

嘉義縣

口腔保健

幸福祕笈

補充教材

主辦單位：嘉義縣政府  
承辦學校：東榮國民小學  
嘉義縣牙醫師公會



嘉義縣口腔衛生保健補充教材各年級教學設計內容一覽表

年級	教學主題	設計者	教學時間	教學內容	學習單
一	健齒小高手	東榮國小教師 劉雅惠 林惠文 李惠蘭	4節/ 160 分鐘	單元一：我的牙齒 單元二：我不怕看牙醫 單元三：我是潔牙小高手 單元四：搶救白齒大作戰	單元一：我的牙齒超級任務學習單、我的牙齒配對卡 單元二：我不怕看牙醫學習單 單元三：我是潔牙小高手學習單 單元四：搶救白齒大作戰學習單
二	保護牙齒我最行	東榮國小教師 吳春娥 李珍瓊	4節/ 160 分鐘	單元一：牙痛痛不要來 單元二：大家來找碴 單元三：牙齒防護罩 單元四：潔牙小達人	單元一：蛀牙王子學習單 單元二：大家來找碴學習單 單元三：窩溝封填知多少學習單 單元四：健康從齒開始學習單
三	護牙小尖兵	東榮國小教師 游雅婷 甘秀祝	4節/ 160 分鐘	單元一：牙齒王國災難記 單元二：牙菌斑現形記 單元三：潔牙利器照過來 單元四：清涼誘惑	單元一：牙齒王國災難記學習單 單元二：牙齒利器照過來前測 單元三：牙齒利器照過來學習單 單元四：清涼誘惑
四	從齒保健 健康 Let's Go	東榮國小教師 莊印筑 林淑禎 吳昱燁	4節/ 160 分鐘	單元一：抗菌作戰—牙菌斑顯示劑的使用 單元二：牙齒怎麼流血了 單元三：甜蜜陷阱 單元四：無齒，行不行	單元二：牙齒怎麼流血了學習單 單元三：甜蜜陷阱—含糖食物週紀錄表 單元四：無齒，行不行
五	精采人生，從齒開始	東榮國小教師 劉冠宏	4節/ 160 分鐘	單元一：潔牙一線間 單元二：牙齒斷了!怎麼辦? 單元三：牙齒正不正	單元一：牙線的使用方法學習單、牙線使用順序排排看學習單、正確刷牙和使用牙線任務單 單元三：魔鏡魔鏡!請告訴我學習單
六	從”齒” 幸”氣”	東榮國小教師 陳依伶 李永欣 張美滿	3節/ 120 分鐘	單元一：含糖飲料的影響 單元二：認識氟化物 單元三：口腔預防保健的重要 ◎複習貝氏刷牙法、牙線操作	單元一：神奇魔法師、糖糖危機非水飲品紀錄單、糖糖危機非水飲品攝取總量統計折線圖 單元二：氟偵探搜查 單元三：從”齒”幸”氣”總複習-kahoo 題目

指導者：黃俊豪、陳淑娟、黃大展、鄭秀津

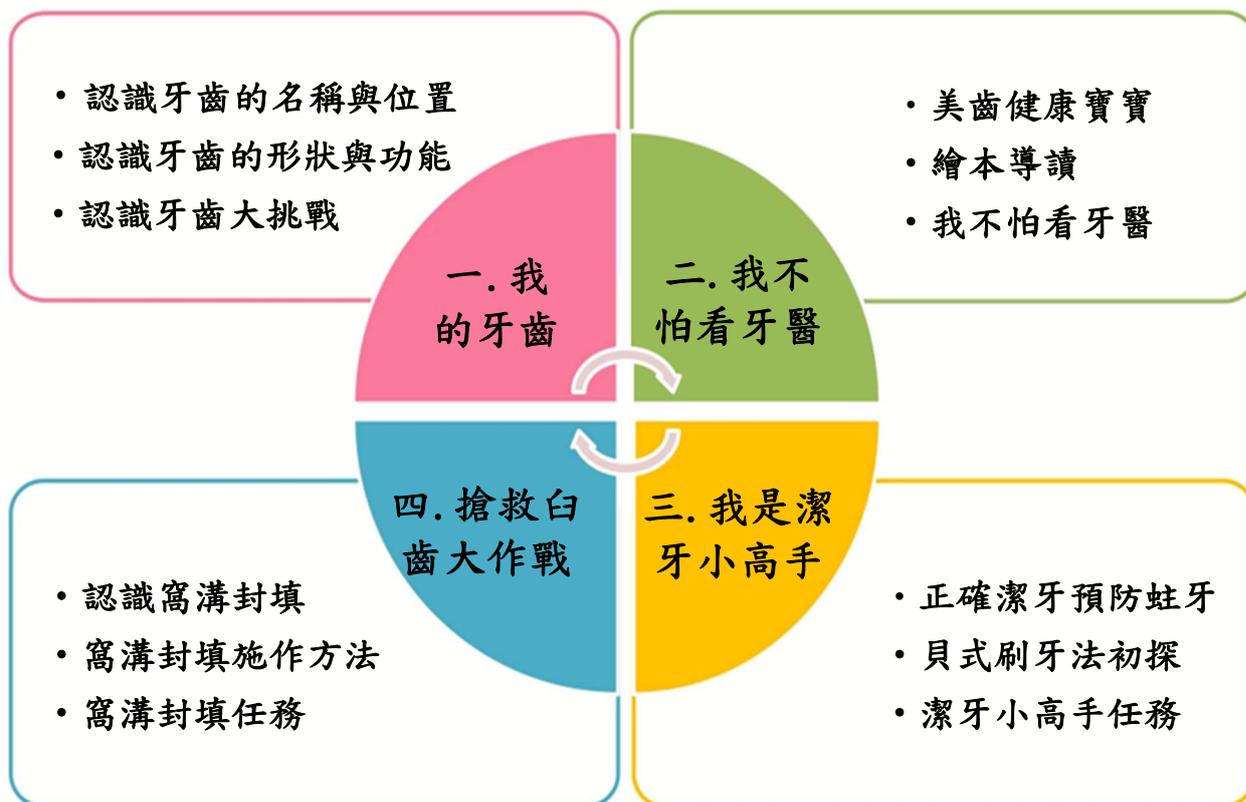
## 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小一年級教學活動設計

教學主題		健齒小高手	
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者 東榮國小 教師劉雅惠 林惠文 李惠蘭
教學對象		一年級	教學時間 共 4 節， 160 分鐘
設計理念		<p>107 學年度本校一年級新生齲齒率為 55.32%，比本縣一年級新生平均齲齒率 44.93% 高出 10.39% (教育部學生健康資訊系統)；而衛生福利部 107 年度「我國六歲以下兒童口腔健康調查工作計畫」針對學齡前兒童進行口腔健康狀況收集資料，結果發現整體學齡前兒童的齲齒率為 48.52%，無齲齒率僅為 51.48%，仍有將近半數學齡前兒童有齲齒；而針對全額補助國小一年級恆牙第一大臼齒窩溝封填之政策，僅有 34.31% 的主照護者知道。因此，本課程主要目的是為了讓小一新生能從小了解口腔保健的重要性，養成正確的潔牙方法與習慣，並搭配政府補助措施，以降低齲齒率。</p> <p>首先，讓學生從實際觀察自己的牙齒，認識牙齒的名稱、位置、形狀與功能開始，進而了解保健牙齒的重要性；接著，經由我不喜歡看牙醫繪本導讀，學生透過討論與探究了解造成蛀牙的原因，如果有蛀牙能克服心理恐懼，勇敢讓牙醫師治療；再讓學生透過貝式刷牙法的操作練習，養成潔牙習慣，有效預防蛀牙，並完成潔牙小高手任務，讓學生進一步將正確潔牙的方法與習慣落實在家庭生活中；最後，配合窩溝封填的措施宣導，讓學生認識恆牙第一大臼齒窩溝封填能保護大白齒，並了解窩溝封填施作的步驟，進而請家長帶孩子完成封溝封填任務。</p> <p>保健牙齒從小開始，從建立正確的口腔保健觀念，熟練正確的潔牙技巧，在生活中養成良好的口腔保健習慣，再搭配政府的相關補助措施，讓學生擁有健康好牙，培養學生健康生活型態之生活技能。</p>	
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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的	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。 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。

	<p>人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
學習內容	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>		

議題融入	實質內涵	<p>家庭教育</p> <p>家 E5 主動與家人分享</p> <p>家 E13 良好家庭生活習慣</p>
	所融入之單元	<p>單元三 我是潔牙小高手</p> <p>單元四 搶救白齒大作戰</p>
與其他領域/科目的連結		<p>語文領域/國語文</p> <p>單元二 我不怕看牙醫</p>
學習目標		生活技能指標
<p><b>單元一：我的牙齒</b></p> <p>1. 認識牙齒不同的形狀、名稱、在口腔中的位置及功能。</p> <p>2. 透過配對遊戲，熟記牙齒不同的形狀、名稱、在口腔中的位置及功能。</p>		自我覺察、合作與團隊作業、人際溝通能力
<p><b>單元二：我不怕看牙醫</b></p> <p>1. 學習美齒健康寶寶的護齒好習慣。</p> <p>2. 有蛀牙時勇敢接受牙科醫生治療。</p>		自我覺察、人際溝通能力、情緒調適、做決定、解決問題
<p><b>單元三：我是潔牙小高手</b></p> <p>1. 嘗試練習並進而熟練貝氏刷牙法的正確潔牙技巧。</p> <p>2. 與同學互相檢核貝氏刷牙法的潔牙技巧。</p> <p>3. 與家人一起養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p>		批判思考、自我覺察、倡導能力
<p><b>單元四：搶救白齒大作戰</b></p> <p>1. 認識窩溝封填能保護大白齒。</p> <p>2. 請家長帶學生去施作窩溝封填。</p>		自我覺察、情緒調適、倡導能力、解決問題

## 教學設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元一：《我的牙齒》</b></p> <p>◎引起動機~觀察自己的牙齒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生照鏡子，數一數自己有幾顆牙齒？</li> <li>2. 請學生觀察並說說看不同位置的牙齒的形狀。</li> </ol>	5	1a-I-1	認真觀察並發表
自我覺察	<p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看認識乳牙和恆牙影片(~1' 22")。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWlutr">https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWlutr</a></li> <li>2. 認識牙齒：老師說明三種不同形狀的牙齒的名稱、在口腔中的位置及功能。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)門齒：在口腔前面，像刀子，能切割食物。</li> <li>(2)犬齒：在門齒兩旁，像錐子，能撕裂食物。</li> <li>(3)臼齒：在口腔後面，像石磨或臼，能磨碎食物。</li> </ol> </li> </ol>	10	1a-I-1 1a-I-2 3b-I-2	專心觀看影片 專心聆聽
合作與團隊作業 人際溝通能力	<p>3. 認識牙齒大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)教師抽點學生上台配對牙齒的名稱、位置、形狀與功能。</li> <li>(2)兩人一組，一人以牙齒名稱出題，另一人對照鏡子指出正確位置，並說出它的形狀和功能。</li> <li>(3)兩人一組進行認識牙齒桌遊詞卡配對遊戲。</li> </ol>	20		配對成功 正確指出牙齒的位置，並說出它的功能。 與同學完成桌遊配對遊戲。
自我覺察	<p>◎統整活動~</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生歸納不同形狀的牙齒有不同的功能。           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)門齒寶寶的位置、形狀與功能。</li> <li>(2)犬齒寶寶的位置、形狀與功能。</li> <li>(3)臼齒寶寶的位置、形狀與功能。</li> </ol> </li> <li>2. 提醒學生平時要好好照顧牙齒，才不會蛀牙。</li> <li>3. 指導學生完成單元一：我的牙齒超級任務學習單</li> </ol>	5	1a-I-1 1a-I-2	專心聆聽與回答
	~第一節結束~			完成學習單

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>人際溝通能力</p> <p>做決定</p> <p>情緒調適</p> <p>自我覺察</p> <p>情緒調適</p> <p>做決定</p> <p>解決問題</p>	<p><b>單元二：《我不怕看牙醫》</b></p> <p>◎引起動機~美齒健康寶寶</p> <p>1. 發下口腔檢查結果通知單，請學生看自己的通知單上有沒有被記上”笑笑C”的符號？如果有，表示那一顆牙齒蛀牙了，要去看牙醫。</p> <p>2. 我是美齒健康寶寶</p> <p>(1) 公布沒有蛀牙的美齒健康寶寶。</p> <p>(2) 給予美齒健康寶寶表揚鼓勵。</p> <p>(3) 請美齒健康寶寶發表平時的護齒行動。</p> <p>◎發展活動</p> <p>1. 我蛀牙了</p> <p>(1) 有蛀牙時怎麼辦呢？</p> <p>(2) 你喜歡看牙醫嗎？為什麼？</p> <p>(3) 你看過牙醫嗎？請分享你看牙醫的經驗。</p> <p>2. 老師導讀繪本：<u>我不喜歡看牙醫</u>。</p>  <p>3. 提問討論</p> <p>(1) 小王子的牙齒為什麼破了一個大洞？</p> <p>(2) 小王子有去看牙醫？為什麼？結果呢？</p> <p>(3) 大家建議小王子做什麼事？</p> <p>(4) 小王子去看牙醫前，心情如何？為什麼？</p> <p>(5) 牙醫伯伯拿出什麼東西，小王子就乖乖的讓牙醫伯伯治療？</p> <p>(6) 補好了蛀牙，小王子有什麼想法？為什麼？</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p>	<p>1a-I-1</p> <p>3b-I-2</p> <p>2a-I-1</p> <p>2a-I-2</p> <p>3b-I-1</p> <p>4a-I-1</p>	<p>專心觀察自己的通知單</p> <p>給予美齒健康寶寶鼓勵聆聽並學習好的護齒行動。</p> <p>表達自己的經驗與感覺</p> <p>專心聆聽繪本故事</p> <p>踴躍回答問題</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習評量
自我 覺察	<p>◎統整活動</p> <p>1. 引導學生歸納</p> <p>(1)常吃糖和零食會影響牙齒和身體健康。</p> <p>(2)好的護齒行動能避免蛀牙。</p> <p>(3)有蛀牙要盡快去看牙醫。</p>	10	2a-I-1 2a-I-2 4a-I-1	專心聆聽與 說出重點
自我 覺察	<p>2. 老師提醒學生</p> <p>(1)少吃糖和零食，維護牙齒和身體健康。</p> <p>(2)養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p> <p>(3)有蛀牙要盡快去接受牙醫師治療不拖延。</p>			專心聆聽
解決 問題	<p>3. 依照口腔檢查結果通知單結果，有蛀牙的小朋友請家長帶去看牙醫，再交回看診回條；沒有蛀牙的健康寶寶請家長簽名交回。</p> <p>4. 指導學生完成單元二：我不怕看牙醫學習單。</p>			有蛀牙時勇 敢去看牙醫
	~第二節結束~			完成學習單
	<p>單元三《我是潔牙小高手》</p> <p>◎引起動機</p> <p>1. 觀看蛀牙危機動畫。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X9HdgROzbY8">https://www.youtube.com/watch?v=X9HdgROzbY8</a></p> <p>2. 如果不好好刷牙的話，牙齒會變成什麼樣子呢？</p>	5	1a-I-1 2a-I-1	專心觀看影 片 回答問題
批判 思考	<p>◎發展活動</p> <p>1. 提問討論：</p> <p>(1)你知道為什麼會蛀牙？</p> <p>(2)預防蛀牙最有效的方法是什麼？</p> <p>(3)有刷牙就不會蛀牙了嗎？</p> <p>2. 貝氏刷牙法的介紹與示範</p> <p>(1)觀看貝氏刷牙法口訣 321 快速學習影片。影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM">https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM</a></p> <p>(2)牙刷的正確握法。</p> <p>(3)介紹牙齒位置名稱：</p>	25	1a-I-1 3a-I-1 3a-I-2	踴躍發表
批判 思考				專心學習貝 氏刷牙法的 技巧

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>右上後牙、上顎門牙、左上後牙、 右下後牙、下顎門牙、左下後牙、 頰側面、咬合面和舌側面。</p> <p>(4)介紹潔牙順序口訣： 右邊開始，右邊結束； 外面刷完刷裡面； 上面刷完刷下面。</p> <p>(5)示範貝氏刷牙法的潔牙方法。</p> <p>3.播放潔牙歌影片，請學生對著鏡子，跟著影片口令練習正確的刷牙動作，老師行間巡視並適時進行個別指導。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></p> <p>4.兩人一組，互相檢查潔牙方法是否正確。</p>			<p>跟著影片操作貝氏刷牙法的技巧</p> <p>給與同學正向回饋</p>
自我覺察	<p>◎統整活動</p> <p>1.引導學生歸納</p> <p>(1)貝氏刷牙法的潔牙方法與口訣。</p> <p>(2)刷牙最佳時機：三餐飯後(吃東西後)及睡前。</p> <p>2.老師提醒學生</p> <p>(1)熟練貝氏刷牙法刷牙技巧。</p> <p>(2)使用貝氏刷牙法刷牙。</p> <p>(3)養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p> <p>3.潔牙小高手任務</p>	10	3b-I-2 3b-I-3 4a-I-2 2b-I-2	<p>專心聆聽與說出重點</p> <p>專心聆聽</p>
倡導能力	<p>(1)指導學生完成單元三：潔牙小高手學習單</p> <p>(2)運用貝氏刷牙法與家人一起養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>			<p>完成學習單養成潔牙的好習慣。</p>
	<p>單元四：《搶救白齒大作戰》</p> <p>◎引起動機</p> <p>觀看窩溝封填--小一生防蛀大作戰新聞(~45")。影片來：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUBwrFe4dBI">https://www.youtube.com/watch?v=PUBwrFe4dBI</a></p>	5	1a-I-1	<p>專心觀賞影片</p>
	<p>◎發展活動</p> <p>1.請學生觀察自己的大白齒</p>	25	1a-I-1 4a-I-1	

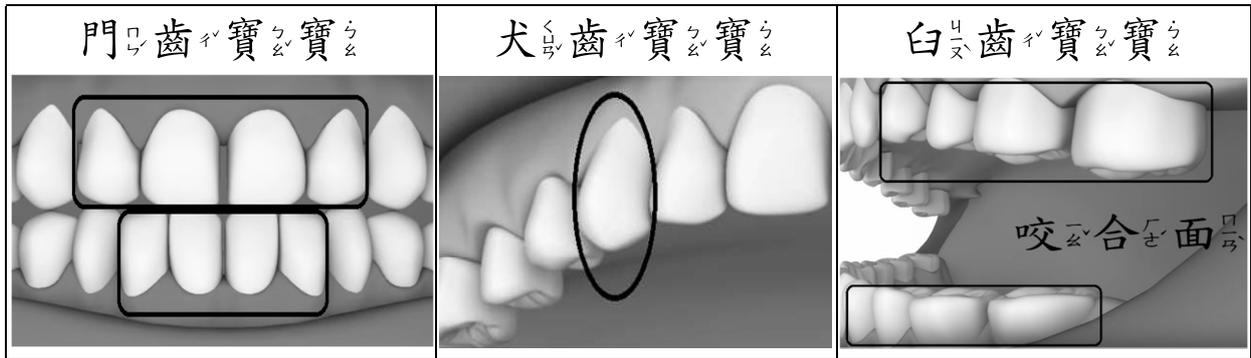
生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>情緒調適</p> <p>倡導能力</p> <p>解決問題</p>	<p>(1)老師用運用牙齒模型指出大白齒的位置，請學生觀察自己的大白齒長出來了嗎？</p> <p>(2)長出來的白齒長什麼樣子？ 看起來白白的還是黑黑髒髒的？</p> <p>(3)大白齒是恆牙，上面有許多凹溝和縫隙，施作窩溝封填可以保護大白齒的咬合面，有效預防大白齒蛀牙。</p> <p>2. 認識白齒窩溝封填</p> <p>(1)觀看白齒窩溝封填補助服務影片，老師口述說明。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRIGGoKUq9I">https://www.youtube.com/watch?v=bRIGGoKUq9I</a></p> <p>(2)你會害怕施作窩溝封填？為什麼？</p> <p>(3)觀看牙醫師窩溝封填步驟介紹(3' 10" 處開始)。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nw3I_QQXcQU">https://www.youtube.com/watch?v=Nw3I_QQXcQU</a></p> <p>(4)觀看小朋友窩溝封填實作影片。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CItUUmAyYu8">https://www.youtube.com/watch?v=CItUUmAyYu8</a></p> <p>(5)看完影片後，你覺得施作窩溝封填會很可怕嗎？為什麼？</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 引導學生歸納</p> <p>(1)大白齒是恆牙，上面有許多凹溝和縫隙，容易藏污納垢，造成蛀牙。</p> <p>(2)施作窩溝封填可以有效預防大白齒蛀牙。</p> <p>2. 老師發窩溝封填施作通知單和學習單四</p> <p>(1)指導學生回家與家人一起了解窩溝封填宣導內容。</p> <p>(2)請家長帶孩子至特約牙醫診所進行檢查與進行窩溝封填施作，並請牙醫填具施作情形，交回施作回條。</p> <p>(3)回家完成單元四：搶救白齒大作戰學習單。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	<p>5</p>	<p>1a-I-1</p> <p>3b-I-1</p> <p>4a-I-1</p>	<p>觀察自己的大白齒是否長出來了</p> <p>專心看影片和聆聽解說。</p> <p>發表自己的看法</p> <p>完成窩溝封填施作，並交回施作回條。</p> <p>完成學習單</p>

<p>教學資源及媒材</p>	<p><b>單元一：我的牙齒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識乳牙和恆牙(~1' 22" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWIutk">https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWIutk</a></li> <li>2. 我的牙齒配對卡</li> </ol> <p><b>單元二：我不怕看牙醫</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口腔檢查結果通知單</li> <li>2. 繪本我不喜歡看牙醫(漢湘文化)</li> <li>3. 我不喜歡看牙醫繪本故事音檔 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zfhNMPF--94">https://www.youtube.com/watch?v=zfhNMPF--94</a></li> </ol> <p><b>單元三：我是潔牙小高手</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蛀牙危機動畫 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X9HdgROzbY8">https://www.youtube.com/watch?v=X9HdgROzbY8</a></li> <li>2. 貝氏刷牙法-口訣 321 快速學習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM">https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM</a></li> <li>3. 嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></li> </ol> <p><b>單元四：搶救白齒大作戰</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 窩溝封填--小一生防蛀大作戰(新聞)(~45" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUbwrFe4dBI">https://www.youtube.com/watch?v=PUbwrFe4dBI</a></li> <li>2. 國小學童白齒窩溝封填補助服務(窩溝封填介紹，老師口述說明) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRlGGoKUq9I">https://www.youtube.com/watch?v=bRlGGoKUq9I</a></li> <li>3. 臺北市國小學童白齒窩溝封填(牙醫師窩溝封填步驟介紹)(3' 10" 處開始) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nw3I_QQXcQU">https://www.youtube.com/watch?v=Nw3I_QQXcQU</a></li> <li>4. 牙齒窩溝封填記錄(小朋友窩溝封填實作影片) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CItDumAyYu8">https://www.youtube.com/watch?v=CItDumAyYu8</a></li> <li>5. 窩溝封填施作通知單</li> </ol>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師手冊</li> <li>2. 教育部學生健康資訊系統</li> <li>3. 衛生福利部 107 年度「我國六歲以下兒童口腔健康調查工作計畫」期末報告書</li> <li>4. 嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學截圖</li> <li>5. 繪本我不喜歡看牙醫(漢湘文化)</li> <li>6. 網路影片</li> <li>7. 從小保護牙老來不缺牙(衛生福利部宣導單)</li> </ol>
<p>附錄</p>	<p>單元一：我的牙齒超級任務學習單、我的牙齒配對卡</p> <p>單元二：我不怕看牙醫學習單</p> <p>單元三：我是潔牙小高手學習單</p> <p>單元四：搶救白齒大作戰學習單</p>

# 單元一：我的牙齒超級任務學習單

一年\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_：

有健康的牙齒寶寶，我們才能順利享受美味、營養又健康的食物。不同的牙齒寶寶有不同的形狀和工作任務，請幫每個牙齒寶寶連到正確的位置、形狀和工作任務。



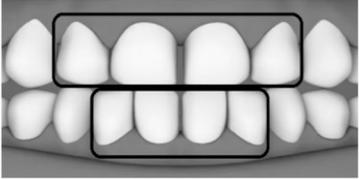
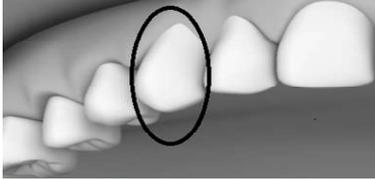
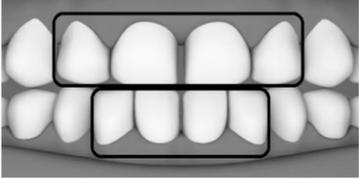
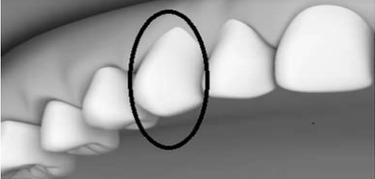
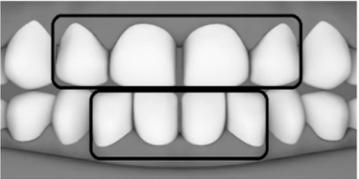
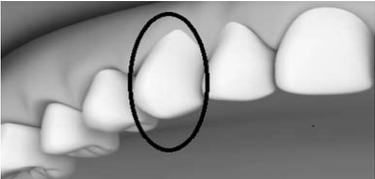
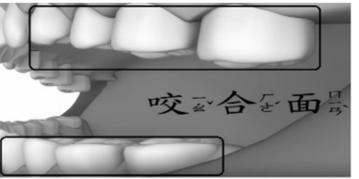
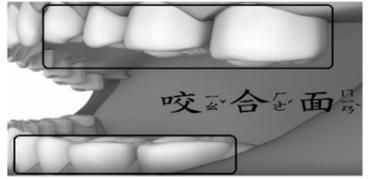
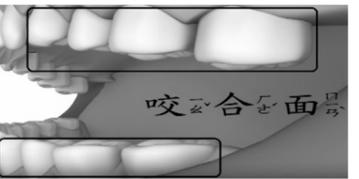
在口腔後面	在口腔前面	在門齒兩旁
-------	-------	-------

像刀子	像石磨或臼	像錐子
-----	-------	-----

能磨碎食物	能撕裂食物	能切割食物
-------	-------	-------

(圖片來源：嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學 <https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0>)

單元一：我的牙齒配對卡

<p>門齒の寶寶</p> 	<p>犬齒の寶寶</p> 
<p>門齒の寶寶</p> 	<p>犬齒の寶寶</p> 
<p>門齒の寶寶</p> 	<p>犬齒の寶寶</p> 
<p>臼齒の寶寶</p> 	<p>臼齒の寶寶</p> 
<p>臼齒の寶寶</p> 	<p>能切割食物</p>

能<sup>ㄉㄨˋ</sup>磨<sup>ㄇㄛˊ</sup>碎<sup>ㄙㄨㄟˋ</sup>食<sup>ㄕㄨˋ</sup>物<sup>ㄨㄛˋ</sup>×

能<sup>ㄉㄨˋ</sup>撕<sup>ㄕㄨㄛ</sup>裂<sup>ㄌㄟˊ</sup>食<sup>ㄕㄨˋ</sup>物<sup>ㄨㄛˋ</sup>×

像<sup>ㄒㄩㄥˊ</sup>石<sup>ㄕㄨˋ</sup>磨<sup>ㄇㄛˊ</sup>或<sup>ㄏㄨㄟˊ</sup>白<sup>ㄅㄞˊ</sup>

像<sup>ㄒㄩㄥˊ</sup>錐<sup>ㄘㄨㄟ</sup>子<sup>ㄉㄨˋ</sup>

像<sup>ㄒㄩㄥˊ</sup>刀<sup>ㄉㄠ</sup>子<sup>ㄉㄨˋ</sup>

在<sup>ㄗㄞˋ</sup>門<sup>ㄇㄨˊ</sup>齒<sup>ㄔㄨㄟˊ</sup>兩<sup>ㄌㄨㄤˊ</sup>旁<sup>ㄅㄞˊ</sup>

在<sup>ㄗㄞˋ</sup>口<sup>ㄎㄨㄟˊ</sup>腔<sup>ㄎㄨㄟˊ</sup>前<sup>ㄑㄩㄢ</sup>面<sup>ㄇㄩㄢ</sup>

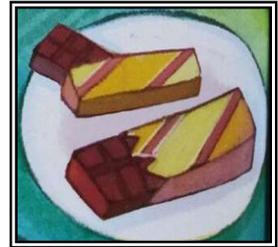
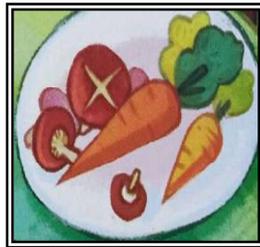
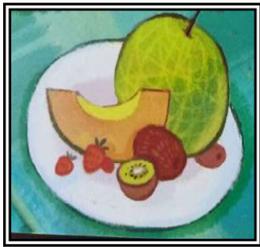
在<sup>ㄗㄞˋ</sup>口<sup>ㄎㄨㄟˊ</sup>腔<sup>ㄎㄨㄟˊ</sup>後<sup>ㄏㄨㄟˊ</sup>面<sup>ㄇㄩㄢ</sup>

# 單元二：我不怕看牙醫-學習單

一年\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_\_

★ 小王子蛀牙了，他為什麼會蛀牙呢？

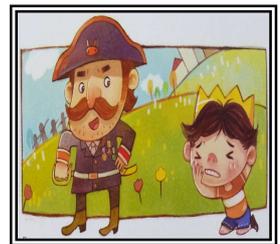
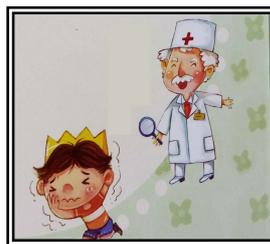
(請找出會讓小王子蛀牙的原因，並圈起來。)



(圖片來源：漢湘文化繪本我不喜歡看牙醫-)

★ 小王子的牙齒又疼了，他應該找誰幫忙呢？

(請圈選出正確的答案)



(圖片來源：漢湘文化繪本我不喜歡看牙醫-)

★ 聽說牙醫都是一手拿著鉗子，一手拿著鑽具的怪伯伯，診所裡還有唧唧響的大機器，好可怕。那麼，你心目中的牙醫應該長什麼樣子呢？快來畫一畫。

(資料與圖片來源：漢湘文化繪本我不喜歡看牙醫-)



# 單元三：我是潔牙小高手學習單

一年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

任務一：正確潔牙難不倒我 (請勾選正確的方法)

★ 我知道貝氏刷牙法的刷牙的秘訣

- 握牙刷的手勢是一級棒的手勢。
- 從右邊開始，右邊結束；外面刷完刷裡面；上面刷完刷下面。
- 頰側面、咬合面和舌側面 3 面都要刷。
- 2 顆一起刷，來回刷 10 下。
- 來回要輕輕刷，不要太用力。

任務二：我是潔牙小高手

★ 我會和同學用貝氏刷牙法潔牙

我和(\_\_\_\_\_)輪流用貝氏刷牙法刷牙，他刷牙的方法(\_\_\_\_\_)。

★ 我會和家人用貝氏刷牙法餐後睡前潔牙。  
把和家人一起刷牙的情形畫下來(也可以寫出心情或想法)。

請家長簽名：\_\_\_\_\_

# 單元四：搶救白齒大作戰學習單

一年 班 姓 名 :

## 任務一：與家人一起認識窩溝封填

### ★ 什麼是窩溝？

窩溝是指白齒咬合面上凹凸不平的部分。

### ★ 為什麼要做窩溝封填？

因為這些窩溝用再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也不容易清潔，容易造成蛀牙。窩溝封填是用來保護這些微小溝縫，封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易蛀牙。

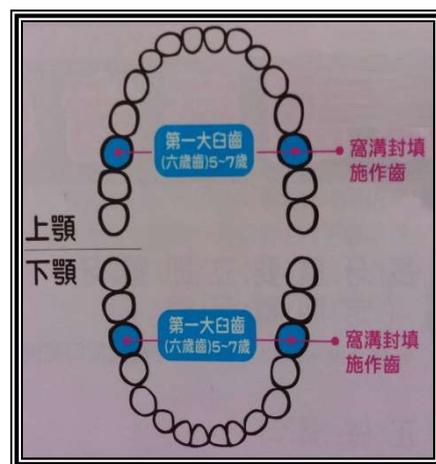
### ★ 窩溝封填的時機為何？

小朋友的恆齒大約在5~7歲時開始萌出，首先萌出的是第一大白齒，**第一大白齒**即是窩溝封填的施作齒。

### ★ 封填完還要回診嗎？

建議封填後6~12個月回診，讓牙醫進行評估檢查。

(資料來源:衛生福利部宣導單)



(圖片來源:衛生福利部宣導單)

## 任務二：搶救白齒大作戰

★ 我要趕快去牙醫診所施作窩溝封填，搶救我的大白齒，遠離蛀牙！

1. 我是 月 日 去 診所施作窩溝封填。

2. 帶我去的家人是 。

3. 牙科醫師跟我說 。

(記得請牙醫在窩溝封填通知單上填寫施作情形喔！)

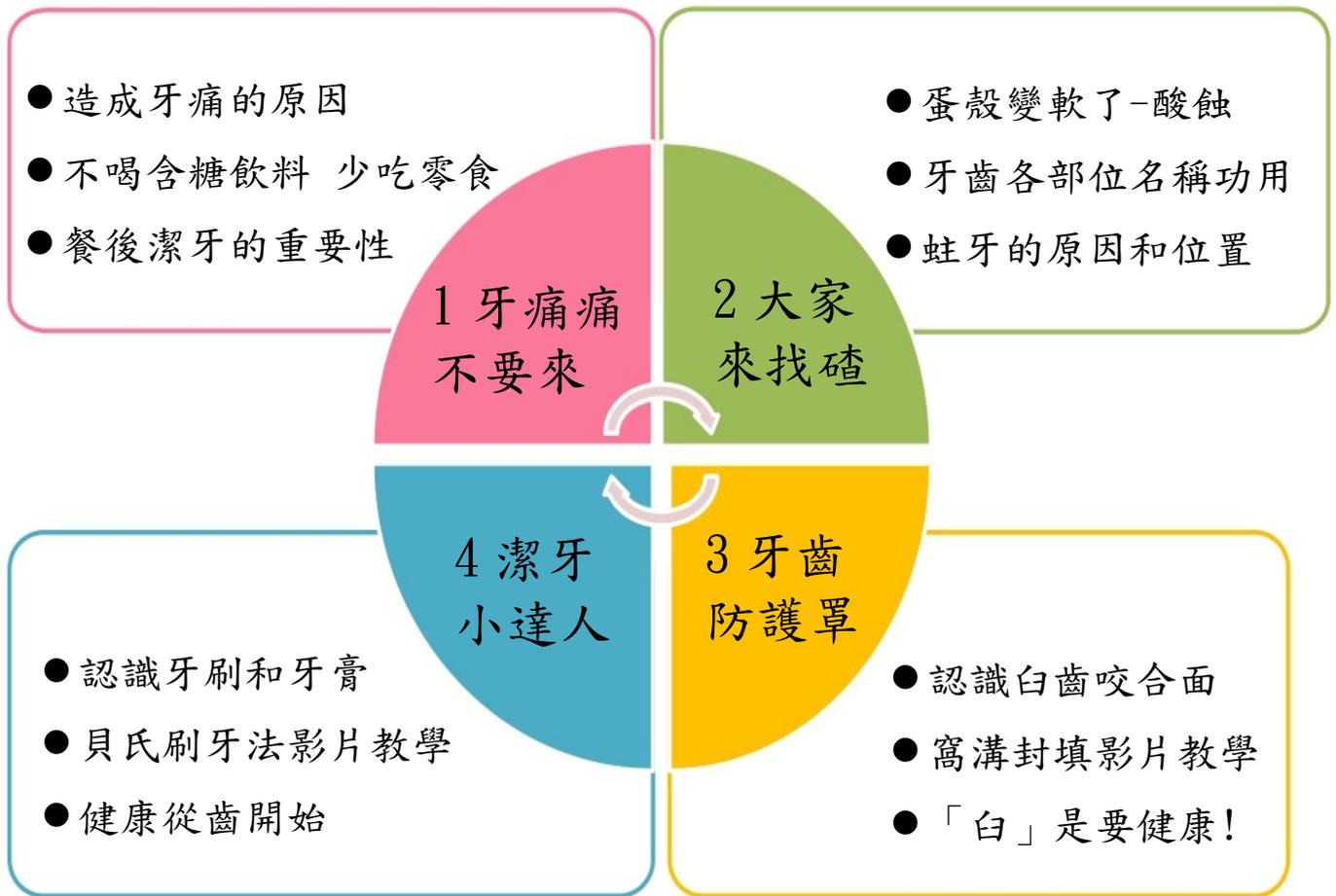
請家長簽名： \_\_\_\_\_

# 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小二年級教學活動設計

教學主題		保護牙齒我最行	
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者 東榮國小 教師吳春娥 李珍瓊
教學對象		二年級	教學時間 共 4 節，160 分鐘
設計理念		<p>每天中午的時候，老師都會和學生們一起進行餐後潔牙。在一陣子的觀察下，有些小朋友很確實認真的在刷牙，但是，有的小朋友在刷牙時比較隨便，常常需要老師特別關注和提醒才願意好好刷牙。</p> <p>長期下來，我們由小朋友們的牙齒健康狀況，就可以發現孩子們對口腔保健的觀念是否正確，而口腔保健教育的迫切性於是乎變得重要了。尤其低年級的孩子剛好處在換牙的階段，老師和家長的協助與指導，對這個時期的孩子學習正確的潔牙方法及口腔保健的常識，正是保持口腔健康的不二法門。</p> <p>本教材以低年級小朋友為設計對象，期待經由多元的學習活動，教導孩子們正確的口腔保健知識，並透過自我覺察、自我監控、做決定等生活技能來落實到現實生活中，幫助小朋友們學習正確的刷牙方法和建立良好的習慣，期盼能漸漸降低齲齒的發生率，讓每個孩子都擁有健康的牙齒。</p>	
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。 2a-I-1 發現影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	
		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。 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

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
	所融入之單元	單元三：牙齒防護罩 單元四：潔牙小達人
與其他領域/科目的連結		無
學習目標		生活技能指標
單元一：《牙痛痛不要來》 1. 能正確了解口腔保健的基本知識。 2. 發現牙痛的原因。 3. 知道餐後確實潔牙的重要性。 4. 能夠不喝含糖飲料且少吃零食。		自我覺察、合作與團隊作業、人際溝通能力、 做決定。
單元二：《大家來找碴》 1. 發現容易蛀牙的原因和位置。 2. 認識牙齒各部位名稱和功用。 3. 了解預防蛀牙對口腔保健的重要性。 4. 能夠確實做好牙齒保健的工作。		自我覺察、自我監控、做決定。
單元三：《牙齒防護罩》 1. 能正確了解口腔保健的基本知識。 2. 明白窩溝封填對預防蛀牙的重要性 3. 能夠確實做好牙齒保健的工作。		自我覺察、合作與團隊作業、人際溝通能力、 做決定。
單元四：《潔牙小達人》 1. 了解選擇牙刷和牙膏的原則。 2. 熟練貝氏刷牙法的操作重點。 3. 運用貝氏刷牙法確實做好口腔清潔。 4. 能夠確實做好牙齒保健的工作。		自我覺察、自我監控、目標設定、做決定、合 作與團隊作業、人際溝通能力。

## 教學設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習 評量
自我 覺察	<p><b>單元一：《牙痛痛不要來》</b></p> <p>◎引起動機~《蛀牙王子》繪本</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師播放繪本簡報。</li> <li>2. 請各組進行討論。</li> </ol>	10	1a- I -1 2a- I -1	專心聆聽故事
合作 與團 隊作 業 人際 溝 通 能 力	<p>◎發展活動~牙痛的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論下列題目並上台發表：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)故事裡的王子為什麼會蛀牙呢？</li> <li>(2)故事裡提到了哪些保護牙齒的方法？</li> <li>(3)你覺得還有哪些方法可以保護牙齒？</li> </ol> </li> <li>2. 老師說明會發生蛀牙的原因，是殘留在口腔內的食物，因為長時間沒有被清潔掉並且和口腔內的細菌交互作用而變酸，酸性物質讓牙齒受到侵蝕受損。</li> <li>3. 實作實驗：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請小朋友先思考，假設蛋殼就是牙齒，醋就好像是酸性物質，把它們放在一起會產生什麼變化？</li> <li>(2)請小朋友將蛋殼放進裝有醋的瓶子裡之後交給老師。</li> <li>(3)預告下次上課要觀察蛋殼放進醋裡後的狀況和找一找自己的蛀牙。</li> </ol> </li> </ol>	20	1a- I -2 2a- I -2 2b- I -2 3b- I -2	認真參與討論 正確回答問題 專心聽講
自我 覺察	<p>◎統整活動~護牙好習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解要擁有健康的牙齒，我們一定要有基本的口腔保健常識與使用適當的方法和合宜的用具來清潔牙齒，例如：少吃零食和不喝含糖飲料、正確的刷牙習慣、選擇適合的牙刷和牙膏，不然很容易就會發生蛀牙。</li> <li>2. 老師指導學生完成「蛀牙王子學習單」</li> </ol>	10	2a- I -2 2b- I -2	依照說明正確操作 專心聽講
自我 覺察	<p>~第一節結束~</p>			完成蛀牙王子學習單

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
自我覺察 做決定	<p><b>單元二：《大家來找碴》</b></p> <p><b>◎引起動機~蛋殼變軟了</b></p> <p>1. 觀看影片引起動機 【蛋殼實驗—溶解於醋】 影片來源：<a href="https://www.bilibili.com/video/av4647675/">https://www.bilibili.com/video/av4647675/</a></p> <p>2. 老師請小朋友摸一摸上一節課泡過醋的蛋殼。</p> <p>3. 老師請小朋友發表對為什麼蛋殼會變軟？</p> <p>4. 老師說明如果我們沒有養成餐後潔牙的好習慣，就像把牙齒浸在醋裡一樣，很快的牙齒就會受到損害，如果不想蛀牙，就要在餐後正確潔牙。</p>	10	1a- I -1 1a- I -2 2b- I -2	專心觀看影片 認真思考並正確發表 專心聽講
自我覺察 自我覺察 自我監控	<p><b>◎發展活動~蛀牙放大鏡</b></p> <p>1. 老師先向小朋友簡單介紹牙齒各部位的名稱和功用。 *以乳牙為例： (1)中門齒，上下顎共4顆，功用把食物切斷。 (2)側門齒，上下顎共4顆，功用食物切斷。 (3)犬齒，上下顎共4顆，功用把食物撕碎。 (4)第一白齒，上下顎共4顆，功用把食物磨碎。 (5)第二白齒，上下顎共4顆，功用把食物磨碎。</p> <p>2. 老師發給每位小朋友「大家來找碴學習單」，請小朋友對著鏡子張開嘴數數看自己有幾顆牙，並將看到的各部位牙齒用彩色筆塗上自己喜歡的顏色。</p> <p>3. 請小朋友對著鏡子張開嘴看看有沒有蛀牙，並且用不同顏色的蠟筆在已畫好彩色筆顏色的牙齒上標出發生蛀牙的地方。</p> <p>4. 教師調查有蛀牙的人數，並且將每一位學生的學習單張貼在黑板上，請小朋友觀察出現最多蛀牙的位置在哪裡。</p>	25	1a- I -1 3b- I -2	完成大家來找碴學習單 依照指示正確操作 仔細觀察並正確發表
自我覺察 做決定	<p><b>◎統整活動~蛀牙蛀牙在這裡</b></p> <p>1. 教師歸納蛀牙最常發生的位置及原因： (1)容易得蛀牙的牙齒部位為白齒。 (2)蛀牙比較容易產生的牙面，以咬合面為主(白齒)，其次是鄰面(齒縫)，然後是頰面。</p> <p>2. 老師提醒小朋友平時多利用照鏡子檢查牙齒的清潔狀況，每天都要認真刷牙，才能避免蛀牙。</p> <p style="text-align: center;"><b>~第二節結束~</b></p>	5	1a- I -1 2b- I -2	專心聆聽



生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
自我覺察 合作與團隊作業 人際溝通能力	<p><b>單元四《潔牙小達人》</b></p> <p>◎引起動機~工欲善其事，必先利其器</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師張貼潔牙海報和準備各種牙刷和牙膏。</li> <li>2. 小組進行討論           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 牙刷／牙膏是否適合小朋友使用？</li> <li>(2) 牙刷刷毛如何清潔得宜. ？</li> <li>(3) 牙刷刷毛是否還能繼續使用？</li> <li>(4) 如何選擇適合的牙膏(氟 1000ppm)？</li> </ol> </li> <li>3. 老師說明:           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 要選擇兒童專用牙刷，軟毛、刷柄好握、刷毛不分岔、刷頭不能太大。正常使用下，每六至八星期更換一支牙刷最適當。</li> <li>(2) 選擇適合的牙膏，盒裝成份標示的含氟量，需達 1000ppm。</li> </ol> </li> </ol>	10	1a- I -1 2b- I -2 3b- I -2 4a- I -1	認真參與討論 正確回答問題 專心聆聽
自我覺察 自我監控	<p>◎發展活動~潔牙我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請小朋友觀賞貝氏刷牙法的教學影片。 貝氏刷牙法影片來源: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tZNj2wojSCg">https://www.youtube.com/watch?v=tZNj2wojSCg</a> 嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學影片來源: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></li> <li>2. 配合牙齒模型，教師示範刷牙順序。           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每次刷兩顆，來回輕刷。</li> <li>(2) 刷牙順序：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 先刷上排牙齒，然後刷下排牙齒。</li> <li>◆ 右邊開始右邊結束。</li> <li>◆ 頰側面—咬合面—舌側面。</li> </ul> </li> <li>(3) 依照順序，就不會遺漏。</li> </ol> </li> <li>3. 請學生拿出鏡子和潔牙用具反覆練習，教師巡視糾正。</li> <li>4. 請學生用舌頭感覺牙齒面是否滑滑的，照鏡子檢視牙齒是否還有食物殘渣。</li> <li>5. 老師請三位自願的學生塗上牙齒斑顯示劑，請他們檢視刷牙是否刷乾淨。</li> <li>6. 老師請牙齒有紅色顯示劑的學生再把牙齒刷乾淨。</li> </ol>	25	1a- I -1 1a- I -2 2b- I -2 3a- I -1	專心觀看影片 專心聆聽 認真操作練習 仔細觀察
做決定 目標設定	<p>◎統整活動~健康從齒開始</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師歸納運用貝氏刷牙法確實做好口腔清潔的重要性，請小朋友能夠確實做好牙齒保健的工作。</li> <li>2. 教師指導小朋友如何填寫「健康從齒開始」學習單，並請小朋友帶回家持續紀錄一個月，請家長當見證人。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	5	2b- I -2 3a- I -1	專心聆聽 完成健康從齒開始學習單

<p>教學 資源 及媒 材</p>	<p>單元一：繪本簡報、上課簡報、學習單、蛋殼、醋、杯子          單元二：上課簡報、蛋殼變軟了教學影片、學習單、彩色筆、蠟筆、鏡子、牙鏡          單元三：牙齒模型、上課簡報、窩溝封填影片、學習單、通知單          單元四：上課簡報、牙刷、牙膏、貝氏刷牙法教學影片、牙齒模型、鏡子、牙鏡、牙菌斑顯示劑、學習單</p>
<p>參 考 資 料</p>	<p><b>蛀牙王子繪本簡報來源</b>  <a href="http://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css000000058669&amp;id=model4&amp;cl=1219301773-4400-5233&amp;mode=con&amp;m4k=1221710927-6739-9665&amp;_ulinktreeid=">http://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css000000058669&amp;id=model4&amp;cl=1219301773-4400-5233&amp;mode=con&amp;m4k=1221710927-6739-9665&amp;_ulinktreeid=</a></p> <p><b>蛋殼實驗—溶解於醋</b>  <a href="https://www.bilibili.com/video/av4647675/">https://www.bilibili.com/video/av4647675/</a></p> <p><b>國小學童白齒窩溝封填補助服務</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRlGGoKUq9I&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=bRlGGoKUq9I&amp;t=16s</a></p> <p><b>貝氏刷牙法</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tZNj2wojSCg">https://www.youtube.com/watch?v=tZNj2wojSCg</a></p> <p><b>嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></p> <p><b>對於牙齒你認識多少？認識牙齒以及牙齒構造 2019</b>  <a href="https://happyteethtw.com/about-teeth/">https://happyteethtw.com/about-teeth/</a></p> <p><b>牙齒俱樂部</b>  <a href="https://www.toothclub.gov.hk/chi/pnc/pnc_2_2_1_4.html">https://www.toothclub.gov.hk/chi/pnc/pnc_2_2_1_4.html</a>  <a href="https://youhder.pixnet.net/blog/post/56075859-認識蛀牙〈二〉了解各種類型蛀牙的型態">https://youhder.pixnet.net/blog/post/56075859-認識蛀牙〈二〉了解各種類型蛀牙的型態</a></p> <p><b>關於蛀牙，你不知道的 4 件事</b>  <a href="https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=77349">https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=77349</a></p> <p><b>該帶孩子做白齒「窩溝封填」嗎？</b>  <a href="https://www.parenting.com.tw/article/5052359-">https://www.parenting.com.tw/article/5052359-</a></p>
<p>附 錄</p>	<p>單元一：蛀牙王子學習單          單元二：大家來找碴學習單          單元三：窩溝封填知多少學習單          單元四：健康從齒開始學習單</p>

# 第一單元：蛀牙王子學習單

二〇〇八年( )班 姓( )名( )

## 【健康食物×紅綠燈】

☺小朋友，請將食物作分類，對牙齒健康有幫助的請連到綠燈，容易造成蛀牙的食物請連到紅燈。

 糖果	 蛋糕	 牛奶	 蔬菜	 可樂	 餅乾	 水果	 巧克力	 白開水	 珍珠奶茶
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
				 紅燈					
						 綠燈			

## 【原來是蛀牙啊】

☺小朋友，請在( )裡寫出造成牙齒蛀牙的原因。



圖片來源：<http://news.pchome.com.tw/magazine/print/sh/DrBeauty/12552/150981120027993074004.htm>

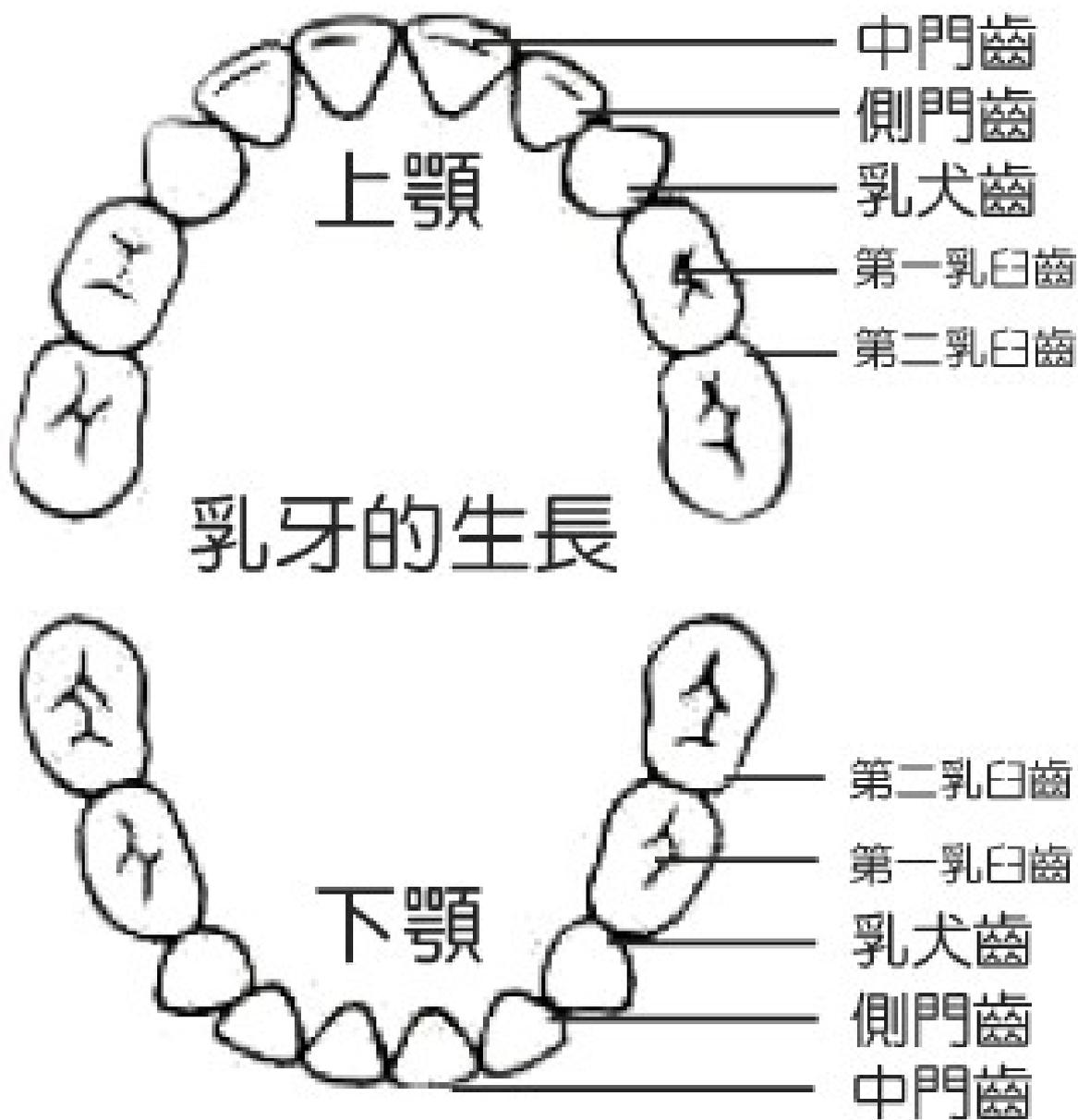
# 單元二：大家來找碴學習單

二年級( )班 姓名( )

◎小朋友，請拿出鏡子，上下左右數數看，

你總共有\_\_\_\_\_顆牙。仔細觀察自己牙齒的形狀，並

用彩色筆將已經蛀牙的地方塗上顏色。



圖片來源：<https://vickylife.com/2015-07-14-689/>

# 單元三：窩溝封填知多少學習單

二年級( )班 姓名( )

## 【 健 牙 護 齒 小 百 科 】

小朋友，請和爸爸、媽媽一起認識什麼是窩溝封填吧！

全民愛健康 口腔篇6

### 認識窩溝封填

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：北台灣牙醫植體醫學會  
前理事長暨柏登牙醫院院長 黃斌洋醫師

白齒上有許多細小的窩溝，容易堆積牙菌斑而增加蛀牙的發生率

窩溝封填採用牙科專用的無毒樹脂，可填平白齒表面縫隙，以降低牙菌斑堆積

小一學童可免費施做第一大白齒的窩溝封填，建議每半年仍應接受定期檢查，才能及早發現口腔異狀

窩溝封填相關問題，建議諮詢「牙科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

圖片來源：<http://www.havemary.com/article.php?id=4509>

## 【 ” 白 ” 是 要 健 康 】

小朋友，在認識了什麼是窩溝封填之後，為了讓你的牙齒更健康，快快請爸爸、媽媽帶你到醫生叔叔的診所去進行窩溝封填的施作吧！別忘了把護士阿姨發給你的通知單也一起帶去哦

- \* 我的第一大白齒長出了 ( ) 顆
- \* 到醫生叔叔的診所，我的心情很 ( )
- \* 醫生叔叔對我說 \_\_\_\_\_
- \* 我覺得自己表現：👍👍👍👍👍👍👍👍👍
- \* 完成後，記得請家長簽名哦 ( )

# 單元四：健康從齒開始學習單

二〇〇年( )班 姓名( )

☺親愛的牙齒，因為有你的存在，我才能品嚐美味的食物，謝謝你！接下來的一個月裡，我一定盡心盡力養成正確潔牙的好習慣，請你和我们一起努力。

簽約人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_ 民國 年 月 日

\* 請記錄下你的潔牙狀況，完全做到請畫一個笑臉☺，沒有做到請畫一個哭臉☹。

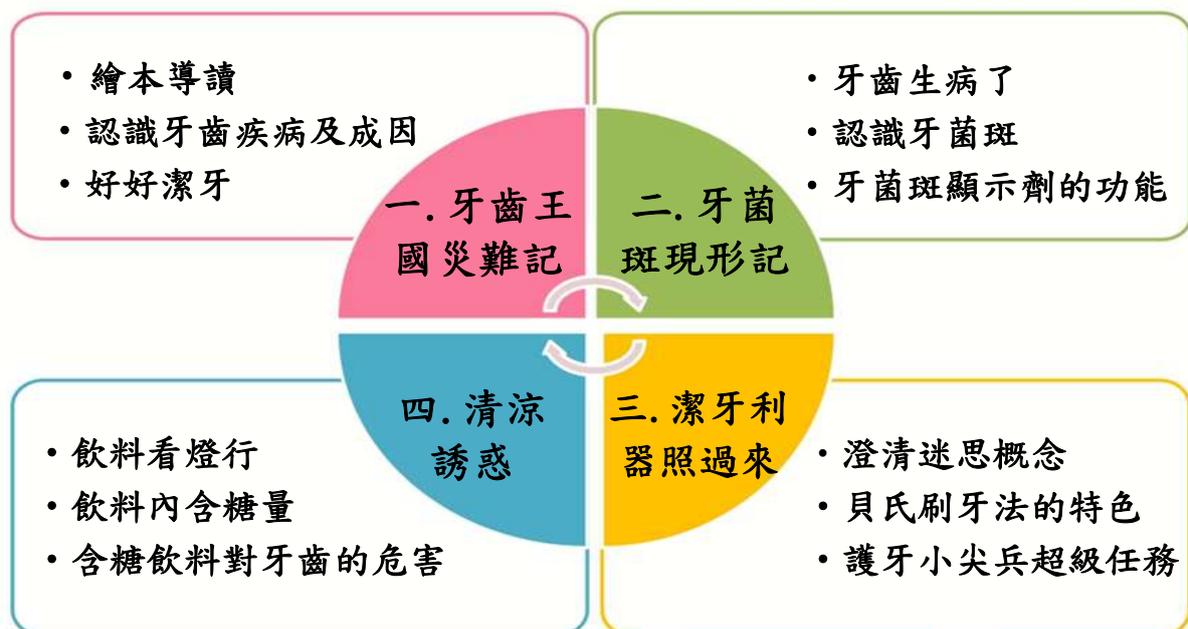
日期	X	日期	X	日期	X	日期	X
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
月 日		月 日		月 日		月 日	
我所遇到的困難							

# 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小三年級教學活動設

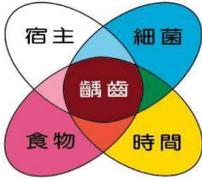
教學主題	護牙小尖兵		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計者	東榮國小 教師游雅婷 甘秀祝
教學對象	三年級	教學時間	共 4 節， 160 分鐘
設計理念	<p>研究指出正確的潔牙方式可以有效預防齲齒及其相關疾病，餐後立即刷牙更是牙齒健康的關鍵因素。因此，在經過一、二年級建立護牙基礎認知及貝氏潔牙技巧探究與操練之後，本課程進一步要讓孩子了解各種牙齒疾病的成因及危害、認識造成齲齒的元兇，進而積極且認真運用正確的刷牙方式，好好照顧自己的牙齒。</p> <p>面對街坊家家生意興隆的冷飲店，對孩子形成一股難以抵擋的誘惑。偏偏這些含糖飲料，不但容易造成過胖、引發心血管疾病，更會危害到牙齒的健康。透過引導，希望學生能建立健康飲食習慣，最終能重視並愛護自己的牙齒，成為護牙小尖兵，並將好的理念，帶給周邊的人，讓大家幸福又健康。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	領域核心素養
	學習內容	Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	
			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。 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

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
	所融入之單元	單元一:牙齒王國災難記 單元四:清涼誘惑
與其他領域/科目的連結		語文領域/國語 單元一:牙齒王國災難記
學習目標		生活技能指標
單元一：牙齒王國災難記 1. 認識吃完東西馬上做好口腔清潔的重要。 2. 認識牙齒的各種疾病及預防之道。		批判思考、合作與團隊作業、做決定、人際溝通
單元二：牙菌斑現形記 1. 了解形成牙菌斑的原因及對牙齒的傷害。 2. 了解牙菌斑顯示劑的功能。		批判思考、目標設定
單元三：潔牙利器照過來 1. 熟練貝氏刷牙法的潔牙要領。 2. 了解貝氏刷牙法的特點。 3. 擔任貝氏刷牙法的小小指導員。		做決定、批判思考、人際溝通、自我監控、倡導能力、合作與團隊作業
單元四：清涼誘惑 1. 認識含糖飲料對牙齒的危害。 2. 培養健康的飲食習慣。		批判思考、自我監控、做決定、倡導能力

## 教學設計架構



# 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
批判思考	<p><b>單元一：《牙齒王國災難記》</b></p> <p>◎引起動機</p> <p>1. 繪本導讀：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙</p> <p>2. 請學生發表聽到了什麼重點。</p> <p>3. 讓學童了解吃完東西要馬上做好口腔清潔。</p>  <p>◎發展活動</p> <p>1. 請學生說說曾經聽過哪些牙齒疾病。</p> <p>2. 教師提出：常見的牙齒疾病有：齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病、口臭等。</p> <p>3. 齲齒：形成蛀牙的因素有細菌、食物、牙齒和時間四項。造成牙齒蛀牙的原因，是食物的殘渣積留在牙齒表面，而後形成蛀牙的細菌便利用食物的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」。</p>  <p>圖片來源：pic.pimg.tw/dent4kid/4b7e60d3d5136.jpg</p> <p>4. 老師播放動畫【牙齒的無形殺手】(2' 12" )；影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8">https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8</a></p>	8	1a- II -2	認真聆聽 踴躍發表
合作與團隊作業	<p>5. 看完影片後，教師提問，小組討論與解說：</p> <p>(1)那些症狀很有可能患有牙周病?(牙齦紅腫、流血、流膿、口臭、牙齒鬆動)</p> <p>(2)牙周病初期的症狀是什麼?(牙菌斑產生毒素造成牙齦炎)</p> <p>(3)潔牙不徹底，牙菌斑長期堆積造成牙結石。</p> <p>(4)若不處理，牙結石將導致牙齦發炎、出血、齒槽骨破壞，引發牙周炎，出現化膿、口臭、牙齒動搖甚至掉落。</p> <p>(5)如何預防呢?(做好牙齒清潔，每半年定期看牙醫。)</p>	10	2a- II -2	認真聆聽
		15		專心觀看影片 參與討論及發表

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
批判 思考 做決定 人際 溝通 能力	<p>◎<b>統整活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>與學生共同歸納：               <ol style="list-style-type: none"> <li>健康牙齒的重要性。</li> <li>好好潔牙是預防牙齒疾病最有效的方法。</li> </ol> </li> <li>教師說明【學習單(一):牙齒王國災難記】，並請學生回家完成任務。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>	7	1b- II -1	完成學習單
	<p>單元二:《<b>牙齒斑現形記</b>》</p> <p>◎<b>引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>牙齒生病了:教師呈現數張口腔疾病圖片。</li> <li>老師問學生:在圖片中看到了什麼?</li> </ol> <div data-bbox="331 810 849 1155" data-label="Image"> </div> <p>圖片來源:sunshinedentalclinic.org/wp-content/uploads/2014/01/image.jpg</p> <div data-bbox="336 1191 841 1498" data-label="Image"> </div> <p>圖片來源:ayurvedamagazine.org/wp-content/uploads/2017/02/Tooth-Cavity.jpg</p> <div data-bbox="336 1536 841 1865" data-label="Image"> </div> <p>圖片來源:http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師複習形成齲齒的四個因素。</li> </ol>	5	2a- II -2	認真觀察圖片
		3		

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
批判思考	<p>◎發展活動</p> <p>1. 認識牙菌斑：</p> <p>(1) 什麼是牙菌斑？</p> <p>(2) 牙菌斑對牙齒有什麼傷害？</p> <p>老師播放【健康看我 認識牙菌斑】(1' 20"~6' 05")；影片來源：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE">https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE</a></p> <p>(3) 口腔內到底有多少牙菌斑？</p> <p>老師播放【比蟑螂還髒! 牙菌斑險要命】(1' 58")；影片來源：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk">https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</a></p> <p>(4) 歸納：</p> 	15	2a- II -2 4a- II -1	專心觀看影片
目標設定	<p>2. 牙菌斑顯示劑~讓蛀牙與牙周病元兇露出原形的利器。老師播放【如何塗牙菌斑顯示劑】(0' 10")；影片來源：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g">https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g</a></p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 教師徵求幾位同學使用牙菌斑顯示劑，觀察牙齒是否乾淨。</p> <p>2. 歸納: 潔牙要徹底，不要口腔成為讓牙菌斑的溫床。</p> <p>3. 課堂中完成【學習單(二): 牙齒利器照過來 前測】。</p> <p>~第二節結束~</p>	7	2c- II -3	專心觀看影片  用心觀察  完成學習單

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
<p>做決定 批判思考</p>	<p><b>單元三：《潔牙利器照過來》</b></p> <p><b>◎準備活動</b></p> <p>1. 快問快答：O 或 X</p> <p>(1) 刷牙力道越大越好？ (X，過大的力道反而會傷害到牙齦。研究指出以刷 2 分鐘來說，用大於 150g 的力道其清潔差距不大 (McCracken GI. et al., 2003)，以經驗來說，力道差不多為牙刷刷毛放到指甲上會變白。)</p> <p>(2) 刷牙並不一定要搭配牙膏？ (X，許多研究已指出潔牙搭配含氟牙膏，有預防蛀牙的作用，它能促進牙齒的再礦化，抑制牙菌斑的形成，抑制細菌分解醣類。)</p> <p>(3) 市售牙膏添加物有各種功能？ (X，標榜的效果大都沒有足夠的實證，如含有特別添加物，可能就不含氟。)</p> <p>(4) 可以用漱口水代替刷牙？ (X，不行，牙齒上黏附的牙菌斑無法靠漱口水漱掉，只有靠刷牙才能清除。)</p> <p>2. 教師澄清迷思概念。</p>	5	1b- II -2	認真參與作答
<p>自我監控</p>	<p><b>◎發展活動</b></p> <p>1. 教師簡要說明貝氏刷牙法的由來：</p> <p>★1920 年代，美國耳鼻喉科醫師 Dr. Bass 為了改善患者的高就醫率，研發改善口腔健康的刷牙方法。</p> <p>★1930 年代，美國牙醫界引進 Dr. Bass 的刷牙法，從此貝氏刷牙法成為最被牙醫界推薦的刷牙法。</p> <p>2. 教師複習貝氏刷牙法的動作要領與口訣，學生跟著老師一起做。</p> <p>(1) 正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。</p> <p>(2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時刷毛朝上，下顎刷毛朝下。</p> <p>(3) 刷毛與牙齒呈 45-60 度角，同時將刷毛向牙齒輕刷毛略呈圓弧，刷毛的側邊也與牙齒有相當大範圍的接觸。</p> <p>(4) 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆兩顆牙前後來回約刷十次。</p> <p>(5) 順序：(上排)右頰側面→左頰側面→左咬合面→左面→右舌側面→右咬合面(下排順序相同)</p>	8	1b- II -2	專心聽講並實際操作

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習 評量
批判 思考	<p>口訣:右邊開始,右邊結束;上面刷完刷下面,外面刷完刷裡面;刷頰側用同側手,刷舌側,用對側手。</p> <p>3.貝氏刷牙法特色:</p> <p>(1)簡單有效:有的動作均為「短距離水平運動」,不易迷失方向感,效率較高。</p> <p>(2)終身受惠:對一般人及牙周病患者,都相當有用,一學就會,終身受用。</p> <p>(3)它能刷進牙齦溝內一點點,這對牙周健康最有幫忙。</p> <p>(4)國際上最受推薦:貝氏法是近代各種教科書中最常被推薦的刷牙法多位美國牙者,瑞典牙周病學者,及美國公衛學者,均極力推薦貝氏刷牙法。現行美國牙周病學會之刷牙文宣,亦是採貝氏法。</p> <p>(5)國內學界亦推薦:中華牙醫學會,中華民國社區牙醫學會,均建議以貝氏刷牙法為主。</p>	7		專心聽講
我監 控 人際 溝通 能力 倡導 能力 合作 與團 隊作 業	<p>◎<b>統整活動</b></p> <p>1.教師播放【嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學】,請學生對著鏡子,跟著影片一起潔牙;影片來源: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></p> <p>2.潔牙後使用牙菌斑顯示劑,觀察自己哪裡沒有刷乾淨,於課後再刷一次牙。</p> <p>3.教師說明【學習單(三):牙齒利器照過來】,並請學生完成任務。</p>	10	4a- II -2 4a- II -1 3a- II -2	實際操作並認真觀察
	<p>~第三節結束~</p>	10		完成學習單
自我 監控 做決 定	<p><b>單元四:《清涼誘惑》</b></p> <p>◎<b>引起動機</b></p> <p>1.請同學說說:暑假在家最常喝什麼解渴?</p> <p>2.請同學列舉:家人常喝的飲料有哪些?</p> <p>◎<b>發展活動</b></p> <p>教師分段播放【我會拒絕含糖飲料的誘惑】影片來源: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q">https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q</a></p>	3	2a- II -1	踴躍發言
		8	4a- II -1 2b- II -2	專心觀看影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
自我監控 批判思考	<p>1. 飲料看燈行:董氏基金會建議(8' 04"~10' 20")</p> <p>(1)綠燈:可每天飲用,例:白開水、鮮奶、無糖優酪乳、現榨果汁等無額外添加糖汁飲料。</p> <p>(2)黃燈:每週不超過3次,每次少於250cc,例:調味乳、100%果汁、運動飲料等額外加糖但還有些營養素的飲料。</p> <p>(3)紅燈:每週不超過250cc,例:乳酸飲料、碳酸飲料、稀釋果汁、咖啡、茶等額外加過多的糖且營養素少的飲料。</p> <p>2. 依此標準,以前一週為例,調查學生喝飲料狀況,有多少人做到呢?</p> <p>3. 各式飲料內,到底含多少糖呢?(10' 32"~12' 43")</p> <p>4. 請學生說說看了一堆堆的方糖,有什麼想法?</p> <p>5. 攝取過多的糖,會造成哪些後果呢?(15' 15"~17' 33")</p>  <p>圖片來源:<a href="https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg">https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg</a></p> <p>6. 含糖飲料對牙齒的危害:【飲料與牙齒】(3' 35")  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=syWPwr3kv8A&amp;t=117s">https://www.youtube.com/watch?v=syWPwr3kv8A&amp;t=117s</a>          小結:含糖飲料會形成酸性環境,破壞琺瑯質,造成蛀牙。</p>	3 8 5 5	專心觀看影片 踴躍發言 專心觀看影片	專心觀看影片 踴躍發言 專心觀看影片
批判思考 自我監控 倡導能力	<p>◎<b>統整活動</b></p> <p>1. 教師請學生說說上了這一堂課後的感想。</p> <p>2. 教師歸納:飲料很誘人,要用智慧做抉擇。</p> <p>3. 教師說明【學習單(四):清涼誘惑】,並請學生回家完成紀錄。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	8	2b- II -2 2a- II -1	完成學習單

<p>教 學 資 源 及 媒 材</p>	<p>單元一：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙</li> <li>【牙齒的無形殺手】(2' 12") <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8">https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8</a></li> </ol> <p>單元二：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>【健康看我 認識牙菌斑】(1' 20"~~6' 05") <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE">https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE</a></li> <li>【比蟑螂還髒! 牙菌斑險要命】(1' 58") <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk">https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</a></li> <li>【如何塗牙菌斑顯示劑】(0' 10") <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g">https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g</a></li> </ol> <p>單元三：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></li> </ol> <p>單元四：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>【我會拒絕含糖飲料的誘惑】 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q">https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q</a></li> <li>【飲料與牙齒】(3' 35") <a href="https://www.youtube.com/watch?v=syWPWr3kv8A&amp;t=117s">https://www.youtube.com/watch?v=syWPWr3kv8A&amp;t=117s</a></li> </ol>
<p>參 考 資 料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙</li> <li>網路圖片： pic.pimg.tw/dent4kid/4b7e60d3d5136.jpg sunshinedentalclinic.org/wp-content/uploads/2014/01/image.jpg ayurvedamagazine.org/wp-content/uploads/2017/02/Tooth-Cavity.jpg <a href="http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg">http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg</a> <a href="https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg">https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg</a></li> <li>財團法人董氏基金會食品網</li> <li>彰化縣衛生局「食品安全管理自治條例」</li> <li>台灣牙醫網 <a href="http://tw-dentist.com/front/bin/ptdetail.phtml?Part=QAg0013&amp;Category=421177">http://tw-dentist.com/front/bin/ptdetail.phtml?Part=QAg0013&amp;Category=421177</a></li> </ol>
<p>附 錄</p>	<p>單元一：牙齒王國災難記學習單</p> <p>單元二：牙齒利器照過來—前測</p> <p>單元三：牙齒利器照過來學習單</p> <p>單元四：清涼誘惑學習單</p>

★小朋友，聽完老師介紹【刷牙小小兵勇闖蛀牙王國】的繪本，請回答下列問題：

(1) 主角在牙齒王國遇到什麼大麻煩?\_\_\_\_\_

(2) 吸引蛀牙蟲蟲來攻擊牙齒王國的原因是什麼?他們又如何攻擊牙齒王國呢?  
\_\_\_\_\_

(3) 最後，是誰解救了牙齒王國?他們用什麼招數來對抗蛀牙蟲蟲呢?  
\_\_\_\_\_

(4) 哪些人是蛀牙蟲蟲的下一個目標?  
\_\_\_\_\_

(5) 你要如何避免成為蛀牙蟲蟲的下一個目標?  
\_\_\_\_\_

★小朋友，上完(牙齒王國災難記)這堂課，請你訪問你的家人，關心家人的口腔保健情況，並做紀錄。做到打 V：

對象					
沒有齲齒					
沒有牙齦紅腫、流血、流膿、口臭、牙齒鬆動的現象					
餐後及睡前都有潔牙					
會用貝氏刷牙法潔牙					
每半年定期看牙醫					



## 單元二：牙齒利器照過來 — 前測

以下是小小的檢測，若答對了給你拍手、掌聲鼓勵。回答錯了也沒關係，只要把觀念建立清楚，你一樣是潔牙小達人！

★請問：

1. 「貝氏刷牙法」是從( )邊開始，( )邊結束。
2. 刷牙時要( )顆牙齒來回的刷。
3. 潔牙的工具有：( )、牙線、鏡子、牙杯和牙膏。
4. 飯後一定要刷牙，才不會造成( )。
6. 牙刷的刷毛不能太硬，一定要選用( )毛的。
7. 刷毛與牙齒呈( )度角。
8. 下列哪些是牙齒保健的正確方法？（請在□中打v）  
均衡營養不偏食    吃完食物盡快刷牙    挑食偏食沒關係  
使用牙籤剔牙    使用牙線剔牙    用貝氏刷牙法潔牙  
刷牙時越用力越乾淨    少食用含糖食物    三餐定時定量  
每週使用一次含鈣漱口水    每週使用一次含氟漱口水  
狼吞虎嚥    細嚼慢嚥

我是潔牙小尖兵：三年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_



**(一)護牙高手OX大考驗**

- ( ) 1. 餐後所留下的食物如果沒有清理乾淨，由於細菌的作用變成牙菌斑，日久經由唾液中的礦物質沉澱而鈣化成硬塊，這硬塊就是牙結石。
- ( ) 2. 牙齒經常與氟化物接觸可以抑制口腔細菌滋長，並強化牙齒表面結構，增加牙齒再礦化的能力，使得牙齒不容易產生齲齒。
- ( ) 3. 使用貝氏刷牙法時，把刷毛斜放在牙齒與牙齦交接處，並輕壓刷毛，使刷毛的側邊也與牙齒接觸，刷毛要涵蓋一點點牙齦，如此才能完全把牙齒刷乾淨。
- ( ) 4. 睡覺時口水分泌少，同時吞嚥等舌頭肌肉的動作也減少，造成口內的自淨作用降到最低。所以睡前最好把口腔清潔乾淨，以減少牙菌斑的滋長。
- ( ) 5. 除了使用牙刷與牙線之外，漱口藥水及電動牙刷、沖牙機也是維護口腔衛生最主要工具。
- ( ) 6. 牙線主要是用來清潔牙縫間的食物。
- ( ) 7. 牙菌斑是蛀牙與牙周病的元兇。
- ( ) 8. 牙菌斑主要成份是細菌，它會不斷滋長，數小時便繁殖很多。吃完食物會有很多殘渣滯留口內，提供細菌滋長養分，因此餐後是最好潔牙時機。
- ( ) 9. 牙齦發炎的主要原因是火氣太大。
- ( ) 10. 正確潔牙、使用含氟漱口水、避免甜食、窩溝封填的施作並定期看牙醫，這些都是護牙的重要措施。

**(二)護牙小尖兵超級任務**

小朋友，升上三年級的你，已經學會貝氏刷牙法了！現在要派給你一個超級任務，請你和你的組員們利用時間並徵詢該班老師同意，到低年級指導弟弟妹妹學會貝氏刷牙法。

- 1. 時間：\_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分～ \_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分
- 2. 對象：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班的弟弟妹妹
- 3. 指導成果通過請打 V

學弟妹姓名					
指導者自評					
組員交換互評					

- 4. 指導後，你最想對學弟妹說：\_\_\_\_\_

(一)小朋友，上完(清涼誘惑)這堂課，請回答下列問題：

1. 攝取過多的糖，會造成哪些後果呢?請最少舉出五例。

---



---

2. 關於飲料，如何做抉擇才是有智慧的呢?

(二)

★飲料看燈行:董氏基金會建議

(1)綠燈:可每天飲用，例:白開水、鮮奶、無糖優酪乳、現榨果汁等  
無額外添加糖汁飲料。

(2)黃燈:每週不超過3次，每次少於250cc，例:調味乳、100%果汁、運動飲料等額外加糖但還有些營養素的飲料。

(3)紅燈:每週不超過250cc，例:乳酸飲料、碳酸飲料、稀釋果汁、咖啡、茶等額外加過多的糖且營養素少的飲料。

★小朋友，請依照上表，記錄自己一週喝飲料的狀況。(以正字畫記)

日期							
綠燈							
黃燈							
紅燈							

★在觀察這一週喝飲料的狀況之後，你想對自己說什麼呢?

---



---

家長簽名: \_\_\_\_\_

# 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小五年級教學活動設計

教學主題	精采人生，從齒開始		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計者	東榮國小 教師劉冠宏
教學對象	五年級	教學時間	共 4 節， 160 分鐘
設計理念	<p>牙齒保健與人們日常生活息息相關，乳齒脫落後換成的恆齒更是要使用一輩子的，故牙齒的保健極為重要。五年級的學生已知道吃完食物後應潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健牙齒，而且也已了解如何實際操作貝氏刷牙法。</p> <p>因此本課程的第一、二節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生了解如何正確使用牙線。</p> <p>日常生活中，總有不測風雲，當牙齒不小心撞斷了！怎麼辦？本課程的第三節透過觀念釐清及演示，讓學生清楚熟練牙齒外傷時應注意處理的流程並做出正確行為，進而達到健康自主管理保護。</p> <p>課程的最後，將進行牙齒矯正的觀念教導。牙齒齒列不正若能在換牙階段開始矯正，則可引導上下顎骨生長趨於正常，若有咬合不正的情形亦要儘早請教牙醫。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	領域核心素養
	學習內容	<p>Aa-III-1 長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	

學習目標	生活技能指標
<b>單元一：潔牙一線間</b> 1. 能正確說出牙線的用途。 2. 能正確使用牙線潔牙。 3. 能與家人互動，分享牙線的潔牙技巧。	目標設定、解決問題、自我監控、做決定、人際溝通能力、自我覺察
<b>單元二：牙齒斷了!怎麼辦?</b> 1. 能思考並演練處理有關牙齒之緊急狀況。 2. 能以正確的步驟處理自己的斷牙。 3. 能協助同學或家人進行斷牙處理。	批判思考、解決問題、合作與團隊作業、自我覺察
<b>單元三：牙齒正不正</b> 1. 能了解齒列不正對說話的發音、牙齒的咬合及外表的美觀有很大的影響。 2. 能觀察及察覺自己的牙齒是否有齒列不正的問題。 3. 能了解牙齒矯正的黃金時期約在小學的4~6年級。	自我覺察、人際溝通能力、批判思考

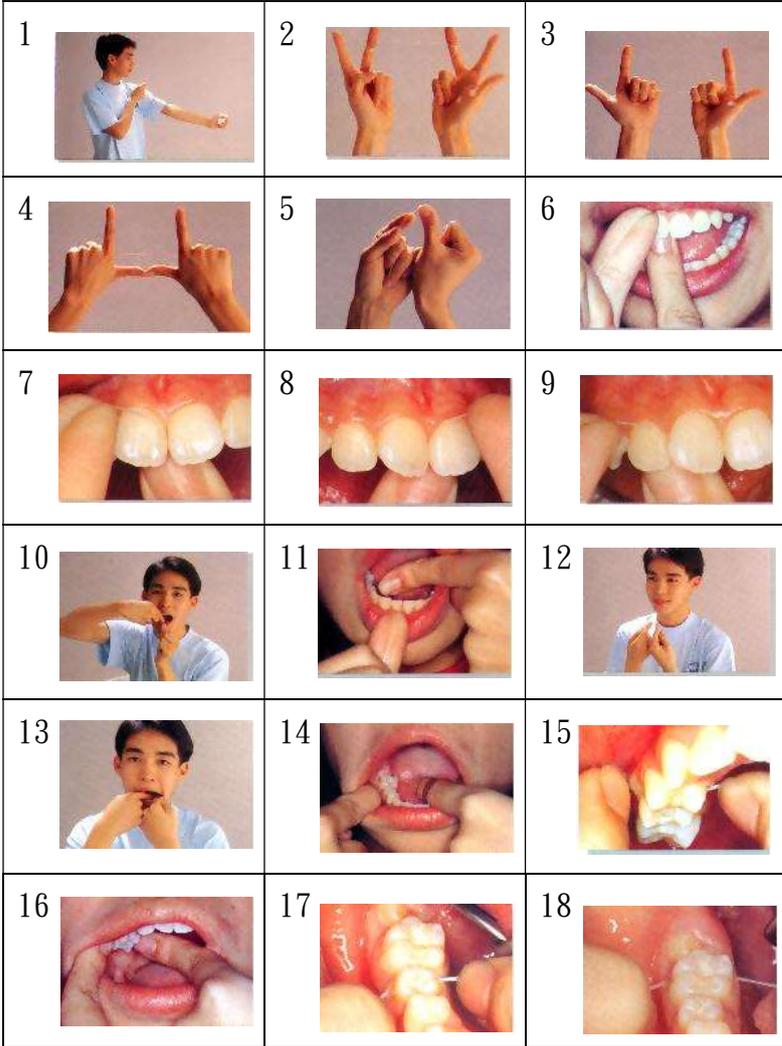
## 教學設計架構



# 教學活動流程

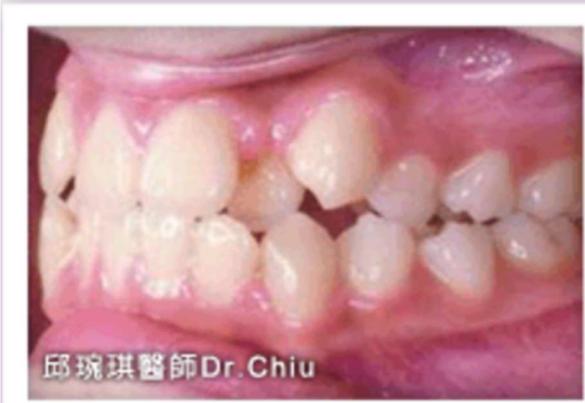
生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
批判思考	<p><b>第一單元：《潔牙一線間》</b></p> <p>◎引起動機~刷乾淨了嗎？</p> <p>(資料來源：三年級牙線介紹課程教案  <a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15</a>)</p> <p>一、在學生面前放置一碗泥土水、一碗乾淨的水和一支牙刷。將一隻手張開放進泥土水的碗中，在把手移出來，再讓你的五隻手指頭保持緊貼，用牙刷和水來刷除手上殘留的泥土。如果手指在示範過程中都保持併攏，當手指分開的時候還會有泥土殘留在指縫中。這些殘留的泥土就好比已經刷完牙後，還殘留在牙齒和牙齒中間的牙菌斑。</p> <p>二、教師提問</p> <p>Q:如果我的手是牙齒，那我剛剛示範了什麼？            答：刷牙。</p> <p>Q:我用牙刷刷了這非常髒的「牙齒」，我有把泥土都清乾淨了嗎?看看我手指頭之間。            答：沒有，指縫間還有泥土。</p> <p>Q:如果手指頭是牙齒，那泥土是什麼？            答：食物、牙菌斑。</p> <p>Q:黏滯性的東西生成在牙齒和牙齦交界處，我們稱為什麼？            答：牙菌斑。</p> <p>Q:那如果牙菌斑在牙齒上停留很久會發生什麼事呢？            答：齲齒。</p> <p>Q:剛剛牙刷有清潔到我的手指之間嗎？            答：沒有。</p> <p>Q:那牙刷有清潔到你牙齒之間全部的食物和牙菌斑嗎？            答：沒有。</p>	5	1b-III-1 2a-III-2	認真觀察
	自我覺察	<p>三、潔牙檢測</p> <p>1. 一起來刷牙：請學生利用牙刷，按照潔牙步驟，把牙齒刷乾淨。</p> <p>2. 使用牙菌斑顯示劑：請學生觀察自己的牙齒，牙縫的地方是否已經清潔乾淨？</p> <p>答：沒有</p>	7	

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間(分鐘)	學習表現	學習評量
目標設定	<p>四、小結</p> <p>牙齒的鄰接面(牙齒與牙齒之間的面)因牙刷刷不到，因此我們得用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來。牙線也可以把塞在牙縫的食物清出來，但牙線的主要功能是清潔牙齒的鄰接面。(資料來源：中華民國牙醫師公會全國聯合會)</p>	3		專心聆聽
	<p>◎發展活動~牙線教學</p> <p>一、學生觀看「牙線使用教學影片」；影片來源： (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk">https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk</a> 牙線使用教學：李駿濠醫師)</p>	5	1b-III-2 3a-III-1 2b-III-2 1b-III-3	專心觀看影片
	<p>二、牙線使用教學—請每位學生取一條大約手臂長的無蠟牙線。利用「牙線操作 P P t」 <a href="https://slidesplayer.com/slide/11361643/">https://slidesplayer.com/slide/11361643/</a> (by 楊家豪醫師)，指導學生使用牙線的正確手部姿勢。</p> <p>三、面面「線」到</p> <p>請學生依照「牙線使用技巧學習單」自行練習使用牙線清潔牙齒，教師協助學生使用正確技巧。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 截取約手臂長的牙線(成人約 45 公分)。</li> <li>2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約 20 公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。</li> <li>3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。</li> <li>4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。</li> <li>5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的的地方。兩指間保持 1 公分長的牙線。</li> <li>6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。</li> <li>7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成 C 型，兩指同時上下運動。</li> <li>8. 刮同一牙縫的另一面。</li> <li>9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。</li> <li>10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。</li> <li>11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。</li> <li>12. 刮後牙區時，使用兩手食指。</li> </ol>	15  20		專心聆聽，並遵照老師的指導，操作牙線  正確操作牙線來清潔牙齒

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
目標設定	<p>13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。</p> <p>14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。</p> <p>15. 兩手食指同時上下運動。</p> <p>16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。</p> <p>17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。</p> <p>18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。</p> <p>19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。</p> 	5		專心聆聽
解決問題	<p>(以上資料來源：中華民國牙醫師公會全國聯合會)</p>			完成學習單
目標設定	<p>◎<b>統整活動</b></p> <p>一、綜合指導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一天至少使用一次牙線。</li> <li>2. 最好使用不含蠟的牙線。</li> <li>3. 如果牙齦不乾淨，輕微的流血是正常的。如果一個禮</li> </ol>	10	4a-III-3	

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
人際溝通能力	<p>拜後流血的狀況沒有緩減，請找牙醫師。</p> <p>二、學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>發給學生每人一張「牙線使用順序排排看學習單」 (資料來源：三年級牙線介紹課程教案 <a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15</a>)</li> <li>檢查答案：5, 1, 6, 2, 4, 3。</li> <li>讓學生分享他們最後一題的答案。</li> </ol> <p>三、課後任務</p> <p>發給學生「正確刷牙和使用牙線的任務單」，記錄你的刷牙習慣，並邀請你的家人，一起在睡前使用牙線並刷牙，有刷牙，就在表格對應的時間打勾，如果同時有使用牙線就把勾勾圈起來。</p> <p style="text-align: center;">～第一、二節結束～</p>	5		<p>表達自己的經驗與感覺。</p> <p>在睡前確實做好潔牙動作，並能邀請家人一同執行完成任務單</p>
批判思考	<p><b>第二單元：《牙齒撞斷了！怎麼辦？》</b></p> <p>◎引起動機</p> <p>一、觀看影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fKddG90Z6Bg">https://www.youtube.com/watch?v=fKddG90Z6Bg</a></p> <p>「小二童打球推擠斷門牙，家長索賠 20 萬」</p> <p>二、教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>想想看，為什麼家長要索賠 20 萬這麼多錢？ 答：因為恆牙很重要，斷掉就沒有了，除非植假牙。</li> <li>讓學生發表看看自己或親友是否有撞斷牙齒之經驗？</li> <li>處理方法為何？ 答：裝假牙、植牙、…</li> <li>哪些場合或地點容易撞斷牙齒？ 答：(1)下課時在學校遊樂場上，如溜滑梯、單槓、玩遊戲時…。 (2)上體育課時。 (3)回家時，上下樓梯不小心。 (4)在家時登高拿東西跌倒。 (5)出外遊玩時，不小心跌倒。</li> </ol> <p>三、小結：恆牙非常重要，但意外時常會發生，做任何活動都要小心。</p>	5  5	4a-III-2	<p>仔細觀賞影片</p> <p>認真思考，並踴躍舉手發言</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習 評量
批判 思考	<p>◎發展活動</p> <p>一、把握黃金 60 分鐘</p> <p>1. 觀賞斷牙新聞影片-把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能「種」回來 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw">https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw</a></p> <p>2. 讓學生觀賞「牙齒斷掉怎麼辦？」影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE">https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE</a></p> <p>3. 教師引導解決問題：牙齒撞斷了！怎麼辦？</p> <p>(1)『當我們一不小心跌倒了，把牙齒跌斷了，這可怎麼辦呢？』--詢問學生第一步該如何做？</p> <p>(2)「找到那顆牙齒後，第二步該如何做？」--請學生回答，教師歸納找出最適合的方式。拿牙面部位及浸泡溶液（溫牛奶、生理食鹽水或放置在嘴裡）。</p> <p>(3)當場處理完後要在多久以內儘快到醫院？教師提示應把握植回牙齒的黃金時間（60 分鐘）</p>	5	2a-III-2 1b-III-2 3a-III-1 2b-III-3	仔細觀賞影片
解決 問題	<p>二、我是大明星</p> <p>1. 全班依照上述討論之事件或場合抽籤分組討論並進行三分鐘戲劇演出。</p> <p>2. 於各組討論時，教師巡視各組適時予以指導。</p> <p>3. 各組分組上台表演(每組不超過 3 分鐘)。</p> <p>4. 由全體學生投票決定成績。</p>	5		踴躍舉手發言
解決 問題 合作 與團 隊作 業		15		正確表演出「牙齒斷掉了」的處理步驟
設定 目標	<p>◎綜合活動</p> <p>教師整理斷牙處理流程：</p> <p>1. 當受傷時不要慌亂。</p> <p>2. 處理傷口前務必以肥皂洗手。</p> <p>3. 掌握黃金時間（60 分鐘）快、放、回。</p> <p>快：快速找回斷掉的牙齒</p> <p>放：將牙齒放在冰牛奶或生理食鹽水中(也可含在嘴中)</p> <p>回：送回牙醫急診</p>	5	1b-III-2	用心聆聽
～第三節結束～				

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習 評量
自我察覺	<p><b>第三單元：《牙齒正不正》</b></p> <p>◎引起動機</p> <p>一、教師提問：你喜歡哪一種牙齒？</p> <p>1.  邱琬琪醫師Dr.Chiu</p> <p>2.  邱琬琪醫師Dr.Chiu</p> <p>3.  邱琬琪醫師Dr.Chiu</p>  <p>(圖片來源：<a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a>)</p>	5	2a-III-2	認真觀察並發表

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習表現	學習評量
<p>人際溝通自我覺察</p> <p>合作與團隊作業</p> <p>自我覺察</p>	<p>二、小結： 一口整齊潔白的牙齒露出的微笑，不僅代表着自己的自信更可以扭轉給別人的第一印象。</p> <p>◎發展活動</p> <p>一、觀看兒童牙齒矯正介紹影片</p> <p>1. 齒列不正，大有關係：大愛台新聞 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE">https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE</a></p> <p>2. 常見影響恆齒齒列不整 原因與方法：小哈佛牙醫 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc">https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc</a></p> <p>二、傳話遊戲</p> <p>1. 將全班小朋友分小組，請各組的小朋友在門牙上戴上假兔牙(爆牙)。每一組抽一句話，並傳話給同一組的小朋友。遊戲結束，看哪一組的小朋友傳的又快又正確。</p> <p>2. 請小朋友分享，戴假牙說話的感覺。</p> <p>3. 老師指導：牙齒不正或咬合有問題，不僅是美觀問題，也容易發生發音上的困難。</p> <p>三、魔鏡魔鏡!請告訴我:(學習單四) (以下圖片資料來源：邱琬琪醫師 <a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a>)</p> <p>(一)利用鏡子觀察自己的牙齒，若你有以下特徵，請打✓，並且要注意一下齒顎不正的問題！</p> <p>☆( )正常的牙齒</p> <div data-bbox="309 1442 938 1621"> </div> <p>★<b>校正不正的牙齒</b></p> <p>1. ( )牙齒排列不整或呈擁擠狀</p> <div data-bbox="309 1749 938 1928"> </div> <p>2. ( )暴牙：下顎白齒比正常咬合稍往後或是上顎前牙向前凸出</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>2a-III-2 4b-III-2 4b-III-1 2b-III-3</p>	<p>專心觀看影片</p> <p>發揮團隊合作精神，完成遊戲</p> <p>仔細觀察自己的牙齒，並能完成學習單</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	學習 表現	學習 評量
<p>批判思考</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p> <p>目標設定</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>3. ( ) 戽斗：上顎比正常稍往後或下牙在上牙前</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(二)請學生討論：咬合不正會造成哪些影響呢？</p> <p>答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物咀嚼困難。</li> <li>2. 發音異常(漏風、口齒不清)。</li> <li>3. 蛀牙與牙周病。</li> <li>4. 顫顎關節症狀。</li> <li>5. 社交與心理層面的影響。</li> </ol> <p>四、美牙從小開始：觀看影片教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 別再傻傻等換牙！兒童的矯正關鍵，牙醫告訴你！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM">https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM</a></li> <li>2. 孩子幾歲做矯正：蘇懿瑄醫師。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs">https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs</a></li> </ol> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 齒列不正會影響發音、咀嚼，也會容易造成蛀牙與牙周病。</li> <li>2. 齒列不正不僅是美觀問題，也會影響學童的自信心。</li> <li>3. 齒顎矯正的治療黃金時間是10~12歲，這個階段孩童顎骨發育尚未成熟，骨質較鬆軟牙齒移動的速度是最快的</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第四節結束～</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>4b-III-3</p>	<p>踴躍參與討論，並發表</p> <p>專心觀看影片</p> <p>專心聆聽</p>

<p>教學 資源 及媒材</p>	<p>單元一：東榮國小牙線使用 ppt 東榮國小牙線使用教學影片 單元二：網路影片 單元三：齒列正不正學習單 網路影片</p>
<p>參 考 資 料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牙線教學步驟：中華民國牙醫師公會全國聯合會 <a href="http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm">http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm</a></li> <li>2. 牙線使用 ppt：楊家豪醫師 <a href="https://slidesplayer.com/slide/11361643/">https://slidesplayer.com/slide/11361643/</a></li> <li>3. 牙線使用教學：李駿濠醫師 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk">https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk</a></li> <li>4. 新聞影片-把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能「種」回來 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw">https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw</a></li> <li>5. 「牙齒斷掉怎麼辦？」影片 by 健康盟 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE">https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE</a></li> <li>6. 「孩童齒列不正 大有關係」：大愛台新聞 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE">https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE</a></li> <li>7. 別再傻傻等換牙！兒童的矯正關鍵，牙醫告訴你！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM">https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM</a></li> <li>8. 孩子幾歲做矯正：蘇懿瑄醫師 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs">https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs</a></li> <li>9. 邱琬棋醫師 <a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a></li> </ol>
<p>附 錄</p>	<p>單元一：牙線的使用方法學習單、牙線使用順序排排看學習單、正確刷牙和使用牙線任務單 單元三：魔鏡魔鏡！請告訴我學習單</p>
<p>附 件</p>	<p>牙線操作 PPT</p>

# 單元一：牙線的使用方法學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

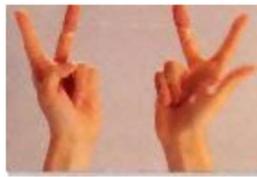
教師補充教材

## 牙線的使用方法

●1. 截取約手臂長的牙線 (成人約45公分)。



●2. 一端繞在中指的第二指節，再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



●3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。



●4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩手中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。



●5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的的地方。兩指間保持1公分長的牙線。



●6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



●7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成c型(參閱圖11)上下刮，兩指同時上下運動。



●8. 刮同一牙縫的另一面。



●9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。



●10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



●11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。



●12. 刮後牙區時，使用兩手食指。



●13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。



●14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。



●15. 兩手食指同時上下運動。



●16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。



●17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。



●18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。



●19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。

## ◎牙線基本操作

<ul style="list-style-type: none"><li>●牙線緊貼著鄰接面</li><li>●拉成C字形</li><li>●短距離上下刮</li></ul> <p>緊貼鄰接面 成C字型</p>	<h3>上門牙牙線操作法</h3>	<h3>下門牙牙線操作法</h3>	<h3>大小白齒牙線操作法</h3>
--	-------------------	-------------------	--------------------

教材資料來源：

1. 牙線教學步驟：中華民國牙醫師公會全國聯合會

[http://www.hbjh.tn.edu.tw/health\\_center/mouse/Thread\\_method.htm](http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm)

2. 牙線使用ppt：楊家豪醫師

<https://slidesplayer.com/slide/11361643/>

## 單元一：牙線使用順序排排看學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

### 一、排出使用牙線的正確順序。

- ( ) 清潔鄰接面牙齒。
- ( ) 在雙手中指纏繞一段約手臂長的牙線。
- ( ) 將牙線放入下面兩顆牙縫中。
- ( ) 用兩隻手指頭捏住牙線呈「彈弓」姿勢。
- ( ) 將牙線移動到乾淨的一段。
- ( ) 將牙線包著牙齒呈C字型。

### 二、為什麼即使每天刷牙2次，還需要使用牙線呢？

答：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

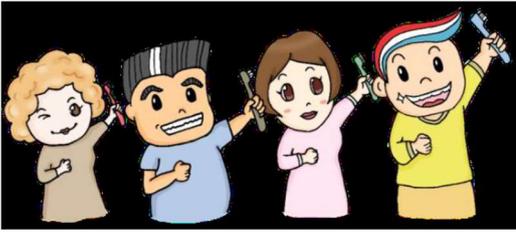
\_\_\_\_\_

資料來源：三年級牙線介紹課程教案

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15>

# 單元一：正確刷牙和使用牙線任務單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



☆當你有刷牙的時候，在正確的日子格子裡打勾，當你有使用牙線及刷牙時，在正確的日子格子裡打勾並畫圈。 \_\_\_\_\_月份

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

☆邀請家人與你一同進行牙線及牙刷潔牙行動。

我要邀請的是\_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

家長簽名：\_\_\_\_\_

# 單元三：魔鏡魔鏡！請告訴我學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

一、利用鏡子觀察自己的牙齒，若你有以下特徵，請打✓，並且要注意一下齒顎不正的問題！

☆( )正常的牙齒



★咬正不正的牙齒

1. ( )牙齒排列不整或呈擁擠狀



2. ( )暴牙：下顎白齒比正常咬合稍往後或是上顎前牙向前凸出



3. ( )戽斗：上顎比正常稍往後或下牙在上牙前



二、想想看，牙齒咬合不正會造成哪些影響？請寫下來。

資料來源：邱琬琪醫師 <http://chiuortho.com/malocclusion.php>

## 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小六年級教學活動設計

教學主題		從“齒”幸“氟”		
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者	東榮國小 教師陳依伶 李永欣 張美滿
教學對象		六年級	教學時間	共 3 節， 120 分鐘
設計理念		<p>潔牙是人生中永不結束的課題，如何讓學生在求學時代即具備良好的潔牙習慣，擁有一口好牙是必要的。然而現今學童常接觸的各式甜點或是手搖飲料，會造成血管、肥胖、齲齒等疾病，因此，透過探索、體驗讓學生擁有健康生活問題的思考能力。此外具備正確的口腔保健清潔技巧以及自主口腔保健觀念亦是陪伴著孩子一輩子的財富。</p> <p>牙刷、牙膏及牙線是常用的潔牙工具，但商品五花八門，如何能選用正確、有效及實用的潔牙物品，並擬定潔牙計畫的實作能力，因此透過認識商品標示識讀、氟化物的介紹，讓所學應用在日常生活情境中，進而達到健康自主管理。</p> <p>面對檳榔和菸酒的刺激，口腔病變也會成為一大隱疾，讓學童了解維護一口牙伴你一生，定期口腔檢查是維持良好牙齒的不二法門。</p>		
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。		

議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣 家 E11 傳播媒體對消費的影響	資訊教育 資 E6 認識與使用資訊科技以 表達想法。
	所融入之 單元	單元一:含糖飲料的影響 單元二:認識氟化物 單元三:口腔預防保健的重要	
與其他領域/科目的 連結		數學領域	
學習目標		生活技能指標	
單元一：含糖飲料的影響 1. 探索含糖飲料對牙齒的影響。 2. 透過體驗，願意與家人實踐不喝含糖飲料		自我覺察、合作與團隊作業、目標設定、 人際溝通能力、批判思考、解決問題	
單元二：認識氟化物 1. 能選擇適當氟化物含量的牙膏 2. 能說出牙膏內成分標示		自我覺察、人際溝通能力、做決定、解決問題	
單元三：口腔預防保健的重要 1. 找出口腔疾病在生活中的因應策略 2. 落實口腔預防保健，維持良好生活習慣		自我覺察、做決定、批判思考、解決問題	

## 教學設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元一：《含糖飲料的影響》</b></p> <p><b>◎引起動機</b></p> <p>一、含糖飲喝太多！小學生骨質疏鬆、蛀牙(2013.9.24 華視新聞)</p> <p>影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dNu9rLuy6dg">https://www.youtube.com/watch?v=dNu9rLuy6dg</a></p> <p>二、案例分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一名愛喝飲料的國小男童，在學校樂隊擔任薩克斯風手，他喝了飲料直接吹樂器，沒有刷牙，糖分黏在門牙和附近牙齦，日前檢查發現整排門牙蛀光光。</li> <li>2. 一名男學生，認真潔牙但仍蛀牙不停，追問才知道男學生習慣邊讀書邊吃糖，儘管三餐飯後潔牙，「高頻率飲食」仍使齲齒機會大增。</li> <li>3. 小組討論：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 蛀牙發生原因</li> <li>(2) 如何避免蛀牙</li> </ol> </li> </ol>	5	2a-III-2	主動參與討論與發表
解決問題	<p><b>◎發展活動~神奇魔法師</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調製無糖、微糖、半糖和全糖的紅茶飲品。</li> <li>2. 分組實驗：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 分成三組：分組利用無糖紅茶加方糖調配出微糖、半糖、全糖的三種 600c. c. 飲品，並記錄下各組所需的方糖顆數。</li> <li>(2) 品嚐調配的飲品。</li> <li>(3) 品嚐他組調配的飲品，並預測三種紅茶的方糖數。</li> <li>(4) 各組揭曉三種紅茶的方糖數，並說出對飲料調配使用糖量的感想。</li> <li>(5) 看到使用方糖的顆數量，你的感想為何，請完成學習單：(請簡述你平常對於含糖飲料、手搖杯的喜好程度，並描述看到所需的方糖量後你的情緒轉變是如何？寫下你對這這結果的觀點及想法)</li> </ol> </li> </ol>	25	3b-III-4 4a-III-3	合作記錄實驗結果
合作與團隊作業 人際溝通能力				完成神奇魔法師學習單

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>目標設定</p> <p>批判思考</p> <p>自我覺察</p>	<p>3. 一起潔牙複習貝氏刷牙法，進行潔牙活動：</p> <p>(1)將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。</p> <p>(2)刷毛與牙齒呈 45~60 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。</p> <p>(3)牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆刷來回約刷十次。</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 課程教學總結</p> <p>(1)學童潔完牙後點牙菌斑顯示劑，若牙齒表面顯現出紅紫色色斑，即有殘留牙菌斑，要繼續刷牙直到乾淨為止。</p> <p>(2)造成齲齒的關鍵在於「糖」，包括澱粉類的「醣」，細菌只需 1% 糖分，就足夠酸腐牙齒。</p> <p>(3)可樂或汽水的碳水化合物容易使牙齒「脫鈣」，使蛀牙得更厲害。</p> <p>2. 小組總結討論</p> <p>(1)含糖飲料對牙齒的影響？</p> <p>(2)今天上課的收穫是什麼？</p> <p>(3)回家後，你會怎麼做？你會怎麼跟家人一起做？</p> <p>3. 學生作業</p> <p>(1)記錄一個月含糖飲料的攝取總量(糖糖危機非水飲品紀錄單)，以折線圖方式呈現糖糖危機非水飲品紀錄單，並於約定日期上台分享。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p> <hr/> <p>單元二：《認識氟化物》</p> <p>◎引起動機~消費停看聽</p> <p>*觀賞潔牙用品影片</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>3b-III-3</p> <p>1b-III-3</p> <p>2a-III-2</p>	<p>聆聽後實際進行潔牙活動</p> <p>正確運用貝氏牙刷刷牙</p> <p>仔細聆聽老師總結</p> <p>對含糖飲料的攝取更為謹慎</p> <p>認真記錄糖糖危機學習單，並勇於上台分享</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>解決問題</p> <p>人際溝通能力</p> <p>自我覺察</p>	<p>➤ 抗敏專家牙膏，影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=59LfhJW1F-Y">https://www.youtube.com/watch?v=59LfhJW1F-Y</a></p> <p>➤ 2. 牙膏好涼，影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p11IFG2nJfs">https://www.youtube.com/watch?v=p11IFG2nJfs</a></p> <p>➤ 3. 牙膏含致癌成分，影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q3enjLp8zss">https://www.youtube.com/watch?v=q3enjLp8zss</a></p> <p>➤ 4. 使用偏酸漱口水 當心越漱越蛀牙，影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ITYepEbZUjw">https://www.youtube.com/watch?v=ITYepEbZUjw</a></p> <p>1. 請學生留意影片 1、2 主要想傳達的是什麼樣的消費概念？</p> <p>2. 請學生思考影片 3、4 所隱藏的購買陷阱有哪些？</p> <p>3. 請學生發表。</p> <p><b>◎發展活動</b></p> <p>一、牙膏知多少？</p> <p>1. 請學生討論帶來的牙膏成分，並將主要成分整理歸納在小白板上，教師巡視行間視情形小組討論。</p> <p>(1)詢問學生牙膏的標示成分有哪些？</p> <p>(2)提示學生留意氟化物含量。牙膏的主要成分:摩擦劑、潔淨劑、潤濕劑、膠粘劑、防腐劑、芳香劑和水。根據不同的目的，還會加入所需的某種藥物，如含氟、中草藥、消炎、防過敏、美白牙膏等等。部分成分不能過量，如三氯沙 (Triclosan, TCS) 不得高於 0.3%、氟化物 (1000~1500ppm)。</p> <p>二、有「氟」同享</p> <p>1. 請學生思考牙膏中氟化物的功能？並分組討論。</p> <p>2. 請各組發表討論結果。</p> <p>3. 教師總結氟化物：</p> <p>(1)氟化物廣泛存地存在於地殼與自然界中。例如在部分的食物和水中就含有氟化物，尤其在飲用水中添加氟化物，經證實更能減少齲齒發生。</p> <p>(2)在適當的使用下，氟化物是安全且有效避免及控</p>	25	1b-III-3 4a-III-3	<p>專心觀賞影片</p> <p>主動參與討論</p> <p>主動參與討論</p> <p>踴躍舉手發言 小組討論上台報告</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>做決定</p>	<p>制齲齒的方法。但在牙齒形成的期間（8歲前）吃入或喝下過多的氟化物會造成牙齒外觀的變化，這樣的症狀稱為氟牙症（dental fluorosis），在高濃度的氟化物下，牙齒會變得脆弱且有時會斷裂。</p> <p>(3) 氟化物可強化牙齒。氟化物接觸牙齒後，會被琺瑯質吸收。透過補充牙齒流失的鈣和磷，協助修復琺瑯質從而保持牙齒堅固。這個過程稱為再礦化。當再礦化過程中出現氟化物，牙齒琺瑯質便能吸收礦物質、鞏固及強化牙齒，並預防在去礦化階段中的礦物質溶解。因此，氟化物有助中止蛀牙過程並預防蛀牙。</p> <p>(4) 建議選用含氟量為 1000 ppm -1500ppm 以上之含氟牙膏才能有效防止齲齒。</p> <p>(5) 低年級或幼兒使用牙膏的量約如豌豆大小，含氟漱口水避免喝下。</p> <p>三、誰是消費高手？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將事先準備的牙膏擺置好。</li> <li>2. 請發表選取認為最適合的潔牙工具原因。</li> <li>3. 課後完成<u>氟偵探搜查學習單</u></li> </ol> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程教學總結 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 不要盲目相信功效及品牌。</li> <li>(2) 含氟牙膏的氟化物以 1000-1500ppm 左右。</li> <li>(3) 依自己牙齒狀況選擇適當牙膏。</li> </ol> </li> <li>2. 小組總結討論 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請各組發表討論結果。</li> <li>(2) 下次採購牙膏時，你會依照什麼標準選擇牙膏呢？</li> </ol> </li> </ol> <p>～第二節結束～</p>	5	3b-III-3 1b-III-3	<p>小組討論後踴躍發表完成學習單</p> <p>說出正確合理選購牙膏的標準</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元三：《口腔預防保健的重要》</b></p> <p><b>◎引起動機</b></p> <p>一、說說看這張圖片要表達的意思是什麼？</p>  <p>圖片來源：<a href="https://kknews.cc/health/oaekqz5.html">https://kknews.cc/health/oaekqz5.html</a></p> <p>● 影片欣賞：吸菸的真實代價-你的牙齒。影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mopkxoSj7m8">https://www.youtube.com/watch?v=mopkxoSj7m8</a></p>	5	2a-III-2	發表圖片表示意涵
解決問題	<p><b>◎發展活動~從「齒」開始</b></p> <p>一、小組討論：抽菸除了常見對肺部的影響以外，對牙齒的影響有那些呢？(若學生討論不足，由老師補充)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引起口腔癌</li> <li>2. 導致牙周病病發和惡化，吸菸會引起血液循環不暢、免疫力低下</li> <li>3. 容易蛀牙。吸菸者就算不喜吃甜食，也比非吸菸者長蛀牙的機率大三倍。</li> <li>4. 牙齒變黑，煙中含有的尼古丁、煙焦油等物質，無法在水中溶解，會積累在牙齒上</li> <li>5. 導致口臭越來越嚴重</li> <li>6. 引起味覺異常</li> </ol> <p>二、從抽菸看牙齒保健，了解洗牙、補牙、牙周病相關保健議題。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗牙：牙結石的產生，越積越多會引起牙齦紅腫，出血。洗牙通常要每半年就洗一次，藉由定期檢查，才能知道牙齒的健康狀況。成人健保給付每半年洗一次，孕婦則可以每三個月洗一次</li> <li>2. 補牙：判斷是否有齲齒、牙齒破碎或斷裂</li> <li>3. 牙周病的發生：『口腔內無聲的土石流』---早期發現-早期治療它不但會造成牙齦的萎縮、齒槽骨的破</li> </ol>	25	2a-III-2	仔細觀賞影片 小組能熱烈討論 專心聆聽

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
做決定 批判思考	<p>壞，最後更會導致牙齒的喪失-脫落。據統計，每五人中就有四人有牙周病，而成年人罹患牙周病的比率更高達 90% 以上。</p> <p>(1)原因:牙周病菌侵襲感染之牙齦:紅腫、牙周囊袋深度變深</p> <p>(2)徵兆:牙齦紅腫、牙齦流血、持續地口臭、牙齦萎縮、牙齒間的縫隙開始出現、牙齦疼痛一顆或更多顆的牙齒開始掉落</p> <p>(3)預防:</p> <p>①選擇合適工具:可選擇小刷頭軟毛牙刷，小刷頭較能在口腔內靈活轉動，軟毛材質對牙齦及牙齒的損傷也較小。</p> <p>②可採用「貝氏刷牙法」的刷牙方式，能幫助加強清潔牙齒。</p> <p>③牙縫間隙是牙刷無法到達的牙面，因此牙縫間仍無法完全清潔乾淨，此時還須使用牙線加強清潔。</p> <p>④每半年定期口腔檢查</p> <p>四、牙線操作複習。</p> <p><b>◎統整活動</b></p> <p>1. 行動學習</p> <p>(1)利用 Kahoot 快問快答的遊戲方式，複習口腔保健的學習內容。</p> <p>2. 課程教學總結</p> <p>(1)教師小結：恆齒陪伴一生，是我們一輩子的好朋友。經過這次的牙齒保健課程，相信各位同學遇到牙齒問題時都能去正視、處理它，也知道如何愛護牙齒，不喝含糖飲料，重要的是「預防勝於治療」。口腔保健，從「齒」開始。</p> <p>(2)經過這次口腔保健教學後，對你個人或是家庭是否有影響?請說說你的想法。</p> <p style="text-align: center;">~ 第三節結束 ~</p>	10	4a-III-3	<p>正確且熟練操作牙線</p> <p>Kahoot 作答結果記錄</p> <p>專心聆聽</p> <p>口頭發表</p>

<p>教學 資源 及 媒 材</p>	<p><b>單元一：</b></p> <p>1. 含糖飲喝太多！小學生骨質疏鬆、蛀牙（2013. 9. 24 華視新聞）  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dNu9rLuy6dg">https://www.youtube.com/watch?v=dNu9rLuy6dg</a></p> <p><b>單元二：</b></p> <p>1. 抗敏專家牙膏<a href="https://www.youtube.com/watch?v=59LfhJW1F-Y">https://www.youtube.com/watch?v=59LfhJW1F-Y</a>  2. 牙膏好涼<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p11IFG2nJfs">https://www.youtube.com/watch?v=p11IFG2nJfs</a>  3. 牙膏含致癌成分<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q3enjLp8zss">https://www.youtube.com/watch?v=q3enjLp8zss</a>  4. 使用偏酸漱口水 當心越漱越蛀牙<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ITYepEbZUjw">https://www.youtube.com/watch?v=ITYepEbZUjw</a></p> <p><b>單元三：</b></p> <p>1. 吸菸的真實代價-你的牙齒 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mopkxoSj7m8">https://www.youtube.com/watch?v=mopkxoSj7m8</a>  2. kahoot 網站</p>
<p>參 考 資 料</p>	<p>1. 董氏基金會-華文戒菸網  2. 口腔-i 醫健康網  3. 康健雜誌 2010/03/12</p>
<p>附 錄</p>	<p>單元一：神奇魔法師、糖糖危機非水飲品紀錄單、糖糖危機非水飲品攝取總量統計折線圖  單元二：氟偵探搜查  單元三：從“齒”幸“氟”總複習-kahoo 題目</p>

# 單元一:神奇魔法師 學習單

六年\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

實驗步驟:

1. 先將桌上清理乾淨，雙手\_\_\_\_\_
2. 一人試吃一顆方糖後，以開水漱口
3. 進行調製:\_\_\_糖紅茶=無糖紅茶+\_\_\_顆方糖  
( 微糖 / 半糖 / 全糖 )
4. 個人試喝→調整→小組試喝  
(當甜度尚未達到，方糖無法溶解時，請先加些熱水)
5. 神奇魔法師出爐啦!

.....

經過小組的實驗，請將放入方糖顆數記錄下來:

	第一組	第二組	第三組
放入方糖顆數			
濃度%=糖重/溶液+糖重			

這次的調配紅茶後，看到使用方糖的顆數量，你的感想為何: (請簡述你平常對於含糖飲料、手搖杯的喜好程度，並描述看到所需的方糖量後你的情緒轉變是如何?寫下你對這這結果的觀點及想法)

---

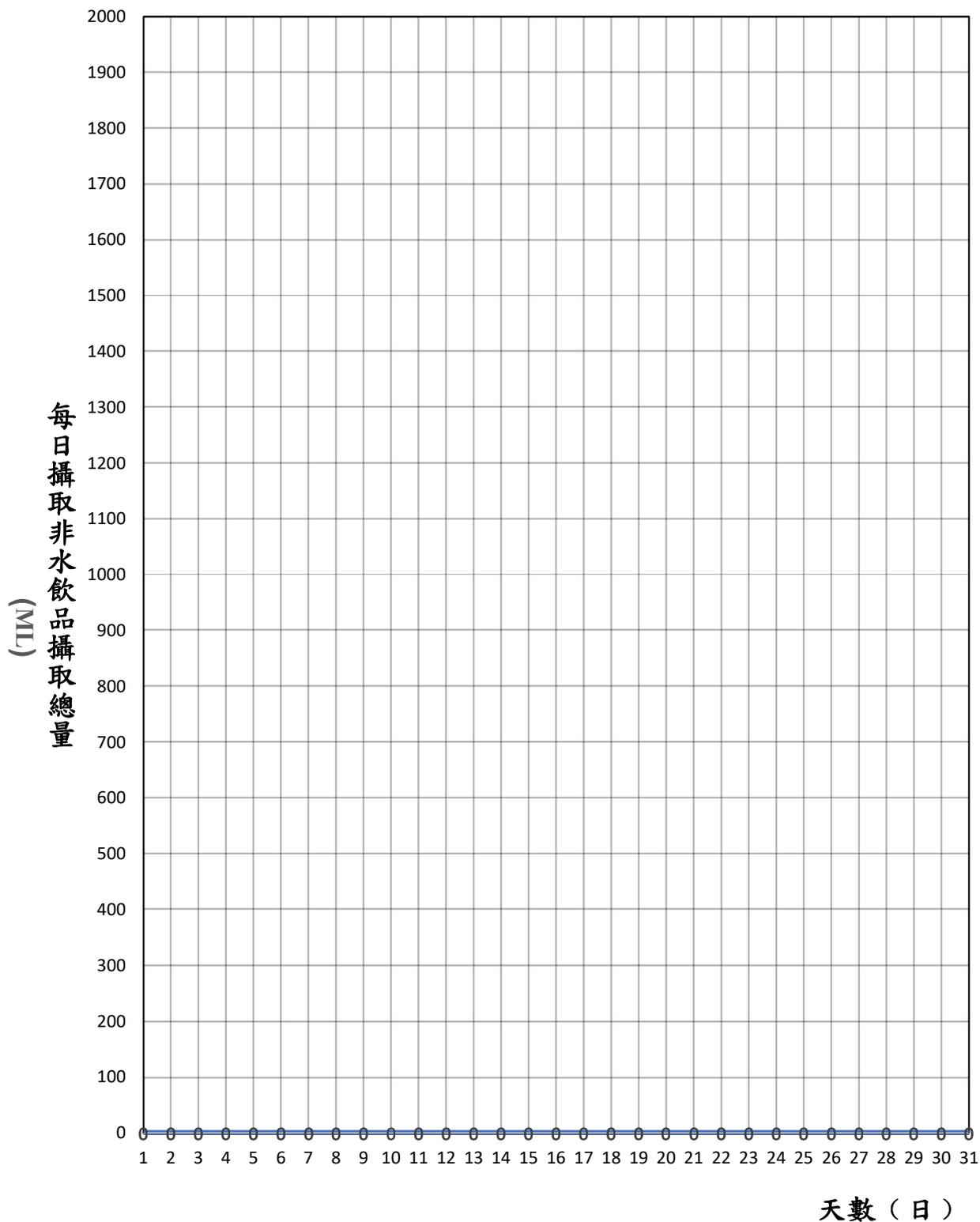
---

---



# 糖糖危機非水飲品攝取總量統計折線圖

六年\_\_班 姓名: \_\_\_\_\_



(一) 請將每天含糖飲料攝取的總量，利用折線圖方式呈現

(二) 分析寫下這份折線圖所代表的意思。

(三) 經過這次的糖糖危機教學後，你是否有降低含糖飲料攝取量?對你個人或是家庭是否有影響?請寫下來你的想法。



## 單元二：氟偵探搜查學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

市售牙膏琳瑯滿目，擁有各種功效，甚至在 2016 年 11 月初台鹽和衛服部合作，推出「含氟食鹽」，希望透過飲食來補充氟化物，以降低蛀齒率。而你是否能選擇合適、有效的潔牙牙膏呢？請各位同學利用假期到賣場，選取三款牙膏，並填寫以下相關資料，尋找你命中注定的牙膏吧！

牙膏名稱			
特殊功效			
主要成分			
氟化物含量			
價格			
最終選擇 (請勾選)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
理由			

除了使用含氟牙膏可以預防齲齒外，搭配含氟食鹽和正確的使用牙線也可降低四成的齲齒率，請大家到賣場搜尋這兩樣好法寶吧！

名稱	成分/材質	使用方法	價格
牙線			
含氟食鹽			

## 單元三:從“齒”幸“氟” 總複習

### Kahoot 題目

一、含糖飲料喝太多不會導致?

1. 骨質疏鬆
2. 齲齒
3. 肥胖
4. 長高

二、貝氏刷牙的口訣是從右上頰側面開始，在哪裡結束?

1. 右下咬合面
2. 右下頰側面
3. 左下咬合面
4. 左下頰側面

三、貝氏刷牙時，刷毛對準牙齒與哪裡交接的地方?

1. 牙縫
2. 牙冠
3. 牙根
4. 牙齦

四、挑選牙膏時，氟化物的含量最好是多少 ppm?

1. 500~1000
2. 1000~1500
3. 1500~2000
4. 2000~2500

五、氟化物能強化牙齒的原因是什麼?

1. 補鈣
2. 脫鈣
3. 高鈣
4. 鈣化

六、抽菸不會對牙齒造成哪種結果?

1. 容易蛀牙
2. 牙周病
3. 牙齒變黑
4. 口氣清新

七、牙結石太多時要怎麼做才對?

1. 用力刷牙
2. 用牙線清除
3. 洗牙
4. 用手摳下來

八、下列何者是預防牙周病發生的方法?

1. 選擇小刷頭軟毛牙刷
2. 採用「貝氏刷牙法」的刷牙方式
3. 使用牙線加強清潔
4. 以上都對

九、使用牙線的主要優點是什麼?

1. 比刷牙方便
2. 能刮除牙縫間的牙菌斑
3. 比較便宜
4. 較不傷害牙齒

十、牙線操作口訣是右邊開始，哪裡結束?

1. 右邊結束
2. 左邊結束
3. 中間結束
4. 下邊結束

十一、為了把牙齒刷乾淨,所以牙膏擠越多越好?

1. 錯
2. 對

# 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小四年級教學活動設計

教學主題		從齒保健康 Let's Go	
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者 東榮國小 教師吳昱燁 林淑禎 莊印筑
教學對象		四年級	教學時間 共 4 節， 160 分鐘
設計理念		<p>近年來，隨著物質生活水平不斷提高，國小學童的齲齒率不降反增，更彰顯了學校教育之重要性，本校學生從入學至三年級便持續進行口腔衛生保健教學，學童對於牙齒構造與功能、貝氏刷牙法已有基本概念與技能。</p> <p>本教學單元共有四個重點，首先認識牙菌斑是口腔疾病的最大元兇，並教導學習如何使用牙菌斑顯示劑，幫助學童更清楚知道自己潔牙的效果，接著透由生活中自身及家人遇到刷牙流血的情況，引導學童認識可能引發的牙齒疾病，進而促使學童加強建立正確潔牙的重要。最後，有見於學童常吃甜食及早餐就喝含糖飲料的狀況、從學生交來的作業簿會聞到二手菸，所以希望藉此課程讓學生從自身做起，成為"健康的傳遞者"，與家人從"齒"開始，擁有健康美好的人生。</p>	
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品。	領域核心素養
	學習內容	Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	
		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。 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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E5 主動與家人分享
	所融入之單元	單元三: 甜蜜陷阱 單元四: 無齒行不行
與其他領域/科目的連結		數學: 五的倍數
學習目標		生活技能指標
單元一：抗菌作戰—牙菌斑顯示劑的使用 1. 能知道潔牙目的首在-清除牙菌斑。 2. 會使用牙菌斑顯示劑看見牙菌斑的存在。		自我覺察、解決問題、 人際溝通能力、合作與團隊作業
單元二：牙齒怎麼流血了 1. 能知道牙齒流血的可能原因及預防方法。 2. 能知道牙齦炎可能導致牙周病。		自我覺察、人際溝通能力、批判思考
單元三：甜蜜陷阱 1. 能知道糖對牙齒及身體的傷害。 2. 能建立健康的飲食習慣。		自我覺察、做決定、解決問題
單元四：無齒，行不行 1. 能明白菸檳危害口腔的嚴重性。 2. 能知道牙齒健康與身心健康息息相關。		人際溝通能力、同理心、自我覺察

## 教學設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元一：《抗菌作戰--牙菌斑顯示劑的使用》</b></p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備電腦、牙齒的圖片、模型、牙菌斑顯示劑。</li> <li>2. 學生準備個人小鏡子、潔牙用具。</li> </ol> <p>◎引起動機</p> <p>教師引導學生欣賞繪本「我是刷牙高手」。從故事中，讓兒童複習牙齒的功能及蛀牙的原因，加深印象--牙菌斑是牙病的首要敵人。</p>	5	2a- II-2	專心聆聽
合作團隊作業	<p>◎發展活動</p> <p>【口腔隱形殺手】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師藉由繪本故事內容和學童探討齲齒發生的原因。</li> <li>2. 教師詢問學生：牙菌斑是什麼？它對牙齒造成什麼傷害？</li> <li>3. 認識牙菌斑有多髒 影片—牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51） <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk">https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</a></li> </ol> <p>【我會用牙菌斑顯示劑】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生：知道自己的牙菌斑有多少嗎？怎麼知道？</li> <li>2. 觀看影片—慶玲醫師開口笑(約 3")。影片來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE">https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE</a></li> </ol>	27	1b- II-1 3a- II-1 4a- II-1	主動參與討論與發表
解決問題 人際溝通	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 老師拿出準備好的牙菌斑顯示劑介紹—牙菌斑顯示劑是一種含有可食用色素的染色劑，可以在牙醫診所或藥局購得，目前多使用紅紫色，成人小孩都可以使用。</li> <li>4. 請每位同學拿出自己的小鏡子及潔牙用具，四人一組。</li> <li>5. 老師先到各組示範如何將顯示劑滴入牙齒，再兩兩互相協助幫忙滴入。</li> <li>6. 同學用鏡子看看自己&amp;兩兩互看，各組推派一位牙菌</li> </ol>			主動參與

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我觀察	<p>斑最少的同學，上台予以表揚。</p> <p>7. 清除顯示劑。先漱口，再使用牙刷清潔牙齒。而牙齒有五個表面，需確保所有表面都清潔乾淨，並可能的搭配牙間刷加強清潔。</p> 			
	<p>圖片來源：<a href="https://happyteeth.tw.com/plaque-disclosing-tablets/">https://happyteeth.tw.com/plaque-disclosing-tablets/</a></p> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用顯示劑，可以幫助自己了解是否將牙齒刷乾淨。</li> <li>2. 每天飯後. 睡前一定要認真且正確刷牙，減少口腔內的細菌量。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	3		專心聆聽
	<p>單元二：《牙齒怎麼流血了》</p> <p>◎引起動機</p> <p>黑板張貼牙齒流血的圖片，請學生說一說牙齒可能發生什麼事？</p>	5		
<p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組組內分享自己或家人刷牙流血或牙病的經驗。</li> <li>2. 聽聽牙醫師怎麼說，並將聽到流血的五種原因寫在小白板上，再舉手發表。(開始~3"39)。影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8">https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牙菌斑久沒清除，堆積在牙齦（細菌部落蓋成城堡了），造成牙齦發炎，潔牙時會流血。</li> <li>● 刷牙工具選擇不適當。</li> <li>● 不正確的刷牙方式。</li> <li>● 飲食選擇問題—高糖. 較黏牙的食物。</li> <li>● 服用的藥物問題—影響凝血功能。</li> </ul> </li> </ol>	25	2b- II -2	主動參與討論 仔細觀察影片	

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
人際溝通  批判思考	<p>3. 牙菌斑不僅會造成牙齦發炎，還會累積成牙結石，嚴重時更會引發牙周病。觀看影片:(大愛新聞)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo">https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo</a></p> <p>4. 依據影片，請同學討論剛剛聽到的內容再發表。</p> <p>5. 預防刷牙流血/牙疾病首在正確潔牙，接下來請同學們拿出自己的潔牙用具一起來檢視自己的牙刷:是否為兒童專用牙刷，軟毛、是否開花分岔；刷牙方法是否正確(各組練習貝氏刷牙法，力道拿捏好不能太過粗暴)。</p> <p>6. 說明因為藥物問題引發的流血問題需諮詢看病的醫師；飲食方面問題，留待下一節學習。</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 刷牙時流血是不正常的現象。</p> <p>2. 預防牙齒疾病首在正確的潔牙。</p> <p>3. 發下牙齒怎麼流血了學習單，完成書寫。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p> <p><b>單元三：《甜蜜陷阱》</b></p> <p>◎準備活動</p> <p>教師:準備電腦、不同零食數樣、飲料瓶/罐，及一週前告知學生收集自己吃/喝的零食或飲料瓶罐。</p> <p>學生:小白板、白板筆。</p> <p>◎引起動機</p> <p>老師展示出同學常見的甜食或飲料圖片(蛋糕、餅乾、麵包、巧克力、軟糖、...)</p> <p>1. 請大家發表家中會買哪些點心零食. 飲料。</p> <p>2. 請問<u>每次</u>吃完零食/飲料後，都會刷牙嗎？</p> <p>◎發展活動</p> <p>1. 為什麼吃甜食容易造成蛀牙？播放影片:牙醫234(1"02)。影片來源:</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>30</p>	<p>主動參與並發表</p> <p>認真完成學習單</p> <p>踴躍發表</p> <p>1a-II-1 1a-II-2 4a-II-1</p>	<p>主動參與並發表</p> <p>認真完成學習單</p> <p>踴躍發表</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p>	<p><a href="http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&amp;no=108">http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&amp;no=108</a></p> <p>2. 同學先兩兩討論:影片中你聽到什麼?</p> <p>3. 飲料不會黏牙,對牙齒傷害較少嗎?播放影片:酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(0"37)。影片來源: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw">https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw</a></p> <p>零食之外,生活中常見的手搖杯.瓶罐飲料一樣傷牙,也會影響自己的身體健康,如:長不高、注意力不集中、體型肥胖,糖尿病…。</p> <p>4. 認識糖的真相— 影片:糖,是會令人上癮的壞東西(泛科學 EP.76) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g">https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</a></p> <p>5. 看看我吃了什麼— 老師拿起準備的零食/飲料罐,教導同學找出瓶罐上的成分標示及營養標示後,檢視自己手上的零食/飲料營養標示上,換算並舉手發表。吃一包/喝一罐=吃/喝進幾塊方糖。(1顆方糖=5克糖)如:小養樂多含14.6g約3顆。</p> <p>6. 以班上同學的年齡,一天最多5顆方糖25g的量。檢視自己是否每天攝取過量的糖份。</p> <p></p> <p>圖文創作:健談 圖片來源:<a href="https://havemary.com/article.php?id=5214">https://havemary.com/article.php?id=5214</a></p> <p>7. 認識選擇較健康的食物。</p> <p></p> <p>圖片來源:<a href="https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356">https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356</a></p>			<p>仔細觀賞影片</p> <p>熱烈討論</p> <p>仔細觀賞影片</p> <p>踴躍發表</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
做決定	<p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生歸納:甜食及飲料對牙齒及身體有大危害。(高糖分食物會助長變種鏈球菌的滋生,這種細菌是造成牙菌斑和牙齦炎的原始菌種)</li> <li>2. 回家跟家人分享:口渴時喝開水既省錢又健康;碰到拜拜以及去逛大賣場時,建議家長零食少買,多一分提醒,全家多一份健康。</li> <li>3. 老師說明:甜蜜陷阱-含糖食物週紀錄表,讓學生帶回完成。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p> <p>單元四:《無齒,行不行》</p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師準備蘋果數顆。</li> <li>2. 請同學調查家中誰有抽菸.吃檳榔的習慣。</li> </ol>	5		專心聆聽
人際溝通	<p>◎引起動機</p> <p>講笑話(因為缺牙,說話不清楚造成對方誤解自己)。上課時,小偉跟隔壁小美說:我要跟你"結婚生子",小美聽了很生氣,舉手報告老師,老師聽完正要發火時,只見小偉怯怯地說:「老師,我只是...要跟她『借衛生紙』啦!」</p>	5	2a-II-2	專心聆聽
同理心	<p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用電腦秀出牙周病患者、抽菸吃檳榔口腔癌患者的照片。</li> <li>2. 老師詢問同學:照片中的人,想像他們在生活中可能會遇到什麼困難?(遭受異樣眼光/受病痛之苦)</li> <li>3. 請同學舉手發表對於香菸、檳榔的印象。</li> <li>4. 觀看影片: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 嚼檳榔 口腔癌風險 123 倍。影片來源:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0">https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI">https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI</a> </li> </ul> </li> </ol>	25		仔細觀賞影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>● 抽菸破壞口腔。影片來源：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI">https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI</a></p> <p>吸菸、嚼食檳榔是口腔疾病的致病原因，其成分使得牙齦周邊的血液循環不良，影響到牙周組織、自我修復的能力，造成牙菌斑更容易孳生。</p> <p>3. 無齒體驗活動。</p> <p>(1)每組發下一盤蘋果(每人 1/8 塊，每項體驗時間約 30 秒)。</p> <p>(2)體驗 1:規定不可以用到牙齒咬蘋果。</p> <p>(3)體驗 2:可以正常使用牙齒吃蘋果</p> <p>(4)請學生比較「有牙齒」和「沒有牙齒」吃東西的差別為何？</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 請同學說說這節課學到哪些概念。</p> <p>2. 恆牙將陪伴我們用到老，壞了就長不出來，無齒除了無法正常進食，也會影響自己的面容。</p> <p>3. 請同學回家分享所學並關心家人口腔保健。</p> <p>4. 發下無齒行不行學習單，回家完成。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	5		主動參與踴躍發表

教學 資源 及媒 材	<p><b>單元一：繪本：我是刷牙高手</b>          出版社：上人 作者：李允正 譯者：丘敏瑤          牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51）  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk">https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</a>          慶玲醫師開口笑(約 3")  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE">https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE</a></p> <p><b>單元二：慶玲醫師開口笑</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8">https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8</a>          （大愛新聞）  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo">https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo</a></p> <p><b>單元三：</b>          1. 牙醫 234 口腔保健中心  <a href="http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&amp;no=108">http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&amp;no=108</a>          2. 酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(udn 新聞 0"37)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw">https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw</a>          3. 糖，是會令人上癮的壞東西(3"46 泛科學 EP. 76)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g">https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</a></p> <p><b>單元四：</b>          1. 腔癌患者 9 成嚼檳榔  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0">https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0</a>          2. 菸檳酒不拒 口腔癌風險 123 倍(大愛新聞)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI">https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI</a>          3. 抽菸破壞口腔  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI">https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI</a></p>
參考 資料	<p>1. 南一版 4 上健康與體育教師手冊          2. 繪本：我是刷牙高手 出版社：上人文化 作者：李允正          譯者：丘敏瑤          3. 網路圖片：          單元一：<a href="https://happyteeth.com/plaque-disclosing-tablets/">https://happyteeth.com/plaque-disclosing-tablets/</a>          單元三：<a href="https://havemary.com/article.php?id=5214">https://havemary.com/article.php?id=5214</a>  <a href="https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356">https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356</a>          4. 網路資料：          單元四 <a href="http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe114775/3-1-3.pdf">http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe114775/3-1-3.pdf</a></p>
附錄 學習 單	<p>單元二：牙齒怎麼流血了學習單          單元三：甜蜜陷阱含糖食物週紀錄表          單元四：無齒，行不行學習單</p>

## 單元二：牙齒怎麼流血了 學習單

四年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

☆ 下面的問題，對的打○，錯的打X。

- (     ) 1. 只要我有刷牙就不會蛀牙。
- (     ) 2. 刷牙時要用力刷，才能刷乾淨。
- (     ) 3. 牙菌斑會導致牙齦發炎流血。
- (     ) 4. 牙結石我自己刷一刷就行，不必找醫生。
- (     ) 5. 牙周病會造成口臭、牙齒會慢慢鬆動，嚴重時牙齒會掉光。



☆ 回答問題：

1. 請寫下刷牙流血的原因？(至少 3 種)

2. 牙周病的起因是牙菌斑未清除，以致累積感染，其過程是：

牙菌斑 → (     )發炎 → 有(     )石 → 細菌感染 →  
牙齒鬆動 → 牙齒(     )。

3. 預防牙周病的方法是什麼？





# 單元四：無齒，行不行 學習單

四年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

◆ 回答問題：請打✓

1. 哪種情況會嚴重破壞口腔，影響進食？  牙周病  口腔癌  換牙。
2. 什麼習慣會讓牙病更嚴重？  害怕看牙醫  定期洗牙  沒有好好潔牙。
3. 哪些東西讓人得口腔癌的風險變高？  抽菸  喝酒  吃檳榔。

◆ 無齒體驗活動讓你學到什麼？

-----

◆ 請寫下抽菸吃檳榔的害處。

-----

◆ 你回家願意分享今天所學並鼓勵家人改掉抽菸或吃檳榔習慣嗎？

-----

◆ 家人健康檢視表：回家觀察訪問家人並做紀錄 ✓ 或 ✕：

問題 \ 對象(稱謂)	自己				
• 知道牙菌斑是什麼					
• 三餐飯後及睡前都有潔牙					
• 會用貝氏刷牙法潔牙					
• 牙刷用後洗淨，放通風處					
• 定期更換牙刷					
• 定期看牙醫(每半年)					
• 會抽菸或吃檳榔					

家長簽名：\_\_\_\_\_