

二年級【刷牙】課程教案

單元名稱	刷牙【Brushing】		
活動進行方式	講述法與實際操作		
活動進行地點	教室	活動時間	約 20 分鐘
概念	刷牙可以預防牙齒相關疾病		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出刷牙能預防牙齒相關疾病的重要性。 2. 學生能夠正確的清潔牙齒外側面(唇側與頰側)和咬合面。 		
教材與準備	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 每位學生一支牙刷 ✓ 紙袋 ✓ 學習單 1.1 刷牙 ✓ 學習單 1.2 我是小星星 		
字彙	牙菌斑(plaque)		
背景資料	<p>研究指出正確的刷牙方式可以有效預防齲齒和牙周相關疾病，學生除了學習正確的刷牙方式，更需要了解保持乾淨牙齒可以預防齲齒和牙齦發炎。</p> <p>每天刷牙是牙齒健康的關鍵因素，從小養成正確刷牙習慣是一件非常重要的事。教學目標就是讓學生學習正確的刷牙技巧，此教學主題可以涵蓋各年齡層，從幼稚園到六年級。然而，依照學生的成長階段而強調不同重點。</p>		
教學過程	<p>在課程開始之前，將牙刷放入紙袋中</p> <p>我要先請一位同學來講台前面，幫我描述我在袋子裡面放了什麼東西，那台下的同學透過他的描述猜猜看那是什麼東西。</p> <p>選一位學生</p> <p>你可以直接看袋子裡面的東西，然後試著描述它，但不能直接說出他的名字。</p> <p>在學生形容完牙刷的樣子之後，讓班上同學猜袋子裡面是什麼東西。</p>		
說明教學目標	<p>在這個單元裡，我們要來討論刷牙對於預防牙齒疾病的重要性。我們今天也會使用牙刷來練習正確的刷牙方法。</p>		
教學過程	<p>我們來複習一些你們已經知道的刷牙知識。為什麼刷牙很重要呢?</p> <p>讓牙齒保持乾淨、去除牙菌斑，所以不會齲齒。</p> <p>沒錯!請記得我們每天都需要刷牙，因為細菌會在牙齒表面上形成牙菌斑，所以要透過刷牙來移除牙菌斑是一件非常重要的事。</p> <p>請舉手告訴我，你記得的刷牙方法</p>		

小範圍來回刷牙齒和牙齦的交界處，確定自己有刷到每一顆牙齒，刷牙齒的外側面和咬合面。

沒錯，刷每一顆牙齒的外側面(唇側與頰側)和咬合面非常重要。

我們來複習一下，你們學到刷牙的正確方式

學習單 1.1 刷牙，複習刷牙方式。只看前面兩張圖片

外側面(唇側與頰側)

我們從上排左邊的外側面開始，我們將牙刷朝著牙齦傾斜，從後面一直刷到前面，再刷到右邊。

我們會學習正確的方法來刷我們內側面(舌側)的牙齒。

內側面(舌側)

接著看學習單 1.1 刷牙。

內側面稍微難一點，因為牙刷刷毛跟牙齒比較不容易接觸到。跟剛剛一樣從上排左邊開始刷到前面再到右邊。

使用牙刷示範

咬合面

最後刷咬東西的面(咬合面)，從上排左邊開始刷咬合面。從左邊刷到前面再刷到右邊，下排牙齒的咬合面重複一樣動作，從左邊到右邊。

我們要一起刷牙喔!請仔細聽每一步驟的教學。

刷牙步驟

1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側，將牙刷放在牙齒跟牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。
2. 由左邊上排外側面的牙齒開始刷，從牙齒和牙齦交界處，小幅度的左右來回刷。
3. 牙刷從外側來回刷至前牙，再刷到嘴巴的右邊。記得當牙刷到右邊的時候，大拇指要朝外面。
4. 下排牙齒外側面，重複一樣的動作(左→前→右)
5. 大拇指握住牙刷刷柄背面，將牙刷放在上排牙齒內側面，傾斜牙刷再從左邊刷到右邊一次。
6. 從嘴巴左邊開始，來回沿著下排內側面牙齒刷。
7. 將牙刷放在上排牙齒的咬合面，從左邊到右邊來回刷，下排牙

	<p>齒也是從左邊刷到右邊。</p> <p>8. 當你完成刷牙的步驟後，輕輕地刷舌頭。</p> <p>9. 記得牙刷刷頭朝上放置，我們要讓刷毛自然風乾。</p>
確認學生是否理解	<p>我來看看你們是否記得剛剛的上課內容，請將牙刷拿在手上，請示範給我看你們會怎麼刷上排前牙。</p> <p>當你要刷上排右邊外側面的牙齒時，你會怎麼拿牙刷呢？刷上排左邊牙齒的外側呢？</p> <p>當你要刷下排左邊內側面的牙齒時，你會怎麼拿你的牙刷呢？你的上排前牙呢？下排的咬合面呢？</p>
實際操作	<p>很好，看起來大家都記得了。現在我們來複習刷牙順序。假裝你現在剛吃完午餐要去刷牙。</p> <p>當學生在練習的時候，觀察他們是不是牙齒的每一個面都有刷到。</p> <p>讓學生看刷牙影片同時刷牙，並依照示範影片步驟進行刷牙。</p>
結束	<p>非常好。今天你們學到如何照顧自己的牙齒，你們必須正確地刷牙。你們也學到牙齒的每一個面都必須刷，即便是不容易刷到的內側面。</p>
學生練習	<p>在教導這個單元的過程中，提供時間給學生刷牙。</p> <p>老師會希望在牙齒健康這個單元中，家長幫忙監督學生刷牙。可以自主練習的時間包括：三餐飯後及晚上睡前。家長監督時應該要強調牙齒的每一個面都要刷。</p> <p>給學生一張學習單 1.2 我是小星星，紀錄每日刷牙狀況</p> <p>跟他們解釋這張表格要在家完成，每天在家吃完早餐後跟晚上睡覺前都要記得刷牙，刷牙後就可以在表格上塗色。一周後請學生把紀錄表交回來，完成後可以有獎勵。</p>
再一次教學	<p>如果學生對於拿牙刷有困難或是會忽略牙齒的某些面，那就進行個別教導。一開始學生需要大人握著他們的手操作一次，讓他們感覺對的姿勢。</p>
課後學習	<p>老師指派作業給學生，讓他們寫一段文章告訴別人他們怎麼刷自己的牙齒，告訴別人他們先做什麼，再依序描述每一個步驟。</p>
學習中心	<p>使用一個故事開頭，學習單 1.3</p> <p>讓學生用一個故事開頭接續寫幾個句子</p>
參考資料	<p>Healthy Texas Teeth, Tattletooth II A New Generation, Texas Department of Health, 10/90</p>

刷牙技巧

教師補充教材

提醒：學生要完全掌握到現在這個年級該會的所有技巧，這個年級要學會的新技巧都標記在下面。	建議年級
<p>1. 拿牙刷 拿起你的牙刷，大拇指握在牙刷手柄的內側面、或是刷毛那面。大拇指的位置會依照在刷嘴巴的哪一邊決定從裡面改到外面。一般來說，當慣用右手的人刷左邊、前面、內側面的牙齒時，他/她會讓大拇指在手柄的內側面；而當移動到右邊或是上排內側面時，大拇指會自然地轉向握把外側面。</p>	幼兒園
<p>2. 牙刷的位置 握住牙刷，讓刷毛放在牙齒與牙齦交界，一般建議牙刷稍微呈現 45°。</p>	1
<p>3. 刷牙的動作 輕輕地左右來回移動刷毛(每次清潔兩顆牙齒)，清除牙齒上和牙齦邊緣的細菌和食物殘渣。不要刷太大力。</p>	1
<p>4. 刷牙模式 為了牙齒健康，每次刷牙時每顆牙齒都有刷到是非常重要的。照著下面模式就能確實做到，雖然有很多模式，但一般比較容易從這個順序進行： a. 從嘴巴左邊刷到右邊 b. 上排牙齒到下排牙齒 c. 外側面、內側面、接著咬合面</p>	2
刷牙步驟	
<p>1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側面，將牙刷放在牙齒與牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。</p>	幼兒園
<p>2. 由左邊上排外側面的牙齒、牙齦開始，小幅度的左右來回刷。 3. 牙刷從外側來回刷至前牙，再刷到嘴巴的右邊。記得當牙刷到右邊的時候，大拇指要朝外面。 4. 接著刷下排外側面的牙齒，重複一樣的動作(左→前→右)</p>	1
<p>5. 大拇指握住牙刷刷柄背面，將牙刷放在牙齒上排內側面，傾斜牙刷再從左邊刷到右邊一次。 6. 從嘴巴左邊開始，來回沿著下排內側面牙齒刷。</p>	2
<p>7. 將牙刷放在上排牙齒的咬合面，從左邊到右邊旋轉方式刷，下排牙齒也是從左邊刷到右邊。</p>	1
<p>8. 當你完成刷牙的步驟後，輕輕地刷舌頭，使你的口氣清新。 9. 把你的牙刷朝上放，讓它們自然風乾。</p>	2
一般提醒	
<ul style="list-style-type: none"> ● 每天刷 2 次牙齒，晚上睡覺前一定要刷牙，每次刷牙大約 5 分鐘。 ● 牙刷要放置於通風處。 ● 刷牙搭配使用牙線更有效來清除牙齒鄰接面的牙菌斑(幼兒園與低年級學生仍須由家長協助使用牙線，建議四年級以上再自行使用牙線)。 	

刷牙和使用牙線課堂管理技巧

學生從幼兒園到國小二年級至少學過5次刷牙，學生要熟練在各個年級該學會的動作和技巧，如此一來才能在下一個年級銜接。

1. 學生使用含氟牙膏(含氟量 1000ppm 以上) 一顆碗豆大小的量，漱口一次好，讓氟化物在牙齒作用。
2. 讓學生熟練清潔某一個區域之後，再進行下一個區域。
3. 規定一個刷牙和使用牙線的順序：永遠從上面和左邊開始。
4. 老師要跟學生一起刷牙和使用牙線，學生會對老師要求他們練習的示範動作印象深刻。
5. 確定牙刷有維持乾淨，牙刷要放在通風處。
6. 絕對不要讓牙刷刷頭互相碰在一起。

牙刷標籤

刷牙前

1. 每位學生的牙刷要貼名字，避免用錯他人牙刷。

牙刷清洗

每次牙刷使用後，記得用流動水源清潔刷頭與刷毛上的食物殘渣與牙膏。

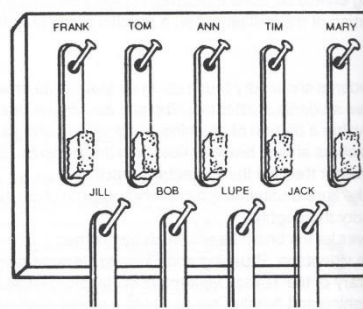
收藏方法

下面的牙刷放置方法都是由不同老師發明的，你也可以創造自己的收藏方法。只要記住牙刷要自然風乾，另外避免牙刷之間放得太近。

《永久收藏》

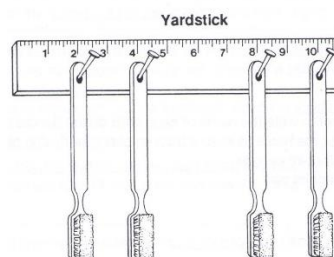
牙刷架

剪一塊板子或是固體材料，在老師要掛牙刷的地方，傾斜釘上一些鉤子或釘子。錯開釘子的位置，牙刷才不會互相碰到，如圖片中所畫的方式掛牙刷使它們能風乾。將板子掛在走道的牆壁上，開窗讓教室空氣流通。



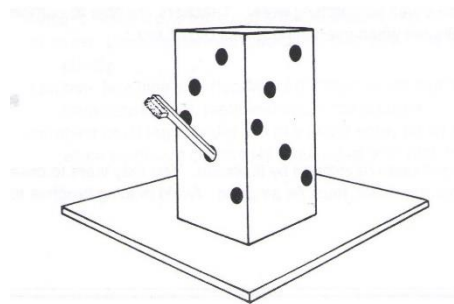
量尺

使用量尺或是一片廢棄木頭板，每間隔 5 公分釘上一個釘子。將這放置在學生能輕易拿到他們牙刷的地方，學生每次要把牙刷放在同一個號碼上，或是在每個位置上標記他們的名字。



牙刷樹

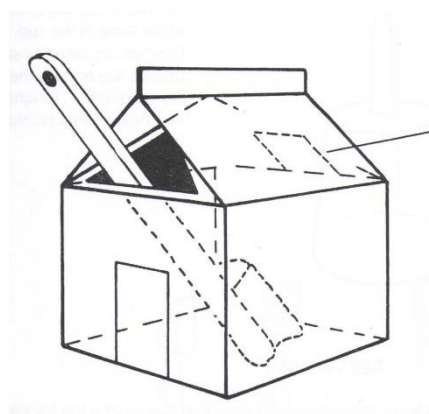
使用塑膠板或木板四個面都可以鑽洞，洞排列成一個角度，讓每支牙刷都能放入插槽，每支牙刷間隔 5 公分，錯開插槽以避免牙刷上的水滴到別支牙刷上。



《一次性收藏》

牛奶紙盒

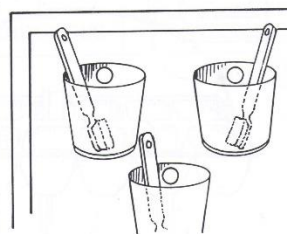
將一個牛奶紙盒洗乾淨，在頂部的地方剪一個略比刷頭大的洞，接著背面剪一個小洞當窗戶給空氣流通，在牙刷和紙盒上寫上小朋友的名字。將紙盒放在通風的地方，在刷毛風乾之前，把刷柄朝下放在紙盒內，等刷毛完全風乾之後，再將刷毛朝下放到紙盒裡面。



別忘了開個小窗戶通風喔~

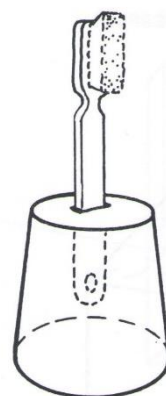
塑膠杯

用大頭釘把杯子釘在布告欄上，將刷毛朝下放在塑膠杯裡，每個杯子都標上小朋友的名字。



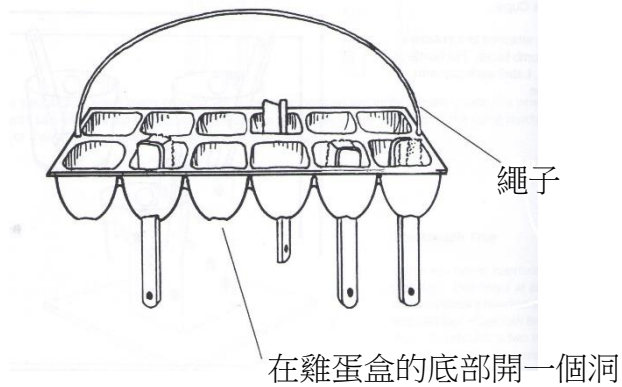
倒置免洗杯

在杯子的底部剪一個小孔，牙刷放入剪好的洞裡，如此一來刷毛在杯子外自然風乾。牙刷也可以倒著放，那麼刷毛就在杯子裡面了。



裝雞蛋的紙盒

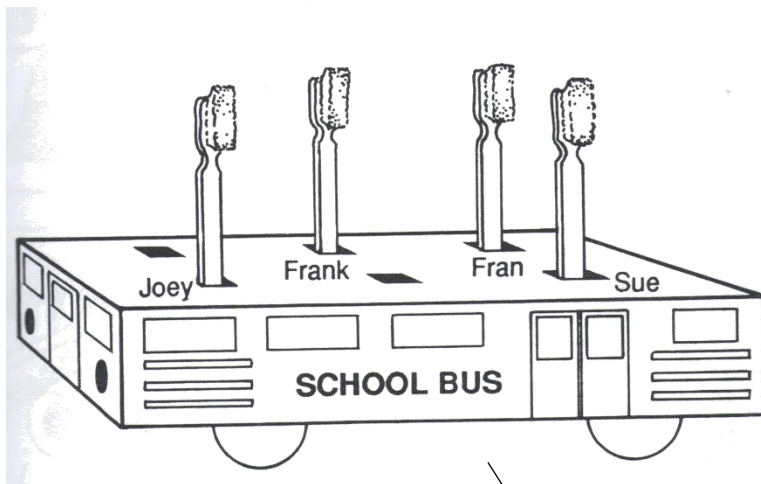
只能使用新的雞蛋紙盒，用剪刀在每個蛋杯剪一個小孔，讓牙刷刷柄能穿過蛋杯，在每個蛋杯標上小朋友的名字。讓紙盒通風至刷毛都風乾為止。將紙盒兩端綁繩子或是固定在衣架上。



保麗龍板

用剪刀刀尖刺出一個個小洞，再藉由牙刷刷柄穿過的力量，把洞用大一點，牙刷之間必須間隔5公分，牙刷插好就像一排國旗。

頂部可以用新保麗龍板替換，保麗龍膠可以黏牢板子。



可以讓小朋友一起裝飾放牙刷的板子

刷牙(學習單 1.1)

外側面

上排外側面

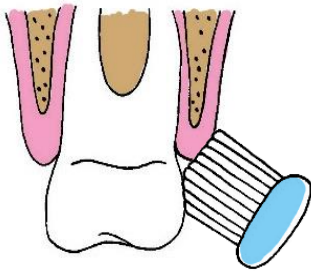


下排外側面



內側面

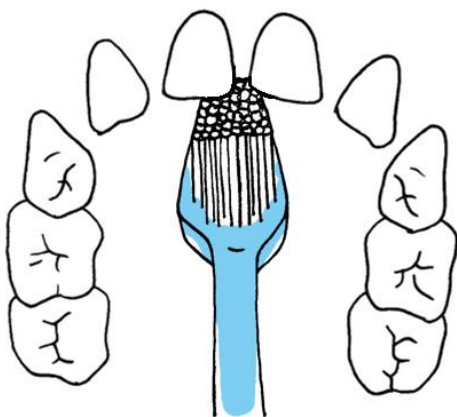
上排內側面



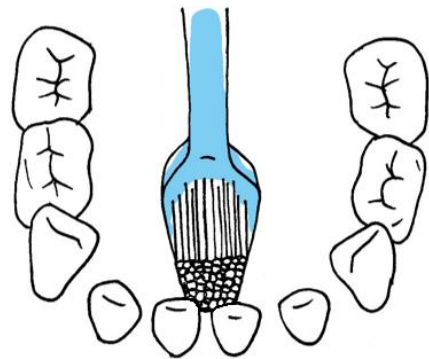
下排內側面



上排前牙

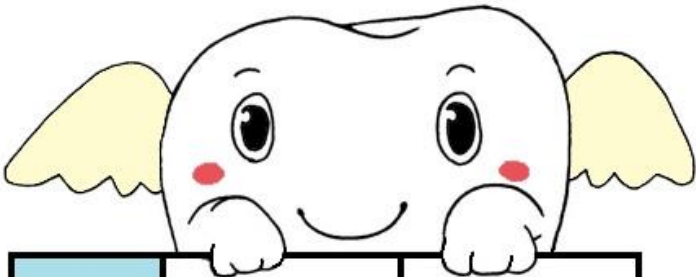


下排前牙






我是小星星(學習單 1.2)

每天早上吃完早餐後、晚上睡覺前刷牙完就幫星星塗上顏色，請家長簽名後，將紀錄表交回給老師。



	早上	晚上
星期一	☆	☆
星期二	☆	☆
星期三	☆	☆
星期四	☆	☆
星期五	☆	☆
星期六	☆	☆
星期日	☆	☆



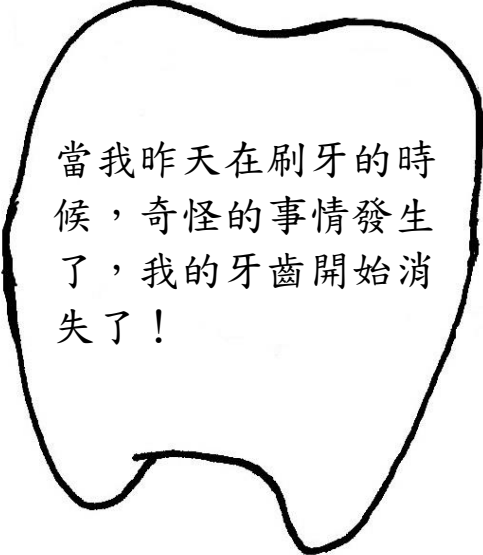
學生簽名

家長簽名

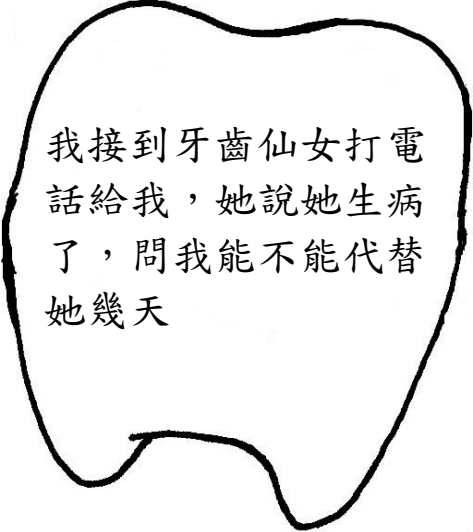
說故事(學習單 1.3)

故事開頭

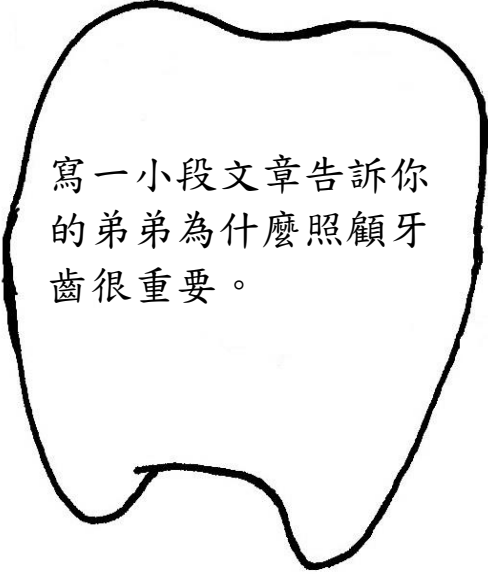
- 剪下所有故事
- 將它們打散放在一張紙上
- 分開
- 在你的學習中心放入創作寫作區
- 使用這種模式創造其他故事開頭



當我昨天在刷牙的時候，奇怪的事情發生了，我的牙齒開始消失了！



我接到牙齒仙女打電話給我，她說她生病了，問我能不能代替她幾天



寫一小段文章告訴你的弟弟為什麼照顧牙齒很重要。