



桃園市
107 學年度健康促進學校
書面成果冊



學校名稱：

桃園市立富岡國民中學

承辦人： 主任： 校長：



目錄

壹、107 學年度健康促進學校評分表

1、評價指標之佐證資料：

- (1) 1-1 學校衛生政策
- (2) 1-2 學校物質環境
- (3) 1-3 學校社會環境
- (4) 1-4 社區關係
- (5) 1-5 健康教學與活動
- (6) 1-6 健康服務

2、成效指標之佐證資料：

- (1) 2-1-1 學生裸視篩檢視力不良就醫複檢率
- (2) 2-1-2 學生視力保健行動達成率
- (3) 2-1-3 學生下課淨空率
- (4) 2-1-4 學生戶外活動 120 達成率
- (5) 2-2-1 學生複診齲齒診治率
- (6) 2-2-2 推動午餐餐後潔牙活動
- (7) 2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率
- (8) 2-2-4 學生睡前潔牙比率
- (9) 2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率
- (10) 2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率
- (11) 2-3-1 學生體位適中比率
- (12) 2-3-2 學生體位不良比率
- (13) 2-3-3 學生目標運動量平均達成率
- (14) 2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率
- (15) 2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率
- (16) 2-3-6 學生多喝水目標達成率
- (17) 2-4-1 學生吸菸率
- (18) 2-4-2 學生參與菸害教育率
- (19) 2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率

- (20) 2-4-4 學生電子煙使用率
- (21) 2-4-5 校園二手菸暴露率
- (22) 2-5-1 學生嚼檳榔人數
- (23) 2-5-2 學生嚼檳榔率
- (24) 2-5-3 學生參與檳榔教育率
- (25) 2-6-1 遵醫囑服藥率
- (26) 2-6-2 不過量使用止痛藥比率
- (27) 2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率
- (28) 2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率
- (29) 2-7-1 學生性教育課程參與率
- (30) 2-7-2 性教育宣導活動
- (31) 2-8-1 全民健保宣導活動
- (32) 2-8-2 學生參與全民健保教育率

3、校本特色及特殊貢獻

4、活動紀錄

貳、桃園市立富岡國中 107 學年度健康促進學校實施計畫

參、桃園市立富岡國中 107 學年度健康促進學校「口腔衛生議題」成果報告

桃園市 107 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱： 桃園市立富岡國民中學

健康促進學校願景：

能建立學校健康促進的共識，以達成學校「健康成長、快樂學習、感恩服務」的願景，更使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康身心的重要。

（一）學生方面：

1. 健康體能顯著增強。
2. 提升參與各項活動競賽意願。
3. 養成口腔衛生、視力保健等各方面的良好健康習慣。
4. 增加對性知識的正確認識，進而保護自己的身體自主權，做自己的主人。
5. 增加對愛滋病的了解與提升對愛滋感染者的接納與關懷。
6. 降低運動傷害與增加安全的觀念。
7. 以課程融入及延伸為出發點，培養學生安全急救的生活技能。

（二）教師方面：

1. 強化教師專業知能：學校重視優質的衛生保健諮詢，促進教職員工及學生的健康，師生共同投入健康促進學校的民主參與，發展健康促進課程與教學，強化教師專業知能，實現尊重、包容的學校管理。
2. 雙向溝通與互動、拓展健康促進新視野：透過講師授課、綜合座談、經驗分享、心得交流等多元內容之研習，建立全人健康的理念新視野。
3. 營造本校願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康成長、快樂學習、感恩服務、惜福資源、尊重他人，以包容胸懷處世待人，展現活力無限的優質生活。

（三）家長方面：

1. 使家長觀念改變，重視親子健康互動與知能。
2. 使家長願意以實際行動支持與參與學校健康活動。

（四）社區方面：

1. 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親、師、生之正確健康資訊。
2. 使居民願意參與學校各項活動。
3. 進入校園運動人口增多。

健康促進學校特色：

本校位於楊梅區富岡，全校教職員工生總數約 257 人，屬於桃園市小型鄉村學校。家長社經背景多為農民與鄰近小型工廠作業工人，基於工作需要與生活環境，民眾習於抽菸與嚼食檳榔，早期或許是因工作提神所需，但今日卻成為慣癮而忽略其對身體的危害，這對於家中尚有學習階段的孩童而言，無疑是最不好的示範，畢竟，學齡學童有三分之二以上的時間

是把家中成員當作是行為仿效的對象。

多項研究皆指出適當的運動有益身心健康、預防慢性病發生，且鑑於本校學生有運動習慣的人數偏少，體能較差，故應以培養學生運動習慣及良好體能為目標。要達成良好的體能除須有運動習慣外，飲食習慣亦是另一重要影響因素，所以，本校積極推動健康體適能及健康飲食兩項活動，來培養健康之學生。

在學童齲齒罹患率方面，本校 105-106 學年度健康檢查初檢齲齒率分別為 65.75%、83.08%，顯示需注意齲齒情形。又家長忙於工作，在對子女照顧和指導程度上落差很大，故加強口腔衛生宣導及確實執行以期降低齲齒率是當務之急。經由本校多年口腔衛生宣導及提倡，107 學年度健康檢查初檢齲齒率降低為 16%，推行成效十分成功。而在視力保健方面，本校 105-107 學年度健康檢查裸視視力不良人數分別為 64.2%、62.1%、67.8%，顯見仍需加強此部分宣導。此外，本校校園幅員廣大，校園安全死角也較多，再加上學生天性活潑好動，追趕跑跳碰是常有的事，也因而意外傷害頻傳，所以有必要加強安全急救教育與宣導。

如何從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。本校也希望藉由本計畫之推動，使學校成為學生、教職員工、家長和社區民眾獲得健康之場所，且經由學校教育培養學生的正確知識及行為，以減少日後身心疾病及健康問題之發生。

綜合上述，本校健康促進學校計畫以菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥及全民健保為主要議題，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

健康促進學校特色：

壹、評價指標（30 分）：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策 4 分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
學校物質環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及 <u>照明系統</u> 管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
學校社會	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
環境 6 分	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2 分)	2 分	
社區 關係 4 分	1-4-1 學校 每學年 積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2 分)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。 (如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
健康 教學 與 活動 4 分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2 分)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每 2 學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時專業在職進修。(2 分)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 2	
健康 服務 8 分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄。</u> (2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達 100%。(2 分) (達 100%為 2 分、95.0~99.9 為 1 分、低於 95 為 0 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
合計 (30 分)		27 分	

貳、成效指標 (52 分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3 分)	A【 <u>裸視篩檢</u> 至合格眼科診所就醫複檢學生數】=148 B【 <u>裸視篩檢</u> 結果為視力不良的學生數】= 148 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率=100%	☒ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 =A÷B×100% (3 分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標之學生數】=199 B【受調查人數】=218 <u>學生視力保健行動平均達成率=91%</u>	☐ 3 (96%以上) ☒ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> = A÷B×100% (2 分)	A【 <u>每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】=9 B【 <u>施測班級數</u> 】=9 <u>下課淨空率=100%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 <u>120</u> 達成率 =A÷B×100% (2 分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計 2 小時之學生數】=207 B【受調查人數】=218 <u>學生戶外活動 120 達成率=95%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生 <u>複診</u> 齲齒 <u>診治率</u> =A÷B×100% (3 分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=12 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=12 <u>學生複診齲齒診治率=100%</u>	☒ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1 分)		☒ 1 (有) ☐ 0 (無)	
2-2-3 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> =A÷B×100% (2 分)	A【 <u>午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學生數</u> 】=204 B【學生總人數】=218 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=94%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-4 <u>學生睡前潔牙比率</u> =A÷B×100% (2 分)	A【 <u>睡前潔牙學生數</u> 】=207 B【學生總人數】=218 <u>學生睡前潔牙比率=95%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-5 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> =A÷B×100% (1 分)	A【 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數</u> 】=179 B【學生總人數】=218 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=82%</u>	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
2-2-6 <u>學生每日至少使用一次牙線比率</u> =A÷B×100% (1 分)	A【 <u>每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)</u> 】=117 B【 <u>受調查人數</u> 】=218 <u>學生每日至少使用一次牙線比率=54%</u>	☐ 1 (80%以上) ☒ 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=153 B【學生總人數】=219 學生體位適中(正常)比率=69.9%	☒ 3 (60%以上) ☐ 2 (55-59.99%) ☐ 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=66 B【學生總人數】=219 學生體位不良比率=30.1%		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=203 B【學生總人數】=218 學生目標運動量平均達成率=93%	☒ 3 (91%以上) ☐ 2 (81-90%) ☐ 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=201 B【學生總人數】=218 學生理想蔬果量平均達成率=92%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=211 B【學生總人數】=218 學生每天吃早餐平均達成率=97%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=210 B【學生總人數】=218 學生多喝水目標平均達成率=96%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=218 學生吸菸率=0%	☒ 2 (0%) ☐ 1 (0.1-1%) ☐ 0 (1%以上)	
2-4-2 學生 <u>參與菸害教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關菸害防制教育課程</u> 學生數】=218 B【學生總人數】=218 學生<u>參與菸害教育</u>率=100%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 人數】=4 B【吸菸學生人數】=4 吸菸學生參與戒菸<u>教育</u>率=100%	☒ 2 (100%或吸菸率為0%者) ☐ 1 (96-99%) ☐ 0 (95%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-4 <u>學生電子煙使用率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 30 日曾經使用電子煙學生數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=218 <u>學生電子煙使用率 0%</u>	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-4-5 <u>校園二手菸暴露率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=218 <u>校園二手菸暴露率=0%</u>	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=0		
2-5-2 學生嚼檳榔率 $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=218 <u>學生嚼檳榔率=0%</u>	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數</u> 】=218 B【 <u>學生總人數</u> 】=218 <u>學生參與檳榔教育率=100%</u>	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>遵醫囑服藥人數</u> 】200 B【 <u>受調查人數</u> 】218 <u>遵醫囑服藥率=91.7 %</u>	☒ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】213 B【 <u>受調查人數</u> 】218 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率= 98%	☒ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數</u> 】198 B【 <u>受調查人數</u> 】218 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 =91%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-4 <u>學生參與正確用藥教育率</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關正確用藥教育課程學生數</u> 】218 B【 <u>學生總人數</u> 】218 <u>學生參與正確用藥教育率=100%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-7-1 學生 <u>性教育課程參與率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程</u> 學生數】218 B【 <u>學生總人數</u> 】218 學生 <u>性教育課程參與率</u> =100%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
2-7-2 宣導活動 (1 分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	☒ 1 (1 場以上) ☐ 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	☒ 1 (1 場以上) ☐ 0	
2-8-2 學生 <u>參與全民健保教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程</u> 學生數】=218 B【 <u>學生總人數</u> 】=218 學生 <u>參與全民健保教育率</u> =100%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
	合計 (52 分)	50 分	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
校本特色 (活動及成效) (10分)	一、學校衛生政策 - 成立學校健康促進推動委員會，並組成健康促進工作團隊，成員包含校內外人員。 - 透過委員會進行 SWOT 分析與需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫。 - 將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。 - 實施各項衛教工作： - 實施無菸拒檳宣導活動、建立無菸校園環境。 - 辦理健康促進相關宣導教育活動。 - 提供學生均衡營養午餐，每週不定時檢查午餐廚房。 二、學校物質環境 - 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 - 建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。 - 定期檢查飲水機設備，使飲水、用水安全無虞。 - 建立無菸拒檳、無毒校園環境。 - 校園設置監視系統以預防犯罪。 - 營造健康、環保、永續、友善的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。 - 營造健康促進環境之標示與說明，包含洗手、潔牙、如廁衛生等標語。 三、學校社會環境 - 制定學校健康生活守則，透過獎勵制度，鼓勵健康行為的實施。 - 推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支。 - 設置「健康促進學校網頁」：建立各議題的相關資訊，教育師生、家長與社區民眾。	10分	

	四、社區關係 1. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 於段考下午邀請衛生所/消防隊/環境與健康教育講師到校宣導、辦理教師知能研習。 3. 建立「學校—家庭」良好關係： (1) 藉由開學初舉辦的親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神和內涵。 (2) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 (3) 學校與家庭建立友好的互動關係。 五、健康教學與活動 1. 健康教育課程及活動： (1) 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 (2) 舉辦「健康與體育」課程教學觀摩會。 (3) 舉辦教師健康與體育知能研習、以提升教師健康與體育知能，培養師生正確運動概念。 2. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念： (1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 (2) 舉辦校慶運動會。 (3) 辦理多元化運動性社團：如籃球、羽毛球、舞蹈、田徑隊等。 (4) 結合優活計畫，舉辦各年級班際運動競賽。 (5) 舉辦教職員運動休閒競賽活動(羽毛球等)。 六、健康服務 1. 協請鄰近醫院派員協助本校辦理健康檢查，秉持「檢查前通知，檢查後追蹤」的方式，使學生與家長充分瞭解健康情形，輔以健康中心統計數據資料庫，追蹤列管有健康風險的個案。		
--	--	--	--

	2. 設計回診回條，達到追蹤矯治就醫率100%。 3. 建立學生個人及教職員健康檔案： (1) 測量學生身高、體重、視力等及全校教職員的血壓、體重、體脂檢測以建立健康資料，並針對體位異常者進行個別飲食指導及減重相關活動。 特殊疾病學生之建檔與照顧。		
推動前後成效評價 (3分)	☐視力保健 ☒口腔衛生 ☐健鑣體位 ☐反菸拒檳 ☐性教育 ☐正確用藥 ☐全民健保教育 (請檢附行動研究成果)	3	
特殊貢獻(5分)	1. 獲得100學年度國民中小學健康促進學校優等。 2. 榮獲101學年度百大環境教育學校。 3. 榮獲102年度楊梅市環境教育基金補助。 4. 獲得102、103、104、105、106及107年度縮短校際落差實施計畫經費補助。 5. 執行教育部「學校防減災及氣候變遷調適教育精進計畫」，於104年度防災校園建置與防災大會師中，榮獲第一類績優學校。 6. 參加104年度「校園在地化防災教育教學模組設計」榮獲桃園市特優。 7. 參加105年度「校園在地化環境教育教學模組設計」榮獲桃園市特優。 8. 獲得105學年度健康促進學校輔導訪視優良。 9. 榮獲桃園市106年度國中小學永續發展與環境教育網頁訪查活動計畫績優學校。	5	
	合計 (18分)	18分	

自評總分	95 分	複核總分		評分表總分 100 分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：

訓育組 黃千榕

主任：

訓導主任 郭佳容

校長：

富岡國民中學 校長 陳思嘉

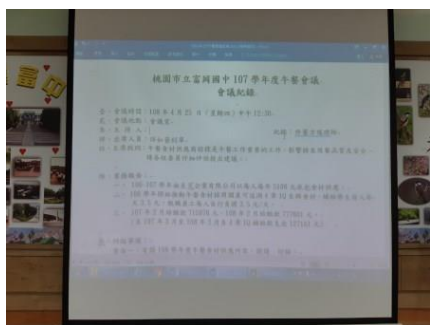
肆、活動紀錄：

一、學校衛生政策

成果照片 1：成立學校健康促進推動委員會，並組成健康促進工作團隊



成果照片 2：營養午餐審查會議



成果照片 3：107.09.19 七年級菸檳防治宣導



成果照片 4：107.11.14 八年級正確用藥與性教育宣導



成果照片 5：107.12.05 口腔衛生中午公播宣導



成果照片 6：108.03.13 七年級視力口腔保健宣導



成果照片 7：108.04.10 八年級體位營養與全民健保宣導

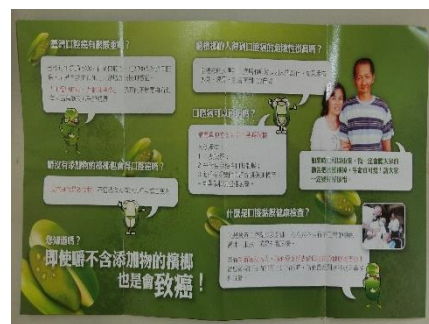


成果照片 8：108.05.22 七年級 CPR 教學與實作



二、學校物質環境

成果照片 1：建立無菸拒檳、無毒校園環境



成果照片 2：營造健康促進環境之標示與說明，包含洗手、潔牙、如廁衛生等標語



成果照片 3：維護校園整潔，進行垃圾減量與資源回收



三、學校社會環境

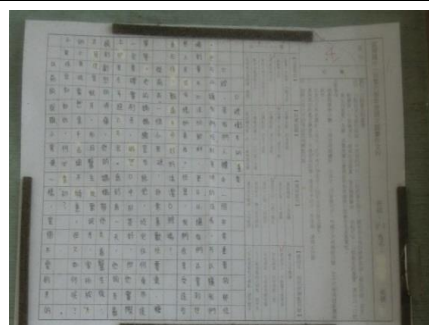
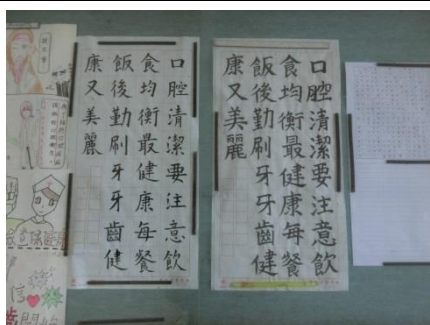
成果照片 1：推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支



成果照片 2：每日餐畢，播放潔牙歌曲，師生共同進行潔牙



成果照片 3：舉辦健康促進——口腔衛生議題書法、作文競賽



成果照片 4：舉辦健康促進——口腔衛生議題海報競賽及頒獎



四、社區關係

成果照片 1：107.09.25 教師反毒宣導



成果照片 2：107.10.18 教師 CPR 與 AED 研習



成果照片 3：藉由親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神和內涵



五、健康教學與活動

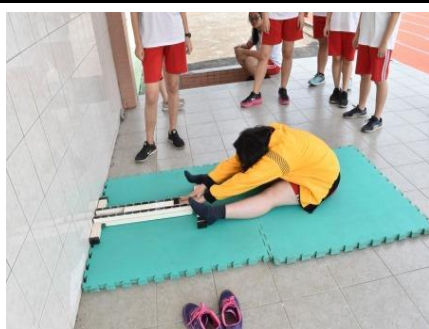
成果照片 1：每週一、三早上進行晨間運動



成果照片 2：辦理多元化運動性社團，如排球、羽毛球、籃球社等



成果照片 3：每學年舉行體適能測驗



成果照片 4：107.09.19-09.21 全校防災逃生宣導及演練



成果照片 5：107.10.01 七年級健康課程——珍奶製作



成果照片 6：107.11.09 校慶運動會舉辦七、八、九年級班際田徑比賽



成果照片 7：107.11.16 七年級校外教學——臺北市防災科學教育館



成果照片 8：107.12.19 舉辦七、八年級越野賽跑

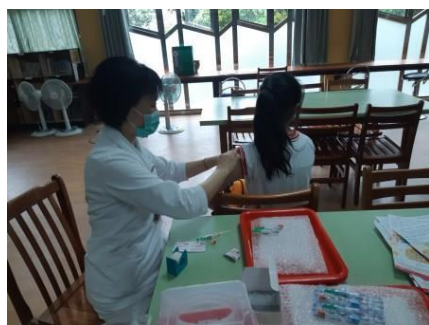


成果照片 9：108.04.03-04.09 舉辦七、八年級班際拔河競賽



六、健康服務

成果照片 1：107.09.18、107.11.20、108.04.19 學生子宮頸三劑疫苗施打



成果照片 2：107.10.05 教職員工健康檢查



成果照片 3：107.10.23 學生健康檢查



成果照片 4：每週二、四水果提供、週三乳品提供



活動感想

富岡國中是一所位在偏遠地區的學校，目前全校共有 9 個班級，教職員工生約 258 人。由於學生家庭社經背景大多較為弱勢，因此在健康生活型態的認知上較為薄弱。

有鑑於此，學校希望能建立親師生健康促進的共識，以達成學校「健康成長、快樂學習、感恩服務」的願景，更使全校學生、教職員工、家長與社區民眾皆能深刻感受議題的訴求與健康身心的重要。

本學年度，學生在每週一、三朝會後會進行晨跑強身健體，並搭配諸多班際體育競賽。中午時，每日午餐皆由護理師把關，擬定營養均衡的食譜，內含有機蔬食與水果，使學生得以攝取足夠的維他命；另外，每週二、四提供水果，週三提供每位學生一瓶牛奶、優酪乳或豆漿，以增加營養。飯後播放潔牙歌，全校師生共同進行潔牙活動，讓學生培養飯後潔牙的好習慣。

在教師的專業成長上，學校固定於每次段考下午邀請消防隊、衛生所或健康與環境教育講師進行研習宣導，藉此提高教師健康方面的專業知能。此外，在五十週年校慶運動會暨園遊會時，也邀請天成醫院與消防隊至學校擺攤、進行宣導，使社區民眾和家長可以共同聆聽、投入健康促進的相關活動。

儘管本校地處偏遠，校內人力財力均不足，但搭配諸多健康促進相關宣導，希望能讓親師生對健康議題有更深一層的了解。

桃園市 107 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立富岡國民中學	所屬行政區	楊梅區
學校地址	桃園市楊梅區中正路 456 號		
議題	含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥(含全民健保)教育。		
補助經費	申請類別：(僅擇一選擇) ☒種子學校：編列 5,000 元 ☐協力學校：編列 10,000 元(☐由各中心學校邀請 ☐主動參與) (議題：☐視力 ☐口腔 ☐體位 ☐菸檳 ☐性教育 ☐正確用藥) ※額外加選項目：(可複選) ☒行動研究：可增列 5,000 元(☒待輔導學校 ☐自主參加學校) 1. 待輔導學校(106 學年度學生健康數據不佳者)：應檢附改善計畫 2 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 (http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/) ☐「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：黃千榕	E-mail：newflydragon@yahoo.com.tw	
	聯絡電話：472-1113 轉 310	傳真：472-3568	

學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉)

1. 100 學年度國民中小學健康促進學校優等。
2. 105 學年度健康促進學校輔導訪視優良。

辦理健康促進學校之潛能(請列舉)

1. 校內有 200 公尺 PU 跑道、運動場、風雨教室及體適能健身器材，可供教職員工生運動之用及作為社區運動場所。
2. 營養午餐由檢驗合格廠商供應菜色，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜，廠商皆能達標，餐後進行潔牙活動，推廣口腔衛生。
3. 每間辦公室及每兩間學生教室配有飲水機，設備皆依飲用水設備管理條例辦理。
4. 結合衛生所、轄區醫院、社會機構，於朝會、班會、自習課等時段辦理不同系列之健康主題宣導活動，以提升師生對健康的認知及重視。
5. 家長與老師關係良好，能與老師保持聯繫，反應相關狀況，尋求改善方法。

※本局將進行計畫審查及分級補助(如:計畫優劣、策略運用、成效評價等)，並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。

承辦人：

訓育組長 黃千榕

單位主管：

訓導主任 郭佳容

機關首長：

富岡國民中學 校長 陳思嘉

桃園市富岡國民中學辦理

107 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本計畫旨在依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，擬定學校健康促進計畫。藉由明確的目標、穩健的步伐、系統的步驟、周密的思考以及發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，讓學校邁向優秀、精緻與創新的行列，以增進全校教職員工生的身心健康。

本計畫以「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保」為主要議題，年度推動重點為研訂整體「學校衛生政策」，透過「學校健康服務」、「學校健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校－社區關係」等六大範疇為活動軸心，持續推動口腔衛生議題。實施期程自 107 年 8 月起至 108 年 7 月止，分三階段進行：

（一）第一階段（107 年 8-9 月）

1. 強化組織與人力，成立學校健康促進委員會。
2. 診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
3. 確立學校健康促進目標及健康策略。

（二）第二階段（107 年 10 月-108 年 4 月）

1. 依據計畫目標及議題，制定學校衛生政策，發展適切的健康教育課程與活動。
2. 建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、實施專題講座及座談會、舉辦各項競賽活動、體適能教育、提倡規律運動，以期增進教職員工生的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力。
3. 編製教材，並建置與維護健康網站，提供物質環境支持與服務。將知識落實於生活中，並實踐於日常生活，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，養成健康儲蓄觀念，進而營造並建立校園健康安全良好的精神環境。

（三）第三階段（108 年 5 月-108 年 7 月）

1. 實施過程與成效評價：在過程中，不斷進行過程評價以期能適時回饋修正計畫；最後實施成效評價，評估計畫實施之效果。
2. 分析資料並撰寫報告。

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區資源、家長及校本課程安排相關學

習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，提升、建立學校教職員工急救及事故傷害防制之觀念與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- （一）營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- （二）充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- （三）強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- （四）發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- （五）結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

二、計畫依據：桃園市政府 107 年 8 月 24 日桃教體字第 1070069338 號函辦理。

三、背景說明：

本校位於楊梅區富岡，全校教職員工生總數約 250 人，屬於桃園市小型鄉村學校。家長社經背景多為農民與鄰近小型工廠作業工人，基於工作需要與生活環境，民眾習於抽菸與嚼食檳榔，早期或許是因工作提神所需，但今日卻成為慣癮而忽略其對身體的危害，這對於家中尚有學習階段的孩童而言，無疑是最不好的示範，畢竟，學齡學童有三分之二以上的時間是把家中成員當作是行為仿效的對象。

多項研究皆指出適當的運動有益身心健康、預防慢性病發生，且鑑於本校學生有運動習慣的人數偏少，體能較差，故應以培養學生運動習慣及良好體能為目標。要達成良好的體能除須有運動習慣外，飲食習慣亦是另一重要影響因素，所以，本校積極推動健康體適能及健康飲食兩項活動，來培養健康之學生。

在學童齲齒罹患率方面，本校 103-106 學年度健康檢查初檢齲齒率分別為 48.44%、60.44%、65.75%、83.08%，顯示需注意齲齒情形。又家長忙於工作，在對子女照顧和指導程度上落差很大，故加強口腔衛生宣導及確實執行以期降低齲齒率是當務之急。此外，本校校園幅員廣大，校園安全死角也較多，再加上學生天性活潑好動，追趕跑跳碰是常有的事，也因而意外傷害頻傳，所以有必要加強安全急救教育與宣導。

如何從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。本校也希望藉由本計畫之推動，使學校成為學生、教職員工、家長和社區民眾獲得健康之場所，且經由學校教育培養學生的正確知識及行為，以減少日後身心疾病及健康問題之發生。

綜合上述，本校健康促進學校計畫以菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保為主要議題，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

四、SWOT 分析：

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅)
學校環境	1. 教師能於課堂上加強宣導，且具有共識。 2. 學生人數 214 人，9 班，屬小型學校，推動較為容易。 3. 校園內無供應零食及飲料。	1. 家長工作忙碌，對於孩子健康習慣缺乏注意。 2. 社區外配家庭眾多，外配家長社經低落，健康概念較缺乏。 3. 家長參與學校活動意願偏低，相關宣導不易落實。	1. 政府機構極力推廣健康促進，打造健康城市。 2. 融入社區健康營造，爭取家長會認同，協助取得人力物力。	1. 學區內便利商店、飲料店林立，學生易購買零食、飲料。 2. 學生外帶早餐到校，早餐中常有大量含糖飲料，餐後潔牙較難落實。
設施與設備	1. 學生健康管理電腦化，健康資訊完善，後續追蹤容易。 2. 完善的全校視聽廣播系統，方便落實全校性宣導。 3. 校園內洗手臺設施完善，方便學生使用。	1. 部分健康議題輔助教材、教具及設備欠缺。	1. 利用家長座談或運用聯絡簿溝通時，宣導相關概念。 2. 結合各處室力量，整合各項活動及課程。 3. 於校園醒目之處張貼海報與標語。 4. 結合社會資源辦理宣導活動。	1. 學校缺乏硬體設施維修經費、資源不足。
行政人員	1. 行政團隊定期開會，易於凝聚團體共識。 2. 護理人員專業、盡責，並定期實施相關宣導。 3. 健康中心提供各項健康教學參考資料與相關諮詢。	1. 每年度各項評鑑繁多，教師兼行政工作壓力大，本身對於再參與健康促進行政工作的意願不高。	1. 校長重視學童健康，積極引進社區資源參與相關活動。	1. 少子化導致班級數下降，行政人力縮編，行政人員業務量增加。

教師	1. 教職員工熟悉社區生態，流動性不高，增加永續發展的條件。 2. 教師會進行隨機教學，並融入相關課程，而透過各領域教學，得以強化學生的心理衛生及面對個人保健處理之技巧。	1. 教師工作壓力沉重，落實餐後潔牙活動檢查，心有餘而力不足。	1. 鼓勵教師進行創新研究，組成健康學習組織。 2. 辦理教師各項進修，提供教師經驗分享及傳承交流機會。 3. 網路平臺資源整合，可提供教師豐富教學資源。	1. 各級單位交辦事項眾多，時間有限，無心積極投入健康議題推展。
學生	1. 學校為小型學校，易於進行教育宣導。 2. 教師教學方式多元化，可提升學生學習成效。 3. 每週一、三實施朝會宣導，重視學生健康習慣的培養。	1. 學區單親、外配家庭學生比例高，相關習慣之持續培養不易。 2. 家長教育程度偏低，吸菸比例偏高，子女耳濡目染下易染上惡習。 3. 學生健康相關知識不足，對本身健康狀況較不重視。	1. 運動有益身體健康的觀念普及，學校開始重視學童的健康體能活動。 2. 菸害防制法通過，商家大致能配合拒絕賣菸、酒、檳榔等物品給學生。	1. 家長只關心學科成績。 2. 家長常無法拒絕孩子要求，養成學生吃甜食、喝飲料習慣。
家長與社區人士參與	1. 學校定期辦理親師座談，利於相關宣導，提升家長相關知識與技能。 2. 提供學校場所給家長與社區民眾運動。 3. 學校定期結合社區辦理各項活動，鼓勵家長共同參與。 4. 親師溝通無礙，利於共同監督、維護學童健康。	1. 家長工作忙碌，親師座談會出席家長人數不多，對健康議題也不重視。 2. 家長參與學校舉辦之健康促進講座的意願不高。 3. 社區居民認同感及參與度待加強，且落實在生活面的部份猶待努力。	1. 民眾對健康意識的提升有助於健促議題的推動。 2. 營造口碑，吸引家長與社區人士參與學校各項活動。	1. 校方與家長時間無法有效配合。

社區資源	1. 家長會樂意協助學校爭取資源。	1. 各類醫療衛生資源整合不易。 2. 財力資源待積極拓展開發。 3. 社區缺乏學習型之組織。	1. 邀請機關積極配合學校辦理各項活動或配合機關團體到校宣導。	1. 學校附近商店林立，無法規範學生消費與飲食行為。 2. 學校課程緊湊，各類宣導不易配合辦理。 3. 健康促進義工組織招募不易。
------	-------------------	---	---------------------------------	---

五、計畫內容與實施策略：

六大層面	活動內容	實施日期	執行單位
學校衛生政策	- 成立學校健康促進推動委員會，並組成健康促進工作團隊，成員包含校內外人員。 - 透過委員會進行 SWOT 分析與需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫。 - 將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。 - 實施各項衛教工作： - 實施無菸拒檯宣導活動、建立無菸校園環境。 - 辦理健康促進相關宣導教育活動。 - 提供學生均衡營養午餐，每週不定時檢查午餐廚房。	經常性	訓導處 衛生組 各處室 生教組 衛生組 午餐秘書
學校物質環境	- 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 - 建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。 - 定期檢查飲水機設備等，使飲水、用水安全無虞。 - 建立無菸拒檯、無毒校園環境。 - 校園設置監視系統以預防犯罪。 - 營造健康、環保、永續、友善的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。 - 營造健康促進環境之標示與說明，包含洗手、潔牙、如廁衛生等標語。	整年	總務處 總務處 總務處 生教組 總務處 訓導處 衛生組
學校社會環境	- 制定學校健康生活守則，透過獎勵制度，鼓勵健康行為的實施。 - 推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支。 - 設置「健康促進學校網頁」：建立各議題的相關資訊，教育師生、家長與社區民眾。	整年	衛生組 護理師 資訊組
社區關係	- 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 - 於段考下午邀請衛生所/消防隊/環境與健康教育講師到校宣導、辦理教師知能研習。 - 建立「學校—家庭」良好關係： - 藉由開學初舉辦的親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神和內涵。 - 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 - 學校與家庭建立友好的互動關係。	經常性	總務處 衛生組 輔導室

健康教學與活動	1. 健康教育課程及活動： (1) 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 (2) 舉辦「健康與體育」課程教學觀摩會。 (3) 舉辦教師健康與體育知能研習、以提升教師健康與體育知能，培養師生正確運動概念。 (4) 配合校內語文競賽，將健康促進議題融入競賽項目中。	整年	教務處
	2. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念： (1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。	整年	體育組
	(2) 舉辦校慶運動會。	11 月	訓導處
	(3) 辦理多元化運動性社團：如籃球、羽毛球、舞蹈等。	整年	訓育組
	(4) 結合優活計畫，舉辦各年級班際運動競賽。 (5) 舉辦教職員運動休閒競賽活動（羽毛球等）。	整年 整年	體育組 體育組
健康服務	1. 於新生始業輔導預先發放眼科與牙科檢查單，讓七年級新生在健康檢查前先進行檢查與矯治，達成者記嘉獎乙支。 2. 協請天成醫院派員協助本校辦理健康檢查，秉持「檢查前通知，檢查後追蹤」的方式，使學生與家長充分瞭解健康情形，輔以健康中心統計數據資料庫，追蹤列管有健康風險的個案。 3. 設計回診回條，達到追蹤矯治就醫率 100%。 4. 建立學生個人及教職員健康檔案： (1) 測量學生身高、體重、視力等及全校教職員的血壓、體重、體脂檢測以建立健康資料，並針對體位異常者進行個別飲食指導及減重相關活動。 (2) 特殊疾病學生之建檔與照顧。	整年	護理師
議題	活動內容	實施日期	執行單位
菸害、檳榔防制	1.加強環境佈置及充實教育教學設備	整年	教學組
	2.輔導教師、員工、家長勿在校園抽菸及吃檳榔	整年	訓導處
	3.辦理教育宣導演講	經常性	衛生組
	4.辦理戒菸教育	整年	衛生組
	5.輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生	整年	訓導處
	6.舉辦各項教育宣導： (1) 舉辦才藝競賽，如作文、標語、海報等比賽 (2) 利用朝會宣導 (3) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞	經常性	衛生組
健康體位	1.營養知識大考驗	2 月	護理師
	2.全校體位測量	2 月	體育組
	3.提供均衡營養之午餐：本校係自辦營養午餐學校，有午餐秘書負責全校師生午餐及營養教育	整年	午餐秘書
	4.辦理營養講座	4 月	護理師
	5.飲食紀錄—學校營養午餐飲食攝取記錄，營養、熱量、用餐習慣全紀錄與檢討分享	整年	午餐秘書

	6.健康教育課程及活動： (1) 利用午餐時間飲食指導 (2) 針對體位異常學生，進行個別飲食指導，及飲食選擇指導 (3) 配合九年一貫課程，進行飲食課程及教學觀摩活動	整年 整年 整年	護理師 護理師 教學組
	7.舉辦各項營養宣導活動： (1) 利用朝會宣導：多喝白開水、早餐一定要吃、均衡飲食、健康體位、潔牙 (2) 張貼海報圖片 (3) 舉辦營養知識有獎徵答活動	經常性	衛生組 護理師
	8.營養諮詢：由健康中心提供特殊飲食或疾病學生及家長，進行飲食營養諮詢	整年	護理師
	9.舉辦教職員運動休閒競賽活動及運動研習	整年	體育組
	10.體能競賽—配合各年級班際體育競賽 (1) 進行七年級班際越野賽跑 (2) 進行八年級班際拔河賽、班際排球賽 (3) 進行九年級班際跳繩賽、班際籃球賽	10月 5月 6月	體育組
口腔衛生	1.加強環境佈置及充實教育教學設備	整年	教學組
	2.佈告欄設置口腔衛生專欄	整年	衛生組
	3.辦理口腔衛生教育宣導演講	經常性	衛生組
	4.辦理口腔檢查	學年初	護理師
	5.辦理班際潔牙競賽	10月	衛生組
	6.舉辦各項教育宣導： (1) 舉辦才藝競賽，如作文、標語、海報等比賽 (2) 利用朝會宣導 (3) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞	經常性	衛生組
	7.潔牙小天使培訓	9月	護理師
	8.潔牙小天使潔牙宣導	9月	護理師
	9.多喝水健康活動	經常性	衛生組
	10.融入課程教學	整年	教學組
視力保健	1.加強環境佈置及充實教育教學設備	整年	教學組
	2.辦理視力保健教育宣導演講	經常性	衛生組
	3.辦理健康檢查	學年初	護理師
	4.舉辦各項教育宣導： (1) 舉辦才藝競賽，如作文、標語、海報等比賽 (2) 利用朝會宣導 (3) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞	經常性	衛生組
	5.推行規律用眼、戶外遠眺	整年	訓導處
	6.佈告欄設置視力保健專欄	整年	衛生組
	7.融入課程教學	整年	教學組
性教育	1.辦理教職員研習及學生宣導講座	整年	輔導室
	2.辦理愛滋教育宣導活動	整年	衛生組
	3.融入課程教學	整年	教學組

正確用藥	1.辦理教職員研習及學生宣導講座	整年	衛生組
	2.融入課程教學	整年	教學組
	3.利用朝會宣導	經常性	衛生組
	4.提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞	經常性	護理師
全民健保	1.辦理教職員研習及學生宣導講座	整年	衛生組
	2.融入課程教學	整年	教學組
安全教育急救	1.建立「學生緊急傷病處理辦法」	9月	訓導處
	2.成立安全教育急救小組並實施運作	經常性	訓導處
	3.調查學生宿疾，建立資料庫	學年初	護理師
	4.定期檢查維修校園建築與安全設備	經常性	事務組
	5.運動設施檢查及使用宣導	經常性	體育組
	6.提升體適能，預防或減輕意外事故傷害	經常性	體育組
	7.加強交通安全教育與管理措施	經常性	生教組
	8.安全教育急救宣導及藝文活動	5月	訓導處
	9.辦理防溺、防火、防震、防颱、防詐騙宣導	經常性	總務處
	10.辦理性侵害、網路交友防制宣導	經常性	輔導室
	11.辦理教師急救知能研習	11月	訓導處
	12.學生 CPR 教學	5月	教務處
	13.安全教育急救融入領域教學	經常性	教務處
	14.辦理教職員及學生防災訓練	經常性	總務處
	15.設立愛心商店，協助校方留心學生校外安全	經常性	訓導處

六、預定進度：

[illegible]

七、健康促進學校人力配置：

團隊成員及職掌	職務	職稱	姓名	職掌
	召集人	校長	陳思嘉	研擬並主持計畫
	總幹事	訓導主任	郭佳容	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	副總幹事	教務主任	許惠萍	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	副總幹事	總務主任	郭怡君	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	副總幹事	輔導主任	林志祥	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	執行組	衛生組	黃千榕	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜 健康促進計畫網頁製作
	執行組	訓育組	黃千榕	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜
	執行組	體育組	曾嫻妮	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜
	執行組	生教組	曾嫻妮	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜
	執行組	事務組	廖英吟	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜（採購事宜）
	執行組	教學組	呂宗儒	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜（教學活動及課程配合）
	執行組	輔導組	黃馨儀	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜（師生輔導工作）
	執行組	會計組	劉春蘭	協助辦理「健康促進計畫」經費核銷工作
	研究人員	資訊組	許齡之	協助健康促進計畫網頁製作與維護
	研究人員	護理師	許馨方	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
	研究人員	健康與體育領域教師	林志祥	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調與聯繫
	研究人員	語文領域教師(國文)	黃馨儀	國文領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	語文領域教師(英文)	黃千榕	英文領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	數學領域教師	江素女	數學領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學

	研究人員	社會領域 教師	許惠萍	社會領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	自然與生科 領域教師	徐貴宏	自然與生活科技領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	藝術與人文 領域教師	楊志鴻	藝術與人文領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	綜合領域 教師	陳玗汝	綜合領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	特教領域 教師	黃君翠	特教領域召集人，協助健康促進學校議題融入領域課程教學
	研究人員	家長代表	莊珍格	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
	學生代表	自治小市長	郭昱萱	參與各項活動內容之實驗擬定並協助推展

八、成效指標及預期效益：

預期能建立學校健康促進的共識，以達學校願景的成果，更使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

（一）學生方面：

1. 健康體能顯著增強。
2. 提升參與各項活動競賽意願。
3. 養成良好健康習慣。
4. 降低齲齒率與視力不良率。
5. 增加對性知識的正確認識，進而保護自己的身體自主權，做自己的主人。
6. 增加對愛滋病的了解與提升對愛滋感染者的接納與關懷。
7. 降低運動傷害與增加安全的觀念。
8. 以課程融入及延伸為出發點，培養學生安全急救的生活技能。

（二）教師方面：

1. 強化教師專業知能：學校重視健康（成員及學生）的氛圍，健康促進學校的民主參與、尊重、包容的學校管理。
2. 雙向溝通與互動、拓展健康促進新視野：透過講師授課、綜合座談、經驗分享、心得交流等多元內容之研習，建立全人健康的理念新視野。
3. 營造本校願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康成長、快樂學習、感恩服務、惜福資源、尊重他人、以包容胸懷處世待人、展現活力無限的優質生活。

（三）家長方面：

1. 家長觀念改變。
2. 行動支持與參與。

（四）社區方面：

1. 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親、師、生之正確健康資訊。
2. 居民參與學校各項活動之意願提升。
3. 進入校園運動人口增多。

九、評價方法或預期效益：

（一）菸害防制：

1. 校園內全面禁煙，並於校門口入口處設置明顯告示。
2. 菸害教育宣導，由各處室與全校老師，每學期配合各種相關課程，或在集合會場持續配合宣導。
3. 校內教師主動觀察學生有無吸菸情形，以及早預防與輔導處理。
4. 對於吸菸學生造冊管制，不定時實施約談或參加戒菸教育講座，並通知家長協助輔導，必要時轉送相關單位接受勒戒。吸菸之教職員工，亦視其個人意願，由學校配合衛生單位提供戒菸管道。
5. 凡違反規定之學生，依校規予以適當處分；外賓則由接洽單位委婉勸導，落實無菸校園。

（二）健康體位：

1. 培養學生良好的體適能，以適應生活、學習、環境等變遷。
2. 養成規律的運動習慣，以促進學童身體的正常發展。
3. 提供歡樂愉快的運動經驗，奠定終身運動基礎。

（三）口腔衛生：

1. 短程目標：全校學生齲齒率能降至 50%以下。
2. 中程目標：全校學生齲齒率能降至 40%以下。
3. 長程目標：全校學生齲齒數能長期維持不再提升，並持續改善。

（四）視力保健：

1. 短程目標：全校學生裸視視力不良率能降至 50%以下。
2. 中程目標：全校學生裸視視力不良率能降至 45%以下。
3. 長程目標：全校學生裸視視力不良率能長期維持不再提升，並持續改善。

（五）性教育：

1. 落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相關法規規定訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。以「性教育與愛滋病防治」為主軸，「健康促進學校」為永續經營的目標。
2. 學校的課程中能適時加入性教育與愛滋病防治有關之創意內容，推動以性教育與愛滋病防治主題之全校性活動。
3. 結合社區的力量擴大性教育與愛滋病防治的範圍和意識。

(六) 正確用藥：

1. 正確用藥五大核心能力知識正確率達 90%。
2. 就醫後遵醫囑達 80%。

(七) 全民健保：

1. 辦理親職教育宣導至少 1 場。
2. 全民健保認知正確率達 75%。

十、經費概算表

桃園市 107 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:桃園市立富岡國民中學

申請類別：(僅擇一選擇)

☒種子學校：編列 5,000 元

☐協力學校：編列 10,000 元(☐由各中心學校邀請 ☐主動參與)

(議題：☐視力 ☐口腔 ☐體位 ☐菸檳 ☐性教育 ☐正確用藥)

額外加選項目：(可複選)

☒行動研究：可增列 5,000 元 (☒待輔導學校 ☐自主參加學校)

☐「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	講師鐘點費(內聘)	800	節	5	4,000
2	文具、紙張	2,400	式	1	2,400
3	潔牙用具	60	組	60	3,600
總計：壹萬元整					10,000

承辦人：

訓育組長黃千榕

單位主管：

訓導主任郭佳容

主計：

會計室劉春蘭

校長：

富岡國民中學陳思嘉

備註：

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 本局將進行計畫審查及分級補助(如:計畫優劣、策略運用、成效評價等),並考量教育部國教署補助經費,保有刪減及核定貴校補助經費之權利。
3. 請於 107 年 9 月 15 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送幸福國小彙辦。

桃園市 107 學年度
健康促進學校「口腔衛生」議題
富岡國中
口腔衛生行動研究
成果報告

研究團隊：富岡國中

日期：108 年 5 月 2 日

桃園市 107 學年度健康促進學校「口腔衛生」議題

富岡國中行動研究成果

壹、富岡國民中學 107 學年度口腔衛生保健計畫

本計畫旨在依據學生口腔衛生現行問題分析與評估，擬定學校口腔衛生議題改善計畫。

年度推動重點為研訂整體「學校衛生政策」，透過「學校健康服務」、「學校健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校－社區關係」等六大範疇為活動軸心，持續推動口腔衛生議題。實施期程自 107 年 8 月起至 108 年 7 月止，分三階段進行：

一、第一階段（107 年 8-9 月）

- （一）強化組織與人力，成立學校健康促進委員會。
- （二）診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
- （三）確立學校健康促進目標及健康策略。

二、第二階段（107 年 10 月-108 年 4 月）

- （一）依據計畫目標及議題，制定學校衛生政策，發展適切的健康教育課程與活動。
- （二）建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、實施專題講座及座談會、舉辦各項競賽活動，以期增進教職員工生的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力。
- （三）編製教材，並建置與維護健康網站，提供物質環境支持與服務。將知識落實於生活中，並實踐於日常生活，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，養成健康儲蓄觀念，進而營造並建立校園健康安全良好的精神環境。

三、第三階段（108 年 5 月-108 年 7 月）

- （一）實施過程與成效評價：在過程中，不斷進行過程評價以期能適時回饋修正計畫；最後實施成效評價，評估計畫實施之效果。
- （二）分析資料並撰寫報告。

本計畫著重以融入課程與競賽的方式執行，配合領域教學、結合社區資源、家長及校本

課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，提升、建立學生口腔衛生之觀念與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進—口腔衛生課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進—口腔衛生學校政策。

貳、「口腔衛生」行動研究前測問卷資料分析

運用「健康促進學校—口腔衛生成效評量問卷」進行前、後測，了解學生的口腔保健行為、態度與知識各方面情形。

一、接受前測者基本資料

七年級			
班級	男生	女生	合計
701	11	14	25
702	10	15	25
703	11	16	27
總計	77 人		

二、前測結果統計

(一) 口腔保健行為

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.你的牙齒有蛀牙嗎？	(1)沒有	19	24.68%
	(2)我不知道	18	23.38%
	(3)有	40	51.95%
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	56	72.73%
	(2)沒有	7	9.09%

2.過去一週，你 <u>起床後</u> 是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%
	(2)否	8	10.39%
3.過去一週，你 <u>早餐後</u> 是否都有刷牙？	(1)是	19	24.68%
	(2)否	58	75.32%
4.過去一週，你 <u>午餐後</u> 是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%
	(2)否	8	10.39%
5.過去一週，你 <u>晚餐後</u> 是否都有刷牙？	(1)是	38	49.35%
	(2)否	39	50.65%
6.過去一週，你 <u>睡前</u> 是否都有刷牙？	(1)是	73	94.81%
	(2)否	4	5.19%
7.過去一週，你 <u>一吃完東西</u> ，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	29	37.66%
	(2)否	48	62.34%
8.過去一週，你是否每天使用 <u>牙線</u> ？	(1)是	19	24.68%
	(2)否	58	75.32%
9.你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	2	2.60%
	(2)否	75	97.40%
10.你多久做一次 <u>牙齒檢查</u> ？	(1)半年一次	25	32.47%
	(2)一年一次	27	35.06%
	(3)兩年或以上	25	32.47%
11.你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	56	72.73%
	(2)貝式法	33	42.86%
	(3)馮尼式法	42	54.55%
	(4)生理刷牙法	22	28.57%

（二）口腔保健態度

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	17	22.08%
	(2)同意	39	50.65%
	(3)不同意	13	16.88%
	(4)非常不同意	8	10.39%
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	34	44.16%
	(2)同意	32	41.56%
	(3)不同意	8	10.39%
	(4)非常不同意	3	3.90%
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	5	6.49%
	(2)同意	15	19.48%

	(3)不同意	39	50.65%
	(4)非常不同意	18	23.38%
4.我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	4	5.19%
	(2)同意	5	6.49%
	(3)不同意	34	44.16%
	(4)非常不同意	34	44.16%
5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	6	7.79%
	(2)同意	20	25.97%
	(3)不同意	40	51.95%
	(4)非常不同意	11	14.29%
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	1	1.30%
	(2)同意	8	10.39%
	(3)不同意	38	49.35%
	(4)非常不同意	30	38.96%
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	2	2.60%
	(2)同意	2	2.60%
	(3)不同意	39	50.65%
	(4)非常不同意	34	44.16%
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	1	1.30%
	(2)同意	7	9.09%
	(3)不同意	32	41.56%
	(4)非常不同意	35	45.45%
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	20	25.97%
	(2)同意	28	36.36%
	(3)不同意	24	31.17%
	(4)非常不同意	5	6.49%
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	37	48.05%
	(2)同意	24	31.17%
	(3)不同意	13	16.88%
	(4)非常不同意	3	3.90%
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	2	2.60%
	(2)同意	13	16.88%
	(3)不同意	37	48.05%
	(4)非常不同意	25	32.47%
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	3	3.90%
	(2)同意	6	7.79%
	(3)不同意	33	42.86%
	(4)非常不同意	35	45.45%

(三) 口腔保健知識

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)口腔中的細菌吸收醣類產生酸	46	59.74%
	(2)蛀蟲跑到牙齒內	21	27.27%
	(3)營養不良	0	0.00%
	(4)不知道	10	12.99%
2.蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？	(1)琺瑯質	47	61.04%
	(2)象牙質	3	3.90%
	(3)牙髓腔	8	10.39%
	(4)不知道	19	24.68%
3.以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1)每次刷兩顆，來回震動約 10 次	45	58.44%
	(2)用力刷	3	3.90%
	(3)刷毛與牙面呈 90 度角	14	18.18%
	(4)不知道	15	19.48%
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	5	6.49%
	(2)三餐後及睡前	69	89.61%
	(3)放學回家後	0	0.00%
	(4)不知道	3	3.90%
5.牙菌斑是什麼？	(1)附在牙齒表面的細菌及其產物	55	71.43%
	(2)食物殘渣附在牙齒上	2	2.60%
	(3)牙齒形成過程鈣化不全所致	3	3.90%
	(4)不知道	17	22.08%
6.造成牙周病的原因是什麼？	(1)刷牙沒刷乾淨	2	2.60%
	(2)牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下	10	12.99%
	(3)以上皆是	62	80.52%
	(4)不知道	3	3.90%
7.氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1)強化琺瑯質抗酸能力	51	66.23%
	(2)美白牙齒	2	2.60%
	(3)增加牙齒堅硬度	3	3.90%
	(4)不知道	21	27.27%
8.漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1)三分鐘	4	5.19%
	(2)十分鐘	15	19.48%
	(3)二十分鐘	48	62.34%
	(4)不知道	10	12.99%
9.清潔牙縫及牙齒鄰接面	(1)牙線	68	88.31%

最好的工具是什麼？	(2)牙籤	0	0.00%
	(3)牙刷	7	9.09%
	(4)不知道	2	2.60%
10.如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1)較小刷頭	18	23.38%
	(2)刷毛不可太硬	13	16.88%
	(3)廣告牙醫保證的牙刷	35	45.45%
	(4)不知道	11	14.29%
11.在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1)半年	68	88.31%
	(2)一年	3	3.90%
	(3)兩年或以上	0	0.00%
	(4)不知道	6	7.79%
12.牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1)口腔清潔不徹底	55	71.43%
	(2)火氣太大	11	14.29%
	(3)吃太多麻辣食物	3	3.90%
	(4)不知道	8	10.39%
13.牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(1)用紗布或面紙包著	25	32.47%
	(2)放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在口內	27	35.06%
	(3)用刷子把牙齒刷乾淨	5	6.49%
	(4)不知道	20	25.97%

三、本次行動研究方案之主題重點

(一) 依據以上七年級樣本數答題後，針對幾項研究問題做以下的歸納：

問卷	研究問題探討
口腔保健行為	是否具備正確的口腔保健行為
口腔保健態度	是否具有正確的口腔保健態度
口腔保健知識	是否具有正確的口腔保健知識

(二) 依據以上的研究問題歸納後，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校提出行動研究的主題重點為：

1.提倡餐後刷牙的重要性

2.了解口腔保健的重要性

(三) 依據以上行動研究的主題重點，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校今年要實施的策略活動如下：

- 1.成立健康促進推動委員會，並組成健康促進工作團隊，成員包含校內外人員。
- 2.將口腔衛生議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。
- 3.於新生始業輔導預先發放眼科與牙科檢查單，讓七年級新生在健康檢查前先進行檢查與矯治，達成者記嘉獎乙支。
- 4.培訓潔牙小天使，並推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支。
- 5.透過親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神。
- 6.辦理 7 年級口腔保健宣導。
- 7.中午以潔牙影片公播宣導。
- 8.融入課程教學：於七年級健康課製作珍珠奶茶，使學生瞭解含糖飲料之危害。
- 9.辦理 7、8 年級口腔衛生議題海報競賽。
- 10.設計健康檢查回診回條，達到追蹤矯治就醫率 100%。

參、 實施的策略活動

一、教學活動設計

單元名稱	珍珠奶茶製作	教材來源	自編		
教學日期	107 年 10 月 1 日	教學班級	七年一班		
教學節數	1 節	設計者	沈名雋教師		
設計理念	讓學生親身體驗、瞭解市售飲料的甜度與糖分對口腔衛生的負面影響。				
課程目標	調配出不同糖度的珍奶				
能力指標	1-1-4-1 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。 1-2-3-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 2-1-4-9 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-3-3-8 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4-9 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性。				
教學準備	粉圓、糖、紅茶包、奶精				
	教學活動		時間（分）	教材教具	評量
	珍珠奶茶製作		45	學習單	
評量方式	☐ 筆試 ☐ 口試 ☐ 表演 ☒ 實作 ☐ 作業 ☐ 報告 ☐ 資料蒐集整理 ☐ 鑑賞 ☐ 晤談 ☐ 實踐 ☐ 檔案評量 ☒ 學習單 ☐ 其他： <u>分組競賽</u>				
參考資料	七年級健康課本				

桃園市富岡國民中學七年級健康科學習紀錄單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

●紅茶 blacktea ●奶茶 milktea ●方糖 sugar

●全糖 wholesugar ●半糖 halvesugar ●珍珠 Tapioca

①. 在活動實驗中，我們這一組放了幾顆方糖？

②. 其他組的實驗中，最多放了幾顆方糖？

③. 一般市面上最接近全糖的顆數是？

④. 老師給我們的原料是？☐鮮奶☐奶精

☐方糖☐糖精

⑤. 在實驗後，我學到了什麼？知道了什麼？



「口腔保健—珍珠奶茶製作」活動剪影



學生實作珍奶製作



教師協助珍奶製作



教師協助珍奶製作



珍奶成果檢視

二、成立健康促進推動委員會

- (一) 目的：強化組織與人力，成立學校健康促進委員會。確立學校健康促進目標及健康策略。
- (二) 時間、地點：107 年 8 月 31 日 7:30~8:00 於本校會議室。
- (三) 研習對象與人數：全校教師 27 人。

「成立健康促進推動委員會」活動剪影



健康促進推動委員會解說



委員聆聽健康促進推動計畫

「健康促進議題及活動納入學期行事曆」

週次/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	11 上課日/社團作業/ 環境教育/本國語言會 中課程/多元學習計 劃課/閱讀典讀/皮草 社團團/交通安全宣導 (新會)/社團加送通/ 各社團部/交通創藝 展、旗幟牌地工作分配 表確認/發放學生上。 教學方式調查表。	12 避難安全檢查	13 健康教育開課/電工組 安檢/特教生活課程等 巡迴教學 (2/13-2/22)/鄉鎮地 方化/社團開始/音樂 藝術活動(一口咖啡) 展覽巡迴(校園)	14 08 多學習班開 初 EIP 會議	15 期初教師研訓委員會 議/徵求學生上。放學 各科調查表/(12/30) 初教務研訓會/職工 各類制度人章草案、校 平、獎助、申請、及節 平、交通宿舍、附設 圖書館為便小組委員
第二週	16 全年級的測驗開始實 施(7 年級學習進度考 查表、8 年級行為困擾 表)/及霸凌教育宣 (新會)/自治市長選 票報名	19 升旗典禮(旗會課、晚 報教室)	20 升旗典禮(旗會課、晚 報教室)	21 9 年級第 3 次進修考 (3-4 冊)(暫定)。	22 9 年級第 3 次進修考 (1-5 冊)(暫定)/自治 市長候選人抽籤 23 補課 3/1 視察教育日
第三週	25 星期日/新課程上課/ 本土語言國際上課(含 客語生疏學校)/自治 市長候選人公佈/發 格、酒、毒宣導中午公 播。	26 升旗/代誌代辦處委 員會(12/30)/補假教 學會議(12/40)	27 辦理多年級身分證申 請/自行車路考(社會 課)	28 和平紀念日放假 1 天	29 彈性放假 1 天
第四週	4 議會分區/9 年級發性 育分區/生命教育宣傳 月/藝文相關科測驗報 名(2/4-3/8)/自治市 長候選人政見發表會 (新會)/第 1 次主管 會議(3/20)	5 晨跑/體育課	6 複考數學/台灣語學日 /7 年級生涯發展教育 宣導(10/25)/防災災 害人為受害者防救演 練校內預演(新會、孝 順)/自治市長選舉(此 會課)	7 英語/國考自然/科學 技能報告/第一次跨行 政會議	8 複考社會/科學技能 3/20 統制高中職 博覽會
第五週	11 繼續教育會考報名(校 內)備考其他科目/防 盜及火災災害防救演 練校內預演(不交 時、就地疏散、要領)	12 晨跑/兒少保護機制研 習(T-45)/導師會議 (13/教師會)1/3 月 份特定人員名單確 認	13 4 年級生涯規劃/高中 高職競選入學報名/7 年級健康促進一機力 口體保健室(班會 課、報知教室) 停學 服務與促進一切體 操、夜間活動(後兩)	14 晨跑/教育會考發 試(校內)/12/30 前 知補課會議/期初特 殊推行委員會	15 環保聯盟
第六週	18 9 年級國文抽賞/特色 招生專業評核或選入 學報名/品格教育宣	19 升旗	20 9 年級英語測試	21 民防/建物安全檢查/ 全國性防災逃生演練	22

將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動

三、推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動

- (一) 目的：制定學校健康生活守則，透過獎勵制度，鼓勵健康行為的實施。
- (二) 時間、地點：教室後放置刷牙用具，且於每天中午用餐前與用餐後，貫徹洗手與潔牙。

「餐前洗手、餐後潔牙」活動剪影



教室後方擺放潔牙用具



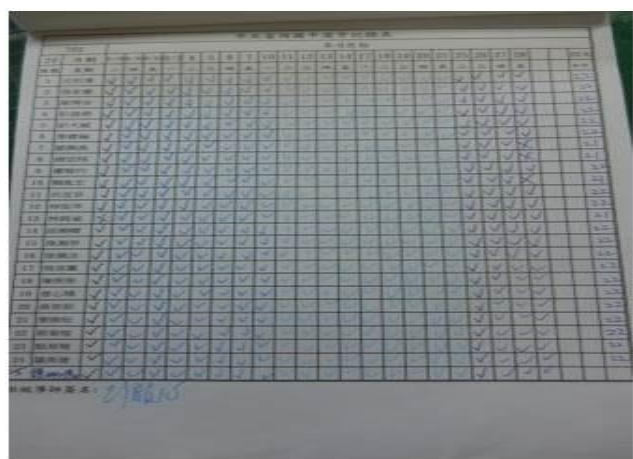
洗手槽貼放貝式刷牙法的注意要點



學生有秩序排隊等候潔牙



學生確實餐後潔牙



各班確實記錄每位學生洗手與刷牙情形



師長加入潔牙行列，凝聚師生潔牙共識

四、辦理親師座談會

- (一) 目的：藉由親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神，請家長協助叮嚀學生在家口腔衛生習慣。
- (二) 時間、地點：107 年 9 月 20 日 19:00~21:00 於本校圖書室。
- (三) 研習對象與人數：學校主任導師與學生家長共 50 人。

「親師座談會」活動剪影



宣導「健康促進學校計畫」之精神

五、辦理七年級口腔保健宣導

- (一) 目的：了解口腔保健的重要性以及如何正確潔牙。
- (二) 時間、地點：108 年 3 月 13 日 13:45~14:20 於本校視聽教室。

(三) 研習對象與人數：七年級全體學生。

(四) 講師：本校護理師。

「七年級口腔保健宣導」活動剪影



護理師宣導口腔保健重要性



學生熱烈參與討論並表達意見

六、辦理潔牙影片公播宣導

(一) 目的：藉由中午潔牙影片公播宣導，了解如何正確運用貝式刷牙法有效潔牙。

(二) 時間、地點：107 年 12 月 5 日 12:00~12:10 於各班教室。

(三) 研習對象與人數：全校學生 219 人。

「潔牙影片公播宣導」活動剪影



潔牙影片公播宣導

七、口腔衛生議題海報競賽

- (一) 目的：結合學生藝文專長，透過創意海報設計製作的過程，增強學生對口腔衛生議題的認知，建立正確維護口腔衛生的觀念。
- (二) 時間、地點：優秀作品放置於學校中廊公佈欄。
- (三) 對象與人數：全校七、八年級學生 144 人。
- (四) 成果：進行校內七、八年級校內口腔衛生海報初選，各年級第一名參加市賽，八年級參賽隊伍榮獲市賽佳作。

「口腔衛生議題海報競賽」活動剪影

	
口腔衛生議題海報競賽作品	口腔衛生議題海報競賽作品
	
優秀作品張貼於學校公佈欄	朝會頒發獎狀激勵海報比賽優秀學生

肆、 行動研究前後測結果分析

一、 後測結果統計

(一) 口腔保健行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.你的牙齒有蛀牙嗎？	(1)沒有	19	24.68%	22	28.57%
	(2)我不知道	18	23.38%	13	16.88%
	(3)有	40	51.95%	42	54.55%
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	56	72.73%	58	75.32%
	(2)沒有	7	9.09%	7	9.09%
2.過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%	68	88.31%
	(2)否	8	10.39%	9	11.69%
3.過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	19	24.68%	30	38.96%
	(2)否	58	75.32%	47	61.04%
4.過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%	70	90.91%
	(2)否	8	10.39%	7	9.09%
5.過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	38	49.35%	43	55.84%
	(2)否	39	50.65%	34	44.16%
6.過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	73	94.81%	68	88.31%
	(2)否	4	5.19%	9	11.69%
7.過去一週，你一吃完東西，是否立即清潔牙齒(刷牙或用牙線)？	(1)是	29	37.66%	39	50.65%
	(2)否	48	62.34%	38	49.35%
8.過去一週，你是否每天使用牙線？	(1)是	19	24.68%	39	50.65%
	(2)否	58	75.32%	38	49.35%
9.你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	2	2.60%	23	29.87%
	(2)否	75	97.40%	54	70.13%
10.你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	25	32.47%	33	42.86%
	(2)一年一次	27	35.06%	25	32.47%
	(3)兩年或以上	25	32.47%	19	24.68%
11.你用什麼方法刷牙？ (可複選)	(1)橫擦法	56	72.73%	40	51.95%
	(2)貝式法	33	42.86%	48	62.34%
	(3)馮尼式法	42	54.55%	22	28.57%
	(4)生理刷牙法	22	28.57%	14	18.18%

(二) 口腔保健態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	17	22.08%	21	27.27%
	(2)同意	39	50.65%	42	54.55%
	(3)不同意	13	16.88%	10	12.99%
	(4)非常不同意	8	10.39%	4	5.19%
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	34	44.16%	38	49.35%
	(2)同意	32	41.56%	34	44.16%
	(3)不同意	8	10.39%	3	3.90%
	(4)非常不同意	3	3.90%	2	2.60%
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	5	6.49%	1	1.30%
	(2)同意	15	19.48%	16	20.78%
	(3)不同意	39	50.65%	29	37.66%
	(4)非常不同意	18	23.38%	31	40.26%
4.我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	4	5.19%	2	2.60%
	(2)同意	5	6.49%	5	6.49%
	(3)不同意	34	44.16%	29	37.66%
	(4)非常不同意	34	44.16%	41	53.25%
5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	6	7.79%	8	10.39%
	(2)同意	20	25.97%	16	20.78%
	(3)不同意	40	51.95%	29	37.66%
	(4)非常不同意	11	14.29%	24	31.17%
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	1	1.30%	0	0.00%
	(2)同意	8	10.39%	7	9.09%
	(3)不同意	38	49.35%	33	42.86%
	(4)非常不同意	30	38.96%	37	48.05%
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	2	2.60%	0	0.00%
	(2)同意	2	2.60%	4	5.19%
	(3)不同意	39	50.65%	23	29.87%
	(4)非常不同意	34	44.16%	50	64.94%
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	1	1.30%	0	0.00%
	(2)同意	7	9.09%	3	3.90%
	(3)不同意	32	41.56%	25	32.47%
	(4)非常不同意	35	45.45%	49	63.64%
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	20	25.97%	19	24.68%
	(2)同意	28	36.36%	35	45.45%

	(3)不同意	24	31.17%	18	23.38%
	(4)非常不同意	5	6.49%	5	6.49%
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	37	48.05%	37	48.05%
	(2)同意	24	31.17%	34	44.16%
	(3)不同意	13	16.88%	3	3.90%
	(4)非常不同意	3	3.90%	3	3.90%
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	2	2.60%	3	3.90%
	(2)同意	13	16.88%	14	18.18%
	(3)不同意	37	48.05%	32	41.56%
	(4)非常不同意	25	32.47%	28	36.36%
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	3	3.90%	3	3.90%
	(2)同意	6	7.79%	5	6.49%
	(3)不同意	33	42.86%	31	40.26%
	(4)非常不同意	35	45.45%	38	49.35%

(三) 口腔保健知識

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)口腔中的細菌吸收醣類產生酸	46	59.74%	68	88.31%
	(2)蛀蟲跑到牙齒內	21	27.27%	7	9.09%
	(3)營養不良	0	0.00%	0	0.00%
	(4)不知道	10	12.99%	2	2.60%
2.蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？	(1)琺瑯質	47	61.04%	15	19.48%
	(2)象牙質	3	3.90%	50	64.94%
	(3)牙髓腔	8	10.39%	11	14.29%
	(4)不知道	19	24.68%	1	1.30%
3.以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1)每次刷兩顆，來回震動約 10 次	45	58.44%	65	84.42%
	(2)用力刷	3	3.90%	0	0.00%
	(3)刷毛與牙面呈 90 度角	14	18.18%	10	12.99%
	(4)不知道	15	19.48%	2	2.60%
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	5	6.49%	3	3.90%
	(2)三餐後及睡前	69	89.61%	73	94.81%
	(3)放學回家後	0	0.00%	0	0.00%
	(4)不知道	3	3.90%	1	1.30%

5.牙菌斑是什麼？	(1)附在牙齒表面的細菌及其產物	55	71.43%	63	81.82%
	(2)食物殘渣附在牙齒上	2	2.60%	12	15.58%
	(3)牙齒形成過程鈣化不全所致	3	3.90%	2	2.60%
	(4)不知道	17	22.08%	0	0.00%
6.造成牙周病的原因是什麼？	(1)刷牙沒刷乾淨	2	2.60%	6	7.79%
	(2)牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下	10	12.99%	9	11.69%
	(3)以上皆是	62	80.52%	62	80.52%
	(4)不知道	3	3.90%	0	0.00%
7.氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1)強化琺瑯質抗酸能力	51	66.23%	67	87.01%
	(2)美白牙齒	2	2.60%	0	0.00%
	(3)增加牙齒堅硬度	3	3.90%	0	0.00%
	(4)不知道	21	27.27%	10	12.99%
8.漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1)三分鐘	4	5.19%	1	1.30%
	(2)十分鐘	15	19.48%	7	9.09%
	(3)二十分鐘	48	62.34%	68	88.31%
	(4)不知道	10	12.99%	1	1.30%
9.清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1)牙線	68	88.31%	68	88.31%
	(2)牙籤	0	0.00%	2	2.60%
	(3)牙刷	7	9.09%	7	9.09%
	(4)不知道	2	2.60%	0	0.00%
10.如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1)較小刷頭	18	23.38%	6	7.79%
	(2)刷毛不可太硬	13	16.88%	3	3.90%
	(3)廣告牙醫保證的牙刷	35	45.45%	67	87.01%
	(4)不知道	11	14.29%	1	1.30%
11.在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1)半年	68	88.31%	73	94.81%
	(2)一年	3	3.90%	3	3.90%
	(3)兩年或以上	0	0.00%	1	1.30%
	(4)不知道	6	7.79%	0	0.00%
12.牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1)口腔清潔不徹底	55	71.43%	73	94.81%
	(2)火氣太大	11	14.29%	2	2.60%
	(3)吃太多麻辣食物	3	3.90%	2	2.60%
	(4)不知道	8	10.39%	0	0.00%
13.牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(1)用紗布或面紙包著	25	32.47%	1	1.30%
	(2)放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在	27	35.06%	75	97.40%

	口內				
	(3)用刷子把牙齒刷乾淨	5	6.49%	0	0.00%
	(4)不知道	20	25.97%	1	1.30%

二、結果分析

(一) 口腔保健行為：

經由口腔衛生宣導以及餐前洗手、餐後潔牙活動的實際操作，七年級學生在口腔保健行為中後測值明顯比前測高。

如第 1、5、7、8、9、10 題中，學生早、晚餐後刷牙人數百分比後測明顯增高，吃完食物立即清潔牙齒更是從前測 37.66%進步至後測的 50.65%，而本校推行的貝氏刷牙法於後測更是取代了學生原本認知的橫擦法，學生整體口腔保健潔牙行為更為正確。

(二) 口腔保健態度：

七年級學生在口腔保健態度中，由前測得知，具有保健態度正確的人數比率不低。加上經過口腔保健宣導後，保健態度正確人數百分比後測更是高於前測。

如第 2、3、4、5、6、7、8、11、12 題中，學生能具備正確的潔牙以及牙齒保健觀念，填選中間選項的人數減少，明辨非常同意以及非常不同意的人數增加。

而第 2 題：餐後立刻刷牙是很重要的事，同意人數百分比從前測 72.73 增加至後測 81.82%，其中非常同意人數百分比從前測 44.16%至後測 49.53%，增加 5.37%。第 5 題：每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線，不同意人數百分比從前測 66.24%增加至後測 68.83%，其中非常不同意人數百分比從前測 14.16%增加至後測 31.17%。第 8 題：牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係，不同意人數百分比從前測 86.71%增加至後測 96.11%，其中非常不同意人數百分比從前測 45.45%增加至後測 63.64%。

由後測結果得知，藉由口腔保健宣導後，整體而言，學生多數具備正確保健態度。

(三) 口腔保健知識：

由前測得知，七年級學生對於口腔保健知識層面較為薄弱，蛀牙的原因或影響、貝氏刷牙法以及何謂牙菌斑皆沒有基本觀念。經由口腔保健宣導以及中午潔牙公播後，口腔保健知識具備正確觀念人數百分比後測明顯高於前測。

如第 1、2、3、4、5、7、8、10、11、12、13 題，能正確辨別口腔保健知識人數百

分比後測明顯高於前測。

如第 1 題：選出口腔中的細菌吸收醣類產生酸是造成蛀牙最主要原因人數百分比，從前測 59.74% 增加至後測 88.31%。第 2 題：蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？前測中有高達 61.04% 選擇琺瑯質，只有 3.9% 選擇象牙質，經由口腔保健宣導後，選擇琺瑯質人數百分比後測降低為 19.48，而能正確選擇象牙質人數百分比從前測 3.9% 增加至後測 64.94%。第 3 題，選擇每次刷兩顆，來回震動約 10 次，為貝氏刷牙的要領之人數百分比從 58.44% 增加至後測 84.42%。第 7 題：氟化物對牙齒的主要功能為何？選擇強化琺瑯質抗酸能力的人數百分比從前測 66.23% 增加至後測 87.01%。第 12 題，選擇口腔清潔不徹底為牙齦發炎的主要原因為何人數百分比，從前測 71.43% 增加至後測 94.81%。

經由口腔衛生宣導後，能正確分辨口腔衛生知識人數百分比明顯提高。

伍、 結論、省思與建議

一、研究發現：

- (一) 從前測中得知，學生一直以來的刷牙習慣主要在於起床後以及睡前，而非吃完東西後就進行潔牙的行為。經過口腔衛生宣導後，餐後刷牙的人數百分比明顯改善，甚至是一吃完東西就刷牙的比率增加，學生了解到餐後潔牙的重要性並身體力行。
- (二) 過去學生大多使用牙刷來進行潔牙，牙線以及含氟漱口水的使用頻率較低，經由口腔宣導以及護理師教學牙線使用方法後，使用牙線以及含氟漱口水的人數比之前高，學生能透過牙線更能清潔口腔牙齒間的縫隙。
- (三) 本校推行貝氏刷牙法頗具成效，改變學生長久以來使用的橫擦法，更能清潔牙齒。
- (四) 學生本身具有保健態度正確的人數比率不低，加以口腔保健宣導後，選擇中間選項的人數降低，多數能明辨正確口腔衛生態度。
- (五) 七年級學生一直以來對於口腔保健知識層面較為薄弱，例如蛀牙的原因或影響、貝氏刷牙法以及何謂牙菌斑皆沒有基本觀念，甚至有部分學生以為蛀牙是蛀蟲跑到牙齒內，比率高達 27.27%。

- (六)經由口腔保健宣導以及中午潔牙公播後，能正確辨別口腔保健知識人數百分增高，如蛀牙主要是由於口腔中細菌吸收醣類產生酸、蛀牙侵蝕到象牙質會導致牙齒接觸冷熱時引起酸痛感，學生多數能指出正確選項，而原先作答時沒有相關概念，回答不知道的人數比率也大幅降低甚至為零。

二、研究省思與建議：

- (一)口腔衛生宣導能導引學生正確的衛生知識及潔牙觀念，可不定期增加此類講座，使學生更能了解口腔衛生的重要性並且實行口腔保健行為。
- (二)藉由【餐前洗手，餐後潔牙】活動獎勵嘉獎方式，學生確實落實潔牙的習慣。
- (三)早餐以及晚餐後刷牙比率不高，落實程度較為困難，此部分往後可採用逐步落實方式，如自評表或是家長簽名方式，督導學生即便不在上學期間，也能確實落實餐後潔牙。
- (四)學生餐後以及睡前潔牙習慣養成，亦可透過親師座談會使家長明瞭正確的口腔保健態度與行為重要性，協助叮嚀培養學生良好的口腔衛生習慣，並且確實做到半年檢查一次牙齒行為，共同落實口腔衛生保健。
- (五)教師與學生共同餐後潔牙，學生不再認為餐後潔牙只是一項學校要求的任務，而是全校師生具有共識，一同維護口腔衛生的良好習慣。

陸、口腔衛生策略執行情形

(一)學校衛生政策

1. 成立健康促進推動委員會，成員包含校內外人員，進行本校健康促進 SWOT 分析。
2. 將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。

(二)學校物質環境

1. 於校園中設置相關設備，如洗手臺、鏡子、個人潔牙用具等。
2. 於洗手臺前張貼貝氏刷牙法圖說，並固定於每日中午用餐後(12:10)播放潔牙歌曲，營造校園環境。

（三）學校社會環境

1. 推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90%的班級或個人即記嘉獎乙支。

（四）社區關係

1. 於段考下午邀請衛生所/消防隊/環境與健康教育講師到校宣導、辦理教師知能研習。

（五）健康教學與活動

1. 以學生為中心，邀請自治市團隊共同討論活動細節。
2. 每班選出一位潔牙小天使，負責記錄每日同學的洗手與潔牙情形，發揮同儕力量。
3. 結合護理師、導師之力與健康教育課程，進行潔牙教學，教導口腔保健知識。
4. 邀請學校師長一同加入潔牙行列，凝聚師生共識。
5. 於中午進行不定期的潔牙影片公播宣導。
6. 辦理口腔衛生議題四格漫畫競賽、海報競賽，並結合語文競賽，透過獎勵制度鼓勵學生參賽。

（六）健康服務

1. 協請天成醫院派員協助本校辦理健康檢查，秉持「檢查前通知，檢查後追蹤」的方式，使學生與家長充分瞭解健康情形，輔以健康中心統計數據資料庫，追蹤列管有健康風險的個案。
2. 設計回診回條，達到追蹤矯治就醫率 100%。
3. 於新生始業輔導預先發放眼科與牙科檢查單，讓七年級新生在健康檢查前先進行為檢查與矯治，達成者記嘉獎乙支。