

領域/科目	健康與體育		設計者	詹世傑
實施年級	二		總節數	40 分鐘
單元名稱	第一單元 健康習慣真重要			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
教材來源	翰林二下健康與體育課本			
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> ●課本、習作 ●電子書 ●白板、白板筆 			
學習目標				
1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、愛護乳齒和恆齒 1. 老師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從 6 歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2. 老師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生事先對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3. 老師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4. 老師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。			5 分 5 分 5 分	◎全班答題 ◎口語發表 。
活動二、認識蛀牙的原因 1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。			6 分 7 分	
3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙			6 分	

齒的健康。		
-------	--	--