

彰化縣大竹國民小學公開觀議課課程設計

領域/科目	健康與體育		設計者	鄭季玲
實施年級	二年級		總節數	1節
單元名稱	愛護牙齒有一套-我會刷牙			
學習重點	學習表現	1a-1-1認識基本的健康常識 1a-l-2認識健康的生活習慣 2b-l-2願意養成個人健康習慣 4a-1-2養成健康的生活習慣	領綱 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-1-1日常生活中的基本衛生習慣 Da-1-2身體的部位與衛生保健的重要性		
議題融入	實質內涵	E1 良好生活習慣與德行		
節數	教學活動內容及實施方式			學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>一、 認識刷牙的重要性及時機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷牙要先準備適合自己的牙刷、牙膏及漱口杯。 2. 選用兒童牙膏時，包裝上標示含氟量需達1000ppm，才能達到保護效果。 3. 每一顆牙齒都要刷乾淨。 4. 餐後及睡前是刷牙的最好時機。 <p>二、 練習正確刷牙的方法及步驟</p> <p>(一)掌握三個要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二)刷牙步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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)接著刷左下一齒咬合面，再刷左下牙齒內側;一直刷到右下內側，續刷右下咬合面。 <p>三、綜合活動：教師指導學童在牙刷上擠上豌豆大小的含氟牙膏，並撥放〈潔牙歌〉 https://youtu.be/c7-H_Smc8wA 請學童對著鏡子練習正確的刷牙方法。</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。