新竹市115學年度健康促進學校
港南國民小學推動「口腔保健」計畫

一、依據

（一）學校衛生法第十九條規定辦理。

（二）新竹市政府中華民國115年7月22日府教體字第1150117139號「新竹市115學年度健康促進學校計畫」說明會會議紀錄。

（三）新竹市政府中華民國115年8月20日府教體字第1150142401號115學年度健康促進總召中心學校期初會議紀錄與健康促進學校前導會議紀錄。

二、背景分析

一口健康的牙齒是孩子成長過程中極為珍貴的資產，不僅直接影響營養吸收，更深遠地關乎學習專注力、語言發展與自信心的建立。然而，隨著現代飲食型態轉變、食物種類日益多元，精緻含糖飲食的頻繁攝取，導致兒童齲齒率居高不下。由於學童大部分時間皆在校園中度過，從小養成良好口腔衛生習慣，並於校園端推動系統性的口腔保健，顯得尤為關鍵。

本校位於新竹市香山濱海地區，為典型的市郊小型學校，115學年度全校設有6個班級，學生計98人、教職員工25人。雖然周邊交通尚算便捷，但距離市中心仍有一定差距，且校區附近完全缺乏醫療機構或牙醫診所；加之社區家長社經背景差異懸殊、職業類別分散，致使醫療就醫的可近性明顯偏低。

面對此一困境，「口腔衛生」始終是港南國小關注的健康核心議題。近年來，在全校師生共同努力下，學童齲齒率已逐步改善，但仍有持續提升的空間。因此，115學年度本校將持續落實「口腔衛生」推動計畫，透過全方位的策略，結合學校、家庭與社區資源，打造支持性的健康校園環境。

（一）本校家庭、學校、社區背景現況分析（SWOTS）

因素	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會）	T（威脅）	S（行動策略）
學校環境	1.成立小組，定期召開健康促進委員會。 2.學校教職配合度意願高，支持學校政策。 3.學校健康中心設備完善，隨時能提供健康資源。 4.學校規範學生到校不可攜帶糖果、餅乾、含糖飲料等進入校。	1.教師人力不足，推動較為辛苦不易。	1.新加入港南團隊教師數名，帶給教學團隊不同氣象。 2.教師群以年輕為主力。 3.導師與家長的互動良好。	1.本學區許多家庭精神生活較貧乏，較缺乏健康生活概念。 2.新教職的加入，對於口腔保健的知能有不同見解。	1.學校宣導衛教或教學，學生易獲得正確口保健知識，但，知易行難，生活習慣與行為的養成必須善加利誘。 2.部分家長本身缺乏口腔衛生的正確觀念及習慣，口腔保健衛生教育有待提升。
家庭環境	1.家長會、家長志工全力支援。	1.放學後留於本校課後班或至安親班的學生數比例偏高，親子相處時間有限。 2.家長對學校宣導的工作，支持度有限。	1.家長會志工團對學校極有向心力。 2.班級家長志工群，仍有可開發空間。	1.單親隔代教養家庭外籍子女比例較高。	1.結合家庭與學校，建構學生安全及衛生健康的環境。
社區環境	1.部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。	1.多數家長忙於工作，而無法參與學校活動。 2.家長對學校宣導的工作，支持度有限。	1.熱心家長參與學校活動。	對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。	1.加強社區衛教宣導。 2.運用多媒體即社群推展並轉發相關知能。

（二）本校 109~114 學年度學生齲齒率統計表

學校每學期舉辦學童口腔檢查，由校牙醫 邱伯濤醫師於學期初入校為全校國小學童進行口腔初步檢查。歷年初檢齲齒統計，如下表：

表 109~114 學年度學生齲齒率統計表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
114 學年度下學期	3(18.75%)	2(16.7%)	4(19.05%)	4(25%)	5(23.81%)	1(4.35%)	19(17.43%)
114 學年度上學期	4(25%)	2(16.7%)	3(14.3%)	4(25%)	7(55.33%)	3(16.64%)	23(21.30%)
113 學年度下學期	1(16.67%)	8(38.10%)	6(40.00%)	5(22.73%)	5(22.73%)	1(5.56%)	28(25.23%)
113 學年度上學期	6(46.15%)	8(38.10%)	5(33.33%)	6(27.27%)	7(31.82%)	2(10.36%)	34(30.36%)
112 學年度下學期	10(47.6%)	5(33.33%)	10(43.48%)	9(42.86%)	5(25%)	1(5%)	40(33.33%)
112 學年度上學期	9(45%)	6(46.15%)	6(28.57%)	7(35%)	2(14.29%)	7(46.67%)	37(35.92%)
111 學年度下學期	6(42.86%)	5(20.83%)	9(40.91%)	5(22.73%)	7(33.33%)	0(0%)	32(27.12%)
111 學年度上學期	6(40%)	4(16.67%)	10(45.45%)	8(38.1%)	11(52.38%)	6(40%)	45(38.14%)
110 學年度下學期	----	----	---	---	---	---	---
110 學年度上學期	6(25%)	10(41.67%)	7(31.82%)	6(28.57%)	5(33.33%)	2(14.29%)	36(30%)
109 學年度上學期	13(56.52%)	8(40%)	6(30%)	12(80%)	6(40%)	3(20%)	48(44.44%)
109 學年度下學期	12(54.55%)	9(42.89%)	4(21.05%)	9(60%)	3(20%)	3(20%)	40(37.38%)

（三）本校 109~114 學年度學生複檢率統計表

經由多年推行口腔衛生健康政策下，本校學童齲齒複診率歷年均可達 82%~90%以上。此外，本校特地設立寒暑假口腔預約看診獎勵辦法，分析歷年未帶學童複診檢查為個別家庭。對此，透過黏貼通知單之外，也由護理師及班級導師與未複診之學童家長個別聯繫並且補發補檢單多次，以增加學童口腔複診情況。其次，也針對特殊家庭成員，校方由學務處納入社工支援，協助學童及家庭完成牙科看診。

表 109~114 學年度學生複檢率統計表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
114 學年度下學期	**3(100%)**	**2(100%)**	**3(75%)**	**3(75%)**	**5(100%)**	**1(100%)**	**17(89.47%)**
114 學年度上學期	4(100%)	2(100%)	0(0%)	7(75%)	7(100%)	3(100%)	19(82.61%)
113 學年度下學期	3(100%)	8(100%)	5(83.33%)	3(100%)	3(75%)	1(100%)	26(92.86%)
113 學年度上學期	6(100%)	6(75%)	3(75%)	6(100%)	5(71.43%)	1(50%)	27(81.82%)
112 學年度下學期	9(90%)	5(100%)	9(90%)	9(100%)	5(100%)	1(100%)	37(92.50%)
112 學年度上學期	8(88.89%)	6(100%)	6(100%)	5(71.43%)	2(100%)	5(71.43%)	32(86.49%)
111 學年度下學期	5(83.33%)	5(100%)	8(88.89%)	4(80%)	7(100%)	0(0%)	29(90.63%)
111 學年度上學期	5(83.33%)	3(75%)	9(90%)	7(87.5%)	10(90.91%)	6(100%)	40(88.89%)
110 學年度下學期	----	----	---	---	---	---	---
110 學年度上學期	9(75%)	8(88.9%)	4(100%)	9(100%)	3(100%)	3(100%)	36(90%)
109 學年度下學期	9(75%)	8(88.9%)	4(100%)	9(100%)	3(100%)	3(100%)	36(90%)
109 學年度上學期	11(84.62%)	6(75%)	6(100%)	12(100%)	6(100%)	3(100%)	44(91.67%)

三、計畫目的

本校口腔保健議題欲達成之目的如下：

(一)持續召開學校健康促進委員會，整併校內各大資源以利推動健康政策。

(二)強化學生生活技能融入口腔衛生議題教學。

(三)發展有效的教學策略，增進學童對口腔健康的認知，並積極推動正確保健牙齒的作為。

(四)透過親師互動的機會傳達正確的口腔保健觀念，使家長能正視學童定期檢查與矯治牙齒的重要性。

(五)減少學童 0 含糖飲食，首推動睡前潔牙。

(六)以本計劃為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

四、實施內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項（資料來源：行政院衛生署）。並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	預定實施時間	評價方法
一	健康政策	1.成立「健康促進教育委員會」並定期召開會議，研討本學年度學校健康促進實施情形，以有效推動相關議題之執行。	115.09 116.02	組織架構、會議記錄、簽到單
		2.擬定 115 學年度健康促進學校計畫，提報市府通過後實施。	115.10 -115.12	計畫書
		3.擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動預定實施日期納入行事曆。	115.08 -116.07	行事曆
		4.透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	115.09 -116.06	家長 全體師生
		5.明訂校園內禁止提供含糖飲食及飲料	全年	照片
二	物質環境	1.行政支援教學，展現組織運作功能。	全年 辦理	照片
		2.提供學生營養均衡的午餐。	全年 辦理	校網菜單

		3.購買口腔衛生教材教具提供教師融入課程推展。	全年辦理	教材教具照片
		4.提供班級相關口腔保健設備	全年辦理	照片
		5.校園內設置健康促進宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。不定期於校網及群媒體進行倡議活動。	全年辦理	海報照片
三	社會環境	1.配合市政府體健科與衛生局活動，運用所提供之資源，進行各項衛生保健、健康促進議題宣導及活動。	全年辦理	照片
		2.辦理口腔衛生藝文競賽並進行展覽。	116.03-	展覽照片
		3.針對每個年段的學生各辦理 1 場口腔保健講座。	115.09-116.06	活動照片
		4.每天中午餐後播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。	115.09-116.06	活動照片
四	社區關係	1.於班親會說明健康促進之議題-口腔衛生，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項。	115.09 116.02	宣導內容、照片
		2.結合校慶辦理口腔衛生相關宣導活動。	115.12	宣導內容、照片
		3.校園公佈欄/校網/校園臉書/通訊軟體等刊登口腔保健資訊	全年辦理	照片
		4.結合學校附近醫療機構、救護人員，建立緊急醫療聯絡網。	全年辦理	照片
五	健康服務	1.實施健康檢查： （1）定期檢測學生身高、體重、齲齒等，並統計、分析、追蹤矯治情形。 （2）執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。	115.09 -116.04	健康 WEB 系統
		2.上下學期安排口腔衛生檢查，檢查結果通知家長	115.10. 116.03	統計表
		3.健康中心提供貝氏刷牙教學媒材與教具。	全年辦理	照片
		4.健康中心護理師及具備健康教育專長教師提供相關健康諮詢與資訊。	全年辦理	照片
		5.學生健康檢查資料建檔，隨時與班級導師聯繫掌握學童健康狀況。	全年辦理	統計表
		6.不定期抽查學生之潔牙情形，並塗上牙菌斑顯示劑檢查，給於正確衛生教育。	115.09-116.06	照片
		7.口腔衛生教學 內容：貝氏刷牙法，牙線使用 目標：能用正確的方法潔牙。	115.09-116.06	照片
		8.透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家潔牙及睡前潔牙之保健事宜。	經常性	照片

		9.實施專題講座、座談會： ＊口腔衛生保健專題演講	經常性	照片
六	健康技能（教學）	1.將口腔衛生議題融入健康與體育領域教學。	115.09-116.06	上課照片
		2.午餐中心出刊「健康報報」宣導飲食與口腔保健進行有獎徵答活動。	115.12-116.06	照片
		3.配合牙醫師公會推動潔牙活動		
		4.健康中心入班宣導口腔保健議題	115.08-116.06	活動照片
		5.健康中心提供各班級口腔保健宣導課程	上下學期辦理	照片

五、課程與活動進度表（期程約十週）

本計畫依據課程及活動排訂如下。

項次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價
一	將健康促進推動議題-口腔保健納入學校健康教育課程計畫書	健康政策(4)	100%的校內健康教育授課教師能編寫包含口腔衛生議題之健康教育課程計畫書
二	學生班會中進行口腔保健、視力保健、健康體位等健康促進議題推動重點，納入班規制定	健康政策(4)	90%的班級能經由班會紀錄簿中，擬定並執行口腔保健之班及規範
三	班親會說明健康促進之議題-口腔保健，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項。	社區關係(1)	60%的家長能透過班親會獲得相關資訊
四	邀請牙醫、牙科護理師提供口腔保健宣導（如何增進個人口腔衛生技巧，以推廣提升學生餐後潔牙及使用牙線）	健康政策(3)	90%的學生能經由宣導，增加相關知識
五	設置健康促進宣導專欄，張貼相關宣導及資訊	物質環境(4)	90%的學生能經由專欄，增加相關知識
六	將口腔保健議題融入綜合課程、健康與體育領域教學	健康技能(2)	90%的學生能獲得正確的口腔衛生知識
七	口腔保健教學 內容：貝氏刷牙法，牙線使用 目標：能用正確的方法潔牙。	健康技能(1)	80%的學生能透過課程，學會貝式刷牙法教學或牙線使用方法。
八	辦理口腔保健藝文競賽，並進行展覽	社會環境(3)	90%的師生能經由展覽，增進其相關知識
九	針對班級學生各辦理1場口腔保健講座	社會環境(4)	90%的學生能從宣導講座，增加相關知識
十	抽查各年級潔牙及牙線操作情況	健康技能(3)	80%學生能使用正確方式潔牙
十一	辦理「健康報報」宣導飲食與口腔保健，進行有獎徵答活動。	健康技能(4)	90%的學生能參加有獎徵答

六、115學年度口腔保健推廣方向

（一）新竹市計畫推動主要指標

1.未治療齲齒率

2.複檢齲齒診治率

3.四年級窩溝封填率

（一）新竹市計畫延伸推動目標

1.潔牙時搭配含氟牙膏（超過1000ppm）比率

2.睡前潔牙比率

3.國小高年級以上學生每日至少使用一次牙線比率

4.在校期間不吃零食比率

5.在校期間不喝含糖飲料比率

（二）本校口腔保健計畫推動目標

1.在校期間餐後潔牙（仍需確認時間須達2分鐘）

2.使用含氟量1000PPM牙膏、含氟漱口水

3.推廣牙線使用

4.推廣健康飲食－原型食物

5.鼓勵學生在校期間（兩餐間）不吃零食、不喝含糖飲料

6.鼓勵學童寒暑假定期看診並施行窩溝封填

七、計畫預期成效

（一）符合本市計畫指標

1.初檢齲齒率：

(1)1年級24%以下

(2)4年級21%以下

2.口腔檢查異常學生矯治率後測達95%以上。

3.學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上後測比率增加1%以上。

4.學生睡前正確潔牙後測比率增加：1%以上。

5.國小高年級每日至少使用一次牙線比率增加 1%以上。

6.吃完零食後漱口潔牙後測比率增加：(健康行為有益心理健康) 1%以上。

7.在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加：1%以上。

8.每半年檢查牙齒後測比率增加：(健康行為有益心理健康) 1%以上。

9.國小含氟漱口水執行率達 95%

10.國小窩溝封填施作率上升 1%

11.口腔初檢齲齒 114 與 115 學年度惡化率下降 1%

(二) 完成各項校內指標

1.未治療齲齒率：一及四年級學生未治療齲齒人數

(1)本校學生初檢齲齒率維持 (114 學年度本校初檢齲齒率為 17.43%)

2.複檢齲齒診治率：全校各年級學生至合格牙科醫療院所進行齲齒診治比率

(2)本校學生口腔檢查結果異常學生矯治率達 90%以上。

3.學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上後測比率增加 1%以上。

4.學生睡前正確潔牙後測比率維持或增加：1%以上。

5.國小高年級每日至少使用一次牙線比率維持或增加 1%以上。

6.吃完零食後漱口潔牙後測比率維持或增加：(健康行為有益心理健康) 1%以上。

7.在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率維持或增加：1%以上。

8.每半年檢查牙齒後測比率維持或增加：(健康行為有益心理健康) 1%以上。

9.國小含氟漱口水執行率達 95%。

10.國小窩溝封填施作率維持或上升 1%。

11.口腔初檢齲齒 114 與 115 學年度惡化率維持或下降 1%。

八、預定進度（以甘梯圖表示）

項目 \ 時間	115年08月	115年09月	115年10月	115年11月	115年12月	116年1月	116年2月	116年3月	116年4月	116年5月	116年6月	116年7月
1.成立學校健康促進委員會	▬	▬										
2.組成健康促進委員會及工作團隊	▬	▬										
3.進行現況分析及需求評估	▬	▬										
4.擬定學校健康促進計畫		▬	▬									
5.成效評量 - 前測			▬	▬								
6.執行健康促進計畫			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	
7.過程評估			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	
8.成效評價 - 後測								▬	▬			
9.資料分析及召開成果檢討會議											▬	
10.報告撰寫											▬	▬
11.經費核結											▬	▬

九、人力配置

執行本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表。

職　　稱	姓名	編　組　任　務
計畫主持人-校長	范兆寅	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-教務主任	葉彥均	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
研究人員-教務組長	李怡寧	1.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。 2.協助各項子計畫活動之推展。
協同主持人-總務主任	周明語	1.協助健康促進計劃環境建置之事宜。 2.負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
協同主持人-學務主任	馮靜怡	1.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。 2.主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。
研究人員- 訓育衛生組長	胡蕙風	1.負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2.主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員-護理師	林美君	1.承辦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。

		2.負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3.協助各項宣導及學生活動之推展。 4.負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-導師	陳珮芳	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	張正萱	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	王雅玲	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	曾梅芳	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	許采穎	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	李怡青	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-幼兒園主任	陳欣宜	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	張惠婷 呂心晨	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	賴施君 陳秀春	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	盧梅瑩 主任	負責健康促進計畫經費審核、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表		協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生代表	班級健康 小天使	協助配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市 教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市 衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
諮詢單位	高雄口腔衛生學系 黃詠愷教授	輔導校內推動口腔衛生議題方針。

十、經費來源：本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件。

十一、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正時亦同

承辦人：護理師林美君　115.8.25　訓育組長胡蕙風　主任：學務主任馮靜怡　校長：校長范兆寅