

宜蘭縣四結國民小學一年級【口腔保健】課程教案設計

單元名稱	愛護牙齒		
活動進行方式	講述法、問答法、教學媒體應用、實做法		
活動進行地點	教室	活動時間	40 分鐘
學習目標	一、能清楚自己牙齒的狀況，並了解愛護牙齒的行為。 二、能了解餐後及睡前是刷牙的最好的時機。 三、能做到正確的牙刷握法。 四、能做到正確的刷牙方法。 五、能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為和習慣。 六、會選擇適合自己的牙刷來使用，並能適時做更換。 七、能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為和習慣。		
對應能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。		
教學資源	海報、圖卡		
評量要點	一、能觀察並說出自己牙齒的現況。 二、能正確操作刷牙的動作。 三、能說出、做出愛護牙齒的行為。 四、能使用適合的牙刷，並適時更換新牙刷。		
教學方式與活動方式		時間	器材
活動主題、大家來刷牙 一、重點 (一)能了解餐後及睡前是刷牙的最好時機。 (二)利用「牙齒模型」教導學童正確的刷牙方法。 (三)讓學童了解並能選擇適合自己的牙刷來刷牙。 二、活動 (一)展示蛀牙圖示，讓同學分組討論找出蛀牙的原因？ (二)教師引導學童看圖觀察，了解牙菌斑是造成蛀牙的原因。 (三)經過討論進而了解刷牙可以有效預防蛀牙的產生。 (四)請同學討論，一天當中要刷幾次牙？什麼時間刷牙最適當？ (五)教師歸納： <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷牙及配合牙線是最有效消除牙菌斑的方法，所以最好在吃過東西後馬上刷牙，才不會產生牙菌斑。 2. 睡前也是刷牙的好時機，這樣才不會讓細菌趁著你睡覺時攻占你的牙齒哦！ 		10	牙齒病變圖片

<p>◎刷牙的方法</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可於課前至健康中心商借牙齒模型，以輔助教學。 2. 請學童各自攜帶一支牙刷及一面鏡子。 <p>(二)教師揭示情境圖「正確的刷牙法」並示範牙刷的正確握法（拇指前伸握住牙刷柄），再請學童利用自己帶來的牙刷跟著練習。</p> <p>(三)教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。</p> <p>(四)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法。</p> <p>(五)刷牙的順序：注意在刷牙時，應兩顆、兩顆來回刷 10 次。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷門牙外側。 2. 刷牙齒的左右外面。 3. 刷牙齒的咬合面。 4. 刷牙齒的內側。 <p>(六)請學童再一次對著鏡子，練習正確的刷牙方法。</p> <p>(七)教師行間巡視並適時指導，再請已熟練的學童出場示範表演。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>牙齒模型</p>
<p>◎選擇牙刷</p> <p>(一)教師展示大人及兒童專用的牙刷，試問學童哪一支才是適合自己的牙刷，為什麼？</p> <p>(二)教師拿出用過的牙刷數支，請學童判斷哪支是需要更換了的牙刷？</p> <p>(三)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童要選擇兒童專用牙刷，軟毛、刷柄好握、刷毛不分岔、刷頭不能太大。 2. 正常使用下，每六至八星期更換一支牙刷最適當。 	<p>5</p> <p>5</p>	<p>鏡子、牙刷</p>

參考資料：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

☆ 口腔保健學習單 ☆

年 班 號 姓名：

一、小朋友，數一數你有幾個家人？____人。

家裡的浴室有幾條毛巾？____條。

家裡的浴室有幾把牙刷？____把。

二、照照鏡子，看一看你的牙齒缺了幾顆？

缺____顆。

三、你有牙痛的經驗嗎？有 沒有

四、牙痛時，要找誰治療牙齒呢？請打V。

內科 外科 小兒科 牙科

五、要預防蛀牙，我們應該在什麼時間潔牙？請打V。

遊戲後 三餐後及睡前 放學回家後

六、如何正確選擇牙刷，下列何者是正確的？

價格很貴 廣告介紹 刷毛軟硬適中

七、那些食物容易造成齲齒？ 木瓜 糖果 青椒。

八、刷牙時一次刷幾顆？ 2顆 3顆 4顆。

九、刷牙時每顆牙齒至少要刷幾下？ 一次 五次 十次。

十、我們應該多久做一次牙齒檢查？

每半年一次 每一年一次 每兩年或以上檢查一次。

教學過程

正確的刷牙步驟



醫生的話：一定要刷牙



☆口腔保健學習單☆

一年忠班2號 姓名: 翁士原

一、小朋友，數一數你有幾個家人？6人。

家裡的浴室有幾條毛巾？6條。

家裡的浴室有幾把牙刷？13把。

二、照照鏡子，看一看你的牙齒缺了幾顆？

缺1顆。

三、你有牙痛的經驗嗎？有 沒有

四、牙痛時，要找誰治療牙齒呢？請打V。

內科 外科 小兒科 牙科

五、要預防蛀牙，我們應該在什麼時間潔牙？請打V。

遊戲後 三餐後及睡前 放學回家後

六、如何正確選擇牙刷，下列何者是正確的？

價格很貴 廣告介紹 刷毛軟硬適中

七、那些食物容易造成齲齒？ 木瓜 糖果 青椒。

八、刷牙時一次刷幾顆？ 2顆 3顆 4顆。

九、刷牙時每顆牙齒至少要刷幾下？ 一次 五次 十次。

十、我們應該多久做一次牙齒檢查？

每半年一次 每一年一次 每兩年或以上檢查一次。

Good 12

☆口腔保健學習單☆

一年忠班15號 姓名：游文夏

一、小朋友，數一數你有幾個家人？ 7 人。

家裡的浴室有幾條毛巾？ 1 條。

家裡的浴室有幾把牙刷？ 7 把。

二、照照鏡子，看一看你的牙齒缺了幾顆？

缺 2 顆。

三、你有牙痛的經驗嗎？ 有 沒有

四、牙痛時，要找誰治療牙齒呢？請打V。

內科 外科 小兒科 牙科

五、要預防蛀牙，我們應該在什麼時間潔牙？請打V。

遊戲後 三餐後及睡前 放學回家後

六、如何正確選擇牙刷，下列何者是正確的？

價格很貴 廣告介紹 刷毛軟硬適中

七、那些食物容易造成齲齒？ 木瓜 糖果 青椒。

八、刷牙時一次刷幾顆？ 2 顆 3 顆 4 顆。

九、刷牙時每顆牙齒至少要刷幾下？ 一次 五次 十次。

十、我們應該多久做一次牙齒檢查？

每半年一次 每一年一次 每兩年或以上檢查一次。

Food: 9/20



大家來刷牙

一年 為班 18 號 姓名 郭 菲

一、小朋友，數一數你有幾個家人？ 4 人。

家裡浴室有幾條毛巾？ 4 條。

家裡浴室有幾把牙刷？ 7 把。

二、照照鏡子，看一看你的牙齒缺了幾顆？
缺 0 顆。

三、你有牙痛的經驗嗎？ 有 沒有

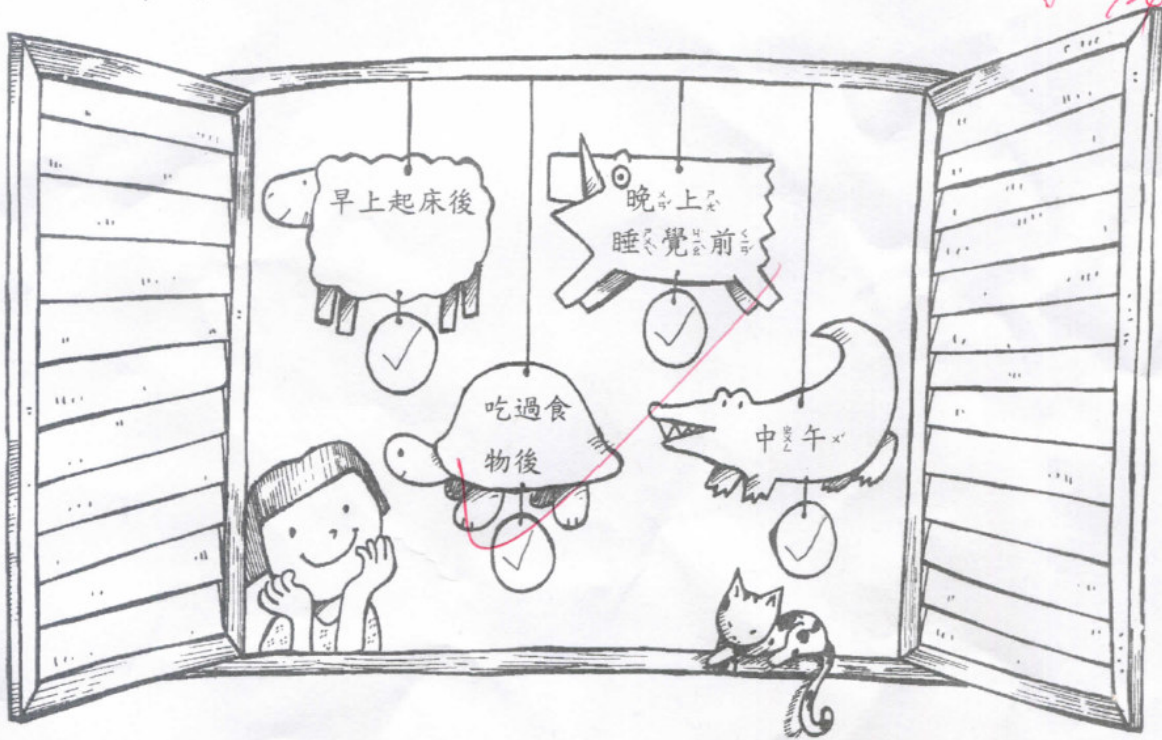
四、牙痛時，要找誰治療牙齒呢？請打 。

內科 外科 小兒科 牙科

五、你會在怎樣的狀況下刷牙？請在 中打

。

Good!



給家長的話：孩子最怕蛀牙，平時要幫他選擇合適的牙刷，讓他養成正確的刷牙，並定期到牙科做檢查哦！

家長簽名

郭



大家來刷牙

一年五班 號姓名 曹天田

一、小朋友，數一數你有幾個家人？ 4 人。

家裡的浴室有幾條毛巾？ 1 條。

家裡的浴室有幾把牙刷？ 4 把。

二、照照鏡子，看一看你的牙齒缺了幾顆？

缺 2 顆。

三、你有牙痛的經驗嗎？ 有 沒有

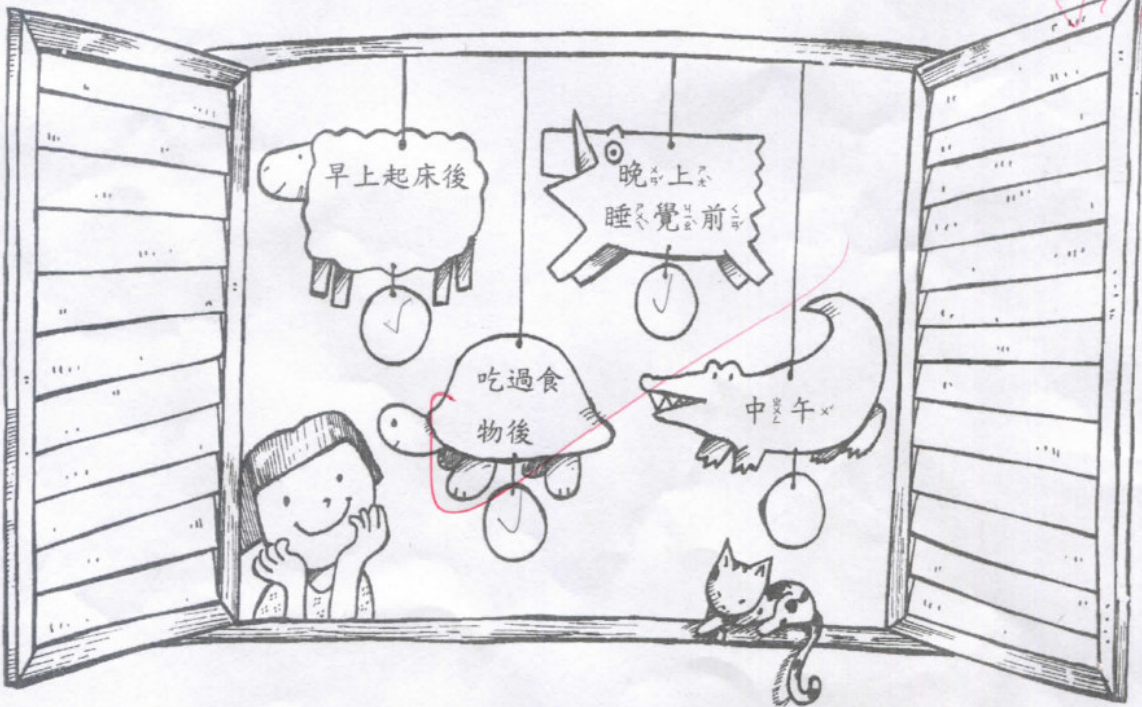
四、牙痛時，要找誰治療牙齒呢？請打 。

內科 外科 小兒科 牙科

五、你會在怎樣的狀況下刷牙？請在 中打

。

Good job!



給家長的話：孩子最怕蛀牙，平時要幫他選擇合適的牙刷，讓他養成正確的刷牙，並定期到牙科做檢查哦！

家長簽名