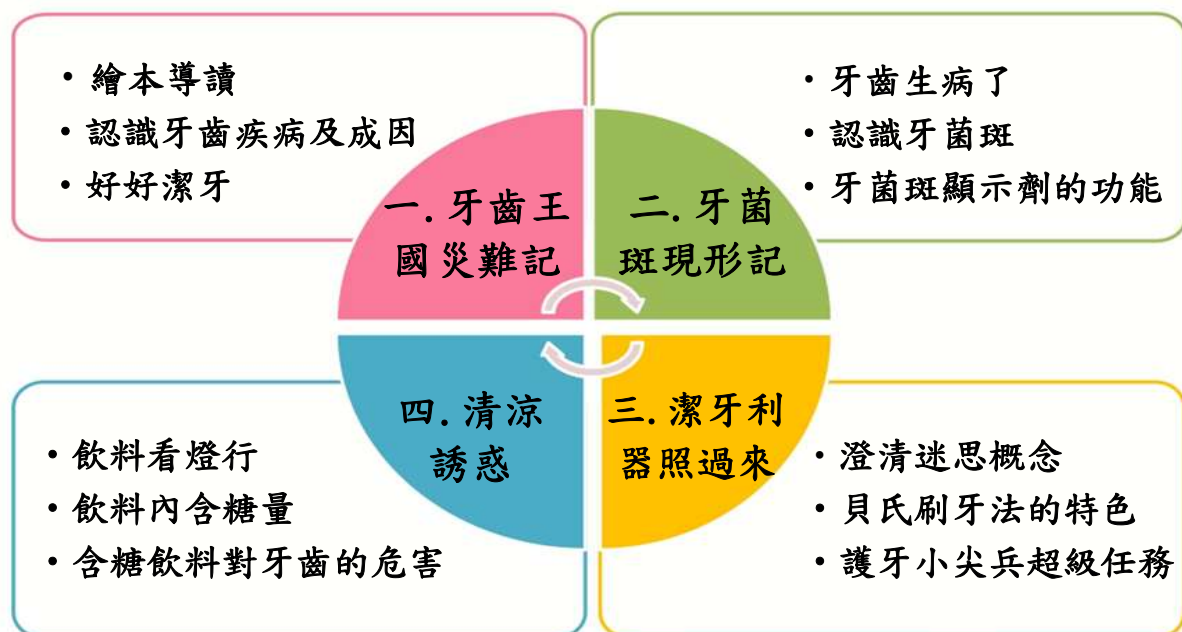


嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小三年級教學活動設

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 教學主題 | 護牙小尖兵 | | |
| 領域/科目 | 健康與體育/健康教育 | 設計者 | 東榮國小 教師游雅婷 甘秀祝 |
| 教學對象 | 三年級 | 教學時間 | 共 4 節， 160 分鐘 |
| 設計理念 | <p>研究指出正確的潔牙方式可以有效預防齲齒及其相關疾病，餐後立即刷牙更是牙齒健康的關鍵因素。因此，在經過一、二年級建立護牙基礎認知及貝氏潔牙技巧探究與操練之後，本課程進一步要讓孩子了解各種牙齒疾病的成因及危害、認識造成齲齒的元兇，進而積極且認真運用正確的刷牙方式，好好照顧自己的牙齒。</p> <p>面對街坊家家生意興隆的冷飲店，對孩子形成一股難以抵擋的誘惑。偏偏這些含糖飲料，不但容易造成過胖、引發心血管疾病，更會危害到牙齒的健康。透過引導，希望學生能建立健康飲食習慣，最終能重視並愛護自己的牙齒，成為護牙小尖兵，並將好的理念，帶給周邊的人，讓大家幸福又健康。</p> | | |
| 設計依據 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 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。 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健 康技能和生活技能。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家 庭、學校等因素之影 響。 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-2 能於生活中獨立操作基本 的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健 康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 領域 核心 素養 |
| | 學習內容 | Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素 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-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 E6 關心及愛護家庭成員 家 E13 良好家庭生活習慣 |
| | 所融入之單元 | 單元一：牙齒王國災難記 單元四：清涼誘惑 |
| 與其他領域/科目的連結 | | 語文領域/國語 單元一：牙齒王國災難記 |
| 學習目標 | | 生活技能指標 |
| 單元一：牙齒王國災難記 1. 認識吃完東西馬上做好口腔清潔的重要。 2. 認識牙齒的各種疾病及預防之道。 | | 批判思考、合作與團隊作業、做決定、人際溝通 |
| 單元二：牙菌斑現形記 1. 了解形成牙菌斑的原因及對牙齒的傷害。 2. 了解牙菌斑顯示劑的功能。 | | 批判思考、目標設定 |
| 單元三：潔牙利器照過來 1. 熟練貝氏刷牙法的潔牙要領。 2. 了解貝氏刷牙法的特點。 3. 擔任貝氏刷牙法的小小指導員。 | | 做決定、批判思考、人際溝通、自我監控、倡導能力、合作與團隊作業 |
| 單元四：清涼誘惑 1. 認識含糖飲料對牙齒的危害。 2. 培養健康的飲食習慣。 | | 批判思考、自我監控、做決定、倡導能力 |

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(分鐘) | 學習表現 | 學習評量 |
|---------|--|--------|-----------|--------------|
| 批判思考 | <p>單元一：《牙齒王國災難記》</p> <p>◎引起動機</p> <p>1. 繪本導讀：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙</p> <p>2. 請學生發表聽到了什麼重點。</p> <p>3. 讓學童了解吃完東西要馬上做好口腔清潔。</p>  | 8 | 1a- II -2 | 認真聆聽 踴躍發表 |
| 合作與團隊作業 | <p>◎發展活動</p> <p>1. 請學生說說曾經聽過哪些牙齒疾病。</p> <p>2. 教師提出：常見的牙齒疾病有：齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病、口臭等。</p> <p>3. 齲齒：形成蛀牙的因素有細菌、食物、牙齒和時間四項。造成牙齒蛀牙的原因，是食物的殘渣積留在牙齒表面，而後形成蛀牙的細菌便利用食物的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」。</p>  <p>圖片來源：pic.pimg.tw/dent4kid/4b7e60d3d5136.jpg</p> <p>4. 老師播放動畫【牙齒的無形殺手】(2' 12")；影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8</p> <p>5. 看完影片後，教師提問，小組討論與解說：</p> <p>(1)那些症狀很有可能患有牙周病?(牙齦紅腫、流血、流膿、口臭、牙齒鬆動)</p> <p>(2)牙周病初期的症狀是什麼?(牙菌斑產生毒素造成牙齦炎)</p> <p>(3)潔牙不徹底，牙菌斑長期堆積造成牙結石。</p> <p>(4)若不處理，牙結石將導致牙齦發炎、出血、齒槽骨破壞，引發牙周炎，出現化膿、口臭、牙齒動搖甚至掉落。</p> <p>(5)如何預防呢?(做好牙齒清潔，每半年定期看牙醫。)</p> | 10 | 2a- II -2 | 認真聆聽 |
| | | | 15 | |

| 生活技能 | 教學活動內容及實施方式 | 時間 (分鐘) | 學習表現 | 學習評量 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------|--------|
| 批判 思考 做決定 人際 溝通 能力 | <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 與學生共同歸納： <ol style="list-style-type: none"> 健康牙齒的重要性。 好好潔牙是預防牙齒疾病最有效的方法。 教師說明【學習單(一):牙齒王國災難記】，並請學生回家完成任務。 <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p> | 7 | 1b- II -1 | 完成學習單 |
| | <p>單元二:《牙菌斑現形記》</p> <p>◎引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 牙齒生病了:教師呈現數張口腔疾病圖片。 老師問學生:在圖片中看到了什麼? <div data-bbox="331 810 849 1155" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="236 1160 986 1191">圖片來源:sunshinedentalclinic.org/wp-content/uploads/2014/01/image.jpg</p> <div data-bbox="336 1191 841 1498" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="212 1498 995 1529">圖片來源:ayurvedamagazine.org/wp-content/uploads/2017/02/Tooth-Cavity.jpg</p> <div data-bbox="336 1536 841 1865" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="217 1883 807 1955">圖片來源:http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師複習形成齲齒的四個因素。 | 5 | 2a- II -2 | 認真觀察圖片 |
| | | 3 | | |

| 生活技能 | 教學活動內容及實施方式 | 時間 (分鐘) | 學習表現 | 學習評量 |
|------|--|------------|------------------------|---------------------------------|
| 批判思考 | <p>◎發展活動</p> <p>1. 認識牙菌斑：</p> <p>(1) 什麼是牙菌斑？</p> <p>(2) 牙菌斑對牙齒有什麼傷害？</p> <p>老師播放【健康看我 認識牙菌斑】(1' 20"~6' 05")；影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE</p> <p>(3) 口腔內到底有多少牙菌斑？</p> <p>老師播放【比蟑螂還髒! 牙菌斑險要命】(1' 58")；影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk</p> <p>(4) 歸納：</p> <div data-bbox="400 891 951 1301" data-label="Image"> </div> | 15 | 2a- II -2 4a- II -1 | 專心觀看影片 |
| 目標設定 | <p>2. 牙菌斑顯示劑~讓蛀牙與牙周病元兇露出原形的利器。老師播放【如何塗牙菌斑顯示劑】(0' 10")；影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g</p> <p>◎統整活動</p> <p>1. 教師徵求幾位同學使用牙菌斑顯示劑，觀察牙齒是否乾淨。</p> <p>2. 歸納: 潔牙要徹底，不要口腔成為讓牙菌斑的溫床。</p> <p>3. 課堂中完成【學習單(二): 牙齒利器照過來 前測】。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p> | 7 | 2c- II -3 | 專心觀看影片 用心觀察 完成學習單 |

| 生活技能 | 教學活動內容及實施方式 | 時間 (分鐘) | 學習表現 | 學習評量 |
|---------------------|---|------------|-----------|-----------|
| <p>做決定 批判思考</p> | <p>單元三：《潔牙利器照過來》</p> <p>◎準備活動</p> <p>1. 快問快答：○或X</p> <p>(1) 刷牙力道越大越好？ (X，過大的力道反而會傷害到牙齦。研究指出以刷2分鐘來說，用大於150g的力道其清潔差距不大(McCracken GI. et al., 2003)，以經驗來說，力道差不多為牙刷刷毛放到指甲上會變白。)</p> <p>(2) 刷牙並不一定要搭配牙膏？ (X，許多研究已指出潔牙搭配含氟牙膏，有預防蛀牙的作用，它能促進牙齒的再礦化，抑制牙菌斑的形成，抑制細菌分解醣類。)</p> <p>(3) 市售牙膏添加物有各種功能？ (X，標榜的效果大都沒有足夠的實證，如含有特別添加物，可能就不含氟。)</p> <p>(4) 可以用漱口水代替刷牙？ (X，不行，牙齒上黏附的牙菌斑無法靠漱口水漱掉，只有靠刷牙才能清除。)</p> <p>2. 教師澄清迷思概念。</p> | 5 | 1b- II -2 | 認真參與作答 |
| <p>自我監控</p> | <p>◎發展活動</p> <p>1. 教師簡要說明貝氏刷牙法的由來：</p> <p>★1920年代，美國耳鼻喉科醫師 Dr. Bass 為了改善患者的高就醫率，研發改善口腔健康的刷牙方法。</p> <p>★1930年代，美國牙醫界引進 Dr. Bass 的刷牙法，從此貝氏刷牙法成為最被牙醫界推薦的刷牙法。</p> <p>2. 教師複習貝氏刷牙法的動作要領與口訣，學生跟著老師一起做。</p> <p>(1) 正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。</p> <p>(2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時刷毛朝上，下顎刷毛朝下。</p> <p>(3) 刷毛與牙齒呈45-60度角，同時將刷毛向牙齒輕刷毛略呈圓弧，刷毛的側邊也與牙齒有相當大範圍的接觸。</p> <p>(4) 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆兩顆牙前後來回約刷十次。</p> <p>(5) 順序：(上排)右頰側面→左頰側面→左咬合面→左面→右舌側面→右咬合面(下排順序相同)</p> | 8 | 1b- II -2 | 專心聽講並實際操作 |

| 生活技能 | 教學活動內容及實施方式 | 時間 (分鐘) | 學習 表現 | 學習 評量 |
|--|--|------------|-------------------------------------|-----------|
| 批判 思考 | <p>口訣:右邊開始,右邊結束;上面刷完刷下面,外面刷完刷裡面;刷頰側用同側手,刷舌側,用對側手。</p> <p>3.貝氏刷牙法特色:</p> <p>(1)簡單有效:有的動作均為「短距離水平運動」,不易迷失方向感,效率較高。</p> <p>(2)終身受惠:對一般人及牙周病患者,都相當有用,一學就會,終身受用。</p> <p>(3)它能刷進牙齦溝內一點點,這對牙周健康最有幫忙。</p> <p>(4)國際上最受推薦:貝氏法是近代各種教科書中最常被推薦的刷牙法多位美國牙者,瑞典牙周病學者,及美國公衛學者,均極力推薦貝氏刷牙法。現行美國牙周病學會之刷牙文宣,亦是採貝氏法。</p> <p>(5)國內學界亦推薦:中華牙醫學會,中華民國社區牙醫學會,均建議以貝氏刷牙法為主。</p> | 7 | | 專心聽講 |
| 我監 控 人際 溝通 能力 倡導 能力 合作 與團 隊作 業 | <p>◎統整活動</p> <p>1.教師播放【嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學】,請學生對著鏡子,跟著影片一起潔牙;影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</p> <p>2.潔牙後使用牙菌斑顯示劑,觀察自己哪裡沒有刷乾淨,於課後再刷一次牙。</p> <p>3.教師說明【學習單(三):牙齒利器照過來】,並請學生完成任務。</p> | 10 | 4a- II -2 4a- II -1 3a- II -2 | 實際操作並認真觀察 |
| | <p>~第三節結束~</p> | 10 | | 完成學習單 |
| 自我 監控 做決 定 | <p>單元四:《清涼誘惑》</p> <p>◎引起動機</p> <p>1.請同學說說:暑假在家最常喝什麼解渴?</p> <p>2.請同學列舉:家人常喝的飲料有哪些?</p> <p>◎發展活動</p> <p>教師分段播放【我會拒絕含糖飲料的誘惑】影片來源:https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q</p> | 3 | 2a- II -1 | 踴躍發言 |
| | | 8 | 4a- II -1 2b- II -2 | 專心觀看影片 |

| 生活技能 | 教學活動內容及實施方式 | 時間 (分鐘) | 學習表現 | 學習評量 |
|----------------------|--|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 自我監控 批判思考 | <p>1. 飲料看燈行:董氏基金會建議(8' 04"~10' 20")</p> <p>(1)綠燈:可每天飲用,例:白開水、鮮奶、無糖優酪乳、現榨果汁等無額外添加糖汁飲料。</p> <p>(2)黃燈:每週不超過3次,每次少於250cc,例:調味乳、100%果汁、運動飲料等額外加糖但還有些營養素的飲料。</p> <p>(3)紅燈:每週不超過250cc,例:乳酸飲料、碳酸飲料、稀釋果汁、咖啡、茶等額外加過多的糖且營養素少的飲料。</p> <p>2. 依此標準,以前一週為例,調查學生喝飲料狀況,有多少人做到呢?</p> <p>3. 各式飲料內,到底含多少糖呢?(10' 32"~12' 43")</p> <p>4. 請學生說說看了一堆堆的方糖,有什麼想法?</p> <p>5. 攝取過多的糖,會造成哪些後果呢?(15' 15"~17' 33")</p>  <p>圖片來源:https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg</p> <p>6. 含糖飲料對牙齒的危害:【飲料與牙齒】(3' 35") https://www.youtube.com/watch?v=syWPwr3kv8A&t=117s 小結:含糖飲料會形成酸性環境,破壞琺瑯質,造成蛀牙。</p> | 3 8 5 5 | 專心觀看影片 踴躍發言 專心觀看影片 | 專心觀看影片 踴躍發言 專心觀看影片 |
| 批判思考 自我監控 倡導能力 | <p>◎統整活動</p> <p>1. 教師請學生說說上了這一堂課後的感想。</p> <p>2. 教師歸納:飲料很誘人,要用智慧做抉擇。</p> <p>3. 教師說明【學習單(四):清涼誘惑】,並請學生回家完成紀錄。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p> | 8 | 2b- II -2 2a- II -1 | 完成學習單 |

| | |
|--|---|
| <p>教 學 資 源 及 媒 材</p> | <p>單元一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙 【牙齒的無形殺手】(2' 12") https://www.youtube.com/watch?v=mssEfHfLVZ8 <p>單元二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 【健康看我 認識牙菌斑】(1' 20"~~6' 05") https://www.youtube.com/watch?v=Tg4GnRDnzRE 【比蟑螂還髒! 牙菌斑險要命】(1' 58") https://www.youtube.com/watch?v=PnGwyujSvAk 【如何塗牙菌斑顯示劑】(0' 10") https://www.youtube.com/watch?v=OINBtBMJx8g <p>單元三：</p> <ol style="list-style-type: none"> 嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學 https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0 <p>單元四：</p> <ol style="list-style-type: none"> 【我會拒絕含糖飲料的誘惑】 https://www.youtube.com/watch?v=qk_4ejXQI3Q 【飲料與牙齒】(3' 35") https://www.youtube.com/watch?v=syWPWr3kv8A&t=117s |
| <p>參 考 資 料</p> | <ol style="list-style-type: none"> 繪本：刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 出版社：童夢館 作者：李昭乙 網路圖片： pic.pimg.tw/dent4kid/4b7e60d3d5136.jpg sunshinedentalclinic.org/wp-content/uploads/2014/01/image.jpg ayurvedamagazine.org/wp-content/uploads/2017/02/Tooth-Cavity.jpg http://www.jyybs.net/uploads/allimg/150331/11-150331135230359.jpg https://i.ytimg.com/vi/aJXBbJ29eT0/maxresdefault.jpg 財團法人董氏基金會食品網 彰化縣衛生局「食品安全管理自治條例」 台灣牙醫網 http://tw-dentist.com/front/bin/ptdetail.phtml?Part=QAg0013&Category=421177 |
| <p>附 錄</p> | <p>單元一：牙齒王國災難記學習單</p> <p>單元二：牙齒利器照過來—前測</p> <p>單元三：牙齒利器照過來學習單</p> <p>單元四：清涼誘惑學習單</p> |

★小朋友，聽完老師介紹【刷牙小小兵勇闖蛀牙王國】的繪本，請回答下列問題：

(1) 主角在牙齒王國遇到什麼大麻煩?_____

(2) 吸引蛀牙蟲蟲來攻擊牙齒王國的原因是什麼?他們又如何攻擊牙齒王國呢?

(3) 最後，是誰解救了牙齒王國?他們用什麼招數來對抗蛀牙蟲蟲呢?

(4) 哪些人是蛀牙蟲蟲的下一個目標?

(5) 你要如何避免成為蛀牙蟲蟲的下一個目標?

★小朋友，上完(牙齒王國災難記)這堂課，請你訪問你的家人，關心家人的口腔保健情況，並做紀錄。做到打 V：

| 對象 | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 沒有齲齒 | | | | | |
| 沒有牙齦紅腫、流血、流膿、口臭、牙齒鬆動的現象 | | | | | |
| 餐後及睡前都有潔牙 | | | | | |
| 會用貝氏刷牙法潔牙 | | | | | |
| 每半年定期看牙醫 | | | | | |



單元二：牙齒利器照過來 — 前測

以下是小小的檢測，若答對了給你拍手、掌聲鼓勵。回答錯了也沒關係，只要把觀念建立清楚，你一樣是潔牙小達人！

★請問：

1. 「貝氏刷牙法」是從()邊開始，()邊結束。
2. 刷牙時要()顆牙齒來回的刷。
3. 潔牙的工具有：()、牙線、鏡子、牙杯和牙膏。
4. 飯後一定要刷牙，才不會造成()。
6. 牙刷的刷毛不能太硬，一定要選用()毛的。
7. 刷毛與牙齒呈()度角。
8. 下列哪些是牙齒保健的正確方法？（請在□中打v）
均衡營養不偏食 吃完食物盡快刷牙 挑食偏食沒關係
使用牙籤剔牙 使用牙線剔牙 用貝氏刷牙法潔牙
刷牙時越用力越乾淨 少食用含糖食物 三餐定時定量
每週使用一次含鈣漱口水 每週使用一次含氟漱口水
狼吞虎嚥 細嚼慢嚥

我是潔牙小尖兵：三年____班 姓名：_____



(一)護牙高手OX大考驗

- () 1. 餐後所留下的食物如果沒有清理乾淨，由於細菌的作用變成牙菌斑，日久經由唾液中的礦物質沉澱而鈣化成硬塊，這硬塊就是牙結石。
- () 2. 牙齒經常與氟化物接觸可以抑制口腔細菌滋長，並強化牙齒表面結構，增加牙齒再礦化的能力，使得牙齒不容易產生齲齒。
- () 3. 使用貝氏刷牙法時，把刷毛斜放在牙齒與牙齦交接處，並輕壓刷毛，使刷毛的側邊也與牙齒接觸，刷毛要涵蓋一點點牙齦，如此才能完全把牙齒刷乾淨。
- () 4. 睡覺時口水分泌少，同時吞嚥等舌頭肌肉的動作也減少，造成口內的自淨作用降到最低。所以睡前最好把口腔清潔乾淨，以減少牙菌斑的滋長。
- () 5. 除了使用牙刷與牙線之外，漱口藥水及電動牙刷、沖牙機也是維護口腔衛生最主要工具。
- () 6. 牙線主要是用來清潔牙縫間的食物。
- () 7. 牙菌斑是蛀牙與牙周病的元兇。
- () 8. 牙菌斑主要成份是細菌，它會不斷滋長，數小時便繁殖很多。吃完食物會有很多殘渣滯留口內，提供細菌滋長養分，因此餐後是最好潔牙時機。
- () 9. 牙齦發炎的主要原因是火氣太大。
- () 10. 正確潔牙、使用含氟漱口水、避免甜食、窩溝封填的施作並定期看牙醫，這些都是護牙的重要措施。

(二)護牙小尖兵超級任務

小朋友，升上三年級的你，已經學會貝氏刷牙法了！現在要派給你一個超級任務，請你和你的組員們利用時間並徵詢該班老師同意，到低年級指導弟弟妹妹學會貝氏刷牙法。

- 1. 時間：_____月 _____日 _____時 _____分～ _____時 _____分
- 2. 對象：_____年 _____班的弟弟妹妹
- 3. 指導成果通過請打 V

| | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|
| 學弟妹姓名 | | | | | |
| 指導者自評 | | | | | |
| 組員交換互評 | | | | | |

- 4. 指導後，你最想對學弟妹說：_____

(一)小朋友，上完(清涼誘惑)這堂課，請回答下列問題：

1. 攝取過多的糖，會造成哪些後果呢？請最少舉出五例。

2. 關於飲料，如何做抉擇才是有智慧的呢？

(二)

★飲料看燈行：董氏基金會建議

(1)綠燈：可每天飲用，例：白開水、鮮奶、無糖優酪乳、現榨果汁等
無額外添加糖汁飲料。

(2)黃燈：每週不超過3次，每次少於250cc，例：調味乳、100%果
汁、運動飲料等額外加糖但還有些營養素的飲料。

(3)紅燈：每週不超過250cc，例：乳酸飲料、碳酸飲料、稀釋果汁、
咖啡、茶等額外加過多的糖且營養素少的飲料。

★小朋友，請依照上表，記錄自己一週喝飲料的狀況。(以正字畫記)

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 日期 | | | | | | | |
| 綠燈 | | | | | | | |
| 黃燈 | | | | | | | |
| 紅燈 | | | | | | | |

★在觀察這一週喝飲料的狀況之後，你想對自己說什麼呢？

家長簽名：_____