

台南市 111 學年度中營國小一年級健康教學活動成果表

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、 實體操作法	教學者：蔡姿玲 設計者：張雅筑	
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、準備活動 教師展示蛀牙圖示，引導學童觀察，討論蛀牙原因。		5	牙齒病變圖片
二、發展活動 (一)牙齒保健 1. 引導學生了解牙菌斑是造成蛀牙的原因。 2. 經過討論進而了解刷牙可以有效預防蛀牙的產生。 3. 請同學討論，一天當中要刷幾次牙？什麼時間刷牙最適當？		10	
(二)刷牙的方法 1. 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>2. 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>3. 教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法。</p> <p>4. 刷牙的順序：注意在刷牙時，應兩顆、兩顆來回刷 10 次。</p> <p>(1) 刷門牙外側。</p> <p>(2) 刷牙齒的左右外面。</p> <p>(3) 刷牙齒的咬合面。</p> <p>(4) 刷牙齒的內側。</p> <p>5. 請學童再一次對著鏡子，練習正確的刷牙方法。</p> <p>6. 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>	15	牙齒模型 鏡子、牙刷
<p>(三) 選擇牙刷</p> <p>1. 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>2. 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> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 正常使用下，每六至八星期更換一支牙刷最適當。</p>	10	

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，刷舌側面要對側手。

教學照片



說明：引導學生了解造成蛀牙的原因



說明：說明要選擇合適牙刷及牙膏



說明：利用牙齒模型練習正確刷牙的方法



說明：貝式刷牙法介紹

中營國小中年級飲食營養教學活動設計

教學主題	我是小廚師	教學日期 時間	111.10.04	
單元名稱	黃金比例 221 原則	教學演示者	導師：陳雅文、柯進益	
教學研究	教學重點	1. 建立良好的健康態度和習慣。 2. 能認識全穀類別有哪些。 3. 能了解黃金比例 221 原則。		
	學習目標	1. 能辨識食物的種類，並選擇健康的營養餐點。 2. 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 3. 能用自已的話解釋黃金比例 221 原則。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。			
符合核心素養 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			
教學活動	教材教具	評量	教學時間	

<p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>透過觀察黃金比例的墊板，了解今天上課主題。</p>	墊板	仔細觀察	5
<p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師利用吃全穀，顧健康的海報，作為介紹食物種類之開端，讓小朋友認識全穀的分類。</p> <p>(二) 教師介紹「黃金比例 221 原則」各層食物所代表的意義。</p> <p>(三) 認識各種食物的營養</p> <p>1. 教師配合「均衡飲食金字塔」的 ppt，說明食物的分類與如何選擇食物。</p> <p>2. 利用遊戲方式，教師提出數種食物讓學生進行分類。</p>	海報 ppt	口頭問答 分享發表	15 10
<p>三、綜合活動</p> <p>書寫我是小廚師學習單。</p>	學習單	口頭問答 實作填寫	10

我是小廚師上課照片



臺南市下營區中營國小教學教案

教學主題	口腔衛生	教學日期 時間	112.03.24 (80 分鐘)	
單元名稱	你刷對了嗎？	教學演示者	科任張雅筑老師	
教學研究	教學重點	1. 從影片中，學習口腔保健的知識。 2. 了解口腔保健的重要性。		
	學習目標	能了解口腔疾病預防的重要性，可預防並降低齲齒。 2. 健康的基礎建立在多樣、均衡、和定時的飲食。 3. 學會正確刷牙法-貝氏刷牙法。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。			
符合核心素養 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			
教學活動	教材教具	評量	教學時間	

<p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>牙痛不是病，只是痛起來要人命，大部分同學都有牙痛的經驗，請同學說說看！</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)觀看影片</p> <p>(二)自由發表：檢視自己的口腔保健習慣。</p> <p>1. 有什麼不良口腔保健習慣？</p> <p>2. 有什麼好的口腔保健習慣？該如何改進？</p> <p>(三)共同歸納口腔疾病預防的方法：</p> <p>1. 做好口腔清潔</p> <p>2. 均衡飲食</p> <p>3. 拒絕檳榔和香菸等不良嗜好物</p> <p>4. 充實口腔保健知識</p> <p>5. 定期接受牙醫師檢查</p> <p>(四)健康的基礎建立在多樣、均衡、和定時的飲食。</p> <p>(五)貝氏刷牙法與要領</p> <p>三、綜合活動</p> <p>口腔保健常識測驗學習單</p>	<p>能清楚說出或形容別人的疼痛感覺</p> <p>電子書</p> <p>學習單</p> <p>牙齒模具</p>	<p>口頭問答</p> <p>分享發表</p> <p>口頭問答</p> <p>實作填寫</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p>
---	--	---	--

『 你 刷 對 了 嗎 ？ 』 教 學 活 動 照 片



張 貼 我 的 健 康 守 則

影片欣賞—認識蛀牙



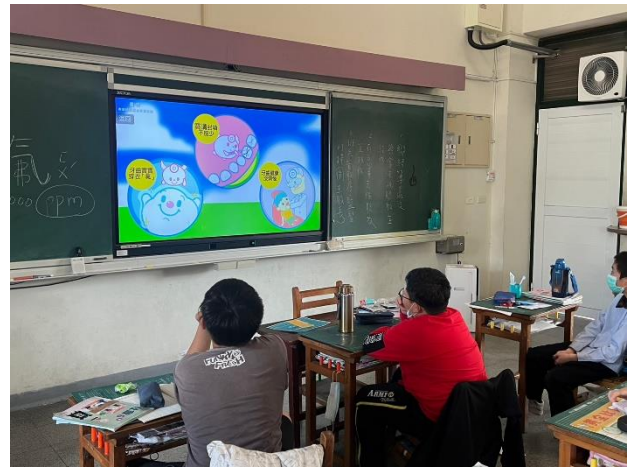
影片欣賞—正確刷牙口訣



小組實做練習



使用牙菌斑顯示劑檢測刷牙情形



影片欣賞—認識氟化物