

臺南市佳里區子龍國民小學學習潔牙及分享

1. 追蹤牙齒齲齒學生，進行潔牙技巧指導，倡導學生回家能落實潔牙，並跟家人一起分享訊息。
2. 學生經過指導後，認為自己要好好刷牙，才能讓牙齒變白、不怕被他人笑。
3. 配合學校健康護照，記錄自己每周落實每日潔牙二次及漱口。



護士阿姨教導正確刷牙



讓學生自己看到牙齒的狀況



讓學生自己看到牙齒的狀況



讓學生自己看到牙齒的狀況



讓學生自己看到牙齒的狀況

健康從齒開始

因為牙齒是白的兒不是黑黑歪歪的
 牙齒好後不會去見果不好是會去的

五甲11號

健康從齒開始

目的：讓牙齒變乾淨
 改進：開口大笑，不怕被笑
 因為我有美麗的牙齒

五甲11

學生心得分享

健康從齒開始

讓牙齒變漂亮
 每個牙齒都要認真刷牙

五甲12號

健康從齒開始

目的：讓牙齒變乾淨。
 改進：牙齒變乾淨，不用花錢。

五甲 01

學生心得分享

健康從齒開始

目的：讓牙齒變白。
 改進：讓每顆牙齒刷乾淨
 專心

五甲11號

學生心得分享

114 學年度健康五力，自信滿點目標三：口齒力

推動內容：每天刷牙 3 次，正確姿勢及牙線、含氟漱口及定期檢查



一、理想目標：

1. 每天早中晚刷牙三次
2. 養成飯後漱口習慣
3. 使用貝式刷牙法
4. 正確使用牙線，減少牙籤使用，減少細菌發生。

二、口腔保健小常識：

(一)進食後或睡前以軟毛牙刷清洗口腔，每日至少使用牙線或牙尖刷一次。

牙刷應 2-3 個月更換一次，避免刷毛鬆開、分叉，以及黴菌或其他菌叢滋生。

(二)多喝水，以增加口腔濕潤度。

(三)吃甜食、含糖飲料，應於短時間內食用完畢後，再刷牙並使用牙線。

(四)勿用手舌或牙籤剔除口腔或牙縫食物，以防感染。

(五)至少每六個月定期做口腔保健檢查一次。





搭配健康護照

目標三：口齒力

週次	目標			週次	目標		
	將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天至少刷牙 3 次	將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天至少刷牙 2 次	將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天只刷牙 1 次		將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天至少刷牙 3 次	將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天至少刷牙 2 次	將每週有幾天刷牙至少三次 (早、中、晚)刷牙不齊 每天只刷牙 1 次
類別	4 天	2 天	1 天	說明	三個選項的天數加起來是 7 天		
1	天	天	天	1	天	天	天
2	天	天	天	2	天	天	天
3	天	天	天	3	天	天	天
4	天	天	天	4	天	天	天
5	天	天	天	5	天	天	天
6	天	天	天	6	天	天	天
7	天	天	天	7	天	天	天
8	天	天	天	8	天	天	天
9	天	天	天	9	天	天	天
10	天	天	天	10	天	天	天
11	天	天	天	11	天	天	天
12	天	天	天	12	天	天	天
13	天	天	天	13	天	天	天
14	天	天	天	14	天	天	天
15	天	天	天	15	天	天	天
16	天	天	天	16	天	天	天
17	天	天	天	17	天	天	天
18	天	天	天	18	天	天	天
小記	天	天	天	小記	天	天	天
導師 簽名		家長 簽名		導師 簽名		家長 簽名	

紀錄自己的潔牙及漱口

臺南市 114 學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	感恩蔬食		
日期	114 年 12 月 29 日	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 認識各種蔬果的營養及搭配。 2. 用指定的蔬果來設計並製作自己的營養樹。 3. 利用身體不同感官來感受蔬果的味道。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input 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 type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" 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 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 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 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 checked="" 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識並收集不同顏色蔬果		說明：用鼻子聞聞杯中蔬果汁的味道	



說明：指導製作營養樹(中年級)



說明：找出三個黃色水果、三個綠色蔬菜及四個紅色水果



說明：指導製作營養樹(低年級)



說明：指導製作營養樹(低年級)



說明：寫下自己新年對健康飲食的目標



說明：認識不同顏色的蔬果



說明：高年級學生辨識不同顏色蔬果



說明：不同蔬果對身體的好處



說明：遮住眼睛來感受蔬果的味道



說明：指導製作營養樹(高年級)