

# 臺南市立白河國民中學「含糖飲料，拒入校園」實施計畫

## 一、依據

- (一) 依據臺南市健康促進學校計畫，落實教育部推動健康促進學校的目標，解決存在的問題。
- (二) 依據「健康體位與健康飲食」議題，發展有效的策略及計畫，提供充分的環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

## 二、計畫目標

環境資源有限，為落實垃圾減量，並減輕家長經濟負擔。透過推動校園零含糖飲料，培養學生養成喝白開水的習慣，落實環境教育生活化，鼓勵使用環保杯具，珍惜資源、減少廢棄物的消費價值觀，期使地球資源永續利用，以造福後代子孫。

## 三、實施對象

本校全體師生

## 四、執行內容

- (一) 訂定學校「含糖飲料，拒入校園」實施計畫。
- (二) 結合學校行政單位與導師共同監督「含糖飲料，拒入校園」。
- (三) 將「含糖飲料，拒入校園實施計畫」正式列入學校行事曆。
- (四) 破除每日喝飲料之習慣，基於愛護環境、珍惜資源之美德，鼓勵所有學生共同參與，使用環保杯具，重複使用。
- (五) 落實**含糖飲料，拒入校園**，除牛奶、豆漿、礦泉水、純果汁、咖啡等。其餘一般市售飲品，無論鋁箔、瓶裝、杯裝飲料。一律規勸不可攜入。
- (六) 執行方式如下：請早上校門口值週教師，如發現學生攜帶含糖飲料，除早餐店已包裝好之奶茶、及上述符合規定之飲品除外，統一先行收至學務處暫時保管。學生可於下課時間，自行至學務處喝完，喝完後在學務處統一進行回收，不可將飲料攜出學務處。鑑於學生可能於入校門時將飲品放置於書包內，難以察覺，因此請各班導師協助督導。
- (七) 違規攜帶含糖飲料之學生，因其額外攝入正餐以外之熱量，因此必須給予運動處方來消耗掉額外攝取之熱量。
- (八) 活動消耗熱量表如下：

運動項目	時間	熱量	運動項目	時間	熱量
游泳	30 分鐘	518	逛街	60 分鐘	110

泡澡	30 分鐘	84	跑步	60 分鐘	352
打掃	30 分鐘	114	開車	60 分鐘	82
跳繩	30 分鐘	224	溜狗	60 分鐘	130
跳舞	30 分鐘	150	打拳	60 分鐘	450
滑雪	60 分鐘	354	唸書	60 分鐘	88
插花	60 分鐘	114	騎馬	60 分鐘	276
郊遊	60 分鐘	240	打桌球	60 分鐘	300
散步	60 分鐘	132	燙衣服	60 分鐘	120
工作	60 分鐘	76	打網球	60 分鐘	352
看電視	60 分鐘	72	快步走	30 分鐘	114
唱 KTV	60 分鐘	81	坐公車(站著)	30 分鐘	33
買東西	60 分鐘	180	坐公車(坐著)	30 分鐘	53
看電影	60 分鐘	66	騎腳踏車	30 分鐘	92
爬樓梯	30 分鐘	141	仰臥起坐	60 分鐘	432
洗衣服	30 分鐘	57	跳有氧運動	60 分鐘	252
講電話	30 分鐘	33	打高爾夫球	60 分鐘	186
睡午覺	30 分鐘	24			
洗碗收拾餐具	30 分鐘	68			

辦理本項活動著有績效者，由承辦單位依權責敘獎。

# 白河市立白河國民中學口腔保健實施計畫辦法

## 一、對象

本校全體學生。

## 二、實施期程

106 學年上、下學期。

## 三、實施細項說明

- 一、用具準備：牙刷（1個）、牙膏（1條）、杯子（2個：1個裝水用、1個吐水用）、鏡子（1個，依個人喜好用），請自行攜帶，勿與他人共用，以免感染。
- 二、方法：以貝氏刷牙法，每日午餐後在座位上刷牙，刷牙後之吐出液體可倒入廚餘桶內或洗手檯丟棄。
- 三、潔牙工具：擺置於教室個人置物櫃內，應隨時保持整潔，牙刷除了3個月須定期更換外，若已經出現變形、嚴重分岔、藏污納垢、發霉也應立即汰換，以免造成其他口腔疾病感染。
- 四、登錄：以自主管理方式，潔牙後自行在教室公佈欄的餐後潔牙自評表登記，並請導師指派衛生股長或潔牙小幫手，監督同學潔牙工作與確實刷牙與登錄「口腔保健紀錄表」（如附件）。
- 五、如當天午餐後未能即時刷牙，應於下午下課期間完成。
- 六、健康教育教師可牙齒模型、教學用牙齒模型等執行輔助教學示範，或使用自製教材指導。
- 七、護理師在健康中心公佈欄佈置口腔保健與衛生相關資料。
- 八、印製貝氏刷牙法資料發放各班，協助導師教導學生正確的潔牙技巧。
- 九、將口腔保健與餐後潔牙列入健康促進議題，並辦理各項學藝競賽。
- 十、定期清洗水塔與飲水機維護，提供安全飲用水環境。
- 十一、印製「給家長的一封信～口腔保健之重要性」給家長參考。

## 玖、獎勵

- 一、個人獎勵：每月1日回收「口腔保健紀錄表」，個人執行率達90%以上，記嘉獎壹次，以資鼓勵。
- 二、班級獎勵：每月1日回收「口腔保健紀錄表」，班級有80%以上學生執行率達90%以上，衛生股長記嘉獎兩次，班級核發「餐後潔牙示範班級」榮譽獎牌一張，公開頒發獎狀表揚。

親愛的家長您好：

『冰凍三尺，絕非一日之寒』，『蛀牙一齒，也絕非一日之因』，牙齒保健不應只是教科書上的文字、衛教宣導的口號或考試的材料；在精緻甜食當道的現今社會，應該是每個人關注的課題與亟待養成的生活習慣。口腔保健目前的重要措施為：一、推廣潔牙工作：實施餐後潔牙活動（請學童自備牙刷及杯子）。二、倡導攝取保持牙齒健康的飲食：重點為均衡飲食、以天然食物最佳。三、推廣氟化物的使用：含氟牙膏刷牙、氟水漱口、局部塗氟等。四、宣導及推動定期口腔檢查：每半年定時至牙醫診所檢查。

※牙齒保健飲食紅綠燈（參考）

若將食物依照引起蛀的危險性程度用交通號誌分類，紅燈表示危險性最高，容易造成蛀牙，食用後最好馬上刷牙；黃燈表示如果吃法不對（如含在口中過久），有可能會造成蛀牙；綠燈表示吃了有益健康，較不會蛀牙。

項目	綠燈	黃燈	紅燈
糖果類	無糖口香糖、堅果類： 核桃、杏仁等		巧克力、口香糖、牛奶糖、軟糖、麥芽糖等
飲料類	開水、無糖飲料（茶類）	牛奶	可樂、汽水、調味乳、含糖飲料。
水果類	未加工的新鮮水果	新鮮果汁	加工過的水果（如蜜餞、果乾、水果罐頭）、加糖果汁
澱粉類	糙米、五穀米	湯圓、包子、土司、饅頭、爆米花、蘇打餅乾	甜甜圈、蛋糕、甜餅乾、甜年糕

白河國中學務處 健康中心 關心您！

### 貝氏刷牙法

1. 刷毛與牙面成 45° ~ 60°。
2. 涵蓋一點點牙齦。
3. 兩顆兩顆來回刷約10次。



## 刷牙的順序



