

# 臺南市東山區東原國小113學年度健康促進學校實施計畫

113.9.04校務會議通過

## 一、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市113學年度健康促進學校實施計畫

## 二、計畫摘要：

本校依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質，落實校園健康促進學習活動。

## 三、背景說明：

### (一) 數據分析

#### 東原國小112學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國 平均值	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	國小53.12%	國小50.83%	30.88%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	視力不良就醫率	國小88.71%	國小95.89%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.61%	國小7.08%	13.37	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
口腔 保健	未治療齲齒率	國小25.74%	國小22.35%	26.32%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	齲齒複檢率	國小85.58%	國小94.73%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
	窩溝封填施作率	小一8.71% 小四32.70%	小一9.08% 小四28.54%	小一12.5% 小四45.45%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
健康 體位	體位過輕率	國小9.7%	國小9.73%	4.41%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	體位適中率	國小65.01%	國小63.75%	48.53%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
	體位過重率	國小11.57%	國小11.78%	22.06%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	體位肥胖率	國小13.72%	國小14.72%	25%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力

### 裸視視力不良率-分年級

學年度/年級	110學年度	111學年度	112學年度	112與111同一母群體比較
一	11.1%	18.2%	25%	
二	27.3%	11.1%	27.3%	+9.1
三	28.6%	18.2%	44.4%	+33.3
四	23.1%	12.5%	36.4%	+18.2
五	33.3%	38.5%	18.8%	+6.3
六	58.8%	30%	38.5%	+0

#### (二)健康議題擇定

1. 必選議題:視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進。
2. 自選議題:藥物濫用防制。
3. 主推議題:口腔衛生列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動。
4. 正向心理健康促進議題彈性採取「主題式」的推動模式。  
「主題式」:心理健康促進為獨立的議題主軸，以規劃攀樹探索成長計畫與工作。

#### 五、計畫內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	1-1成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。 1-2建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。 1-3依學生口腔檢查結果齲齒率及口腔觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校行事，據以推展學生口腔保健計畫。結合本校東原之星好 young 榮譽制度，鼓勵學生與教師落實自我監控登載健康存摺，紀錄睡前潔牙、每日飲水1500C.C、在校落實座位上監督式潔牙等積極健康生活習慣。	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7

	<p>1-4評估全校教職員工及家長需求，結合教師晨會宣導口腔保健衛生教育，辦理相關親職教育活動。</p> <p>1-5完整建立學生健康資料檔案。</p>			
(二) 健康教學與活動	<p>二-1低年級以「我會正確刷牙、認識口腔及牙齒結構」養成每日餐後潔牙、漱口的習慣，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣。</p> <p>二-2中年級以「貝氏刷牙法」教學，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，建立學生健康行為。</p> <p>二-3高年級以「我會使用牙線潔牙」為衛教目標，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，落實於生活中。</p> <p>二-4實施口腔保健觀念問卷瞭解學童是否確實正確瞭解口腔保健觀念。</p> <p>二-5協助家庭成員獲得相關健康生活技能。</p> <p>二-6舉辦口腔保健教育宣導專題演講</p> <p>二-7運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行口腔保健教育。</p>	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7
(三) 健康服務	<p>三-1每學期進行一次學生口腔衛生檢查，了解學生口腔保健情況，並將檢查結果通知家長。</p> <p>三-2設計口腔檢查結果通知，追蹤學生齲齒矯治情形。</p> <p>三-3嚴重齲齒的學童給予個案管理，安排口腔保健觀念輔導，教導其正確潔牙方法及追蹤其齲齒填補率。</p> <p>三-4不定期抽查口腔衛生不良學生之潔牙情形，給予正確衛生教育。</p> <p>三-5確實實施學生含氟漱口水，教導用法及各項事宜。每月回收統計表對於執行率低的班級給予加強指導。</p> <p>三-6集訓潔牙小天使，協助推行班級餐後潔牙各項事宜。</p>	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7

	<p>三-7落實學生健康記錄資訊化，確實紀錄學生口腔衛生相關資料。</p> <p>三-8結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引師生閱覽。</p>			
(四)學校物質環境	<p>四-1落實校園內不提供含糖飲料，並定期實施校園環境及加強公共區域環境衛生，定期檢測與維護校園用水安全. 供水量評估及洗手台用水的便利性。鼓勵學生與教師落實自我監控登載健康存摺，建立每日飲水1500C.C等積極健康生活習慣。</p> <p>四-2學生在學校備有一套潔牙用具</p> <p>四-3 學校備有口腔保健衛生教育教材教具。</p> <p>四-4 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。</p> <p>四-5 每學期提供專業牙醫師到校為學童執行口腔檢查。</p> <p>四-6 利用晨光時間、導師時間、與學生朝會，叮嚀學生口腔保健生活守則。</p> <p>四-7 充實健康中心內各項教學資料，規劃設立口腔 衛教櫥窗、走廊，提供口腔保健健康資訊。</p> <p>四-8 每天中午12:20-12:40餐後潔牙時間播放潔牙音樂，落實執行餐後潔牙，導師協助監督正確潔牙技巧，建立學生健康行為。</p>	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7
(五)學校社會環境	<p>五-1凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。</p> <p>五-2結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所、牙科診所，提供衛生教育宣導或運用新生家長日</p>	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7

	<p>及運動會協助口腔保健宣導。</p> <p>五-3分析學童特殊需求，尊重學生個人，針對身有特殊需求的學生給予個別諮商（對於嚴重齲齒學童安排口腔保健衛生教育課程）落實健康教學，改善健康問題。</p> <p>五-4利用多元管道，如：學校網頁、班級LINE群提供口腔保健相關訊息增加學生家長口腔保健觀念與知能。</p>			
(六)社區關係	<p>六-1 利用新生迎新活動及運動會辦理家長口腔保健宣導。積極建立家長健康理念。</p> <p>六-2 學生口腔檢查結果聯絡家長並提醒家長複檢的重要，提升家長對學生口腔保健的重視。</p> <p>六-3 辦理家庭成員口腔保健觀念問卷，增進家長對口腔衛生的認同。</p> <p>六-4給家長的一封信 -- 含氟漱口齲齒預防計畫家長通知書</p>	教導處	總務處 班級導師	113.8~114.7

## 六、人力配置：

計畫之主要人力為學校口腔健康促進委員會及工作團隊之成員。

健康促進委員會成員之職稱及工作項目如下表：

職 稱	姓 名	編 組 任 務
主任委員 校長	莊雅惠	總理本校口腔健康促進學校一切相關事宜。
副主任委員 教導主任	施文豪	協助主任委員處理推行口腔健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行口腔健康促進保健相關活動。
副主任委員 總務主任	蘇倫甲	協助口腔健康促進計畫環境建置之事宜。
委員 教務組長	蔡東穎	協助口腔健康促進計畫課程融入之事宜。
委員 學務組長	廖東潮	負責校內口腔健康促進學校活動宣傳及工作執行。
委員 健康中心護理師	吳雪雅	負責口腔健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。 負責活動策略設計及效果評價。 社區及學校資源之協調整合。
委員 會計主任	何宥育	負責口腔健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。

委員 導師	陳弘釗 黃宛君 蔡金玲 何敏慈 胡庭瑋 蘇敏倩	負責口腔健康促進計畫教學、執行與督導。
學生代表	吳苡翔	協助委員會配合學校宣導「口腔健康促進學校」各項事宜。
外聘顧問 家長會會長	王雅惠	協助家長會配合學校宣導「口腔健康促進學校」各項事宜。

七、 預定進度：

週次	課程及活動內容	過程評價	參加對象	附件
一	口腔衛生宣導： (1)校慶當天舉辦牙菌斑體驗活動。 活動內容： ① 認識牙菌斑 ② 學習正確貝氏刷牙法 ③ 牙菌斑體驗活動 (2)聘請牙醫師到校專題演講： 題目：潔牙技巧之改進與潔牙用具的選擇	參加闖關活動的人員能透過宣導活動獲得正確的口腔保健知識。	學生 家長	預計114年3月15日上午9:00~11:00(2節)
二	辦理口腔保健教師研習	80%的校內教師能參加研習。	全校教師	內聘全國口腔保健議題績優學校-新進國小翁慈青主任擔任講師(3節)
三	牙醫師到校進行學生口腔檢查	複檢率達95%以上	一~六年級學生	複檢單
四	利用班親會、教師晨會及兒童朝會時間宣導正確潔牙技巧，督促學生養成良好的口腔保健習慣。			

五	<p>六年級口腔衛生教育課程：(教學)          教學主題：牙線潔牙教學          活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用影片宣導口腔衛生的重要。</li> <li>2. 指導學生於貝氏刷牙法潔牙後學習牙線潔牙，使學生能有正確潔牙技巧。</li> <li>3. 配合學習單完成指導家庭成員兩位使用牙線潔牙</li> <li>4. 每天餐後及睡前潔牙並記錄。</li> </ol>	學習使用牙線潔牙的技巧。	六年級	紀錄表 學習單
六	<p>六年級口腔衛生教育課程：(教學)          教學主題：認識牙科常見疾病          內容活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論潔牙工具的使用方式及優缺點。</li> <li>2. 詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀牙，和學生討論容易罹患齲齒的原因。</li> <li>3. 平時要如何維護口腔衛生？除了刷牙、使用牙線外要多喝開水(少喝或不喝含糖飲料，避免齲齒)</li> <li>4. 請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。</li> </ol>	實際演練 操作學習	六年級	
七	<p>六年級口腔衛生教育課程：(教學)          教學主題：牙菌斑顯示劑體驗活動          內容活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生拿出自己的牙刷和立鏡，教師說明牙菌斑顯示劑使用方法及檢查意義。</li> <li>2. 認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。</li> <li>3. 每位學生於潔牙後使用牙菌斑顯示劑檢查。</li> <li>4. 請學生反覆練習清除牙菌斑，教師從旁指導。</li> </ol>	90%的學生可經過課程，增加口腔保健知識。	六年級	紀錄表 牙刷 牙線
八	<p>一~六年級正向心理健康體驗課程：(攀樹正向心理探索)          教學主題：攀樹體驗學習          內容活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習選樹：首先要認識樹種</li> </ol>	90%的學生可透過攀樹學習活動建立探索環境	一~六年級	安全裝備 繩具 人身裝備

	<p>的材質與特性，樹的病理學等等，進而選擇架繩點。</p> <p>2. 學習架繩：學生學習用一條專用的細繩(throw line, 1.75 - 2.2mm)，繩子放在 rope cube 中，綁上沙袋(throw bag, 6-20oz)，用手拋繩。活動中，學生彼此鼓勵，從錯誤中相互支持尋求成功經驗。</p> <p>3. 學習上升：學生上升前要先檢查坐袋是否穿套好？裝備是否扣好？再拉拉看樹的岔點是否穩固，由教練指導小組(攀爬者、引導者)，學生學習溝通、激勵，克服高度的恐懼，漸漸上升。</p> <p>4. 學習下降：學生下降，由教練指導小組(攀爬者、引導者)，學生學習溝通、激勵，克服空中的平衡失調，相信引導者的輔助，完成降落。</p>	<p>的心態，與克服困難的態度。</p>		
--	--	----------------------	--	--

八、 評價方法：學生健康存摺護照、多元闖關學習活動紀錄卡。

九、 成效指標與預期效益：

議題名稱	113學年度計畫指標		本校113學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		裸視視力不良惡化率	達95%以上
		視力不良就醫率	國小6%以下 國中3%以下
	地方指標	規律用眼3010達成率	達80%以上
		戶外活動120達成率	達80%以上
		下課淨空率	達80%以上
		3C少於1達成率	達90%以上
口腔	部頒	未治療齲齒率	降低1%以上

保健	指標	齲齒複檢率	達100%
		國小四年級學生窩溝封填施作率	達100%
	地方 指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	達100%以上
		學生睡前潔牙比率	達90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達80%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達90%以上
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達90%以上		
健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	提升1%以上
		學生體位適中比率	降低1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%以上
	地方 指標	學生飲水量達成率	達100%以上
		學生睡眠時數達成率	達90%以上
		學生運動量達成率	達90%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達90%以上
全民 健保 (含 正確 用 藥)	地方 指標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保正確認知比率	達80%以上
		珍惜全民健保行為比率	達80%以上
菸 檳 防 制	部頒 指標	無菸校園率	達100%
		無檳校園率	達100%
	地方 指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下
		學生電子煙使用率	1.3%以下

		學生參與菸害防制教育比率	達90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育比率	達100%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達80%以上
性教育 (含 愛滋 病防 治)	地方 指標	性知識正確率	達85%以上
		性態度正向率	達80%以上
		接納愛滋感染者比率	達85%以上
		性危險知覺比率	達80%以上
正向 心理 健康 促進	地方 指標	至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	2場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升5%

承辦人：

主任：

校長：



臺南市東山區東原國民小學 113 學年度第 1 學期第 1 次校務會議簽到簿

一、時間：113 年 09 月 04 日 13 時 30 分

二、地點：圖書館

三、主席：莊雅惠校長

紀錄：顏玉女

四、列席人員：

五、出席人員：

莊雅惠	莊文惠	黃漢月	蘇倫中	何敏蓉
胡庭璋	蘇敏倩	黃宛君	陳弘弘	蔣金玲
李雅玲	蔣耐祈	蔡東龍	吳雪子	廖東淵
洪佩君	葉止傑	顏玉女		