附表二

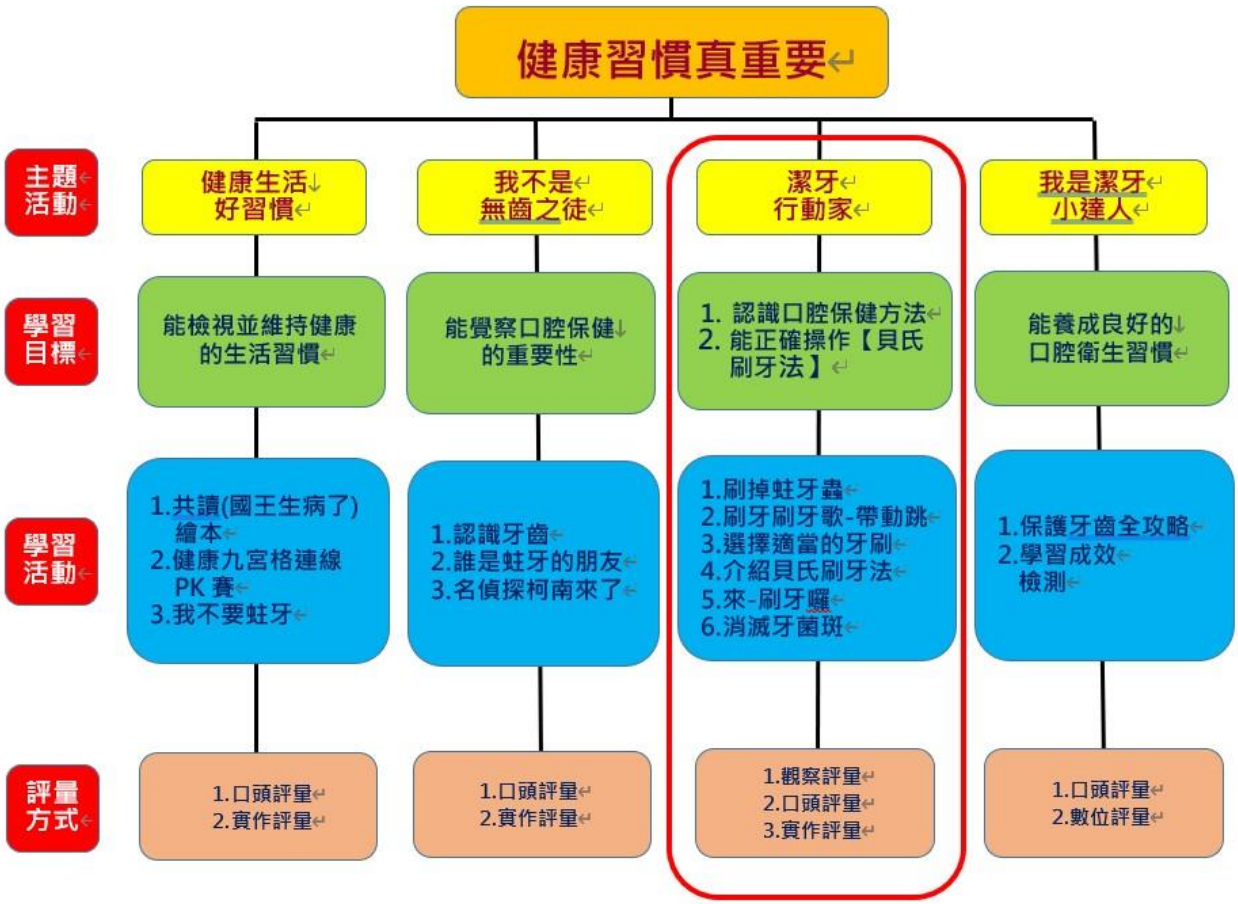
桃園市112學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選
課程活動設計

壹、課程設計理念

許多研究均顯示人生的早期階段，尤其是是從嬰兒期開始到學童期的階段，是培養健康生活習慣的最佳時機，可以持續到成年以後。一年級的健康課程裡，教過了正確的個人衛生習慣如：洗手、洗臉、洗澡、上廁所等，二年級上學期則教授了健康飲食知識和如何保護身體重要的感官，而二年級下學期的課程裡，教授了正確的潔牙方式，最後期望透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康的生活習慣。

本單元的課程設計，是希望喚起學生已習得之健康生活習慣，藉由《國王生病了》繪本故事，整合出健康的身體應該要有的生活好習慣，讓知識能實踐在生活中。又因為口腔健康是全身健康重要的一環，兒童牙齒健康與否，不僅影響咀嚼能力，也與減輕腸胃道負擔、促進身體健康，兼顧美觀與幫助發音準確等重要功能有關，是孩子建立基本生活品質、自信心與生長發育的重要關鍵，因此期望透過本課程設計，讓學生在快樂學習中深刻認知到口腔衛生的重要，習得正確的刷牙方法和保健方式。

貳、課程架構（含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等）



參、課程內容

<table>
<tr><td colspan="2">主題/單元名稱</td><td>健康習慣真重要</td><td>設計者</td><td>羅筠慧、李志鵬
曾佳萸、賴紀彤</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>二年級</td><td>節數</td><td>共 6 節， 240 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="3">A1身心素養與自我精進</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="3">1a-I-2 認識健康的生活習慣。
2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
2b-I-2 願意養成個人健康習慣。
3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。
4a-I-2 養成健康的生活習慣。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">Da-Ⅰ-1日常生活中的基本衛生習慣。
Fb-Ⅰ-1個人對健康的自我覺察與行為表現。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">1、檢視並維持健康的生活習慣。
2、能覺察口腔保健的重要。
3、認識口腔保健的方法。
4、能正確操作貝氏刷牙法。
5、養成良好的口腔衛生習慣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學策略</td><td colspan="3">1. 運用繪本導讀以引導學生統整舊經驗與知識，並成功導入潔牙教學課程。
2. 設計遊戲競賽、帶動唱及互動遊戲活動， 提高學習興趣以增強學習效果。
3. 運用小組討論、影片教學及具體操作活動，引導學生思考有效刷牙的方法。
4. 運用生生一平板之教學方式，發揮設備特色，強化觀察、分享與評量的效果。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">翰林二下健康與體育課本</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="3">1、影音資源：
1-1認識乳牙和恆牙：
https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWIutk
1-2牙刷的選擇：
https://www.youtube.com/watch?v=JgjbUWI-oeI</td></tr>
</table>

	1-3刷牙刷牙歌： https://www.youtube.com/watch?v=Vo9xi9fJKpM （下載歌曲影片並修正字幕為繁體中文字體） 1-4嘉義市貝氏刷牙法3D動畫教學： https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0 1-5《國王生病了》繪本： https://www.youtube.com/watch?v=j0d7tC-oWeo （下載繪本影片並配上繁體中文字幕） 1-6《誰是蛀牙的朋友》繪本： https://www.youtube.com/watch?v=KkQKvqi95WQ （下載繪本影片並修正字幕為繁體中文字體） 1-7《蛀牙蟲家族大搬家》繪本： https://www.youtube.com/watch?v=YE5eSso8IzY&t=2s 2、網站資源： 2-1健康盟網站 正確刷牙：詳解貝氏刷牙法，口訣321！ 2-2香港特別行政區政府 衛生署 口腔健康教育事務科 牙齒俱樂部網站 3、教具： 3-1牙齒模型、牙刷。 3-2牙菌斑顯示漱口水。 4、視聽設備： 4-1教室裝置86吋觸控顯示螢幕。 4-2生生一平板設備。 5、Kahoot！遊戲學習平台。 (包含視聽設備、教具、延伸教材、網站、影音資源等)

教學活動設計(活動進行步驟)		
教學內容及實施方式	時間	評量
第一節課【健康生活好習慣】 課前準備：《國王生病了》繪本影片、健康生活好習慣 PPT、健康九宮格連線 PK 賽 A3紙張、我不要蛀牙 PPT。	。	
活動一、共讀《國王生病了》繪本 提問1：故事中，國王怎麼了？為什麼大家都說他生病了。 提問2：面對國王的症狀，醫生檢查後開的藥方是什麼？ 提問3：大家一起來看看國王的身材，如果你是醫生，還會建議國王該怎麼做？ 由學生發表說出：讓國王身體健康的方式。	6分	口頭評量：學生口頭回答問題。
活動二、健康九宮格連線 PK 賽 1、展示健康的國王 PPT 提問：處理國家大事的國王，一定要有健康的身體，應該要養成哪些生活好習慣？ 進行方式：教師提問及引導學生說出生活中的好習慣，答出 PPT 中的好習慣，即點擊、閃示出現字卡，直到全部的字卡都顯示。 	5分	
2、展示健康九宮格連線 PK 賽 PPT 說明：在討論出的健康生活好習慣中，每組選出9個最重要的好習慣寫在九宮格裡，進行九宮格連線 PK 賽。 進行方式：全班分成5組，每組1張九宮格紙，填上9個好習慣，每組喊一個習慣後即換下一組，連線最多者獲勝。 歸納統整：大家都認為很重要的健康生活好習慣是哪些，養成這些好習慣就能擁有健康的身體 3、優勝獎勵：教師發下糖果獎勵優勝隊伍。 提問1：吃完糖果要記得的好習慣是？ 提問2：如果沒刷牙，就可能……(老師做出牙疼動作)	25分	實作評量：學生能分組合作完成比賽
活動三、我不要蛀牙 1、展示我不要蛀牙 PPT 進行方式：帶領學生觀看蛀牙照片，認識蛀牙的可怕，並認知好好刷牙	4分	

的重要。

預告：接下來的課程，要教小朋友認識牙齒和如何擁有一口健康好牙。

～本節結束～

第二節課【我不是無「齒」之徒】

課前準備：牙齒模型、乳齒恆齒 PPT、《誰是蛀牙的朋友》繪本影片、名偵探柯南來了學習單、每生一平板。

活動一、認識牙齒

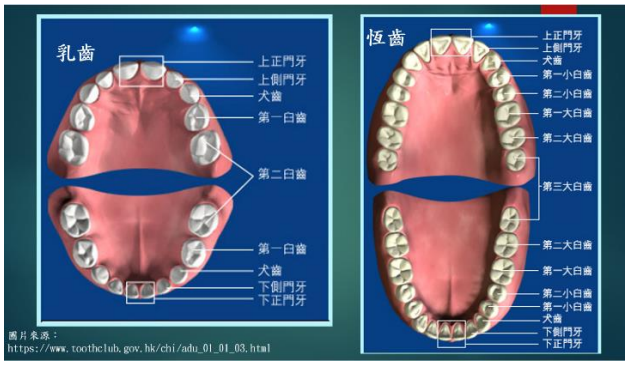
教師運用牙齒模型和乳齒恆齒 PPT 引導學生學習：

1、乳齒、恆齒

2、牙齒的種類：正門牙、側門牙、犬齒、臼齒。

3、牙面名稱：外側面、內側面、咀嚼面(咬合面)、牙齒鄰面。

提問：牙齒重不重要？牙齒的功能是什麼？



活動二、誰是蛀牙的朋友

提問1：好好的牙齒為什麼會蛀牙呢？

提問2：到底誰是蛀牙的朋友啊？

就讓我們看看《誰是蛀牙的朋友》繪本故事，一起來找找答案吧！

活動三、名偵探柯南來了

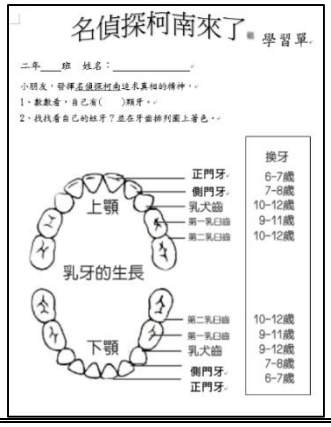
1、教師發下「名偵探柯南來了學習單」，並說明內容。

2、教師發下每生一平板：

(1)開啟照相機自拍功能，張開嘴巴，看看自己的牙齒。

(2)數數看自己有幾顆牙？寫在學習單上。

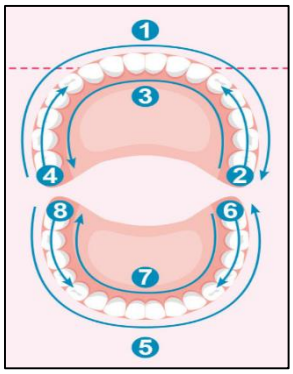
(3)找找看自己的蛀牙，並在學習單的牙齒上



	10分	口頭評量：學生能發表個人看法
	5分	
	25分	實作評量：學生能操作平板並完

著色。 (4)每人拍下一張下顎牙齒(即張開口「啊」—下排牙齒)的照片，上傳。 3、分享與交流： 教師帶領學生進行牙齒現況照片的分享與交流討論，使其感受到要好好刷牙的重要性。 預告：下一節課要開始學習正確的刷牙方法，當個小小潔牙行動家，記得帶來漱口杯、牙刷。 ～本節結束～ 第三～五節課【潔牙行動家】 課前準備： 1、教具：製作4顆大牙齒+1把大牙刷、牙齒模型+牙刷、每生一平板、每生1小鏡子、牙菌斑顯示漱口水。 2、影片：《刷牙刷牙歌》、《牙刷的選擇》、《貝氏刷牙法3D動畫教學》、《潔牙好方法-口訣321貝氏刷牙》、《蛀牙蟲家族大搬家》繪本 第三節課【潔牙行動家-1】 （本節為公開授課） 活動一、刷掉蛀牙蟲 1、教室內布置4顆大牙齒(將桌子包覆白布)，模擬口腔實境。 2、由學生飾演蛀牙蟲，老師拿著大牙刷刷牙。 3、依序進行： (1)刷牙時，如果只刷牙齒的「外側面」，聰明的蛀牙蟲會躲在哪裡？ (2)刷牙時，如果只刷牙齒的「內側面」，聰明的蛀牙蟲會躲在哪裡？ (3)刷牙時，如果沒刷牙齒的「咬合面」，聰明的蛀牙蟲又會躲在哪裡？ (4)刷牙時，牙齒鄰面不好刷、刷不到時，該怎麼辦？ 歸納統整：刷牙時，一定要刷到牙齒的每一面，才能徹底清潔乾淨。	15分	成任務。 觀察評量：學生能覺察情境回答問題

活動二、《刷牙刷牙歌》帶動跳 大家請起立，來個《刷牙刷牙歌》帶動跳，我們要開始刷牙囉！ 歌詞：　刷牙刷牙刷牙 培養好習慣 拿起牙刷 擠上牙膏 小小動作要認真要用心 上下左右刷一遍 牙齒潔白又健康 刷牙別偷懶 每天早晚都要刷 刷刷刷刷 笑容燦爛更自信 	10分	
活動三、選擇適當的牙刷 工欲善其事，必先利其器；刷牙前，首先要選擇適當的牙刷。 1、教師以現場4顆大牙齒和牙刷操作，帶領學生討論如何選擇牙刷。 提問1：為了能夠刷到較不易清潔的地方(後牙、舌側)，所以牙刷刷頭的選擇原則是？ 答　案：小頭。 提問2：牙刷的刷毛直接接觸牙齒和牙齦，為了不傷害牙齒和牙齦，所以刷毛軟硬的選擇原則是？ 答　案：軟毛。 提問3：為了能夠緊貼牙面，確實刷到要刷的位置，所以刷毛形狀選擇的原則是？ 答　案：直立(不能開花)。 提問4：刷牙時會刷出食物殘渣，要讓牙刷不會卡進殘渣、容易清洗，所以刷毛排列選擇的原則是？ 答　案：刷毛不要太密。 2、觀看《牙刷的選擇》影片。 3、讓學生依據選擇牙刷的原則，檢視自己帶來的牙刷。 4、以小組為單位，討論和推選出最良好的牙刷。 不符合的牙刷帶回家更換，下次上課時記得帶來。 歸納統整：使用適當的牙刷，每天確實刷牙，把蛀牙蟲刷掉，牙齒潔白又健康。 ～第三節結束～	15分	口頭評量：學生能口頭回答問題

第四節課【潔牙行動家-2】 活動四、介紹貝氏刷牙法 1、教師操作牙齒模型和牙刷，介紹與說明貝氏刷牙法： （1）目前醫界公認最有效的刷牙方式。 （2）刷毛與牙齒呈 45 度角（牙刷斜放在牙齒和牙齦交接處）。 （3）口訣：321 3→三面都要刷（牙齒內外側、咬合面） 2→兩顆一起刷 1→來回刷 10 下 2、說明完畢後，播放《潔牙好方法-口訣321貝氏刷牙法》影片。	10分	
活動五、來—刷牙囉！  1、教師操作牙齒模型和牙刷，示範正確刷牙順序： （1） 先刷上排牙、再下排牙。 （2） 外側面→咬合面→內側面→咬合面。 （3） 右邊開始、右邊結束。 2、學生拿著牙刷跟著教師的正確刷牙順序練習刷牙。 3、播放貝氏刷牙法3D 動畫教學影片，讓學生跟著潔牙歌一起刷牙。 （潔牙歌中，頰側面=外側面、舌側面=內側面） 歸納統整：學生學會以貝氏刷牙法，進行正確的刷牙順序。 ～第四節結束～	30分	實作評量：學生能進行正確的貝氏刷牙法
第五節課【潔牙行動家-3】 活動六、消滅牙菌斑 1、全班律動身體—《刷牙刷牙歌》，要開啟今天的課程囉。 2、複習上節課程所學習的貝氏刷牙法，宣布今天要進行潔牙比賽。 3、教師介紹神祕武器—牙菌斑顯示漱口水，可以顯示出是哪裡刷得不夠乾淨。 （1） 說明什麼是牙菌斑。 （2） 說明牙菌斑顯示漱口水的使用方法。 3、教師說明潔牙比賽進行方式：全班跟著潔牙歌刷牙一遍後，以牙菌斑顯示漱口水漱口，牙齒上染色部分	40分	實作評量：學生能進行正確的貝氏刷牙法

最少的人，就是本班潔牙冠軍！ （1） 以小組為單位，推選出染色最少的人。 （2） 從每組的優勝代表中再選出班級冠軍，給予獎勵。 4、學生用牙菌斑顯示漱口水漱口後，以小鏡子檢視自己的潔牙情形，並與鄰近同學相互觀摩，教師則行間巡視，選擇染色情形不同的口腔以平板拍照、鏡射在觸屏上，一起討論判斷潔牙乾淨的原則。 5、各組依據判斷的原則，開始推選小組中潔牙最乾淨、牙菌斑殘留最少的人。 6、競賽完後，討論：牙齒上還有紅紅的顯示劑，表示牙菌斑沒刷乾淨， 該怎麼辦？ —再刷一次。 —牙齒和牙齒鄰接面，使用牙線。 7、播放潔牙歌，全班再刷牙一遍（可以看著鏡子刷）；檢視看看染色殘留的情況。 歸納統整：刷牙要仔細、用心，還可以使用牙線，這樣才能把牙菌斑清除乾淨。 ～第五節結束～ 第六節課【我是潔牙小達人】 課前準備：《蛀牙蟲家族大搬家》繪本影片、學習成效測驗題目、每生一平板。 活動一、保護牙齒全攻略 1、繪本《蛀牙蟲家族大搬家》導讀： 上了5節課，我們知道了健康生活好習慣，也認識了牙齒和蛀牙的原因，更學會了正確的刷牙方法—貝氏刷牙法，那麼，在我們口中的蛀牙蟲(牙菌斑)會發生什麼事呢？一起來閱讀《蛀牙蟲家族大搬家》繪本吧！ (1)欣賞完故事，教師提問： 故事中，蛀牙蟲一家為什麼要搬家？ (2) 那麼要如何才能不會成為蛀牙蟲的家？ 全班動腦，說出正確的保護答案即可翻開教師的答案板。 參考答案：刷牙、少吃甜食、少喝含糖飲料、使用含氟漱口水、含氟牙膏、使用牙線清潔、每6個月看牙醫檢查牙齒、白齒窩溝封填等。	15分	口頭評量：學生能口頭回答問題

(3)教師補充說明沒有翻開的答案板，如：白齒窩溝封填。

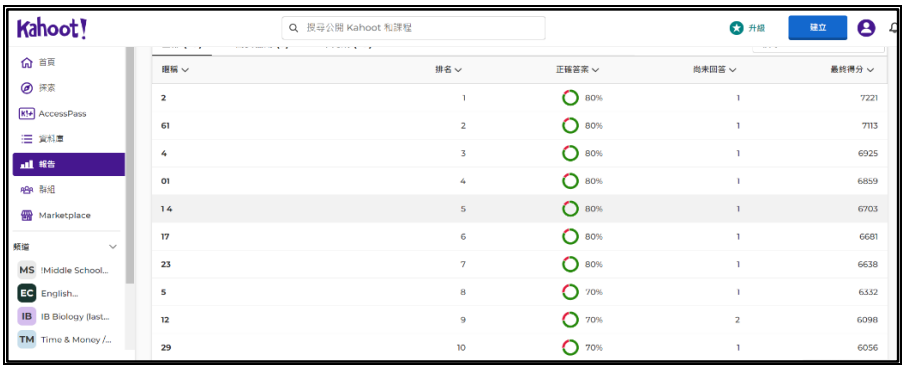
活動二、學習成效檢測

1、教師設計本主題測驗題目10題，來檢測學生學習成效。

2、發下每生一平板，進入 Kahoot 答題系統後，開始作答。

3、全班作答每一題後，教師即進行講解說明與觀念釐清。

4、學生測驗後的學習成果，作為教師教學檢討的依據。



～第六節結束～

25分

數位評量：學生能操作平板完成測驗

參考資料	1、參考文本：翰林二下健康與體育教師手冊。 2、參考網站： 健康盟網站 正確刷牙：詳解貝氏刷牙法，口訣321！ 香港特別行政區政府 衛生署口腔健康教育事務科 牙齒俱樂部網站 衛生福利部 國民健康署網站 教育部全球資訊網-學童健康成長密碼85210 VICKY 媽媽的遊樂園
實施歷程	1、共讀《國王生病了》繪本，討論健康的身體，應該要養成的生活好習慣。 2、藉由獎勵品-糖果開啟刷牙話題，帶領學生觀看蛀牙照片，認識蛀牙的可怕。 3、運用牙齒模型和乳齒恆齒 PPT 帶領學生認識牙齒。 4、運用《誰是蛀牙的朋友》繪本，引導學生思考為什麼會蛀牙？ 5、發下每生一平板，開啟照相機自拍功能，張開嘴巴，數數自己的牙

	齒有幾顆及檢視是否蛀牙，完成「名偵探柯南來了」學習單，並上傳照片至教師平板，教師再鏡射至86吋觸屏進行全班分享與討論。 6、教室內布置4顆大牙齒(將桌子包覆白布)，模擬口腔實境，由學生飾演蛀牙蟲，老師拿著大牙刷刷牙，認知到一定要刷到牙齒的每一面，才能徹底清潔乾淨。 7、來個《刷牙刷牙歌》帶動跳，活絡身體、帶入情境，我們要開始學習刷牙囉。 8、工欲善其事，必先利其器；刷牙前，首先要教學生如何選擇適當的牙刷。 9、教師操作牙齒模型和牙刷，介紹與說明貝氏刷牙法。 10.播放貝氏刷牙法3D 動畫教學影片，讓學生跟著潔牙歌一起刷牙。 11、進行潔牙比賽，全班跟著潔牙歌刷牙一遍後，以牙菌斑顯示漱口水漱口，牙齒上染色部分最少的人，就是本班潔牙冠軍！ 12、教師行間巡視，選擇染色情形不同的口腔以平板拍照、鏡射在觸屏上，一起討論判斷潔牙乾淨的原則。 13、繪本《蛀牙蟲家族大搬家》導讀，全班動腦答出：要如何才能不會成為蛀牙蟲的家？ 14、進行本單元學習成效檢測，教師運用 Kahoot 遊戲學習平台，設計本主測驗題目10題，來檢測學生學習效果。
實施省思	關於潔牙課程的教學活動設計，已有很多。 要如何讓二年級的學生感知到正確刷牙的重要，除了既有的課程內容外，還可以有哪些教學策略能更觸及具體運思認知層面，而實踐力行於生活中？ 數位化時代的到來，班班均已建置觸控螢幕，再加上生生一平板的教學設備，以科技來創新教學的構想於焉產生。 1、低年級的孩子需要更具體的形象來進行認知，因此我們在教室內組建了牙齒模型，讓孩子扮演蛀牙蟲，去體會刷不到的地方就會有蛀牙蟲的躲藏，是以，三面都要刷、牙齒鄰面使用牙線的認知就建立起了。 2、資訊化時代，學生在上課時幾乎都很喜愛操作電腦、平板等產品，將平板的相機功能運用在教學活動中，學生利用自拍功能檢查自己的牙齒，平板畫面大又清晰，其功用大勝於小鏡子，學生興奮的檢查牙齒還樂於將照片上傳給老師以分享全班討論，觸屏上投放出每位學生的牙齒照片，歡樂與驚喜中達成了學習目標。 3、以學生為主體的互動式智慧課堂教學是本單元課程設計的核心，運用了生生一平板的設備，進行牙齒拍照、鏡射和學習檢測活動，Kahoot 遊戲答題系統的題型設計很符合低年級的學生使用，再加上競賽立即排名的機制，時刻抓緊學生的注意力，引發學生積極的學習動機，進而提升了學習成效。