

四結國民小學飯後好習慣教學活動設計

活動名稱	飯後好習慣	課程領域	健康與體育	
教學年級	一年級	活動時間	40 分	
教材來源	康軒健康與體育(一上第四單元健康每一天第 4 課)	教學設計	廖千慧、廖文貞	
教學目標	1. 能瞭解牙齒與口腔保健的重要性。 2. 能認識牙齒與口腔保健的方法。 3. 能在日常生活中實踐牙齒與口腔保健。 4. 能了解餐後及睡前是刷牙的最好的時機。 5. 能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為和習慣。			
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。			
能力指標	教學過程	教學資源	時間	教學評量
1-1-4	一、引起動機 教師播放 小熊包力刷牙記 (繪本花園)繪本，介紹故事繪本小熊包力覺得每天刷牙真是麻煩，後來他索性不刷了。有一天，他發現滿口的牙齒都不見了，他第一個反應是太好了，還到處炫耀，沒想到大家都嘲笑他，而他自己也發現沒牙齒實在太不方便了。	1.繪本花園 2. PPT 3. 貝式刷牙法影片	5 分	全班學生都能專心聆聽。
2-1-3	二、發展活動： (一)問題討論： 1.小熊包力發生什麼事情？印象最深刻的是哪裡？ 2.為什麼小熊包力討厭刷牙？ 3 如果有一天，你發現滿口的牙齒都不見了，那將是什麼情況？ 4.你一天刷幾次牙？為什麼需要刷牙呢？什麼時候刷？ (二)刷牙時間對不對？ 1.一天要刷牙的次數。 2.刷牙的時機。 3.刷牙要刷多久？ 4.刷牙要多久才能再吃東西？		15 分	能認真發表。
1-2-3	5.請學生對著鏡子張開嘴，看看牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？ 6. 詢問學生齲齒對日常生活有什麼影響？例如：疼痛.....		10 分	能知道了解預防齲齒產生的

3-1-1	<p>三、綜合歸納討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.三餐飯後及睡前都要潔牙，保持口腔衛生，保護牙齒健康。 2.飯後或吃東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙，造成齲齒。 3.對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。 4.教師說明潔牙的方法。(貝式刷牙法要領) <p style="text-align: center;">～ 教學活動結束 ～</p>		10 分	<p>方法。</p> <p>全班學生都能專心聆聽。</p>
-------	---	--	------	-------------------------------

參考資料：

一、貝式刷牙法要領

- (1) 正確握法，拇指前伸。
- (2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上 顎牙齒刷毛朝 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壓，使刷毛略呈圓弧使刷毛側邊也與牙齒有相當大範圍接觸。
- (4) 刷毛定位後，開始作短距離的水平運動，一次只刷兩顆牙，前後來回刷十次〈短距離水平運動〉。
- (5) 刷牙順序先刷上排牙齒，然後刷下排。由右上排牙齒後牙區頰側面開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側
- (6) 回到右邊舌側，然後右邊咬合面。(刷牙順序右邊開始，右邊結束)
- (7) 刷咬合面時，也是兩顆兩顆刷牙，來回地刷牙。
- (8) 上顎後牙的舌側面是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙肉交接處，刷柄要貼近大門牙。
- (9) 刷頰側面、咬合面用同側手，刷舌側面要對側手。

二、齲齒的成因：

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」，也就是「蛀牙」。

形成蛀牙的因素，可以歸結為下列四項：(1)牙齒(2)食物(3)細菌(4)時間。我們可以用一個四連環的圖形來表示四者之間的關係。也就是說，如果沒有牙齒就不會蛀牙。即使食物附著於牙齒上，若是無細菌進行分解活動，也不會有蛀牙。而就算是有細菌在口腔中分解食物產生了酸，但只要馬上刷牙刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒作長時間接觸，也就不會有蛀牙了。必須牙齒、食物、細菌和時間四者兼備，才會形成蛀牙。蛀牙是由琺瑯質向象牙質漸次進行的，牙齒表面形成小洞時，食物便會嵌入其中，成為微生物繁殖的最佳場所。新近的理論認為酸蝕牙齒表面琺瑯質的機轉為琺瑯質的去礦化和再礦化，而適當濃度的氟離子則可促進再礦化預防微觀蛀蝕現象的發生，這種理論並已在實驗室電子顯微鏡下證實齲齒初期(肉眼還觀察不到時)使用適當濃度的氟化物可使琺瑯質

生成防止齲齒的產生。

二、致齲食品對照表：

	糖果類	糕餅類	飲料類	水果類	塗抹類
易致齲食品	巧克力、口香糖、硬水果糖、棒棒糖、生酥太妃糖等	冰淇淋、甜甜圈、蘋果派、蛋糕、含糖餅乾等	巧克力牛奶、可可、汽水、可樂、加糖果汁等	葡萄乾、水果罐頭等	果醬、蜂蜜、花生醬等
建議取代食品	爆米花、蘇打餅乾、低糖分飲料、無糖分口香糖、花生、核桃、葵瓜子、饅頭、包子、酪餅等			未經加工之生鮮蔬果	雞肉塊、肉鬆、魚鬆、魷魚絲

三、牙齒及口腔保健的方法：

1.養成良好的刷牙習慣。

只要是吃過東西，就得刷牙，睡覺前更要刷乾淨。

2.刷牙的方法要正確才會有效果。

刷牙看起來很容易，其實有的人長期都用錯誤的方法來清潔牙齒，往往對牙齒造成難以彌補的傷害。所以使用正確的方法來刷牙是很重要的事，您可以就近向牙醫師請教，最好是能當面看到正確的示範。

3.必要的時候使用牙線來清潔牙齒間的接面。

學習使用牙線是必要的，它對牙齒的清潔很有幫助。

4.定期作口腔檢查。

每隔六個月，到醫院或診所作口腔檢查，並做必要的預防措施或治療。

5.少吃零食尤其是甜食。

甜食的殘留物對牙齒的傷害尤須防範。

6.養成良好的進食習慣。

不偏食，保持營養均衡，才有健康的牙齒

(參考網站：<http://home.kimo.com.tw/ps1918/>)

四、利用氟化物來保護牙齒：

牙齒經常和氟化物接觸，可以增加牙齒對齲齒的抵抗力，因此，牙醫界經常利用氟化物作為口腔保健的方法。

1.飲水加氟：證實可以有效地降低齲齒發生率達 65%。

2.局部塗氟：自幼兒 3 歲以後，每三個月到半年一次。

3.含氟漱口水或家庭用局部塗氟：對於吞嚥動作已經成熟及較易齲齒的孩童，由牙醫師評估各人狀況，再建議氟化物使用的種類、濃度及使用次數。

4.含氟牙膏：孩童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效地減少孩子的齲齒機會。但對於吞嚥動作已經成熟的兒童，開始使用薄薄的一層。

5.氟劑：遵照牙醫師建議的每日劑量，在睡前或刷牙後，將氟錠含於口中咀嚼，待溶化後以舌塗布牙齒上再吞食。(參考網站：http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/【行政院衛生署之保健常識篇】)



牙齒保健，我最行！

姓名

小朋友你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打 ✓：

定期用含氟漱口水漱口



()



愛吃零食與糖果

()



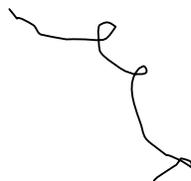
吃完食物勤刷牙

()



定期到醫院檢查牙齒

()



牙線潔牙真乾淨淨 淨

()



多吃水果與蔬菜

()

牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打 ✓：

牙齒保健方法	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用正確的姿勢與方法刷牙。			
利用牙線幫助潔牙。			
每半年到牙醫診所檢查牙齒。			
少吃甜食。			
定時用含氟漱口水漱口。			
多吃蔬菜與水果。			
睡前確實做好潔牙的工作			

潔牙記錄單

一年 班 姓名：

你有潔牙的好習慣嗎？有做到的請在 中打 V：

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
 起床後	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 飯後	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 睡前	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

四結國民小學飯後好習慣教學活動設計



● 小朋友欣賞小熊不刷牙繪本花園故事。

● 小朋友觀賞貝氏刷牙影片。



牙齒保健，我最行！ 姓名：謝羽承

小朋友：你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的2方法，對的請你打✓：

定期用含氟漱口水 ()
愛吃糖果與糖菓 ()
多吃米類與蔬菜 ()

定期到醫院驗齒 ()
牙齒潔淨，真乾淨！ ()
多吃米類與蔬菜 ()

牙齒保健應從日常生活加以實踐，想想自己做到如何，並打✓：

正確刷牙姿勢與方法刷牙。	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用牙刷輔助潔牙。			
半年到牙科醫診檢查牙齒。			
吃甜食。			
時常用含氟漱口水漱口。			
吃蔬菜與水果。			
前確實做好潔牙的工作。			

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
我會說出正確的刷牙方法。	不	確定還不會	
我會誠實反省自己的刷牙工作。	不	似懂非懂	
我會做好牙齒與口腔保健工作。	不	應該可以完成	

● 小朋友觀看影片後發表自己的看法。

● 學習單展示。



牙齒保健，我最行！

一年忠班 姓名林明正

小朋友你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打✓：



(✓)



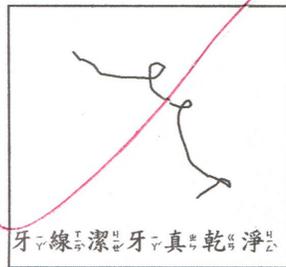
(/)



(✓)



(✓)



(✓)



(✓)



牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打✓：

牙齒保健方法	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用正確的姿勢與方法刷牙。	✓		
利用牙線幫助潔牙。	✓	✓	
每半年到牙醫診所檢查牙齒。	✓		
少吃甜食。	✓		
定時用含氯漱口水漱口。	✓		
多吃蔬菜與水果。	✓		
睡前確實做好潔牙的工作。	✓		



牙齒保健，我最行！

一年級班 姓名 杜鈞

小朋友，你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打✓：



定期用含氟漱口水。

(✓)



愛吃零食與糖果。

()



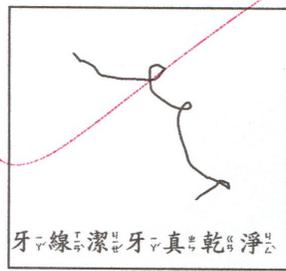
吃完食物刷牙。

(✓)



定期到醫院檢查。

(✓)



牙線潔牙真乾淨。

(✓)



多吃水果與蔬菜。

(✓)



牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打✓：

牙齒保健方法	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用正確的姿勢與方法刷牙。	✓		
利用牙線幫助潔牙。			✓
每半年到牙醫診所檢查牙齒。	✓		
少吃甜食。			✓
定時用含氟漱口水漱口。	✓		
多吃蔬菜與水果。	✓		
睡前確實做好潔牙的工作。	✓		



牙齒保健，我最行！

一年級班 姓名 康好羽

小朋友你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打✓：



(✓)



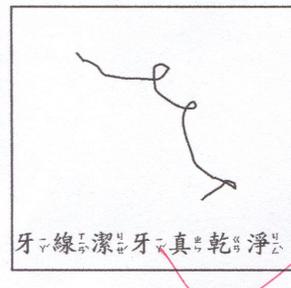
()



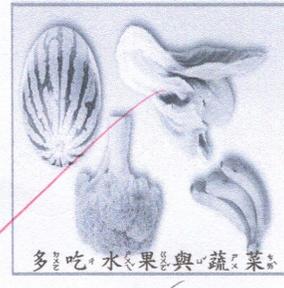
(✓)



(✓)



()



(✓)

牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打✓：

牙齒保健方法	經常能做到	偶爾能做到	沒有能做到
用正確姿勢與方法刷牙。	✓		
利用牙線幫助潔牙。			✓
每半年到牙醫診所檢查牙齒。	✓		
少吃甜食。	✓		
定時用含氟漱口水漱口。	✓		
多吃蔬菜與水果。	✓		
睡前確實做好潔牙的工作。	✓		





牙齒保健，我最行！

一年級班 姓名 吳政賢

小朋友，你對牙齒保健知多少呢？下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打✓：



(✓)



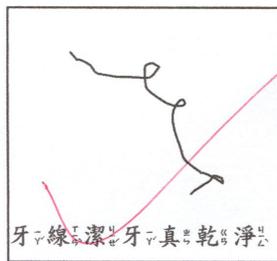
()



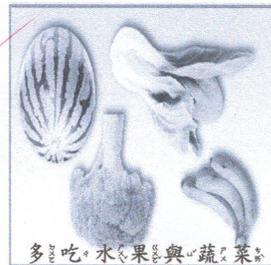
(✓)



(✓)



(✓)



(✓)

牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打✓：

牙齒保健方法	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用正確的姿勢與方法刷牙。		✓	
利用牙線幫助潔牙。			✓
每半年到牙醫診所檢查牙齒。		✓	
少吃甜食。		✓	
定時用含氟漱口水漱口。	✓		
多吃蔬菜與水果。	✓		
睡前確實做好潔牙的工作。	✓		



刷牙紀錄單

一年忠班 姓名：林明正

你有刷牙的好習慣嗎？有做到的請在□中打V：

5/1

	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
 起床後	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>
 飯後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 睡前	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>



潔牙記錄單

一年級 忠班 姓名：李均鈞

你有潔牙的好習慣嗎？有做到的請在 中打 V：

5/1

	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
 起床後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 飯後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 睡前	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

潔牙記錄單

一年級 孝班 姓名 吳政賢

你有潔牙的好習慣嗎？有做到的請在□中打V：

	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
 起床後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 飯後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 睡前	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>



刷牙記錄單

一年級 孝班 姓名：康世竹羽

你有刷牙的好習慣嗎？有做到的請在□中打✓：

	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
 起床後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 飯後	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
 睡前	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>

