

3-2-1

- ▲每週三安排教師研習，接受生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式
- ▲利用健康課程安排各年級進行口腔衛生技能學習，從認識牙齒如何保護到學習牙線使用，進而回家分享並能倡議全家一起做。
- ▲安排寒假學習單，學生執行家長監督，健康行動沒有假期。
- ▲經過多元教學各項議題前後測均有進步



每週三安排教師研習



認識牙齒如何保護



學習牙線使用



優秀寒假學習單張貼鼓勵

臺南市善化區善化國小 112 學年度第 1 學期週三進修計畫表 112.08.30 校務會議通過

週別	日期	活動項目	承辦單位	備註
一	8/30	期初校務會議	教務處	
二	9/6	防災教育暨安全教育研習(法定)研習	學務處	
三	9/13	112 學年度活化計畫-學力檢測暨學習扶助教學策略發展研習-以數學領域為例	教務處	講師： 黃莉雯校長
四	9/20	國教輔導團到校諮詢服務(健體&藝術一)	國教輔導團	健體：大社國小 藝術：正新國小
		輔導知能研習-自殺防治及心情溫度計 綠色夥伴學校網頁填報說明	輔導室 學務處	(校內可調時間)
五	9/27	公開授課分組與共同備課 校訂課程規劃暨社群活動(一)	教務處	
		112 學年度雙語計畫-雙語融入教學實務增能研習	教務處	講師：小新國小 王瓊秋主任
六	10/4	環境永續經營綠生活增能研習	學務處	地點：慈濟園區
七	10/11	生命教育暨中輟復學輔導研習	輔導室	(校內可調時間)
八	10/18	國教輔導團到校諮詢服務(健體&藝術二)	國教輔導團	健體：大社國小 藝術：正新國小
		112 學年度活化計畫-創意手作融入教學工作坊	教務處	講師：東興國小 林沁妮老師
九	10/25	校訂課程規劃暨社群活動(二)	教務處	
		期中試卷命題及審題、重大議題提交、公開授課討論	教務處	
十	11/1	融合班級的次級預防	輔導室	臺南大學特教 系蔡淑妃教授
十一	11/8	健康促進-校園健康分析暨生活技能教學說明 校園空間安全檢視說明會	學務處	
十二	11/15	國教輔導團到校諮詢服務(社會&自然二)	國教輔導團	社會：大社國小 自然：正新國小
		112 學年度校訂課程發展研習(活化計畫)(暫)	輔導室	(校內可調時間)
十三	11/22	112 學年活化教學計畫-校訂繪本融入讀寫教學策略研習	教務處	講師(外聘)： 王亭柔老師
十四	11/29	防治學生藥物濫用校園宣導	學務處	外聘講師
十五	12/6	過動兒的班級經營與親師溝通首部曲	輔導室	台中市信義國 小洪金瓶老師
十六	12/13	國教輔導團到校諮詢服務(社會&自然二)	國教輔導團	社會：大社國小 自然：正新國小
		校訂課程規劃暨社群活動(三)	教務處	
十七	12/20	112 學年度活化教學計畫-國語文領域學力檢測分析在教學 活動設計應用增能研習	教務處	講師：培文國小 黃燕萍老師
十八	12/27	112 學年度雙語計畫-教師增能研習(暫)	教務處	
十九	1/3	112 學年度活化教學計畫-教師增能研習(暫)	教務處	
二十	1/10	期末成績處理/各項議題成果上傳	教務處	
		校訂課程規劃暨社群活動(四) 綠色夥伴學校執行成果實作研習	學務處	
廿一	1/17	期末校務會議	各處室	

◎教務處預計安排研習活動：①彈性課程發展(校訂課程)②領域社群 5 群(活化計畫社群-低年級學群&高年級學群、資訊融入彈性課程社群、特教教師社群、中年級-CW-FIT 社群)

臺南市善化區善化國小 112 學年度第 2 學期週三進修計畫表 113.05.14 研習調整

週別	日期	活動項目	承辦單位	備註
二	2/21	期初校務會議	教務處	
三	2/28	228 和平紀念日		
四	3/6	防災教育、安全教育研習及校園空間安全檢視說明會(法定)	學務處 總務處	
五	3/13	資訊安全暨數位教學教師增能研習 校訂課程規劃暨社群活動(一)及雙語課程討論	教務處	
六	3/20	客家技藝傳承研習-藍染課程	教務處	講師：和順國小 何友仁主任
七	3/27	127 週年校慶活動整備/校園職業安全衛生講習	學務處 總務處	
八	4/3	112 學年度校訂課程發展研習(活化計畫)(暫)	教務處	
		性侵害防治教育教師增能研習	輔導室	
九	4/10	期中試卷命題及審題、重大議題提交、公開投課討論	教務處	
十	4/17	校訂課程規劃暨社群活動(二)及雙語課程討論	教務處	
十一	4/24	善化區新課綱策略聯盟：e 化學習融入差異化教學實作 成果分享	善化區策略 聯盟工作圈	地點： 善化大同國小
十二	5/1	國教輔導團到校諮詢服務(本土語&生活一)	國教輔導團	本土：大社國小 生活：正新國小
		112 學年度校訂課程發展研習(活化計畫)(暫)	教務處	
十三	5/8	修復式正義教師增能研習	學務處	外聘講師
十四	5/15	113 學年度教科書選書會議	教務處	
十五	5/22	自閉症類群障礙(ASD)學生於普通班介入及輔導 策略教師增能研習	輔導室	內聘講師 吳秀雲 李沅芳
十六	5/29	國教輔導團到校諮詢服務(本土語&生活二)	國教輔導團	本土：大社國小 生活：正新國小
		112 學年度雙語融入健體領域課程教師增能研習	教務處	講師：蓬潭國中小 徐遠杰老師
十七	6/5	112 學年度活化計畫-素養導向評量增能研習	教務處	講師：培文國小 黃燕萍老師
十八	6/12	健康促進-健康體位主題暨環境教育教師增能研習	學務處	
十九	6/19	112 學年度活化計畫-校訂課程融入雙語增能研習 期末成績處理/各項議題成果上傳 校訂課程規劃暨社群活動(三)	教務處 學務處	講師：後壁國中 高儀齡校長
		綠色學校夥伴成果上傳(實作)		
廿	6/26	期末校務會議	各處室	

◎教務處預計安排研習活動：①彈性課程發展(校訂課程)②領域社群 2 群(資訊融入彈性課程社群、特教社群)；活化計畫社群 1 群(高年級學群&科任教師學群)；學輔科社群 1 群(CW-FIT 社群)；雙語社群 2 群(雙語教學共備社群、課室及學科英語教師專業學習社群)

台南市善化國小各年級口腔保健教學內容

項目 年級	潔牙用具	潔牙重點	結構及功能	醫療	營養	安全	齲齒	氟化物	家長
幼兒園	<ul style="list-style-type: none"> 請家長準備，每週帶回檢查更換。 	<ul style="list-style-type: none"> 正確握牙刷。 每天在教室午餐後潔牙及點心後漱口。 	<ul style="list-style-type: none"> 我牙齒會換喔！乳牙萌出與脫落。 	<ul style="list-style-type: none"> 與衛生單位醫療院所合作入校塗氟。 	<ul style="list-style-type: none"> 餐點多準備需咀嚼食物。 點心安排奶製品、芝麻等高鈣食物，少甜食。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳牙脫落傷口之照顧。 	<ul style="list-style-type: none"> 了解齲齒與潔牙關係。 為什麼我的牙齒怪怪痛痛的。 	<ul style="list-style-type: none"> 牙醫診所合作入園塗氟。 使用兒童含氟牙膏。 	<ul style="list-style-type: none"> 如何協助幼童潔牙。 定期半年檢查。
一年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 教導如何選擇牙刷及牙膏。 說明牙刷更換時機。 潔牙用具收置。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用蛀牙王子繪本說明為什麼會蛀牙、潔牙時機及口腔衛生的重要性。 練習正確握牙刷方式。 介紹窩溝封填。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用透明牙模說明為什麼乳牙會脫落及我的恆齒在哪裡。 舉出我的六歲齒(恆齒)在哪裡。 	<ul style="list-style-type: none"> 說明一四健康檢查入校檢查。 與衛生單位醫療院所合作入校施作窩溝封填。 	<ul style="list-style-type: none"> 多攝取需咀嚼食物及高鈣食物，少甜食。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳牙脫落傷口之照顧。 	<ul style="list-style-type: none"> 詢問自己或家人有無齲齒經驗。 	<ul style="list-style-type: none"> 含氟漱口教學及注意事項說明。 使用兒童含氟牙膏。 	<ul style="list-style-type: none"> 徵詢家長學童在校執行含氟軟口、健康檢查及窩溝封填之意願。 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。
二年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 強調如何選擇牙刷及牙膏。 介紹牙線及牙間刷如何選擇。 潔牙用具收置。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用動畫 PPT 檔介紹貝氏刷牙法並練習。 利用牙模說明牙刷擺放位置、一次刷2顆牙、來回水平斜角至少刷10下、潔牙順序。 提醒潔牙時機，如在外不便，可以喝水或嚼口香糖方式代替。 了解口腔細菌數多寡。 	<ul style="list-style-type: none"> 算算看我有幾顆牙。 有幾顆是恆齒。 了解牙齒形狀及其功能。 利用牙模介紹牙齒結構。 查覺容易刷不到的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> 算算看我每日潔牙所需費用。 了解不同階段治療所需費用，原來我也是百萬富翁。 半年定期檢查。 與衛生單位醫療院所合作入校施作窩溝封填。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識高糖份的食物。 了解糖與牙菌斑的關係。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識緊急處理過程。 	<ul style="list-style-type: none"> 齲齒進程與預防。 		<ul style="list-style-type: none"> 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。
三年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 檢查牙刷及牙膏等潔牙用具。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用衛教師宣導短片複習潔牙重點。 	<ul style="list-style-type: none"> 複習牙齒形狀及其功能。 認識刷牙面的名稱。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識牙周病。 強調不同階段治療所需費用，每 	<ul style="list-style-type: none"> 禁止含糖飲料及零食入校園。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識對牙齒潛在的危險。 增進對齒外傷緊急處理的知識。 	<ul style="list-style-type: none"> 播放日本宣導短片。 	<ul style="list-style-type: none"> 使用氟化物後的注意事項。 	<ul style="list-style-type: none"> 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。

項目 年級	潔牙用具	潔牙重點	結構及功能	醫療	營養	安全	齲齒	氟化物	家長
四年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 檢查牙刷及牙膏等潔牙用具。 說明牙線及牙間刷使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用海報重點提示貝氏刷牙法。 準備小鏡子練習貝氏刷牙法。 了解口腔細菌數多寡。 提醒潔牙時機，如在外不便，可以喝水或嚼口香糖方式代替。 以牙菌斑顯示劑檢示潔牙後情形並加強。 	<ul style="list-style-type: none"> 複習刷牙面的名稱。 	<ul style="list-style-type: none"> 說明一四健康檢查入校檢查。 追蹤健檢結果複檢。 	<ul style="list-style-type: none"> 禁止含糖飲料及零食入校園。 		<ul style="list-style-type: none"> 齲齒對身體的影響。 		<ul style="list-style-type: none"> 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。
五年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 檢查牙刷及牙膏等潔牙用具。 練習牙線使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 以牙菌斑顯示劑檢示口腔衛生情形。 複習並檢視貝氏刷牙法。 利用影片介紹牙線使用。 練習牙線操作方法。 		<ul style="list-style-type: none"> 咬合不正的成因與警，及其治療時機。 	<ul style="list-style-type: none"> 禁止含糖飲料及零食入校園。 		<ul style="list-style-type: none"> 藉由了解成因、徵狀及疾病控制來預防牙周病。 		<ul style="list-style-type: none"> 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。
六年級	<ul style="list-style-type: none"> 開學時請準備1組放置在學校。 檢查牙刷及牙膏等潔牙用具。 熟悉牙線使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 播放宣導影片。 複習牙線操作方法。 能夠正確使用牙線。 			<ul style="list-style-type: none"> 禁止含糖飲料及零食入校園。 				<ul style="list-style-type: none"> 氟鹽代替食鹽，善用氟化物。

潔牙用具：牙刷1支、牙膏1支、小鏡子1個、牙線(高年級)、漱口杯1個及小臉盆1個或漱口杯2個。

班級：101

姓名：

我的健康由我決定 聰明吃·健康跟著來

每天早晚一杯奶
乳白類
每天1.5-2杯
(計約240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
至少需半杯以上

菜比水果多一點
蔬菜類
每餐約1/3量即可



堅果種子一茶匙
堅果種子類
每餐一茶匙，相當於大姆指第一節大小
的杏仁、腰果、腰果2倍、腰果2倍
或核桃仁1倍

豆腐蛋肉一掌心
豆腐蛋肉類
魚、肉、蛋、豆腐

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為全穀類或全穀類之食品

記錄一下我的健康餐盤(可以繪畫或照片輸出方式)



日期：113年2月20日 家長簽名：



國家衛生及醫學研究會



全國華人健康資訊網

台南市善化國小關心您



衛生福利部
國民健康署

我的餐盤

教育部國民及學業發展署

班級：301

姓名：

我的健康由我決定 聰明吃·健康跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果半顆大
水果類

每天選擇多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

每天至少1/3蔬菜類



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大粒核桃一顆大小
的杏仁2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆、魚、蛋、肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為全穀類全穀類類之主食

記錄一下我的健康餐盤(可以繪畫或照片輸出方式)



日期：113年1月19日 家長簽名：



教育部國民及學童發展署



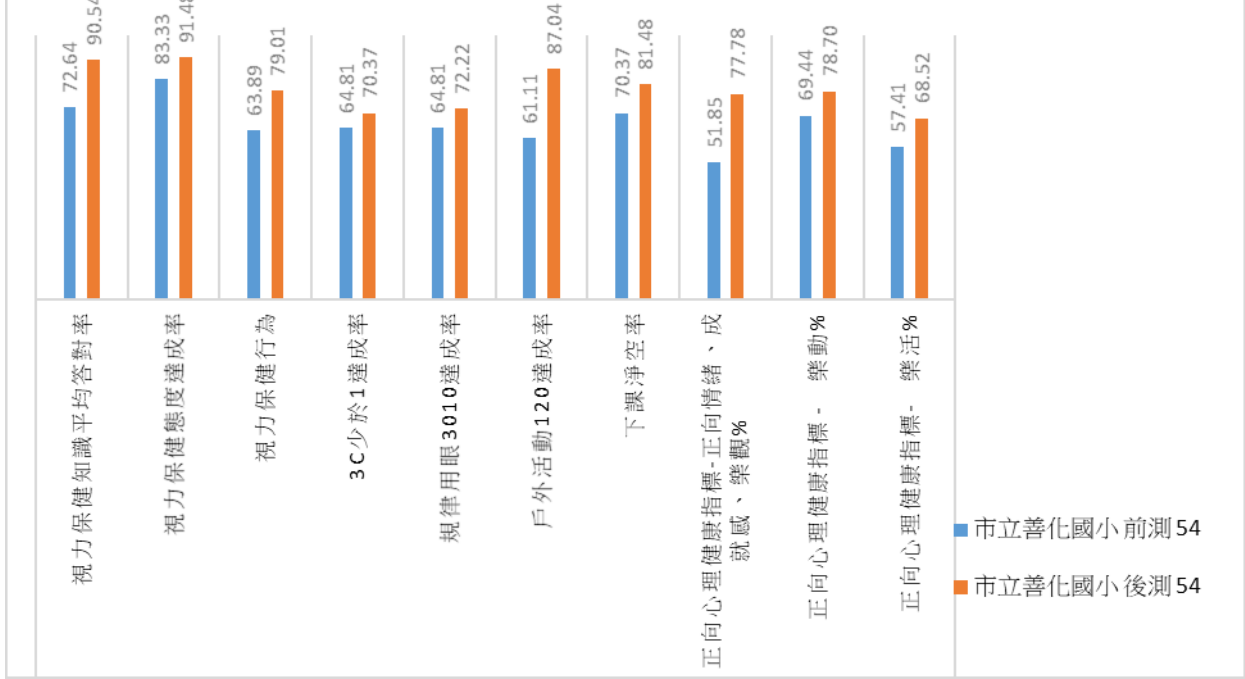
臺灣全齡代為轉諮詢

台南市善化國小關心您

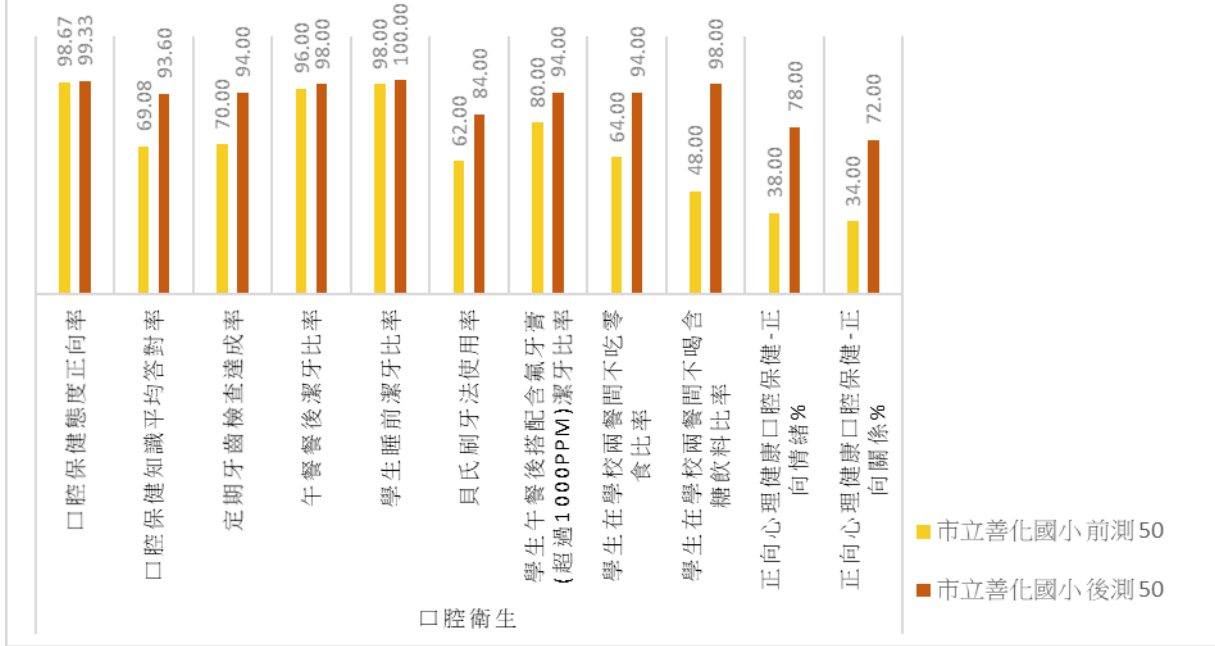


衛生福利部
國民健康署
國民健康服務網
www.nhi.gov.tw
我的真益
國民健康服務網
www.nhi.gov.tw

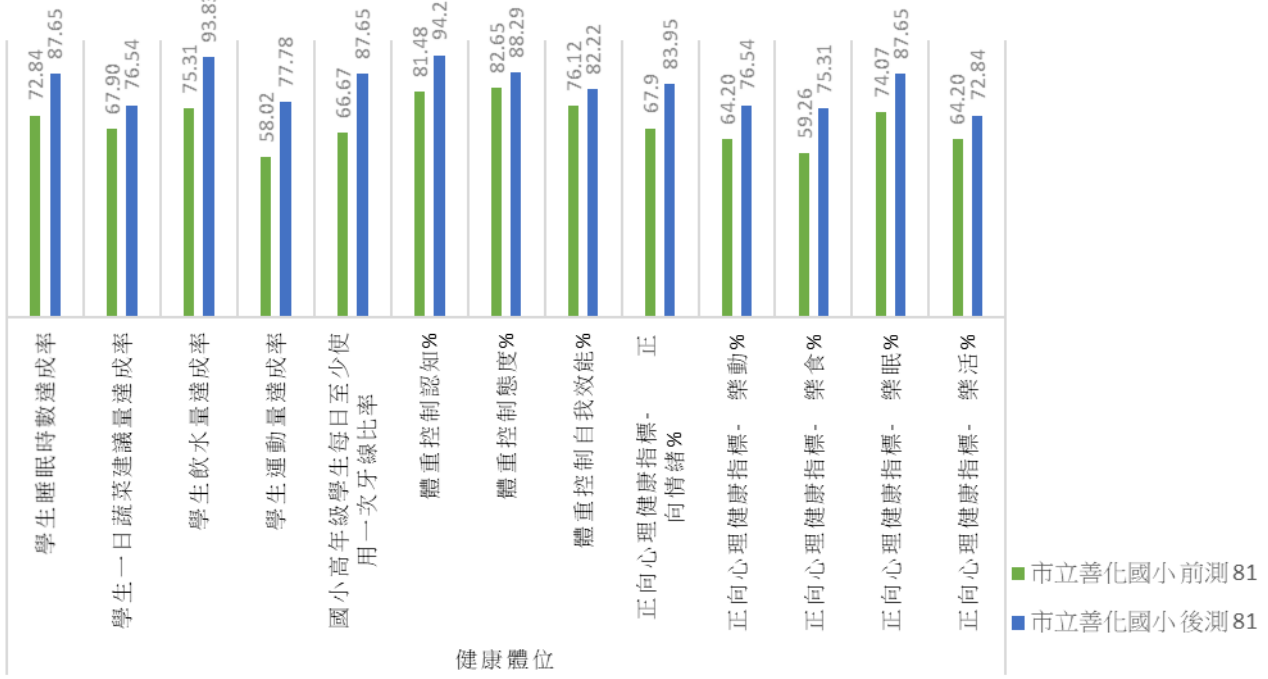
112學年度視力保健前後測



112學年度口腔衛生前後測



112學年度健康體位前後測



112學年度全民健保正確用藥前後測

