

## 桃園市崙坪國民小學健康促進學校教學活動教案設計

單元名稱	快樂潔牙 守護牙齒	教材來源	自編				
教學年級	低年級	教學者	林孟君				
教學節數	一節	設計者	林孟君				
設計理念	<p>設計概念</p> <p>「口腔衛生保健」在過去著重的是牙齒與牙齦方面的疾病，但近年來對於口腔衛生保健對整體健康與生活品質的影響卻日益重視。國人的口腔疾病－齲齒、牙周病、口腔癌仍十分嚴重，根據調查兒童的齲齒率及成人牙周病的罹患率仍高達 90%以上，故亟需加強學童的口腔健康及預防保健。</p> <p>預防勝於治療，透過本教案「快樂潔牙 守護牙齒」，我們期望從低年級的學生對於「口腔衛生保健」的重視，希望能透過「體驗」、「影片」等多元方式，以孩子們喜歡的教學模式，讓孩子進入到情意認同與行為實踐的層次。</p>						
課程目標	正確的潔牙方法及習慣，可以保健牙齒，更能平衡口腔細菌生態，讓外來的病毒及細菌不容易進入身體，所以我們更需加強學生對口腔健康的知識、態度、行為，以培養健康行為的建立。依據課程設計的面向設計評量單，同時在課程中讓學生以實際的行動了解口腔健康的重要性。						
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適						
教學準備	蒐集兒童保健的相關資料、DVD 或照片。 蒐集口腔衛生等相關材料。 建立學生能自我表達的學習。 建立學生能運用各種方法蒐集資料。						
能力指標	教	學	活	動	時間 (分)	教材 教具	評量
	※課前準備 ◎教師準備 電腦、電子白板、翰林版潔牙教學影片、牙刷模型、牙齒模型 ◎學生準備 請學生準備潔牙用具（牙刷、牙膏、牙杯）						

	<p>教學活動</p> <p>一、引起動機：牙醫 DIY</p> <p>1. 觀賞刷牙搭牙線-口腔健康看得見影片。</p> <p>2. 教師公布本校衛計資料：全校學生的齲齒率數字，讓學生了解個人牙齒的健康情形。</p> <p>二、發展活動：牙齒的保健</p> <p>1. 說明牙齒的保健</p> <p>(1) 教師提問：牙齒的保健方式。學生回答。</p> <p>(2) 教師利用教學影片說明正確的保健方式。</p> <p>2. 潔牙用品與正確的潔牙方式</p> <p>(1) 教師提問：常用的潔牙用品有哪些？學生回答</p> <p>(2) 教師利用教學影片介紹貝氏刷牙法。</p> <p>三、綜合活動：快樂潔牙 守護牙齒</p> <p>1. 讓學生實際練習貝氏刷牙法刷牙法。</p> <p>2. 影片觀後評量。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p>	<p>自編教學 PPT 學校健康檢查統計資料</p> <p>翰林版教學 DVD</p> <p>翰林版教學 DVD</p> <p>牙刷、牙膏、</p>	<p>了解自己牙齒的健康情形</p> <p>學生能說出正確的牙齒保健方法了解貝氏刷牙法</p>
<p>評量方式</p>	<p>■筆試■實作</p>			
<p>參考資料</p>	<p>國民建康局局口腔保健</p> <p><a href="http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_QA.aspx?Subject=200712250008&amp;No=200712250008">http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_QA.aspx?Subject=200712250008&amp;No=200712250008</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XavzHsjWIAg">https://www.youtube.com/watch?v=XavzHsjWIAg</a></p> <p>刷牙搭牙線-口腔健康看得見</p>			

## 附一、學習單

桃園市崙坪國民小學健康促進-口腔保健試卷

年 班 號 姓名

是非題：

1. ( ) 潔牙可以遠離可怕的牙菌斑。
2. ( ) 每天使用含氟濃度 1000ppm 牙膏刷牙。
3. ( ) 牙齒具有「咬、說、看」三大功能。
4. ( ) 刷牙的訣竅每天刷牙二次，每次至少二分鐘，睡前一定要記得刷牙。
5. ( ) 牙縫沒有刷到的地方不會造成蛀牙。
6. ( ) 牙縫卡到東西要用牙籤清潔牙縫。
7. ( ) 牙刷應該選擇軟毛小牙刷，大約 2 顆牙齒長度。
8. ( ) 現在推行的刷牙法是貝氏刷牙法。
9. ( ) 全校含氟漱口水的執行時間是星期二中午。
10. ( ) 口腔衛生良好習慣是從小開始養成。

# 「口腔保健教學」活動剪影



活動說明：貝氏刷牙及牙線使用說明



活動說明：影片說明



活動說明：學生專心觀賞影片



活動說明：運用教具說明貝氏刷牙法



活動說明：貝氏刷牙法實作



活動說明：觀後影片評量

## 桃園市崙坪國民小學健康促進學校教學活動教案設計

教學領域	健康與體育	教材來源	健康自主管理網	
教學單元	天天五蔬果、喝足白開水		http://action.cybers.tw/	
教學年級	國小六年級	教學時間	40 分鐘	
教學者	健康與體育教師	教案設計者	徐文義	
設計理念	目前的雙薪家庭居多也改變了整個社會經濟型態，造成越來越多的家庭三餐必許仰賴外食，這種情形造成許多學童於蔬果的攝取上嚴重不足。又加上冰品飲料店林立於大街小巷，更讓學童天天習慣接觸這些飲料而對於喝水這一環忽視了。希望藉由學校的相關教學活動，讓學童增進天天五蔬果、喝足水的重要性，進而了解含糖飲料與垃圾食物的攝取對身體的健康是無益的。			
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素 2-1-3 培養良好的飲食習慣 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為			
教學目標	1. 能知道天天五蔬果的重要。 2. 能了解均衡蔬果對身體健康的重要。 3. 能了解喝水對人體的重要性。 4. 能養成每天喝白開水 1500cc 的飲水習慣。			
具體目標	1-1 能知道每日必須攝取充足的蔬果。 1-2 能說出不吃蔬果對身體的影響。 2-1 能說出天天五蔬果對健康的好處。 2-2 能檢視自己的飲食習慣，了解自己的蔬果攝取量是否充足。 2-3 能了解均衡蔬果飲食對身體健康的原因為何。 3-1 能了解喝水的重要。 3-2 能說出喝足白開水對身體健康的好處及檢視自己每日的喝水量是否充足。			
對應具體目標代號	教學活動	教學資源	時間分配	評量方式
1-1	*課前準備 老師準備：教學用相關影片、學習單	網路影片	8 分鐘	討論發表
1-2	*引起動機 1. 觀賞「蔬果的故事-白雪公主」影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg">https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg</a> 2. 分享不吃蔬果對身體健康的影響。		10 分鐘	
2-1	<b>教學活動</b> <b>(一)天天五蔬果教學</b> 1. 蔬果實物發到每位學生，讓學生討論多吃蔬果對身體健康有那些好處？			討論發表
2-2	2. 共同討論 (1)每天蔬果量攝取不足對健康有影響嗎？ (2)每天只有攝取單一蔬果量過多時，對身體可			討論發表

2-3	<p>能產生什麼問題？</p> <p>(3)學生檢視自己的每天飲食習慣，攝取蔬果量足夠嗎？</p> <p>3. 教師綜合歸納： 均衡的蔬果飲食有以下幾個好處：</p> <p>(1)能讓身體保持最佳狀態-蔬果中含有豐富的維素及礦物質。</p> <p>(2)能遠離疾病-多攝取富含纖維的飲食，可降低血糖及血脂肪。</p> <p>(3)能讓吃成為一種享受-為自己提供均衡的營養。</p>	蔬果學習單	4 分鐘	請家長於學習單簽名 詳實記錄實踐情形
3-1	<p>(二) 喝足白開水教學</p> <p>1. 觀賞「喝水的重要性」影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU">https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU</a></p>		6 分鐘	
3-2	<p>2. 分組討論以下的問題：</p> <p>(1)喝水對人體有什麼好處？</p> <p>(2)你們每天喝水的量足夠嗎？都在什麼時間喝水？</p> <p>(3)檢視自己每日的飲水量是否足夠呢？</p> <p>(4)分享討論的結果。</p>		6 分鐘	討論發表
	<p>(三)實踐記錄</p> <p>1. 說明學習單記錄方式。</p> <p>2. 發下學習單，請家長協助指導學生建立良好飲食習慣。</p> <p>3. 學生於課後完成我的飲水紀錄表與蔬果學習單。</p> <p>4. 完成後再分享實踐情形改善方法。</p> <p style="text-align: center;">參考資料</p> <p>1、健康自主管理網 <a href="http://www.ym.edu.tw/action">www.ym.edu.tw/action</a></p> <p>2、「蔬果的故事-白雪公主」影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg">https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg</a></p> <p>3. 「喝水的重要性」影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU">https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU</a></p>	我的飲水紀錄表		請家長於學習單簽名 詳實記錄實踐情形

一週的蔬果攝取紀錄表 (請寫出三餐吃了哪些? 並統計出一天吃過的蔬果) 紀錄者: \_\_\_\_\_

	一	二	三	四	五	六	日
早餐							
中餐							
晚餐							
今天吃了哪些蔬果?							
今天共吃了幾份蔬果?	蔬菜( )份	蔬菜( )份	蔬菜( )份	蔬菜( )份	蔬菜( )份	蔬菜( )份	蔬菜( )份
	水果( )份	水果( )份	水果( )份	水果( )份	水果( )份	水果( )份	水果( )份

家長簽名: \_\_\_\_\_

# 一日飲料(含白開水)攝取量紀錄表

日期:\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

紀錄者:\_\_\_\_\_

進食時間	進食地點	喝那些飲料?	喝多少量? (單位:毫升)	飲料製作方式 為何?	備註

白開水攝取量共\_\_\_\_\_ c. c.

家長簽名:\_\_\_\_\_