

國小健體領域第四冊(二下)單元三 齲齒遠離我

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。			
核心素養呼應說明		低年級學生因開始進入換牙階段，會因牙齒疼痛而疏忽重要的護牙習慣。藉由學生牙齒如何保健的經驗引入，讓學生了解護牙的好習慣，思考如何保護牙齒，進而使牙齒更健康。			
議題融入	實質內涵	品德教育			
	所融入之學習重點	尊重別人也尊重自己，照顧好牙齒，不僅使自己有一口好牙，更有清新的好口氣，使人樂於相處、交談。			
與其他領域/科目的連結		生活第六單元:成長與學習 國語第二單元:有你真好			
摘要					
學習目標		1. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 2. 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。 3. 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. 教師準備牙刷和牙齒模型。 2. 學生準備牙刷一枝。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動1》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，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。				10’ <	

	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。 《活動2》牙齒與口腔保健 (一)教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？ (二)教師配合課本第40頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣： - 餐後潔牙：吃東西後，食物殘渣在口腔內很快就會開始分解，並產生細菌，累積牙菌斑。因此，吃完東西後一定要潔牙。 - 兩餐間不吃零食、甜點，不喝含糖飲料：應飲食均衡、多吃蔬果，不吃零食與甜食。平時多喝開水，不喝含糖飲料。吃完東西後可以喝杯水，喝水可以順道帶走一些口中食物殘渣。 (三)教師接著說明，使用牙醫診所的口腔預防保健服務，也是維護牙齒健康的方法。 (四)學生發表自己的經驗，教師補充說明，在牙醫診所除了可以治療生病的牙齒，還可以： - 檢查牙齒與洗牙：每半年應檢查一次牙齒並且洗牙一次，可預防牙齦炎、去除牙結石。 - 牙齒塗氟：每半年塗氟一次，塗完氟1小時內不可進食，塗氟可增強牙齒的抵抗力。 - 窩溝封填：填補牙齒咬合面的溝隙，可避免嚼碎的食物停留在牙齒的細溝，以預防齲齒。 (五)重點歸納：認識護齒生活習慣，以及牙醫診所提供的口腔預防保健項目。	15' 5'	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、下排牙齒刷牙法及操作順序正確。 (3)不急促，仔細刷。 1. 問答：說出口腔保健的方法。 評量原則：能說出口腔保健的方法，至少三項。 2. 總結性評量：完成課本第42頁～第43頁「現學現用」。 評量原則：能正確完成課本第42頁～第43頁「現學現用」。
教學提醒			
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站——兒童及青少年口腔保健手冊 https://health99.hpa.gov.tw/material/4738 2. 臺大醫院——如何使用漱口水？ https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201406/health_2.html 3. 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 4. 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 5. 天成醫院——牙齒的保護膜 溝隙封填 http://www.tcmg.com.tw/ym/knowledge/knowledge_1_detail.php?No=10&Key=316&keyword=		

關鍵字

護齒, 牙刷, 選購牙刷, 含氟牙膏, 含氟漱口水, 貝氏刷牙法, 護齒習慣, 口腔保健服務, 護齒計畫