

單元名稱		第2課 護齒好習慣	總節數	共1節，40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》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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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> <ol style="list-style-type: none"> (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。
<p>《活動2》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>			30'	

<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，看著鏡子張開嘴，按照步驟演練貝氏刷牙法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(四)請學生反覆練習，教師行間巡視協助指正。</p> <p>(五)重點歸納：學會用貝氏刷牙法潔牙。</p>		
教學提醒		
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康盟——正確刷牙：詳解貝氏刷牙法，口訣321！ https://www.healthleaguex.com/post/bass-method 2. https://www.youtube.com/watch?v=tZNj2wojSCg 	
關鍵字	護齒,, 貝氏刷牙法, 護齒習慣	