

# 高雄市龍華國小 114 學年度六年級下學期彈性學習課程

## 龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）課程設計

### 壹、設計理念

學生於先前的學習階段，透過課程對於身體質量指數有基礎的認識，六年級的學生除了持續關注自身檢查數值變化外，因不同年齡、性別的 BMI 指數標準差異，依據醫學單位的量表，學生學習查詢自身目前 BMI 數值範圍所落之區間（過輕、正常範圍、過重、肥胖），並採取相對應的維持/改善的健康促進計畫，以調整飲食、生活作息並適度運動來達成目標，讓學生學習具備健康管理的能力。牙齒口腔檢查部分，除了持續執行正確的潔牙方式外，學生必須了解牙周疾病的相關症狀及演變進程，透過相關教學媒體的介紹，能初步具備辨識牙周、口腔疾病外顯症狀的常識。

### 貳、主題與單元架構

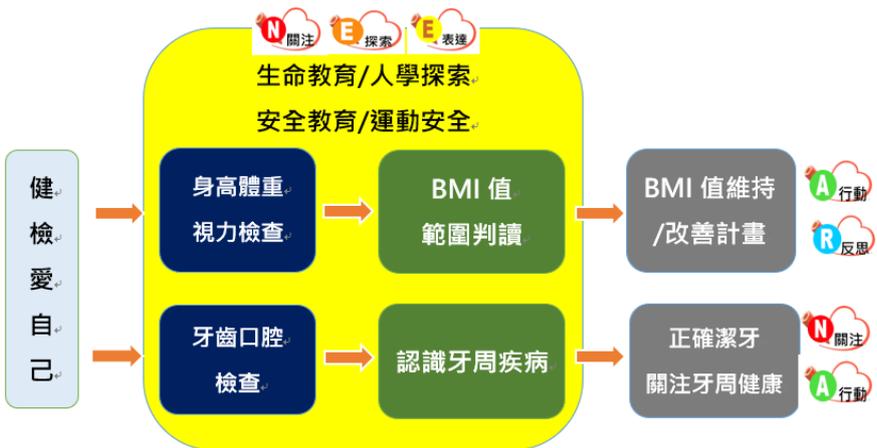
- 一、主題：龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）
- 二、單元：
  - (一) 身高體重視力檢查
  - (二) 牙齒口腔檢查

## 參、學習活動設計

領域／科目／跨領域		健康與體育領域、綜合領域	
實施年級		六年級	總節數 共 2 節，80 分鐘 (依實際授課節數調整)
單元名稱		龍華大代誌—健康小達人 (健檢愛自己)	
設計依據			
學習重點	學習表現	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 健體 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健體 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 綜合 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	核心素養  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  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。  綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
	學習內容	健體 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 健體 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 綜合 Ad-III-2 兒童階段的發展歷程。	
永續發展目標 (SDGs)		SDGs 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉	
議題融入	議題／學習主題	生命教育/人學探索 安全教育/運動安全	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。	
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合領域	

教材來源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生福利部國民健康署：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547</a></li> <li>2. 衛生福利部國民健康署：健康檢測-身體質量指數 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi">https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi</a></li> <li>3. TheHealth99：兒童及青少年健康體位動畫宣導影片 <a href="https://youtu.be/tgyWI17BIIE">https://youtu.be/tgyWI17BIIE</a></li> <li>4. TheHealth99：BMI 偏高的飲食配方 <a href="https://youtu.be/5cne1wNyP1E">https://youtu.be/5cne1wNyP1E</a></li> <li>5. TheHealth99：BMI 過輕的飲食配方 <a href="https://youtu.be/n1ATGr26tfc">https://youtu.be/n1ATGr26tfc</a></li> <li>6. 大林慈濟醫院教學研發組：預防牙周病-維護口腔健康 <a href="https://youtu.be/lBuhRwOKurY">https://youtu.be/lBuhRwOKurY</a></li> <li>7. 臺北醫學大學附設醫院牙科口腔衛教：牙周病的認識與預防 <a href="https://youtu.be/VeXm1CwzMXw">https://youtu.be/VeXm1CwzMXw</a></li> <li>8. 新光醫院牙科部：牙周疾病 <a href="http://web.skh.org.tw/Dentistry_n/Content.aspx?pk=20171011053635">http://web.skh.org.tw/Dentistry_n/Content.aspx?pk=20171011053635</a></li> </ol>
<b>學習目標</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自身的身體質量指數（BMI 值）範圍，並依建議進行維持或改善 BMI 值的具體行動。</li> <li>2. 了解自身牙齒及口腔的狀況並認識牙周疾病。</li> </ol>	

概念結構與導引問題

概念結構	
<p style="text-align: center;"><b>龍華大代誌—健康小達人</b></p>  <p style="text-align: center;">生命教育/人學探索 安全教育/運動安全</p>	
導引問題	
<p>一、身高、體重、視力檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你身體質量指數（BMI 值）是否在建議值的正常範圍內？</li> <li>2. 你知道若維持或改善 BMI 值，要採取哪些具體的行動？</li> </ol> <p>二、認識牙周疾病</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你了解自身牙齒的健康情形嗎？</li> <li>2. 你知道口腔衛生習慣不佳會引起哪些牙周疾病嗎？</li> </ol>	

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p><b>活動一：身高、體重、視力檢查</b></p> <p><b>(一)引起動機(3)</b>            教師提問引導學生是否還記得上學期的身高、體重、視力檢查結果？若檢查數據不理想（<b>體重過重/輕、身高成長緩慢、視力不佳</b>），你曾進行哪些具體行動來改善問題？</p> <p><b>(二) 身高、體重、視力檢查(25)</b>            一、全班同學排隊到健康中心，檢查身高、體重及視力。            二、請學生記住自己量測過後的數據。</p> <p><b>(三) BMI 值與體重管理(10)</b>            一、 教師提問            1. 身高/體重檢查的結果如何？            2. 你會計算 BMI 值嗎？請用數學科教過的小數乘、除法來計算            （體重 kg/身高<sup>2</sup>m）</p> <p>二、 BMI 值範圍            1. 教師說明判斷 BMI 值會因為性別、年齡而有不同的標準，目前數值範圍分成四個區間（過輕、正常範圍、過重、肥胖）。            2. 教師展示<b>兒童與青少年身體質量指數建議值</b>，請學生查詢自己的 BMI 值範圍落在哪個區間。</p> <p><b>資料下載</b>：衛生福利部國民健康署：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547</a></p> <p>三、 BMI 值維持/改善計畫            1. 教師提問：根據判斷後的結果，對於維持/改善 BMI 值，在日常生活中，</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能分享至少 1 項自己嘗試促進生長或維持健康的方法。</li> <li>2. 學生能透過計算與查表了解自身 BMI 值所落區間。</li> <li>3. 學生根據自己的 BMI 值，說出具體維持/改善的方法。</li> </ol>	<p>學生查詢自身的 BMI 值時，請老師勿公開數值，僅學生自己了解即可。</p>

	<p>要採取哪些具體的行動呢？（飲食、運動、生活作息）</p> <p>2. 觀看影片：</p> <p>影片 1：（兒童及青少年健康體位）  <a href="https://youtu.be/tgyWI17BIIE">https://youtu.be/tgyWI17BIIE</a></p> <p>影片 2：（BMI 偏高的飲食配方）  <a href="https://youtu.be/5cnelwNyP1E">https://youtu.be/5cnelwNyP1E</a></p> <p>影片 3：（BMI 過輕的飲食配方）  <a href="https://youtu.be/n1ATGr26tfc">https://youtu.be/n1ATGr26tfc</a></p> <p>3. 「85210」健康體位五大核心概念        (8)：睡足 8 小時        (5)：每天 3 蔬 2 果        (2)：資訊設備每天使用少於 2 小時        (1)：1 天 60 分鐘以上的運動        (0)：每天喝足 1500c.c.的水</p> <p><b>(四)統整活動(2)</b></p> <p>教師統整：國民健康署建議我國成人 BMI 應維持正常範圍之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI<math>\geq</math>24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。希望同學能採取健康飲食並適度控制、實施規律的運動計畫，來讓自己的身體質量指數維持在正常的數值範圍內。</p>		
<p><b>教學設備／資源：</b> 電腦、投影機</p>			
<p>第二節</p>	<p><b>活動二：牙齒口腔檢查</b></p> <p><b>(一)引起動機(5)</b></p> <p>教師提問引導學生是否還記得上學期的牙齒檢查結果？前次醫生判斷的結果是否已至牙科處理？（蛀牙、缺牙、待拔牙、牙結石、咬合不正）</p> <p><b>(二)牙齒口腔檢查(20)</b></p> <p>一. 全班同學排隊到健康中心，進行牙齒口</p>	<p>1. 學生能了解自身牙齒的健康情形。</p> <p>2. 學生能初步認識牙周病並體認維護口腔健康的</p>	<p>老師確認同學是否依據牙醫判斷至牙科追蹤、治療。</p>

腔檢查。

二. 請學生記住自己檢查過後的結果。

### (三)認識牙周疾病(13)

一. 教師提問：

1. 你了解自身牙齒的健康情形嗎？
2. 你會正確的刷牙及使用牙線嗎？
3. 如果牙齒清潔不當，除了會蛀牙之外，還會造成那些口腔的疾病？  
(牙齦炎、牙結石、牙周病、牙齒脫落)

二. 觀看預防牙周疾病的宣導影片

影片 1：(預防牙周病-維護口腔健康)

<https://youtu.be/1BuhRw0KurY>

影片 2：(牙周病的認識與預防)

<https://youtu.be/VeXm1CwzMXw>

三. 牙周病的症狀

牙周病泛指發生在牙齒周圍組織因細菌感染的疾病，使得牙齦與支撐牙齒的齒槽骨萎縮，進而產生牙齒動搖，嚴重者甚至導致牙齒脫落。根據研究顯示，台灣成年人有一半以上患有牙周病，九成以上患有牙齦炎。常見的牙周病症狀有：

1. 牙齦紅腫化膿
2. 刷牙流血，甚至牙齦自發性流血
3. 口臭
4. 牙齒變長或牙齦萎縮
5. 牙縫變大
6. 牙齒對冷熱敏感
7. 牙齒動搖或位移
8. 咀嚼無力

### (四)統整活動(2)

1. 教師統整：若口腔衛生習慣不佳，牙齒清潔不完全，除了引起常見的蛀牙之外，長期下來會造成口臭與牙周部位的病變，甚至導致牙齒脫落，所以務必確實執行標準的潔牙

重要性。

	<p>程序，除此之外，定期至牙科檢查，可發現早期病變、早期治療。</p> <p>2. 教師請剛剛檢查時牙醫判斷有問題的同學，務必儘速至牙科治療。</p>		
<p><b>教學設備／資源：</b> 電腦、投影機</p>			
<p><b>參考資料：</b>          ◎衛生福利部國民健康署：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&amp;pid=9547</a>          ◎新光醫院牙科部：牙周疾病  <a href="http://web.skh.org.tw/Dentistry_n/Content.aspx?pk=20171011053635">http://web.skh.org.tw/Dentistry_n/Content.aspx?pk=20171011053635</a> </p>			
<p><b>附錄：</b></p>			
<p><b>評量規準</b></p>			
<p>評量項目：龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）</p>			
<p>評 量 向 度</p>	<p>擬定具體的 BMI 維持/改善計畫，並能依計畫執行 (5)</p>	<p>擬定大致的維持/改善計畫，且僅執行部分計畫 (3)</p>	<p>無法擬定任何具體的維持/改善計畫 (1)</p>
	<p>能了解牙周疾病的症狀，並確實執行餐後刷牙(5)</p>	<p>能了解大致了解牙周疾病的症狀，有時餐後會刷牙(3)</p>	<p>無法了解任何牙周疾病的症狀，且餐後不刷牙(1)</p>
<p>建 議</p>			