

彰化縣大村國小 健康與體育領域「素養導向教學與評量」教學設計

課程設計原則與教學理念說明

(一) 分析：

希望透過此課程培養學生具備良好健康生活的習慣，並能學習擬定基本保健計畫及實作能力，以創新思考方式，因應日常生活情境，以促進身心健全發展。

(二) 學生先備經驗：

學生在第二階段已學習到身體各部位的功能與衛生保健的方法，並具備基礎自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。

(三) 教學亮點：

1. 能認知口腔相關疾病，並自我反省與修正個人的潔牙習慣。
2. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。

(四) 教學策略和評量：

1. 教師利用探究教學法，讓學生以自身經驗為出發點，帶學生認知口腔疾病對身體的危害，並能學習及修正個人的潔牙習慣。
2. 課堂發表及實作評量。

二、教學活動設計

領域/科目	健康與體育		設計者	賴櫻雪，張雅玫
實施年級	五年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
主題名稱	視力口腔檢查站			
設計依據				
學習重點	學習表現 (每節 1-2 個)	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。		
	學習內容 (每節 1-2 個)	Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。		
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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
教材來源		■教科書（■康軒□翰林□南一□其他 ） □自編（說明：）		
教學設備/資源		投影布幕、單槍、電腦		

三、各節教案-第 1 節

國小健體領域第九冊(五上)單元一 健康樂活我當家

單元名稱		第 2 課 視力口腔檢查站	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	領域核心素養	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。		
核心素養呼應說明		1. 培養學生具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 2. 培養學生具備擬定基本保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
學習目標		1. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 2. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 3. 認識洗牙與牙齒矯正。 4. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。 5. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備牙周病相關影片。 2. 教師準備牙齒矯正相關資料。 3. 教師準備第 200 頁「口腔衛生習慣改善計畫」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》洗牙與口腔疾病 (一)教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗：你的牙齒為何不舒服？醫師檢查與治療時，你的感受如何？醫師提供哪些潔牙建議？ (二)教師帶領學生閱讀課本第 36 頁情境，並說明： 1. 當牙面孳生牙菌斑沒有清除乾淨，會慢慢硬化形成牙結石。牙結石會緊緊的包裹在牙齦附近、牙縫裡或牙齒表面，而且往往因為太堅硬，很難被牙刷清除乾淨。 2. 這時候就需要洗牙，讓牙醫師利用工具來清除牙			10'	發表：說出口腔相關疾病對身體的危害。 評量原則 (1)能說出牙齦炎和牙周病的症狀和預防方法。 (2)能說出牙周病可能造成的併發症。

結石。定期洗牙除了可以清除牙結石，還能保持牙齒和牙齦健康，有效減輕口臭的問題。 (三)教師提醒：為了口腔健康，別忘了每半年要到牙科診所檢查，並且讓牙齒徹底洗個乾淨的澡。 (四)教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說明： 1. 牙齦炎：如果牙齒沒有徹底清潔，牙齦邊緣和牙齒鄰接面就會積聚牙菌斑，形成牙結石，導致牙齦紅腫發炎。 2. 牙周病：牙齦若持續發炎，會導致牙齦和牙根分離，牙齦慢慢萎縮，以致部分牙根外露，甚至鬆動、脫落。 (五)教師說明牙周病可能造成的併發症：若牙周病症狀嚴重，口腔內的病菌可能會經由血液引起其他身體部位發炎，例如：骨髓炎、心臟病、腎臟病、肝臟疾病、呼吸系統疾病、糖尿病等，對全身器官都會造成不良影響。 (六)重點歸納：保持良好的口腔衛生習慣，有效預防牙周病。 《活動 2》牙齒矯正 (一)教師請學生分享牙齒矯正的經驗：你為什麼矯正牙齒？牙齒矯正的過程中，有什麼感受？ (二)教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，並說明： 1. 牙齒矯正的正式名稱為「齒顎矯正」，是讓牙齒重新排列，運用各式各樣的工具去做調整，使其回復到正確的位置。通常有咬合不正或牙齒排列不整齊的情形時，都可能需要做矯正治療。 2. 牙齒矯正的原因： (1)咬合不正：是指上下排牙齒互對的關係不正確，例如：暴牙或戽斗。 (2)牙齒排列不整齊：牙齒排列過於擁擠，或是有先天性缺牙，造成空間過多或過大。 3. 以現代的齒顎矯正技術，只要在適當的時機接受矯正治療，大部分的問題都可以獲得令人滿意的結果。 (三)教師說明：如果有咬合問題，更應該徹底清潔牙齒。接著請學生檢視與反省自己的潔牙行為，並記錄下來。 (四)重點歸納：認識牙齒矯正並檢視個人的潔牙行為。	15'	1. 發表：了解牙齒矯正。 評量原則：能說出需要牙齒矯正的原因。 2. 實作：完成課本的 39 頁「潔牙行為檢核表」。 評量原則：能檢視自己的潔牙行為。
--	------------	---

《活動 3》潔牙習慣改善計畫 (一)教師配合課本第 40～41 頁情境，以<u>士勳</u>為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能改善潔牙習慣。原則與示例如下： 1. 分析待改進的習慣：睡前潔牙。 2. 訂定目標：每天記得睡前潔牙。 3. 擬訂獎勵方式。 4. 擬訂可行計畫： (1)將目標貼在房間提醒自己。 (2)請家人給予鼓勵和協助。 (3)堅持做到每天睡前潔牙。 5. 針對計畫，每日確實執行並記錄。 (二)教師發下「口腔衛生習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔衛生習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。 (三)重點歸納：運用「自我管理與監督」技能改善潔牙習慣。	15'	1. 實作：完成「口腔衛生習慣改善計畫」學習單。 評量原則：能依照步驟擬訂改善潔牙習慣的計畫，完成學習單。 2. 實踐：落實潔牙習慣改善計畫。 評量原則：能在生活中落實潔牙習慣改善計畫，並如實記錄。 3. 總結性評量：完成課本第 42～43 頁「現學現用」。 評量原則：能正確完成課本第 42～43 頁「現學現用」。
教學提醒	1. 牙垢的堆積可能造成牙齦的腫痛與發炎，這樣的情況可藉由正確的口腔衛生保持得到改善；也有些是因為牙結石堆積，需要洗牙才能清除並改善牙周的情況，教師宜鼓勵學生定期找牙醫師檢查與評估。 2. 矯正牙齒沒有年齡限制，不過小學高年級到國中這幾年，是牙齒從混合齒列換到恆齒的階段，利用生長發育期來做上下顎骨的調整，可以以較少時間達到較佳矯正治療效果。	
網站資源	1. 影片：預防牙周病—維護口腔健康 https://www.youtube.com/watch?v=1BuhRw0KurY 2. 衛生福利部—牙周病健康照護手冊 https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-486-47391-107.html 3. 衛生福利部心裡及口腔健康司—齒顎矯正治療健康照護手冊 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-486-50435-107.html	
關鍵字	洗牙, 牙周病, 牙齦炎, 牙齒矯正, 潔牙習慣	