

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，能改變自己的護齒習慣，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。		10'	
《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。		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、下排牙齒刷牙及操作順序正確。 （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=sI0eIX1RnUY 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		