

單元名稱：《到「齒」一遊》

一、教學設計理念說明：

年紀越小的孩子，對於潔牙一事總是很馬虎，老是覺得有刷就好，甚至偷懶不刷牙，因此沒能好好保護自己的牙齒，導致常常蛀牙。

本單元教學期望能讓孩子別再放任自己的第一印象崩壞，學習如何照顧自己的牙齒，讓自己從此不再難以啟「齒」，並留下讓人「齒」生難忘的印象。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育/健康	設計者 學校/姓名	大村國小 曹雅惠
實施年級	二年級	總節數	2
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	1. 養成良好健康生活習慣，並了解如何保健。 2. 能思考健康生活的重要性，確實實踐日常生活中的潔牙，解決牙齒相關問題。
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"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康	
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	
(領綱)學習重點		(1)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-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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	

<p>(2)學習內容</p> <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>	<p>(3)學習目標</p> <p>《認知》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆認識牙齒 ◆瞭解蛀牙原因 <p>《技能》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆能學會牙刷握法及選擇牙刷 ◆能依照正確的刷牙順序刷牙 <p>《情意》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆能養成良好潔牙習慣 		
<p>議題融入</p>	<p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>		
<p>教具設備</p>	<p>投影布幕、單槍、電腦、簡報、學習單、牙刷、牙齒模具</p>		
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>第一節：《「齒」事知多少》</p> <p>壹、準備活動： 教師：教學 ppt</p> <p>貳、發展活動： 引起動機： 播放「潔牙歌(貝氏刷牙)」https://www.youtube.com/watch?v=c9a6UIT2mB0</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這是什麼歌？ 2. 什麼時候要刷牙？ 3. 為什麼要刷牙？ 4. 你有正確刷牙嗎？ 5. 如何擁有乾淨健康的牙齒呢？ 		<p>6'</p>	<p>口頭評量</p>
<p>【活動一】認識牙齒</p> <p>★牙齒的秘密</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oIZA4nFq1VY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你知道人的一生會長幾次牙齒嗎？他們的名稱各是什麼？ 人的一生會長兩次牙齒，第一次稱為乳齒，第二次稱為恆齒。 2. 乳齒和恆齒各有幾顆？大約什麼時候長出？ 乳齒：20顆，通常6個月左右開始萌出，2~3歲長齊。 恆齒：28~32顆(智齒0~4顆)，通常6歲起開始長出。(掉了不會再長，要裝假牙。) 		<p>15'</p>	<p>口頭評量</p>

3. 乳齒和恆齒的門牙、犬齒和白齒各有幾顆？

乳齒 (20 顆)		恆齒 (32 顆)	
門牙	8 顆	門牙	8 顆
犬齒	4 顆	犬齒	4 顆
白齒	8 顆	白齒	8 顆(小白齒) 12 顆(大白齒)

4. 他們(門牙、犬齒和白齒)是怎麼處理食物的呢？

門牙：把食物咬斷。

犬齒：把肉撕開。

白齒：把食物磨得軟軟的。

【活動二】認識蛀牙

★小怪獸挖地洞

<https://www.youtube.com/watch?v=1MacQ7367Fc>

1. 我們的牙齒為什麼會蛀牙？

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」，也就是「蛀牙」。簡單的說，就是食物殘渣和細菌會產生酸性物質，破壞了牙齒，形成蛀牙。

2. 形成蛀牙的四大要素

(1)牙齒：沒有牙齒就不會有蛀牙

(2)食物：沒有進食就不會有殘渣附著在牙齒上

(3)細菌：沒有細菌就不會有分解行動形成酸

(4)時間：沒有酸與牙齒上長時間接觸，也就不會有蛀牙。

所以這四項要素是缺一不可的要素

3. 請學生思考如何預防蛀牙，才能擁有乾淨健康的牙齒，並於下一堂課進行討論。

參、綜合活動：

1. 教師總結本節教學重點，加深學生對牙齒及蛀牙的認識。

2. 指導學生完成【到「齒」一遊①】學習單。

4. 提醒學生下次上課準備牙刷。

14'

口頭評量

5'

口頭評量
實作評量

第二節：《 護「齒」行動 》

壹、準備活動：

- (一)教師：教學 ppt、牙刷、牙齒模具
- (二)學生：牙刷

貳、發展活動：

引起動機：

★為什麼會蛀牙？

<https://www.youtube.com/watch?v=6UDmyVB7V5Q&t=244s>

- 1. 複習上一堂課的蛀牙原因及四大要素。
- 2. 如何預防蛀牙，才能擁有乾淨健康的牙齒？

【活動一】刷牙時機

<https://www.youtube.com/watch?v=L9rSra5x6qQ>

- 1. 早上起床後：清潔夜間唾液分泌減少而產生的細菌和牙菌斑
- 2. 進食後：在三餐後進行適當的漱口或潔牙，可有效減少細菌數量並維持口腔健康。
- 3. 晚上睡前：減少口腔內細菌的數量，避免細菌在睡眠期間繁殖，防止蛀牙與牙周病。

【活動二】潔牙用具的選擇

<https://www.youtube.com/watch?v=JgjbUWI-oeI>

◆牙刷的選擇

- 1. 軟毛
 - *減少物理傷害
 - *太硬或刷太大力：耗損或流血
- 2. 刷頭小
 - *可以清潔到較不易清潔的地方(後牙、舌側)
- 3. 刷毛直立
 - *緊貼牙面，刷到要刷的位置。
- 4. 刷毛不會太密
 - *才不會卡食物殘渣

◆牙膏的選擇

含氟量超過 1000ppm

◆漱口水的選擇

含氟量超過 226ppm

【活動三】打牙「技」

- 1. 牙刷握法
 - *比「讚」的手勢(以手掌握住牙刷，大拇指前伸比讚。)

6'

口頭評量

7'

口頭評量

10'

口頭評量

12'

口頭評量

<p>2. 貝氏刷牙法-口訣 321 https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEvtiM *3 面都要刷 *2 顆一起刷 *來回刷 10 次</p> <p>3. 刷牙順序 (配合「潔牙歌」https://www.youtube.com/watch?v=c9a6UIT2mB0) (1)右上後牙頰側面 (9)右下後牙頰側面 (2)上顎門牙頰側面 (10)下顎門牙頰側面 (3)左上後牙頰側面 (11)左下後牙頰側面 (4)左上後牙咬合面 (12)左下後牙咬合面 (5)左上後牙舌側面 (13)左下後牙舌側面 (6)上顎門牙舌側面 (14)下顎門牙舌側面 (7)右上後牙舌側面 (15)右下後牙舌側面 (8)右上後牙咬合面 (16)右下後牙咬合面</p> <p>4. 漱口水如何使用才正確? (1)含在口內,「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。 (2)使用含氟漱口水後, 30 分鐘內不可以喝水和進食。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>1. 教師總結本節教學重點，引導學生牙刷正確握法，並能懂得如何選擇潔牙用具及清楚刷牙順序。 2. 指導學生完成【到「齒」一遊②】學習單。</p>		5'	口頭評量 實作評量
評 量	✓ 口頭評量：讓學生瞭解潔牙的重要性，並反思蛀牙成因及如何預防保健。 ✓ 實作表現：利用學習單，認識牙齒相關知識，並培養良好潔牙習慣。		
參考資料	★康軒二下健康與體育 ★翰林二下健康與體育 ★潔牙歌(貝氏刷牙) https://www.youtube.com/watch?v=c9a6UIT2mB0 ★牙齒的秘密 https://www.youtube.com/watch?v=oIZA4nFq1VY ★認識牙齒與蛀牙 https://www.youtube.com/watch?v=pFrhAzwaR_w ★小怪獸挖地洞 https://www.youtube.com/watch?v=lMacQ7367Fc ★牙齒保健—齲齒的成因及預防 https://www.longjingphc.taichung.gov.tw/1846127/post ★蛀牙大揭密！為什麼會有蛀牙、該如何預防？！ https://reurl.cc/jQQ3aq		

★為什麼會蛀牙？

<https://www.youtube.com/watch?v=6UDmyVB7V5Q&t=244s>

★刷牙歌：飯後睡前刷刷牙，白白牙齒好乾淨！

<https://www.youtube.com/watch?v=L9rSra5x6qQ>

★每天刷牙幾次比較好？最佳次數與刷牙時機一次看

<https://blog.dentco.tw/dentist-teeth-treatment/dental-knowledge-basic-brushteeth-times/>

★牙刷的選擇

<https://www.youtube.com/watch?v=JgjbUWI-oeI>

★貝氏刷牙法

<https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM>

★牙醫小幫手

<https://blog.dentco.tw/dentist-teeth-treatment/dental-knowledge-basic-brushteeth-times/>

到「齒」一遊①



二年_ニ年_ニ 班_ワ 號_ハ

姓_シ名_ナ：

1. 塗_ヌ塗_ヌ看_ミ：請_ク將_シ「門_カ牙_バ」塗_ヌ上_ニ綠_キ色_シ，「犬_イ齒_バ」塗_ヌ上_ニ藍_キ色_シ，「白_ハ齒_バ」塗_ヌ上_ニ黃_キ色_シ。



2. 連_カ連_カ看_ミ：門_カ牙_バ、犬_イ齒_バ和_ハ白_ハ齒_バ分_リ別_セ如_ニ何_ニ處_ニ理_ル食_テ物_ヲ呢_ネ？

門_カ牙_バ

犬_イ齒_バ

白_ハ齒_バ

•

•

•

•

•

•

把_テ食_テ物_ヲ磨_リ得_ル軟_カ軟_カ的_カ

把_テ食_テ物_ヲ咬_リ斷_ル

把_テ肉_ヲ撕_リ開_ク

3. 牙_バ齒_バ為_シ什_ニ麼_ニ會_シ蛀_ル牙_バ？

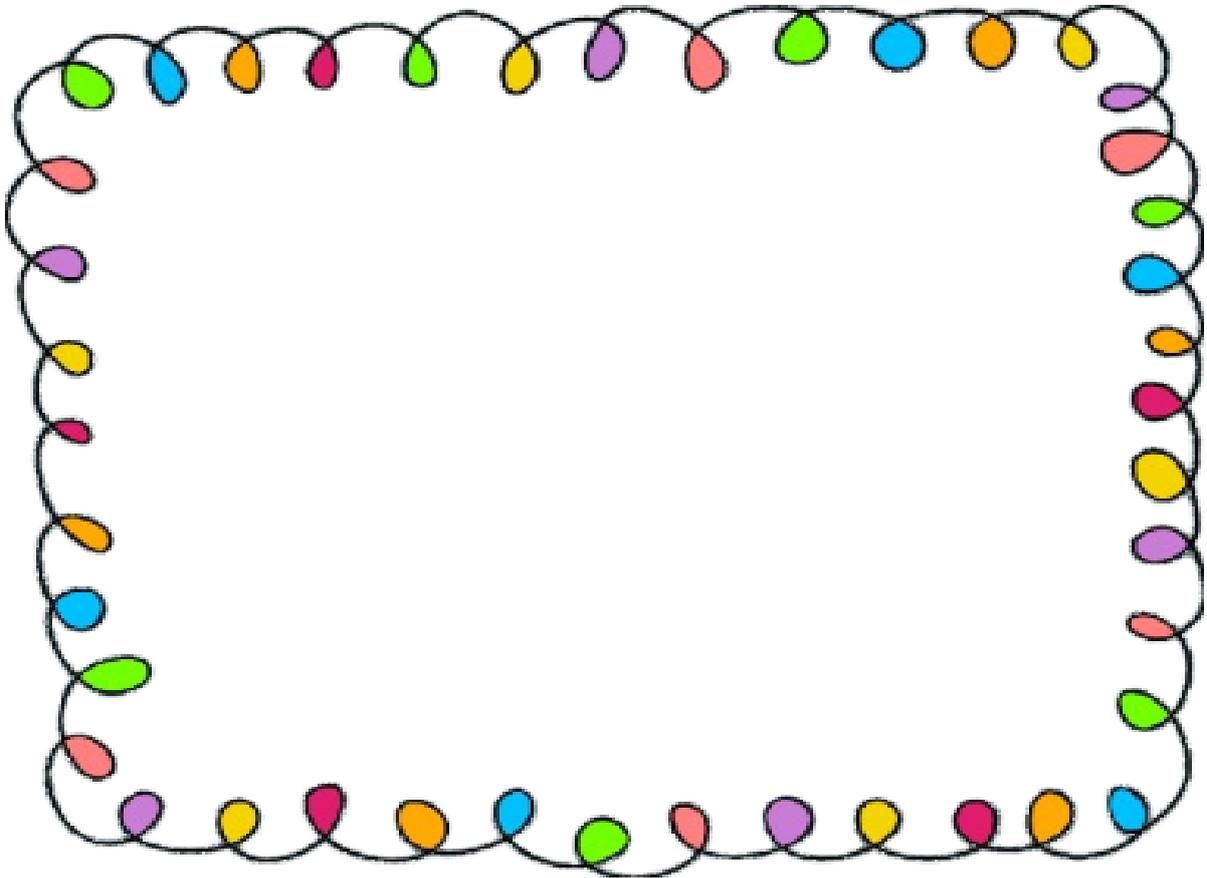
4. 形_シ成_ル蛀_ル牙_バ的_カ四_ツ大_キ要_ス素_シ：

到「齒」一遊②

二〇二〇年 班 號

姓 名 :

- 什麼時候要刷牙？請將正確的刷牙時機打✓。
 早上起床後 進食前 進食後 晚上睡覺前
- 刷牙要如何選擇呢？
 軟毛 硬毛 刷頭大 刷頭小
 刷毛不會太密 刷毛較密 刷毛直立
- 根據上一題，畫出正確的刷牙。(可加入文字敘述)



- 貝氏刷牙法的口訣是什麼？

- 刷牙要怎麼握才正確？
 比「耶」的手勢 比「讚」的手勢
- 牙膏的含氟量要超過多少？
 500ppm 1000ppm 2000ppm