

# 花蓮縣 108 學年度健康促進學校策略聯盟中心校群學校

## 卓溪鄉「笑口常開 從齒開始」校群推動計畫闖關活動

一、依據：花蓮縣卓溪鄉校群 108 學年度健康促進計畫辦理。

花蓮縣卓溪鄉公所 109 年度布農族射耳祭儀暨傳統民俗活動計畫辦理。

二、實施目標：

(一) 透過遊戲化活動課程，檢驗學生對健康體位保健之認知與技能。

(二) 藉全鄉師生參與健康闖關活動，倡導健康促進生活概念，將知識活用於生活中，提昇健康生活品質。

三、指導單位：花蓮縣政府、花蓮縣卓溪鄉公所

四、承辦單位：花蓮縣崙山國小

五、協辦單位：花蓮縣卓溪鄉衛生所、花蓮縣卓溪國小、花蓮縣立山國小、花蓮縣太平國小、花蓮縣卓樂國小、花蓮縣卓清國小、花蓮縣卓楓國小、花蓮縣古風國小

六、實施時間：109 年 4 月 27 日（星期六）上午 11：00

七、實施對象：花蓮縣卓溪鄉八所國小 3~6 年級學生，預計人數 100 位

八、實施地點：花蓮縣卓溪國小運動場(闖關活動攤位)

九、實施內容：闖關之活動內容說明（附表一）

1. 闖關活動評量以中、高年級學生參加為原則。

2. 每人可闖 3 個關卡，每個關卡只能玩一次。

3. 闖關順序不限，可視排隊狀況決定

十、工作執掌與分配：

| 工作編組 | 工作項目                                          | 協辦人員                                 |
|------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| 策劃組  | 1. 活動設計編排、當日流程之指揮掌握<br>2. 闖關活動道具製作<br>3. 簽到資料 | 林正明老師                                |
| 活動組  | 第一關：菸・酒・檳 BBQ 大聲說我愛你                          | 卓溪鄉衛生所                               |
|      | 第二關：KO 壞習慣                                    | 劉若嵐老師                                |
|      | 第三關：齒留香                                       | 黃瑋婷護理師                               |
| 獎品組  | 兌換獎品、紀念品                                      | 高慧貞老師                                |
| 攝影組  | 活動攝影、照相                                       | 林佳儀幹事                                |
| 環保組  | 會場佈置及環境整理                                     | 林正明主任 劉若嵐老師<br>高慧貞老師 林佳儀幹事<br>黃瑋婷護理師 |

十一、經費來源及概算：

| 經費來源   | 項目                                     | 單價 | 數量 | 金額   | 說明   |
|--------|----------------------------------------|----|----|------|------|
| 卓溪鄉衛生所 | 闖關獎品費                                  | 40 | 60 | 2400 | 過關獎品 |
|        | 紀念品                                    | 30 | 80 | 2400 | 參加獎  |
| 合計     | 4800                                   |    |    |      |      |
| 經費說明   | 本活動所需經費由 <u>卓溪鄉衛生所</u> 補助健康促進學校相關經費支應。 |    |    |      |      |

十二、獎勵辦法：

1. 三個關卡共 10 分，蓋滿 8-10 個章，可獲得獎品乙份。
2. 三個關卡均完成的學生，贈送紀念品乙份。
3. 因經費有限，闖關獎品前 60 名才有獎品，參加獎品前 80 名，請把握機會。

十三、計劃經本校康促會議討論後實施，如有未盡事宜，得視需要補充修正之。

附表一、闖關之活動內容說明

| 闖關活動內容說明 |                        |                                                                                                     |                    |  |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 關次       | 時間/關名                  | 內容                                                                                                  | 道具器材               |  |
|          | 10:00-11:00            | 場地布置                                                                                                |                    |  |
| 1        | 11:00-14:00            | 1. 分 2 組(有 2 個關主)同時進行。<br>2. 請學生利用平板回答問題。<br>3. 共有 5 個問題，每題 1 分，答對幾題，關主就在闖關卡上蓋張，最多 5 分。             | 平板<br>闖關章          |  |
|          | 菸・酒・檳<br>BBQ<br>大聲說我愛你 |                                                                                                     |                    |  |
| 2        | 11:00-14:00<br>KO 壞習慣  | 1. 九宮格的板子上有 9 個圖卡，圖卡上的東西都是傷害健康的不好物質。<br>2. 每人有 3 顆樂樂棒球來投擊九宮格的圖卡。<br>3. 擊中一個圖卡 1 分，最多 3 分，關主在闖關卡上蓋章。 | 九宮格器材<br>樂樂球 9 顆   |  |
| 3        | 11:00-14:00<br>齒留香     | 1. 每人鏡子前使用牙線及牙菌斑顯示劑，依據潔牙程度分別可獲得 2 分，或獲得 1 分。<br>2. 關主在闖關卡上蓋張，最多 2 分。                                | 牙刷<br>牙線<br>牙菌斑顯示劑 |  |

花蓮縣 108 學年度健康促進學校策略聯盟中心校群學校  
卓溪鄉「笑口常開 從齒開始」校群推動計畫闖關活動

健康活動闖關卡



校名：\_\_\_\_\_國小 姓名：\_\_\_\_\_

| 關 名                 | 關主蓋章 |
|---------------------|------|
| 菸・酒・檳 BBQ<br>大聲說我愛你 |      |
| KO 壞習慣              |      |
| 齒留香                 |      |
| 過關                  |      |

花蓮縣 108 學年度健康促進學校策略聯盟中心校群學校  
卓溪鄉「笑口常開 從齒開始」校群推動計畫闖關活動

健康活動闖關卡



校名：\_\_\_\_\_國小 姓名：\_\_\_\_\_

| 關 名                 | 關主蓋章 |
|---------------------|------|
| 菸・酒・檳 BBQ<br>大聲說我愛你 |      |
| KO 壞習慣              |      |
| 齒留香                 |      |
| 過關                  |      |

## 終極牙陣 Bingo 樂(隨機出題)

### A 題組

1. (0)乳牙蛀牙不治療，可能會影響到恆牙的發育。
2. (0)遺傳與嚴重齲齒是造成齒列不整的一大原因。
3. (1)恆牙因意外造成脫落，如果處理得當，多久時間內再種回去，成功機率較：  
(1) 30 分鐘 (2) 1 小時 (3) 2 小時 (4) 3 小時
4. (4)預防齲齒的方法：(1)刷牙 (2)塗氟 (3)使用含氟漱口水 (4)以上皆是
5. (1)牙齦發炎的主要原因是什麼？(1)口腔清潔不徹底 (2)火氣大 (3)吃太多麻辣食物

### B 題組

1. (0) 口水分泌較多人較不易蛀牙。
2. (0) 牙線的使用是用來刮肉眼不可見的牙菌斑
3. ( 2 )牙齒撞落的處理以下何者為非？(1)找回脫落的牙齒(2)在清水下刷洗(3)放在鮮奶中保存(4)迅速就醫
4. (1)清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？(1)牙線 (2)牙籤 (3)牙刷 (4)漱口水
5. (1)在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？(1)半年 (2)一年 (3)二年或以上(4)牙痛才需要看牙醫

### C 題組

1. (0) 少量多餐是較容易蛀牙的飲食習慣。
2. ( 0 )蛀牙的初期，是不會有任何疼痛感的。
3. ( 1 )刷牙最好時機：(1)餐後及睡前(2)每晚睡前(3)早起及晚上睡覺前(4)覺得髒就刷
4. (1)造成蛀牙最主要的原因是什麼？(1)口腔中的細菌吸收醣類產生酸 (2)蛀蟲跑到牙齒內 (3)營養不良
5. (1)以下何者是貝氏刷牙法的要領？(1)每次刷兩顆，來回震動約 10 次 (2)用力刷(3)刷毛與牙面成 90 度角