



臺南市111學年度國民小學健康促進學校相關活動成果表

活動名稱	口腔衛生保健宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職
111.09-112.06	參加人數	17	0	17
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飯後由學校統一撥放潔牙音樂，學生順著音樂輕鬆刷牙。 2. 每期初發給各班潔牙紀錄。 3. 每學年辦理全校牙齒檢查並輔導追蹤。 4. 導師飯後督導學生確實口腔清潔刷牙。 5. 結合社區衛生所來校宣導/口齒的保健。 			
佐證資料(宣導照片)				
				
				
				



說明：護理師及台南市衛生局全校性宣導及口腔衛生闖關遊戲



說明：每年牙醫生來校做牙齒檢查並輔導追蹤



說明：結合社區衛生單位來校宣導口齒保健。

台南市玉山國民小學推動「含氟水漱口」實施辦法

一、依據：國小學童含氟漱口水平防齲計畫

二、目的：藉由氟化物與牙齒高頻率的接觸，可改善牙齒琺瑯質的酸性，達到降低齲齒的目的，以維護學童口腔的健康。

三、對象：一年級以上所有學童經家長同意後為之。

四、用具準備

(一) 紀錄表、漱口水、漱口杯（由健康中心發給）。

五、時間：

每星期一午休後實施，如遇放假日或請假於隔日補行實施，如遇全校性或班級性活動得提早執行之。

六、實施流程：

(一) 每位學生在入學或轉入時，請各班導師協助發含氟漱口水家長同意書，並統一收齊後交至健康中心。

(二) 請教師利用時間示範指導全班使用過程。

(三) 各班導師於時間內確實指導實施，並請同學填寫紀錄表。

(四) 含氟漱口水使用方法：

1. 領取漱口水及自行準備一張衛生紙擦嘴巴。
2. 如有流鼻水者擤乾淨鼻涕，避免漱口時呼吸不暢。
3. 漱口水不可以吞食。
4. 每次 10CC 計時使用，由老師統一口令「上上、下下、左左、右右、再來一次次。」的口訣，讓漱口水充分與牙齒接觸。
5. 漱口的時間為一分鐘，直到老師計時結束喊「停」學生就停止漱口，將口中的漱口水倒在原來裝漱口水的杯子中，並用紙巾擦拭嘴角。
6. 用過的漱口水倒入水溝中，紙巾丟入垃圾桶中。
7. 含氟漱口後不要再用水漱口。
8. 漱口後 30 分鐘內不喝水，不吃東西。
9. 學期末將紀錄表送回健康中心。

七、其他：

(一) 氟就像牙齒的維他命，請鼓勵學童都能參與含氟水漱口的活動。如家長回函不同意參加的同學，可用白開水代替含氟漱口

水，以防影響其他同學的意願及進行，並能顧及到全班同學的參與感。

(二) 如不慎誤食可先催吐，再給予鮮奶（沖泡之牛奶亦可），以減緩氫之吸收。

八、本辦法經校務會議核可後實施。

護理師：

組長：

主任

教師兼
教學主任
徐子蔚

校長：

[Red stamp]

護理師李家萍

教師兼
學務組長
吳妍樺

玉山國民小學推動「學生餐後潔牙」降低齲齒率實施計畫

一、依據：教育部「國民小學輔導學生餐後潔牙計畫」

二、目的：

- (一) 增進學生口腔衛生保健知識，建立口腔衛生保健觀念與態度。
- (二) 落實學校餐後潔牙之推展工作。
- (三) 提升學生餐後潔牙後比率。

三、主辦單位：教導處

四、協辦單位：健康中心

五、實施時間：

1. 本計畫為經常性年度活動，每週一至週五中午用餐後 12:30 潔牙。
2. 星期一午休後執行含氟漱口水。

六、實施對象：全校學童

七、實施方式：

- (一) 請老師利用生活與倫理及健康教育時間，教導學童口腔保健教育活動，及貝氏刷牙法。
- (二) 於每學年辦理全校學童牙齒檢查並輔導追蹤治療。
- (三) 各班導師於餐後潔牙時間督導每位同學刷牙。
- (四) 請導師告知學生攜帶牙刷、杯子，並統一放置於教室擺放整齊。
- (五) 餐後潔牙時間由辦公室播放潔牙音樂。
- (六) 每學期初發給各班潔牙記錄表，學期末收回統計每日潔牙人數。

八、預期效果：

- (一) 全面教導本校學生學會正確的潔牙及貝式刷牙法之技巧。
- (二) 養成餐後潔牙行為並降低齲齒比率。
- (三) 養成學童良好的口腔衛生保健習慣。

九、本辦法經校務會議核可後實施。

護理師：

組長：

主任：

校長：

護理師 李家萍

教師兼 學務組長 吳妍權

教師兼 教導主任 徐子蔚

校長 吳子明

臺南市南化區玉山國民小學學童體位控制實施計畫

- 一、 依據：依本校 111 學年度學校護理工作計畫，及體重控制整體計畫實施。
- 二、 實施目的：
 - (一) 培養學生正確的體型意識及營養知識。
 - (二) 學生能了解運動對減重及健康的重要性。
 - (三) 讓學生了解肥胖對身心健康危害的影響。
- 三、 實施對象：依據行政院衛生署之「兒童與青少年肥胖與過重定義」，以體重過輕、過重與肥胖者且家長同意配合本計畫之在校學童為對象，從事體重控制的宣導及相關活動。
- 四、 實施期程：自中華民國 111 年 9 月至 112 年 8 月
- 五、 實施方法：
 - (一) 每學期營養教育衛教講座。
 - (二) 製作衛教單張，請學童帶回給家長參考。
 - (三) 營養教育。
 - (四) 體位控制班學童：每天利用早上及下午第 2 節下課時同增加體能活動，例如：跑步 3 圈、跳繩 300 下、仰臥起坐 30 下、搖呼拉圈 300 下等活動。
- 六、 預期效益：
 - (一) 減少體重過輕、過重與肥胖學生佔全校學生總數之比率。
 - (二) 認識六大類營養素，進而改變生活飲食行為，改變了過去的錯誤飲食習慣。
- 七、 本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

學務組長：

教師兼學務組長 吳妍樺

教導主任：

教師兼教導主任 徐子蔚

校長：

玉山國民小學 校長 鄭宇盛

活動名稱	愛滋病防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職
111.09-112.06	參加人數	17	0	17
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全校師生愛滋病防治宣導讓全校學童認識。 2. 了解愛滋病進而接納愛滋病病人。 3. 結合南化衛生所愛滋病宣導 			
				
利用宣導時間進行全校師生愛滋病防治宣導	護理師以遊戲融入愛滋病宣導，了解愛滋病進而接納愛滋病病人。			
				
說明： 護理師用九宮格連結健康促進議題遊戲由學生搶答加深愛滋病認識。				



說明：每學期初及末護理師宣導愛滋病，讓學生對愛滋更深一層了解



說明：結合社區衛生單位南化衛生所宣導愛滋病宣導

活動名稱	健康體位宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職
111.09-112.06	參加人數	17	0	17
簡述活動內容	1. 加強健康體位目標學生體重管控。 2. 與家長結盟辦理營養親職講座，增進學生正確體位意識。 3. 學生運動量由每天由 30 分鐘提升至 60 分鐘。 4. 學生多元學習，運動項目由 4 項增加至 6 項，每位學生至少學會 2 項以上的技能。			
佐證資料(宣導照片)				
				
				

說明：老師敘述六大食物均衡既營養又可控制體重及午餐秘書結盟家長會辦理營養親職講座，增進學生家長正確營養攝取與體位意識。



說明：結合社區衛生單位辦理營養闖關遊戲，加深學生對食物養均衡攝取的認知。





說明：學生運動量由每天由30分鐘提升至60分鐘，學生多元學習，運動項目由4項增加至6項，每位學生至少學會2項以上的技能。

活動名稱	健康促進推動內容及活動納入學校行事曆中或聯絡簿，落實執行			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職
111.09-112.06	參加人數	17	0	12
簡述活動內容：	1. 青草國小生態教育校際交流。 2. 登山健行挑戰合歡山東峰。 3. 戶外教學蜂之旅，參觀養蜂場。			
				
說明：青草國小生態教育校際交流/活動流程表。	說明：青草國小生態教育校際交流/解說員解說。			



說明：青草國小生態教育校際交流/食農教育。



說明：挑戰合歡山東峰師生留影。



說明：快攻頂了，



說明：參觀養蜂場，健康促進與生命教育之重要性



<p>說明： 全校戶外教學-故宮參訪。</p>	<p>說明：全校戶外教學-故宮參訪，到此 一遊留影。</p>
-----------------------------	------------------------------------