

教案名稱：可惡，我不要沒「齒」難忘

壹、教案名稱：可惡，我不要沒「齒」難忘

一、本教案生活技能教學重點：

概念形成

概念演練

概念維持

二、本教案「生活技能課程」引導流程：

問題探究

自我覺察

分析原因

做決定

自我監控

拒絕技能

三、教學對象：國小一年級

四、教學節數：5 節課

五、本教案教學引導流程與教學目標：

問題探究

- 1.透過繪本閱讀及影片，引導學生思考造成蛀牙（齲齒）的原因。

自我覺察

- 2學生能透過鏡子，覺察自己的牙齒健康程度。

分析原因

- 3.學生能透過討論，了解並認識蛀牙（齲齒）的原因。

做決定

- 4. 透過討論，引導學生確立「飲食習慣、正確刷牙方式、良好潔牙習慣」是牙齒保健鐵三角的觀念，並提出保健牙齒的行動及策略，並於生活中實踐。

自我監控

- 5.了解蛀牙的原因後，引導學生在飲食習慣、刷牙次數進行記錄，結合日常生活，進行自我監控。

拒絕技能

- 6. 透過狀況劇的演練，培養學生有效拒絕含糖飲料與食品，養成正確的牙齒口腔保健觀念。

貳、設計策略

一、教學目標

- 1.透過繪本《蛀牙蟲家族大搬家》，引導學生思考造成蛀牙（齲齒）的原因。（問題探究）
- 2.學生了解蛀牙的形成與甜食的關係，並以鏡子觀察自己的牙齒健康度，感受及體驗保健牙齒的重要性。（自我覺察）
- 3.學生透過討論，了解並認識蛀牙（齲齒）的原因（分析原因）
- 4.透過討論，引導學生確立「飲食習慣、正確刷牙方式、良好潔牙習慣」是牙齒保健鐵三角的觀念，並提出保健牙齒的行動及策略，於生活實踐。（做決定）
- 5.了解蛀牙的原因後，引導學生在飲食習慣、刷牙次數進行記錄，結合日常生活，進行自我監控。（自我監控）
- 6.透過狀況劇的演練，培養學生有效拒絕含糖飲料與食品，養成正確的牙齒口腔保健觀念。（拒絕技能）

二、國小健體領域分段能力指標

1.生長、發展

1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

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。

2.人與食物

2-1-3 培養良好的飲食習慣。

三、重大議題

結合刷牙策略（貝氏刷牙技能、餐後潔牙）、早晚及三餐飯後潔牙習慣、及正確的飲食習慣……等新北市 106 學年度學校健康促進實施計劃為教學內容主軸，融入生活技能，培養學生落實健康、活潑的良好生活保健習慣及行為。

四、教學策略

教案設計以「生活技能課程」為中心，將「問題探究、自我覺察、分析原因、做決定、拒絕技能、自我監控」六大部份，配合「教學活動內容」，整理如下：

• 沒「齒」難忘

• 蛀牙！住牙！

問題探究

自我覺察

做決定

分析原因

• 齒齒動人

• 口腔調查局

討論保健牙齒的方法與具體策略

正確刷牙方式
貝氏刷牙法

良好潔牙習慣

健康飲食態度

貝氏刷牙法

餐後、早晚
進行潔牙

不吃甜食

自我
監控
拒絕
技能

- 在飲食習慣、刷牙次數方面進行記錄。
- 結合日常生活，進行自我監控。
- 有效拒絕含糖飲料與食品。
- 養成正確的牙齒口腔保健觀念。

透過活動的引導—「繪本共閱、角色扮演」，促使學童覺察自己目前牙齒的狀況，借而導出「主題討論」，以「小組討論」建立學童對於牙齒保健的主題意識；再透過相關宣導影片，了解蛀牙帶來的不便，明白保健牙齒的重要；並製作潔牙記錄，將牙齒保健的行動及策略，確實落實在生活裡。



節數	使用「生活技能」指標	教學目標
第一節	問題探究 自我覺察	1.透過繪本閱讀及影片，引導學生思考造成蛀牙（齲齒）的原因。 2.學生能透過鏡子，覺察自己的牙齒健康程度。
第二節	分析原因	學生能透過討論、活動，了解並認識蛀牙（齲齒）的原因，及體會刷牙的重要性！
第三節	做決定	透過討論，引導學生確立「飲食習慣、正確刷牙與良好潔牙習慣」是牙齒保健鐵三角的觀念，提出保健牙齒的行動及策略，於生活實踐。
第四節	自我監控	了解蛀牙原因後，引導學生在飲食習慣、刷牙次數進行記錄，結合日常生活，進行自我監控。
第五節	拒絕技能	透過狀況劇的演練，培養學生有效拒絕含糖飲料與食品，養成正確的牙齒口腔保健觀念。