



8-0-1 學校推動健康促進計畫特色

- 目 一、學校推動健康促進計畫特色-獲獎成果
- 二、鯤鯓國小-學童口腔保健前後測之行為改變探討
- 錄 三、推動特色課程-海洋教育食魚課程「新蠶好食尚」



一、學校推動健康促進計畫特色-獲獎成果

第 3 組 風速：							
道次	選手編號	選手姓名	參賽單位	參賽成績	成績	名次	錄取
3	0479	謝詠諺	篤加國小	16.00	15.65	3	q5
4	0515	周光	新東國小	14.50	15.10	2	q4
5	0525	黃嘉	鎮海國小	15.00	17.40	5	
6	0480	周宥勳	鯤鯓國小	16.28	13.49	1	q1
7	0469	吳翰	塹內國小	16.88	17.90	6	
8	0508	蔡智	歡雅國小	99.99	16.04	4	q7

說明：參加市長盃田徑錦標賽榮獲男童丙組 100 公尺第一名

時間：2022/10/20-09:30			中年級女生組田徑60公尺			成績報告表	
地點：臺南市市立麻豆國中田徑場							
次：L-01			R:6 G:12 I:10				
數：共58人/分8組			錄取方式 前 0 + 24 名				
會紀錄08.00 大橋國小 張慧娟							
組 風速：							
選手編號	選手姓名	參賽單位	參賽成績	成績	名次	錄取	
0103	顏安	六甲國小	13.00	10.16	4	q21	
0436	廖雅	安佃國小	11.00	10.74	6		
0305	廖愛	小新國小	10.00	10.85	7		
0207	廖安	海佃國小	09.60	10.21	5	q23	
0288	廖靖	善化國小	09.87	09.65	2	q5	
0399	廖茵	隆田國小	10.00	09.49	1	q3	
0255	廖甯	大甲國小	10.88	09.69	3	q6	
0109	廖語	新民國小	10.90	99.99	99		
2 組 風速：							
次	選手編號	選手姓名	參賽單位	參賽成績	成績	名次	錄取
1	0463	周子淇	鯤鯓國小	15.56	10.47	4	

說明：參加市長盃田徑錦標賽榮獲女童丙組 60 公尺第名

臺南市將軍區鯤鯓國民小學

TAINAN MUNI GIPL KUNSHEN ELEMENTARY SCHOOL

健康 關懷 在地心 多元 創新 世界情



說明：110 學年度健康體適能與飲食教育計畫榮獲績優學校



說明：低碳校園綠生活書籤比賽榮獲中年級組佳作

臺南市將軍區鯤鯓國民小學

TAINAN MUNI GIPL KUNSHEN ELEMENTARY SCHOOL

健康 關懷 在地心 多元 創新 世界情



說明：參加 110 學年潔牙微電影榮獲 B 組佳作

110學年度健康促進學校輔導計畫

「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

鯤鯨國小四年級

學童口腔保健前後測之行為改變探討

研究機構：臺南市鯤鯨國小

研究人員：胡凱婷組長、丁鏗耀老師、陳毓婷護理師

中華民國111年3月3日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	四年級1個班				人數	6人(男:2 女:4)	
執行策略摘要	1. 提供學童每人一組小刷頭軟毛牙刷以及含氟1000ppm 以上之牙膏。 2. 培訓口腔衛生隊。 3. 護理師與口腔衛生隊入班教導貝氏刷牙法以及牙線正確使用方式。 4. 全校每日午餐後統一在教室播放貝氏刷牙法影片，由導師指導學童正確潔牙。 5. 融入課程，將口腔保健教育融入相關課程領域中。 6. 發放口腔保健宣導單給家長，介紹正確口腔衛生觀念，強調睡前潔牙重要性，減少攝取含糖飲料。 7. 辦理有關口腔衛生宣導活動及學藝競賽。 8. 鼓勵家長定期帶學童至醫院診所進行口腔牙齒檢查。 9. 引進外部資源（安定牙醫診所），到校為學生進行口腔衛教宣導及口腔健檢。 10. 聘請安定牙醫診所牙醫師到校為學童、教職員、家長進行口腔保健相關知識衛教宣導。						
量性分析成效重點摘要(寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計t值、卡方值、備註使用之統計方法...等，若無則無須填)							
研究工具: 臺南市109學年度健康促進學校口腔衛生議題問卷					前後測時距: 三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N%	後測值 M(SD) 或 N%	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註	
口腔保健 態度正向 率	100%	100%			前測分數與後測分數持平皆達100，表示介入策略有效維持學生的態度正向率%。		
口腔保健 知識平均 答對率	75%	85%			透過學校宣導，學生保健知識有明顯成長，但仍有進步空間。		
定期牙齒 檢查達成 率	83.3%	100%			本學期原訂5/24牙齒檢查，因停課未辦理。109年11月23日經由學校邀請醫師到校檢查學生牙齒，讓學童定期牙齒檢查達成率到達100%。		
午餐餐後 潔牙比率	100%	100%			持續落實校內餐後潔牙，並記錄在潔牙登記表上，潔牙比率有效維持100%。		

學生睡前潔牙比率	100%	100%			透過學校對學生及家長的宣導，學生的睡前潔牙率有效維持100%。	
貝氏刷牙法使用率	50%	100%			經由學校的宣導，本校護理師及口腔衛生對入班指導，學生貝氏刷牙法使用率大幅提升。	
學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	66.6%	100%			經過學校贈送學生牙刷組與本校護理師的入班宣導，學生使用含氟牙膏刷牙比率有明顯增長。	
學生在學校兩餐間不吃零食比率	83.3%	100%			學校規定禁止帶零食、飲料到校，學生在學校兩餐間不吃零食比率達100%	
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	66.6%	83.3%			學校規定禁止帶零食、飲料到校，學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率明顯成長	
質性分析成效摘要(若無則不需填寫)						
研究工具:口腔檢查通知單、餐後潔牙紀錄表、家長通知單						
1、 口腔檢查通知單:了解口腔檢查率。 2、 餐後潔牙紀錄表:了解學生餐後刷牙情形。 3、 家長通知單						

題目：鯤鯨國小四年級學童口腔保健前後測之行為改變探討

摘要

研究背景與研究目的：

近二十年，雖然國民經濟及生活水準雖有顯著進步，然而國人的口腔疾病—齲齒、牙周病、口腔癌仍十分嚴重，根據調查兒童的齲齒率及成人牙周病的罹患率仍高達90%以上，故亟需加強學童的口腔健康及預防保健。因此如何降低學童齲齒率是我們學校教育單位一直努力的方向。本校109學年度一年級學童健康檢查之初檢齲齒率(81.81%)，高於將軍區(48.10%)與全市(39.92%)；四年級學童之初檢齲齒率(50%)，亦高於將軍區(29.51%)、全市(27.23%)及全國平均值許多，為有效改善本校學生齲齒狀況，本校於109學年度參加臺南市健康促進學校口腔衛生議題校群，期望能以借由各校的經驗分享，以行動研究方式探討實施口腔保健教學策略，能有效降低學童齲齒率，促進學童口腔衛生。

研究方法：

本研究採用行動研究法，以本校四年級學童做為研究對象，而一年級新生剛進小學，發生齲齒率因素變項較無法掌握。本研究採「臺南市109學年度健康促進學校口腔衛生議題問卷」為研究工具，中間實施介入措施及教學活動，前後測相距三個月，再分析介入成效。

研究發現：

1. 口腔保健態度正向率發現前測100%，後測仍維持100%，表示學生在口腔保健的態度仍能有效維持。
2. 在知識答對正確率從75%提升至85%，提升10%有明顯進步，證明進行宣導有成效，但仍有進步空間。
3. 定期牙齒檢查達成率從83.3%提升至100%，有明顯進步。
4. 午餐餐後潔牙率透過學校師長的監督指導，學生的餐後潔牙率仍能維持100%。
5. 學生睡前潔牙比率發現前測100%，後測仍維持100%，表示學生能維持良好的潔牙習慣。
6. 貝氏刷牙法使用率從50%提升至100%，後測分數明顯大幅提昇，證明介入教學策略對學生是有效的。
7. 使用含氟牙膏刷牙比率從66.6%提高至100%，顯示學生目前選購牙膏時都會選擇含氟。
8. 學生在學校兩餐間不吃零食比率從83.3%提升至100%，顯示學校規定禁帶零食到校，學生皆能配合。
9. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率從66.6%提升至83.3%，有明顯進步，其中一位學生因早餐選擇含糖飲料搭配早餐，故認為屬於兩餐間喝含糖飲料，顯示學校需針對健康飲食選擇進行宣導，仍進步的空間。

關鍵字：口腔保健、健康促進、貝氏刷牙法

聯絡人：胡凱婷

tea111@tn.edu.tw

臺南市將軍區鯤溟里6號

※請注意：摘要精簡為主，請不要超過一頁

一、前言：

1. 闡述執行此前後測成效評價的動機：

世界衛生組織(WHO)所訂立 2010 年之口腔保健目標之一就是希望有超過75%的兒童及年輕人將充分了解口腔疾病致病原因並具備口腔疾病預防知識，使之有意願自我診斷與自我照顧，這也正是我們要努力達到的目標(WHO，1988)。

至於2020 健康國民白皮書之重要議題、目標與行動中也提及了建立口腔健康支持性環境：推動校園餐後潔牙；結合民間資源，於學校設置口腔保健室，作為潔牙訓練、衛生教育專屬場所；衛生與教育單位共同研擬、推動健康促進學校之口腔健康促進計畫；建立社區夥伴關係，結合學校、家庭與社區相關團體，共同營造口腔健康校園（林秀娟等，2008）。

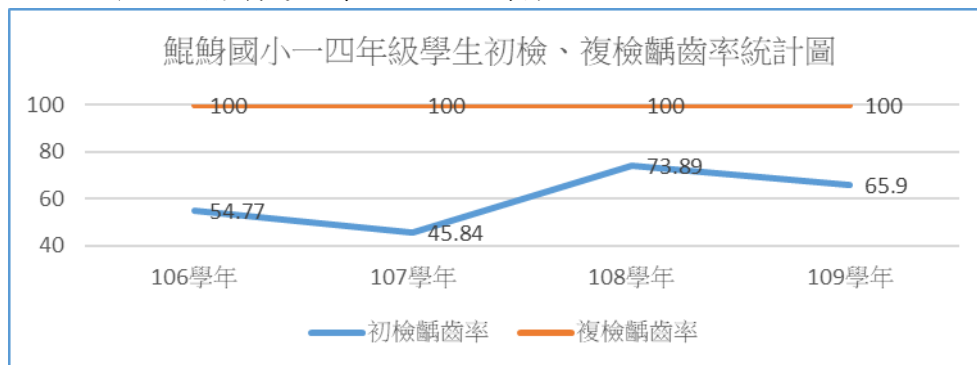
本校位於臺南市的西北邊屬於濱海地區的小漁村，為6班小校學生人數只有56人。社區家長社經地位普遍不高，外籍子女及隔代教養比例約占36%，大部份缺乏健康生活型態的認知及活動，有文化差異及隔代教養觀念的落差，且本校學區內並無牙科診所，學生就醫須依賴家長舟車勞頓遠至10公里外佳里區，因此家長常常無暇顧及學童健康照護，經常拖到蛀牙很嚴重才願意帶學童去就醫，因此歷年相關數據皆顯示本校學童齲齒率高於台南市的平均值，也比將軍區其他學校高。

2. 現況分析/需求評估/問題診斷

(1) 學生層級：

本校在109學年度學生一、四年級初檢齲齒率(65.9%) (如圖一)，學生口腔齲齒率有逐漸升高的趨勢，而且高於將軍區(38.8%)與全市(30.7%)及全國(35.5%)平均值許多，如表一。

在齲齒複檢率方面，近四年來皆達100%，不過能夠達到100%的原因則是因為有兩位學生害怕看牙醫，而家長順從學生的意願遲遲未看診，以致於護理師親自帶學生到牙醫診所看診，深究其原因仍顯示家長的觀念與學校雙方面的配合度不夠，學校在於口腔衛生保健議題宣導及推動仍需努力。



▲圖1 鯤鯓國小一四年級學生初檢、複檢齲齒率統計圖

表一 109學年度學生初檢齲齒率一覽表(資料來源：教育部學生健康資訊系統)

項目	指標名稱	109學年度			
		本校	將軍區	臺南市	全國
口腔衛生	初檢齲齒率	65.90%	66.40%	36.06%	44.53%
	齲齒複檢率	100%	95.91%	94%	86.87%

根據臺南市109學年度健康促進學校口腔衛生議題問卷前後測結果(如表二)得知學生在口腔保健行為、知識方面都有進步，顯示口腔保健教學措施介入後，有一定的效果。

表二 109學年度鯤鯨國小學生健康促進學校口腔衛生議題問卷前後測結果一覽表

前後測	口腔保健態度正向率%	口腔保健知識正確率%	定期牙齒檢查達成率%	午餐餐後潔牙比率%	學生睡前潔牙比率%	貝氏刷牙法使用率%	午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率%	在學校兩餐間不吃零食比率%	在學校兩餐間不喝含糖飲料比率%
前測	100	75	83.3	100	100	50	66.6	83.3	66.6
後測	100	85	100	100	100	100	100	100	83.3
增減	0	+ 10	+ 16.7	0	0	0	+33.4	+16.7	+ 16.7

(2)學校層級：學校政策面、學校教學面、學校環境面、學校社區關係面…

層面	實施內容
學校政策層面	1. 成立學校衛生委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。 2. 組織健康促進學校各議題工作團隊。 3. 訂定口腔衛生計畫，按照計畫落實推動。
學校教學層面	1. 護理師與衛生服務隊入班指導學生正確刷牙方式以及牙線使用。 2. 每周二全校實施含氟漱口水。 3. 指導學生每日餐後落實貝氏刷牙法。 4. 將口腔保健相關知識融入課程。 5. 舉辦各項口腔保健活動，例如：主題書展、繪畫比賽。
學校物質環境層面	1. 提供適當的衛生設施與安全用水。 2. 提供全校學生立鏡、軟毛牙刷、含氟(超氟)牙膏、牙線等潔牙工具，落實學童潔牙工作。 3. 利用牙齒模型教學，供導師教導學童貝氏潔牙法示範教學。

	4. 每月不定期抽測潔牙用具及技巧。
學校社會環境層面	1. 建立學生健檢資料已供改進之依據。 2. 實問問卷測驗，藉由前、後測進行統計分析。 3. 中午時間學校統一播放貝氏刷牙影片，提醒全校學生做潔牙工作。 4. 不定期利用教師晨會、學生朝會宣導口腔保健知識及相關時事。 5. 學校制訂健康榮譽護照與生活守則，.透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。 6. 布置相關情境，融入日常生活，建立學童正確口腔保健知識。
社區關係層面	1. 利用親師通知單，與家長密切溝通。 2. 利用親職教育講座宣導健康促進的觀念。 3. 辦理口腔健康檢查，聘請牙醫師到校宣導口腔保健知識，建立學生正確口腔保健觀念。

3. 研究目的

(1)目的：

- 透過介入措施指導口腔保健知識，培養學生正確潔牙行為。
- 推廣親師生正確口腔保健觀念，確保個人口腔健康。
- 協助學生提升口腔保健相關之認知、行為能力。

(2)校本指標或成功標準：

- 提高學生口腔保健行為比率10%。
- 提高學生口腔保健知識比率10%。
- 使用含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率達100%。
- 學生使用貝氏刷牙法比率提高40%。

二、 研究方法：

1研究對象：以本校四年級學童做為研究對象，共6位學生來進行前後測分析，問卷採紙本填答方式，前後測相距三個月，之後再分析介入成效。

2. 研究工具：

(1)量性問卷

採用「臺南市109學年度健康促進學校口腔衛生議題問卷」為研究工具進行前後測，採紙本填答方式，取得樣本資料後以編碼方式輸入電腦，再進行資料處理及分析，分析前後測是否達到顯著差異。

(2)質性工具：(學校除量性問卷以外，可多使用其他質性的成效評量工具如：研究日誌、訪談大綱、學生學習單等，來記錄成效。質性的過程評量或成效評量紀錄，可呈現出學校在執行健康促進學校計劃的過程中的動力過程)。

- a. 學生餐後潔牙表：學生於午餐後進行潔牙工作的紀錄表，每月統計一次，表揚達成率高的學生及班級。
- b. 口腔檢查通知單：於學生口腔檢查後，通知家長帶去複檢。
- c. 家長通知單：提供家長有關口腔衛生保健的各項資料。

3. 研究過程或介入方法：

(1) 研究過程：學校健康促進計畫活動結合兒童節、閱讀等校內活動，共同推動口腔保健，並成立口腔保健推動小組，研擬口腔衛生保健工作事宜。相關推動事項討論決議併學校行政會議辦理，於期末校務會議併健康促進各項健康議題提出報告。小組成員如後：

鯤鯨國小口腔保健小組之成立與分工

計畫職稱	姓 名	職 稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	方○昇	校 長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
協同主持人	胡○婷	教導主任	研究策畫撰寫計畫之執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
協同主持人	周○秀	總務主任	研究策畫協助計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	丁○耀	學務組長	1. 活動策略設計及效果評價 2. 健康網路網頁製作及維護
研究人員	林○華	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	李○容	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	李○璇	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	林○瑩	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	史○萱	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	吳○鈴	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價

研究人員	曾○嘉	教 師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	陳○婷	護 理 師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	林○偉	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

工作重點

工作重點	工作內容	預定日期	承辦單位
1、擬定計劃	1.擬定口腔保健實施計劃	每年8月	教導處 健康中心
2、餐後潔牙	1.由各班級任老師或口腔衛生隊督促學生刷牙，並登記於餐後潔牙紀錄表上 2.每個月月初將餐後潔牙紀錄表，交至健康中心彙整	開學後每天中午 12:30執行	學務組 級任老師
3、含氟水漱口	1.健康中心發出家長意願調查，同意者參加含氟水漱口計畫 2.每週二餐後潔牙後，全校實施含氟水漱口活動	開學後每週二，餐 後潔牙後執行	學務組 級任老師
4、口腔牙齒檢查	1.一、四年級口腔牙齒檢查	每學年依排定之學 童健檢日期辦理	教導處 健康中心
5、口腔牙齒檢查結果通知矯治及追蹤	1.針對口腔不良及有齲齒學童，發出口腔檢查結果通知單，通知家長督促就醫	於完成牙齒檢查後 發出通知單	健康中心
6、口腔保健衛生教育宣導	1.利用牙齒模型辦理口腔潔牙短劇表演 2.各班實施貝氏刷牙法教學活動 3.舉辦口腔保健主題書展、繪畫比賽時間 4.利用學校公佈欄、健康中心前，張貼口腔保健海報宣導	學期中融入課程辦 理	學務組 健康中心 級任老師

(2)實際行動或介入方法：

- 引進外部資源（安定牙醫診所），到校為學生進行口腔衛教宣導及口腔健檢。
- 口腔衛教課程融入
- 護理師教導學生貝氏刷牙法教學。
- 辦理有關口腔衛生保健之闖關活動。
- 持續推動含氟漱口水活動

- f. 持續推動餐後搭配1000PPM 含氟牙膏潔牙活動。
- g. 融入課程，將口腔保健教育融入相關課程領域中。
- h. 培訓口腔衛生隊利用餐後、教學成果展、兒童節闖關時向學生宣導口腔保健衛生的重要性。
- i. 發口腔保健宣導單給家長，介紹正確口腔衛生觀念，強調睡前潔牙重要性，減少攝取含糖飲料。
- j. 校園及教室內有關口腔保健之情境布置。
- k. 鼓勵家長及學生落實口腔牙齒半年檢查一次。
- l. 結合學藝競賽辦理口腔衛生保健比賽。
- m. 辦理親職教育講座，增加家長有關口腔保健衛生的知識。
- n. 拍攝潔牙宣導影片，參加牙醫師公會潔牙微電影比賽榮獲第五名。

三、 研究結果：(擇一即可，同時有質性與量性結果更佳)

1. 量性結果：

鯤鯨國小健康促進學校口腔保健之行為、態度與知識前後測分析

口腔保健行為		
行 為 題 目	前測達成率(%)	後測達成率(%)
1. 你睡覺前會刷牙嗎？	100%	100%
2. 你在學校吃完午餐會刷牙嗎？	100%	100%
3. 你會用含氟牙膏(氟濃度1000ppm 以上)來刷牙嗎？	83.3%	100%
6. 你在學校每星期喝含糖飲料幾次呢？例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等等…。	66.6%	83.3%
7. 你在學校每星期吃零食幾次呢？例如：糖果、餅乾、巧克力等等…。	83.3%	100%
9. 你上次給牙醫師檢查牙齒(非治療牙病之必要)是什麼時候？	83.3%	100%

行為向度共計10題，去除第4、5、8題後，分析第1.2.3.6.7.9，各項行為達成率皆有明顯大幅進步，可見這三個月的密集宣導，與老師的要求與監督下，在學生腦海留下深刻印

象，並讓學生付諸行動。

僅第6題喝含糖飲料，特別訪談填答有喝含糖飲料的學生，發現學生認為早餐所選購的飲料留置兩餐之間飲用，算是有此行為。因此學校將加強健康飲食宣導，讓學生了解該如何選擇健康的早餐，期待學生能維持正向口腔保健行為。

口腔保健態度正向率		
態 度 題 目	前測平均值(%)	後測平均值(%)
21. 我有信心能將牙齒刷乾淨	100%	100%
22. 我有信心能在午飯後刷牙。	100%	100%
23. 我有信心能在睡覺前刷牙	100%	100%
24. 我有信心能在吃完點心後刷牙	100%	100%

態度向度共計4題，各題表現上，四年級學生的態度皆呈現正向，經過健康促進學校活動之後，學校在介入策略上，透過口腔保健融入領域課程，並舉辦相關教學活動，更透過形塑整體健康促進活動來提升口腔保健的態度，能有效維持學生的正向態度。

口腔保健知識答對率		
行 為 題 目	前測平均值(%)	後測平均值(%)
11. 喝無糖綠茶有助於預防蛀牙。	16.6%	33.3%
12. 刷牙要用小刷頭的牙刷。	50.0%	83.3%
13. 大門牙的形狀是長方形，用來切斷食物。	66.6%	100%
14. 牙齒會痛才需要去看牙醫。	83.3%	100%
15. 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙。	66.6%	100%
16. 氟化物可以預防蛀牙。	66.6%	83.3%
17. 一般狀況下，我們每六個月要檢查一次牙齒。	100%	66.6%
18. 喝含糖飲料容易蛀牙。	100%	100%
19. 刷牙要刷3分鐘以上。	100%	83.3%
20. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。	100%	100%

知識向度共計10題，在知識各題表現分析，共有8題在健康促進學校策略後，受訪學生的知識答對率在93%以上；而相對前測率較低的題目看來，學生對潔牙刷具的選擇、牙齒知識略顯不足。

因此學校在健康促進策略上首重口腔保健知識的強化，介入策略包含健康促進宣導、講座宣導與口腔保健指導等，也配合舉辦闖關活動，以檢核學生是否將知識內化為個人口腔保

健知能，因而使受訪學童在口腔保健的知識上顯著提升。

貝氏刷牙法使用率		
行 為 題 目	前測平均值(%)	後測平均值(%)
25. 你自己平常刷牙時，使用的方式？	50.0%	100%

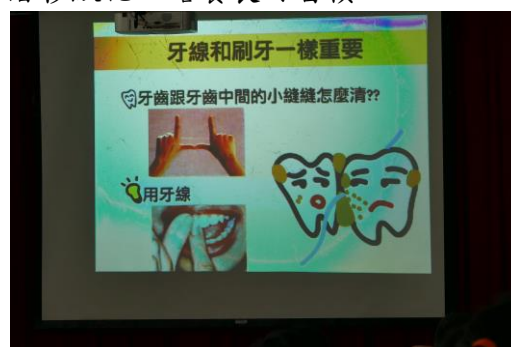
刷牙技能向度方面共計3題，僅分析第25題，經由學校護理師及口腔衛生隊學生入班指導後，加上導師協助每日落實餐後使用貝氏刷牙法，由數據中可顯現大幅提升學生的潔牙技能，期望學生能持續落實、持之以恆。

經過為期3個月的健康促進學校活動介入後，將知識、態度與行為各題加總分析，知識正確率由原先75%升至85%，態度正向率維持100%，行為達成率由原先86%升至100%，所以知識、態度及行為三方面皆有提升。

整體來說，本校透過健康促進學校六大範疇所設計之口腔保健活動顯著提升孩子的知識、態度以及行為，提升孩子在預防齲齒的方法、口腔保健的認知以及潔牙技能，改善孩子在口腔保健的錯誤態度，提升孩子執行口腔保健態度的正向看法，並改善學生的齲齒率並且注意口腔保健的重要性。此結果希望有助於未來推動健康促進學校之參考。

2. 質性結果：

- a. 口腔衛教課程融入：委請健康與體育任課教師將口腔保健相關課程，融入在相關議題中，強化學習效果，口腔衛生健康常識，耳濡目染，潛移默化，培養良好習慣。



- b. 貝氏刷牙法教學：學校護理師利用朝會時間與入班向學生宣導貝氏刷牙法教學，讓學生對口腔保健有更深的認知。



e. 口腔保健宣導活動：校內舉辦闖關活動以檢核學生是否了解如何選擇刷具級牙膏；舉辦主題書展與繪畫比賽，更懂得口腔保健觀念，並落實在生活中，也能向周遭的親朋好友推廣。除此之外獎勵品為「口腔噴霧」，讓學生的口腔在餐與餐之間可以減少細菌滋生，減少齲齒發生。





f. 參加校外比賽: 高年級學生自編自演潔牙微電影，參加牙醫師公會的潔牙微電影比賽，並榮獲乙組第五名。(影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=qEyqMCd8Qc0>)



四、討論與建議：

(一)研究討論

1、**態度向度表現上**，四年級學生的態度皆呈現正向，經過健康促進學校活動之後，學校在介入策略上，透過口腔保健融入領域課程，並舉辦相關教學活動，更透過形塑整體健康促進活動來提升口腔保健的態度，能有效維持學生的正向態度。

2、在**知識各題表現分析**，共有8題在健康促進學校策略後，受訪學生的知識答對率在93%以上知識向度共計10題，在知識各題表現分析，共有8題在健康促進學校策略後，受訪學生的知識答對率在93%以上；而相對前測率較低的題目看來，學生對潔牙刷具的選擇、牙齒知識略顯不足。

因此學校在健康促進策略上首重口腔保健知識的強化，介入策略包含健康促進宣導、講座宣導與口腔保健指導等，也配合舉辦闖關活動，以檢核學生是否將知識內化為個人口腔保健知能，因而使受訪學童在口腔保健的知識上顯著提升。

3、**口腔保健行為向度**顯示各項行為達成率皆有明顯大幅進步。可見這三個月的密集宣導，與老師的要求與監督下，在學生腦海留下深刻印象，並讓學生付諸行動，可見學校對於學生所做的正向教育宣導是有明顯效益的，這對教育工作者無疑是一劑強心針，讓我們清楚看到努力是有得到回饋的，而在口腔保健行為宣導上將值得我們持續去推動。

4、**行為向度中第6題喝含糖飲料**仍有1位學生填有，因此特別訪談該生，發現學生認為早餐所選購的飲料留置兩餐之間飲用，算是有此行為。因此學校將加強健康飲食宣導，讓學生了解該如何選擇健康的早餐，期待學生能維持正向口腔保健行為。

5、貝氏刷牙法使用率從50%大幅提升至100%，經由學校護理師及口腔衛生隊學生入班指導後，加上導師協助每日落實餐後使用貝氏刷牙法，由數據中可顯現大幅提升學生的潔牙技能，期望學生能持續落實、持之以恆。

6、經過為期3個月的健康促進學校活動介入後，將知識、態度與行為各題加總分析，知識正確率由原先75%升至85%。態度正向率維持100%。行為達成率由原先86%升100%。所以知識、態度及行為三方面皆有提升或維持100%。

(二)建議

- 1、持續推動各項策略，並加強飲食教育，宣導健康早餐選擇原則。
- 2、研究結果顯示，雖然學生就口腔相關的態度、知識與行為好像已有所內化，但就實際執行潔牙工作是靠師長與家長的聯合督促，未來希望學生能做到行為自主管理。
- 3、能強化家長對口腔保健的重視，並將家長納入研究對象中，了解家長對於口腔保健知識、態度等，以及家中實施的現況，期待師生共同合作能降低學童的齲齒率。
- 4、由於本校位處偏鄉，學生完成齲齒的複檢與矯治，需要家長的配合，因家長社經地位普遍不高，且社區內無牙醫診所。雖然近年來學校的宣導已有初步牙齒保健概念，但仍不若都會區家長般重視，或是較為順從學生，只要學生表示害怕看牙醫，家長則會選擇聽從孩子的想法，只能藉由健康中心及班級導師不時的督促，全校學生齲齒複檢率最近幾年都能達100%，只能靠著宣導再加強學生與家長的觀念。
- 5、本校一年級新生齲齒率逐年增加，口腔保健策略應向下延伸至幼兒園，全校共同實施與推動，才能達到最大之成效。

參考資料：

馬懿慈(2004) 潔牙保健計畫推廣成效之探討—以嘉義縣某國小為例。學校衛生。44期，109-117頁。

林珠莉(2006) 國小學童口腔衛生教育介入效果之研究—以花蓮縣鳳仁國小學童為例。國立台灣師範大學碩士論文，台北市。

卜婷芳(2006) 口腔衛生教育介入對國小高年級學童知識、態度及口腔健康相關行為之影響。高雄醫學大學碩士論文，高雄市。

洪文綺、黃淑貞(2007) 國小學童口腔衛生行為及其相關因素之研究。衛生教育學報。27期，27-54頁。

蔡芷榆(2009) 生活技能教學方案對學童口腔保健之成效。中臺科技大學護理研究所碩士論文，台中市。

林貞慧(2010) 國小高年級學童口腔衛生行為及其相關因素探討—以臺中縣某國小為例。國立臺灣師範大學碩士論文，台北市。

張淑瑾(2018) 口腔衛生教育應用於五年級學童口腔保健之行動研究。國立屏東大學社會發展

學系社會科教學碩士論文，屏東縣。

鯤鯿國小食魚課程

新蠶好食尚



臺南市將軍區鯤鯓國小食魚課程計畫

壹、計畫名稱：新鱸好食尚

貳、緣起

鯤鯓國小位於將軍區青鯤鯓，可說是台灣最西邊的小學，社區鄰近海洋，海洋資源豐富，從前居民世代以捕魚維生，雖然因環境變遷，生態遭受到破壞，

影響了漁獲量，居民已不再以捕魚為主，但仍有部分居民捕魚，近年來大多以養殖、加工



漁業為主，成為在地產業。然而，鯤鯓國小學童從小生活在漁村，比起都市的孩子更有機會接觸到海洋，但身處在這樣的環境之中，孩子們卻不了解自己的生長環境、海洋生態，父母也很少向孩子提及工作內容，自然對漁業相關資訊不甚熟悉，有鑒於此，本校從101學年度開始著手設計學校本位課程，讓學生了解家鄉的自然環境及氣候之間的關係，並利用在地的海洋資源，規劃出一系列的海洋課程，不過課程雖然實施多年，不斷地進行滾動式修正，但仍有其困境，一是教師的海洋專業知能不足，二是發現課程偏重知識性，缺乏將知識轉化為生活能力，因此欲透過此課程方案將課程規劃為更貼近學生的生活需求，並培養學生能夠適應社會、解決問題

的能力。

參、理念目的

一、課程理念

鯤鯓國小的願景為「健康關



懷在地心，多元創新世界情」，就是期盼孩子健康成長，具備多元創新的能力，擁有關懷家鄉、放眼世界的情懷。因此學校盤點在地的元素，規劃「新蠶好食尚」課程，以「選魚、食魚、玩魚」概念，從認識水產、學習食用技巧、動手做海鮮料理，讓學生重新找回海洋，與在地產業連結，並落實在生活中；讓學生的生活能夠更貼近家鄉，從瞭解家鄉的生態環境、產業開始，學習生活上的各項技巧，進而統整知識、技能及態度，內化為能夠靈活運用的能力，表現在自我學習、解決問題、適應未來等行動中。

二、課程目標

十二年國教新課綱強調在「生活情境」下，以三面九項核心素養進行教學，讓孩子成為終身學習者。「新蠶好食尚」課程結合學校本位課程，生活情境即為孩子的家鄉-青鯤鯓，並呼應相關素養教學，建構「三力課程目標」，從「做中學、學中實踐、實踐中形成生活能力」。

1、奠基水產知識力

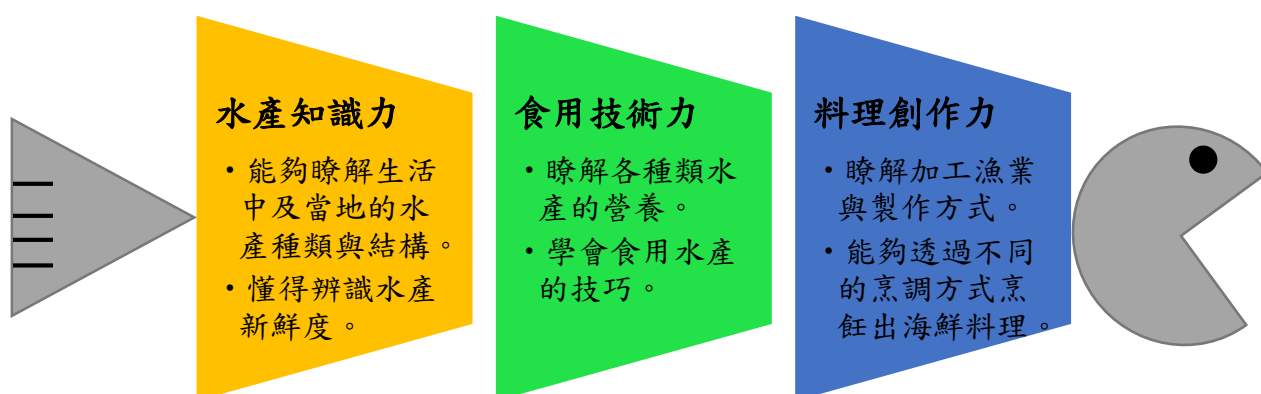
青鯤鯓地處海邊，擁有多樣海洋生態資源，海鮮是餐桌上常見的食材，因此希望孩子瞭解當地及生活中常見的水產種類，並能夠懂得如何辨識水產的新鮮度。

2、培養食(實)用技術力

水產的種類多元，哪個部位可吃或不可吃，應該如何聰明食用、對人體有何益處，在生活中都是很重要的一環，因此要培養學生的食(實)用技術力，成為聰明食用者。

3、培育料理創作力

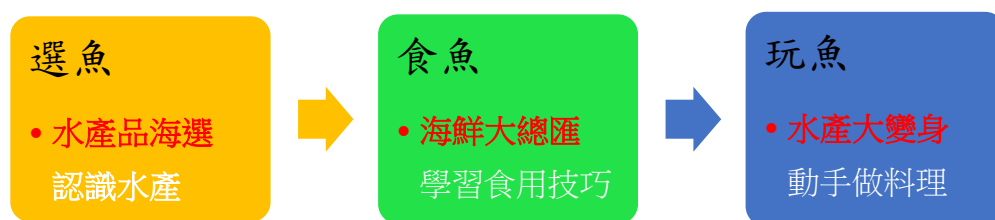
青鯤鯓有著名的小吃：秀里蚵嗲、蝦乾麵線等，這些美味的小吃及料理不僅具有營養，更是療癒人心的最佳來源，因此希望學生要瞭解家鄉在地的加工漁業與製作方式，並學習用不同的烹調方式烹飪，創作出一道道色香味俱全的海鮮料理。



參、課程規劃

一、課程主軸循序漸進

課程發展以「選魚、食魚、玩魚」三個主題概念，依序發展出「水產品海選、海鮮大總匯、水產大變身」三個主軸課程，讓學生循序漸進從認識水產、學習食用技巧、動手做海鮮料理，重新找回海洋，與在地產業連結，並落實在生活中。



二、課程架構與學習內容

臺南市將軍區鯤鯓國小食魚課程架構---新蠡好食尚			
課程名稱	課程主軸	單元名稱	學習內容
新蠡好食尚	水產品海選	單元一： 認識水產	1、認識生活中及在地常見的水產。 2、運用五感體驗，瞭解外觀、觸感等。
		單元二： 水產選擇指南	1、瞭解在地的四季水產種類有哪些。 2、學會辨識水產新鮮度。
		單元三： 來去魚市場	1、參訪漁港，請漁會人員介紹水產品。 2、實地觀察水產品，辨識新鮮度。
	海鮮大總匯	單元一： 食魚好處多	1、瞭解魚的各個部位有哪些營養素。 2、瞭解吃魚對人體的好處有哪些。

		單元二： 水產殺手	1、學習魚類的處理方式。 2、學習鰻蚶仔的技巧。
		單元三： 聰明吃魚有學問	1、瞭解魚的內部結構。 2、學會吃魚的技巧。 3、利用每週四午餐食魚日，動手聰明吃魚。
		單元四： 食魚小當家	1、瞭解不同水產適合的烹調方式(蒸、炒、煎、烤、炸) 2、配料、調味料的搭配與口味。 3、舉辦海鮮料理宴會，學生動手烹調水產。
	水產大變身	單元一： 加工漁樂	1、認識家鄉的加工漁業。 2、瞭解加工水產品的製作方法(烏魚子、蝦乾、虱目魚嶺) 3、動手醃曬加工水產品。
		單元二： 巷弄內的美食	1、認識在地特色小吃及美食。 2、參訪魚製品加工廠，瞭解製作過程(魚鬆、香腸) 3、動手製作在地美食：蝦乾麵線、蚵嗲、魚丸。

肆、預期效益

- 1、透過學習課程，80%的學生具備水產的相關知識。
- 2、透過學習課程，90%的學生學會該如何食用水產。
- 3、透過學習課程，80%的學生能夠獨立完成一道海鮮料理。

成果照片

