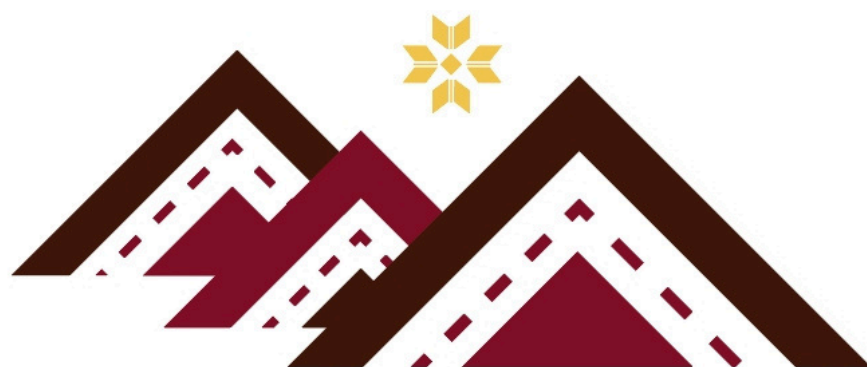


114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



左鎮國小

Zuojhen Elementary School

三.素養導向健康教學

3-1-1

教職員在校實踐健康行為
以作為學生養成健康行為
的學習楷模

臺南市左鎮區左鎮國民小學114學年度口腔保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一)建立全校師生正確的口腔保健觀念。
- (二)指導學生建立口腔保健觀念及養成餐後及睡前潔牙的習慣。
- (三)提高學生健康檢查齲齒的轉介及矯治比率。

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策及環境營造	1.擬定學童口腔保健推動實施計畫。 2.組織口腔保健推動小組，進行分工與合作。	教導處 學務組 健康中心	學期初
口腔保健教學與活動	1.播放潔牙歌進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動，口腔保健天使協助進行。 2.每班一位口腔保健天使每日確實將潔牙情形記錄至潔牙紀錄表上。 3.導師協助檢視學生牙膏是否含氟量達1000ppm及提醒牙刷要定期更換。 4.健康教育老師將口腔保健觀念與貝氏潔牙法步驟融入教學。 5.幼兒園老師協助口腔保健教學。	班級導師 健康中心	全學年
學校物質環境	1.洗手檯設備維護。 2.各班設置潔牙設備的放置處。 3.建置口腔衛生網站，定期更新資訊。 4.編列經費購買口腔教學教材。	總務處 班級導師 健康中心	全學年
學校社會環境	班級制定口腔衛生健康守則及獎勵辦，鼓勵學生健康行為實踐。	班級導師 健康中心	全學年

<p>健康服務與矯治輔導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師使用牙齒模型教學，進行口腔保健宣導；並實地回覆示教。 2. 一年級及四年級健檢齲齒需矯治同學，配合巡迴醫療牙科醫師到校服務，定期口腔檢查並追蹤，增加完成追蹤率。 3. 針對口腔不良學生收案管理，聯絡簿張貼口腔衛生宣導單張，提醒家長注意口腔衛生狀況(飯後及睡前潔牙的重要)，每半年口腔檢查一次。 4. 透過潔牙紀錄表，統計未確實刷牙及沒刷牙學生，請老師加強督導執行正確潔牙。 5. 統計矯治回條，了解學生就診情形。 6. 將口腔保健資訊張貼布告欄及聯絡簿，提供師生及家長瀏覽。 7. 利用晨會或週三教師研習宣導口腔保健議題。 	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>與社區合作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合校牙醫，每年入校二次進行學生口腔檢查、齲齒治療、塗氟、窩溝封填及知識宣導。 2. 班親會提供家長口腔保健資訊。 	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

3-1-1 教職員實踐健康行為，作為養成健康行為的學生學習楷模

臺南市114學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔衛生		
日期	114年9月-115年6月	實施班級	全校
課程內容敘述	教職員工午餐後使用含氟牙膏刷牙及每半年清洗牙結石		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：教職員工半年清洗牙結石



說明：教職員工半年定期檢查牙齒



說明：教師使用含氟牙膏於餐後潔牙作為學生的學習楷模



說明：教師使用含氟牙膏於餐後潔牙作為學生的學習楷模

左鎮區左鎮國民小學114學年度健康體位實施計畫

一、前言

本校為偏遠小學，民風純樸，學區家長大部分為務農、勞工階層，工作繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變；本校單親家庭、新移民子女及隔代教養學童比例約高達45%，家庭健康照護效能不佳。

經學生健康資訊系統統計指出，本校學生113學年體位不良比率23.34%，分別為體位過重6.67%、超重16.67%；114學年上學期，學生體位過輕1.5%、過重2.9%、超重13.4%。

雖然，學生體重超重率進步，但經調查發現，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，以及每天運動量不足導致體重過重影響健康；而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此，如何培養學童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個健康的校園，是本校積極改善的主要目標。

二、依據

臺南市114學年度健康促進學校計畫

三、目標

- (一) 藉由收案管理及衛教宣導學生對體位控制正確認知，培養正確觀念及生活執行，實踐健康生活。
- (二) 每月執行學生體位檢測，並追蹤其飲食及運動執行狀況。
- (三) 降低體位不良學生比率
- (四) 提升學生、家長及教師健康體位知能

四、實施對象

全校教職員工、學生及家長

五、實施內容

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
(一)學校政策	1. 擬定健康體位實施計畫(SH150 計畫) (1)調整學校作息：第二節下課延長 20 分	教導處 班級導師	學期初

	<p>鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外活動。</p> <p>(2)透過廣播提醒學生下課到戶外活動。</p> <p>(3)推廣健康護照，培養學生健康生活好習慣。</p> <p>(4)課後輔導課規劃一節運動課程。</p> <p>(5)成果發表會安排舞蹈表演。</p>	午餐執秘 健康中心	
(二)學校物質環境	<p>1. 完成支持性環境的建置</p> <p>(1)校園飲食環境</p> <p>a. 午餐由營養師設計，採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於1次。週四蔬食日，提供五穀米飯及三種蔬菜，提供健康飲品，如：鮮奶或豆漿，提倡低碳教育多蔬果觀念。</p> <p>b. 勿以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。</p> <p>(2)校園運動環境</p> <p>a. 充足飲水設備。</p> <p>b. 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>c. 教室放置球類、跳繩及呼拉圈，方便學生下課運動。</p> <p>d. 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p> <p>e. 校園規劃安全通學步道。</p>	總務處 班級導師 健康中心	全學年
(三)學校社會環境	<p>1. 配合下課『教室要淨空 3010120 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>2. 鼓勵學校教職員工下課時間陪同學生運動。</p> <p>3. 贈送學生飛盤及跳繩做為兒童節禮物。</p> <p>4. 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽，參與者及得名者榮譽卡積點，提升規律運動的動機。</p> <p>5. 辦理學生規律運動換取獎勵品活動，提升運動意願。</p> <p>6. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並訂定獎勵規範。</p> <p>7. 校刊及公布欄張貼健康飲食及規律運動觀念；飲水機張貼飲用天天 1500cc 白</p>	教導處 班級導師 健康中心	全學年

	開水宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。		
(四)教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入各領域課程教學 (1)校外教學參觀，既能增廣見聞並增加身體活動。 (2)利用資訊課上網填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。 (3)健康教育課程融入教學，利用資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動知識並分享如何身體力行維持良好體位。 (4)學生填寫健康飲食及規律運動學習單。 (5)各班餐前5分鐘飲食教育。 (6)寒暑假作業推動規律運動及健康飲食紀錄。 (7)開辦寒暑假運動育樂營。 	教務組 班級導師	全學年
(五)健康服務與矯治輔導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期計算學生BMI，體重不良學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導85110健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』，鼓勵課間時間多運動。 2. 發給體位不良學生家長通知單，邀請家長關心孩子的體位狀況，提醒飲食控制及規律運動的重要。 3. 統計及分析各班BMI情形，知會導師協助導正不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。 4. 針對四年級男生BMI值大於等於22.9；女生22.3，鼓勵參加健康檢查抽血檢測，了解自身健康狀況，以調整健康生活。針對病理性體位異常個案，輔導家長轉介至醫療院所看診。 5. 設置衛教專區，如：學校網頁、公布欄、校刊、聯絡簿。 6. 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課增加運動量，可促進學習力。 	班級導師 健康中心	全學年

	<p>7. 週三教師進修時間，宣導健康體位議題。</p> <p>8. 週五第一堂課向學生宣導健康體位知識。</p> <p>9. 培訓健康小志工，協助向師生宣導健康議題。</p> <p>10. 提供教職員工健康諮詢。</p>		
(六)與社區合作	<p>1. 積極參與社區辦理活動，如：公館社區、北極殿中秋晚會舞蹈及鬥牛陣演出。</p> <p>2. 樂齡中心推廣健康飲食及銀髮族運動，導入健康生活觀念，提升高齡者自信，晚年生活更快樂。</p> <p>3. 班親會安排健康講座，宣導健康密碼85110、天天五蔬果觀念。</p> <p>4. 結合左鎮衛生所，辦理師生健康體位講座或闖關競賽。</p> <p>5. 與衛生局輔導健康餐商家合作，作為寒暑假活動訂餐的選擇。</p> <p>6. 開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>	班級導師 健康中心	全學年

六、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區楊靜芳
左鎮國小校長

左鎮區左鎮國民小學114學年度視力保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一) 建立全校師生正確的視力保健觀念
- (二) 建立學生視力檢查資料分析，提供師生及家長參考
- (三) 針對視力高危險群個案收案管理，掌握定期追蹤情形
- (四) 視力保健融入教學

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
擬定學童視力保健推動實施計畫	一、將視力保健工作融合各處室重要議題納入學校行事曆實施。 二、確實按照課表上、下課，盡量不以下課加強教學及訂正作業。 三、下課鼓勵學童走出教室活動。 四、課後照顧課程，騰出時間做運動讓眼睛多休息。	教導處 教務組 學務組 健康中心	學期初
健全學童視力保健服務	一、正確使用視力檢查設備，並定期維護。 二、每學期視力篩檢，追蹤視力不良學童矯治情形。 三、視力不良學生造冊管理，針對高關懷個案進行衛教。 四、辦理視力保健專題講座，增進師生、家長對視力保健之認知。	班級導師 健康中心	全學年
視力保健教學與活動	一、慎選教學方法 1. 配合環境教育及美感校園計畫，提高戶外活動比率。 2. 提高戶外教學活動比率。 3. 落實體育課及舞蹈課教學。 4. 降低幼兒園及國小低年級需用眼之作業總量。 5. 電子化白板使用規則 (1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。	學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心	全學年

<p>視力保健教學與活動</p>	<p>(2)中年級:建議上下、午各最多使用30分。</p> <p>(3)高年級:建議隔節使用，且需符合3010原則。</p> <p>(4)下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。</p> <p>二、落實視力保健行為的指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師利用眼球模型向學生宣導愛護眼睛的知識。 2. 鼓勵學童下課時間走出教室到戶外活動。 3. 讀書寫字姿勢，保持眼睛和課本之距離至少35公分。 4. 指導正確寫字姿勢，糾正不良執筆方法。 5. 指導閱讀與使用3C產品時間，勿持續達三十分鐘以上。 6. 學習電腦時，注意電腦操作的照明環境、姿勢和持續時間，一天使用勿超過1小時。 7. 使用散瞳劑治療的學生，督促按時點眼藥及按規回診，衛教戴帽子遮陽，確實執行3010120護眼措施。 <p>三、推動充足睡眠與均衡營養之生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日應有充足睡眠與休息，每日至少睡足8小時，午休確實讓學生休息。 2. 午餐推動均衡飲食，請導師督促學生勿挑食，多攝取綠色蔬果及魚類。 	<p>學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>改善視力保健物質環境</p>	<p>一、改善用眼環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視教室學生第一排座位距離黑板達2公尺以上。 2. 每學期教室採光測量，學生桌面照度500LUX、黑板照度750LUX，彙整後轉知各班老師及總務主任。 3. 照明設備定期清潔、維護與修繕。 	<p>總務組 班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

	4. 綠美化校園。 5. 充實體育器材與閒置空間運用。		
建立學童視力保健社會環境	一、提升工作人員之視力保健共識與專業知能 1. 利用週三進修辦理校內教師視力保健研習，並鼓勵教師參加視力保健研習。 2. 將視力保健之資訊與訊息資料張貼布告欄、學生聯絡簿及學校官網，提供全校師生、家長瀏覽。 3. 培訓視力保健小志工，協助推廣視力保健工作，並給予獎勵。 二、視力保健議題加入班級健康守則	學務組 班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	1. 針對視力不良學生提供衛教單張，向家長宣導視力控制的重要性，強調『近視是一種疾病，戴眼鏡無法根治惡視力』，請家長協助定期追蹤視力。 2. 邀請左鎮衛生所向師生宣導視力保健知識。	班級導師 健康中心	全學年

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

臺南市114學年度左鎮國小健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位及視力保健		
日期	114年9月-115年6月	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 教職員工下課陪伴學生運動，眼睛休息的重要 2. 每天喝足夠白開水，少喝含糖飲料 3. 攝取2份乳製品 4. 均衡飲食，不挑食		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



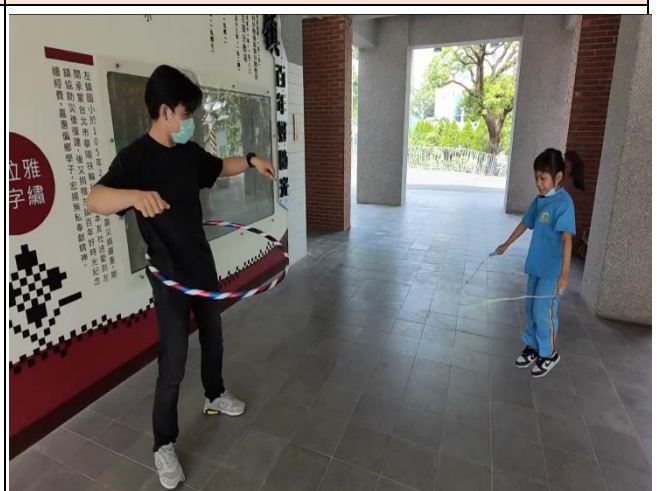
說明：科任老師於下課時間陪伴學生在操場遊玩



說明：導師於下課時間陪伴學生打羽球



說明：導師於下課時間陪伴學生打籃球



說明：外籍老師於下課時間陪同學生運動



說明：總務主任於下課時間陪同學生打籃球



說明：護理師每天喝足白開水，向學生說明含糖飲料對身體負面影響



說明：導師重視均衡飲食，指導學生不挑食，把蔬菜吃光光



說明：教導主任作為學生楷模，注重健康採均衡飲食



說明：護理師推廣天天五蔬果健康觀念，建議學生兩餐間若想補充食物，可以選擇水果、堅果類、牛奶等健康食物



說明：護理師每天攝取2份牛奶，向學生宣導牛奶的營養成分，提醒每天需補充兩份乳品類