

刷牙，看似一項很平常亦簡單的生活動作，每天都會進行，但實際了解過後，學生卻十有八九不知道怎麼正確刷牙，好像只要用牙刷沾上牙膏，在口腔內有刷到牙齒就算數，所以我選擇這個課程來仔細進行教學，畢竟牙齒要陪伴我們一輩子，我們在小時候就應該學會刷牙，好好照顧它。

因為牙齒位於口腔內部，老師要示範刷牙不易，且步驟也難解說清楚，所以影片、牙齒模型的使用相對重要，可以讓學生一目了然，並方便跟著操作。而要了解自己牙齒刷得乾不乾淨，也不是自己說了算，必須有能讓成效一覽無遺的工具協助，這時牙菌斑顯示劑就是一個比老師的肉眼更好的評量工具，透過染色的效果，沒有刷乾淨的地方無所遁藏，所以要能有效教學，工具的選擇十分重要。

本課程設計於二年級實施，除了考量到二年級是習慣建立的時期，對於進行這樣的課程，二年級也比較不會有像高年級的害羞而不敢大方展示，老師較能確定學生是否有學會正確刷牙方式，這也是教師在課程設計時必須加以考量的重點；而花 21 次的練習才能將一件事變成習慣，所以在這次的課程結束後，老師應該也要進行 3 週的檢視，看看學生是否能將正確刷牙變成習慣。

健康課程看似簡單輕鬆，但課程內容卻跟學生一輩子的身體健康知識、習慣養成有極大關聯，是老師不可輕忽的一門課，即使一週只上一次，也應該慎重進行教學。