

8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

- 1.開設多元運動社團
- 2.班班落實「餐前五分鐘」教學
- 3.食農教育
- 4.飲食教育課程—飲食紅綠燈（低年級）
- 5.飲食教育課程—低碳教育（中、高年級）
- 6.口腔保健種子學校

活動名稱	運動性社團
簡述活動內容	1.低年級：扯鈴、八極拳 2.中年級：八極拳、桌球、Teeball、鼓獅隊 3.高年級：Teeball、鼓獅隊、籃球

項目	時間	參與人數
Teeball	星期二 8:00~8:45 15:00~15:50 星期三 8:00~8:45 13:30~15:00 星期四 8:00~8:45 15:00~15:50 星期五 8:00~9:30	30 人
鼓獅	星期五 8:00~9:30	25 人
籃球	星期五 8:50~9:30	17 人
桌球	星期五 8:50~9:30	18 人
田徑	星期二~星期五 12:45~13:00	4 人
扯鈴	星期一 12:45~15:50	12 人
八極拳	星期五 13:00~15:00	20 人

活動照片



說明：八極拳教練指導基本動作



說明：八極拳學生加強基本動作



說明：扯鈴社團基本動作練習



說明：扯鈴社團表演練習



說明：Teeball 練習



說明：Teeball 練習



說明：鼓獅隊練習



說明：鼓獅隊拳術練習



說明：籃球社團練習



說明：籃球社團站位說明

活動名稱	餐前五分鐘
簡述活動內容	1.請導師或任課健康教師進行餐前五分鐘宣導，並設計非正式課程補充或加強學生健康飲食觀念。 2.每班每週完成3次宣導，並有紀錄和實施照片。 3.結合營養布告欄進行飲食教育課程。

臺南市楠西國小 112 學年度 餐前五分鐘實施時間

班級	時間	教師簽名
101	每週健康課程進行餐前五分鐘	陳維芬
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	陳心葉
102	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧誼霽
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蔡惠廷
201	每週健康課程進行餐前五分鐘	陳心葉
	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	朱玉如
202	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧誼霽
	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	江雅純
301	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	翁思靜
302	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蘇健銘
401	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧誼霽
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	吳念庭
402	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧誼霽
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	紀佳馨
501	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蔡智成
502	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蔡宜靜
601	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	陳麗如
602	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	王文婷

承辦人  盧誼霽

主任  宋秉璋

校長  李耀全

活動照片

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11/14	香酥排骨	炸醬肉丁	紅燒排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/15	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/16	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/17	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/18	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/19	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/20	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/21	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/22	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/23	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/24	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/25	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/26	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨

你吃的薯類與蔬菜真健康

大薯類	小薯類
100g	100g
4.2g	2.2g
0.2g	0.1g
0.1g	0.1g

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11/27	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/28	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/29	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
11/30	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/1	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/2	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/3	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/4	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/5	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/6	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/7	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/8	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/9	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/10	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/11	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/12	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/13	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/14	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/15	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/16	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/17	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/18	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/19	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/20	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/21	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/22	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/23	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/24	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/25	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/26	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/27	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/28	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/29	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/30	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨
12/31	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨	香酥排骨

誤會大了！食物名稱與營養分類不同

說明：餐前五分鐘結合營養菜單

說明：根據餐前五分鐘主題透過菜單再仔細說明



說明：低年級 每週至少三次

說明：低年級 餐前五分鐘延伸討論



說明：低年級 餐前五分鐘搭配金國王之旅

說明：中年級 每週至少三次



說明：中年級 每週至少三次

說明：中年級 每週至少三次



說明：高年級 每週至少三次



說明：高年級 每週至少三次



說明：高年級 餐前五分鐘搭配今日午餐菜色討論



說明：高年級 餐前五分鐘搭配今日午餐菜色討論



說明：餐前五分鐘搭配 NewsLunchBox



說明：餐前五分鐘搭配 NewsLunchBox

活動名稱	飲食教育課程—飲食紅綠燈（低年級）
簡述活動內容	1.認識飲食紅綠燈概念 2.了解各種食物於食物紅綠燈之類別。 3.了解飲食上如何運用飲食紅綠燈方式做選擇。
符合生活技能項目	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" 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 checked="" 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

活動照片



說明：認識飲食紅綠燈概念



說明：飲食分享



說明：飲食紅綠燈實作



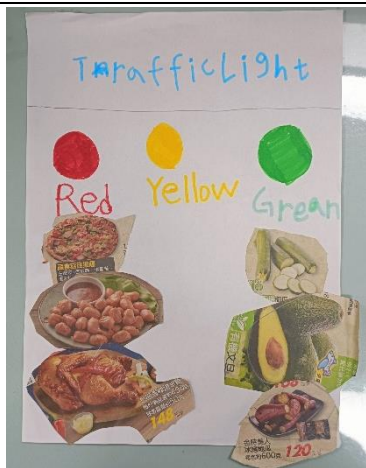
說明：飲食紅綠燈實作



說明：飲食紅綠燈作品展示



說明：飲食紅綠燈作品展示



說明：飲食紅綠燈作品



說明：飲食紅綠燈作品



說明：飲食紅綠燈操作



說明：飲食紅綠燈操作

活動名稱	飲食教育課程—低碳教育（中、高年級）
簡述活動內容	<p>壹、設計理念</p> <p>本課程設計對象是中年級的學生，因此從具體的我的餐盤和食物分類進入課程，並搭配實踐許久的餐前五分鐘影片，加深學生對營養教室的概念。</p> <p>除此之外，透過不同的餐點選擇，檢視學生飲食狀況是否健康、用餐是否不挑食，進而宣導午餐吃光、廚餘減量的概念，讓每位學生營養教育能從自身做起。</p> <p>另外，依據國民健康署 106 年健康促進業務推動現況與成果調查（HPSS）結果顯示，18 歲以上成人每日攝取「3 蔬 2 果」比率僅達 13.8%（男性 10.5%，女性 17%），雖較 105 年略為上升（105 年達 12.9%；男性 9.4%，女性 16.3%），但國人蔬果仍普遍攝取不足，這也會導致營養不均衡。因此，宣導學生「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」的三大低碳飲食選購原則，來增加當季、在地的蔬果攝取，以減少碳排放量，不但增進健康也環保。</p> <p>貳、課程安排</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>社區營養師到校宣導</p> <p>校內教師完成課程 搭配校內布告欄</p> </div>

活動照片

	
<p style="text-align: center;">說明：營養師—每日飲食指南介紹</p>	<p style="text-align: center;">說明：營養師—餐點組合選擇</p>
	
<p style="text-align: center;">說明：營養師—食物分類、介紹</p>	<p style="text-align: center;">說明：營養師—食物份量說明</p>



說明：營養師—我的餐盤聰明吃



說明：營養師—低碳飲食



說明：營養師—低碳救地球



說明：校內教師—Kahoot! 複習低碳飲食



說明：校內教師—當季食物介紹



說明：校內教師—食物到產地的距離

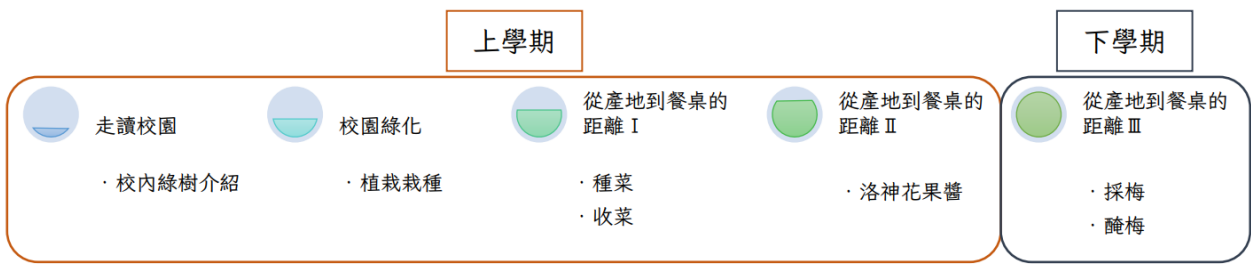


說明：校內教師—認識環保標章



說明：校內教師—碳足跡說明

活動名稱	食農教育	
簡述活動內容	一、執行計畫 四健作業組活動規劃	
	農會名稱	臺南市楠西區農會
	名稱	綠手指作業組
	目標	1.草花與蔬菜盆植栽培 2.利用學校生態園區實施耕作 3.生態教學課程,讓會員學習昆蟲和植物的關連
	培養會員的能力	1.盆土的栽培管理。 2.實習田間耕作與管理。 3.結合校園與有機實習田之生態。
	在地資源運用	與社區做結合
	二、課程脈絡	



活動照片



說明：校園生態介紹



說明：走訪校園生態



說明：菜種介紹



說明：開始種菜

說明：種菜說明



說明：屬於我們的菜園



說明：收成菜葉



說明：收成果實



說明：這是我們的成果



說明：成果分享



說明：製作蜜洛神說明



說明：製作蜜洛神



說明：完成蜜洛神製作



說明：洗淨洛神花



說明：製作洛神果醬說明



說明：製作洛神果醬



說明：打梅



說明：洗梅



說明：搓梅



說明：醃梅

第一、二章報告



01 緒論

02 研究方法

研究背景與動機
研究目的與問題
研究限制
論文架構

研究架構
研究設計
研究工具
研究過程
實證行動及介入方法



01 緒論

第一節 研究背景與動機

- 十二年國教：建立健康與體育的臺灣基礎
- 精簡課程因應：教學模式不一、資源分配不均
- 國材網課程包：總綱下的自編課程、數位學習資源、個別化學習、互動式學習

01 緒論

第二節 研究目的與問題

研究目的

- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」之口腔保健知識是否顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」之口腔保健態度是否顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」之口腔保健行為是否顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」之牙齒護理知識是否顯著提升？

研究問題

- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」對口腔保健知識是否有顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」對口腔保健態度是否有顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」對口腔保健行為是否有顯著提升？
- 使用「國材網課程包」加入「口腔保健課程」對牙齒護理知識是否有顯著提升？

01 緒論

第三節 研究限制

- 家庭結構：廣民、勞工、傳統教養家庭、單親家庭
- 學區附近：便利商店、冷飲店
- 生活型態：缺乏相關知識
- 飲食習慣：含糖飲料、精緻澱粉

01 緒論

第三節 研究限制

- 臺灣健康促進學校：口腔保健議題資料
- 醫療領域專家授課：宣講教材
- 四牙級健康與體育：翰林版
- 十二年國民基本教育課程綱要：國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域
- 醫療領域：宣傳單

01 緒論

第三節 研究限制

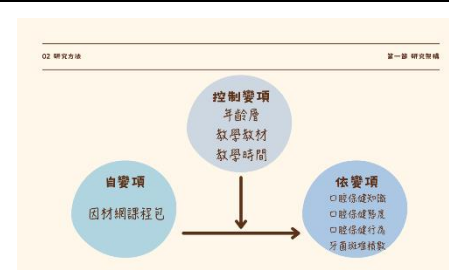
	10F上			11G上			11J上		
	本校	全市	全國	本校	全市	全國	本校	全市	全國
前期課程率 (%)	44.43%	75.51%	37.30%	34.78%	23.23%	23.35%	22.52%	24.51%	23.33%
後期課程率 (%)	100%	83.49%	85.25%	100%	97.94%	85.47%	100%	93.56%	84.71%

三、口腔數據

01 緒論

第四節 論文架構

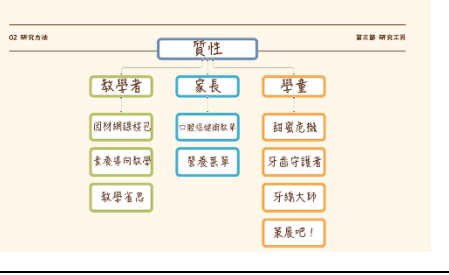
- 研究背景、動機
- 文獻探討
- 研究方法、設計
- 實驗結果分析
- 結論與未來展望



02 研究方法

第二節 研究設計

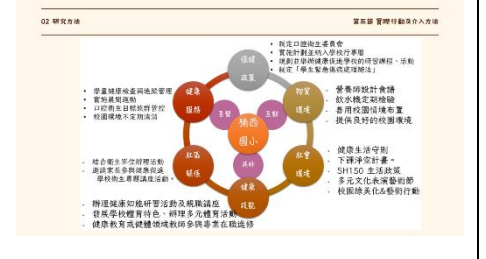
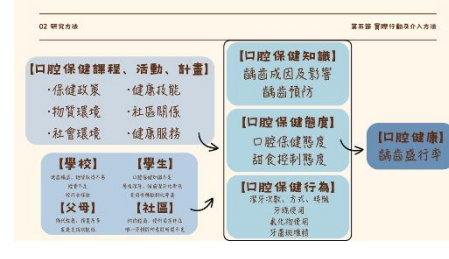
	前測	介入	後測
對照組	口腔保健評量問卷 口腔健康量表	國材網課程包	口腔保健評量問卷 口腔健康量表
實驗組	口腔保健評量問卷 口腔健康量表	國材網課程包	口腔保健評量問卷 口腔健康量表



02 研究方法

第三節 研究工具

工具名稱	信度	效度
牙齒斑指數	0.85	0.92
健康促進學校口腔保健議題調查表	0.78	0.88
個人因素問卷	0.82	0.90
口腔保健行為問卷	0.80	0.88
口腔保健知識問卷	0.85	0.92
潔牙自我效能問卷	0.82	0.90
潔牙技能問卷	0.80	0.88
正向心理健康問卷	0.85	0.92



02 研究方法

第四節 實證行動介入方法

介入策略	實施內容	預期成效	評估方式
課程介入	國材網課程包	提高口腔保健知識、態度、行為	問卷調查、訪談
環境介入	學校環境、社區環境	提供便利的口腔保健資源	觀察、訪談
個人介入	個人諮詢、小組諮詢	提高個人口腔保健意識	問卷調查、訪談
社會介入	家長會、學生會、社團	提高社會對口腔保健的重視	問卷調查、訪談



困境

- 小校 · 時間 · 人力 · 課程
- 活動 · 成果 · 研習 · 要求

第三、四章報告

	<h3>大綱</h3> <table border="1"> <tr> <td>01 緒論</td> <td>02 研究方法</td> <td>03 結論</td> <td>04 建議</td> </tr> </table>	01 緒論	02 研究方法	03 結論	04 建議	<h3>緒論</h3> <p>教學模式第一 資源分配不均</p> <p>國科網課程已 數位學習資源 個別化學習</p>														
01 緒論	02 研究方法	03 結論	04 建議																	
<h3>研究方法</h3> <p>研究架構圖</p>	<h3>研究方法</h3> <p>研究架構圖</p>	<h3>研究方法</h3>																		
<h3>結論</h3> <p>護理師協助</p> <p>牙菌斑顯示劑 刷牙 紀錄</p> <table border="1"> <tr> <th>前測</th> <th>後測</th> </tr> <tr> <td>四年一級 5人</td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>四年二級 5人</td> <td>8人</td> </tr> </table>	前測	後測	四年一級 5人	12人	四年二級 5人	8人	<h3>結論</h3> <p>護理師協助</p> <p>牙菌斑顯示劑 刷牙 紀錄</p> <table border="1"> <tr> <th>前測</th> <th>後測</th> </tr> <tr> <td>四年一級 5人</td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>四年二級 5人</td> <td>8人</td> </tr> </table>	前測	後測	四年一級 5人	12人	四年二級 5人	8人	<h3>結論</h3> <p>護理師協助</p> <p>牙菌斑顯示劑 刷牙 紀錄</p> <table border="1"> <tr> <th>前測</th> <th>後測</th> </tr> <tr> <td>四年一級 5人</td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>四年二級 5人</td> <td>8人</td> </tr> </table>	前測	後測	四年一級 5人	12人	四年二級 5人	8人
前測	後測																			
四年一級 5人	12人																			
四年二級 5人	8人																			
前測	後測																			
四年一級 5人	12人																			
四年二級 5人	8人																			
前測	後測																			
四年一級 5人	12人																			
四年二級 5人	8人																			
<h3>量化</h3>	<h3>量化</h3>	<h3>量化</h3>																		
	<h3>結論</h3> <p>目的</p> <p>確認對照組和實驗組，在個別網課已介入下，是否有顯著差異。</p> <p>調整</p> <p>口腔保健評量問卷</p> <p>課程內容</p> <p>五向度</p>	<h3>結論</h3> <ol style="list-style-type: none"> 01 口腔保健行為 02 口腔保健知識 03 潔牙自我效能 04 潔牙技能 05 正向心理健康口腔保健 																		
<h3>結論</h3> <p>獨立樣本T檢定</p> <p>透過獨立樣本T檢定，檢測對照組和實驗組的資料是否有顯著差異，發現有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>	<h3>量化</h3> <p>獨立樣本T檢定</p> <p>透過獨立樣本T檢定，檢測對照組和實驗組的資料是否有顯著差異，發現有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>	<h3>量化</h3> <p>獨立樣本T檢定</p> <p>透過獨立樣本T檢定，檢測對照組和實驗組的資料是否有顯著差異，發現有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>																		
<h3>量化</h3> <p>成對樣本T檢定</p> <p>透過成對樣本T檢定，檢測對照組的前、後測是否有顯著差異，發現有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>	<h3>量化</h3> <p>成對樣本T檢定</p> <p>透過成對樣本T檢定，檢測對照組的前、後測是否有顯著差異，發現有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>	<h3>好奇</h3>																		
<h3>質性</h3> <p>課堂課程教材 檢視學生學習狀況</p>	<h3>質性</h3> <p>質性成對樣本T檢定</p> <p>質性成對樣本T檢定，有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>	<h3>質性</h3> <p>質性成對樣本T檢定</p> <p>質性成對樣本T檢定，有顯著差異，代表在個別網課已介入下，有教學成效，且能進行教學效果。</p>																		
<h3>質性</h3> <p>學習者對口腔保健理念清楚對他人說清楚，對自己達到健康自主管理能力，對他人產生非口體保健的意義性，符合課綱的啟發、互動、突於基本精神。</p>	<h3>建議</h3> <table border="1"> <tr> <td>教師口腔保健增能 有異口聲</td> <td>訓練牙醫小老師 有助於課堂進行</td> <td>口腔教育 應在學校 延伸到家庭</td> </tr> <tr> <td>社區合作 提供健康飲食</td> <td>勿以金錢來物、飲料 作為獎勵</td> <td>健康促進問卷 評分調整</td> </tr> </table>	教師口腔保健增能 有異口聲	訓練牙醫小老師 有助於課堂進行	口腔教育 應在學校 延伸到家庭	社區合作 提供健康飲食	勿以金錢來物、飲料 作為獎勵	健康促進問卷 評分調整													
教師口腔保健增能 有異口聲	訓練牙醫小老師 有助於課堂進行	口腔教育 應在學校 延伸到家庭																		
社區合作 提供健康飲食	勿以金錢來物、飲料 作為獎勵	健康促進問卷 評分調整																		

