

單元名稱：《 護齒好習慣 》

一、教學設計理念說明：

(請以 100-300 字，簡要說明設計此份教案的主要構想、理由、或特色)

齲齒是國小學生常見的牙齒疾病，因此藉由學校牙齒健康檢查，發現部分學生有齲齒來引入護齒教學，知道齲齒成因和生活習慣息息相關，進而讓學生了解正確選購潔牙用具的方法、正確的刷牙方式，和維護牙齒健康的訣竅。最後，能改變自己的護習慣，為牙齒保健奠立良好的基礎。

二、教學單元設計：

單元名稱		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。		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。		
議題融入	實質內涵	家庭教育 家 E6 關心及愛護家庭成員 家 E13 良好家庭生活習慣				
學習目標		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	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.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	
《第3節教學》 《活動3》潔牙前準備 (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： 1.牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 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。 (二)請學生思考這些注意事項，檢查自己平時是否做到。 (三)重點歸納：了解潔牙前注意事項。 《活動4》貝氏刷牙法 (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！ (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。 (三)教師請學生拿出事先準備的牙刷和立鏡，看著鏡子張開嘴，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。	10' 30'	演練：正確操作貝氏刷牙法潔牙。 評量原則 (1)牙刷握法正確。 (2)上、下排牙齒刷法及操作順序正確。 (3)不急促，仔細刷。	
網站資源	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 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 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		

我メ是タ護ム牙ミ小タニ尖ツブ兵ムサシ

2 年ヲ()班ク()號ムカシ 姓タケシ名タケシ()

一. 齒シ發スル生ル的リ原ル因ル： 請シ在リ打ハシ□ V

二. 保ム健ヒ牙ミ齒シ的リ好ム方リ法リ

三. 潔シ牙ミ 321 口ス訣ヒ