

健體領域二上主題壹單元二教案

領域/科目	健康與體育		設計者	黃琪幘
實施年級	二上		教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、健康有一套			
單元名稱	二、愛護牙齒有一套			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	總綱與領綱之核心素養	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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 			
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育二上主題壹單元二			
教學設備/資源	電子書及播放設備。 教師準備：兒童牙刷1把、牙齒模型。 學童準備：一面鏡子、潔牙用具。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 2.能認識自己能做到愛護牙齒的方法。 3.能知道保健牙齒的生活習慣。 4.能記錄一週的刷牙情形，並做檢討與改進。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 4：我會刷牙】 一、重點 (一)能知道正確刷牙的重要性。 (二)學習如何正確刷牙。 (三)培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。			40	

二、引起動機

(一)討論時間

1. 潔牙需要準備哪些用具？
2. 是怎麼學會刷牙的？
3. 請學童發表自己平時的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？
4. 為什麼吃過東西要馬上刷牙？
5. 睡前為什麼要刷牙？
6. 什麼時候刷牙是最有效的？
7. 除了餐後和睡前，還有哪些時候需要刷牙？

(二)師生共同歸納

1. 刷牙要先準備適合自己的牙刷、牙膏及漱口杯。
2. 每一顆牙齒都要刷乾淨。
3. 食物殘渣附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。
4. 餐後及睡前是刷牙的最好時機。
5. 刷牙可以清除牙齒上的食物殘留物，是預防蛀牙最有效的方法。
6. 吃零食、喝飲料後，要刷牙或漱口。

三、發展活動

(一)練習牙刷的握法

1. 教師播放電子書影片，教導學童正確牙刷的握法。
2. 教師示範牙刷握柄的正確握法：拇指前伸，握住牙刷柄，牙刷的握法於刷不同部位的牙齒時會調整。
3. 學童利用自己帶來的牙刷練習握法。
4. 教師行間巡視，檢視學童的牙刷握法是否正確。

(二)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。

1. 掌握三個要領

- (1) 刷毛斜放在牙齒和牙齦交接的地方。
- (2) 刷的時候，涵蓋一點牙齦。
- (3) 兩顆兩顆來回輕刷約 10~20 次。

2. 刷牙步驟

- (1) 先刷上排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊上排外側。
- (2) 刷左上牙齒咬合面，再刷左上牙齒內側；一直刷到右上內側，續刷右上咬合面。

※教師補充說明：咬合面就是牙齒磨食物的地方。

- (3) 換刷下排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊下排外側。
- (4) 接著刷左下牙齒咬合面，再刷左下牙齒內側；一直刷到右下內側，

●能參與討論並回答問題

●能說出應該刷牙的時間。

●能說出刷牙是預防蛀牙最有效的方法。

●能專注聆聽

●實作表現

續刷右下咬合面。

3.教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。

4.牙齒內側比較不容易刷，提醒學童記得要刷乾淨。

5.教師指導學童在牙刷上擠上豌豆大小的含氟牙膏，請學童對著鏡子練習正確的刷牙方法。

6.教師提醒學童：嘴張開，照鏡子，要刷到最內側一顆牙。

7.教師行間巡視並適時指導。

(三)演練時間

➤ 教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。

(1)擠上豌豆大小的含氟牙膏。

(2)拇指前伸，用比「讚」的方式握住牙刷柄。

(3)對著鏡子，按照教師的提示，依序清潔牙齒。

(4)潔牙完畢，用水漱口，將潔牙用具清洗乾淨，放在通風處。

(四)牙刷使用小祕訣

1.刷牙完畢，要將牙刷洗乾淨，將刷頭朝上放入杯內，放在通風的地方保持乾燥。

2.刷毛變形或使用三個月就要更換牙刷。

(五)將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打√。

●能依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。

●將一周的刷牙情形記錄下來。

～第四節結束/共5節～

參考資料

- 南一版健體二上教師手冊
- 教育部國民及學前教育署/ 校園口腔保健資訊網
- 衛生福利部國民健康署健康九九網站/ 兒童及青少年口腔保健手冊