

壹、方案名稱：快樂潔牙，動姿動！

一、創新教學背景

「蒙以養正，聖功也」，本次創新教學課程是大忠國小教師群為了確實培養一年級學童潔牙理念而設計。課程設計由體育活動出發，在鍛鍊手腕活動的拍球運動後，接著教導學生確實潔牙的知識，結合平板 app 熟練刷牙技巧，過程中引導學生反思--自己刷牙時不足的地方，最後再搭配舞蹈與音樂做跨領域的統整且公開表演，強化兒童對所有課程的記憶。

一年級的孩子透過教學活動的引導將書本知識轉化為身體經驗，提升好好刷牙的意願。在疫情嚴重期間，許多人都不敢看牙醫，有幼童因為疫情延誤了整整兩年沒看牙，回診時狀況已變得非常糟糕！因而，大忠國小的創新教學設計課程，將促使孩子與家長們重新關注學生潔牙的習慣，並有助於台灣學童齲齒率的降低。

二、教學目的或能力指標

健體領綱核心素養	
自發： 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	
互動： 健體-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。	
共好： 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。	
健體領綱學習重點	
學習表現	學習內容
1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
跨域整合	
生活領域 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 A-I-1 生命成長現象的認識。	

6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。

E-I-1 生活習慣的養成。

7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。

D-I-4 共同工作並相互協助。

議題探究

資 E4 認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

SDG 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉

SDG 4 優質教育

三、創新教學之理念與作法

●創新策略：

(1) 結合生生用平板計畫，運用科技載具，讓學生更易感覺潔牙的細節。

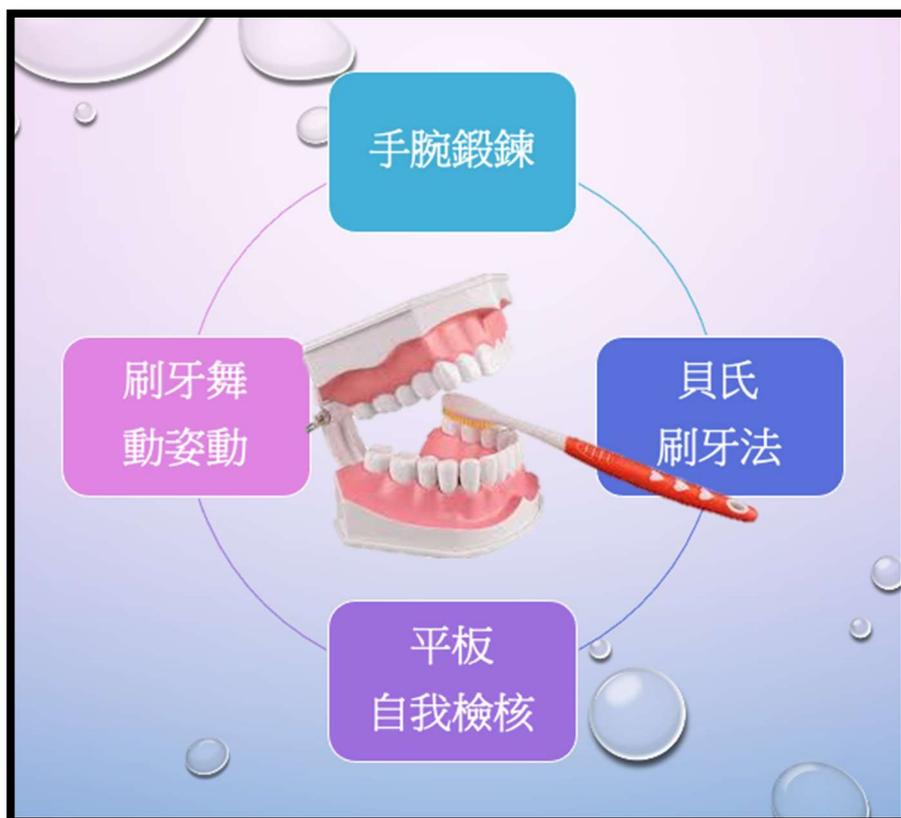
(2) 巧妙進行跨域整合，結合生活領域並融合科技教育議題。

(3) 結合體育課程，讓孩子在刷牙前肌肉控制發展得更好。

(4) 編跳刷牙舞，在日常中培養美感，呼應學校校本美感課程。並且錄影分享給家長，提醒家長在家中共同維護孩子的口腔衛生，養成良好生活習慣。

●實施方式：

教案實施於桃園市大忠國小一年七班學生：全班 28 人，共分 10 節，一、二單元各兩節課，三、四單元各三節，方案課程架構如右圖。



四、創意教學成效評估

1. 藉由拍球運動，訓練手腕肌力



2. 教授貝氏刷牙法，強化學生自我潔牙能力



3. 善用平板，增強學生檢核自我潔牙能力



4. 以創作刷牙舞，再次鞏固刷牙的知能



- 教學成效
- (1) 增進自我瞭解，養成學生自信心，發展個人潛能。
 - (2) 培養欣賞、表現、審美及創作能力，且創作新穎細緻，技能正確熟練。
 - (3) 培養表達、溝通和分享的知能。
 - (4) 提升運用科技與資訊的能力，如收集、解讀、組織、應用資料的能力。
 - (5) 能夠接受他人意見及發表自己意見，增進團隊合作能力。

貳、教學活動設計

手腕鍛鍊-拍球

教學時間	2 節課，共 80 分鐘	
學生學習學目標	1. 學生能專注觀摩，瞭解正確拍球的方式。 2. 學生透過運球活動進而學會利用手腕轉動與力度的控制。	
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	學習內容 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。
融入議題	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 SDG 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉 SDG 4 優質教育	

活動流程及內容設計

教學照片

【壹、自發的起點】

暖身活動

(一) 集合點名

1. 點名、確認學生身體狀況是否不適。
2. 上課規則說明及哨音指令。

(二) 健康操動態熱身

由老師帶領學生，著重每一個學生專注於肢體動作的伸展，達到充分的暖身。

【貳、互動的歷程】

一、認識拍球的技巧



老師分解拍球動作，學生專注聆聽

老師先展示籃球，接著老師做出連續拍球的動作，引導出今天要學習的項目是--拍籃球。

老師示範製作全部流程，放慢連續拍球的動作，同時向學生介紹需留意的步驟，強調這堂課的拍球是手腕的運作，手腕是推的動作，運球的推球，而不是用力將球向下拍。

二、實作教學

(一) 老師請學生散開，保持與同學間適當距離後，一人一顆球，進行個別練習。

1. 拍高球:學生各自練習拍高球 10 次，老師針對學生拍球姿勢和動作進行個別調整。

2. 拍低球:學生各自練習拍高球 10 次，老師針對學生拍球姿勢和動作進行個別調整。老師強調拍低球時，先彎曲膝蓋之後才用手腕向下推球。

(二) 老師示範 5 次拋球接住的動作，並強調手腕橫向和上下的運動，請學生仔細觀察。

1. 學生兩人一組，小組進行近距離的拋接球練習動作。

【參、共好的呈現】

一、學生共學

學生分組進行左、右手拍球 10 下，小組互相觀摩學習，老師鼓勵學生修正姿勢能正確運用手腕拍球。

二、學生展示拍球

1. 教師指導學生輪流展示拍球，讓學生互相觀摩學習。

2. 學生拍球過程中，老師協助調整同學動作，展示出正確的拍球手姿，讓學生能正確的完成拍球動作。



老師請同學練習轉動手腕，把球推出去



同學實作練習如何拍低球



學生展示拍球

貝氏刷牙法

教學時間	2 節課，共 80 分鐘		
學生學習 學目標	1. 學生瞭解牙齒常見疾病與保健的重要性。 2. 學生認識牙齒疾病的預防方法-貝氏刷牙法。 3. 透過實作練習貝氏刷牙法，培養學生正確刷牙習慣。		
學習 表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	學習 內容	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。
融入議題	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 資 E4 認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 SDG 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉		

【壹、自發的起點】

✍️ 暖身活動

老師說故事：斑斑是個愛吃甜食，不愛刷牙的小男孩，有天同學發現斑斑『牙齒黃黃黑黑』的，該如何幫助他呢？邀請學生擔任「牙齒防衛隊」，幫助斑斑。

老師詢問：體育老師帶領同學練習拍球，是訓練身體的哪裡？引導學生說出一一手部 and 手腕的肌肉。

老師請學生思考身體的保健有哪些需要手部和手腕肌肉，學生說出：「刷牙」。

【貳、互動的歷程】

一、認識口腔牙齒的結構

老師展示牙齒的教具，說明口腔保健首先要認識我們的牙齒。老師請同學幫忙尋找斑斑的蛀牙，學生利用小槌子，敲出三顆有破洞的牙齒，展開拯救斑斑牙齒防衛戰。

老師詢問同學該如何幫助斑斑保護牙齒呢？學生：找醫生/每天刷牙……。老師介紹乳齒與恆齒，並強調牙齒保健的重要。

二、口腔保衛 ppt

1. 老師說明牙齒保健「二要二不要」，強調沒有好好保健牙齒，嚴重時還會影響身體健康。
2. 老師請學生分享牙齒生病的經驗有：吃完零食、糖果沒有馬上刷牙，睡覺時牙痛，痛到在床上翻滾。
3. 老師請學生分享保健牙齒的方法，有每天刷牙兩次、吃完東西要漱口……。老師補充說明：生活的作息、吃營養的食物，對牙齒發育和保護都有很大的幫助。
4. 老師發下九宮格學習單，請同學根據九張圖來提醒斑斑哪些是正確的牙齒保健方式？哪些是不正確的？

三、介紹「貝氏刷牙法」

老師利用簡報 ppt 介紹「貝氏刷牙法」：

1. 1920 年代，美國耳鼻喉科醫師 Dr. Bass 為了改善診所患者的高就醫率，研發改善口腔健康的刷牙方法。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。

2. 「貝氏刷牙法」的口訣：「321」

「3」：牙齒三面都要刷（頰側面/舌側面/咬合面）

「2」：2 顆一起刷

「1」：一次刷 10 秒鐘

3. 刷牙時間



老師利用自製牙齒道具來說故事



用學習單檢視學生牙齒保健知識



使用蛀牙圖片說明牙齒保健的重要



學生看影片模擬刷牙動作

老師播放貝氏刷牙影片，請同學跟著影片說明一起來刷牙，「拿出你的牙刷，慣用手比出讚的姿勢，記住上排先刷，右邊先刷最後右邊結束，上排刷完換下排，右邊刷完換左邊，跟著影片一起來刷刷牙。」

【參、共好的呈現】

一、牙齒防衛隊

老師用牙齒道具來詢問學生刷牙要刷哪幾個面？請學生回答，並指出：頰側面、舌側面、咬合面分別在哪裡？

老師請同學擔任『牙齒防衛隊』，示範正確的「貝氏刷牙法」給斑斑看。同學拿出自己的小立鏡，放在桌子上，接著拿出牙刷，比出「讚的大拇哥」，握住牙刷，一起刷牙！老師請同學們看著鏡中的自己，耳朵仔細聆聽刷牙歌曲，開始認真的刷牙。



跟著影片一起來刷刷牙



學生拿出牙刷/杯練習貝氏刷牙

刷牙舞動姿動

教學時間	3 節課，共 120 分鐘		
學生學習 學目標	1. 學生積極思考貝氏刷牙法的動作，能進行小組合作討論。 2. 學生透過學習編跳刷牙舞，在日常中培養美感與舞蹈興趣。		
學習 表現	健體領域： 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體動。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 生活領域： 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	學習 內容	健體領域： Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生活領域： A-I-1 生命成長現象的認識。 E-I-1 生活習慣的養成。 D-I-4 共同工作並相互協助。
融入議題	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 SDG 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉 SDG 4 優質教育		
活動流程及內容設計		教學照片	

【壹、自發的起點】

✍️ 暖身活動

老師請問同學們共同複習「貝氏刷牙法」的口訣，請同學們進行「貝氏刷牙法」刷牙。

同學們都非常認真刷牙，讓牙齒們都洗了個乾淨的澡，接著請大家用開水漱漱口，將開水吐在你的牙杯。

【貳、互動的歷程】

✍️ 一、腦筋急轉彎

老師請同學分組，進行小組討論：

1. 刷牙時，使用了身體哪些部位來刷牙？動作有什麼？
2. 請各組把刷牙的動作表演出來，並試著編成一段舞蹈。
3. 小組練習表演刷牙舞，練習 2 次。

三、刷牙舞的創作

老師請各組組長指派 2 人出來做出刷牙舞的動作：
（學生一邊說，一邊做出動作）

第一組：我們的刷牙創作有上上下下刷刷牙。

第二組：我們刷牙創作是螃蟹走路，手拿牙刷，代表牙齒從右刷到左，再從左刷到右。
（學生將自己想像成牙刷。）

第三組：我們是兩兩一組，配合刷牙歌曲歌詞，一個向前一個向後，代表牙刷刷進後面牙齒。

老師稱讚同學們很有創意，鼓勵其他組別沒有想出來的其他組別同學，可以利用下課再和同學繼續討論。

【參、共好的呈現】

一、編成刷牙舞

老師請同學配合刷牙歌曲的播放，先一起來動一動，上上下下刷一刷，螃蟹走路右刷左刷，一前一後刷。

今天大家都表現很盡責，也很有想像力，我們一起將刷牙串接起來成完整的刷牙舞。

二、展演刷牙舞

全班同學利用低年級兒童朝會時間展演刷牙舞編舞課程的成果，協助衛生組長進行潔牙教育知識的推廣。



刷好牙用開水漱漱口



小組動作編排過程



學生兩兩一組一前一後說明刷牙要徹底



利用兒童朝會展演刷牙舞成果

平板自我檢核

教學時間 3 節課，共 120 分鐘

- 學生學習
學目標
1. 學生能使用刷牙 app 協助進行刷牙
 2. 學生能使用平板進行活動的照片與影片拍攝與完成上傳。

學習表現	健體領域： 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	學習內容	健體領域： Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。
融入議題	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 資 E4 認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 SDG 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉 SDG 4 優質教育		

活動流程及內容設計

教學照片

【壹、自發的起點】

✍️暖身活動

老師示範『寶可夢刷牙 app』的使用方式(也在班級群組向家長說明與教學)，學生表示:很有趣!

老師說明同學可以善用資訊軟體 app 練習刷牙，讓刷牙變得更確實，更有趣!

老師引導學生在學校可以學會使用 i-pad，來記錄自己學習刷牙的過程。

【貳、互動的歷程】

一、i-pad 拍照教學與實作：

老師講解操作過程:學生打開 i-pad 照相機，看到自己在鏡頭的樣子。老師播放貝氏刷牙歌曲，學生看著平板刷牙，刷牙結束時，按下中間下方白色圓形按鈕，替自己照一張刷牙照片。

學生實際練習:學生聽著刷牙歌刷牙，老師進行小小刷牙考驗:「老師說」-左上後牙夾側面，同學就要進行刷牙並拍照。

同學利用平板將自己刷牙的動作拍攝下來，拍攝後選擇一張自己最滿意的刷牙照片，將代表自己刷牙的照片上傳到老師指定的資料夾。

二、padlet 平台

老師引導學生將自己正確的刷牙動作及姿勢上傳到 padlet 平台上，讓全班都可以欣賞。

1. padlet 說明:老師開啟 padlet，學生看到前幾堂課的紀錄，大家驚呼連連。老師請同學學習替自己紀錄。

padlet 連結--

<https://padlet.com/dorcyjean/padlet-lgcdumtwi2liasgw>

2. 掃描 QR Cord:請學生開啟相機，對著前面螢幕的 QR Cord 做掃描，掃描成功會馬上出現黃底黑字的 padlet 字樣，請點『107 我的刷牙練習檔案』。

3. 練習並上傳: 請學生先找到 padlet 右下角有一支筆的造型按鈕，點一下後會進入 padlet



的相機拍照。請同學練習拍自己刷牙照，並上傳到 padlet 上。

【參、共好的呈現】

一、票選美齒王子和公主

老師請大家根據同學上傳照片及平時上課觀察，請點選 padlet 的讚，獲得最多讚的同學即可成為美齒王子和公主。

(一)公布美齒王子和公主。

(二)今天回家完成刷牙學習單。

二、親子共好

學習單上有『QR Cord』，請家長掃描，上 padlet 平台欣賞孩子的上課紀錄，並給予回饋。

三、拍攝刷牙歌舞蹈

全班同學在兒童朝會時間展演刷牙舞，班上兩名同學自願擔任攝影人員，發揮課堂所學的平板攝影技巧，協助老師進行多方位的攝影工作，記錄同學表演的精彩過程。



根據 padlet 刷牙照片進行票選

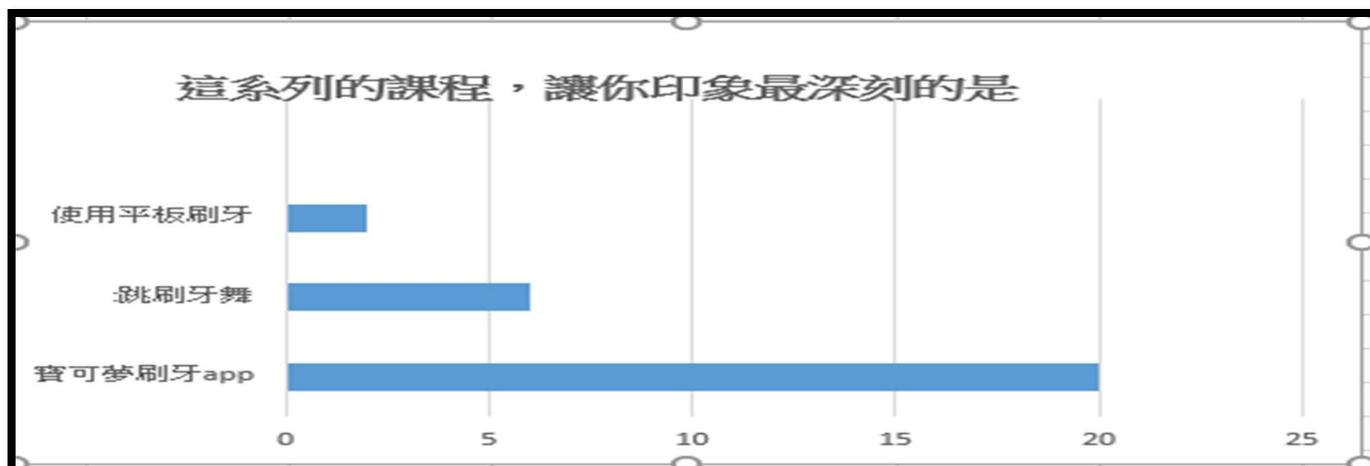


全班可以觀察到學生上傳的刷牙照片



全班使用 padlet 拍照上傳成果

參、學生課後問卷量化統計



藉由學生的課後問卷內容我們發現，科技加入課程對學生最有吸引力，特別是有趣的 app 軟體介入。其次是利用身體律動來強化知識，低年級的孩子們都喜歡動一動，有了身體的配合，記憶事物可以更快更有趣。

肆、學生質性感想回饋

刷牙課程學生的回饋

學習刷牙創意課程後提問	學生回饋	學習寫真
Q: 上完刷牙保健課程, 你學會何種刷牙方式?	A: 貝氏刷牙法。	
Q: 貝氏刷牙法讓你的牙齒有什麼不同的感覺?	A: 學生 1: 乾乾淨淨的, 我覺得很開心。 學生 2: 我覺得刷完後, 牙齒很乾淨。 學生 3: 刷完後, 牙齒白白亮亮的。 學生 4: 刷牙後, 牙齒很舒服, 感覺變健康了。	
Q: 使用刷牙 app 和平板來輔助刷牙, 有讓你更清楚如何正確刷牙嗎?	學生回答: 有 (27 票) 學生 1: 用這樣方式, 我也看到老師的示範, 很清楚。 學生 2: 會讓我一直想刷牙。 學生 3: 可以看到同學刷牙的樣子, 一起合作學習刷牙。 學生 4: 使用 app 很好玩, 非常有趣, 刷完後還可以抓寶。 學生 5: 平常沒有刷到的地方, 透過 app 引導就可以刷到。	
Q: 和同學一起編排刷牙舞, 有幫助你讓刷牙姿勢的了解更多嗎?	學生回答: 有, 共 27 票 學生 1: 螃蟹走路上下刷的動作, 因為同學一直走錯邊。 學生 2: 螃蟹走路上下刷的動作, 讓我的手臂更有力, 姿勢更正確。 學生 3: 歌曲中有一段嘿嘿嘿..., 兩個同學一組前前後後刷, 讓我知道牙齒只刷外表不夠, 還要刷裡面。	



伍、家長的回饋：

家長 1：讓小孩了解貝氏刷牙法，更正確的讓牙齒刷乾淨。

家長 2：建議對於刷牙方法(姿勢)不甚了解的孩子，初期可用 app 學習刷牙方式，漸漸地再減少使用 3c 來刷牙。

家長 3：有了寶可夢的刷牙 app 來幫助孩子，讓孩子更有刷牙的動力，不需要家長的催促了！

家長 4：增加他們對潔牙的知識與習慣，蠻有益處的。

家長 5：刷牙 app 很好，因為有玩遊戲闖關的感覺，不知不覺達到刷牙應有的時間。



陸、教學省思

瓊徵老師：

健康與體育是息息相關、相輔相成的一門領域課程，本系列刷牙保健課程中，融合牙齒保健衛生知識，與刷牙姿勢需要具備的姿勢訓練，正是結合健康生活與運動態度的課程。

課程初，與體育老師協同教學，利用拍球相關手部肌肉鍛鍊，奠定學生日後刷牙正確的姿勢；課程中，先從牙齒生活保健來著手，讓學生了解正確刷牙與不正確刷牙的好處與壞處，培養正確的生活態度，搭配貝氏刷牙的技巧教學，讓學生正確的刷牙。然而，試著變化每日例行刷牙方式，編排刷牙舞蹈，不但強健身破也顧及牙齒保健；最後，結合刷牙 app 和平板教學，讓刷牙真正落實在家中和學校，學生回饋這樣的刷牙方式，讓刷牙變得更有趣，家長也可以了解孩子刷牙的方式。經過這樣一系列的課程設計與規劃，讓學生從生活中做起，落實素養生活，學到真正帶得走的能力。

淑如老師：

健康與體育領域主要是養成規律運動與健康生活的習慣，培養學生能有自我照護能力。本次的課程設計從學生的牙齒健康開始，結合資訊科技的學習，讓學生能正確建構潔牙知能，擁有健康生活的基本能力。

冠廷老師：

當初鈺鈞老師邀請我一同參加 K D P 健體教案比賽時，內心覺得非常的驚訝與榮幸！在學校長期教五、六年級體育課程，已熟悉與高年級學生互動的模式，但這次參加比賽，教學的對象為一年級學生，教學目標則是讓學生熟練拍球的動作要領，這部份的確需要好好構思如何調整教材及教法。

從接下任務後即思考了許久，究竟要如何簡單扼要地介紹並讓學生練習運用手腕，靈活進行拍球、推籃球的動作。

教授學生藉由學習拍球，透過適當的手腕活動，除了能促進學生對於運動益處之感知，另外在刷牙活動的手部肌肉鍛鍊也有很大幫助。潔牙是學生健康生活很重要的生活習慣，我們所設計一系列的課程，希望能將牙齒保健的方法完整的、多元化的建構學生的知識，達到讓他們能重視並積極的落實實行的目的。實際進行教學課程時，一年級的小朋友都能認真聽講，並跟著體育老師努力練習，盡量達成老師設定、要求的動作技巧，表現很棒！非常感謝 KDP 團隊老師們，過程中大家分工合作，彼此協助支援，讓我從中學習到很多，收穫滿滿！

鈺鈞老師：

身為大忠國小的表演藝術老師，我很樂見本教案融入舞蹈的教學，來加強學生對刷牙的印象！而團隊更想出了利用學生對平板載具的興趣，培養學生善用科技工具來檢核自己的刷牙歷程，不但呼應了目前教育部生用平板的政策，更可落實跨領域教學與素養導向課程之理想。課程不但促進自發學習，也開創出親子共學共好的形式。很榮幸能加入這一個團隊，為下一代兒童的健康盡一份心力！

家弘老師：

一年級的孩子總是充滿了活力與對學習的好奇心，課程實施的過程中教室內永遠充滿著笑語，孩子們在於愉悅的氛圍中享受著老師的教學。而結合平板電腦除了對孩子有更多的吸引力之外，也給了孩子不一樣的想法，原來資訊科技也可以成為學習的好幫手。在與其他孩子分享「刷牙舞」時，我看到了孩子們臉上的自信，相信他們都有了滿滿的收穫。



桃園市 八德區 大忠國民小學
Da Zhong Elementary School