

## 國小健康與體育領域第八冊(4下)單元六教案

單元、活動名稱	
單元六 健康耳鼻喉 第1課 耳鼻喉健康診所	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第八冊(4下)單元六
教學時間	
3節(120分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解耳、鼻、喉的功能。</li> <li>2.知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。</li> <li>3.了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。</li> <li>4.學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。</li> </ol>	
能力指標、重大議題	
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。	
評量要點	
問答 發表 自評	
教學活動	
<p><b>【活動一】認識耳鼻喉30'</b></p> <p>(一)教師課前詢問學生耳朵、鼻子與喉嚨的功能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.耳部：聽力、平衡。</li> <li>2.鼻部：嗅覺、呼吸、過濾空氣。</li> <li>3.喉部：發出聲音、呼吸、吞嚥。</li> </ol> <p>(二)教師請學生想想看，耳朵、鼻子和喉嚨常見的健康問題有哪些？是否有過類似的經驗呢？</p> <p>(三)教師引導學生思考，針對耳朵、鼻子和喉嚨常見的疾病或健康問題，我們可以怎麼處理呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.小蟲跑到耳朵內（複習）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)正確的做法：根據昆蟲趨光性原理，用手電筒照向耳朵裡面，讓小蟲爬出來。如果小蟲最後沒有跑出來，可至耳鼻喉科診所，請醫師協助處理。</li> <li>(2)錯誤的做法：用手指掏挖，這樣只會讓小蟲往更深處移動。</li> </ol> </li> <li>2.長時間使用喉嚨聲音沙啞：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)正確的做法：多喝溫開水、少說話，可以滋潤喉嚨，並提供保護。</li> <li>(2)錯誤的做法：和平常一樣大聲說話，可能使症狀更嚴重。</li> </ol> </li> </ol> <p>(四)教師依據學生的分組，讓學生針對動動腦時間的健康問題，討論相關的處理或預防方法，並帶領學生思考哪些是正確的？哪些是錯誤的？</p> <p>(五)引導學生回顧課程內容，複習耳部、鼻部和喉部的功能以及常見的健康問題，並說明耳部、鼻部和喉部與生活息息相關，應該好好保護這些器官。</p>	

(六)重點歸納：多數學生都有遇過或處理過耳、鼻、喉的相關疾病或健康問題。搭配過去課程內容及學生的經驗，加深學生對於維護耳、鼻、喉健康的印象。

### 【活動二】認識中耳炎30'

(一)教師依據課本的情境作為引起動機，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的情況和處理方式。

(二)教師說明中耳炎通常發生在感冒之後，另外，根據美國小兒科醫學會的急性中耳炎診療指引中指出，急性中耳炎的診斷需要符合三項條件（全部符合）：

- 1.急性發作，例如：突然發燒或突然疼痛。
- 2.醫生在耳鏡中看到中耳腔裡有積液。
- 3.出現中耳發炎症狀，例如：疼痛或醫生看到耳膜泛紅鼓脹。

(三)教師提醒學生看醫師時，醫師詢問病狀的時候，可以針對這些症狀說明，幫助醫師正確判斷。

(四)教師釐清一些對中耳炎的迷思：

- 1.如果沒有感冒，中耳炎會傳染嗎？（不會）
- 2.得過中耳炎的人可以游泳嗎？（不一定。若耳膜沒有破，也沒有放中耳導水管，則可以游泳。）
- 3.得過中耳炎的人可以坐飛機嗎？（可以。在飛機下降時，喝水或嚼口香糖，可以幫助中耳腔減壓。）
- 4.教師補充，中耳炎會自行好轉，只有極少數的中耳炎案例才需要開刀治療，如果有重複罹患中耳炎的經驗，應做好保健工作，減少感冒的機會、改變生活習慣。

(五)教師可提醒學生，生病時應遵照醫師指示，按時吃藥、多喝水，並且早睡早起，生活作息規律，讓身體恢復免疫力，感冒和中耳炎便會好轉。

(六)重點歸納：中耳炎是國小學生經常罹患的一種疾病，讓學生了解中耳炎的發生原因以及症狀，並針對一些迷思概念進行澄清。

### 【活動三】鼻塞與過敏30'

(一)教師依據課本的情境，說明鼻塞是感冒和過敏都可能出現的症狀，並教授學生鼻塞的處理方法：

- 1.盡量不要平躺，頭部應保持較高的姿勢。因為平躺時，由於重力的關係，鼻塞會比較嚴重。
- 2.可以用熱毛巾熱敷鼻腔，持續熱敷5~10分鐘，可以改善鼻塞；或淋浴時打開蓮蓬頭，坐在浴室裡，呼吸溼潤的溫水蒸汽。
- 3.多喝開水，幫助稀釋痰液。因為身體水分如果不足，鼻水會更黏稠、鼻塞會更嚴重，多喝開水可以增加身體的水分。
- 4.如果發現鼻腔被鼻屎塞住時，可以用溼的手帕或溼的棉花棒，輕輕在鼻孔內轉一轉，先讓鼻屎潤溼再慢慢清除。不可用鑷子夾掉，因為乾的鼻屎通常會與鼻孔內的黏膜沾黏，用鑷子夾除很容易使鼻孔內黏膜受傷，不但鼻屎容易再度生成，也可能導致流鼻血或發炎。
- 5.注意溫差的變化。鼻腔通常比較怕冷，所以冷風不要直接對著鼻孔吹。
- 6.過敏性鼻炎要控制好。如果有過敏性鼻炎，除了使用藥物控制外，也要注意居家環境，減少灰塵並保持乾燥。

(二)教師須提醒學生，快速解除鼻塞的噴鼻藥水偶爾使用無妨，但不可長期持續使用，以免產生依賴及引起反彈性鼻炎，而讓鼻塞情形惡化。

(三)教師配合課本情境，繼續說明爸爸擔心小華的狀況，因此與醫師保持聯絡，並上網搜尋相關資料。強調對疾病的管理，並與醫師當朋友，保持友好關係。對於疾病或健康問題有不了解的地方，均可詢問醫師或蒐集相關資料，實踐健康自我管理的精神。

(四)教師說明過敏的發生原因。

1.遺傳：是指過敏的情況來自家族中的直系親屬。例如，父親或母親其中一人有過敏的情況，或兩人都有。根據調查，父親及母親其中一人如果有過敏性鼻炎，小孩有過敏性鼻炎的機率約20%，又若父親及母親兩人均有過敏性鼻炎的話，小孩有過敏性鼻炎的機率則高達75%。

2.環境因素：是指引發過敏症狀的來源，分為化學性及物理性兩種，所謂「化學性因素」包括塵蟎、海鮮、蛋、花生、狗毛、貓毛及空氣中的花粉等；而「物理性因素」則為氣候及環境中溫度、溼度的變化等。

(五)教師指出過敏的症狀，有連續打噴嚏、流鼻水、鼻塞等，有些人的鼻子眼睛或喉嚨等部位會有搔癢感，有些人則有鼻涕倒流、流眼淚的情況。另外，根據相關研究指出，有過敏性鼻炎的孩子，也有很高的比例有氣喘，而有氣喘的孩子，則有更高的比例有過敏性鼻炎的問題。根據氣喘衛教學會的調查，大臺北地區國小學童氣喘盛行率是16%，而且有鼻炎現象的高達50%，換句話說，每兩人就有一人有鼻子過敏的症狀，這些都是過敏性鼻炎的好發族群。

(六)教師複習過敏相關的預防方法（第四冊單元四），讓學生對過敏相關內容更加印象深刻。

(七)重點歸納：透過課本案例的解說，了解過敏的情形、影響因素以及相關症狀，學習簡易的處理方式及平時的鼻部保健。

#### 【活動四】喉嚨發炎怎麼辦15'

(一)教師說明喉嚨是發聲的部位，搭配課本情境進入喉嚨發炎的教學。

(二)教師以蒐集到的剪報、網路資料或自身的經驗，說明案例中人物因為過度使用喉嚨，導致無法發出聲音。並詢問學生是否知道其他情況也會導致喉嚨沙啞或無法發聲。

(三)教師請學生動動腦，還有哪些情況可能導致喉嚨發炎、聲音沙啞，甚至發不出聲音？例如：嘶吼、大聲說話、一直用力的說話、長時間用喉嚨唱歌等。

(四)部分職業像是教師、歌手等都需要一直使用喉嚨，因此容易造成喉嚨的傷害。提醒學生應避免過度使用喉部，以保護喉嚨的健康。

(五)重點歸納：過度使用喉嚨會使喉嚨發炎，導致發不出聲音，應盡量避免做出傷害喉嚨的行為。

#### 【活動五】喉嚨卡卡15'

(一)教師詢問學生是否有魚刺卡在喉嚨的經驗，請學生經驗分享。

(二)教師整理學生的經驗及相關的處理方式後，說明正確的處理方式，包含小魚刺卡住時，可以輕輕咳出，若魚刺過粗無法咳出則要迅速就醫。應澄清喝醋或吞飯並不能真正處理異物卡在喉嚨的情形，最好的處理方式是盡速就醫。

(三)教師請學生動動腦，如果今天喉嚨卡住其他東西應該如何處理，例如：麻糬。

(四)教師說明異物若卡在氣管內造成呼吸道阻塞，會出現臉色發黑的現象，此時必須立刻進行急救。用力從患者的身後雙手環抱腹部上方，快速向內、向上按壓腹部，把氣管內的異物擠壓出來；一歲以上的小孩，可立即施行「哈姆立克急救法」，使阻塞氣管的異物排出；而一歲以下的小孩，則建議以拍背壓胸法急救。若急救措施仍無法排出異物時，應盡速送醫，可於全身麻醉下以支氣管鏡或喉鏡取出；若患者能夠出聲與呼吸，屬於部分阻塞，則不應先做急救，直接送醫即可。

(五)重點歸納：針對日常經常碰到的喉嚨問題或疾病介紹，並說明其處理方式，讓學生了解遇到類似情況下如何處理，並澄清一些迷思概念。

#### 教學資源

1.教師在課前將學生分成6人一組，配合課本的問題進行小組討論。

2.教師準備有關中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎以及喉嚨卡異物的剪報或網路資料。

#### 網站資源

1.親子天下——急性中耳炎衛教 <https://www.parenting.com.tw/article/5056323>

2.聽力小宇宙 <http://focus.uho.com.tw/hearinghealth/>

3.健談——什麼是中耳炎？ <https://www.havemary.com/article.php?id=3396>

關鍵字

耳朵,鼻子,喉嚨,小蟲進入耳朵,中耳炎,鼻塞,過敏,魚刺卡住

單元、活動名稱	
單元六 健康耳鼻喉 第2課 耳鼻喉守護者	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第八冊(4下)單元六
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.說出耳、鼻、喉的保健方法。 2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。	
能力指標、重大議題	
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。 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。	
評量要點	
問答 操作 發表	
教學活動	
<p><b>【活動一】耳鼻喉的保健40'</b></p> <p>(一)教師說明耳、鼻、喉的健康相當重要，不可忽略平日的保健工作，耳部和鼻部的保健方法有：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.耳部： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)聽音樂選擇全罩式耳機，不戴耳塞式耳機。</li> <li>(2)聽音樂或看電視時音量適中，避免長期處於噪音的環境。</li> </ol> </li> <li>2.鼻部： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)感冒或某些疾病可能使鼻子產生鼻涕，輕輕擤就可以了，如果用力把鼻涕擤出來，反而會造成鼻涕衝往中耳腔，增加中耳炎的機率。</li> <li>(2)鼻塞的情形發生時，可遵照課本第103頁的方法處理，以減輕症狀。</li> <li>(3)有過敏症狀者，應隨身準備口罩避免直接接觸灰塵，維持鼻子溫暖。</li> <li>(4)家中盡量避免鋪設地毯、購買絨毛玩具，如果有則應定期清潔。</li> <li>(5)養成運動習慣。</li> </ol> </li> </ol> <p>(二)請學生思考是否還有其他與耳朵和鼻子相關的保健方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.如果感冒後有耳朵痛的情形，表示可能罹患了中耳炎，應盡速就醫。</li> <li>2.帶領同學複習如何處理耳朵進水、異物入侵的方法。</li> </ol> <p>(三)配合課本說明喉嚨的保健方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.避免吃刺激性食物。</li> <li>2.講話時輕聲細語，避免嘶吼或大聲說話。</li> <li>3.講話的速度應適中，不要一開口就像機關槍一樣說個不停。</li> <li>4.若是在聲音吵雜的地方，如比賽現場，適當的為選手加油即可，不要過度用力嘶吼，以免喉嚨發炎。</li> <li>5.感冒時盡量少說話。</li> <li>6.適量的戶外運動、充分休息及睡眠、保持微笑、避免發脾氣、避免抽菸或喝酒。</li> </ol>	

7.多喝溫開水，並且不要大口快速灌水。冰的飲料剛入喉時會造成血管收縮，使喉嚨得到短暫的舒緩，但經過半小時後會出現反彈現象，出現血管充血導致輕微發炎，故選擇微溫的飲料較合適。

(四)教師詢問有無其他的喉嚨保健方法。

(五)重點歸納：掌握耳、鼻、喉的各種保健方法，教導學生正確的保健方法，破除迷思概念，並用腦力激盪與思考的過程讓學生對保健方法更有印象。

#### 【活動二】耳鼻喉健康大闖關40'

(一)教師搭配課本第111頁，帶領學生通過每一個問題關卡，並進行解說。

(二)教師可再次強調，生活當中都可能遇到這些問題以及選項，應正確做出選擇，為自己的健康把關。

(三)教師可另外教導學生進行宣言與記錄，實踐健康自我照護的精神（參考教師手冊第146、147頁）。學生撰寫自己的耳鼻喉保健宣言，發下紀錄表，請學生記錄未來一週的執行情況。

(四)重點歸納：透過健康保健的教導，讓學生知道如何保健自己的耳、鼻、喉等器官，並透過健康大闖關的遊戲，練習並學會做出健康的決定。

#### 教學資源

1.教師準備有關耳、鼻、喉保健方法的剪報、網路資料等，並在課前事先準備「耳鼻喉健康大闖關」的放大版，實際帶領學生操作。

2.準備耳鼻喉保健宣言及紀錄表，提供學生做行為紀錄。

#### 網站資源

1.聽力小宇宙 <http://focus.uho.com.tw/hearinghealth/>

2.衛生福利部國民健康署健康九九網站 <https://health99.hpa.gov.tw/>

#### 關鍵字

耳朵,鼻子,喉嚨,保健,做決定