

三年級【刷牙】課程教案

單元名稱	刷牙【Brushing】		
活動進行方式	講述法與實際操做		
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 刷牙是自己的責任		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠正確的刷牙，清潔牙齒外側面、內側面和咬合面。 2. 學生能夠列出五個保護牙齒的方法。 		
教材與準備	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學習單 3.1 你的責任 ✓ 學習單 3.2 刷牙 ✓ 學習單 3.3 刷牙的模式 ✓ 學習單 3.4 刷牙確認單 ✓ 每位學生一支牙刷 		
字彙	責任(responsibility)		
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>習慣是什麼？ 一些不用想就會做的事</p> <p>哪些是你們的習慣？ 早上洗澡、梳頭髮、邊看電視邊吃零食、隨手關門</p> <p>關於牙齒，什麼是健康的習慣？ 一天刷牙兩次</p> <p>如果你可以養成餐後和睡前刷牙的習慣，那麼你的牙齒能使用一輩子。</p>		
說明教學目標	今天我們要複習你們以前教過刷牙方法，還會學習五個習慣幫你照顧牙齒。		
教學過程	<p>餐後與晚上睡覺前刷牙是一個非常好的習慣，還有什麼好習慣是幫助牙齒和牙齦健康？</p> <p>利用學習單 3.1 帶過其他健康習慣，當學生有新的想法時，就新增進去。</p>		

	<p>為一件事情負責是什麼意思呢？ 不需要大人提醒你，你自己會主動去做。</p> <p>你什麼時候刷牙？你有曾經注意過你一天不需要被叫去刷牙的次數嗎？多少次呢？</p> <p>你有什麼刷牙的方法嗎？是你在學校學過的或者「只是刷牙」呢？「刷牙」你一直使用的方法，並不能完全去除牙菌斑或是清潔牙齦疾病的溫床——齒頸部。</p> <p>每個小朋友發一支牙刷，搭配學習單3.2刷牙，一個步驟一個步驟操作刷牙流程，同時強調牙刷刷毛的正確角度。</p> <p>學習單3.3刷牙，實際操作如何在口腔內從左邊移動牙刷到右邊，永遠都從左邊開始到右邊。第一步從上排外側面，接著刷到下排外側面。完成上排內側面，接著下排內側面。最後一步刷上排咬合面，然後下排咬合面。永遠從左邊到右邊。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側面，將牙刷放在牙齒跟牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。 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，從左邊到右邊旋轉方式刷，下排牙齒也是從左邊刷到右邊。 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，讓刷毛自然風乾。
<p>確認學生是否理解</p>	<p>老師在學生座位旁走動，指導刷牙姿勢不正確的學生。</p>
<p>實際操作</p>	<p>給每一位學生學習單3.4刷牙確認單，幫學生配對練習單子上的項目，隊友互相打勾對方的單子。老師觀察學生的參與度，如果當單子上的項目對學生來說太難閱讀，老師會請大家一起大聲讀或者老師在學生互相確認這個項目的時候幫忙朗誦。</p>
<p>結束</p>	<p>如何養成一個習慣？ 重複一次又一次地做</p> <p>我們今天學到什麼好習慣？</p> <p>如果你養成了今天我們清潔牙齒跟牙齦的方法，那你就對自己牙齒健康負責了。</p>

學生練習	請學生寫一段文章給朋友或是弟弟、妹妹，文中告訴他/她如何刷自己的牙齒。他們要按照每一個步驟正確描述出來，他們的作品會被展示在公告欄。
輔助活動	播放正確刷牙示範影片和牙線示範。
課後學習	<p>刷、刷、你的牙 (用划船曲的調子來唱) 刷、刷、刷你的牙 每天都刷 媽、爸、姐、哥、都正確刷 刷、刷、刷你的牙 閃閃發亮。每天都要做 史上最美的笑</p>
學習中心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生設計牙刷。他們設計刷柄、刷頭和刷毛 2. 學生寫下他們設計牙刷的優點，或是從所有牙刷中選一個出來。他們描述他們的牙刷多特別，並且聲明它們怎麼有利於把牙齒變乾淨。
參考資料	Healthy Texas Teeth, Tattletooth II A <i>New Generation</i> , Texas Department of Health, 10/90

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了。	建議年級
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。	幼兒園
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°。	1
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。	1
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	2
逐步刷牙步驟	
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°。	幼兒園
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。	1
4. 接著刷下排外側面的牙齒，重複一樣的動作(左→前→右)	
5. 大拇指握住牙刷刷柄背面，將牙刷放在牙齒上排內側面，傾斜牙刷再從左邊刷到右邊一次。	2
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，從左邊到右邊旋轉方式刷，下排牙齒也是從左邊刷到右邊。	1
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。	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 3 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。

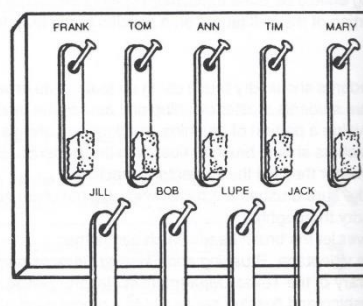
收藏方法

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》

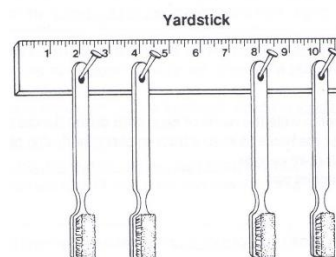
牙刷架

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。



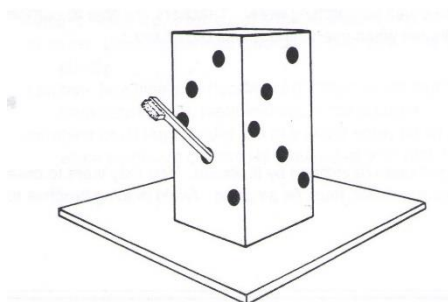
量尺

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

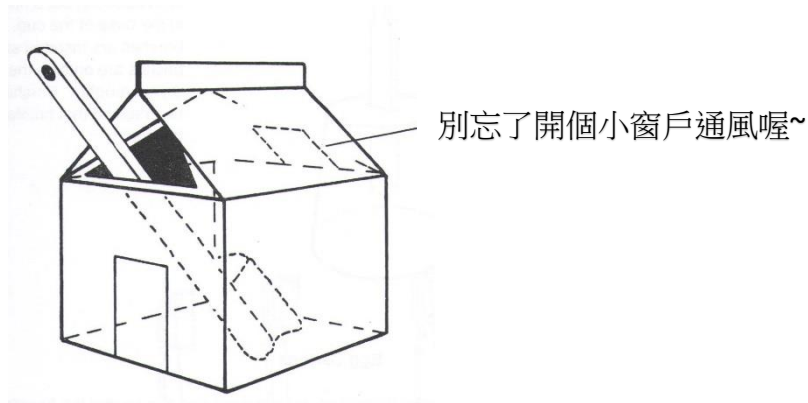
使用塑膠板或木板四個面都可以鑽洞，洞排列成一個角度，讓每支牙刷都能放入插槽，每支牙刷間隔 5 公分，錯開插槽以避免牙刷上的水滴到別支牙刷上。



《一次性收藏》

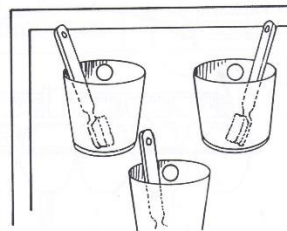
牛奶紙盒

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。



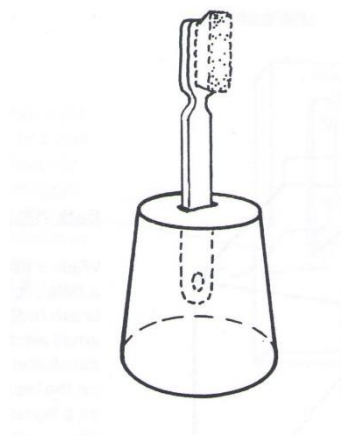
塑膠杯

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。



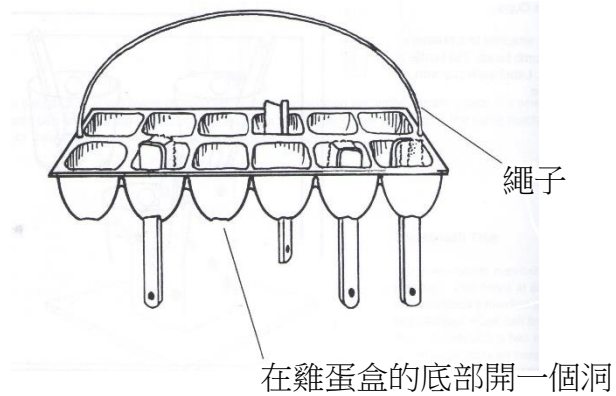
倒置免洗杯

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

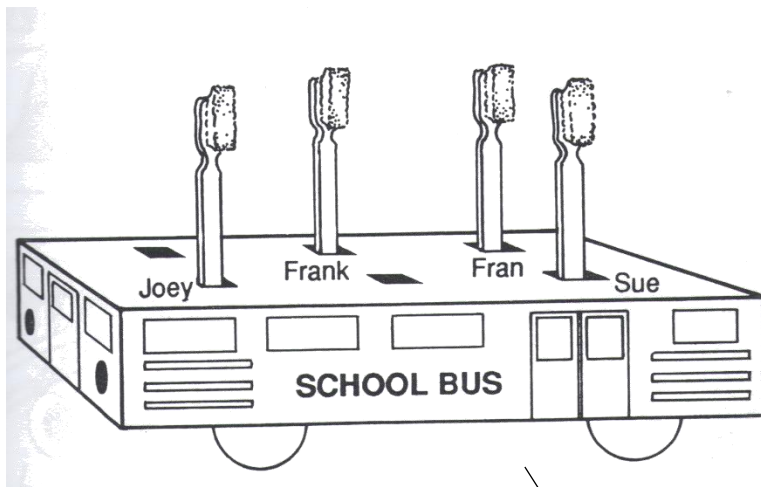
只能使用新的雞蛋紙盒，用剪刀在每個蛋杯剪一個小孔，讓牙刷刷柄能穿過蛋杯，在每個蛋杯標上小朋友的名字。讓紙盒通風至刷毛都風乾為止。將紙盒兩端綁繩子或是固定在衣架上。



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

你的責任(學習單 3.1)

1. 均衡飲食
2. 減少甜食
3. 保護牙齒
4. 定期檢查牙齒
5. 保持牙齒乾淨

刷牙 (學習單 3.2)

外側面

上排外側面

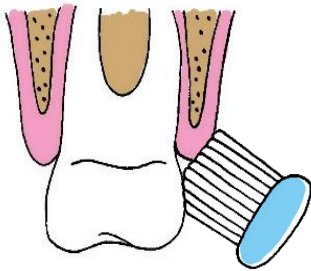


下排外側面



內側面

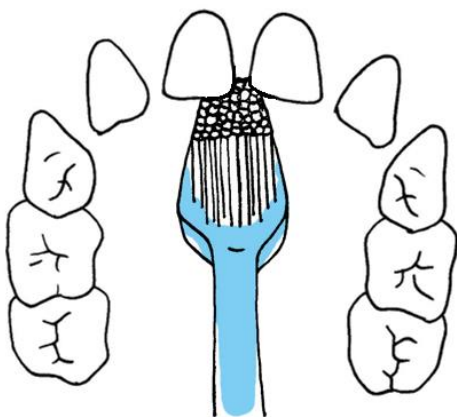
上排內側面



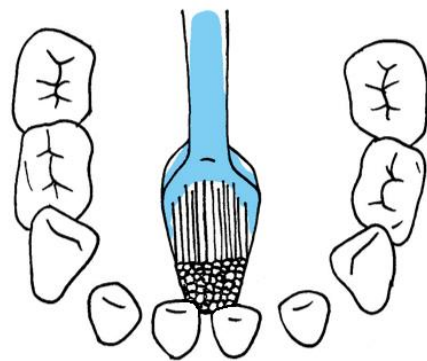
下排內側面



上排前牙



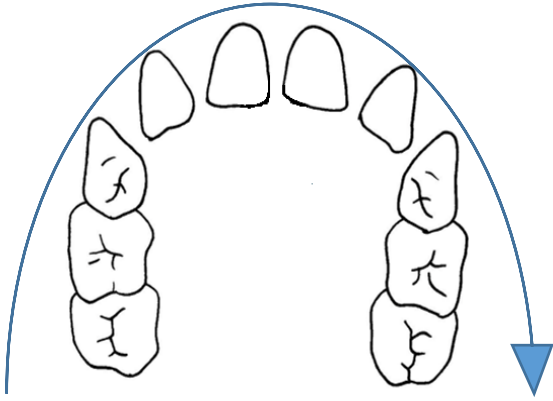
下排前牙



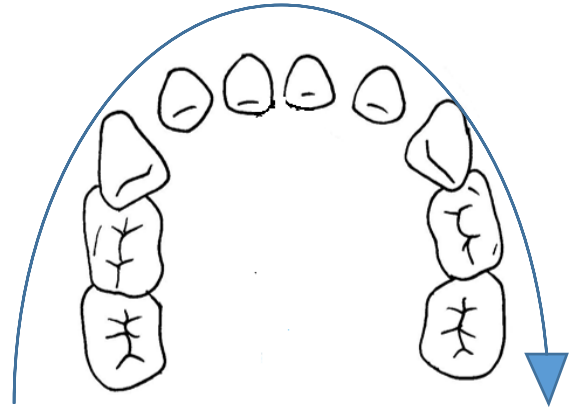
刷牙的模式(學習單 3.3)

外側面

上排

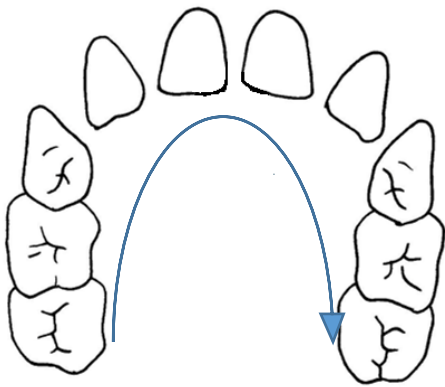


下排

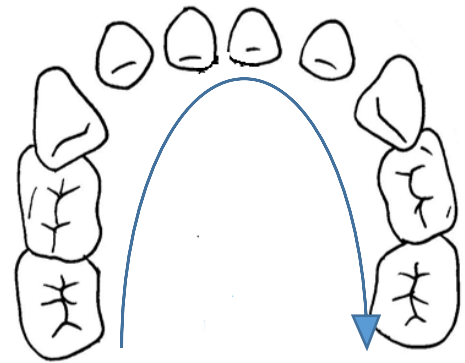


內側面

上排

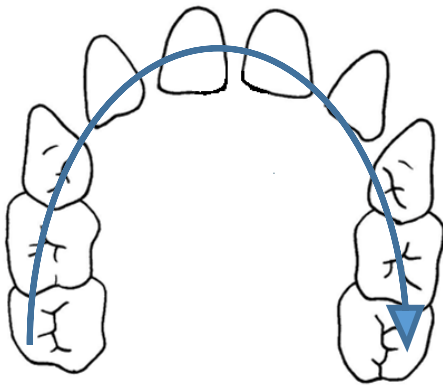


下排

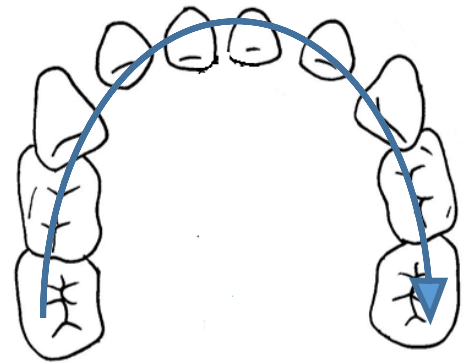


咬合面

上排



下排



刷牙確認單(學習單 3.4)



姓名 _____

檢查員 _____

	檢查完打勾
1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側面，將牙刷放在牙齒跟牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。	
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。牙刷順著外側來回刷至前牙，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。	
3. 接著刷下排牙齒外側面，重複一樣的動作(左→前→右)	
4. 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。	
5. 從嘴巴左邊開始，來回沿著下排內側面牙齒刷。	
6. 將牙刷放在上排牙齒的咬合面，從左邊到右邊畫圈方式刷。	
7. 刷下排咬合面的牙齒也是從左邊刷到右邊。	
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，讓刷毛自然風乾。	