

行政院衛生署國民健康局委託
社團法人花蓮縣記憶空間學會辦理

101 年度無檯校園健康促進計畫

年 度 成 果 報 告

執行機構：宜蘭縣立大同國民中學

計畫主持人：游吉祥校長

執行期間：101 年 3 月 至 101 年 10 月

目 錄

壹、計畫執行策略與成果.....	P3
貳、正式課程融入式教材.....	P6
參、潛在課程宣導活動.....	P9
肆、討論與建議.....	P10
伍、成果照片.....	P11
陸、附件.....	P13

壹、計畫執行策略與成果(請勿超過2頁)

計畫目標 (填入原計畫的內容)	執行策略(方法) (填入原計畫的內容)	執行成果	附件 編號
建立無檳政策	一、成立檳榔防制小組，擬定小組成員及執掌及各項策略，並定期開會討論實施辦法、修正及成效。	<p>一、成立無檳校園共識小組，推動相關議題及期程；成員包括校長、各處室主任、校護、導師及家長會長，共計10位。</p> <p>二、配合校務會議定期開會，討論相關可行之活動共計三次會議：</p> <p>(一) 4/12-確定小組成員及任務，訂定會議時間及活動行事曆。</p> <p>(二) 5/8-</p> <p>1. 編排社會領域課程，討論教學期程，設計適於學生的教學活動教案。</p> <p>2. 討論健體領域課程大綱及執行時間預9月進行。</p> <p>(三) 8/31-配合學校行事曆，編排並討論活動內容。</p>	<p>附件一： 組織章程</p> <p>附件二： 會議記錄 暨簽到表</p>
無檳環境	一、定期更新學校網站檳榔防制宣導資料。	<p>一、於學校及健康促進網站，隨機公告檳榔防制相關新聞內容及訊息。</p> <p>二、於健康促進部落格建立連接檳榔防制資源網站，以提供師生檳榔危害相關資訊之捷徑。</p>	

計畫目標 (填入原計畫的內容)	執行策略(方法) (填入原計畫的內容)	執行成果	附件 編號
	二、於學校佈告欄建置檳榔防制衛生專欄，張貼海報、文宣及學生藝文競賽作品。	一、定期於川堂公佈欄張貼檳榔防制海報及活動文宣。 二、10/5 將學生競賽作品置放於走廊，供教師評比及學生觀看欣賞。	附件三： 無檳校園環境
	三、學校入口處張貼禁檳標誌或標語，提醒來賓家長及遊客，以營造無檳校園。	一、於學校校門口懸掛檳榔防制布條，營造無檳校園環境。 二、各辦公室入口張貼禁檳標誌貼紙，提醒來賓家長注意。	
	四、提供檳榔防制相關文宣品。	一、健康中心衛教區置放檳榔防制衛教單張及戒菸教戰手冊，供師生索取參閱。	
建構無檳文化	一、每學年舉辦一次全校性檳榔防制藝文活動或行動劇競賽。	一、9/20 於學校網站張貼無檳校園轉盤設計及潔牙競賽公告。 二、活動宣傳海報一份。 三、10/12 轉盤設計比賽得獎名單一份公佈。	附件五、 六：競賽計畫
	二、配合學校行事曆，邀請陽光基金會蒞校演講，以達宣導之效。	一、10/15 邀請陽光基金會口腔癌病友專題講座，如照片。 二、活動宣傳海報一份。	
社區參與	一、結合社區醫療院，進行免費口腔癌篩檢。	一、9/19 大同衛生所主任至校為全校師生行口腔黏膜檢查，完成率為 84.34%。	附件四： 無檳校園教育宣導計畫
	二、協同衛生所辦理戒檳衛生教育宣導。	二、5/24 大同衛生所護理師演講「拒檳與口腔癌防治」。	

計畫目標 (填入原計畫的內容)	執行策略(方法) (填入原計畫的內容)	執行成果	附件 編號
	三、學生寫給嚼檳家長的一封信於親師會展示宣導，	一、10/15~10/18 張貼於各部落親師會會場供社區家長觀看。	附件十： 給家長的一封信內容
	四、學生轉盤競賽作品在各部落親師會會場展示宣導。	四、10/15~10/18 於各部落親師會會場由學生負責轉盤問題有獎徵答。	
反檳個人健康技能	一、將戒檳議題融入正式課程並設計教案： (一) 以檳榔的歷史文化及山坡水土保持的影響融入社會領域課程。 (二) 以檳榔與口腔癌的危害融入健體領域課程	一、社會領域、健體領域課程教案 2 份。 二、課程學習單 2 份。 三、「陽光下的檳榔樹」影片心得回饋單獎勵名單及活動照片。	附件七、八：學習單 附件九：回饋單內容
	二、舉辦以檳榔防治為主之潛在課程宣導活動。	一、無檳校園教育活動單一份。 二、5/16 完成線上前測 10/5 完成線上後測	
健康服務	一、進行全校嚼檳調查問卷，了解師生嚼檳狀況。	一、5/10 回覆嚼檳人數調查表	附件十一：調查表
	二、針對嚼檳學生運用戒檳貼紙及戒檳教戰手冊，並追蹤紀錄戒檳行為。	一、10/9 回覆戒檳教戰手冊紀錄表一份。	附件十二：紀錄表

貳、正式課程融入式教材(請勿超過3頁)

教學活動一				
教學領域	健康與體育			
單元名稱	拒絕檳榔			
課程時間	90 分鐘(2 節)	適用對象	國中七年級	
十大能力指標	1. 能了解國人嚼檳榔的狀況。			
	1-1 能指出全台嚼食檳榔比率較高的縣市。			
	1-2 能說明並推估我國嚼食檳榔的人口數。			
	2. 能說明檳榔對個人、生態環境與國際形象的負面影響。			
	2-1 能舉例說明嚼檳榔對個人健康的影響。			
	2-2 能舉例說明嚼檳榔對生態環境的負面影響。			
	2-3 能舉例說明嚼檳榔對我國之國際形象的負面。			
	3. 能瞭解國人嚼檳榔的原因。			
	3-1 能舉例說明嚼食檳榔的原因。			
	3-2 能於日常生活中表現出拒絕嚼食檳榔引誘的決心和行為。			
4. 能重視政府的檳榔危害防制作為，並展現拒檳行動力。				
4-1 能舉例說明政府推動的檳榔危害防制作為。				
4-2 能表現參加拒檳活動的意願。				
分段能力指標				
5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。				
7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。				
教學目標	教學內容	時間	評量	備註
1-1	一、準備活動 (一)課前準備 1. 請學生分組蒐集檳榔成分的資料或圖片，並黏貼在 A4 的紙卡上。 2. 請學生分組完成「拒檳政策與活動」之調查工作。	2	認真蒐集	
			參與討論	
1-2	(二) 引起動機：教師詢問學生「什麼是紅唇族？在哪些地方會看到紅唇族？」			
2-1	二、發展活動 (一)檳榔地圖 1. 進行「社區檳榔攤」調查活動，並分享調查結果和感想 2. 教師說明社區檳榔攤越多，顯示社區居民	40	認真蒐集	
			表達看法	

2-2	嚼食比率就越高。			
2-3	3. 教師說明國人嚼檳榔的情形和比率，以及開始嚼食之年齡，並提醒學生避免接觸檳榔。		仔細傾聽	
3-1	(二)檳榔的危害			
3-2	1. 進行「檳榔的成分與作用」分組活動。		表達看法	
3-3	2. 進行「檳榔的社會和環境影響力」腦力激盪活動。		熱烈參與	
	3. 教師綜合歸納檳榔對個人健康、生態環境和國際形象的負面影響力。		仔細傾聽	
	(三) 拒檳行動			
	1. 進行「迷思與抉擇」作決定活動。			
	2. 進行「拒檳政策與活動」行動計畫之說明和參加計畫擬定。			
	3. 教師綜合政府的檳榔危害防制計畫需要大家的參與，學生可以家人一起響應或發起拒檳契約。			
	-----第一節結束-----			
	(四)陽光下的檳榔樹影片欣賞	30	用心欣賞	
	(五)心得回饋	10	表達看法	
	三、綜合活動：教師總結本章內容。			
	-----第二節結束-----			

教學活動二			
教學領域	社會領域		
單元主題	台灣土石流問題與檳榔之關係		
子題	土石流大追擊		
課程時間	45 分鐘	適用對象	國中七年級
十大能力指標	1. 認識檳榔這種植物及對環境造成的衝擊。 2. 列舉地方或區域環境變遷所引發的環境破壞，並提出可能的解決方法。		
設計者	洪肇呈		
先備知識	台灣地形與河川、天氣與氣候、農業		
相關主題	台灣農業		
學習目標	1. 認識臺灣的土石流及其形成的原因。 2. 探討山坡地檳榔的栽種與土石流之間的關係 3. 能運用網際網路、媒體與圖書館資源等資訊工具，搜尋與處理所需要的資料。 4. 在進行資料蒐集時，能夠養成尊重智慧財產權的態度。		
教學步驟說明	<p>● 準備活動：</p> <p>師生課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生複習七年級上學期「台灣的地形」、「天氣與氣候」。 2. 教師準備討論所需的媒體教材和學習單。 3. 教師準備電腦、液晶投影機等相關器材。 <p>引起動機：10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：在台灣常見的自然災害裡，你們覺得最可怕的是哪一種呢？ (學生發表) 2. 教師可提示：地震、颱風、土石流……等。 3. 教師提問：你們知道這些自然災害的形成原因？ <p>● 發展活動：25 分鐘</p> <p>土石流大追擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：教師播放土石流的圖片，引導學生討論。 2. 觀察與放映 ppt 及圖片。 3. 教師配合網際網路說明山坡地檳榔樹的栽種為臺灣土石流形成的原因之一。 <p>● 綜合活動：10 分鐘</p> <p>歸納統納：</p> <p>透過教學活動，使學生知道人為因素（種植檳榔樹）對大自然造成的嚴重破壞，說明土地的開發利用，都應該特別謹慎小心，以免造成重大災害，並說出當前自己對於保護大自然要採取哪些措施。</p>		

參、潛在課程宣導活動(請勿超過 2 頁)

宜蘭縣立大同國民中學
101 年度 無檳校園教育活動

壹、活動目標：

- 一、配合課程活動，讓學生瞭解檳榔對人體健康之危害及戒檳之重要性
- 二、教導拒檳、正確戒檳方法，以促進健康，降低青少年嚼檳的比率。
- 三、藉由學校宣導，使之觀念能普及家庭，進而影響家人的嚼檳行為。
- 四、建構「校園無檳害，學習無障礙」的無檳校園環境。

貳、主辦單位：宜蘭縣立大同國民中學

參、協辦單位：宜蘭縣大同鄉衛生所

肆、活動日期：5/23 (三)、5/24 (四)、9/6 (四)、9/19 (三)、10/4 (四)、10/15~10/18
(一~四)、10/22 (一)

伍、活動對象：全校師生

陸、活動地點：本校視聽教室及 701 教室

柒、活動內容 (議程)

時間	活動內容	負責人	地點
5/23 (星期三) 14:55~15:40	無檳教學融入社會領域課程	本校 社會科老師	701 教室
5/24 (星期四) 13:00~13:45	拒檳與口腔癌防治	大同衛生所 護理師	本校視聽教室
9/6 (星期四) 13:00~13:45	口腔衛生宣導	本校護理師	701 教室
9/19 (星期三) 13:00~14:40	全校師生口腔黏膜檢查	大同衛生所 主任	本校健康中心
10/4 (星期四) 13:00~13:45	無檳校園轉盤設計藝文競賽	本校護理師	本校川堂
10/5 (星期五) 13:55~14:40	無檳教學融入健體領域課程	本校 健體科老師	701 教室
10/12 (星期五) 13:55~15:40	無檳、拒菸、反毒校園健康路跑活動	本校 學務處主任	台七甲線道路
10/15 (星期一) 11:15~12:00	「遠離口癌、展露笑顏」 --陽光基金會口腔癌病友演講	陽光基金會	本校視聽教室
10/15~10/18	「給家長的一封信」-	本校	南山、四季、

(星期一~星期四) 18:00~18:30	由學生親自唸給家長聽	輔導組長	茂安、英士部落
10/15~10/18 (星期一~星期四) 18:00~18:30	親職活動-轉盤有獎徵答	本校護理師	南山、四季、 茂安、英士部落
10/22 (星期一) 12:30~13:00	班際潔牙競賽及潔牙小天使選拔	本校護理師	本校視聽教室

肆、討論與建議(請勿超過 1 頁)

- 一、本校為山地原住民區學校，吸菸嚼檳飲酒的家長居多數，故學生的行為受家庭及社區影響甚鉅，執行成效有限。
- 二、101 學年度進行全校口腔黏膜檢查人數占 84.34%，曾有嚼檳習慣者有 8 人、占 9.64%（目前仍有嚼檳者有 3 人）；曾有吸菸習慣者有 17 人、占 20.49%（目前仍有吸菸者有 11 人）；現同時仍有吸菸嚼檳學生有 3 名、占 3.62%；檢查結果僅 1 人在右白齒有小結節，兩星期後追蹤已無異樣。由此看來曾經吸菸及嚼檳的人數仍占 30.12%之高。
- 三、由學生的心得回饋單內容，可看出學生對檳榔的危害認知，是可以經過教學活動的歷程來達到的；但家長卻需要社區單位一起協助推動，方能達到一致成效。
- 四、本校嚼檳多屬家庭功能不全、學業成績低落或上課出席率低的學生，導致追蹤輔導成效不易。
- 五、從嚼檳學生的戒檳教戰守冊「認識自己」的單元內，可發現學生在「當我很累的時候」、「當我在放假想放鬆的時候」、「當我很高興或和朋友一起慶祝的時候」，拒檳的決心最薄弱，如何加強拒檳的技巧，將列入下次教案計畫的參考方針。
- 六、本校嚼檳學生很明顯在戒檳教戰手冊教學初期有顯著的減檳行為，但暑假未來校參加輔導課且砍菜打工賺錢後，即整個鬆懈下來，等開學後再追蹤已欲振乏力，實屬可惜。故建議爾後計畫可否與健康促進計畫並行、以學年度為執行期程，以方便學校整體評估及延續追蹤。
- 七、經過此次計畫執行，深感多元介入且動態活動的推動方式，對健康維護的成效有顯著的成效，對本校爾後各項健康維護的推動，有更多多元化的思維，是此次最大的收穫！

伍、成果照片(請勿超過 2 頁)



說明：拒檳小組會議



說明：鄉衛生所溫主任協助全校師生行口腔黏膜檢查



說明：校長及老師們協助轉盤設計競賽評比



說明：親師座談會學生與家長玩转盤有獎徵答活動



說明：健康與體育教師將無檳校園融入課程教學



說明：學生們欣賞「陽光下的檳榔樹」心得感言



說明：「陽光基金會」口友蒞校分享拒檳經驗



說明：校長主持無檳、拒菸、反毒校園健康路跑活動



說明：學生親自對嚼檳家長說出「給家長的一封信」



說明：舉辦無檳校園班際潔牙競賽



說明：將檳榔防制相關資訊發佈於本校健促部落格



說明：部落社區中心張貼拒檳文宣，營造無檳社區環境。

陸、附件（頁數不限，各校將可自行發揮，進行編碼）

附件一、無檳校園共識小組組織章程

宜蘭縣立大同國民中學無檳校園共識小組組織章程

壹、依據：

宜蘭縣政府 101 年 9 月 27 日府教體字第 1010151340A 號函辦理。

貳、目的：

- 一、以檳榔防制為主，召開無檳校園共識小組會議，推行學校健康促進政策。
- 二、組織教案編寫小組，設計無檳校園健康促進輔導計畫的教學融入課程領域之活動。
- 三、規劃無檳校園計畫藝文競賽及動態推行活動
- 四、執行會議決議內容，並監督計畫實施的各項活動進行
- 五、檢討並改進計畫內的各項教學或活動推展。

參、開會要點：

- 一、主任委員為主席，執行秘書擔任紀錄。
- 二、無檳校園健康促進輔導計畫初始即結束至少各開會乙次，期間視需要得開臨時會議數次。
- 三、計畫初始擬訂本次無檳校園健康促進輔導計畫執行計畫書及活動，計畫結束前則檢討修正各項計畫課程及活動內容。
- 四、委員會須有應出席人數三分之二出席使得開會；出席人數過半之通過方得決議；出席人數不足時，得改開座談會，其決議事項，應提請下次會議追認之。

肆、無檳校園共識小組任務編組

委員會職稱	姓名	學校職稱	工作任務
主任委員	游吉祥	校長	1. 計畫研擬指導並主持相關會議。 2. 督導小組確實執行任務
副主任委員	張景達	學務主任	1. 督導拒檳課程研發設計及實施。 2. 協助各項活動協調與聯繫。 3. 辦理檢討會議。
副主任委員	黃建豪	教務主任	1. 督導教學課程及藝文活動之推展。 2. 協助行政協調與聯繫。
副主任委員	李文峰	總務主任	1. 監測及維護校園器材安全。 2. 協助無檳競賽實施。

執行秘書	徐秋燕	護 理 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃撰寫、問卷設計執行、成果統整。 2. 協同機構辦理健康活動宣導。 3. 健康網頁製作、活動進行攝影。 4. 健指導。
委員	林家齊	導 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供及反應相關意見。 2. 參與計畫的討論。 3. 協助各項活動的推動。
委員	張友信	導 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供及反應相關意見。 2. 參與計畫的討論。 3. 協助各項活動的推動。
委員	陳雅文	導 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供及反應相關意見。 2. 參與計畫的討論。 3. 協助各項活動的推動。
委員	何婕如	導 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供及反應相關意見。 2. 參與計畫的討論。 3. 協助各項活動的推動。
委員	張金明	家長會長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以家長立場提供及反應相關意見。 2. 社區及學校資源之協調整合。

伍、本組織陳 校長核准後實施，修正時亦同。

附件二、無檳校園共識小組會議紀錄暨簽到表

宜蘭縣立大同國民中學一百零一年度

第一次無檳校園共識小組會議紀錄

一、時間：一百零一年四月十二日(星期四)中午十三時

二、地點：本校校長室

三、主席：游校長 吉祥

紀錄：徐秋燕

四、出席人員：

李文峰

張友信

張金明

張景蓮

陳雅文

何建如

林宗山

李錦廷

黃潔

五、討論事項：

(一)計畫開始需先成立無檳校園共識小組，請討論小組組織章程及任務編組，

(二)在下學期結束之前，無檳校園計畫可以先規劃的活動。

六、決議事項：

(一)確定無檳校園共識小組目的、組織成員及任務編組(如附件)

(二)請相關人員開會確定教案編寫領域及內容。

(三)與社區醫療單位聯繫安排檳榔防制宣導講座。

(四)請相關處室調查全校師生嚼檳人數及比率，並進行「戒檳教戰手冊」教學。

七、散會。

宜蘭縣立大同國民中學一百零一年度

第二次無檳校園共識小組會議紀錄

一、時間：一百零一年五月八日(星期二)上午十時

二、地點：本校健康中心

三、主席：張主任 景達

紀錄：徐秋燕

四、出席人員：

張景達 蔡家

徐秋燕

五、討論事項：

(一)討論教案領域、內容方向、學習單製作及課程時間。

六、決議事項：

(一)請社會領域課程編排設計適於學生的教學活動教案，內容可朝檳榔樹淺根特性及造成山坡土石流的因果關係加以著墨。

(二)健體領域課程大綱將涵蓋檳榔對人體的危害及拒絕檳榔的技巧，課程中並安排「陽光下的檳榔樹」影片欣賞，課後並請學生填寫心得回饋。因學期末活動較多，故此課程預安排至9月進行。

七、散會。

宜蘭縣立大同國民中學一百零一年度

第三次無檳校園共識小組會議紀錄

一、時間：一百零一年八月三十一日(星期五)下午十三時

二、地點：本校校長室

三、主席：游校長 吉祥

紀錄：徐秋燕

四、出席人員：

李文輝 林家奇 陳雅文 何建如
張書遠 張友信 張和建
張全明 趙建榮

五、討論事項：

(一) 討論辦理無檳校園的潛在課程宣導活動內容。

六、決議事項：

(一) 課程行事曆活動如下—

時間	活動內容	負責人	地點
9/6 (星期四) 13:00~13:45	口腔衛生宣導	本校護理師	701 教室
9/19 (星期三) 13:00~14:40	全校師生口腔黏膜檢查	大同衛生所 主任	本校健康中心
10/4 (星期四) 13:00~13:45	無檳校園轉盤設計藝文競賽	本校護理師	本校川堂
10/12 (星期五) 13:55~15:40	無檳、拒菸、反毒校園健康路跑活動	本校 學務處主任	台七甲線道路
10/15 (星期一) 11:15~12:00	「遠離口癌、展露笑顏」 —陽光基金會口腔癌病友演講	陽光基金會	本校視聽教室
10/15~10/18 (星期一~星期四) 18:00~18:30	「給家長的一封信」- 由學生親自唸給家長聽	本校 輔導組長	南山、四季、 茂安、英士部落
10/15~10/18 (星期一~星期四) 18:00~18:30	親職活動-轉盤有獎徵答	本校護理師	南山、四季、 茂安、英士部落
10/22 (星期一) 12:30~13:00	班際潔牙競賽及潔牙小天使選拔	本校護理師	本校視聽教室

七、散會。

附件三、無檳校園環境



宜蘭縣立大同國中 101 年度『無檳校園』教育宣導活動計畫

一、主旨：

- (一) 配合課程活動，讓學生瞭解檳榔對人體健康之危害及戒檳之重要性
- (二) 教導拒檳、正確戒檳方法，以促進健康，降低青少年嚼檳的比率。
- (三) 藉由學校宣導，使之觀念能普及家庭，進而影響家人的嚼檳行為。
- (四) 建構「校園無檳害，學習無障礙」的無檳校園環境。

二、依據：(一) 宜蘭縣政府 101 年 3 月 16 日教育處公告無檳校園健康促進輔導學校實施計畫辦理。

(二) 本校 101 年 4 月 12 日行政會議學校行事活動計畫辦理。

三、實施對象：本校全體教職員生

四、實施期程：101 年 3 月 9 日-101 年 10 月 31 日

五、主辦單位：宜蘭縣立大同國中

六、協辦單位：宜蘭縣大同鄉衛生所

七、實施方式：

- (一) 成立無檳校園共識小組，針對學生、教職員的健康定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行。
- (二) 結合社區衛生單位舉辦檳榔防制教育宣導講座及競賽。
- (三) 張貼懸掛檳榔防制教育有關法令、圖片等海報。
- (四) 利用學校網頁建立檳榔防制教育相關資訊，教育師生、家長及社區民眾。
- (五) 加強校內檳榔防制環境佈置及充實教育教學設備。
- (六) 結合健康中心及學生輔導中心，對有意戒除檳榔教職員工生提供戒除教育。

八、實施內容：

(一) 主 題：無檳教學融入社會領域課程

日 期：101.05.23 14:55-15:40

地 點：701 教室

主持人：本校洪肇呈老師

(二) 主 題：拒檳與口腔癌防治

日 期：101.05.24 13:00-13:45

地 點：視聽教室

主講者：大同鄉衛生所護理師

(三) 主 題：口腔衛生宣導

日 期：101.09.06 13:00~13:45

地 點：視聽教室

主講者：本校徐秋燕護理師

(四) 主 題：全校師生口腔黏膜檢查

日 期：101.09.19 13:00~14:40

地 點：本校健康中心

檢查者：大同鄉衛生所溫主任

(五) 主 題：無檳校園轉盤設計藝文競賽評比

日 期：101.10.04 13:00~13:45

地 點：本校川堂

評比老師：本校全體老師

(六) 陽光基金會口腔癌病友演講

日 期：101.10.15 11:15~12:00

地 點：視聽教室

主講者：陽光基金會崔文彬先生

(七) 主 題：給家長的一封信

日 期：101.10.15~18 18:00~18:30

地 點：南山、四季、茂安、英士部落

主講者：本校陳雅文組長

(八) 主 題：親職活動-轉盤有獎徵答

日 期：101.10.15~18 18:00~18:30

地 點：南山、四季、茂安、英士部落

主講者：本校徐秋燕護理師

(九) 主 題：班際潔牙競賽及潔牙小天使選拔

日 期：101.10.22 12:30~13:00

地 點：視聽教室

評比老師：本校游吉祥校長、張景達主任、黃建豪主任、李文峰主任

九、本計畫由校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：護理師徐秋燕

學務主任：張景蓮

校長：校長游吉祥

宜蘭縣立大同國中 101 年度無檳校園健康促進 轉盤設計藝文競賽活動實施計畫

一、依據：「宜蘭縣立大同國民中學 101 年度無檳校園健康促進輔導計畫」
辦理。

二、目的

- (一) 增進學生對檳榔防制之認知，提升學生拒檳技巧，達成遠離檳榔危害的目標。
- (二) 藉由競賽形式，期能收擴大執行成效及宣傳效果。
- (三) 鼓勵嚼檳之教職員生學習拒絕的技巧，有效降低嚼檳比例，建立無檳校園環境。
- (四) 藉由親職活動之推展，期由學校端擴及家庭至社區。

三、主辦單位：學務處

四、協辦單位：教務處、總務處

五、活動對象：全校學生

六、競賽方式：

- (一) 轉盤大小、材質及相關製作材料由學校統一提供。
- (二) 轉盤規格為 60~70 公分，形狀以可轉動為主，材料不拘。
- (三) 每班各推選出 3~4 人，創作一組作品參賽，

七、獎勵方式：由參賽作品中選出前三名，每組參賽者均給予嘉獎乙次及
獎品乙份，於 101 年 10 月初公開表揚。

八、收件時間、地點：自 101 年 9 月 21 日起至 101 年 9 月 30 日止，統一
交件至學務處。

九、評審方式：

(一) 評審委員邀請本校校長、學務主任、教務主任及總務主任擔任。

(二) 評審時間為 101 年 10 月 1 日。

十、活動注意事項：

(一) 作品繳交期限截止後，參賽者不得再新增、刪除、或修改。

(二) 參賽者應尊重評審委員公平、公正、公開之決定，對評審結果不得有異議。

(三) 參賽作品一律擺放於健康中心走廊展示，並預於親職活動期間及校慶當日，於會場供家長來賓參觀。

十一、經費：由本校 101 無檳校園健康促進輔導計畫補助經費支應。

十二、本實施計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人： 

學務主任： 

校長： 

宜蘭縣立大同國中 班際潔牙競賽暨潔牙小天使選拔實施計畫

一、依據：

- (一) 大同國中 101 年度健康促進計畫。
- (二) 大同國中期初學校衛生委員會會議。

二、目的：

- (一) 提升學生對潔牙的重視，以增進身心健康。
- (二) 增進潔牙執行率，以降低學生齲齒率。
- (三) 養成良好口腔衛生習慣，以促進口腔健康。

三、主辦單位：學務處。

四、協辦單位：教務處、總務處。

五、實施日期：101 年 10 月 4 日（星期四）第五節（13：00~13：45）

六、參賽對象：全校學生。

七、比賽地點：本校視聽教室。

八、比賽項目：

- (一) 個人實作：操作貝式刷牙法。
- (二) 班際潔牙：全班潔牙執行率。

九、實施方法：

- (一) 備有貝式刷牙法教學光碟，可供教師課堂中教學。
- (二) 由校護進行全校貝式刷牙法教學，教導學生複習貝式刷牙法方法與牙齒保健觀念。
- (三) 每班應推派三名代表參加比賽，但依人數比率，901 班僅推 1-2 名代表參賽即可。
- (四) 比賽進行方式：

1. 個人實作：


- a. 請參賽者吃下一顆糖果。
- b. 播放潔牙歌，並依照歌曲的順序使用貝式刷牙法潔牙（請參賽者自備牙刷、牙膏、漱口杯）。
- c. 於參賽者口中施點「牙菌斑顯示劑」
- d. 每次一個班級 3 個人，共分四個梯次。

2. 班際潔牙：依每天登記之潔牙情形，統計 101.09.12~101.10.03 全班潔牙執行率。

(五) 評分方式：

示範貝氏刷牙法操作佔 70 分、牙齒潔白度及整齊性佔 30 分，合計滿分 100 分。評

分項目及比重如下：

評分項目	刷牙手勢 (10%)	刷牙時 牙刷角度 (10%)	刷牙順序 (10%)	牙刷握法 (10%)	潔牙後 清潔情形 (30%)	牙齒外觀 (30%)
說明	左右手是否 正確交換	刷毛輕壓於 齒面，略呈 45~60度。	依據貝式刷 牙法之順 序，聽從潔牙 歌曲指示。	 正確握法， 拇指前伸。	施點牙菌斑 顯示劑，判斷 口腔清潔情 形。	牙齒潔白程 度及齒列有 否整齊一 致。

(六) 獎勵方式：

- 1.個人獎勵部分：取個人前三名各頒發獎狀乙只及獎品乙份。
- 2.團體獎勵部分：班級代表參賽總分最高者另予獎品各乙份。
- 3.班級獎勵部分：僅採計一班，由全班潔牙執行率最高者獲得，予頒發獎狀乙只及每人獎品乙份。

十、經費概算

項目	數量	規格	單價	總計	備註
牙菌斑顯示劑	1	60c. c.	400	400	
糖果	1	包	50	50	
個人獎品	6		100	600	潔牙用品
團體獎品	40		50	2000	潔牙用品
合計				3050 元整	

十一、經費來源：由行政院衛生署國民健康局委託花蓮縣記憶空間學會辦理之「101年度無
檳校園健康促進計畫」支應。

十二、本實施計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

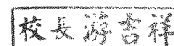
承辦人



學務主任



校長



大同國中社會領域學習活動單 一年一班_____

主題：台灣生病了，土石流都是_____惹的禍

學習活動（一）

1. 台灣因為森林茂密被葡萄牙人稱作：_____（_____）
2. 我知道台灣土石流的主要原因是：山坡地種太多_____（樹）
3. 因為山坡地種_____，它的根太_____，無法牢牢捉住_____
4. 下哪一種雨會導致土石流？（請圈選）

1. 豪雨 2. 大雨 3. 小雨 4. 細雨 5. 毛毛雨

6. 雷雨

學習活動（二）

下列哪些項目與台灣山崩、土石流和地滑等等的坡地災害息息相關呢？請把它們圈出來。

地震 颱風 崩塌區 河谷 養豬 閃電 牛肉麵
過度開發 陰天 山坡地 種檳榔樹 種茶 集水區 平原
棉花 地震 地質脆弱 板塊接觸帶 種水蜜桃 養鳥
吃蛋糕慶生 養狗 打獵游泳 梅雨 種高麗菜 釣魚

學習活動（三）

檳榔百害無一利！請你為愛吃檳榔的台灣居民，想一想至少寫下五項檳榔缺點。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

四、學習資源（一）參考資料：1、台灣大學地理學系台灣地形研究室（民90）自然的天然災害。行政院農委會。2、行政院農委會、台灣省政府農林廳水土保持局、國立自然科學博物館（84）水土資源保育淺說。3、台灣大學防砂工程研究室，<http://tracert.fo.ntu.edu.tw/web.htm>。4、<http://email.ncku.edu.tw/~em50190/ncku/196/b/b1.htm>5、<http://river.nchu.edu.tw/homenews> 155

拒絕檳榔學習單

據統計，國人嚼食檳榔的比率有 11%，持續種植、嚼食檳榔對國人的健康、水土保持及社會各造成什麼傷害？試著舉例說明。

對健康的影響

對水土保持的影響

對社會的影響

心得：陽光下的檳榔樹

吃檳榔對大人來說，好像是一種嗜好。可是，檳榔不單去檳榔店買，又浪費錢。一個月辛苦賺來的錢，大部分都花一半在檳榔。我知道所有的人，都去過醫院，也都曾看到一些口腔防治的圖片，這些其實是為有吃檳榔的人所製作的。得了口腔癌這個病不但會讓自己很辛苦，甚至吃飯會很難吃！而且，自己開刀完的模樣，會和原本的面容不太一樣，會後悔。所以，不要常常吃檳榔吧！不要讓口腔癌找上你（你）咯~而且！不要罵自己以前那麼會吃檳榔，因為是杯自找的。我看到影片中說：不要在我面前大口吃東西，我會生氣！因為我覺得口腔癌病人看到任何一個人在他面前吃東西，會很想吃！因為其實他不是用嘴巴說，而是用寫紙條的方式，給他兒子看。我看到劇情中，新聞在播說檳榔樹因土石流的緣故，而傾倒。

影片中得口腔癌的人一臉我覺得是很不屑的，因為他愛吃檳榔，還有，有一些人喜歡看陽光下的檳榔樹，不是出名，是真的檳榔樹，我希望這個片子可以給許多許多的人，我相信他們能從這個片子看出很多的啓發。並從中了解為什麼會得口腔癌呢？所以，我希望大家能聽從生局的宣導，勇敢跟檳榔說NO。

我看到影片中的那個檳榔西施，給那個弟弟一顆檳榔，她說：我給你這一顆檳榔給你吃，不要讓別人看到！我覺得那樣不對，那個弟弟才滿18歲，如果被查到了，那家檳榔店就會被罰錢。

可是，那個弟弟並沒有吃，反而拿去種，種子一天一天的長大，檳榔樹也一天一天的長高。

親愛的會吃檳榔的人們：吃檳榔會傷自己的身體，所以在次宣導 不要在碰了~

說



看見『陽光下的檳榔樹』之後，我的想法和願想是。

對於吃『檳榔』的那些人，『檳榔』不是能像白香糖一樣嚼來嚼去，因為口香糖對我們人來說不會怎樣。但『檳榔』對我們人來說是一個不好的東西。比如說『口腔癌』之類的，得了『口腔癌』之後，只有百分之幾的成功才能醫治好。所以呢！『檳榔』這種東西是不好的，『檳榔樹』也是不好，因為它的根太深了，又太小會導致『土石流』。我希望不要再有檳榔這種東西，因為它不好。

看見這部影片之後，很想趕快跟爸爸和外公說：『不要在吃『檳榔』了，因為我怕爸爸和外公會得『口腔癌』所以呢！每天請，應該有用。』

班級 701 座號 (姓名

◎ 給家人的一封信

抽菸、吃檳榔對健康的危害很大，為了家人的健康，請你寫一封信給你有抽菸吃檳榔的家人，希望他們為了健康，及早戒除。

說明：1. 對象不限，可以是父母、祖父母、兄長……。

2. 請分段，文長 300 字以上。

3. 作品將於親師座談時張貼於會場供與會來賓觀賞，請認真書寫。

相信大部份的家庭裡都有一兩個會抽菸吃檳榔，不管是爸爸、媽媽或是兄弟姐妹。常常看到報導或聽到周遭的人說，誰因為長期吃檳榔抽菸而造成身體上的不適甚至得到癌症而死亡，這都是非常嚴重非常恐怖的。

像我以前爸爸也會抽菸吃檳榔，但因為生了一場大病就把那些不好的習慣改掉，至今家裡剩下哥哥會抽菸吃檳榔，有時家裡的人都會提醒他，但他還是照樣吃照樣抽……

哥哥我希望你能改掉這些壞習慣，為你的健康著想也為家裡的人的健康著想，抽菸不僅傷害到你自己的肺，就連家裡的人吸到你的二手菸也受到傷害，而且你用來買菸和檳榔的錢也花了不少，如果你把這些錢存起來不去買那些會傷害到你身體健康的東西，而這些錢是不是足夠你去做很多事情呢？我也知道菸和檳榔一旦成癮會很難戒掉，但我相信一步一步慢慢來，克制你自己，要戒這些並不困難，提早戒掉對你自己的身體健康也更有保障，不要讓自己生一場大病才知道這些是不好的。

如果家裡的人也有這樣的壞習慣，那就請您勸導他們盡快改進吧，讓自己的身體更健康也為家人著想，菸不只傷害到自己也會傷害到其他人，這些不只會傷害到健康也會浪費掉很多錢，這樣真的很不值得，戒掉讓自己能提早恢復健康，也能讓家裡的人和自己活的更快樂，戒掉你將會發現沒有這些壞東西你的生活更會多姿多采。

附件十一、嚼檳人數調查表

嚼檳調查指標

嚼檳定義：過去 30 天（一個月）內曾經有嚼檳者。

學校名稱： 宜蘭縣立大同國中

全校學生人數： 72 人

學生嚼檳人數： 6 人 （嚼檳定義：過去 30 天內曾經有嚼檳者。）

嚼檳指標	學生人數
過去 30 天有 1 或 2 天嚼檳榔。	6 人
過去 30 天有 3 或 5 天嚼檳榔。	0
過去 30 天有 6 或 9 天嚼檳榔。	0
過去 30 天有 10 或 19 天嚼檳榔。	0
過去 30 天有 20 或 29 天嚼檳榔。	0
每天都有	0
合 計	6 人

附件十二、戒檳教戰手冊紀錄表

學校名稱：宜蘭縣立大同國中

推行期程：101 年 5 月 14 日～101 年 8 月 3 日

一、全校人數：6 位

二、總計戒檳人數（位/%）：0 位（0.00 %）

三、總計減檳人數（位/%）：5 位（83.34 %）

四、戒檳總減量：663 顆

編號	學生學號	學生年齡	性別	幾歲開始嚼檳	每月平均嚼檳總數量	學生設定目標	第1-4週嚼檳總數量	第5-8週嚼檳總數量	第9-12週嚼檳總數量	追蹤日期	是否達成學員目標	是否完全戒除	迄今檳榔總減量
1	0990022	14	男	11	200	<5 顆/天 150 顆/月	11	35	156	5月28日 6月11日 7月16日 8月6日	是	否	398
2	0990013	15	男	10	200	<3 顆/天 90 顆/月	62	208	151	5月28日 6月11日 7月16日 8月6日	是	否	180
3	0980025 (未到校 無法執行)	15	女										
4	0980014	16	男	11	50	<1 顆/天 30 顆/月	27	6/11 畢業		5月28日 6月11日	是	否	23
5	0980013	15	男	12	50	<1 顆/天 30 顆/月	13	6/11 畢業		5月28日 6月11日	是	否	37

6	0980032	15	男	12	80	<1 顆/天 30 顆/月	55	6/11 畢業		5 月 28 日 6 月 11 日	是	否	25
戒檳學生每月平均嚼檳總數量：80 顆						戒檳學生第 9-12 週嚼檳總數量：307				戒檳學生總減量：663			