

新竹市龍山國小 113 學年度健康促進種子學校

護齒世家，舒適萬家

壹、依據：

新竹市政府府教體字 1130175735 號「113 學年度學校健康促進七個議題的共識會議紀錄」辦理。

貳、學校背景：

一、學校地理位置：

本校歷史悠久，人才輩出。設立於日據大正 10 年（民國 10 年）5 月 2 日，是新竹市第 8 所百年，本校因緊鄰有「台灣矽谷」之稱的新竹科學園區旁。鄰近埔頂消防隊、清華大華、交通大學、新竹市立馬偕兒童醫院及多所牙科診所。

二、基本資料概況（學生數、班級數（含幼兒園）、教職員、家長社經背景）：

本校教職員工 144 人(含幼兒園 15 人)共有國小 60 班(1547 人)及幼兒園 4 班(77 人)；家長組成多為高科技高學歷工作就業人口，且正值青壯年，父母大多為出外工作之雙薪家庭。

本校歷年推展口腔保健健康促進議題，以孩子「健康」為中心的宗旨，打造健康「心」生活，更積極引進相關社會資源以利學生健促推動，發展相對應之成效提升策略，多年努力成果豐碩。本學年以新課綱健康教育課為中心，以健康促進活動推展至幼兒園及社區為輔之策略，讓本校學生及社區家長朝「護齒世家，舒適萬家」的目標前進。

三、SWOTS 分析：

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	Strategy(策略)
外在背景及參與	<ol style="list-style-type: none">家長對有關學程及學識的課程學習度較高。家長帶孩子矯治配合度高。	<ol style="list-style-type: none">學校家長志願多，但因工作忙，實際參與學校活動比率不齊。部分經濟弱勢家庭或家長工作忙，對孩子矯治有延宕情形。	規劃多元多樣資源之相關宣導活動，容易引發家長的參與。	<ol style="list-style-type: none">部分家長對學習無興趣，出席率偏低。家長重智育及健康觀念，職業服務次之。家長多數新竹科學園區、工作忙碌。	<ol style="list-style-type: none">透過親師合作，班親會，親職講座等場合加強與家長的接觸與溝通。加強導師與家長的聯繫工作，讓家長了解學生的在校表現及學校特色。落實矯治通知單給家長。配合每學期 1 次口檢及齶齒矯治。
社區環境	<ol style="list-style-type: none">鄰近清大及交大，社團支援意願較高。鄰近牙科醫療院所，可配合社區經營。學校與社區互動良好，教育	<ol style="list-style-type: none">鄰近大學團體性，關於健康議題學生社團設置不多。部分家長心態較保守。	1. 少子化及家長社經地位關係，對孩子的健康也較為重視。	<ol style="list-style-type: none">少子化影響，部分家長對學生關注度很高。社區國小重疊性高，	<ol style="list-style-type: none">與鄰近國小保持良好關係，適時宣導學校發展特色，以提昇學校共好。結合社區團體，發展並帶動社

	及支援	政策執行尚且順利。			易形成競爭及比較。	區總體營造，共創雙贏局面。 3. 結合醫療及衛生單位衛教宣導。
內在背景	學校環境設備	1. 地處新竹科學交流道交通便利。 2. 班級教學設備齊全。 3. 鄰近有多家牙科診所及豐富的醫療資源。 4. 健康中心設備齊全，能提供較學資源。	1. 新蓋建築教學跑廊，廊生易發生跳撞。 2. 新蓋建築教學跑廊，廊生易發生跳撞。	1. 新蓋建築空間可利用。	1. 勵學堂教洗顯略不足。	1. 推動學生坐在教室潔牙。
	教師與教學	1. 依健康教育課程以導師教學的結合目標。 2. 設置健康中心，編制護理師 2 人。	1. 國小學生 1547 人，幼兒園 77 人。 2. 因年段課程安排，健康科段僅能聘請兼任教師授課。	1. 教育部國民及補學前國民小學課程雙語教學。	1. 精進康健教學需更多專業支持，彼此動以師合作。 2. 進堂推更多專的協助，互強升團。	1. 聆聽家長意見，公開對話。 2. 辦理教師專業成長研習。 3. 合作式備課，減少教師負擔。 4. 積極參與策略聯盟會議與研習。 5. 鼓勵教師增進第二專長之專業知能，增益教學效果。 6. 積極辦理衛教活動宣導。 7. 落實餐後潔牙、牙線使用及含氟漱口潔牙。
	行政團隊	1. 行政團隊工作認真、負責。 2. 積極規劃並推動各項計劃，提昇學校整體表現。 3. 行政團隊與教師間溝通無礙。	1. 行政工作繁重，處室工作橫向聯繫支援持續加強。	1. 行政人員認真、負責、主動。	1. 健康課程教學，忽略了學生康二的落實。 2. 部分教師兼職意願不高。	1. 建立學校願景，提昇學校經營品質。 2. 建立良好的行政業務交接程序與制度，以利業務迅速步入正軌。 3. 營造良好的處室氛圍，打造同儕支持的工作環境。 4. 檢視相關健康課程，融入十二

						年國教議題創意教學。
學生表現	1. 提供學生多元化學習，展現才能。	1. 學生背景各異，在校園中講求紀律秩序，考驗師長愛力。	1 陶冶學生良好的品德重視品德教育，塑造良好的校園風氣。 2. 鼓勵學生參與多元化社團活動。	1. 學生參與學校活動，對學校表定的時間管理的觀念較為缺乏。	1. 老師關心學生生活，讓「正向」的力量持續發酵。 2. 提供多元的展能機會、讓學生的才能被看到、增益自信心。	

三、問題現況分析：

以口腔齲齒盛行率、初檢齲齒率、窩溝封填、齲齒已治療率及新竹市中、高年級抽樣問卷等六大面向探討本校口腔現況：

(一)、本校歷年齲齒盛行率統計(%)：

學年	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
112 學年上	59.41%	65.13%	64.19%	69.79%	59.51%	48.65%	61.11%
111 學年下	60.58%	59.03%	73.04%	68.72%	49.78%	53.21%	60.73%
111 學年上	57.85%	58.38%	73.13%	71.36%	59.47%	52.07%	62.04%
110 學年下	63.32%	76.34%	79.53%	46.63%	59.69%	34.26%	59.96%
110 學年上	56.19%	76.11%	77.57%	69.37%	58.51%	48.77%	64.42%
109 學年下	69.00%	78.00%	75.00%	72.00%	59.00%	60.00%	68.83%
109 學年上	65.93%	75.73%	75.90%	78.31%	65.64%	62.27%	70.63%
108 學年上	72.64%	74.41%	80.72%	76.13%	71.43%	64.63%	73.33%
107 學年下	67.94%	77.06%	76.54%	77.02%	64.85%	63.16%	71.10%
107 學年上	65.07%	74.61%	76.52%	79.68%	69.30%	73.71%	73.15%

(二)、本校歷年初檢齲齒率(%)：

學年	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
112 下學期	30.71%	22.81%	22.60%	26.84%	14.50%	5.48%	21.15%
112 上學期	38.20%	27.21%	27.40%	22.13%	17.07%	8.89%	24.29%
111 下學期	28.42%	21.83%	32.31%	20.71%	13.06%	13.76%	21.46%
111 上學期	33.92%	23.13%	26.11%	24.88%	13.78%	9.58%	21.68%
110 下學期	32.12%	30.81%	27.55%	13.76%	13.31%	7.10%	19.60%
110 上學期	32.63%	32.74%	28.79%	22.42%	20.00%	11.04%	23.69%
109 下學期	38.42%	31.52%	25.12%	26.81%	17.28%	13.62%	23.94%
109 上學期	44.10%	37.63%	37.96%	25.23%	24.00%	20.81%	29.98%
108 上學期	44.28%	30.33%	30.12%	27.49%	16.72%	15.31%	27.38%
107 下學期	37.32%	34.86%	30.67%	31.07%	22.53%	22.37%	29.80%
107 上學期	41.15%	35.60%	34.45%	35.81%	30.27%	23.14%	33.40%

(三)、本校歷年窩溝封填率

學年	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
112 學年上	17.34%	42.76%	68.58%	74.47%	73.17%	69.82%
111 學年下	39.74%	62.58%	66.09%	68.94%	65.33%	62.69%
111 學年上	6.39%	46.13%	67.84%	64.79%	58.15%	57.51%
110 學年下	28.84%	53.13%	53.02%	35.71%	48.62%	32.72%
110 學年上	20.00%	47.79%	46.73%	56.31%	47.37%	46.93%
109 學年下	45.81%	57.79%	59.38%	49.40%	45.12%	34.98%
109 學年上	7.86%	37.07%	50.89%	48.49%	46.63%	38.46%
108 學年上	18.91%	33.65%	46.69%	48.34%	34.92%	36.73%
107 學年下	37.32%	53.82%	43.87%	39.16%	38.23%	28.51%
107 學年上	5.26%	41.49%	59.45%	44.52%	37.76%	32.75%

(四)、本校歷年齶齒矯治率

學年	就醫複檢率	學年	就醫複檢率
108 上學期	99.76%	111 上學期	99.4%
109 上學期	99.17%	111 下學期	100.00%
109 下學期	97.59%	112 上學期	99.73%
110 上學期	99.2%	112 下學期	100.00%
110 下學期	91.75%		

(五)、本校「新竹市問卷前測」

年級 /正確率	學校吃完午餐後會刷牙	晚上睡覺前會刷牙	知道氟化物的功能有嗎?	使用含氟量多少ppm的牙膏，才能有效保護牙齒	我會使用含氟牙膏(氣濃度 1000ppm以上)來刷牙	每次刷牙大概都要刷多久	我知道每三個月要換一次牙刷	何種牙刷需要更換	在學校上學期間(兩餐間)，會不會吃零食	在學校上學期間(兩餐間)，會不會喝含糖飲料	我吃完零食後，會不會漱口或刷牙	我喝完含糖飲料後，會不會漱口或刷牙	每日至少使用一次牙線比率
四年級	82.35%	94.12%	13.73%	96.08%	88.24%	47.06%	78.43%	92.16%	37.25%	80.39%	49.02%	52.94%	未抽樣
五年級	84.91%	79.25%	32.08%	92.45%	84.91%	43.40%	86.79%	86.79%	41.51%	66.04%	39.62%	35.85%	75.47%

參、成果指標(以新竹市成果指標為導向)：

1. 全校齶齒盛行率下降幅度達 1%以上
1. 初檢齶齒率:1、4 年級下降幅度達 0.5%以上。
2. 口腔檢查異常學生矯治率後測達:85%以上
3. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率達 75%:
4. 含氟漱口水執行率 95%。
5. 學生睡前正確潔牙後測比率:95%以上。
6. 高年級每日至少使用一次牙線比率增加 1%以上。
7. 在校兩餐間不吃零食後測比率增加:健康飲食有益心理健康 1%以上。
8. 在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加:健康飲食有益心理健康國小 1%以上。
9. 國小 4 年級學童窩溝封填施作率提升 1%以上

肆、實施策略及內容：

項次	推動策略	實施內容	推動時間	評價項目	佐證方式
一	健康行政	<p>1. 成立學校促進委員會推行運作</p> <p>2. 定期召開工作會議，討論分析學童健康促進相關議題及實施策略與計畫。</p> <p>3. 擬訂健康促進學校計畫推項目，將各項活動納入行事曆。</p> <p>4. 實施計畫列入校務會議報告及通過議題執行策略。</p> <p>5. 課發會： (1). 與健康領域課程結合，了解課程內容並說明健康促進學校計畫與課程結合。 (2). 健康教育教學落實口腔衛生教學</p> <p>6. 宣導「含糖飲料及零食不進校園」</p> <p>7. 健康生活實踐： (1)一至六年級採班級督導式潔牙。 (2)一至六年級每週含氟漱口水活動。 (3)四至六年級每日能使用牙線一次。 (4)推動餐後潔牙使用 1000ppm 含氟牙膏。</p>	<p>全年辦理</p> <p>全年辦理</p> <p>113.09</p> <p>113.09</p> <p>全年辦理</p> <p>113.09</p> <p>113.12</p> <p>114.03</p> <p>全年辦理</p>	<p>1.1 完成組織架構</p> <p>2.1 口腔現況依目標達成比率</p> <p>3.1 完成行事曆</p> <p>4.1 校務會議達成率 100%</p> <p>5.1 課程計畫達成率 100%</p> <p>6.1 80%學生能執行「含糖飲料及零食不進校園」</p> <p>7.1 90%都能完成餐後潔牙、含氟漱口水使用</p> <p>7.2 每日能使用牙線一次增加 1%。搭配 1000ppm 含氟牙膏達 75%。</p>	<p>1.1 簽到表</p> <p>2.1 會議記錄</p> <p>2.2 口腔過程及成效評值</p> <p>3.1 學校行事曆</p> <p>3.2 活動計畫照片</p> <p>4.1 簽到表、紀錄紀錄</p> <p>5.1 學習單或照片</p> <p>5.2 教案及課程計畫</p> <p>6.1 問卷統計</p> <p>7. 問卷統計、照片、健康檢查統計</p>

		(5)6-12歲推動免費窩溝封填。 8. 課發會決議：配合二及四年級刷牙及牙線課程： (1)二年級貝氏刷牙法技能檢核。 (2)四年級牙線技能檢核 9. 三年級健康促進大躍進闖關 10. 週三教師研習 11. 四年級牙線小老師培訓教學	全年辦理 114.04 114.04 113.12 -114.2	7.3 窩溝封填上升1%。 8. 100%都能完成餐後潔牙、含氟漱口水使用 9. 三年級參與率90% 10. 全校教師參與90% 11. 四年級班級每班5人	8. 照片、檢核表 9. 照片、計畫 10. 照片 11. 照片
二	物質環境	1. 提供班級學生潔牙工具放置地點及潔牙用鏡子。 2. 提供潔牙模型、影音及繪本供教師融入課程。 3. 加強環境情境佈置，製作宣導標語、單張及學藝作品，落實口腔衛生情境融入。 4. 加強口腔環境衛生工作及充實洗手台水源設施。 5. 提供學生營養均衡的午餐。 6. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理 全年辦理 全年辦理 全年辦理 113.09-114.06 全年辦理	1.1 完成班級潔牙工具放置地點及提供鏡子 2.1 完成遊戲大富翁等教材建置 3.1 健促宣導活動計畫 4.1 一至三年年級坐下來刷牙 5.1 午餐均衡飲食 6.1 80%學生能宣導建立正確觀念。	1.1 照片及記錄表 2.1 財產登錄及借用登記表 3.1 活動紀錄及照片 4.1 活動紀錄及照片 5.1 菜單、均衡食公告 6.1 正確知能問卷統計
三	社會環境	1. 健康時事報導：跑馬燈及健康促進網頁口腔衛生宣導。 2. 口腔衛生議題納入班會討論	全年辦理 114.4	1.1 宣導活動一學期至少三次 2.1 100%納入班會	1.1 活動成果 2.1 紀錄、照片

				討論且提出方案。	
四	健康 教學 技能	1. 結合閱讀及節慶推動相關活動。 2. 結合各課程領域多元化教學融入 3. 健康教案課程內容：如附件(一)	全年辦理	1.1 80%教師有融入教學課程 2.1 80%學生能建立技能	1.1 學習單、教案、照片等 2.1 照片、宣導單、簽到表
五	健康 服務	1. 健康服務資訊化，落實師生健康管理，資料檔案並做適當矯治轉介工作。 2. 健康訊息網頁交流站 健康訊息交流站 3. 健康中心口腔衛生宣導櫥窗及教職員工生的健康管理及諮詢。 4. 班級學生自主管理制度建立： (1)潔牙小天使及牙線小天使組訓。 (2)全校班級督導式潔牙，確實潔牙333 落實。 (3)四年級入班教導牙線使用，餐後潔牙落實。 (4)每週中午定期抽驗學生牙菌斑。 (5)窩溝封填及超氟牙膏家長宣導說明。 5. 提升服務品質 - 每學期學生口腔健康檢查。 6. 健康服務中家長角色定位：提高家長對學生健康問題矯治的意識 - 各項健康問題回條	全年辦理 全年辦理 全年辦理 全年辦理	1.1 100%學生完成矯治及轉介。 2.1 完成網頁建置。 3.1 宣導櫥窗建置完成。 4.1 80%學生能完成口腔衛生自主管理。 5.1 100%學生能完成口腔檢查 6.1 100%學生能完成追蹤矯治	1.1 健康資料建立 2.1 網頁紀錄 3.1 照片及記錄 4.1 計畫、照片、宣導單 5.1 學生健康收集分析資料 6.1 個案管理名冊及記錄
六	社區 關係	1. 結合醫療機構或社區團體辦理口腔衛生宣導活動及檢查。	113.09- 114.06	1.1 80%家長能建立正確觀念。	1.1 隨機家長訪談

	<p>2. 利用親師日、校慶等節日辦理口腔衛生、含糖飲料及零食不進校園宣導及闖關活動。</p> <p>3. 加強親師口腔衛生溝通聯繫。如：聯絡簿、健康護照、龍山園地及宣導單等。</p> <p>4. 利用學校網頁及健康促進網頁聯繫宣導口腔衛生活動。</p> <p>5. 邀請社區牙醫師半年至學校為學童檢查牙齒。</p>	<p>全年辦理</p> <p>全年辦理</p> <p>全年辦理</p> <p>113.10-11</p> <p>114.03-04</p>	<p>2.1 80%學生能經由宣導建立正確觀念。</p> <p>3.1 80%家長學生經由宣導建立正確觀念</p> <p>4.1 80%家長學生由宣導建立正確觀念隨機家長訪談</p> <p>5.1 100%學生能完成口腔檢查</p>	<p>2.1 學生知能問卷調查</p> <p>3.1 隨機家長訪談及隨機學生訪談、檢核表</p> <p>4.1 隨機家長訪談</p> <p>5.1 牙檢紀錄</p>
--	--	---	--	--

伍、預定進度 (以甘梯圖表示):

時間 項目	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
1. 成立健康促進-推行委員會組成工作團隊	■										
2. 將計畫列入學校年度行事曆	■										
3. 健康問題現況評估 校務會議通過			■								
4. 健康促進議題納入 學校總體課程計畫書			■	■	■						
5. 議題融入教學教案			■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 活動設計及執行			■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 成效評量前測				■	■						
8. 執行口腔衛生策略				■	■	■	■	■	■	■	■
9. 過程評估				■	■	■	■	■	■	■	■
10. 成效評價後測								■	■	■	■
11. 資料分析及召開成果檢討會議								■	■	■	■
12. 報告撰寫								■	■	■	■
13. 校務會議報告		■	■		■	■				■	■
14. 經費核結								■	■	■	■

陸、人力配置：

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	顏美禎	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
主任委員-學務主任	黃佳文	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員-教務主任	郭伶伊	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	廖妙柔	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
主任委員-輔導主任	陳幸苙	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員-衛生組長	阮亮諭	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進相關活動的推動及統籌 負責社區及學校資源之協調整合。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-體育組長	李君慧	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
委員-活動組長	江志宏	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-課發組長	李宛錚	提供健康教育教學諮詢，及健康議題教學融入
委員-資訊組長	林瓊立	協助健康促進網站建置及過程評值
委員-輔導組長	趙淑芬	協助各項計畫活動之推展。
委員-護理師	吳昭慧 許祐寧	協助校內健康促進活動宣傳及工作執行。 協助健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 協助活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-會計主任	陳雅莉	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-學年主任	黃孟婷	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	廖羽潼	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	郭雅惠	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	陳又嘉	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	陳如瑾	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	桂佩玲	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	周世傑	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員-家長會代表	蔡雨軒	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

玖、經費來源:本活動所需經費由市府專款補助。

拾、本計劃經校長同意後經校務會議通過且送市府核准後實施，修正亦同。

附件(一) 新竹市龍山國小「健康三達人」實施辦法。

附件(二) 新竹市龍山國小「牙線小老師」實施辦法。

附件(三) 新竹市龍山國小「口腔保健融入健康課」實施課程。

附件(一) 新竹市龍山國小「健康三達人」獎施辦法

新竹市龍山國小「健康三達人」獎勵實施辦法

壹、依據：

一、新竹市東區龍山國民小學學生獎懲實施要點

二、新竹市龍山國小健康促進實施計畫

貳、目的：鼓勵學童在國小階段，針對自我的健康狀態能瞭解且關心，由成長過程的身體狀況，培養成為自我身心健康促進的管理者。

參、對象：六年級學童

肆、實施內容：

一、記錄一至六年級每學期健康檢查學童的體位、視力及牙齒。給予檢查項目給予評值、通知家長及追蹤就醫矯治情形。

二、體位分五等值：超重、過重、正常、過輕、超輕；視力分兩值：正常、不良（近視、散光、遠視或其它），牙齒分兩等值：正常、齲齒。

伍、獎勵：學童至六年級時，體位正常、視力正常、牙齒恆牙無齲齒經驗，給予頒獎。

陸、經費：相關經費由健康促進經費支應。

柒、本辦法經校長同意後實施，修正亦同。

附件(二) 新竹市龍山國小「牙線小老師」實施辦法

新竹市龍山國小四年級牙線小老師實施辦法

壹、依據：新竹市龍山國小健康促進實施計劃

貳、實施時間：中午潔牙

參、實施內容：

一、班級推薦牙線小組長學習牙線正確使用，輔助班級同學中午午餐後潔牙學習。

二、健康中心協助班及牙線小組長練習。

三、必要時健康中心至班級輔助教學—牙線使用。

四、潔牙工具準備：

1、牙刷及牙線自備。(低收入學童，牙線由健康中心提供)

2、鏡子-健康中心提供。

肆、經費來源：健康促進經費

伍、本辦法經校長同意後實施，修正亦同。

附件：新竹市龍山國小四年級牙線班級說明單

一、說明：

推行班級學童正確使用牙線，健康中心擬以點線面方式，推廣學童正確使用牙線，請導師協助配合以下事項：

(一) 每班分組學習牙線。

(二) 依組薦派牙線小老師 113 年 12 月 1 日至 114 年 2 月 27 日依排定時間至健康中心學習牙線，回班級後輔導組員。

(三) 114 年 3 月起與健康中心約定一節課至班級輔助教學。

(四) 班級牙線教學「如何使用牙線」完畢後，班級學童自備一盒牙線，供餐後潔牙後使用(低收入學生由健康中心)。

陸、經費：相關經費由健康促進經費支應。

柒、本辦法經校長同意後實施，修正亦同。

附件(三) 新竹市龍山國小「口腔保健融入健康課」實施課程。

新竹市龍山國小健康教育課程落實口腔保健融備健康課實施課程

年級	課程	學習重點	
		學習表現	學習內容
一年級第一學期	<p>壹、快樂上學去 健康小達人</p> <p>●認識身體部位名稱</p> <p>●覺得口渴了，怎麼辦？（補充水分）</p> <p>●身體可以讓我做出許多動作與活動，我要保持身體乾淨，好好愛護它。</p> <p>●平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>
	<p>壹、快樂上學去 活力加油站</p> <p>【活動 1】早餐真重要</p> <p>【活動 2】早餐點點名</p> <p>【活動 3】選擇食物有原則-1</p> <p>●教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖又無法止渴。 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。（四）飲食紅綠燈</p> <p>【活動 3】選擇食物有原則-2</p> <p>●請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。 ·少糖、不油炸的食物編號：②：鮮乳。③：滷雞腿。④：五穀飯。⑤：蘋果、芭樂。⑥：白開水。⑦：燙青菜。⑧：水煮蛋。提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善</p> <p>●請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。 1.嘴裡有食物不說話。2.飯前洗手。3.一口一口慢慢吃。4.飯後潔牙。 5.收拾餐具。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣</p>	<p>Fa-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>
一年級第二學期	<p>壹、守護健康有一套 飲食面面觀</p> <p>【活動 1】認識六大類食物</p> <p>(五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。(1)教師提問：豆魚蛋肉類有什麼功能？(答：豆魚蛋肉類是蛋白質的來源，可以幫助人體長高、長壯)(2)教師提問：全穀雜糧類有什麼功能？(答：提供熱量、讓人有體力、有活力)(3)教師提問：乳品類有什麼功能？(答：幫助牙齒、骨骼的發育)(4)</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>

	<p>教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便）</p> <p>(5)教師提問：水果類有什麼功能？（答：幫助消化）</p> <p>(6)教師提問：油脂與堅果種子類有什麼功能？（答：保護器官和皮膚）【活動 2】 安安的三餐【活動 3】 珍惜食物好習慣。共同歸納 1. 培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。</p>		
<p>二年級 第一學期</p>	<p>壹、健康有一套 健康做得到</p> <p>【活動一】通知單來了-1</p> <p>【活動一】通知單來了-2</p> <p>歸納 1. 透過身體質量指數 (BMI)，能知道我們體位是否正常。 2. 如果想知道自己的體位是否正常，可以請教師協助，掃描教冊的 QRcode，或是請家長幫忙搜尋健康體位網，查詢自己的體位及相關的健康資訊。 3. 口腔健康、健康體位與飲食習慣、生活行為有密切的關係。(1) 過重的原因及影響：運動量不足、吃太多油炸食物及含糖飲料，容易喘和流汗、體能較差等。(2) 過輕的原因及影響：偏食、不吃早餐，容易營養不良、注意力減退、生長遲緩等</p> <p>【活動二】健康好妙招-2</p> <p>透過活力存摺，我們可以檢核自己的健康好行為：(1) 專心吃飯。(2) 吃蔬菜。(3) 吃水果。(4) 少吃油炸食物(5) 多喝白開水，少喝含糖飲料。(6) 運動 60 分鐘以上。(7) 每日睡足 8 小時。(8) 其他：食物量攝取足夠、睡前不喝太多水、不過度使用 3C 產品等。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>
	<p>壹、健康有一套 愛護牙齒有一套</p> <p>【活動一】歡歡蛀牙了</p> <p>1. 吃完東西後沒有刷牙，食物的殘渣留在牙齒上，牙菌斑裡的細菌吸收食物殘渣的糖分，就會侵蝕牙齒造成「蛀牙」，也會造成牙齦發炎。 2. 剛開始蛀牙時，只蛀到牙齒表面，還不會感覺到痛，等到牙痛時，就已經蛀得很嚴重了。一旦蛀牙了，牙齒就無法恢復原來的樣子，必須要請牙醫師治療，牙醫師會將蛀洞清乾淨後填補，以免越來越嚴重。 3. 牙齒根部周圍的牙肉稱為牙齦，用來支撐牙齒，牙齦跟牙齒一樣重要，刷牙時也要清潔牙齦，才能讓口腔保持清潔。</p> <p>4. 食物附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。 5. 正確刷牙可以預防蛀牙，所以要養成良好的刷牙習慣，讓牙齒保持健康。</p> <p>【活動二】認識牙齒</p> <p>(1) 門牙、側門牙：負責把食物切斷。(2) 犬齒：用來咬斷、撕裂食物。(3) 第一小白齒、第二小白齒：磨碎及咀</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>

	<p>嚼食物。(4)第一大臼齒、第二大臼齒、第三大臼齒：磨碎及咀嚼食物，並能將食物磨得更細。2.照鏡子檢查自己牙齒的生長情形，說說看，自己已經換了幾顆恆齒了。</p> <p>【活動三】適合的牙刷</p> <p>1.選購牙刷的原則：刷毛軟、刷頭小、刷柄粗。</p> <p>2要選擇適合自己的牙刷，每三個月或牙刷變形、有污垢時，就要更換牙刷。3.價錢高、有廣告、有名人推薦、有贈品的牙刷不一定是最適合的牙刷，要把握選購的原則，才能買到適合自己的牙刷。(八)跟家人一起檢視自己的牙刷使用情形，沒做到的項目要改進。</p> <p>【活動四】我會刷牙</p> <p>(1)擠上豌豆大小的含氟牙膏。(2)拇指前伸，用比「讚」的方式握住牙刷柄。(3)對著鏡子，按照教師的提示，依序清潔牙齒。(4)教師依序唱名牙齒，讓學童依照潔牙順序清潔牙齒。(5)教師一面唱名，學童一面將已清潔過的牙齒塗上顏色。(6)潔牙完畢，用水漱口，將潔牙用具清洗乾淨，放在通風處。2.將刷到的牙齒塗上顏色，但乳齒已經掉落，還沒長出來的恆齒可以不用著色，藉以了解自己換牙的情形。</p> <p>1.少吃甜食、少喝含糖飲料，餐後及睡前要清潔牙齒。</p> <p>2.多吃對牙齒有幫助的食物，例如：富含鈣質的奶酪和乳製品、綠色葉菜、鮭魚、綠茶、胡蘿蔔等。3.用含氟漱口水漱口。4.正確選用牙刷。5.定期更換牙刷。6.使用1000PPM含氟牙膏。(六)教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>(七)教師歸納：養成愛護牙齒的好行為，做到「半年定期檢查」的保健習慣，成為護牙小達人。</p>		
	<p>壹、健康有一套 正確使用藥物</p> <p>【活動一】生病找醫師</p> <p>【活動二】領藥停看聽</p> <p>【活動三】服藥小叮嚀</p> <p>【活動四】幫藥物找適合的家</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊。</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>
<p>四年級第</p>	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動 1 認識飲食均衡 飲食均衡的重要性</p> <p>活動 2 認識六大類食物</p> <p>活動 3 飲食新概念</p>	<p>1a-II-1</p> <p>1a-II-2</p> <p>2a-II-2</p> <p>4a-II-2</p>	<p>Ea-II-1</p> <p>Ea-II-2</p> <p>Ea-II-3</p>

一學期	<p>活動 4 飲食生活面面觀</p> <p>活動 5 飲食生活面面觀 不同年齡階段飲食需求</p> <p>活動 6 體重控制有一套</p> <p>活動 7 體重控制有一套</p> <p>一(1)只吃自己喜愛的食物，對身體會造成什麼影響呢？</p> <p>(2)吃高糖、高熱量食物對身體會造成什麼影響呢？</p> <p>5. 教師說明： 過多高糖、高熱的食物，會對身體造成負擔，容易引起肥胖、糖尿病及 高血壓等疾病。</p> <p>二、早餐的重要性</p> <p>1. 教師詢問： (1)吃早餐重不重要，為什麼？ (2)本週早餐內容是什麼？ 2. 沒吃早餐的原因是什麼？ 3. 教師說明吃早餐的重要性。</p> <p>三. 教師詢問學生知道蛋白質、維生素、膳食纖維、醣類、礦物質和脂質 等營養素可從哪些食物攝取呢？ 2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。</p> <p>四(1)生活中有偏愛吃或不偏愛吃什麼食物嗎？ (2)只愛吃肉或青菜好嗎？過量對身體會有什麼影響？ 2. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。</p> <p>3. 教師統整說明： (1)偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2)在吃零食或不健康食品時，記得停看聽，</p>		
四年級第二學期	<p>單元一健康從齒開始</p> <p>活動 1 食物卡齒縫了</p> <p>活動 2 使用牙線有一套</p> <p>活動 3 口腔檢查知多少</p> <p>活動 4 可怕的牙周病</p> <p>活動 5 口腔保健產品</p> <p>活動 6 善待自我的牙齒</p>	<p>1a-II-2</p> <p>2b-II-2</p> <p>3a-II-1</p> <p>3a-II-2</p> <p>4a-II-1</p>	<p>Da-II-1</p> <p>Da-II-2</p> <p>Eb-II-1</p>

年級	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容
五年級第一學期	<p>【口腔保健.視力保健】 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會 影響食物的營養價值、安全性、外觀 及口味。</p>	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第二單元飲食放大鏡</p> <p>1. 聰明外食族 2. 食物料理有技巧 3. 包裝容器停看聽</p>
五年級第二學期	<p>【口腔保健.視力保健.健康體位】</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>一、消費停看聽</p> <p>1. 促銷停看聽 2. 如何選購運動鞋 3. 買鞋學問大 4. 解決消費糾紛的好幫手</p>

	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	
六年級 第一學期	<p>【口腔保健.視力保健.健康體位】 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均的飲食。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>一、飲食萬花筒</p> <p>1. 異國美食街 2. 飲食大不同 3. 原住民的飲食 4. 飲食學問大</p>
	<p>【全民健保.正確用藥】 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>五、健康生活深呼吸</p> <p>1. 認識空氣汙染 2. 社區的空氣汙染問題 3. 空氣汙染面面觀 4. 健康生活新主張</p>
六年級 第二學期	<p>【口腔保健、視力保健.體位健康】 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>一、飲食新主張</p> <p>1. 正確使用冰箱 2. 熱量知多少 3. 活力菜單</p>