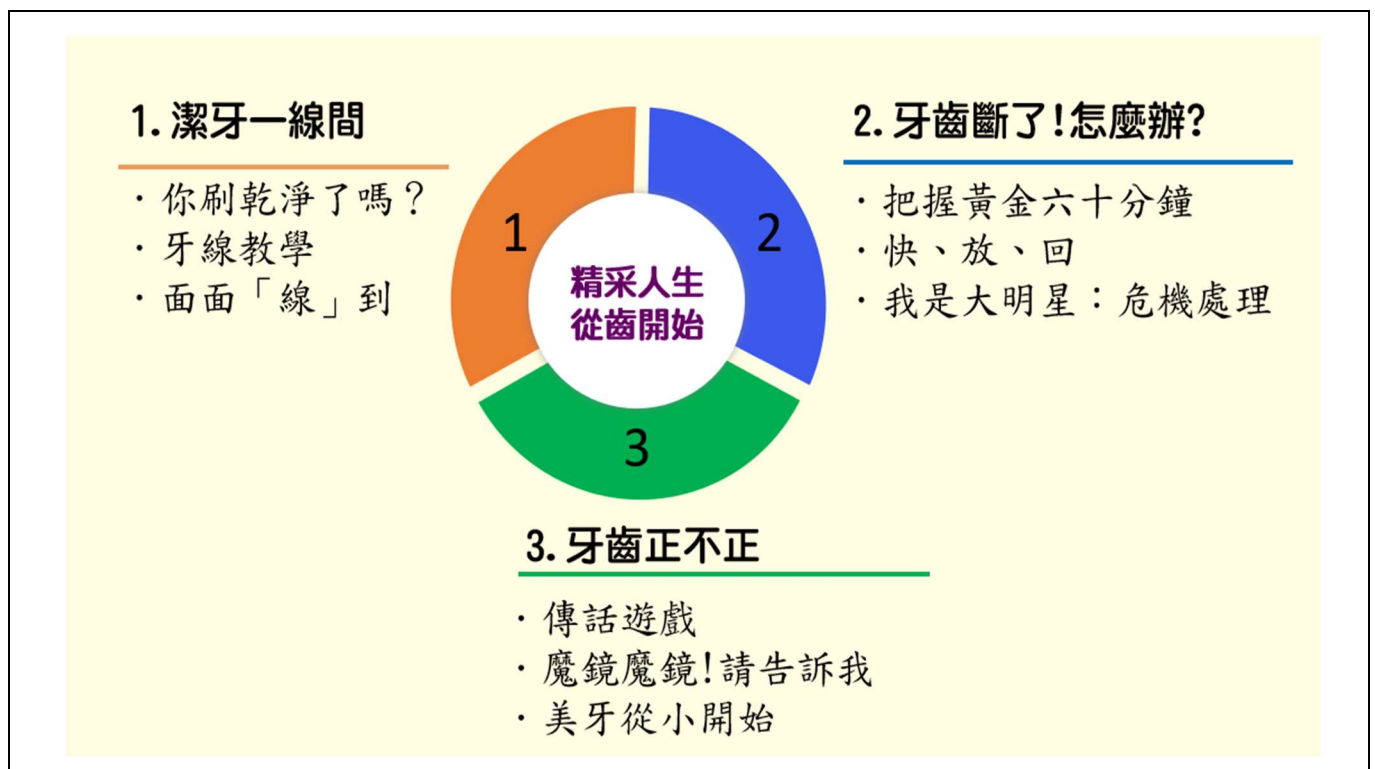


# 嘉義縣口腔衛生保健補充教材—國小五年級教學活動設計

教學主題	精采人生，從齒開始		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計者	東榮國小 教師劉冠宏
教學對象	五年級	教學時間	共 4 節， 160 分鐘
設計理念	<p>牙齒保健與人們日常生活息息相關，乳齒脫落後換成的恆齒更是要使用一輩子的，故牙齒的保健極為重要。五年級的學生已知道吃完食物後應潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健牙齒，而且也已了解如何實際操作貝氏刷牙法。</p> <p>因此本課程的第一、二節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生了解如何正確使用牙線。</p> <p>日常生活中，總有不測風雲，當牙齒不小心撞斷了！怎麼辦？本課程的第三節透過觀念釐清及演示，讓學生清楚熟練牙齒外傷時應注意處理的流程並做出正確行為，進而達到健康自主管理保護。</p> <p>課程的最後，將進行牙齒矯正的觀念教導。牙齒齒列不正若能在換牙階段開始矯正，則可引導上下顎骨生長趨於正常，若有咬合不正的情形亦要儘早請教牙醫。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	領域核心素養
	學習內容	<p>Aa-III-1 長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	

學習目標	生活技能指標
<b>單元一：潔牙一線間</b> 1. 能正確說出牙線的用途。 2. 能正確使用牙線潔牙。 3. 能與家人互動，分享牙線的潔牙技巧。	目標設定、解決問題、自我監控、做決定、人際溝通能力、自我覺察
<b>單元二：牙齒斷了!怎麼辦?</b> 1. 能思考並演練處理有關牙齒之緊急狀況。 2. 能以正確的步驟處理自己的斷牙。 3. 能協助同學或家人進行斷牙處理。	批判思考、解決問題、合作與團隊作業、自我覺察
<b>單元三：牙齒正不正</b> 1. 能了解齒列不正對說話的發音、牙齒的咬合及外表的美觀有很大的影響。 2. 能觀察及察覺自己的牙齒是否有齒列不正的問題。 3. 能了解牙齒矯正的黃金時期約在小學的4~6年級。	自我覺察、人際溝通能力、批判思考

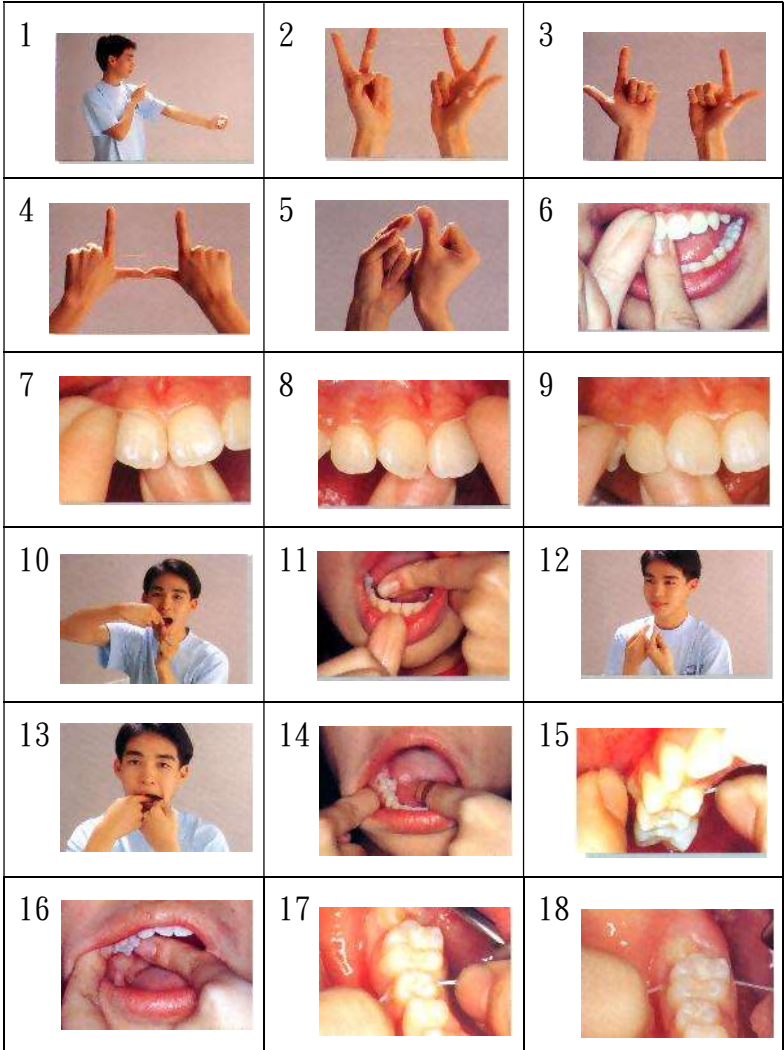
## 教學設計架構



# 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><b>第一單元：《潔牙一線間》</b></p> <p>◎引起動機~刷乾淨了嗎？</p> <p>(資料來源：三年級牙線介紹課程教案  <a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15</a>)</p> <p>一、在學生面前放置一碗泥土水、一碗乾淨的水和一支牙刷。將一隻手張開放進泥土水的碗中，在把手移出來，再讓你的五隻手指頭保持緊貼，用牙刷和水來刷除手上殘留的泥土。如果手指在示範過程中都保持併攏，當手指分開的時候還會有泥土殘留在指縫中。這些殘留的泥土就好比已經刷完牙後，還殘留在牙齒和牙齒中間的牙菌斑。</p> <p>二、教師提問</p> <p>Q:如果我的手是牙齒，那我剛剛示範了什麼？            答：刷牙。</p> <p>Q:我用牙刷刷了這非常髒的「牙齒」，我有把泥土都清乾淨了嗎?看看我手指頭之間。            答：沒有，指縫間還有泥土。</p> <p>Q:如果手指頭是牙齒，那泥土是什麼？            答：食物、牙菌斑。</p> <p>Q:黏滯性的東西生成在牙齒和牙齦交界處，我們稱為什麼？            答：牙菌斑。</p> <p>Q:那如果牙菌斑在牙齒上停留很久會發生什麼事呢？            答：齲齒。</p> <p>Q:剛剛牙刷有清潔到我的手指之間嗎？            答：沒有。</p> <p>Q:那牙刷有清潔到你牙齒之間全部的食物和牙菌斑嗎？            答：沒有。</p>	5	1b-III-1 2a-III-2	認真觀察
	自我覺察	<p>三、潔牙檢測</p> <p>1. 一起來刷牙：請學生利用牙刷，按照潔牙步驟，把牙齒刷乾淨。</p> <p>2. 使用牙菌斑顯示劑：請學生觀察自己的牙齒，牙縫的地方是否已經清潔乾淨？</p> <p>答：沒有</p>	7	





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
目標設定	<p>13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。</p> <p>14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。</p> <p>15. 兩手食指同時上下運動。</p> <p>16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。</p> <p>17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。</p> <p>18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。</p> <p>19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。</p> 	5		專心聆聽
解決問題	<p>(以上資料來源：中華民國牙醫師公會全國聯合會)</p>			完成學習單
目標設定	<p>◎統整活動</p> <p>一、綜合指導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一天至少使用一次牙線。</li> <li>2. 最好使用不含蠟的牙線。</li> <li>3. 如果牙齦不乾淨，輕微的流血是正常的。如果一個禮</li> </ol>	10	4a-III-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
人際 溝通 能力	<p>拜後流血的狀況沒有緩減，請找牙醫師。</p> <p>二、學習單</p> <p>1. 發給學生每人一張「牙線使用順序排排看學習單」 (資料來源：三年級牙線介紹課程教案 <a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15</a>)</p> <p>2. 檢查答案：5, 1, 6, 2, 4, 3。</p> <p>3. 讓學生分享他們最後一題的答案。</p> <p>三、課後任務</p> <p>發給學生「正確刷牙和使用牙線的任務單」，記錄你的刷牙習慣，並邀請你的家人，一起在睡前使用牙線並刷牙，有刷牙，就在表格對應的時間打勾，如果同時有使用牙線就把勾勾圈起來。</p> <p style="text-align: center;">～第一、二節結束～</p> <p><b>第二單元：《牙齒撞斷了！怎麼辦？》</b></p> <p>◎引起動機</p>	5		<p>表達自己的經驗與感覺。</p> <p>在睡前確實做好潔牙動作，並能邀請家人一同執行完成任務單</p>
批判 思考	<p>一、觀看影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fKddG90Z6Bg">https://www.youtube.com/watch?v=fKddG90Z6Bg</a> 「小二童打球推擠斷門牙，家長索賠 20 萬」</p> <p>二、教師提問</p> <p>1. 想想看，為什麼家長要索賠 20 萬這麼多錢？ 答：因為恆牙很重要，斷掉就沒有了，除非植假牙。</p> <p>2. 讓學生發表看看自己或親友是否有撞斷牙齒之經驗？</p> <p>3. 處理方法為何？ 答：裝假牙、植牙、...</p> <p>4. 哪些場合或地點容易撞斷牙齒？ 答：(1)下課時在學校遊樂場上，如溜滑梯、單槓、玩遊戲時...。</p> <p>(2)上體育課時。</p> <p>(3)回家時，上下樓梯不小心。</p> <p>(4)在家時登高拿東西跌倒。</p> <p>(5)出外遊玩時，不小心跌倒。</p> <p>三、小結：恆牙非常重要，但意外時常會發生，做任何活動都要小心。</p>	5  5	4a-III-2	<p>仔細觀賞影片</p> <p>認真思考，並踴躍舉手發言</p>

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>一、把握黃金 60 分鐘</p> <p>1. 觀賞斷牙新聞影片-把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能「種」回來</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw">https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw</a></p> <p>2. 讓學生觀賞「牙齒斷掉怎麼辦？」影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE">https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE</a></p> <p>3. 教師引導解決問題：牙齒撞斷了！怎麼辦？</p>	5	2a-III-2 1b-III-2 3a-III-1 2b-III-3	仔細觀賞影片
解決 問題	<p>(1)『當我們一不小心跌倒了，把牙齒跌斷了，這可怎麼辦呢？』--詢問學生第一步該如何做？</p> <p>(2)「找到那顆牙齒後，第二步該如何做？」--請學生回答，教師歸納找出最適合的方式。拿牙面部位及浸泡溶液（溫牛奶、生理食鹽水或放置在嘴裡）。</p> <p>(3)當場處理完後要在多久以內儘快到醫院？教師提示應把握植回牙齒的黃金時間（60 分鐘）</p>	5		踴躍舉手發言
解決 問題 合作 與團 隊作 業	<p>二、我是大明星</p> <p>1. 全班依照上述討論之事件或場合抽籤分組討論並進行三分鐘戲劇演出。</p> <p>2. 於各組討論時，教師巡視各組適時予以指導。</p> <p>3. 各組分組上台表演(每組不超過 3 分鐘)。</p> <p>4. 由全體學生投票決定成績。</p>	15		正確表演出「牙齒斷掉了」的處理步驟
設定 目標	<p>◎綜合活動</p> <p>教師整理斷牙處理流程：</p> <p>1. 當受傷時不要慌亂。</p> <p>2. 處理傷口前務必以肥皂洗手。</p> <p>3. 掌握黃金時間（60 分鐘）快、放、回。</p> <p>快：快速找回斷掉的牙齒</p> <p>放：將牙齒放在冰牛奶或生理食鹽水中(也可含在嘴中)</p> <p>回：送回牙醫急診</p>	5	1b-III-2	用心聆聽
<p>～第三節結束～</p>				

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
自我察覺	<p>第三單元:《牙齒正不正》</p> <p>◎引起動機</p> <p>一、教師提問：你喜歡哪一種牙齒？</p> <p>1.</p>  <p>邱琬琪醫師Dr.Chiu</p> <p>2.</p>  <p>邱琬琪醫師Dr.Chiu</p> <p>3.</p>  <p>邱琬琪醫師Dr.Chiu</p>  <p>(圖片來源：<a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a>)</p>	5	2a-III-2	認真觀察並發表



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>人際溝通自我覺察</p> <p>合作與團隊作業</p> <p>自我覺察</p>	<p>二、小結： 一口整齊潔白的牙齒露出的微笑，不僅代表着自己的自信更可以扭轉給別人的第一印象。</p> <p>◎發展活動</p> <p>一、觀看兒童牙齒矯正介紹影片</p> <p>1. 齒列不正，大有關係：大愛台新聞 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE">https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE</a></p> <p>2. 常見影響恆齒齒列不整 原因與方法：小哈佛牙醫 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc">https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc</a></p> <p>二、傳話遊戲</p> <p>1. 將全班小朋友分小組，請各組的小朋友在門牙上戴上假兔牙(爆牙)。每一組抽一句話，並傳話給同一組的小朋友。遊戲結束，看哪一組的小朋友傳的又快又正確。</p> <p>2. 請小朋友分享，戴假牙說話的感覺。</p> <p>3. 老師指導：牙齒不正或咬合有問題，不僅是美觀問題，也容易發生發音上的困難。</p> <p>三、魔鏡魔鏡!請告訴我:(學習單四) (以下圖片資料來源：邱琬琪醫師 <a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a>)</p> <p>(一)利用鏡子觀察自己的牙齒，若你有以下特徵，請打✓，並且要注意一下齒顎不正的問題！</p> <p>☆( )正常的牙齒</p> <div data-bbox="309 1442 938 1621">  <p>The diagram shows a top-down view of a human dental arch with straight, evenly spaced teeth. The photo shows a close-up of a person's upper teeth, which are straight and aligned with the gums.</p> </div> <p>★校正不正的牙齒</p> <p>1. ( )牙齒排列不整或呈擁擠狀</p> <div data-bbox="309 1751 938 1930">  <p>The diagram shows a top-down view of a human dental arch where the teeth are crowded together, with very little space between them. The photo shows a close-up of a person's upper teeth that are crowded and overlapping.</p> </div> <p>2. ( )暴牙：下顎白齒比正常咬合稍往後或是上顎前牙向前凸出</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>2a-III-2 4b-III-2 4b-III-1 2b-III-3</p>	<p>專心觀看影片</p> <p>發揮團隊合作精神，完成遊戲</p> <p>仔細觀察自己的牙齒，並能完成學習單</p>

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>批判思考</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p> <p>目標設定</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>3. ( ) 戽斗：上顎比正常稍往後或下牙在上牙前</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(二)請學生討論：咬合不正會造成哪些影響呢？</p> <p>答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物咀嚼困難。</li> <li>2. 發音異常(漏風、口齒不清)。</li> <li>3. 蛀牙與牙周病。</li> <li>4. 顛顎關節症狀。</li> <li>5. 社交與心理層面的影響。</li> </ol> <p>四、美牙從小開始：觀看影片教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 別再傻傻等換牙！兒童的矯正關鍵，牙醫告訴你！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM">https://www.youtube.com/watch?v=IuRh4HeHjM</a></li> <li>2. 孩子幾歲做矯正：蘇懿瑄醫師。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs">https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs</a></li> </ol> <p>◎統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 齒列不正會影響發音、咀嚼，也會容易造成蛀牙與牙周病。</li> <li>2. 齒列不正不僅是美觀問題，也會影響學童的自信心。</li> <li>3. 齒顎矯正的治療黃金時間是10~12歲，這個階段孩童顎骨發育尚未成熟，骨質較鬆軟牙齒移動的速度是最快的</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第四節結束～</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>4b-III-3</p>	<p>踴躍參與討論，並發表</p> <p>專心觀看影片</p> <p>專心聆聽</p>

<p>教學 資源 及媒材</p>	<p>單元一：東榮國小牙線使用 ppt 東榮國小牙線使用教學影片 單元二：網路影片 單元三：齒列正不正學習單 網路影片</p>
<p>參 考 資 料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牙線教學步驟：中華民國牙醫師公會全國聯合會 <a href="http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm">http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm</a></li> <li>2. 牙線使用 ppt：楊家豪醫師 <a href="https://slidesplayer.com/slide/11361643/">https://slidesplayer.com/slide/11361643/</a></li> <li>3. 牙線使用教學：李駿濠醫師 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk">https://www.youtube.com/watch?v=Mf1LqEkv7dk</a></li> <li>4. 新聞影片-把握黃金六十分鐘，恆牙撞斷能「種」回來 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw">https://www.youtube.com/watch?v=_0dfa5Ay2Lw</a></li> <li>5. 「牙齒斷掉怎麼辦？」影片 by 健康盟 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE">https://www.youtube.com/watch?v=LZhJxLr84CE</a></li> <li>6. 「孩童齒列不正 大有關係」：大愛台新聞 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE">https://www.youtube.com/watch?v=sBQqx_UMQNE</a></li> <li>7. 別再傻傻等換牙！兒童的矯正關鍵，牙醫告訴你！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IuRhf4HeHjM">https://www.youtube.com/watch?v=IuRhf4HeHjM</a></li> <li>8. 孩子幾歲做矯正：蘇懿瑄醫師 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs">https://www.youtube.com/watch?v=BkBzrZrd3vs</a></li> <li>9. 邱琬棋醫師 <a href="http://chiuortho.com/malocclusion.php">http://chiuortho.com/malocclusion.php</a></li> </ol>
<p>附 錄</p>	<p>單元一：牙線的使用方法學習單、牙線使用順序排排看學習單、正確刷牙和使用牙線任務單 單元三：魔鏡魔鏡！請告訴我學習單</p>
<p>附 件</p>	<p>牙線操作 PPT</p>

# 單元一：牙線的使用方法學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

教師補充教材

## 牙線的使用方法

●1. 截取約手臂長的牙線  
(成人約45公分)。



●2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約20公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



●3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。



●4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩手中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。



●5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的的地方。兩指間保持1公分長的牙線。



●6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



●7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成C型(參閱圖11)上下刮，兩指同時上下運動。



●8. 刮同一牙縫的另一面。



●9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。



●10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



●11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。



●12. 刮後牙區時，使用兩手食指。



●13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。



●14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。



●15. 兩手食指同時上下運動。



●16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。



●17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。



●18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。



●19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。

### ◎牙線基本操作

<ul style="list-style-type: none"> <li>●牙線緊貼著鄰接面</li> <li>●拉成C字形</li> <li>●短距離上下刮</li> </ul>	<p>上門牙牙線操作法</p>	<p>下門牙牙線操作法</p>	<p>大小白齒牙線操作法</p>
--	-----------------	-----------------	------------------

教材資料來源：

1. 牙線教學步驟：中華民國牙醫師公會全國聯合會

[http://www.hbjh.tn.edu.tw/health\\_center/mouse/Thread\\_method.htm](http://www.hbjh.tn.edu.tw/health_center/mouse/Thread_method.htm)

2. 牙線使用ppt：楊家豪醫師

<https://slidesplayer.com/slide/11361643/>

## 單元一：牙線使用順序排排看學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

### 一、排出使用牙線的正確順序。

- ( ) 清潔鄰接面牙齒。
- ( ) 在雙手中指纏繞一段約手臂長的牙線。
- ( ) 將牙線放入下面兩顆牙縫中。
- ( ) 用兩隻手指頭捏住牙線呈「彈弓」姿勢。
- ( ) 將牙線移動到乾淨的一段。
- ( ) 將牙線包著牙齒呈C字型。

### 二、為什麼即使每天刷牙2次，還需要使用牙線呢？

答：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

資料來源：三年級牙線介紹課程教案

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/oral/teach/download/id-15>

# 單元一：正確刷牙和使用牙線任務單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



☆當你有刷牙的時候，在正確的日子格子裡打勾，當你有使用牙線及刷牙時，在正確的日子格子裡打勾並畫圈。 \_\_\_\_\_月份

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

☆邀請家人與你一同進行牙線及牙刷潔牙行動。

我要邀請的是\_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

家長簽名：\_\_\_\_\_

# 單元三：魔鏡魔鏡！請告訴我學習單

六年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

一、利用鏡子觀察自己的牙齒，若你有以下特徵，請打✓，並且要注意一下齒顎不正的問題！

☆( )正常的牙齒



★咬正不正的牙齒

1. ( )牙齒排列不整或呈擁擠狀



2. ( )暴牙：下顎白齒比正常咬合稍往後或是上顎前牙向前凸出



3. ( )戽斗：上顎比正常稍往後或下牙在上牙前



二、想想看，牙齒咬合不正會造成哪些影響？請寫下來。

資料來源：邱琬琪醫師 <http://chiuortho.com/malocclusion.php>