

教師急救研習

執行成果
及效益(簡
要說明)

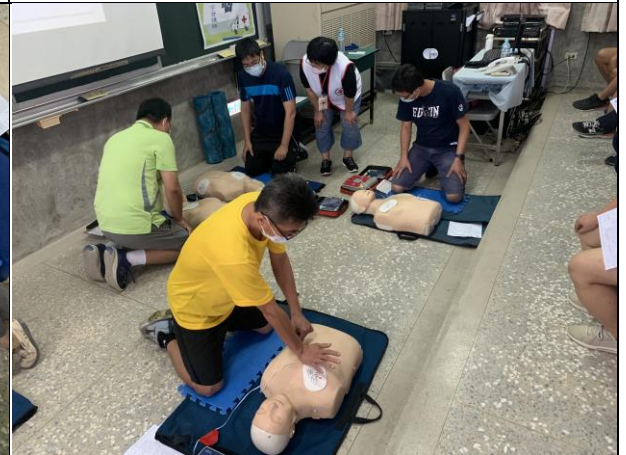
1. 教師兩年研習一次CPR及AED急救研習。
2. 由紅十字會到校上課暨證照考取。

執行成果照片



校長於研習前致詞

紅十字講述考試注意事項



急救證考取環節

急救證考取環節

推動教職員工一周喝水紀錄單

執行成果
及效益(簡
要說明)

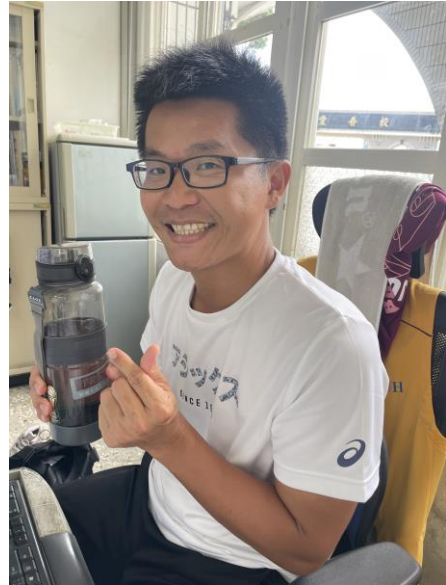
1. 推廣多喝水活動，由教職員工共同體驗開始。
2. 能讓教職員工了解多喝水對身體有幫助。

執行成果照片

昭明國中教職員工每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡

姓名：林亭倫
單位：教務處
寫下您的每日建議喝水量(公升) x 30(cc.c.) = 2400cc.
寫下您一天每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20
午餐前 (起床-12:00)	580 cc.	400 cc.	500 cc.	400 cc.	700 cc.	600 cc.	600 cc.
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	700 cc.	650 cc.	600 cc.	600 cc.	700 cc.	700 cc.	700 cc.
晚餐後 (18:00-睡前)	850 cc.	850 cc.	700 cc.	1200 cc.	900 cc.	850 cc.	1500 cc.
總計	2100 cc.	2100 cc.	1800 cc.	2200 cc.	2100 cc.	2150 cc.	2800 cc.
體驗感想	代謝良好，體態輕鬆。						



三月份推動一周紀錄喝水計畫

教務處主任協助體驗

昭明國中教職員工每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡

姓名：詹秀莉
單位：人事處
寫下您的每日建議喝水量(公升) x 30(cc.c.) = 1740cc.
寫下您一天每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
午餐前 (起床-12:00)	650 cc.	720 cc.	500 cc.	550 cc.	600 cc.	650 cc.	500 cc.
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	600 cc.	600 cc.	700 cc.	650 cc.	550 cc.	700 cc.	600 cc.
晚餐後 (18:00-睡前)	500 cc.	550 cc.	450 cc.	700 cc.	600 cc.	650 cc.	500 cc.
總計	1750 cc.	1870 cc.	1650 cc.	1850 cc.	1750 cc.	2000 cc.	1600 cc.
體驗感想	多喝水可減重						



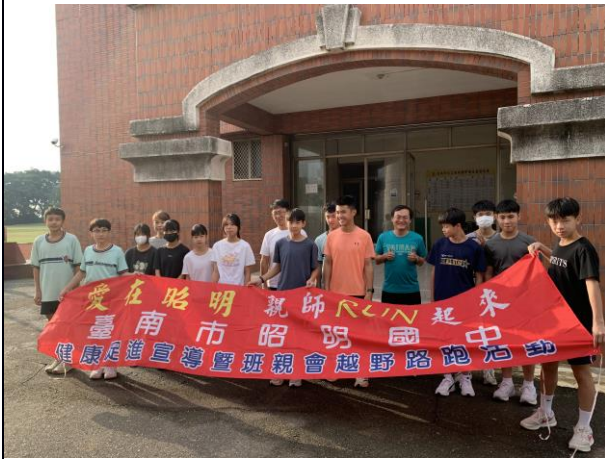
三月份推動一周紀錄喝水計畫

人事處教職員協助體驗

教師晨間與田徑代表隊共同路跑活動

- 執行成果及效益(簡要說明)
1. 由教職員及教師協助維護代表隊路跑安全。
 2. 共同路跑維持心肺健康

執行成果照片



親師晨讀路跑活動

田徑隊路跑活動由教職員工協助



田徑隊路跑活動由教職員工協助

田徑隊路跑活動由教職員工協助

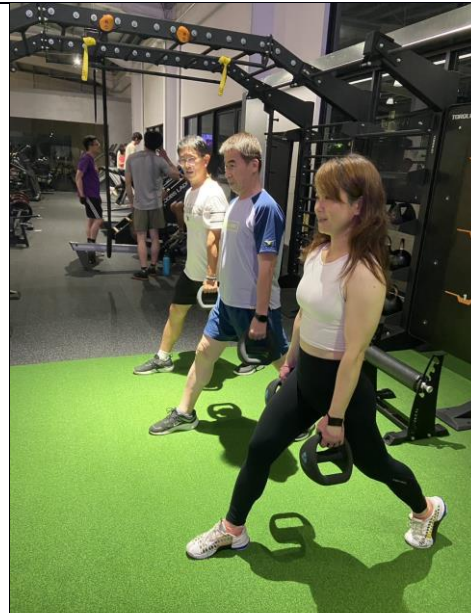
教師重量訓練班

- 執行成果及效益(簡要說明)
1. 由本校教職員工自己前往專業訓練中心重量訓練。
 2. 鼓勵更多教職員工能夠於下班時間共同參與重量訓練。

執行成果照片



教職員工與教師報名參加重訓班



教職員工與教師報名參加重訓班



教職員工與教師報名參加重訓班



教職員工與教師報名參加重訓班

