臺北市南港區成德國民小學一年級主題統整教學計畫

一、主題名稱：口腔衛生保健　　編寫者：于蓉曾、黃玉君、鄭淑珍

二、適用年級：國小一年級上學期

三、設計理念：小朋友六至十二歲時，口腔中乳牙與恆牙同時存在，稱為混合齒列期，往後恆牙齒列是否健康整齊，這個時期是個關鍵。

恆牙第一大臼齒在兒童六歲時萌出，由於它是口腔內萌出的第一顆恆牙，位置又正好排列在乳齒第二大臼齒末端，往往被誤認為乳牙，而忽視了對它的保養，因而造成大人口中最早蛀牙甚至最早被拔除的恆牙，此後恆牙的生長發育及排列都將受到影響，那麼要如何才能防止蛀牙的產生呢？

第一，要有正確的刷牙及使用牙線，一般的孩童多半不能有效地把牙刷乾淨，在兒童刷完牙後，家長要幫兒童檢查，多加鼓勵促使學會正確的刷牙及牙線使用方法，養成良好口腔衛生習慣。

第二，半年定期塗氟，塗氟可強化牙齒表面結構，並可抑制口腔細菌滋長，每半年塗一次，正好做口腔定期檢查。

第三，良好的營養及正確的飲食習慣，均衡的飲食對於牙齒的發育很重要，尤其是蛋白質、維生素 A、C、D、鈣、磷、氟。盡量不要吃太多甜食，因為碳水化合物是造成蛀牙的重要因素。

第四，使用防蛀封劑，在兒童容易蛀牙的臼齒咬合面上覆蓋防蛀封劑，由於臼齒咬合面有許多凹洞及窄細牙溝，容易留下食物殘渣及牙菌斑，不易清除，因而造成蛀牙，防蛀封劑的使用有很好的預防效果。

以上事項如果都能做好，並且每半年定期到牙醫診所檢查，及早預防及治療，從小養成重視口腔衛生習慣，一輩子都受益。

四、教學目標：

1.了解口腔保健對人們的重要。
2.能知道不注重口腔保健的壞處。
3.能說口腔保健的方法。
4. 了解齲齒之治療與預防。
5. 知道定期口腔檢查的意義。
6. 能正確的使用貝式刷牙法。
7. 能正確使用含氟漱口水。
8. 養成潔牙的好習慣

五、能力指標：

健康與體育

7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。

1-1-4　養成良好的健康態度和習慣並表現出整體的舒適感。

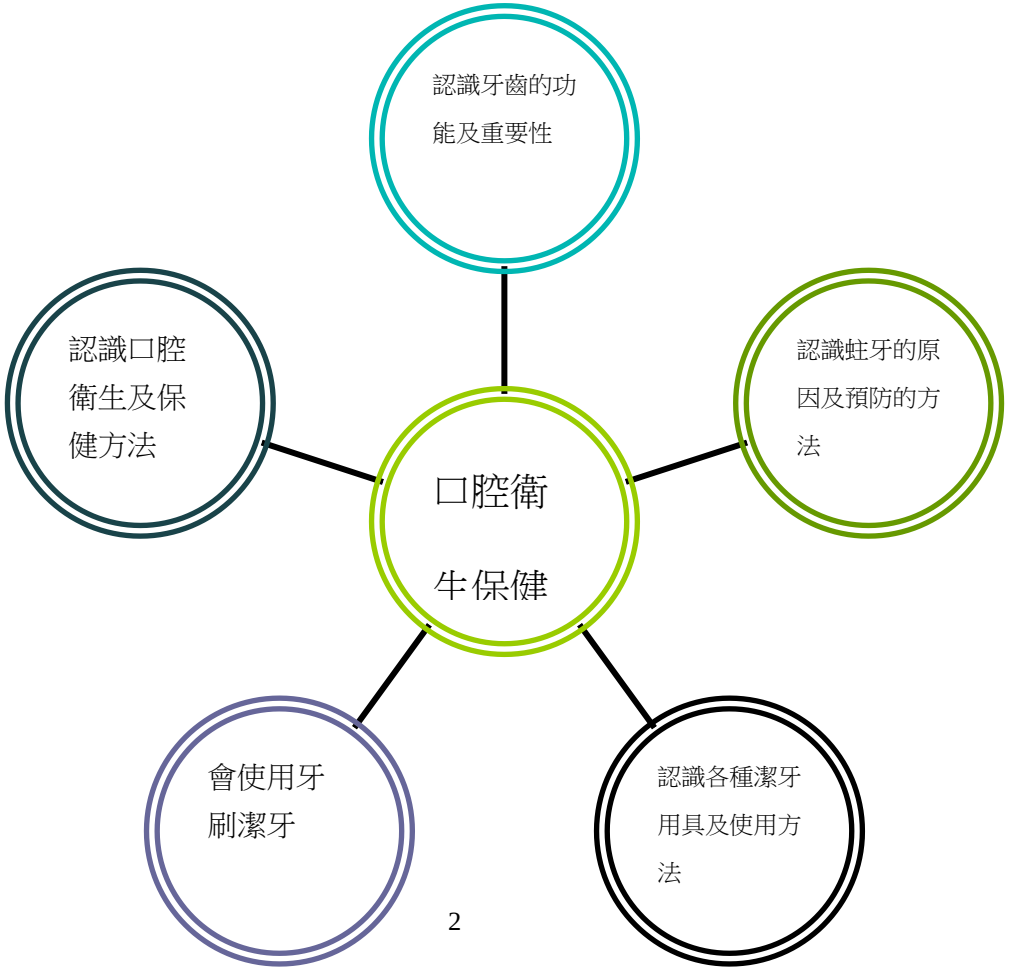
1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。

2-1-3　培養良好的飲良習慣。

2-1-3-3 培養不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣，並能自我檢視。

7-1-2　描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。

六、課程架構圖



八、教學活動計畫

主　題	口腔衛生保健			教學時間	5 節			
教學群	一年級全體老師			設計者	一年級全體老師			
活動主題	領 域	主要能力指標及六大議題	學 習 目 標	教 學 重 點	主要評量方式	教學資源	預估節數	備註
認識牙齒的功能及重要性。	健康與體育	7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。	1.整合兒童發表的保健方法。 2.鼓勵兒童在日常生活中實踐。	第一節：啊~~嘴巴張開！ 發展活動： 活動一：認識牙齒：分組並引導學生討論發表牙齒的重要。 1.揭示牙齒模型，並請學生說出牙齒的功用。 2. 請學生上台嘗試指出不同部位牙齒的個別功能。 3.能區分乳齒和永久齒。 活動二：牙齒選美 1.請數位學生上台展示他們的牙齒。 a.讓學生比較誰的牙齒最整齊。 b.讓學生指出哪些是健康齒，哪些是蛀牙？ c.讓學生分辨出哪些牙齒較潔白。 綜合活動： 活動三：分享經驗 1.請牙齒健美的學生，發表平常保健的方法。	能說出牙齒的功用及重要性。 能完成認識牙齒學習單。	牙齒掛圖 牙齒模型 學習單	1	

主　題	口腔衛生保健			教學時間	5 節			
教學群	一年級全體老師			設計者	一年級全體老師			
活動主題	領 域	主要能力指標及六大議題	學 習 目 標	教 學 重 點	主要評量方式	教學資源	預估節數	備註
認識蛀牙的原因及預防的方法。	健康與體育	7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 1-1-4　養成良好的健康態度和習慣並表現出整體的舒適感。 1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。	提醒學童注意牙齒蛀牙的形成原因和飲食習慣有很大的關係，平時一定要注意飯後潔牙或是漱口。	牙齒的小天使與小惡魔 1. 共同討論誰是牙齒的小天使，誰是牙齒的小惡魔 ○ 糖果？ ○ 可樂？ ○ 蛋糕？ ○ 冰淇淋？ ○ 青菜？ ○ 水果？ 2. 到底吃什麼樣的東西最容易蛀牙？而吃什麼可以保護我們的牙齒？ 3. 當我們發現牙齒怪怪的，但是不痛，應不應該馬上去看醫生？ 歸納： 防治蛀牙： 教師說明如何防治蛀牙，並做歸納整理。	能說出蛀牙形成原因。		1	

<table>
<tr><td>主　題</td><td colspan="3">口腔衛生保健</td><td>教學時間</td><td colspan="4">5 節</td></tr>
<tr><td>教學群</td><td colspan="3">一年級全體老師</td><td>設計者</td><td colspan="4">一年級全體老師</td></tr>
<tr><td>活動
主題</td><td>領 域</td><td>主要能力指標及
六大議題</td><td>學 習 目 標</td><td>教 學 重 點</td><td>主要評量方式</td><td>教學資源</td><td>預估節數</td><td>備註</td></tr>
<tr><td>認識各種潔牙用具及使用方法。</td><td>健康與體育</td><td>7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。
1-1-4　養成良好的健康態度和習慣並表現出整體的舒適感。
1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。</td><td>提醒學生如果飯後不方便刷牙，還有哪一些替代的潔牙方式，可有效減少口腔細菌及食物殘渣的殘留。</td><td>第三節：潔牙的方法
潔牙小幫手：
1.班上潔牙用具使用現況調查表（請學生舉手統計）。
<table><tr><td>牙線</td><td>牙籤</td><td>漱口水</td><td>牙刷</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>
2.請學生示範潔牙動作：選出動作較正確的，全班跟著做一次。
3.逛超商：教師準備不同種類的牙刷、牙膏、牙線盒等，請學生發表如何選購適合的潔牙用具。
4.教導學生何時更換牙刷
5.教師歸納整理。</td><td>能認識各種潔牙用具及使用方法。
能說出潔牙用具的選購要點。</td><td>統計表格
各品牌的牙刷、牙膏、牙線盒</td><td>1</td><td></td></tr>
</table>

主　題	口腔衛生保健			教學時間	5 節			
教學群	一年級全體老師			設計者	一年級全體老師			
活動主題	領 域	主要能力指標及六大議題	學 習 目 標	教 學 重 點	主要評量方式	教學資源	預估節數	備註
會使用牙刷潔牙。	健康與體育	7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 1-1-4　養成良好的健康態度和習慣並表現出整體的舒適感。 1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。 7-1-2　描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	教師適時糾正動作並指出表現良好的小朋友以供其它小朋友觀摩。	第四節：寶貝牙齒洗澡了 活動一：寶貝牙齒洗澡了 1.教師介紹牙刷的握法，刷牙的方法順序及刷牙應花費的時間。 2. 學生拿出小鏡子，漱口杯裝開水。 3.牙刷不塗牙膏，按照教師刷牙動作仿作。 4.各組推派一名學生上台練習。 5.教師說出優缺點。 活動二：綜合活動 1.教師將本節潔牙的方法、要點再提示歸納。 2. 學生將潔牙工具整理收拾整齊。	能學會正確刷牙方式。	牙刷 小鏡子 漱口杯	1	

主　題	口腔衛生保健			教學時間	5 節			
教學群	一年級全體老師			設計者	一年級全體老師			
活動主題	領 域	主要能力指標及六大議題	學 習 目 標	教 學 重 點	主要評量方式	教學資源	預估節數	備註
認識口腔衛生及保健方法。	健康與體育	7-1-1-3 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 1-1-4　養成良好的健康態度和習慣並表現出整體的舒適感。 1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。 2-1-3　培養良好的飲良習慣。 2-1-3-3 培養不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣，並能自我檢視。 7-1-2　描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	引導學生檢視自己的潔牙習慣，如定期換牙刷、含氟漱口水、飯後潔牙、定期檢查牙齒等等。 引導學生正確的刷牙方式可以預防牙周病和蛀牙，並提醒學生口臭可能會影響人際關係。	第五節：漂亮又健康的牙齒 活動一：實踐潔牙好習慣 1. 複習潔牙方式。 2. 檢視學生自己的潔牙習慣。 3. 請學生針對自己未做到的部份加強實行。 第六節：漂亮又健康的牙齒 活動二：漂亮又健康的牙齒 1. 介紹其他口腔保健：牙齦出血、牙周病、口臭等。 2. 介紹治療蛀牙的方式：填補蛀牙、假牙等，並說明什麼人需要戴假牙，以及製作假牙的花費。 3. 介紹矯正牙齒：什麼人需要戴牙套？牙套的功用有哪些？ 活動三：統整活動。 教師針對口腔保健做綜合統整。	能養成正確的潔牙習慣。 能認識口腔衛生。	學習單 假牙、牙套圖片	1	