

健康生活家 A+

健康素養自主學習手冊

國小 1-3 年級學生適用



學校名稱：

班級： 年 班

學生姓名：

家長簽名：

愛的健康叮嚀

親愛的的小朋友：



今天健康了嗎？邀請你加入「健康生活家」自主學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！

本手冊共有「心視，知多少？-視力保健」和「護牙，我最行！口腔衛生」二個主題。你可以請教爸爸、媽媽或其他家人和你一起完成以下的學習內容：

學習歷程

☐ 健康生活事件簿：

健康故事說給你聽

☐ 健康生活方式：

四層次提問你回答

☐ 健康生活大補帖：

知識和技能你學習

☐ 健康生活資訊站：

健康訊息網你連結

☐ 健康生活練習坊：

情境式考驗你挑戰

☐ 健康生活行動GO：

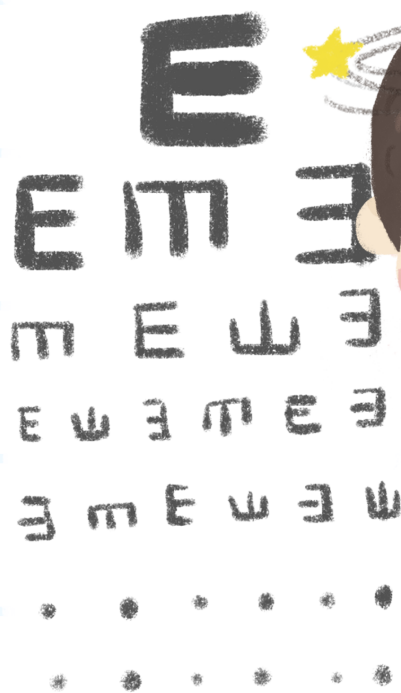
健康行動揪你實踐

主題

心視知多少？

視力保健

？



小手攜大手和家人一起學習

健康生活事件簿

邀請家人與你一起共讀

1

小學二年級的東東喜歡到學校上學，可以跟同學一起上課、聊天和玩耍，覺得很快樂。



2

在家的時候，大人都有事情要忙。東東一個人的時候，他會覺得很無聊。



3

雖然爸媽會限制東東看電視時間，無聊的東東每天還是會習慣坐在電視前，觀看很多同學喜歡看的超人卡通。



4

無聊的東東也會哀求爸爸借他手機，然後就躺在沙發上玩手機遊戲，順利過關的時候就高興，但沒過關時就會生氣...



5

東東吃飯配手機，會邊吃邊看影片，沒有好好吃飯，把飯菜掉得滿桌。



6

因為看影片、玩手遊，東東拖延了洗澡、睡覺的時間，媽媽就生氣罵東東。



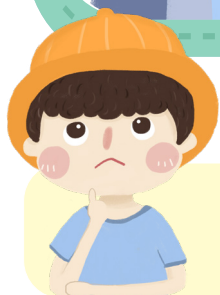
7

晚上睡覺時，東東做了一個夢，夢見自己的眼睛真的變成方形了，覺得好害怕。



8

隔天上午上學，東東到健康中心請護理師幫他檢查眼睛。雖然很高興眼睛還是圓的，但是視力退步了，擔心會不會近視呢？



親愛的小朋友：說說看，你覺得東東的視力為什麼退步了呢？

健康生活方式

你可請家人一起討論喔！

根據東東的故事回答以下問題：

事實 Facts



故事中的東東無聊的時候，做了哪些事情？對視力有影響嗎？

感受 Feeling



東東知道自己的視力退步了，心情是如何？

發現 Finding



你覺得使用手機、平板等 3C 產品，會對生活和視力造成什麼影響呢？

未來 Future



當你覺得無聊的時候，你可以做哪些對視力健康有幫助的事情呢？

親愛的小朋友：放假的時候多和家人走出戶外，休閒動起來，心情好、視力好！

健康生活大補帖

你可以請家人陪同一起來學習！

1.3C 停看聽，身心健康要小心！



使用手機、平板看影片、玩遊戲，會對生活和視力造成什麼影響呢？

- ❌ 眼睛和螢幕靠太近，容易變近視。
- ❌ 螢幕藍光刺激傷害眼睛，容易疲勞。
- ❌ 睡前玩手机，容易睡不好，上課沒精神。
- ❌ 好玩、刺激的電玩，讓人有時高興、有時生氣，情緒不穩定。
- ❌ 常跟3C在一起，使你和家人、同學關係變疏離。



2. 用眼好習慣，eye 健康！

從小養成正確的用眼習慣，愛護視力！

- 👍 近距離用眼30分鐘，休息10分鐘。
- 👍 每日看螢幕不超過一小時。
- 👍 不歪頭、不趴著、躺著看書或寫字。
- 👍 看書或寫字，保持35-40公分的距離。
- 👍 不在搖晃的車上閱讀或玩手机。

3. 均衡飲食、吃出好視力

多吃各種食物、天天五蔬果。

不偏食、不暴饮暴食。

多吃有益眼睛健康的蔬果。

小朋友：下面都是含有豐富維生素A、B群、C的蔬果，要多吃以保護視力健康。請將這些蔬果塗上顏色，說說看顏色是深色還是淺色呢？



青椒



橙橘



茄子



番茄



菠菜



胡蘿蔔



花椰菜



南瓜

4. 愛眼 120- 戶外活動趣

每天做到戶外活動 120 分鐘以上；學校下課離開教室、看遠方；假日室外休閒活動、放鬆心情，可以紓解眼部肌肉疲勞，預防近視。

小朋友：請選擇正確的路線，抵達戶外活動終點。



健康生活資訊站



eye 眼動起來 兒童律動 MV (國民健康署)

家長與孩子跟著影片一起唱跳，護眼行動 3010120；
用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘；每天戶外活動 120 分鐘以上。

唱——唱、跳——跳



<https://health99.hpa.gov.tw/material/6110>



畫一畫，你和家人最喜歡的戶外活動是：

當你和家人一起戶外活動的時候心情是：請圈起來



近視防治-好視力銀行篇 (臺灣健康促進學校)

觀賞影片後，請小朋友想一想「玩 3C 產品」會增加還是減少視力存摺分數呢？當視力存摺分數一直減少，容易造成什麼現象呢？

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/eye/hygiene/video/detail/id-18>



健康生活 練習 功坊

選^テ出^リ適^ハ合^フ自^ハ己^リ的^ク答^コ案^ヲ

1. 如果用平版看卡通影片，已經看了30分鐘了，這時最符合你的想法是
【 】

- A. 因_ㄟ為_ㄟ是_ㄟ很_ㄟ喜_ㄟ歡_ㄟ的_ㄟ影_ㄟ片_ㄟ， 所_ㄟ以_ㄟ繼_ㄟ續_ㄟ看_ㄟ下_ㄟ去_ㄟ
 B. 暫_ㄟ停_ㄟ不_ㄟ要_ㄟ再_ㄟ看_ㄟ影_ㄟ片_ㄟ， 要_ㄟ讓_ㄟ眼_ㄟ睛_ㄟ好_ㄟ好_ㄟ休_ㄟ息_ㄟ
 C. 沒_ㄟ有_ㄟ其_ㄟ他_ㄟ事_ㄟ情_ㄟ要_ㄟ做_ㄟ， 有_ㄟ時_ㄟ間_ㄟ就_ㄟ把_ㄟ影_ㄟ片_ㄟ看_ㄟ完_ㄟ

2. 假^{リヤ}日^ノ全^{ソウ}家^カ人^ニ開^カ車^コ外^ガ出^デ旅^{リョウ}遊^ユ， 哪^{ナニ}一^{ヒト}項^{コト}最^{トモ}符^フ合^フ你^ニ的^ノ做^ス法^{ホウ} 【 】

- A. 在_ㄅ車_ㄘ上_ㄨ和_ㄌ家_ㄇ人_ㄣ聊_ㄌ天_ㄣ，以_ㄨ及_ㄨ看_ㄨ看_ㄨ窗_ㄨ外_ㄨ的_ㄌ風_ㄣ景_ㄣ。
- B. 好_ㄌ好_ㄌ利_ㄌ用_ㄨ假_ㄨ日_ㄣ時_ㄣ間_ㄣ，在_ㄅ車_ㄘ上_ㄨ玩_ㄨ手_ㄨ機_ㄣ或_ㄌ看_ㄨ影_ㄣ片_ㄣ。
- C. 不_ㄨ想_ㄣ要_ㄨ曬_ㄅ到_ㄨ陽_ㄣ光_ㄣ，所_ㄨ以_ㄨ旅_ㄨ遊_ㄨ最_ㄌ好_ㄌ是_ㄌ在_ㄅ室_ㄣ內_ㄣ活_ㄌ動_ㄣ。

3. 如 果 你 在 家 覺 得 無 聊 或 心 情 不 好 的 時 候 , 最 符 合 你 的 做 法 是 【 】

- A. 滑^{ㄏㄨㄚˊ}手^{ㄕㄨㄚˇ}機^{ㄑㄧ}、玩^{ㄨㄢˋ}電^{ㄉㄧㄢˋ}玩^{ㄨㄢˋ}，比^{ㄅǐ}較^{ㄑㄩㄥˋ}有^{ㄩˇ}趣^{ㄘㄩˋ}不^{ㄉㄨˋ}無^{ㄨˊ}聊^{ㄌㄧㄠˊ}
- B. 吃^ㄔ零^{ㄌㄧㄥˊ}食^ㄕ、喝^{ㄏㄜˊ}飲^{ㄉㄩㄣˋ}料^{ㄌㄧㄠˊ}、看^{ㄎㄢˋ}電^{ㄉㄧㄢˋ}視^{ㄕㄨˋ}，感^{ㄍǎ}覺^{ㄑㄩㄥˋ}很^{ㄏㄜㄣˊ}爽^{ㄕㄨㄤˋ}快^{ㄎㄨㄞˋ}
- C. 到^{ㄉㄠˋ}戶^{ㄏㄨˋ}外^{ㄨㄟˋ}活^{ㄏㄨㄛˊ}動^{ㄉㄨㄥˋ}、呼^{ㄏㄨ}吸^{ㄒㄧ}新^{ㄒㄩㄣˊ}鮮^{ㄒㄩㄢˊ}空^{ㄎㄨㄥˊ}氣^{ㄑㄩˋ}，放^{ㄈㄥ}鬆^{ㄕㄨㄥˊ}心^{ㄒㄩㄣˊ}情^{ㄑㄩㄥˊ}

解答

你的選擇項答案是：1.(B)、2.(A)、3.(C)「一級棒」：表示擁有視力保健A+功力
 你的選擇項答案是：有 1-2 題與 1.(B)、2.(A)、3.(C) 一樣：「很不錯」：表示視力保健
 你的選擇項答案是：與 1.(B)、2.(A)、3.(C) 都不同一樣：「再加油」：表示視力保健的
 你的選擇項答案是：還需要加強喔！
 你的選擇項答案是：還需要更努力學習喔！

健康生活行動 GO

護眼行動，全家動起來

連連看，自己和家人有做到，用線連起來



我



爸爸



媽媽



其他家人
()

早睡早起
睡前不玩手機



用眼 30 分鐘
休息 10 分鐘



少看 3C 螢幕
(不看 3C 螢幕)



不偏食
多吃深色蔬果



每天戶外活動
120 分鐘以上



小朋友，哪一位家人的護眼行動做得最好？ _____。

那你覺得自己護眼行動，做得好不好？ _____。

你想要怎麼做來改進或是維持自己的護眼行動？

_____。

主題二

護牙，我最行

口腔衛生



小手攜大手和家人一起學習

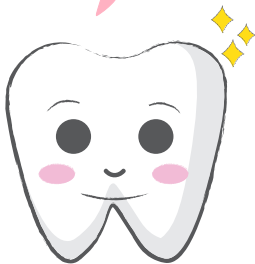
健康生活事件簿

邀請家人與你一起共讀

1

「牙寶」的主人小萱是班上的開心果，常常哈哈大笑，露出整齊又潔白的牙寶。

我才是牙寶，外表白白亮亮又整齊！



2

牙寶覺得小萱的笑容很漂亮，老師、同學也都很喜歡。



大家都很喜欢主人的笑容喔！



3

牙寶最近很困擾，因為學校放暑假，不上課的小萱在家經常看電視、吃零食。



討厭的「糖」怪黏在我身上好不舒服啊！



4

牙寶很生氣，小萱看電視太晚，就偷懶不刷牙，就去睡覺了。



糟糕～糖怪找來了，牙魔對我發動攻擊！



5

開學了，同學們都開心地拍大合照，當小萱露出笑容的時候，大家都嚇了一跳，因為牙寶...



我變得又黃又黑，讓大家都嚇到了！



6

不止如此，因為糖怪和牙魔的不斷攻擊，牙寶身上破了一個大洞，讓牙寶很著急...

主人沒有好好保護我，讓我好受傷喔！



7

牙寶就馬上跟主人求助，告訴小萱自己生病了。



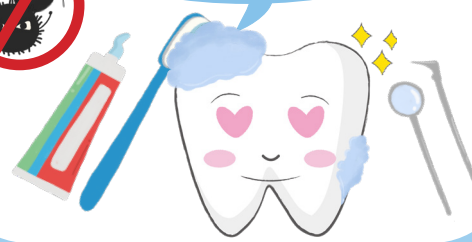
我生病了，當主人吃東西的時候，我都會感到疼痛，不舒服!!!



8

還好經過牙醫-師的治療，以及主人細心的照顧，牙寶恢復了原來的潔白；小萱也恢復甜美笑容。

每半年牙醫-師會幫我健康檢查，主人不再吃零食，也記得要刷牙，我覺得好幸福！



親愛的小朋友：說說看，牙寶為什麼會生病？主人小萱有沒有好好保護牙寶呢？

健康生活方式

你可請家人一起討論喔

根據牙寶和主人小萱的故事回答：

事實 Facts



故事中小萱做了哪些事情讓牙寶受到糖怪和牙魔的攻擊？

感受 Feeling



大家看到潔白以及又黃又黑的牙寶，心情各是如何呢？

發現 Finding



你想不想要擁有潔白又健康的牙齒，為什麼？

未來 Future



你會如何做，讓牙齒更健康，成為牙寶的好主人？

親愛的小朋友：擁有健康牙齒、展現甜美笑容可以贏得自信+好人緣！

健康生活大補帖

你可以請家人陪同一起來學習！

1. 糖怪、牙魔，好可怕 - 蛀牙的原因

你有沒有以下的一些習慣呢？

如果你有了這些習慣，要小心會引來糖怪（含糖食物）和牙魔（牙菌斑）來破壞你的牙齒，變成蛀牙喔！

兒童蛀牙 3 原因



常吃甜食
糖果、餅乾、飲料



刷牙隨便
有刷跟沒刷一樣



睡前不刷牙
懶得刷牙就睡覺

2. 黑牙，不 Happy! - 蛀牙的影響

如果有蛀牙，除了牙齒不健康之外，你知道還有那些影響呢？



嘴巴有臭臭的味道，別人不喜歡跟我講話



怕被別人嘲笑
不敢開口笑和講話

看到自己黑黑的蛀牙
心情會不好

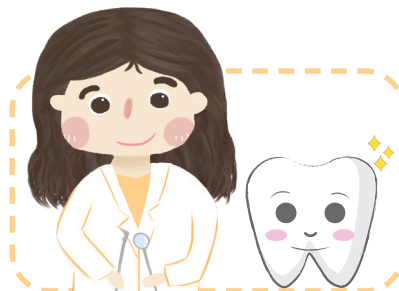
吃東西會痛所以挑食或不吃飯
變成營養不良



想一想，蛀牙還有什麼影響呢？

3. 護牙總動員 - 預防蛀牙方法

小朋友：以下是可以幫助你預防蛀牙的好方法，請連連看，並回答問題：



定期檢查看牙醫
牙齒要多久
檢查一次呢？
()

少吃甜食和含糖
飲料
如果同學邀你買飲
料喝你會怎麼辦？
()

飯後睡前
刷牙不可少
刷牙時要搭配怎
麼樣的牙膏？
()

4. 刷牙好麻吉 - 牙刷和牙膏

請家長幫你一起檢查自己使用的牙刷和牙膏，是否有符合以下標準？

牙刷如何選擇

刷頭小 - 約一節食指長
刷毛軟硬適中



每三個月換一次牙刷
刷牙有分岔立刻更換

含氟牙膏如何選擇

含氟量 1000ppm 以上

成份：二氟二酚醚+水溶性高分子、氟化鈉
(1450ppm F)、二氧化矽
製造商：XXX有限公司
地址：台北市XXX
保存方法：請置於室溫

含氟牙膏可預防蛀牙
牙膏用量約碗豆大小即可

健康生 活資 訊站

健康促進微電影 - 可惡的蛀牙蟲

(台南市新營區新進國小製作)

觀看影片重點：「因為蛀牙蟲大鬧，讓主角有痛得大哭，最後牙醫師幫忙打敗蛀牙蟲」



教育部國教署校園口腔保健資訊網



請寫出影片中，醫師告訴有有哪些保護牙齒健康的好方法呢？

學童刷牙方式

馮尼式刷牙法 / 畫圈法教學影片 (低年級使用)

【操作方法】刷毛與牙齒表面呈 90 度角

→ 頰側作大圓形方式刷

→ 舌內側以水平前後方式刷

貝氏刷牙法教學影片 (中高年級使用)

【操作方法】刷毛朝牙根尖並涵蓋一點牙齦

→ 刷毛與牙齒表面呈 45 度角

→ 刷牙時兩顆兩顆來回震動約十次

→ 刷內側前牙時，

可將牙刷頭擺直一顆一顆刷



跟著影片示範與教導，好好練習正確刷牙：

請家長勾選小朋友做的刷牙方法，棒不棒呢？



☐ 按讚非常棒



☐ 給愛心很不錯



☐ 多練習會更好

健康生活練習坊



選出適合自己的答案

1. 當你口渴時，同學邀你一起買飲料喝，這時最符合你的想法是【 】

- A. 如果有錢我就會和同學一起買來喝
- B. 跟同學說不想喝飲料，口渴選擇喝白開水
- C. 願意跟同學一起喝飲料，這樣感情會變更好

2. 如果你跟爸媽去大賣場買牙膏的時候，最符合你的選擇是【 】

- A. 要買含氟量 1000ppm 以上的牙膏
- B. 購買廣告說有很厲害功能的牙膏
- C. 選擇有水果味道或是甜甜的牙膏

3. 什麼時候需要去看牙醫、檢查牙齒呢？最符合你的做法是【 】

- A. 在學校有檢查過牙齒，就不用再去看了
- B. 有蛀牙的時候再去看了，不必定期檢查
- C. 定期 3-6 個月，爸媽會帶我去看牙醫檢查

解答

你的選擇是：1.(B)、2.(A)、3.(C)「一級棒」：表示擁有一口健康牙齒 A 功能力
你的選擇是：有 1-2 題與 1.(B)、2.(A)、3.(C) 一樣：「很不錯」：表示有一口健康牙齒
你的選擇是：與 1.(B)、2.(A)、3.(C) 都不一樣：「再加把油」：表示有一口健康牙齒
功能力很不夠，還要更努力學習囉！

日 ^{ニチ} 期 ^キ	星 ^{セイ} 期 ^キ 一 ^{イチ}	星 ^{セイ} 期 ^キ 二 ^ニ	星 ^{セイ} 期 ^キ 三 ^{サン}	星 ^{セイ} 期 ^キ 四 ^シ	星 ^{セイ} 期 ^キ 五 ^ゴ	星 ^{セイ} 期 ^キ 六 ^{ロク}	星 ^{セイ} 期 ^キ 日 ^{ニチ}
正 ^{マサ} 確 ^{カク} 潔 ^{セツ} 牙 ^ガ	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
少 ^{オウ} 吃 ^{キョウ} 甜 ^{タン} 食 ^{ショク}	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×