-align: center;">概念與 技能演練</p> <p style="text-align: center;">創造性思考</p>		<p>物品的功能。</p> <p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師整合同學吃餅乾所用的牙齒再重申它的不同功能。 2. 老師結合同學吃雞腿經驗再配合牙齒模型解說門牙、犬齒、白齒的不同功能 3. 請小朋友再思考哪些動物比較會用到犬齒？哪些比較會用到門牙及白齒？為什麼？ <p>統整評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收回同學畫的圖卡，並貼上展示版。 2. 利用五分鐘做「牙齒功能」問答測驗。 3. 請同學回家思考造成牙痛及保護牙齒的方法有哪些。 4. 課後完成學習單一。 <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p> <p>【活動一】我的牙齒生病了！（齲齒）</p> <p>（一）同學仔細察看自己的牙齒是否有下列情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 是否有曾填補或鑲補的痕跡。 (2) 已被侵蝕的空洞、蛀痕，想想被侵蝕的空洞、蛀痕是因為傳統所說的蛀牙蟲作祟嗎？ <p style="text-align: center;">再想想看，自己曾否有過下列情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 吃過冷、過熱的食物，牙齒感到痠疼。 (2) 牙痛得念不下書，甚至睡不著覺。 	<p style="text-align: center;">學習單</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p>

<p style="text-align: center;">批判思考</p>	<p>1-2-3</p>	<p style="text-align: center;">教師再對以下重點作說明：</p> <p>(1)齲齒雖俗稱蛀牙，但不是因牙蟲而引起</p> <p>(2)齲齒發生的原因。</p> <p>(3)牙齒容易發生齲齒的部位在哪裡？</p> <p>(4)齲齒的腐蝕程度和疼痛的關係。</p> <p>(5)牙醫師對齲齒的處理方法。</p> <p style="text-align: center;">【活動二】我的牙齒生病了！</p> <p style="text-align: center;">(牙周病、咬合不正)</p> <p>(一)教師播放牙周病影片，讓學生了解牙周病的病因，與嚴重性。</p> <p>(二)請同學說明對牙周病有何看法，再針對同學的概念，以圖片加以說明與補充，使同學了解牙周病之成因及影響。</p> <p>(三)教師調查班上曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請同學思考：</p> <p>(1)為何有人需要矯正牙齒？</p> <p>(2)矯正牙齒時通常需注意哪些事情？</p> <p>(3)矯正牙齒時感覺如何？</p> <p style="text-align: center;">→教師請同學踴躍發言，能舉手回答者給予加分獎勵。再配合圖片說明咬合不正的原因及影響，使同學能徹底了解並牢記於心。</p> <p>◎課後完成學習單二。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節 結束-----</p>	<p style="text-align: center;">學習單</p>	<p>10</p> <p>10</p>

<p>概念與 技能維持</p>	<p>7-2-3</p>	<p>【活動一】清潔牙齒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以布偶娃娃旅遊故事，引起學生注意，討論大車或是小車易通過彎曲的道路 2. 翻至牙齒平面圖，讓學生延續大小車的思考方式考慮大小牙刷的差異與刷牙時便捷性。 3. 請學生拿出牙刷互相比較看看和自己的嘴巴大小合不合。 4. 請學生拿出蕃茄，用刷牙的力量刷蕃茄看看，是否會損傷蕃茄表面，以判定刷毛柔軟度是否適當。 5. 比較完之後將蕃茄吃下。 	<p>繪本</p>	<p>15</p>
<p>自我管理、 監控的技巧</p>			<p>小蕃茄 (每生一顆) 牙刷(每生一支)</p>	
<p>自我管理、 監控的技巧</p>	<p>7-2-3</p>	<p>【活動二】牙齒城牆不保了</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 翻開大書第一面，跟學生說大樹爺爺的故事。 2. 問學生大樹爺爺為什麼不開心呢？ 3. 延續大樹受傷的故事，討論牙齒會受到哪些東西的傷害？ 4. 揭示圖卡，受傷之後牙齒會出現什麼情形？ 5. 互相觀察彼此牙齒的顏色以及齒肉的顏色是否有不一樣？ 6. 再討論剛剛吃完蕃茄之後應該怎樣？ 7. 讓學生一起去刷牙。 	<p>繪本</p>	<p>15</p>
		<p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成學習單三。 <p style="text-align: center;">-----第三節 結束-----</p>	<p>牙刷圖 卡</p> <p>學習單</p>	<p>10</p>

『口腔保健---不愛潔牙怎麼辦』學習單(一)

班級：_____座號：_____姓名：_____

「口腔健康量一量」

<參考:健康生活自己來(二)潔牙保健康手冊—行政院衛生署國民健康局>

親愛的同學：您的牙齒健康嗎？讓我們先來做個小測驗吧！

當你的牙齒有下列情形時，請在()中打√

- () 1. 吃冰或熱飲時，牙齒會感到酸痛
- () 2. 吃甜食時牙齒會酸痛
- () 3. 常會口臭
- () 4. 刷牙時會流血
- () 5. 吃東西會塞牙縫
- () 6. 牙齒被冷風吹到或張開嘴巴吸氣時，牙齒會酸痛
- () 7. 牙齒用手指摸時會搖動
- () 8. 牙齦有萎縮，牙齒有變長，牙縫有變大
- () 9. 牙齒有變色或蛀洞

總計：有_____個

以上測驗，您有幾個√。

請沿著線，找找看專家給您的建議！

完全沒有——▶ 好棒！恭喜您！有一口好牙，請繼續努力。但別忘了定期看牙醫！

1-2個√ ——▶ 好險！再不快做好潔牙工作、學會潔牙技巧，小心美齒難保！

3個以上√ ——▶ 好差！您的牙齒糟透了！口臭讓人遠離您，成為不受歡迎的人！

請說出你的口腔保健的秘訣：_____

『口腔保健---不愛潔牙怎麼辦』學習單(二)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

「大家說故事」學習單

請觀察七種情境圖片，於文字框中，寫下對這圖中行為的意見與想法，判別對口腔衛生的影響：



圖一：



圖五：



圖二：



圖六：



圖三：



圖七：



圖四：

『口腔保健---不愛潔牙怎麼辦』學習單（三）

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

「口腔行動 A 計畫」學習單

●*請寫出在這三個星期內，針對口腔保健，你要確實做到的三項行動？

A 行動：

B 行動：

C 行動：

●*請詳實記錄每天執行的狀況，請家人給予認證：

週次日期	口腔保健行動	執行情況(請勾選)			認證人簽名
		完全達成	部份達成	沒有達成	
月 日	A				
/	B				
月 日	C				
月 日	A				
/	B				
月 日	C				
月 日	A				
/	B				
月 日	C				

👍 對於三個星期來，我的實踐程度，我給自己的評分是：(請寫心得)

一級棒☺	很認真☺	還不錯☺	還要再努力☹

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	宜蘭國小	學生人數	32 人
	教學年級	高年級		
教學者	莊聖維	設計者	莊聖維	
教材內容	教科書版本	南一	總節數	5 節
	單元名稱	拒絕菸害		
	能力指標	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。		
	具體目標	1、能說出菸及二手菸對人體的危害。 2、能知道政府禁菸的規範。 3、能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無煙生活空間的辦法。		
	教材來源	Flash 動畫： http://ttc.bhp.doh.gov.tw/readsmoke/meterial/class.htm 育英國小菸害調查防治問卷		

教 學 歷 程

技能發展階段 /生活技能應用	能力指標	活動內容	教材	時間
<p style="text-align: center;">概念與 技能形成</p> <p style="text-align: center;">自我察覺</p>	7-2-5	<p>【活動一】香菸的背後</p> <p>1、教師詢問學生對於吸菸傷害、禁菸環境、政府政策及二手菸危害人體、菸品廣告的真實性…等是否具有初步的瞭解？</p> <p>2、教師發下問卷讓學生填寫問題。</p> <p>3、學生分享發表。</p> <p>4、教師在黑板上統計班級學生對菸害的瞭解及身處菸害環境的原因。</p>	問卷	20
<p style="text-align: center;">批判性思考</p>	5-2-4	<p>【活動二】揭開香菸的真面目</p> <p>1、教師請學生觀察香菸上的成分標示。</p> <p>(1) 尼古丁：易讓人上癮的物質，產生心血管疾病。</p> <p>(2) 煙焦油：易沾黏肺部組織，造成慢性的肺部病變。</p> <p>(3) 一氧化碳：易阻礙氧氣與血紅素結合，造成體內缺氧。</p> <p>(4) 其他化學物質：含多種致癌物質，易引發多種癌症，主要是肺癌。</p> <p>2、學生透過動畫瞭解抽菸對身體的負面影響，發現抽菸不會像廣告一樣變成帥哥、美女。</p> <p>(1) 頭部-頭髮早禿，記憶力減退。</p> <p>(2) 口腔-口臭、齒黃、牙週病。</p> <p>(3) 氣管-併發氣管或支氣管炎。</p> <p>(4) 肺部-肺癌。</p> <p>(5) 心臟-心臟病。</p> <p>(6) 肝-肝硬化。</p> <p>(7) 皮膚-提早老化</p> <p>3、討論周遭有抽菸的人，是否有類似症狀？</p>	Flash 動畫	20

批判性思考		<p>【準備活動】</p> <p>1、導師說明「其他類別置入性行銷」的手法，上網搜尋與菸品相關之「置入性行銷」，並說明其手法。</p> <p>2、學生作市場調查，瞭解並統計菸的售價以及家中（朋友）抽菸者的買菸消費習慣，並做簡單的紀錄。</p>		25
創造性思考	7-2-3	<p>【活動三】菸品廣告——置入式行銷</p> <p>1、將全班分成六組，討論內容如下：</p> <p>(1) 討論菸品「置入性行銷」手法的目的</p> <p>(2) 菸品置入性行銷出現場景（或管道）、促銷對象、使用手法、預期效果。</p> <p>(3) 菸品廣告出現的地方。</p> <p>(4) 菸品置入性行銷對個人的影響力。</p> <p>2、分組上台分析行銷內容正確性。</p>	學習單 (一)	20
	7-2-3	<p>【活動四】菸與荷包大作戰</p> <p>1、先由學生作市場調查，瞭解菸的售價以及抽菸者的買菸消費習慣。</p> <p>2、列出想要購買的東西及價格，並計算大約抽菸多少天可以買一個你想要的東西。</p>		15
	4-2-7	<p>3、全班共同討論。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1、香菸知多少 Q&A 問題搶答</p> <p>2、依「置入性行銷」概念製作反菸海報</p>	海報紙	

<p style="text-align: center;">概念與 技能演練</p> <p style="text-align: center;">協商技能</p>	<p style="text-align: center;">5-2-4</p>	<p style="text-align: center;">【活動一】向菸害說不</p> <p>教師布題：</p> <p>情境一 家庭：家中老爸喜歡飯後一根菸， 你會怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 利用親情以健康為由，勸其減少數量。 b. 建議移到特定區域，以免影響家人健康。 c. 其他 <p>情境二 餐廳：家人到餐廳用餐，發現 牆上貼著禁菸標誌，但有一桌 客人仍在吸菸，你會怎麼做， 才能避免吸入二手菸？</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 請餐廳負責人勸阻。 b. 要求換座位。 c. 若不聽勸，向衛生單位告發。 d. 其他 		<p style="text-align: center;">15</p>
<p style="text-align: center;">拒絕技能</p>	<p style="text-align: center;">5-2-4</p>	<p style="text-align: center;">【活動二】拒菸——拒絕八法</p> <p>招式一：堅持拒絕法</p> <p>招式二：告知理由法</p> <p>招式三：自我解嘲法</p> <p>招式四：遠離現場法</p> <p>招式五：友誼勸服法</p> <p>招式六：轉移話題法</p> <p>招式七：反說服法</p> <p>招式八：反激將法</p>	<p style="text-align: center;">Flash 動畫</p>	<p style="text-align: center;">15</p>

<p>概念與 技能維持</p> <p>自我肯定主 張技能</p> <p>解決問題</p> <p>自我管理、監 控的技巧</p>	<p>5-2-4</p>	<p>【活動二】反菸一二三</p> <p>1、主題三選一：拒菸、協助家人或朋友戒菸、 創造無菸環境。</p> <p>2、最佳導演</p> <p>(1)請學生分成多組，設計不同生活情境， 討論解決問題之道，並作角色扮演。</p> <p>(2)依不同情境分組演示所教過技能，或 小組示範討論出新的技能。</p> <p>(3)討論各組表演之優缺點以及合理性。</p> <p>3、小組進行反菸策略討論。</p> <p>4、依「置入性行銷」概念製作戒菸、反菸海 報或警語，張貼在家中的公共空間。</p> <p>5. 鼓勵學生觀察並記錄實施成效。</p> <p style="text-align: center;">——第五節完——</p>	<p>檢核表 海報紙</p>	<p>40</p> <p>30</p>
---	--------------	--	--------------------	---------------------

「透視菸品廣告」之學習單

____年____班____號 姓名_____

親愛的同學們，你覺得戲劇節目中的吸菸鏡頭，都是配合劇情的需要而不可缺少的畫面嗎？其實啊，很多時候觀眾都是被廣告商的「置入性行銷」把戲耍的團團轉，還不知情呀！現在讓我們一起解開「置入性行銷」神秘面紗吧！

一、請寫下「置入式行銷」的意思為何？

二、請寫出你找到三項有關置入式行銷商品的範例：(包含出現場景或管道、促銷對象、使用手法、預期效果)

--	--	--

三、「置入式行銷」對你購買商品上的選擇產生了甚麼影響？

育英國小菸害防制調查問卷（學生版）

親愛的小朋友：

你知道吸菸對我們的身體有什麼影響嗎？為了解同學們對菸害認識的程度，現在請你先花幾分鐘來填寫這份問卷，你的答案只作為安排學習活動的參考，不列入成績，請放心填答，並由衷地感謝你的幫忙！

一、基本資料：

1、性別：男 女

2、年級：五年級 六年級

3、家人的生活狀況 (1) 和父母及兄弟姊妹共同生活
 (2) 家裡有祖父(祖母)、父母親及及兄弟姊妹共同生活
 (3) 父母不在家只有和祖父(祖母)生活
 (4) 其他

4、父親教育程度（最高學歷）

(1) 不識字 (2) 小學或識字 (3) 國中 (4) 高中或高職
 (5) 專科或大學 (6) 碩士以上

5、母親教育程度（最高學歷）

(1) 不識字 (2) 小學或識字 (3) 國中 (4) 高中或高職
 (5) 專科或大學 (6) 碩士以上

二、您對菸害的認識（請依照你的看法，在內打✓）

對 錯

1. 菸的毒物分為尼古丁、焦油、一氧化碳、致癌物質等四大類

2. 吸菸只有會影響到肺部健康，其他器官則不會影響。

3. 焦油會導致長期吸菸的人手指及牙齒變黃，是肺部疾病及各種癌症的元兇

4. 菸品中的尼古丁會引起冠狀動脈心臟病（冠心病）。

5. 吸菸只要不把菸吸到肺裡，就不會危害健康了。

6. 法律規定販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品予未滿十八歲者。

7. 尼古丁是造成香菸成癮的主要物質，所以會像吸食毒品一樣，讓人上癮

8. 二手菸對人體的傷害比自己直接吸菸小。

三、您對吸菸的態度	同意	不同意
1. 當你身旁有人抽菸的時候，你會覺得不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你覺得吸菸會比較容易交到朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你覺得吸菸是一種長大的行為表現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你覺得只要自己不抽菸，不用干涉身旁抽菸的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你覺得看到同學吸菸時，應勇敢規勸同學，不要嘗試比較好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你覺得家中長輩有人抽菸時，應委婉請他們到別處抽菸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>四. 吸菸的現況</p> <p>1、你的家中有人抽菸嗎？ <input type="checkbox"/> (1) 沒有 <input type="checkbox"/> (2) 有 (可以複選)</p> <p style="padding-left: 100px;"> <input type="checkbox"/>爸爸 <input type="checkbox"/>媽媽 <input type="checkbox"/>祖父母 <input type="checkbox"/>叔叔或伯伯 <input type="checkbox"/>哥哥 <input type="checkbox"/>姐姐 <input type="checkbox"/>阿姨或姑姑 <input type="checkbox"/>其他 </p>
<p>2. 請問你曾經吸菸嗎？ (即使只吸過一口菸也算吸菸)</p> <p><input type="checkbox"/>沒有 (請跳過第三題及第四題) <input type="checkbox"/>有 (請繼續回答)</p>
<p>3、請問你為什麼會想吸菸？ (可複選)</p> <p><input type="checkbox"/>好奇心 <input type="checkbox"/>覺得很酷 <input type="checkbox"/>不好意思拒絕 <input type="checkbox"/>想提神</p>
<p>4、請問吸菸時，你的感覺是？</p> <p><input type="checkbox"/>快樂 <input type="checkbox"/>滿足 <input type="checkbox"/>興奮 <input type="checkbox"/>憂慮 <input type="checkbox"/>焦慮 <input type="checkbox"/>罪惡</p>
<p>5、在校園中看到師長吸菸，你以後是否會受到師長的影響，而加入吸菸行列？</p> <p><input type="checkbox"/>會 <input type="checkbox"/>不會 <input type="checkbox"/>不一定 <input type="checkbox"/>不知道</p>
<p>6、在家中看到長輩 (包括父母及親戚中的人) 吸菸時，你以後是否會受到長輩的影響，而加入吸菸行列？</p> <p><input type="checkbox"/>會 <input type="checkbox"/>不會 <input type="checkbox"/>不一定 <input type="checkbox"/>不知道</p>
<p>7、在媒體中看到偶像吸菸時，你以後是否會受到偶像的影響，而加入吸菸行列</p> <p><input type="checkbox"/>會 <input type="checkbox"/>不會 <input type="checkbox"/>不一定 <input type="checkbox"/>不知道</p>

問卷到此結束！謝謝你的填答

工作坊活動照片集錦





