

臺南市七股區樹林國民小學潔牙小天使計畫

一、計畫依據

- (一) 學校健康促進相關實施計畫。
- (二) 兒童口腔保健與健康生活習慣養成相關政策。
- (三) 本校推動學生健康促進與生活教育之需求。

二、計畫緣起

口腔健康是學生身體健康的重要基礎，良好的潔牙習慣需要從日常生活中持續培養。國小階段學生正處於恆齒萌發與口腔習慣建立的重要時期，若能透過每日規律潔牙、同儕提醒與教師督導，將有助於降低齲齒發生率，並提升學生自我健康管理能力。

本校規劃推動「潔牙小天使計畫」，透過班級潔牙小天使協助提醒、記錄與帶動潔牙行動，落實學生於星期一至星期五午餐後潔牙；並於每週星期五加強含氟漱口，讓學生在日常校園生活中建立正確潔牙觀念與口腔保健習慣。

三、計畫目標

- (一) 培養學生餐後潔牙的良好生活習慣。
- (二) 提升學生對口腔保健、齲齒預防與含氟漱口的正確認知。
- (三) 透過潔牙小天使制度，建立班級自我管理與同儕提醒機制。
- (四) 落實星期一至星期五每日潔牙，並於星期五辦理含氟漱口。
- (五) 降低學生齲齒風險，促進全校學生口腔健康。

四、實施對象

本校一至六年級全體學生。

五、實施時間

自計畫核定後實施，於學期中每週一至週五午餐後辦理。

六、實施地點

各班教室、洗手台及指定潔牙區域。

七、實施方式

(一) 每日潔牙

1. 實施時間：星期一至星期五午餐後。
2. 實施方式：學生於午餐後依班級安排進行潔牙。
3. 各班導師協助督導學生確實完成潔牙。
4. 潔牙小天使協助提醒同學準備牙刷、漱口杯及潔牙用品。
5. 潔牙後由潔牙小天使協助檢查環境整潔，提醒同學收拾潔牙用品。

(二) 星期五含氟漱口

1. 實施時間：每週星期五午餐後潔牙後進行。
2. 實施方式：學生完成潔牙後，在教師或護理師指導下進行含氟漱口。
3. 含氟漱口時，學生應依規定時間含漱，不吞食漱口水。

4. 漱口後依規定時間內避免飲食，以提升含氟保護效果。
5. 對於不適合或家長不同意參與含氟漱口之學生，依個別情形處理。

(三) 潔牙小天使任務

各班設置潔牙小天使，協助推動班級潔牙工作，其任務如下：

1. 午餐後提醒同學準備潔牙用品。
2. 協助維持潔牙秩序，提醒同學依序至洗手台潔牙。
3. 協助填寫班級潔牙紀錄表。
4. 星期五提醒同學進行含氟漱口。
5. 協助檢查潔牙用品收納與潔牙區環境整潔。
6. 發現同學未帶潔牙用品或潔牙狀況異常時，主動告知導師或護理師。

八、工作分工

單位／人員	工作內容
學務處	統籌計畫推動、行政協調與成效彙整
健康中心／護理師	協助口腔保健宣導、含氟漱口指導與相關紀錄
各班導師	督導班級學生每日潔牙與星期五含氟漱口
潔牙小天使	協助提醒、記錄、維持秩序與環境整潔
學生	落實每日潔牙，配合星期五含氟漱口
家長	協助學生準備潔牙用品，配合口腔保健宣導

九、實施流程

星期一至星期四

午餐結束→ 潔牙小天使提醒同學準備潔牙用品→ 學生依序潔牙→ 導師巡視與提醒→ 潔牙小天使協助紀錄→ 收拾潔牙用品並維持環境整潔

星期五

午餐結束→ 學生先完成潔牙→ 潔牙小天使協助提醒含氟漱口→ 教師或護理師指導含氟漱口→ 完成紀錄→ 提醒學生漱口後暫時避免飲食

十、預期效益

- (一) 學生能養成每日午餐後潔牙的固定習慣。
- (二) 學生能了解正確刷牙方式與含氟漱口的重要性。
- (三) 透過潔牙小天使制度，提升學生自我管理與服務責任感。

(四) 班級能建立穩定的潔牙流程，減少推動落差。

(五) 提升本校學生口腔健康，降低齲齒發生風險。

十一、成效評估

(一) 檢視各班每日潔牙紀錄表。

(二) 檢視每週五含氟漱口執行情形。

(三) 觀察學生潔牙用品準備與使用情形。

(四) 透過導師、護理師及潔牙小天使回饋，調整推動方式。

(五) 結合學生口腔檢查資料，作為後續健康促進推動參考。

十二、獎勵方式

(一) 每月依各班潔牙紀錄與執行情形，表揚表現良好之班級。

(二) 對認真負責之潔牙小天使，於兒童朝會或班級活動中公開鼓勵。

(三) 表現優良班級可頒發「潔牙好習慣班級」或「口腔保健小尖兵」獎狀。

十三、經費來源

由本校相關健康促進、學務處或口腔保健推動經費支應；不足部分視實際需求另行申請或調整。

十四、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

導師兼書寫
楊易霖

主任：

教師兼代理
教學主任
方慈珮

校長：

臺南市七股區
樹林國小校長
戴良全

臺南市 114 學年度七股樹林國民小學

健康促進相關活動成果表

活動名稱	「潔牙小天使」活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
每週三和五	參加人數	37 人	0 人	11 人
簡述活動內容	持續推動「潔牙小天使」活動，鼓勵孩子養成良好的口腔清潔習慣。每天午餐後，孩子在老師與潔牙小天使的提醒下，主動進行刷牙與口腔清潔，學習照顧自己的牙齒健康。潔牙小天使也協助同學整理潔牙用品、提醒刷牙步驟，培養服務精神與責任感。			
符合生活技能項目(勾選)	<input 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 type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：使用含氟漱口水。		說明：飯後刷牙。		
				
說明：低年級飯後刷牙。		說明：潔牙紀錄表。		

**臺南市114學年度七股樹林國民小學
健康促進相關成果**

活動名稱	健康促進小尖兵			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
每週三和五	參加人數	37人	0人	11人
簡述活動內容	<p>本週兒童朝會由「健康促進小尖兵」進行健康促進議題宣導，孩子們勇敢站上台，向全校分享健康生活的重要觀念。宣導內容包含均衡飲食、口腔保健、規律運動與良好生活習慣等，透過簡單清楚的說明，提醒同學在日常生活中照顧自己的健康。學生在準備與發表過程中，不僅學習整理資料與表達能力，也培養責任感與服務精神。透過同儕分享的方式，讓健康教育更貼近孩子生活，一起建立健康、快樂的校園環境。</p>			
符合生活技能 項目(勾選)	<p> <input type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input checked="" type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input checked="" type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>			
符合核心素養 項目(勾選)	<p> <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 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 checked="" 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。 </p>			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康促進小尖兵進行分享。



說明：大家都專心聽。



說明：在大家面前報告很緊張。



說明：校長鼓勵優秀的孩子。