

新竹市香山區朝山國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

成果報告—口腔保健(自選議題)

一、計畫摘要

本校經過多年以來著力於「口腔衛生」的健康計畫推動，經歷年評估後發現學生的「口腔衛生」雖已有改善但仍需持續積極推動與督促，因著要維持良好的身體健康與好的口腔衛生習慣養成有確切之相關聯，故本校計畫除以整體學校衛生政策外，以「口腔衛生」為主要推動議題之一，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫實施期程自 113 年 12 月起至 114 年 6 月止，分二階段進行，第一階段（113 年 12 月）成立學校健康促進委員會，診斷學生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程融入。第二階段（114 年 1 月-114 年 6 月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。計畫實施中以過程評價回饋修正計畫，計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果。

二、計畫依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發佈之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
3. 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。

三、背景說明

有健康才有希望，健康狀況的良窳是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1. 從小學習正確的衛生知識 2. 養成良好的健康行為 3. 增進自我健康管理以維護健康。本計畫即基於上述理念，從健康環境的營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習環境。

Green 等(1996)提出健康促進的生態模式，將健康視為個人與生態次系統(如家庭、社區、文化、物質與社會環境)相互影響的結果。為促進健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。Stokols(1996)將健康促進的方法分為三大類—行為(behavioral)，環境(environmental)，和

社會生態 (social ecological)。行為方法是著重在與健康有關的行為改變(如飲食、吸菸、運動、性行為等)；環境方法的介入目標在改善環境品質，且通常只針對物質或社會其中一個層面(如室內空氣品質、工作組織的社會氣氛)；行為方法強調主動介入，環境方法強調被動介入；社會生態學方法強調個人與環境的互動，是多科學門方法的整合。

為促進個人健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動健康促進學校，必須讓學校教職員工及社區民眾有所共識—學校健康營造不只是改變個人的健康行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織發展過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力改善健康問題，並促進學校制定健康政策及健康計畫。

四、學校基本資料

本校位於新竹市香山區的市郊靠近濱海地區的一所小型學校，目前全校一至六年級共十一班，學生人數共 219 人，教職員工 33 人(含代理、代課老師)。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，但亦有高知識水準的家長，社區中亦有許多富有愛心的里民組成的關懷團體，經長期經營下來，大部分的家長對於健康生活型態的相關知識都有基本的程度認知。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，外籍配偶增加，故本校中目前除了原住民之外有為數不少的「新台灣之子」的產生；另外，單親家庭及隔代教養學童近年比例有增高的趨勢，再加上少子化衝擊，因而學童之生活、學習與成長需備受關切與注意。

有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。本校教職成員均固定不變，教師教學經驗豐富，不論是專業教學知能或輔導知能都具備有一定水準之上的程度，提昇及鼓勵參加相關健康的研習進修教師們也樂此不疲，對於學生之健康狀況亦有所掌控與瞭解。

近年來學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工及學生的全人健康。

在健康議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，除了持續推廣歷年來積極推動的衛生政策之外，本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，致力於「口腔衛生」之推動。並根據本校學童口腔健檢統計結果，107 年度一至六年級口腔齲齒不良率 31.2%顯見學童口腔衛生健康管理，在朝山全校師生常年來的努力之下，有了明顯的

進步。因此，持續推動口腔衛生健康管理，是必不可中斷的。所以，結合專業的牙科醫師，定期為學童檢視口腔衛生，透過學校健康教育融入教學活動加強指導正確口腔清潔的認知與執行以降低齲齒的發生，引導學生建立正確的飲食習慣。除了聘請專業牙醫師做定期口腔之齲齒防治篩檢外，校內健康中心也推動全校學生進行牙菌斑檢測，以確定學童刷牙方法是否正確，並加強宣導及督促家長共同配合學童齲齒矯治及餐後口腔衛生習慣之養成。

綜合上述，本校健康促進學校計畫除了「六大議題」之外，本學年度則選定以「口腔衛生」為議題，配合 WHO 訂定之健康促進學校 6 大範疇：「學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務」，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

五、計畫目的

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，並強調日常生活中健康行為實踐力，除以整體學校衛生政策、口腔衛生、健康體位、健康飲食等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- (一) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活及自我健康管理之知能。
- (二) 強化優質的衛生保健諮詢，發揮健康學校的功能效益。
- (三) 建構支持性及便利性之學校健康環境。
- (四) 發展融入健康促進教育的課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結家家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。
- (六) 口腔衛生習慣之落實，齲齒盛行率在 48% 以下、就醫率提昇達 95%，午餐餐後潔牙執行率達 95% 以上及含氟漱口水執行率達 95% 以上。

六、計畫內容

本計畫內容除了整體學校衛生政策，並包括「口腔衛生」為議題之一，茲將計畫實施方式與實施步驟詳述於下：

| 議題 | 具體工作策略 (計畫內容與實施方式) | 辦理時間 | 執行單位 | 備註 說明 |
|----|-----------------------|---------|------|----------|
| 學校 | 1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。 | 經常性 | 主任委員 | |
| | 2. 訂定並執行學生健康行為獎勵辦法。 | 經常性 | 主任委員 | |
| | 3. 舉辦健康促進學校研習。 | 113~114 | 衛生組 | |

| | | | | |
|----------------|---|-----------|---------------|--|
| 健康 促進 政策 | 4. 舉辦衛生健康專題演講(口腔衛生、健康飲食)。 | 113~114 | 衛生組 | |
| | 5. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 | 經常性 | 教學組 | |
| | 6. 辦理或遴選教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。 | 經常性 | 衛生組 | |
| | 7. 結合社區資源辦理相關衛生活動。 | 113~114 | 衛生組、活動組、護理師 | |
| | 8. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 | 113~114 | 護理師 | |
| | 9. 利用中廊「健康中心衛教專欄」，宣導健康促進觀念與知能。 | | 護理師 | |
| 口腔 衛生 | 1. 定期口腔衛生篩檢。 | 113(上下學期) | 護理師 | |
| | 2. 含氟漱口水之口腔衛生計畫之進行。 | 每週四 | 衛生組、護理師、全校各班級 | |
| | 3. 辦理學童口腔衛生專題演講。 | 113~114 | 衛生組 | |
| | 4. 於每日午餐後播放「潔牙歌」以提醒學童潔牙，日復一日並達到制約的效果。 | 113~114 | 衛生組、全校各班級 | |
| | 5. 辦理各班級每個月潔牙習慣之量化記錄。 | 113~114 | 衛生組、護理師、全校各班級 | |
| | 6. 推行「牙菌斑檢測」抽查計劃。每日午餐潔牙後各班級由健康中心指定一座號學童至健康中心做牙菌斑檢測，若未達標準則在健康中心由護理師指導重新潔牙。 | | 衛生組、護理師、全校各班級 | |

| | | | | |
|------|---|---------|---------|--|
| 健康飲食 | 1. 不定期進行健康飲食等有益健康的宣導活動(例：多喝水、少吃(喝)含糖零食飲料等)。 | 經常性 | 衛生組、各班級 | |
| | 2. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 | 經常性 | 導師協助宣導 | |
| | 3. 佈置健康飲食專欄及網頁資訊，提供健康飲食資訊。 | 經常性 | 教學組 | |
| | 4. 辦理學童健康飲食講座。 | | 衛生組、護理師 | |
| | 5. 辦理家長健康飲食講座。 | 113~114 | 衛生組、護理師 | |

七、實施步驟

本計畫實施期程自 113 年 12 月起至 114 年 6 月止，分二階段進行：

1. 第一階段（113 年 12 月）

- (1)成立學校健康促進委員會。
- (2)診斷學生之健康狀況、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。
- (4)依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。
- (5)編製教材及教學媒體，並建置與維護健康網站。

2. 第二階段（114 年 1 月-114 年 6 月）

- (1)實施健康促進課程教學活動，並結合社區資源辦理親職教育活動。
- (2)提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。
- (3)實施過程評價回饋修正計畫，實施成效評價評估計畫實施之效果。
- (4)分析資料並撰寫報告。

八、課程與活動進度表（期程約六至七週）

| 週次 | 課程及活動內容 | 六大範疇 | 過程評價 | 附件 |
|----|----------------------------------|--------|----------------|----|
| 一 | 結合推動中心學校辦理口腔衛生（如何增進學生口腔衛生）等教師研習。 | 個人健康技能 | 80%的校內教師能參加研習。 | |

| | | | | |
|-----|--|---------------|-------------------------|--|
| | | (5) | | |
| 一 | 口腔衛生主題宣導月，利用兒童朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的潔牙習慣及健康飲食習慣。 | 學校衛生政策 (1) | 80%的校內學生能確實因長期宣導而行為改變。 | |
| 一 | 辦理校內健康教育授課教師教學精進工作坊。 | 學校社會環境 (3) | 70%的健康教育授課教師能參加工作坊。 | |
| 一 | 班親會說明健康促進議題-口腔衛生。說明內容為如何預防齲齒、塗氟、白齒窩溝封填等訊息，使家長瞭解重要性，並請家長協助配合學校推行事項。 | 社區關係(4) | 70%的家長能透過班親會獲得相關資訊。 | |
| 二、三 | 於校內設置健康促進宣導專欄，張貼口腔衛生之相關宣導及資訊。 | 學校物質環境 (4) | 90%的學生能經由專欄，增加相關知識。 | |
| 二、三 | 辦理一至六年級口腔衛生教育(建立正確潔牙及預防齲齒的健康習慣)宣導講座及有獎徵答。 | 個人健康技能 (5) | 90%的學生能參加講座。 | |
| 四、五 | 給家長的一封信及相關學習單，與家長共同督促並鼓勵家長與孩子一起養成正確潔牙、預防齲齒發生、健康飲食等良好習慣。 | 社區關係(4) | 85%的家長能透過宣導單獲得健康飲食正確概念。 | 家長一封信：說明學校教學與推動活動之現況，需要協助配合的項目，提供建議事項。 |
| 四、五 | 辦理全校「餐後潔牙」量化記錄、餐後播放「潔牙歌」提醒全校學童潔牙，及每日抽測「牙菌斑檢測」。 | 學校社會環境 (3) | 80%的學生能達成。 | 檢核單與記錄表。 |
| 四、 | 兒童朝會辦理口腔衛生及健康體位宣導。 | 學校社 | 90%的學生能透 | |

| | | | | |
|---------|--|-------------|-------------------------|-------|
| 五 | | 會環境 (3) | 過宣導，增加口 腔衛生相關知 識。 | |
| 六、 七 | 將口腔衛生議題及健康體位議題納入班會做為 討論事項(各班制定班規及彼此激勵方式)。 | 社會環 境(2) | 90%的學生能參 與班會討論 | 班會紀錄簿 |
| 六、 七 | 結合校慶運動會辦理口腔衛生標語展覽及相關 宣導活動。 | 社區關 係(4) | | |

九、計畫預期成效

1. 學生初檢齲齒率下降 1%。
2. 口腔檢查結果異常學生矯治率達 95%。
3. 學生午餐餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)比率達 80%。
4. 含氟漱口水執行率：達 95%以上。
5. 每學年於校內辦理潔牙活動至少 1 場。
6. 學生睡前正確潔牙率達 80%。
7. 高年級學生每日至少使用一次牙線比率前後測進步 5%以上。
8. 學生在學校兩餐間不吃零食比率達 80%以上。
9. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達 80%以上。
10. 提高第一大白齒窩溝封填施作率。

十、預定進度

| 月 次 | 113 年 12 月 | 114 年 1 月 | 114 年 2 月 | 114 年 3 月 | 114 年 4 月 | 114 年 5 月 | 114 年 6 月 |
|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 工作項目 | | | | | | | |
| 1. 成立學校健康促進委員會 | | | | | | | |
| 2 進行現況分析及需求評估 | | | | | | | |
| 3. 決定目標及健康議題 | | | | | | | |

| 月 次 工作項目 | 113 年 12 月 | 114 年 1 月 | 114 年 2 月 | 114 年 3 月 | 114 年 4 月 | 114 年 5 月 | 114 年 6 月 |
|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4. 擬定學校健康促進計畫 | | | | | | | |
| 5. 編製教材及教學媒體 | | | | | | | |
| 7. 擬定過程成效評價工具 | | | | | | | |
| 8. 計畫執行之前測 | | | | | | | |
| 9. 執行健康促進各項計畫 | | | | | | | |
| 10. 計畫執行過程評量 | | | | | | | |
| 11. 計畫執行成效評價 | | | | | | | |
| 12. 資料分析 | | | | | | | |
| 13. 報告撰寫 | | | | | | | |

十一、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會成員，計 8 名。各成員之職稱及工作項目如下表：

新竹市朝山國民小學「學校健康促進委員會」工作執掌表

| 計畫職稱 | 姓 名 | 本校所屬單位及職稱 | 在本計畫之工作項目 |
|-------|-----|-----------|---|
| 主任委員 | 陳嚴坤 | 校長 | 研擬並主持計畫，督導計畫執行。 |
| 副主任委員 | 蔡家禾 | 學務主任 | 研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫。 |
| 執行秘書 | 魏淑卿 | 體衛組長 | 研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。 學童健康體能訓練與活動辦理協助。 |

| | | | |
|------|-----|-------|---|
| 執行秘書 | 吳逸萱 | 教學組長 | 融入領域教學課程規劃設計及成效評價，協助各領域之間協調。 |
| 執行秘書 | 李詩瑩 | 生教組長 | 負責活動宣導及生教工作，及與家長社區之聯繫工作。 |
| 執行秘書 | 林修圓 | 事務組長 | 負責營造維持「學校衛生與健康促進」環境之規劃及執行。 |
| 執行秘書 | 楊佳芳 | 資訊組長 | 健康網路網頁製作及維護。 |
| 委員 | 鍾嘉玲 | 護理師 | 1. 協助各項活動之推展，及整合委員會人力，並協助推展健康服務。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。 |
| 委員 | 陳桂廷 | 家長會會長 | 協助家長會配合學校宣導「學校衛生與健康促進」各項事宜。 |

十二、執行成果

(一)本學年度辦理校內口腔衛生相關宣導活動(含研習)場次：

| 辦理時間 | 辦理模式 | | | | | | | 實施對象 | | | | 辦理活動主題或名稱 | 活動內容說明 |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|----|------|----|----|----|--------------|--------------------------------|
| | 環境佈置 | 講座研習 | 闖關活動 | 朝會宣導 | 家長宣導 | 特色活動 | 其他 | 學生 | 教師 | 家長 | 社區 | | |
| 113-09-10 | | | | | | V | V | V | | | | 贈送小一新生禮-潔牙用具 | 贈送小一新生禮-潔牙用具 |
| 每週四中 午 12:30~12:50 | | | | | | | | V | | | | 牙菌斑檢測 | 每班學童座號1~20 號(第一週 1 號. 第二週 2 號) |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--|---|---|---|---|--|-------------|-------------------------------------|
| 113-09-21 | | | | | | V | V | | V | | 班親會口腔宣 導 | 班親會口腔宣導 |
| 113-09-25 | | V | | | | | V | | | | 口腔講座 | 全校師生 |
| 113-10-19 | | | | V | | | | | | | 健康三冠王 | 體位正常.裸視 力大於0.9.無 齲齒 獲頒健康獎項 |
| 114-06-09 | | | | V | | | | | | | 口腔宣導 | 宣導品-墊板 |
| 114-06-16 | | | | | | V | V | V | | | 座位潔牙實作 | 座位潔牙實作 |

本學年度共辦理 20 場

(二)校內成果照片(及輔佐說明)：

| | |
|--|---|
|  |  |
| <p>照片說明：朝春牙醫葉師口腔講座</p> | <p>照片說明：朝春牙醫葉師為同學口腔檢查</p> |



照片說明：校長贈送小一新生禮-潔牙用具



照片說明：每週中午牙菌斑檢測



照片說明：表揚「健康三冠王大使」



照片說明：健康三冠王 宣導品



照片說明：導師帶領著學生一起進行座位潔牙



照片說明：新竹市健康促進-口腔保健議題校內宣導品-墊板