

健體領域二上主題壹單元二教案

領域/科目		健康與體育	設計者	張淑英
實施年級		二上	教學時間	40分鐘
主題名稱		壹、健康有一套		
單元名稱		二、愛護牙齒有一套(第三節課)		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	總綱與領綱之核心素養	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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
融入議題與其實質內涵		• 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。		
與其他領域/科目目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育二上主題壹單元二		
教學設備/資源		電子書及播放設備、〈潔牙歌〉、素養評量單。 教師準備：各式牙刷數把、牙齒模型。 學童準備：一面鏡子、潔牙用具。		
學習目標				
1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能認識牙齒的功能，並知道牙齒分為乳齒和恆齒。 3. 能判斷更換牙刷的時機。 4. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 5. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 6. 能知道牙齒對生長發育的重要性。 7. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 8. 能知道自己能做到愛護牙齒的方法。 9. 能養成保健牙齒的生活習慣。 10. 能知道蛀牙的處理辦法。 11. 能正確挑選適合自己的牙刷。				

12. 能做到愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。
13. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。
14. 能記錄一週的刷牙情形，並做檢討與改進。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：歡歡蛀牙了】 一、重點 (一)能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。 (二)了解蛀牙的嚴重性與處理方法。 (三)了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。 二、活動（建議節次：第一節） (一)教師播放電子書情境圖，討論歡歡的牙齒怎麼了？ 1. 請學童照鏡子，看看自己的牙齒是不是有黑黑的地方？ 2. 為什麼牙齒上會黑黑的？刷得掉嗎？ 3. 牙齒黑黑的就是蛀牙嗎？ 4. 蛀牙一定會痛嗎？ 5. 請牙齒上有黑黑的學童說說看牙齒會不會痛？ (二)討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？ 1. 問題提問 (1)說一說牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時會出現什麼情況？ (4)牙齒痛時要怎麼處理？ 2. 師生共同歸納 (1)牙齒痛可能是蛀牙了，要到牙科診所檢查。如果蛀牙了，要趕快接受治療，才不會影響身體健康。 (2)不一定是牙齒痛才要到牙科診所，蛀牙、換牙、牙齒矯正、定期檢查等，都需要到牙科診所就診。 (三)討論歡歡蛀牙的原因 1. 照鏡子檢查自己的牙齒和牙縫有沒有食物殘渣？ 2. 食物殘渣留在牙齒上會怎麼樣？ (四)教師說明 1. 吃完東西後沒有刷牙，食物的殘渣留在牙齒上，牙菌斑裡的細菌吸收食物殘渣的糖分，就會侵蝕牙齒造成「蛀牙」，也會造成牙齦發炎。 2. 剛開始蛀牙時，只蛀到牙齒表面，還不會感覺到痛，等到牙痛時，就已經蛀得很嚴重了。一旦蛀牙了，牙齒就無法恢復原來的樣子，必須要請牙醫師治療，牙醫師會將蛀洞清乾淨後填補，以免越來越嚴重。 3. 牙齒根部周圍的牙肉稱為牙齦，用來支撐牙齒，牙齦跟牙齒一樣重要，刷牙時也要清潔牙齦，才能讓口腔保持清潔。 4. 食物附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。	10 10 10 10	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表

5. 正確刷牙可以預防蛀牙，所以要養成良好的刷牙習慣，讓牙齒保持健康。 ～第一節結束/共 5 節～ 【活動 2：認識牙齒】 一、重點 (一)能藉由照鏡子觀察牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的生長情形。 (二)讓學童了解牙齒的功能及重要性。 二、活動（建議節次：第二節） (一)認識乳齒和恆齒 1. 照鏡子數一數自己有幾顆牙齒。 2. 討論時間 (1)說一說，自己的牙齒和別人的牙齒一樣多嗎？為什麼？ (2)為什麼會掉牙齒？我們一輩子會長幾次牙齒？ (3)第一次和第二次長出來的牙齒分別叫做什麼？ (4)乳齒還是恆齒比較重要？ 3. 教師歸納說明 (1)出生 6 到 8 個月後，第一次長出的牙齒稱為「乳齒」，共有 20 顆。 (2)從 6 歲左右開始，乳齒會因為恆齒要長出而開始脫落，到 12 歲左右，所有的乳齒都會換成恆齒，如果恆齒掉了就不會再長出來了。 (3)第二次長出來的牙齒稱為「恆齒」共有 32 顆。 (4)恆齒長出前，乳齒有空間維持的功能，如果乳齒受傷，或因為蛀牙而脫落，可能影響恆齒生長，導致突出或排列不整齊等情況。 (二)認識牙齒的功能：除了幫助我們吃東西牙齒還有什麼功能？ (三)教師歸納 1. 牙齒是身體構造中最堅硬的部分，有咀嚼食物、幫助正確發音、維持臉型等功能。 2. 牙齒可以幫助我們正確發音，若是缺牙（尤其是上顎門齒），講話可能會口齒不清。 3. 牙齒可以維持臉型，如果缺牙，有可能造成顏面塌陷。 4. 乳齒會影響恆齒的生長，恆齒只長一次，不論乳齒或恆齒都要好好愛護。 (四)牙齒點點名 1. 教師說明牙齒名稱，學童手持鏡子，對照圖示認識自己的牙齒。 (1)門牙、側門牙：負責把食物切斷。 (2)犬齒：用來咬斷、撕裂食物。 (3)第一小白齒、第二小白齒：磨碎及咀嚼食物。 (4)第一大白齒、第二大白齒、第三大白齒：磨碎及咀嚼食物，並能將食物磨得更細。 2. 照鏡子檢查自己牙齒的生長情形，說說看，自己已經換了幾顆恆齒了？ ～第二節結束/共 5 節～ 【活動 3：適合的牙刷】	10 10 10 10 10	能參與討論、發表 能參與討論、發表
--	---	---------------------------------

一、重點 (一)透過課本情境，學習判斷更換牙刷的時機，並學習挑選適合自己的牙刷。 (二)透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。 二、活動（建議節次：第三節） (一)教師請學童檢視自己使用的牙刷並提問： 1. 牙刷的刷毛完整嗎？ 2. 牙刷的刷毛有沒有變形塌陷？ 3. 牙刷乾不乾淨？有沒有黑黑的汙垢？ 4. 你的這把牙刷使用多久了？ 5. 你大概多久換一次牙刷？ (二)教師歸納 1. 刷毛分岔的牙刷會讓牙齦受傷。 2. 不乾淨的牙刷會滋生細菌，影響健康。 3. 牙刷最多使用三個月就要換新的。 4. 不合適的牙刷會讓牙齒產生各種疾病 (三)師生共同討論：我們可以從哪裡知道選擇牙刷的方法呢？ (四)師生共同歸納 1. 請教牙醫師。 2. 運用現代科技，上網查詢。 3. 參考視聽媒體，如電視、報紙。 4. 查詢相關書籍。 (五)教師展示各式牙刷：軟毛、硬毛；大刷頭、小刷頭；粗柄、細柄等，讓學童觀察、觸摸並比較。 1. 哪一種牙刷的刷毛較不會傷害牙齒？ 2. 牙刷刷頭要選擇什麼大小比較容易將牙齒刷乾淨？ 3. 牙刷握柄要選擇粗或細的？ 4. 家人平常是怎麼為你選購牙刷的呢？ (六)師生共同歸納 1. 刷毛軟，比較不會傷害牙齒和牙齦。 2. 刷頭小，容易刷到後面的牙齒。 3. 刷柄粗，比較好握。 (七)教師歸納 1. 選購牙刷的原則：刷毛軟、刷頭小、刷柄粗。 2. 要選擇適合自己的牙刷，每三個月或牙刷變形、有汙垢時，就要更換牙刷。 3. 價錢高、有廣告、有名人推薦、有贈品的牙刷不一定是最適合的牙刷，要把握選購的原則，才能買到適合自己的牙刷。 (八)教師指導學童檢視使用牙刷的情形，在符合項目的○塗上顏色，沒做到的項目要改進。 1. 不共用牙刷。 2. 刷牙後，清洗刷頭的殘渣與牙膏。	10 10 10 10	能參與討論、發表 能參與討論，並專心聆聽別人的言論
--	---	---

3. 刷頭向上，放在通風的地方。 4. 定期更換牙刷。 ～第三節結束/共5節～ 【活動4：我會刷牙】 一、重點 (一)能知道正確刷牙的重要性。 (二)能知道正確刷牙的方法和步驟。 (三)培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。 二、活動（建議節次：第四節） (一)討論時間 1. 潔牙需要準備哪些用具？ 2. 要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？ (二)師生共同歸納 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，包裝上標示含氟量須達 1000ppm，才能達到保護效果。 3. 每一顆牙齒都要刷乾淨。 (三)練習牙刷的握法 1. 教師播放電子書影片，教導學童正確牙刷的握法。 2. 教師示範牙刷握柄的正確握法：拇指前伸，握住牙刷柄，牙刷的握法於刷不同部位的牙齒時會調整。 3. 學童利用自己帶來的牙刷練習握法。 4. 教師行間巡視，檢視學童的牙刷握法是否正確。 (四)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。 1. 掌握三個要領 (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。 2. 刷牙步驟 (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。 ※ 教師補充說明：咬合面就是牙齒磨食物的地方。 (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)接著刷左下牙齒咬合面，再刷左下牙齒內側；一直刷到右下內側，續刷右下咬合面。 3. 教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。 4. 牙齒內側比較不容易刷，提醒學童記得要刷乾淨。 5. 教師指導學童在牙刷上擠上豌豆大小的含氟牙膏，並播放〈潔牙歌〉，請學童對著鏡子練習正確的刷牙方法。 6. 教師提醒學童：嘴張開，照鏡子，要刷到最內側一顆牙。 7. 教師行間巡視並適時指導，再請已熟練的學童上臺示範。	10 10 10	能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與活動
---	-------------------------------	--------------------------------------

(五)牙刷使用小祕訣 1.刷牙完畢，要將牙刷洗乾淨，將刷頭朝上放入杯內，放在通風的地方保持乾燥。 2.刷毛變形或使用三個月就要更換牙刷。 (六)刷牙這麼重要，什麼時候應該刷牙呢？ 1.討論時間 (1)請學童發表自己平時的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？ (2)為什麼吃過東西要馬上刷牙？ (3)睡前為什麼要刷牙？ (4)什麼時候刷牙是最有效的？ (5)除了刷牙，還可使用什麼物品來保護牙齒？ 2.師生共同歸納 (1)食物殘渣附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。 (2)餐後及睡前是刷牙的最好時機。 (3)刷牙可以清除牙齒上的食物殘留物是預防蛀牙最有效的方法。 (4)吃零食、喝飲料後，要刷牙或漱口由學校每星期使用一次含氟漱口水，每次 10c.c.。使用時，要上下左右充分漱動 1 分鐘，使用後 30 分鐘內不要進食和喝水。 (七)將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打✓。 1.說一說，自己什麼時間比較會忘記刷牙？要怎麼改進？ 2.健康宣言：我要認真刷牙，當牙齒的好主人。 (八)演練時間 1.教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。 (1)擠上豌豆大小的含氟牙膏。 (2)拇指前伸，用比「讚」的方式握住牙刷柄。 (3)對著鏡子，按照教師的提示，依序清潔牙齒。 (4)教師依序唱名牙齒，讓學童依照潔牙順序清潔牙齒。 (5)教師一面唱名，一面將已清潔過的牙齒塗上顏色。 (6)潔牙完畢，用水漱口，將潔牙用具清洗乾淨，放在通風處。 2.乳齒已經掉落，還沒長出來的恆齒可以不用著色，藉此了解自己換牙的情形。 ～第四節結束/共 5 節～ 【活動 5：護牙好方法】 一、重點 (一)能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 (二)能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。 (三)能養成保健牙齒的生活習慣。 二、活動（建議節次：第五節） (一)討論時間：除了正確刷牙，還有哪些愛護牙齒的方法呢？ (二)教師引導學童了解除了自己能做到的護牙方法，還要到牙科醫療院所	10	能參與討論、發表
		能完成評量
		能認真參與演練
		能完成評量
		能參與討論、發表

接受口腔保健服務，請牙醫師協助我們維護牙齒健康。 1. 牙齒塗氟，就像為牙齒穿上防護衣，可以減少蛀牙的發生。 2. 定期檢查：每半年檢查一次牙齒，可以早日發現牙齒的問題，進行治療。 3. 窩溝封填：白齒上有許多細小的窩溝清潔不易，也容易堆積牙菌斑，因此長出第一大白齒時即可前往牙醫診所進行窩溝封填，以降低蛀牙機率。國小一年級學童可免費施做第一大白齒的窩溝封填。 4. 牙齒不舒服要馬上檢查治療：牙痛、蛀牙、換牙、牙齒矯正等。 (三)牙科醫療院所會進行衛教指導：使用適量氟化物、定期口腔檢查、餐後潔牙、健康飲食等，教師可鼓勵學童定期接受牙齒檢查及牙齒塗氟，維護口腔健康。 (四)教師指導學童完成活力存摺，並提醒學童，除了藉由牙科醫療院所提供的口腔保健服務來保護牙齒之外，個人更應從日常生活中實踐愛護牙齒的好行為。 1. 少吃甜食、少喝含糖飲料。 2. 餐後睡前要刷牙，一天至少用含氟牙膏兩次。 3. 每週在學校使用一次含氟漱口水。 4. 不要共用餐具，避免傳染細菌。 5. 多吃對牙齒有幫助的食物，例如：富含鈣質的奶酪和乳製品、綠色蔬菜、鮭魚、綠茶、胡蘿蔔等。 6. 其他：避免碰撞。 (五)師生共同歸納：齲齒是臺灣兒童最常見且嚴重的口腔疾病，為了健康，應該從小養成愛護牙齒的好行為，成為護牙小尖兵。 ～第五節結束/共5節～	10 10	能完成活力存摺
參考資料	• 南一版健體二上教師手冊 • 教育部國民及學前教育署/ 校園口腔保健資訊網 • 衛生福利部國民健康署健康九九網站/ 兒童及青少年口腔保健手冊	