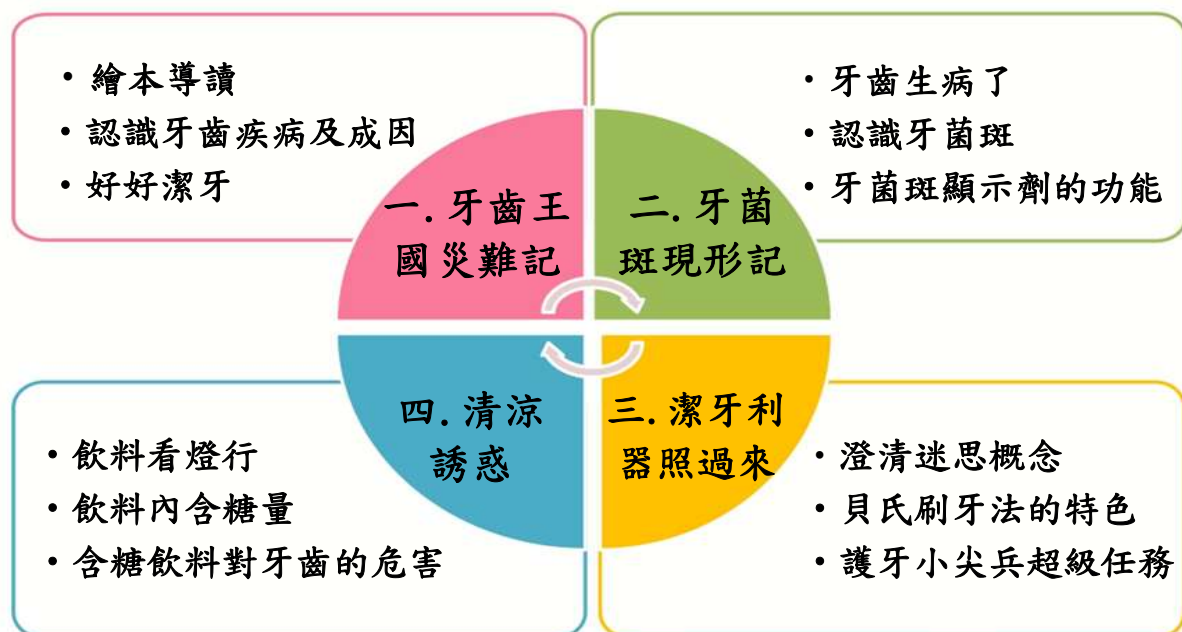


嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小三年級教學活動設

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



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>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 與學生共同歸納： <ol style="list-style-type: none"> 健康牙齒的重要性。 好好潔牙是預防牙齒疾病最有效的方法。 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。 <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>	7	1b- II -1	完成學習單
	<p>單元二:《牙齒斑現形記》</p> <p>◎引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 牙齒生病了:教師呈現數張口腔疾病圖片。 老師問學生:在圖片中看到了什麼? <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="331 1191 839 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 839 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"> 教師複習形成齲齒的四個因素。 	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： https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE</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： https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</p> <p>(4) 歸納：</p> <div data-bbox="400 891 951 1301" data-label="Image"> </div>	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： https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g</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>單元三：《潔牙利器照過來》</p> <p>◎準備活動</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>◎發展活動</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>◎統整活動</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: https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</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> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>	10 10	4a- II -2 4a- II -1 3a- II -2	實際操作並認真觀察 完成學習單
自我監控做決定	<p>單元四:《清涼誘惑》</p> <p>◎引起動機</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>◎發展活動</p> <p>教師分段播放【我會拒絕含糖飲料的誘惑】影片來源:https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q</p>	3 8	2a- II -1 4a- II -1 2b- II -2	踴躍發言 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> 	3 8 5		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>6. 含糖飲料對牙齒的危害:【飲料與牙齒】(3' 35") https://www.youtube.com/watch?v=syWPwr3kv8A&t=117s</p> <p>小結:含糖飲料會形成酸性環境,破壞琺瑯質,造成蛀牙。</p> <p>◎統整活動</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>	5 8	2b- II -2 2a- II -1	專心觀看影片 踴躍發言 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"> 繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙 【牙齒的無形殺手】(2' 12") https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8 <p>單元二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 【健康看我 認識牙菌斑】(1' 20"~~6' 05") https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE 【比蟑螂還髒! 牙菌斑險要命】(1' 58") https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk 【如何塗牙菌斑顯示劑】(0' 10") https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g <p>單元三：</p> <ol style="list-style-type: none"> 嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學 https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0 <p>單元四：</p> <ol style="list-style-type: none"> 【我會拒絕含糖飲料的誘惑】 https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q 【飲料與牙齒】(3' 35") https://www.youtube.com/watch?v=syWPWr3kv8A&t=117s
<p>參 考 資 料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙 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 http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg 財團法人董氏基金會食品網 彰化縣衛生局「食品安全管理自治條例」 台灣牙醫網 http://tw-dentist.com/front/bin/ptdetail.phtml?Part=QAg0013&Category=421177
<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: _____