

嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小四年級教學活動設計

教學主題		從齒保健康 Let's Go	
領域/科目		健康與體育/健康教育	設計者 東榮國小 教師吳昱燁 林淑禎 莊印筑
教學對象		四年級	教學時間 共 4 節， 160 分鐘
設計理念		<p>近年來，隨著物質生活水平不斷提高，國小學童的齲齒率不降反增，更彰顯了學校教育之重要性，本校學生從入學至三年級便持續進行口腔衛生保健教學，學童對於牙齒構造與功能、貝氏刷牙法已有基本概念與技能。</p> <p>本教學單元共有四個重點，首先認識牙菌斑是口腔疾病的最大元兇，並教導學習如何使用牙菌斑顯示劑，幫助學童更清楚知道自己潔牙的效果，接著透由生活中自身及家人遇到刷牙流血的情況，引導學童認識可能引發的牙齒疾病，進而促使學童加強建立正確潔牙的重要。最後，有見於學童常吃甜食及早餐就喝含糖飲料的狀況、從學生交來的作業簿會聞到二手菸，所以希望藉此課程讓學生從自身做起，成為"健康的傳遞者"，與家人從"齒"開始，擁有健康美好的人生。</p>	
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品。	領域核心素養
	學習內容	Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	
		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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	


議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E5 主動與家人分享
	所融入之單元	單元三: 甜蜜陷阱 單元四: 無齒行不行
與其他領域/科目的連結		數學: 五的倍數
學習目標		生活技能指標
單元一：抗菌作戰—牙菌斑顯示劑的使用 1. 能知道潔牙目的首在-清除牙菌斑。 2. 會使用牙菌斑顯示劑看見牙菌斑的存在。		自我覺察、解決問題、 人際溝通能力、合作與團隊作業
單元二：牙齒怎麼流血了 1. 能知道牙齒流血的可能原因及預防方法。 2. 能知道牙齦炎可能導致牙周病。		自我覺察、人際溝通能力、批判思考
單元三：甜蜜陷阱 1. 能知道糖對牙齒及身體的傷害。 2. 能建立健康的飲食習慣。		自我覺察、做決定、解決問題
單元四：無齒，行不行 1. 能明白菸檳危害口腔的嚴重性。 2. 能知道牙齒健康與身心健康息息相關。		人際溝通能力、同理心、自我覺察

教學設計架構



教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>單元一：《抗菌作戰--牙菌斑顯示劑的使用》</p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備電腦、牙齒的圖片、模型、牙菌斑顯示劑。 2. 學生準備個人小鏡子、潔牙用具。 <p>◎引起動機</p> <p>教師引導學生欣賞繪本「我是刷牙高手」。從故事中，讓兒童複習牙齒的功能及蛀牙的原因，加深印象--牙菌斑是牙病的首要敵人。</p>	5	2a- II-2	專心聆聽
合作團隊作業	<p>◎發展活動</p> <p>【口腔隱形殺手】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師藉由繪本故事內容和學童探討齲齒發生的原因。 2. 教師詢問學生：牙菌斑是什麼？它對牙齒造成什麼傷害？ 3. 認識牙菌斑有多髒 影片—牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51） https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk <p>【我會用牙菌斑顯示劑】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生：知道自己的牙菌斑有多少嗎？怎麼知道？ 2. 觀看影片—慶玲醫師開口笑(約 3")。影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE 	27	1b- II-1 3a- II-1 4a- II-1	主動參與討論與發表
解決問題 人際溝通	<ol style="list-style-type: none"> 3. 老師拿出準備好的牙菌斑顯示劑介紹—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。 4. 請每位同學拿出自己的小鏡子及潔牙用具，四人一組。 5. 老師先到各組示範如何將顯示劑滴入牙齒，再兩兩互相協助幫忙滴入。 6. 同學用鏡子看看自己&兩兩互看，各組推派一位牙菌 			主動參與

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我觀察	<p>斑最少的同學，上台予以表揚。</p> <p>7. 清除顯示劑。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，並可能的搭配牙間刷加強清潔。</p> 			
	<p>圖片來源：https://happyteeth.tw.com/plaque-disclosing-tablets/</p> <p>◎統整活動</p> <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. 睡前一定要認真且正確刷牙，減少口腔內的細菌量。 <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	3		專心聆聽
	<p>單元二：《牙齒怎麼流血了》</p> <p>◎引起動機</p> <p>黑板張貼牙齒流血的圖片，請學生說一說牙齒可能發生什麼事？</p> <p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組組內分享自己或家人刷牙流血或牙病的經驗。 2. 聽聽牙醫師怎麼說，並將聽到流血的五種原因寫在小白板上，再舉手發表。(開始~3"39)。影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8 <ul style="list-style-type: none"> ● 牙菌斑久沒清除，堆積在牙齦（細菌部落蓋成城堡了），造成牙齦發炎，潔牙時會流血。 ● 刷牙工具選擇不適當。 ● 不正確的刷牙方式。 ● 飲食選擇問題—高糖. 較黏牙的食物。 ● 服用的藥物問題—影響凝血功能。 	5	2b- II-2	主動參與討論 仔細觀察影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
人際溝通 批判思考	<p>3. 牙菌斑不僅會造成牙齦發炎，還會累積成牙結石，嚴重時更會引發牙周病。觀看影片:(大愛新聞) https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo</p> <p>4. 依據影片，請同學討論剛剛聽到的內容再發表。</p> <p>5. 預防刷牙流血/牙疾病首在正確潔牙，接下來請同學們拿出自己的潔牙用具一起來檢視自己的牙刷:是否為兒童專用牙刷，軟毛、是否開花分岔；刷牙方法是否正確(各組練習貝氏刷牙法，力道拿捏好不能太過粗暴)。</p> <p>6. 說明因為藥物問題引發的流血問題需諮詢看病的醫師；飲食方面問題，留待下一節學習。</p> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 刷牙時流血是不正常的現象。 預防牙齒疾病首在正確的潔牙。 發下牙齒怎麼流血了學習單，完成書寫。 <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p> <p>單元三：《甜蜜陷阱》</p> <p>◎準備活動</p> <p>教師:準備電腦、不同零食數樣、飲料瓶/罐，及一週前告知學生收集自己吃/喝的零食或飲料瓶罐。</p> <p>學生:小白板、白板筆。</p> <p>◎引起動機</p> <p>老師展示出同學常見的甜食或飲料圖片(蛋糕、餅乾、麵包、巧克力、軟糖、...)</p> <ol style="list-style-type: none"> 請大家發表家中會買哪些點心零食. 飲料。 請問<u>每次</u>吃完零食/飲料後，都會刷牙嗎？ <p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 為什麼吃甜食容易造成蛀牙？播放影片:牙醫234(1"02)。影片來源: 	<p>10</p> <p>5</p> <p>30</p>	<p>主動參與並發表</p> <p>認真完成學習單</p> <p>踴躍發表</p> <p>1a- II -1 1a- II -2 4a- II -1</p>	<p>主動參與並發表</p> <p>認真完成學習單</p> <p>踴躍發表</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p>	<p>http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&no=108</p> <p>2. 同學先兩兩討論:影片中你聽到什麼?</p> <p>3. 飲料不會黏牙,對牙齒傷害較少嗎?播放影片:酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(0"37)。影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw</p> <p>零食之外,生活中常見的手搖杯.瓶罐飲料一樣傷牙,也會影響自己的身體健康,如:長不高、注意力不集中、體型肥胖,糖尿病…。</p> <p>4. 認識糖的真相— 影片:糖,是會令人上癮的壞東西(泛科學 EP.76) https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</p> <p>5. 看看我吃了什麼— 老師拿起準備的零食/飲料罐,教導同學找出瓶罐上的成分標示及營養標示後,檢視自己手上的零食/飲料營養標示上,換算並舉手發表。吃一包/喝一罐=吃/喝進幾塊方糖。(1顆方糖=5克糖)如:小養樂多含14.6g約3顆。</p> <p>6. 以班上同學的年齡,一天最多5顆方糖25g的量。檢視自己是否每天攝取過量的糖份。</p> <p></p> <p>圖文創作:健談 圖片來源:https://havemary.com/article.php?id=5214</p> <p>7. 認識選擇較健康的食物。</p> <p></p> <p>圖片來源:https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356</p>			<p>仔細觀賞影片</p> <p>熱烈討論</p> <p>仔細觀賞影片</p> <p>踴躍發表</p>

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
做決定	<p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生歸納:甜食及飲料對牙齒及身體有大危害。(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) 2. 回家跟家人分享:口渴時喝開水既省錢又健康;碰到拜拜以及去逛大賣場時,建議家長零食少買,多一分提醒,全家多一份健康。 3. 老師說明:甜蜜陷阱-含糖食物週紀錄表,讓學生帶回完成。 <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p> <p>單元四:《無齒,行不行》</p> <p>◎準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備蘋果數顆。 2. 請同學調查家中誰有抽菸.吃檳榔的習慣。 	5		專心聆聽
人際溝通	<p>◎引起動機</p> <p>講笑話(因為缺牙,說話不清楚造成對方誤解自己)。上課時,小偉跟隔壁小美說:我要跟你"結婚生子",小美聽了很生氣,舉手報告老師,老師聽完正要發火時,只見小偉怯怯地說:「老師,我只是...要跟她『借衛生紙』啦!」</p>	5	2a-II-2	專心聆聽
同理心	<p>◎發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用電腦秀出牙周病患者、抽菸吃檳榔口腔癌患者的照片。 2. 老師詢問同學:照片中的人,想像他們在生活中可能會遇到什麼困難?(遭受異樣眼光/受病痛之苦) 3. 請同學舉手發表對於香菸、檳榔的印象。 4. 觀看影片: <ul style="list-style-type: none"> ● 嚼檳榔 口腔癌風險 123 倍。影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0 https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI 	25		仔細觀賞影片

生活技能	教學活動內容及實施方式	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>● 抽菸破壞口腔。影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI 吸菸、嚼食檳榔是口腔疾病的致病原因，其成分使得牙齦周邊的血液循環不良，影響到牙周組織、自我修復的能力，造成牙菌斑更容易孳生。</p> <p>3. 無齒體驗活動。</p> <p>(1)每組發下一盤蘋果(每人 1/8 塊，每項體驗時間約 30 秒)。</p> <p>(2)體驗 1:規定不可以用到牙齒咬蘋果。</p> <p>(3)體驗 2:可以正常使用牙齒吃蘋果</p> <p>(4)請學生比較「有牙齒」和「沒有牙齒」吃東西的差別為何？</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 請同學說說這節課學到哪些概念。</p> <p>2. 恆牙將陪伴我們用到老，壞了就長不出來，無齒除了無法正常進食，也會影響自己的面容。</p> <p>3. 請同學回家分享所學並關心家人口腔保健。</p> <p>4. 發下無齒行不行學習單，回家完成。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	5		主動參與踴躍發表

教學 資源 及媒 材	<p>單元一：繪本：我是刷牙高手 出版社：上人 作者：李允正 譯者：丘敏瑤 牙菌斑有多髒（新聞 共 1"51） https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk 慶玲醫師開口笑(約 3") https://www.youtube.com/watch?v=xBe4L1XHyYE</p> <p>單元二：慶玲醫師開口笑 https://www.youtube.com/watch?v=rz6JdZm5Yr8 (大愛新聞) https://www.youtube.com/watch?v=pEjd0EXdEQo</p> <p>單元三： 1. 牙醫 234 口腔保健中心 http://www.234.com.tw/health/contDetail.php?s=3&no=108 2. 酸性飲料喝太多 小心一口爛牙(udn 新聞 0"37) https://www.youtube.com/watch?v=plPN13XWkLw 3. 糖，是會令人上癮的壞東西(3"46 泛科學 EP. 76) https://www.youtube.com/watch?v=nWJIW0IVq0g</p> <p>單元四： 1. 腔癌患者 9 成嚼檳榔 https://www.youtube.com/watch?v=e0_0aTgV0b0 2. 菸檳酒不拒 口腔癌風險 123 倍(大愛新聞) https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI 3. 抽菸破壞口腔 https://www.youtube.com/watch?v=0ybQwKZvNBI</p>
參考 資料	<p>1. 南一版 4 上健康與體育教師手冊 2. 繪本：我是刷牙高手 出版社：上人文化 作者：李允正 譯者：丘敏瑤 3. 網路圖片： 單元一：https://happyteeth.com/plaque-disclosing-tablets/ 單元三：https://havemary.com/article.php?id=5214 https://www.slideshare.net/3068065/990929-5330356 4. 網路資料： 單元四 http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe114775/3-1-3.pdf</p>
附錄 學習 單	<p>單元二：牙齒怎麼流血了學習單 單元三：甜蜜陷阱含糖食物週紀錄表 單元四：無齒，行不行學習單</p>

單元二：牙齒怎麼流血了 學習單

四年____班 姓名：_____

☆ 下面的問題，對的打○，錯的打X。

- () 1. 只要我有刷牙就不會蛀牙。
- () 2. 刷牙時要用力刷，才能刷乾淨。
- () 3. 牙菌斑會導致牙齦發炎流血。
- () 4. 牙結石我自己刷一刷就行，不必找醫生。
- () 5. 牙周病會造成口臭、牙齒會慢慢鬆動，嚴重時牙齒會掉光。



☆ 回答問題：

1. 請寫下刷牙流血的原因？(至少 3 種)

2. 牙周病的起因是牙菌斑未清除，以致累積感染，其過程是：

牙菌斑 → ()發炎 → 有()石 → 細菌感染 →
牙齒鬆動 → 牙齒()。

3. 預防牙周病的方法是什麼？



單元三: 甜蜜陷阱 含糖食物週紀錄表

月__日~__月__日 四年__班 姓名:_____

日期	點心名稱	含糖量(g)	相當於方糖(顆)
9/20	例: 養樂多 100ml		3

註: 世界衛生組織建議: 兒童每天糖分攝取不超過 25 公克, 約 5 顆方糖。

單元四：無齒，行不行 學習單

四年____班 姓名：_____

◆ 回答問題：請打✓

1. 哪種情況會嚴重破壞口腔，影響進食？ 牙周病 口腔癌 換牙。
2. 什麼習慣會讓牙病更嚴重？ 害怕看牙醫 定期洗牙 沒有好好潔牙。
3. 哪些東西讓人得口腔癌的風險變高？ 抽菸 喝酒 吃檳榔。

◆ 無齒體驗活動讓你學到什麼？

◆ 請寫下抽菸吃檳榔的害處。

◆ 你回家願意分享今天所學並鼓勵家人改掉抽菸或吃檳榔習慣嗎？

◆ 家人健康檢視表：回家觀察訪問家人並做紀錄 ✓ 或 ✕：

問題 \ 對象(稱謂)	自己				
• 知道牙菌斑是什麼					
• 三餐飯後及睡前都有潔牙					
• 會用貝氏刷牙法潔牙					
• 牙刷用後洗淨，放通風處					
• 定期更換牙刷					
• 定期看牙醫(每半年)					
• 會抽菸或吃檳榔					

家長簽名：_____