

單元名稱：《寶貝牙齒everybody go！》

一、教學設計理念說明：

臺灣堪稱是手搖飲料王國，有六成民眾平均一星期喝飲料的頻率為1~5次。坊間林立的冷飲店對孩子形成難以抵擋的誘惑，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。

根據109及110學年度本校一、四年級學生健康檢查「口腔衛生」的統計結果，顯示初檢齲齒率約為六至七成，均高於彰化縣國民中小學學生初檢齲齒率的平均數。為使學生更加深入了解「口腔衛生」議題的重要性，讓維護口腔衛生成為學生態度與習慣，故本課程設計著重於口腔衛生及預防保健等健康素養的達成。

本課程之教學對象為四年級學生，本校每日皆有餐後潔牙之宣導，部分學生已養成餐後潔牙之習慣，故學生對於餐後潔牙已有初步之認識。透過本課程，期能喚起家長及學生對於「口腔衛生保健」的重視，在知識層面上，了解牙齒對生活的重要性以及牙齒疾病的威脅性、嚴重性與不可逆性，更希望透過廣告、成語、繪本、體驗、數位裝置等方式，讓學生進入到情意認同與行為實踐的層次，以實際的行動寶貝自己的牙齒，預防口腔疾病。



二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育／健康教育	設計者	土庫國小／施瑋琳
實施年級		四年級	學校/姓名	
實施年級		四年級	總節數	2節，共80分鐘
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片和討論，了解口腔衛生對人際關係的影響。 2. 透過牙齒的成語教學，了解口腔保健的重要性。 3. 統整牙齒構造和功能方面的知識，了解常見的口腔疾病及其造成的生活影響。 4. 透過觀察和實際操作了解自己的口腔狀況。 5. 提昇學生在口腔衛生保健方面的知識、態度和行為，有系統建立定期檢查的觀念。 	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 正向心理健康	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理	
生活技能融入		<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力	

<p>(領綱)學習重點</p>	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>
<p>(2)學習內容</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>● 認知方面：</p> <p>1、能了解蛀牙與牙菌斑的成因。</p> <p>2、能了解含糖飲料與甜食對牙齒的危害。</p> <p>3、能說出牙齒的保健方法。</p> <p>4、能指出定期檢查牙齒的重要性。</p> <p>● 情意方面：</p> <p>1、能指出牙齒不健康會給自己帶來不良的影響。</p> <p>2、能具備牙齒檢查及矯治的觀念與態度。</p> <p>● 技能方面：</p> <p>1、能養成餐後潔牙的良好習慣。</p> <p>2、能熟練貝氏刷牙法的潔牙要領。</p>
<p>議題融入</p>	<p>家庭教育</p> <p>家 E5 主動與家人分享</p>
<p>教具設備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 彰化縣土庫國小 111 學年度健康促進口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量（前後測）：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSednGFLv3m1-3MTItxv6_IixBB7Pn0oplUOuFa28Rt938cq1A/viewform?usp=sf_link ● 教學簡報及電腦投影設備 ● 牙齒模型 ● 牙菌斑顯示劑 ● 小鏡子 ● 潔牙用具 ● 小熊包力刷牙記繪本簡報 ● iPad ● 口腔保健閱讀學習單 ● Kahoot!快問快答 ● Quizlet 成語大挑戰
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 林芳萍（譯）（2001）。小熊包力刷牙記。臺北市：上人。（思維特拉納·泰瑞娜，2001）。 ● 109學年度口腔保健議題評量工具(民110年4月6日)。民111年 12月1日，取自：臺灣健康促進學校網頁：https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/measure/list ● 林仙怡，盧松佑(民99年7月8日)。比蟑螂還髒!牙菌斑險要命。華視新聞網，民111年12月5日，取自：https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk ● 葉立維(民108年10月21日)。醫起來實測牙菌斑。桃園中壢當代牙醫，民111年12月5日，取自：https://www.youtube.com/watch?v=fELbS_GCHOQ&t=7s ● 酸性飲料喝太多，小心一口爛牙(民104年12月5日)。聯合影音網，民111年12月5日，取自：https://www.youtube.com/watch?v=p1PN13XWkLw

	<ul style="list-style-type: none"> ● 黑人牙膏 x 蕭敬騰 2020 全新廣告曲完整版- 微笑吧! 做更好的自己(民 109 年 6 月 9 日)。DARLIE 好來台灣官網, 民 111 年 12 月 5 日, 取自: https://www.youtube.com/watch?v=5Zd43NzkNM8 ● 如何塗牙菌斑顯示劑(民 104 年 9 月 26 日)。毛毛蟲的牙齒 Blog, 民 111 年 12 月 5 日, 取自: https://www.youtube.com/watch?v=0INbtBMJx8g ● 正確刷牙: 詳解貝氏刷牙法, 口訣 321! (民 110 年 7 月 2 日)。健康盟, 民 111 年 12 月 5 日, 取自: https://www.healthleaguex.com/post/bass-method 		
附錄	<ul style="list-style-type: none"> ● 單元一《牙齒的隱形殺手》: 「小熊包力刷牙記」閱讀學習單 ● 單元一《牙齒的隱形殺手》: Kahoot!快問快答 ● 單元二《寶貝牙齒刷刷樂》: Quizlet 成語大挑戰 ● 口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量(前、後測) 		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《牙齒的隱形殺手》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：上課前使用 iPad，完成口腔保健評量前測。課堂中使用備忘錄 APP，記錄小組討論重點。</p> <p>(二)教師：口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量(前測)、教學簡報及電腦投影設備、小熊包力刷牙記繪本簡報、學習單、牙菌斑影片、酸性飲料影片。</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 繪本導讀：小熊包力刷牙記。 學生分組討論並發表。 <ol style="list-style-type: none"> 小熊包力是怎樣的一個孩子？ 小熊包力的牙齒為什麼不見了 沒有牙齒的小熊包力，一開始的心情如何？ 其他動物對沒有牙齒的小熊包力說了什麼？ 沒有牙齒的小熊包力，最後嚐到了什麼樣的苦果？ <p>三、主要內容／活動：</p> <p>(一)介紹常見的牙齒問題與困擾</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：因為不刷牙，小熊包力的牙齒不見了，你們知道不刷牙，會留下什麼後遺症嗎？ 教師介紹常見的牙齒疾病：蛀牙、口臭、牙周病。 <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生思考這些常見牙齒疾病的成因。 認識牙菌斑：老師播放牙菌斑的影片。 教師歸納說明牙菌斑是牙齒的隱形殺手。 教師引導學生思考：飲料的誘惑 <ol style="list-style-type: none"> 教師播放影片 小組討論：含糖或酸性飲料與甜食對牙齒的危害是什麼？ 請學生分享自己或家人齲齒、口臭和牙周病的真實例子與當時的困擾。 <p>(二)護牙好習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師介紹潔牙工具 教師引導學生思考：如何擁有一口健康好牙？ 教師歸納說明保護牙齒 3 重點： 		<p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">20'</p> <p>Blank Quiz-Google 表單</p> <p>參與討論 口頭發表</p> <p>參與討論 口頭發表 態度檢核 實作表現</p> <p>參與討論 口頭發表</p>	

<p>(1) 每天至少刷牙兩次，特別是在飯後及睡前。</p> <p>(2) 避免吃零食。</p> <p>(3) 每半年定期看牙醫。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>(一) Kahoot!快問快答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.進行限時問答競賽，評量學習成果。 2.師生共同歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) 健康牙齒的重要性。 (2) 甜食及飲料對牙齒及身體的危害。(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) (3) 好好潔牙是預防牙齒疾病最有效的方法。 <p>(二)教師說明學習單「小熊包力刷牙記」《附件一》，於閱讀課引導學生完成海報及學習單。</p> <p>(三)預告下節課的內容：寶貝牙齒刷刷樂 教師說明潔牙要徹底，不要口腔成為讓牙菌斑的溫床。</p>	<p>10'</p>	<p>態度檢核</p> <p>實作表現 態度檢核</p> <p>完成學習單</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《寶貝牙齒刷刷樂》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：小鏡子</p> <p>(二)教師：教學簡報及電腦投影設備、口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量(後測)、牙膏廣告影片、牙菌斑顯示劑影片。</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放牙膏的廣告影片，請學生分享健康的牙齒和潔白的牙齒帶給他人的感受。 2.教師展示「一口好牙」和「滿嘴爛牙」的對照圖片，請學生說一說自己的看法。 3.教師說明牙齒對於個人整體美感的影響，介紹與牙齒有關的成語，如：明眸皓齒、齒若編貝等。 4. Quizlet成語大挑戰：透過遊戲來學習與牙齒有關的成語。 <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)自我檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師發下小鏡子，請學生檢查自己的牙齒一分鐘，教師統計全班同學的蛀牙平均數。 2.教師公布健康中統計資料：本校、四年級學生的齲齒率數字，請學生自評個人牙齒的健康情形。 <p>(二)教師提問：知道自己的牙菌斑有多少嗎？怎麼知道？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識牙菌斑顯示劑—讓蛀牙與牙周病元兇露出原形：老師播放影片。 2.教師介紹牙菌斑顯示劑 	<p>5'</p> <p>25'</p>	<p>口頭發表 態度檢核 實作表現</p> <p>口頭發表 態度檢核</p> <p>口頭發表 態度檢核</p>

	<p>(1) 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。</p> <p>(2) 老師協助學生將顯示劑滴入牙齒，觀察自己有多少牙菌斑。</p> <p>(三)教師使用牙齒模型，複習貝氏刷牙法的動作要領與口訣。請學生拿出潔牙用具，跟著老師一起做，清除顯示劑。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正確握法，拇指前伸，比「讚」的手勢。 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。 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。 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。 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>★口訣 321：3 三面都要刷、2 兩顆一起刷、1 來回刷十下</p> <p>★動作要領：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>四、總結活動/評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生共同歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) 使用顯示劑，可以幫助自己了解是否將牙齒刷乾淨。 (2) 每天飯後和睡前一定要認真且正確刷牙，減少口腔內的細菌量。 (3) 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，並搭配牙間刷加強清潔。 2.學生使用iPad，完成口腔保健評量後測。 	<p>實作表現 態度檢核</p> <p>10'</p> <p>口頭發表 態度檢核</p> <p>Blank Quiz-Google 表單</p>
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.態度檢核 2.參與討論 3.實作表現 4.口頭發表 	
<p>教學歷程</p>		
	<p>【照片說明】 學生於教學介入前使用iPad，完成口腔保健評量前測。</p>	<p>【照片說明】 繪本導讀：小熊包力刷牙記。</p>



【照片說明】
學生分組討論故事內容。



【照片說明】
教師指導學生完成「小熊包力刷牙
記」學習單



【照片說明】
學生分組設計海報。



【照片說明】
教師依據小組的進度，進行行間巡視
與個別指導。



【照片說明】
學生使用 iPad，記錄小組討論重點與
查詢資料。



【照片說明】
教師介紹常見的牙齒疾病—蛀牙的形
成。



【照片說明】
教師播放影片，引導學生思考「酸性飲料對牙齒的危害」。



【照片說明】
教師補充說明「容易造蛀牙的食物」。



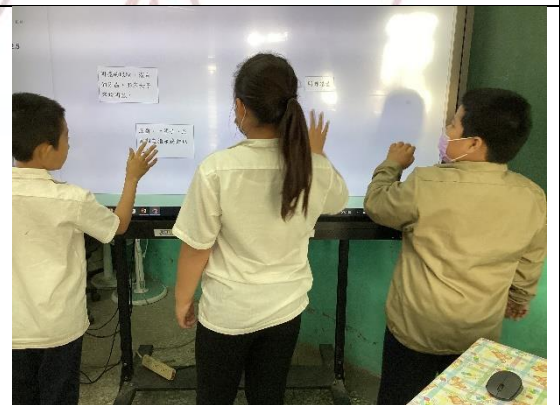
【照片說明】
師生共同歸納：保護牙齒3重點。



【照片說明】
學生進行「Kahoot!快問快答」限時問答競賽，評量學習成果。



【照片說明】
學生透過「Quizlet成語大挑戰」遊戲來學習與牙齒有關的成語。



【照片說明】
各組派一名夥伴上台參加成語配對競賽。



【照片說明】
教師引導學生思考「知道自己的牙菌斑有多少嗎？」



【照片說明】
教師說明牙菌斑顯示劑會讓蛀牙與牙周病元兇露出原形。



【照片說明】
教師協助學生將顯示劑滴入牙齒，觀察自己有多少牙菌斑。



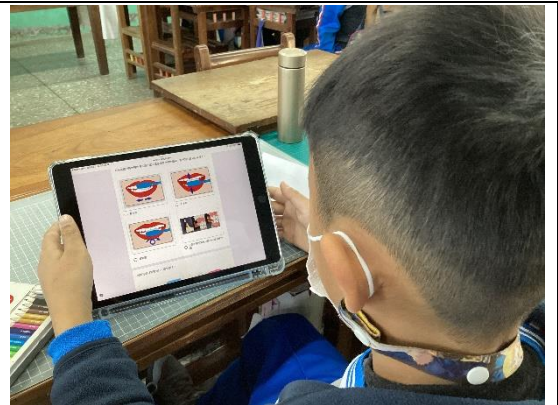
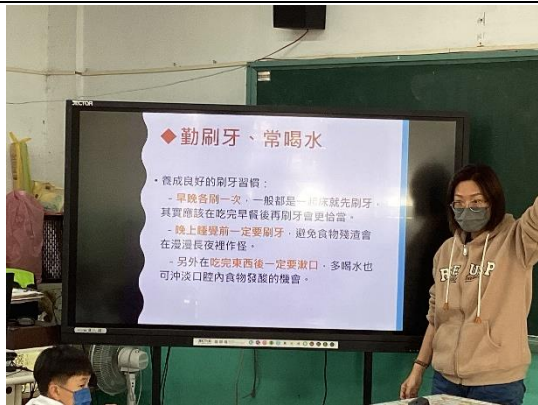
【照片說明】
教師複習貝氏刷牙法的動作要領與口訣。



【照片說明】
學生實作：認真且正確刷牙。



【照片說明】
教師檢核學生是否將牙齒刷乾淨。



【照片說明】

師生共同歸納：養成良好的刷牙習慣。

【照片說明】

學生於教學介入後使用iPad，完成口腔保健評量後測。

教學省思

設計者根據自己擔任中年級導師多年的教學經驗，知道現階段的孩子最喜歡聽故事、看影片、小組競賽，更喜歡使用手機、平板等數位裝置。為了提昇學生的學習動機和興趣，我們以四年級學生為對象，精心設計了許多有趣且合適的學習活動，藉繪本導入課程，用平板融入學習，希望學生能善用數位裝置的強大功能，擁有更好的學習成效，進而體認牙齒保健的重要性，習得正確潔牙的生活技能。

為評估學生學習成效，本課程運用多元評量方式，在單元一《牙齒的隱形殺手》結束後運用Kahoot 限時問答遊戲來檢測學生的學習效果；第二單元《寶貝牙齒刷刷樂》則透過Quizlet，讓學生學會與牙齒有關的成語，讓孩子從遊戲的情境中，學到正確的潔牙觀念。


在成效評量方面，則引用臺灣健康促進學校109學年度口腔保健議題評量工具，以Blank Quiz-Google表單填答方式，實施前後測（於本單元教學結束三天後進行後測），依據學生前後測答題狀況，顯示在口腔保健行為方面，學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙率（76.5%→87.5%）、睡前潔牙率（82.4%→88.5%）、每星期吃零食次數與刷牙時間等都有顯著的改善；在口腔保健知識方面，學生平均答對率由41.2%上升為88.2%，以上都說明了在口腔衛生教育方案介入後，四年級學生在口腔保健行為的改變情形，以及刷牙技能與執行餐後潔牙的自我效能提高，顯示本校推動口腔衛生教育的成效，確能幫助學生進行自我健康管理，養成正確潔牙及口腔保健習慣。

彰化縣土庫國小 111 學年度健康促進「口腔保健」議題閱讀學習單

____年甲班 座號：_____ 姓名：_____

書名：_____ 出版社：_____

作者：_____ 繪者：_____

看完了「小熊包力刷牙記」，請完成學習單。

1. 故事的主角是誰呢?請你寫出他的名字是_____。

2. 故事的主角討厭刷牙的原因是因為他不喜歡()，更不能忍受()的味道。

3. 主角會用什麼方式來騙媽媽他已經有刷牙了?請打。

把嘴巴打開給媽媽檢查。

把牙膏擠得到處都是。

關上浴室的門，打開水龍頭。

4. 主角是在什麼時候發現自己沒有牙齒的呢?

答：()。

5. 主角一開始發現自己沒有牙齒的時候心情如何呢?

答：()。

6. 後來，主角發現沒有牙齒就有很多事情不能做了，他才開始緊張，請問是哪些事情不能做呢?請打。

不能出去玩。

不能吃美味的食物。

說話會說不清楚。

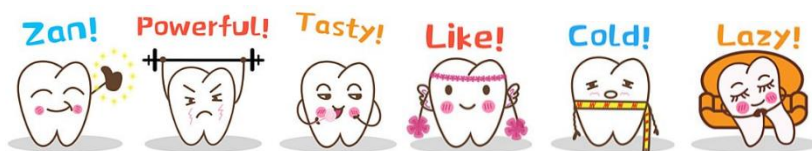
不能睡覺。

7. 主角知道了牙齒對他的重要性，所以他每天認真的做什麼事情來保護他的牙齒呢?

答：()。

8. 閱讀後，你認為要如何保護你的牙齒呢?請寫出你的想法。

答：()。



《附件二》單元一《牙齒的隱形殺手》：Kahoot!快問快答

Kahoot! 士庫國小111學年度健康促進... 設定

★ 升級 主 題 預覽 離開 儲存

6 測驗 6. 牙齒到底是什麼... 20

7 測驗 7. 下列哪一項是重... 20

8 測驗 8. 牙結石要怎麼清... 20

9 測驗 9. 下列哪一項是預... 20

加入題目 加入投影片

9. 下列哪一項是預防蛀牙的重點?

尋找和插入媒體內容
或是將圖片拖放到這裡進行上傳!

▲ 每天至少刷牙兩次·特別是在飯後及睡前

◆ 避免吃零食

● 定期看牙醫

■ 以上皆是

刪除 建立複本

9. 下列哪一項是預防蛀牙的重點?

▲ 1

◆ 0

● 0

■ 8 ✓

▲ 每天至少刷牙兩次·特別是在飯後及睡前

◆ 避免吃零食

● 定期看牙醫

■ 以上皆是

9/16 kahoot.it 遊戲 PIN 碼 : 8244887

11. 哪些是 [不容易] 造成蛀牙的食物?

16

5 答案

▲ 花椰菜

◆ 紅蘿蔔

● 豆漿

■ 以上皆是

11/16 kahoot.it 遊戲 PIN 碼 : 8244887

《附件三》單元二《寶貝牙齒刷刷樂》：Quizlet 成語大挑戰

單詞卡 4 / 12 土庫國小111學年度健康促進「口腔衛生」議題-成語大挑戰 選項 X

齒若編貝

形容牙齒如編排的海貝般潔白整齊。

< >

Google 提供的廣告
提供意見
為什麼會顯示這則廣告? ⓘ

測試 0 / 12 土庫國小111學年度健康促進「口腔衛生」議題-成語大挑戰 列印測試 選項 X

定義 5 / 12

形容牙齒如編排的海貝般潔白整齊。

選擇正確的詞語

咬牙切齒 齒若編貝 齒頰生香 齒白脣紅

定義 6 / 12

Quizlet 首頁 專家解答 你的圖書室 建立 免費試用期 學習集、教科書、問題 搜尋

< 返回

配對 用時 7.7 最短用時 75.7

不值得放在嘴上。指人或事物輕微，不值得一提。表示輕視或謙虛。

不足掛齒

形容面貌、氣色較好。

齒白脣紅

明亮的眼睛，潔白的牙齒。形容女子容貌明麗。

脣亡齒寒

沒齒，一輩子。沒齒難忘指永遠難以忘記。

沒有了嘴脣，牙齒就會感到寒冷。比喻關係密切，利害相關。

沒齒難忘

咬緊牙齒，表示非常悲痛憤恨。

明眸皓齒

咬牙切齒

《附件四》口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量（前後測）

彰化縣土庫國小111學年度健康促進口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量—前測

這是一份關於口腔保健的問卷，回答問題時，請依照老師的說明去做。如果有不明白的地方，請舉手發問。

lotus3519pl@chc.edu.tw (未分享) 切換帳戶

*必填

一、基本資料
請誠實填答

我的座號 *

您的回答

我的性別 *

男生

女生

繼續 清除表單



彰化縣土庫國小111學年度健康促進口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量—後測

這是一份關於口腔保健的問卷，回答問題時，請依照老師的說明去做。如果有不明白的地方，請舉手發問。

lotus3519pl@chc.edu.tw (未分享) 切換帳戶

*必填

一、基本資料
請誠實填答

我的座號 *

您的回答

我的性別 *

男生

女生

繼續 清除表單

彰化縣土庫國小111學年度健康促進口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量—前測

這是一份關於口腔保健的問卷，回答問題時，請依照老師的說明去做。如果有不明白的地方，請舉手發問。

***必填**

一、基本資料

請誠實填答

1。 我的座號 *

2。 我的性別 *

單選。

男生

女生

二、口腔保健行為

請仔細閱讀每一個題目，依照自己實際的情形作答，選一個符合你的選項。

3。 我在晚上睡覺前會刷牙？ *

單選。

都會

有時會，有時不會

都不會

4。 我在學校吃完午餐後會刷牙？ *

單選。

- 都會
- 有時會，有時不會
- 都不會

5。 我都會用含氟牙膏（氟濃度1000ppm以上）來刷牙？ *

單選。

- 我會用
- 我不會用
- 我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏（氟濃度1000ppm以上）」

6。 我每次刷牙大概都要刷多久？ *

單選。

- 30秒
- 1分鐘
- 2分鐘
- 3分鐘

7。 我在學校的牙刷一學期換幾次？ *

單選。

- 都沒換過
- 換1次
- 換2次
- 換3次以上

8。 我每星期吃零食幾次？例如：糖果、餅乾、巧克力……等。 *

單選。

- 我不吃零食
- 1次~3次
- 4次~6次
- 7次以上

9。 我會不會主動要求家長帶我去看牙醫？ *

單選。

- 不會
- 會

10。 我上次看牙醫到今天有多久了？ *

單選。

- 我從來沒有看過牙醫
- 不超過6個月
- 6個月以上

11。 我上次去看牙醫的原因是？ *

單選。

- 牙齒痛
- 想要檢查看看
- 拔搖晃的乳牙
- 其他

三、口腔保健知識

請根據自己對於牙齒保健知識的了解，選擇一個符合你的選項。

12。 刷牙要用小刷頭的牙刷？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

13。 牙齒會痛時才需要去看牙醫？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

14。 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

15。 氟化物可以預防蛀牙？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

16。 每六個月要檢查一次牙齒？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

17。 每次刷牙至少要刷3分鐘？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

18。 牙刷的刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

四、潔牙的自我效能

請根據自己的想法，選擇一個符合你的選項。

19。 我有信心能將牙齒刷乾淨。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

20。 我有信心能在午餐後刷牙。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

21。 我有信心能在晚上睡覺前刷牙。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

22。 我有信心能在吃完點心後刷牙。 *

單選。

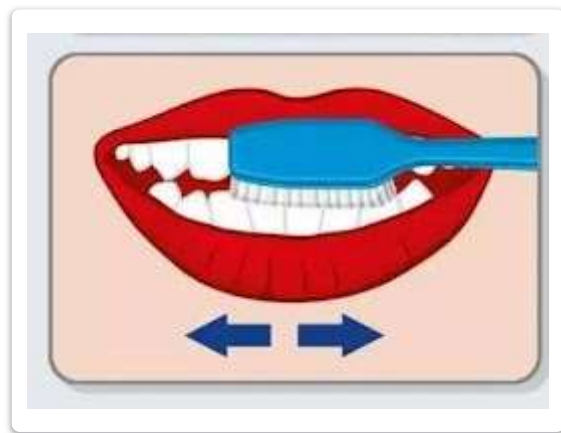
- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

請根據自己實際的情形，選擇一個符合你的選項。

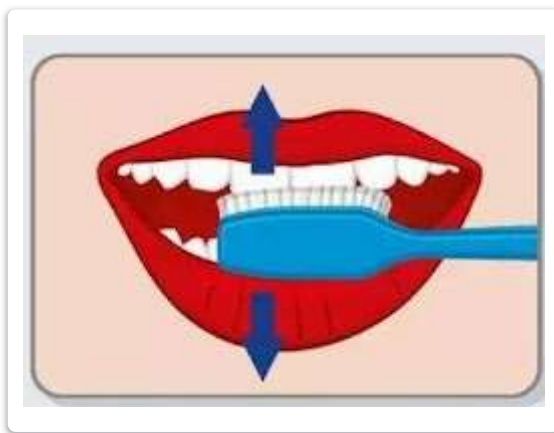
五、刷牙技能

23。 你平常刷牙時使用的方法是什麼？請選擇符合你的選項，有用到的都可以選喔！ *

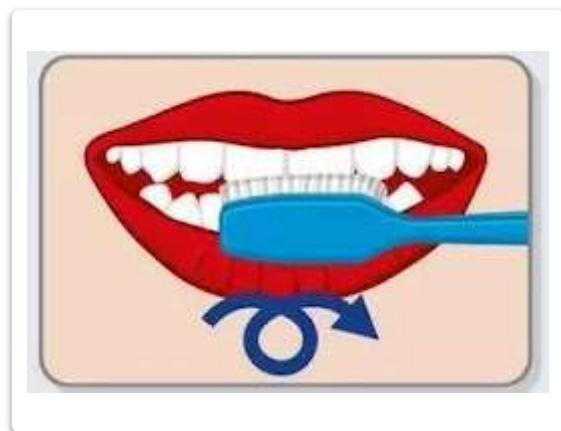
單選。



左右刷



上下刷



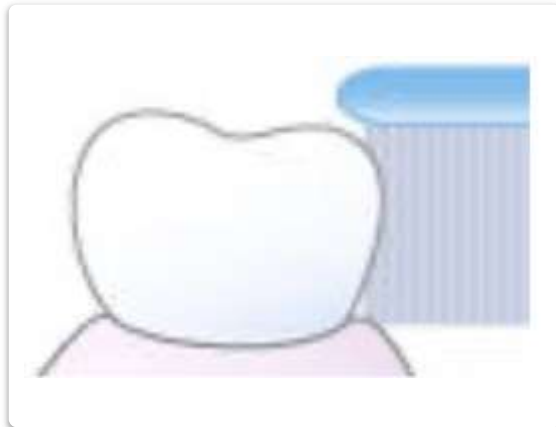
轉圈刷



牙刷的刷毛靠在牙齦上45度角來回刷

24。 我刷牙時牙刷要放在什麼位置？ *

單選。



牙刷的刷毛有碰到牙齒就好。



要斜斜的刷牙齒光滑的地方。



要斜斜的刷牙齒與牙肉交界的地方



刷毛與牙齒垂直，也就是呈90度角。

25。 我刷牙一次都刷幾顆牙齒？ *

單選。

- 都可以
- 一次刷3顆牙齒
- 一次刷2顆牙齒
- 一次刷1顆牙齒

26。 我刷牙時會很用力嗎？ *

單選。

- 要很用力，讓牙刷的刷毛緊貼在牙齒上。
- 要用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺。
- 不需要用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好。

27。 我刷牙時，門牙內側的刷法是什麼？ *

單選。



牙刷拿直的。



牙刷水平拿

測驗結束了，感謝你的填答。

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單

彰化縣土庫國小111學年度健康促進口腔衛生議題評量工具/口腔保健評量—後測

這是一份關於口腔保健的問卷，回答問題時，請依照老師的說明去做。如果有不明白的地方，請舉手發問。

*必填

一、基本資料

請誠實填答

1。 我的座號 *

2。 我的性別 *

單選。

男生

女生

二、口腔保健行為

請仔細閱讀每一個題目，依照自己實際的情形作答，選一個符合你的選項。

3。 我在晚上睡覺前會刷牙？ *

單選。

都會

有時會，有時不會

都不會

4。 我在學校吃完午餐後會刷牙？ *

單選。

- 都會
- 有時會，有時不會
- 都不會

5。 我都會用含氟牙膏（氟濃度1000ppm以上）來刷牙？ *

單選。

- 我會用
- 我不會用
- 我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏（氟濃度1000ppm以上）」

6。 我每次刷牙大概都要刷多久？ *

單選。

- 30秒
- 1分鐘
- 2分鐘
- 3分鐘

7。 我在學校的牙刷一學期換幾次？ *

單選。

- 都沒換過
- 換1次
- 換2次
- 換3次以上

8。 我每星期吃零食幾次？例如：糖果、餅乾、巧克力……等。 *

單選。

- 我不吃零食
- 1次~3次
- 4次~6次
- 7次以上

9。 我會不會主動要求家長帶我去看牙醫？ *

單選。

- 不會
- 會

10。 我上次看牙醫到今天有多久了？ *

單選。

- 我從來沒有看過牙醫
- 不超過6個月
- 6個月以上

11。 我上次去看牙醫的原因是？ *

單選。

- 牙齒痛
- 想要檢查看看
- 拔搖晃的乳牙
- 其他

三、口腔保健知識

請根據自己對於牙齒保健知識的了解，選擇一個符合你的選項。

12。 刷牙要用小刷頭的牙刷？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

13。 牙齒會痛時才需要去看牙醫？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

14。 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

15。 氟化物可以預防蛀牙？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

16。 每六個月要檢查一次牙齒？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

17。 每次刷牙至少要刷3分鐘？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

18。 牙刷的刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨？ *

單選。

- 對
- 不對
- 不知道

四、潔牙的自我效能

請根據自己的想法，選擇一個符合你的選項。

19。 我有信心能將牙齒刷乾淨。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

20。 我有信心能在午餐後刷牙。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

21。 我有信心能在晚上睡覺前刷牙。 *

單選。

- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

22。 我有信心能在吃完點心後刷牙。 *

單選。

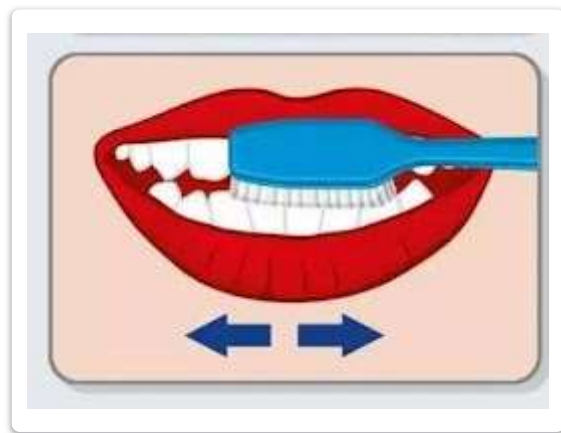
- 非常不同意
- 不同意
- 同意
- 非常同意

請根據自己實際的情形，選擇一個符合你的選項。

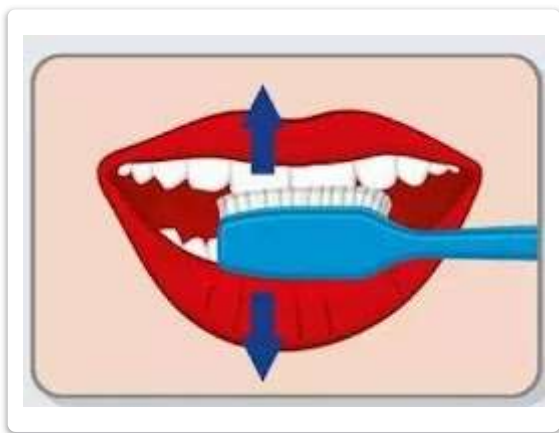
五、刷牙技能

23。 你平常刷牙時使用的方法是什麼？請選擇符合你的選項，有用到的都可以選喔！ *

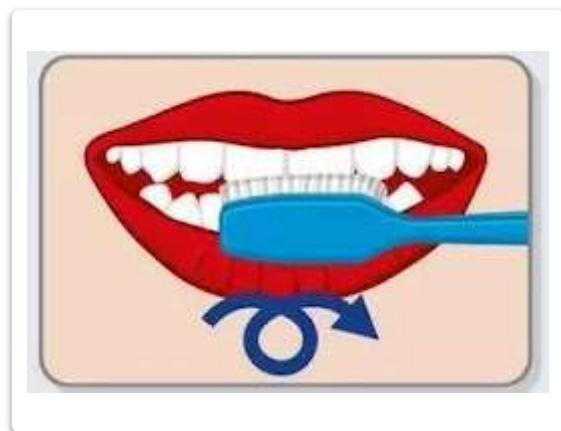
單選。



左右刷



上下刷



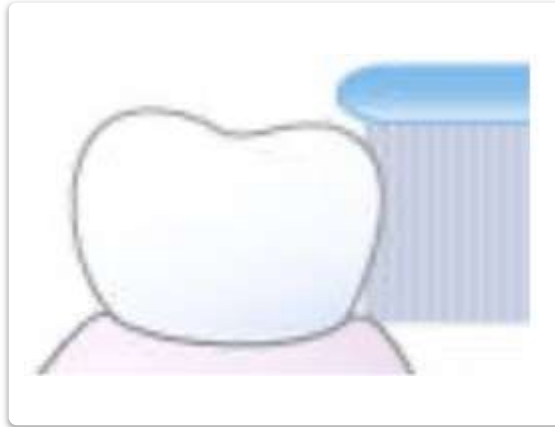
轉圈刷



牙刷的刷毛靠在牙齦上45度角來回刷

24。 我刷牙時牙刷要放在什麼位置？ *

單選。



牙刷的刷毛有碰到牙齒就好。



要斜斜的刷牙齒光滑的地方。



要斜斜的刷牙齒與牙肉交界的地方



刷毛與牙齒垂直，也就是呈90度角。

25。 我刷牙一次都刷幾顆牙齒？ *

單選。

- 都可以
- 一次刷3顆牙齒
- 一次刷2顆牙齒
- 一次刷1顆牙齒

26。 我刷牙時會很用力嗎？ *

單選。

- 要很用力，讓牙刷的刷毛緊貼在牙齒上。
- 要用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺。
- 不需要用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好。

27。 我刷牙時，門牙內側的刷法是什麼？ *

單選。



牙刷拿直的。



牙刷水平拿

測驗結束了，感謝你的填答。

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單