

彰化縣鹿港鎮新興國民小學教學單元活動設計

| | | | | | |
|--|------|--|-----------|---|--|
| 單元名稱 | | 第三單元 齶齒遠離我 第2課 護齒好習慣 | 總節數 | 共3節，120分鐘 | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-I-2認識健康的生活習慣。 3a-I-1嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | 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。 | |
| | 學習內容 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | | | |
| 學習目標 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用做決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。 | | | |
| 教材來源 | | 康軒健康與體育領域第四冊(2下)單元三 | | | |
| 教學設備/資源 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備各式標準規格和不符合標準規格的牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水。 2. 教師準備牙刷和牙齒模型。 3. 學生準備牙刷一枝、立鏡一面。 4. 教師準備「我的護齒習慣」學習單。 | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | 時間 | 教學評量/備註 | |
| <p>《活動1》善用牙刷</p> <p>(一)教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。</p> <p>(二)教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。</p> <p>(三)教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 2. 牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 3. 每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 <p>(四)教師配合課本第35頁，依生活技能「做決定」的步驟選購牙刷：</p> | | | 20' | <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：認識牙齒保健的用具。 評量原則：能說出挑選牙刷、牙膏、漱口水的標準。 2. 演練：運用生活技能「做決定」，選購牙刷、牙膏、漱口水。 評量原則：能練習運用生活技能「做決定」，選購牙刷、牙膏、漱口水，並於生活中實踐。 | |

| | | |
|--|-----|---|
| <p>1. 確定購買的原因。(需要適合的牙刷幫助清潔牙齒。)</p> <p>2. 有哪些選擇?(觀察商店內陳列的牙刷。)</p> <p>3. 要考慮哪些因素?(要選擇刷柄好握、刷頭小、刷毛柔軟又整齊的牙刷。)</p> <p>4. 決定買什麼?為什麼?(找到符合需求的牙刷並購買。)</p> <p>(五)教師將學生分組,發下各式牙刷並引導學生運用生活技能「做決定」,演練選購牙刷,教師巡視並適時提供協助。</p> <p>(六)重點歸納:正確選購牙刷。</p> | | |
| <p>《活動2》善用含氟牙膏和含氟漱口水</p> <p>(一)教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水,指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法:</p> <p>1. 含氟牙膏:應選擇含氟量超過1000ppm,符合標準的牙膏,並配合好的牙刷使用。</p> <p>2. 含氟漱口水:應選擇含氟量超過226ppm,符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時,應將漱口水含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使用含氟漱口水後,30分鐘內不可以喝水和進食。</p> <p>(二)教師請學生演練運用生活技能「做決定」,選購牙膏、漱口水。</p> <p>(三)重點歸納:認識選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</p> | 20' | |
| <p>《活動3》潔牙前準備</p> <p>(一)教師配合課本第37頁說明:開始潔牙前,我們要先了解一些潔牙的注意事項:</p> <p>1. 牙刷正確握法:單手握住刷柄,拇指向前伸。</p> <p>2. 潔牙時,刷毛要傾斜,放置在牙齒與牙齦的交界處,要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時,刷毛朝上;刷下排牙齒時,刷毛朝下。</p> <p>(二)請學生思考這些注意事項,檢查自己平時是否做到。</p> <p>(三)重點歸納:了解潔牙前注意事項。</p> | 10' | <p>演練:正確操作貝氏刷牙法潔牙。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)牙刷握法正確。</p> <p>(2)上、下排牙齒刷牙法及操作順序正確。</p> <p>(3)不急促,仔細刷。</p> |
| <p>《活動4》貝氏刷牙法</p> <p>(一)教師說明:把牙齒刷乾淨是每天必做的功課,一起來學貝氏刷牙法吧!</p> <p>(二)教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷,搭配課本圖片,一步一步說明貝氏刷牙法。</p> <p>(三)教師請學生拿出事先準備的牙刷和立鏡,看著鏡子</p> | 30' | |

張開嘴，按照步驟演練貝氏刷牙法。

1. 口訣：右邊開始，右邊結束。先刷上牙再刷下牙。
2. 牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。
3. 每次兩顆牙，左右來回輕輕刷10次，依序刷牙。

(四)請學生反覆練習，教師行間巡視協助指正。

(五)重點歸納：學會用貝氏刷牙法潔牙。

《活動5》牙齒與口腔保健

(一)教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？

(二)教師配合課本第40頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣：

1. 餐後潔牙：吃東西後，食物殘渣在口腔內很快就會開始分解，並產生細菌，累積牙菌斑。因此，吃完東西後一定要潔牙。
2. 兩餐間不吃零食、甜點，不喝含糖飲料：應飲食均衡、多吃蔬果，不吃零食與甜食。平時多喝開水，不喝含糖飲料。吃完東西後可以喝杯水，喝水可以順道帶走一些口中食物殘渣。

(三)教師接著說明，使用牙醫診所的口腔預防保健服務，也是維護牙齒健康的方法。

(四)教師播放動畫或影片，讓學生對於口腔預防保健項目有較多了解，並詢問學生接受過牙醫診所的哪些口腔保健項目。

(五)學生發表自己的經驗，教師補充說明，在牙醫診所除了可以治療生病的牙齒，還可以：

1. 檢查牙齒與洗牙：每半年應檢查一次牙齒並且洗牙一次，可預防牙齦炎、去除牙結石。
2. 牙齒塗氟：每半年塗氟一次，塗完氟1小時內不可進食，塗氟可增強牙齒的抵抗力。
3. 窩溝封填：填補牙齒咬合面的溝隙，可避免嚼碎的食物停留在牙齒的細溝，以預防齲齒。

(六)重點歸納：認識護齒生活習慣，以及牙醫診所提供的口腔預防保健項目。

《活動6》護齒計畫

(一)教師搭配課本第41頁情境說明，引導學生運用自我健康管理步驟，改進自己的護齒習慣：

1. 找出沒有做到的護齒習慣。
2. 立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。
3. 記錄1週的行動成果，並對自己的表現做出評

25'

1. 問答：說出口腔保健的方法。

評量原則：能說出口腔保健的方法，至少三項。

2. 實作：完成「我的護齒習慣」學習單。

評量原則：能確實填寫學習單，運用自我健康管理的步驟，改進護齒習慣。

3. 總結性評量：完成課本第42頁～第43頁「現學現用」。

評量原則：能正確完成課本第42頁～第43頁「現學現用」。

15'

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| | <p>價。</p> <p>(二)教師發下「我的護齒習慣」學習單，請學生檢視自己的護齒習慣，針對沒有做到的部分，配合自我健康管理的步驟填寫，並於未來一週實行。</p> <p>(三)重點歸納：運用自我健康管理的步驟，改進護齒習慣。</p> | | |
| 教學提醒 | | | |
| 網站資源 | <p>1. 衛教教材：校園口腔保健資訊網。教育部國民及學前教育署 https://ohpc.kmu.edu.tw/index.php/%E8%A1%9B%E6%95%99%E6%95%99%E6%9D%90%E4%B8%8B%E8%BC%89</p> <p>2. 影片：貝氏刷牙法。國民及學前教育署學童口腔保健計畫 https://www.youtube.com/watch?v=sI0e1X1RnUY</p> <p>3. 動畫：貝氏刷牙法示範影片。新北市政府衛生局 https://www.youtube.com/watch?v=nqGxE8dLraw</p> | | |
| 關鍵字 | <p>護齒、牙刷、選購牙刷、含氟牙膏、含氟漱口水、貝氏刷牙法、護齒習慣、口腔保健服務、護齒計畫</p> | | |