



**臺南市113學年度大光國民小學教職員在校實踐健康行為，
以作為學生養成健康行為的學習楷模成果表**

活動名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習 楷模成果表	
活動日期	112年9月1日～113年5月30日	
簡述活動內容	<p>教職員自發性的健康行為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 飯後使用含氟牙膏刷牙，實踐健康行為。 2. 教師成立體育社群，討論設計將健促議題融入教學中。 3. 教師加入社區壘球隊活動。 4. 成立籃球團隊，參加台南市比賽。 5. 鼓勵師生多喝白開水、午餐每周健康蔬食日、午餐提供健康蔬食、實施含氟漱口水。 6. 辦理親師生假日踏青一日遊活動。 7. 週三研習與教師會共同推動教師運動休閒日，辦理身心靈各項健促活動，以作為學生楷模。 8. 鼓勵教師從事多面向運動，樹立健康運動楷模。 	
	佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
		
	飯後使用含氟牙膏刷牙，實踐健康 行為	健康五蔬果，飯後吃水果，實踐健康行 為



教師成立體育社群，討論設計將健促議題融入教學中



教師體育社群討論如何將跳繩課程融入教學



結合民間單位辦理各項健促宣導活動，如：大光壘球隊比賽，教師加入大光社區壘球隊活動並參與比賽



校長參與大光社區壘球隊開幕典禮並親自參加比賽



成立教師籃球聯隊，參加台南市籃球比賽



午餐每周健康蔬食日提供健康蔬食/鼓勵學生多吃水果



鼓勵學生多喝白開水/每周實施含氟漱口水



各班級實施餐後潔牙



教師會與茁苗會、家長會共同辦理教師戶外踏青一日遊-雙流



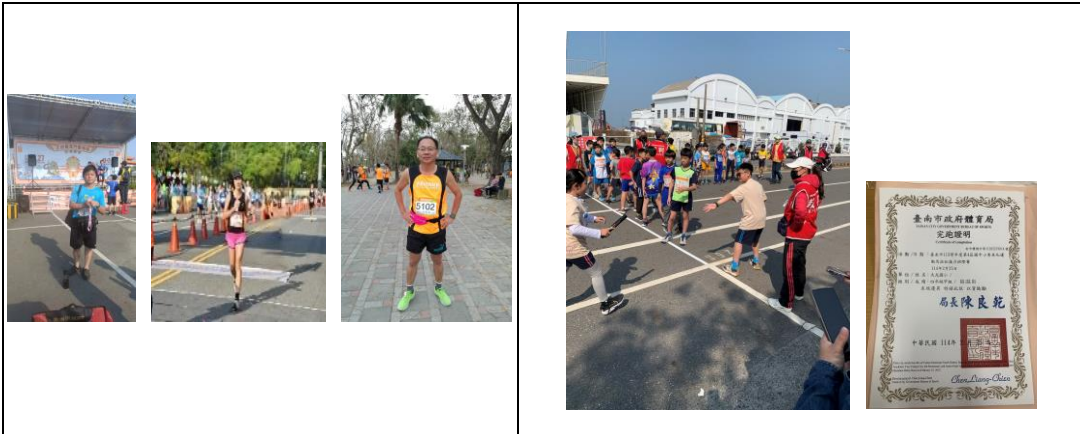
學校辦理親師生戶外踏青一日遊-高爾夫球場，鼓勵高爾夫球向下紮根



週三研習辦理高爾夫體驗/藍晒圖參觀散策/每月蛋糕慶生活動/電影欣賞...等

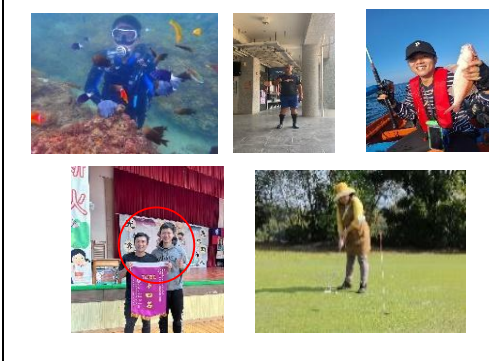


週三研習辦理聚餐活動/觀光工廠參訪-挑燕窩/保齡球活動...等



鼓勵教師從事多面向運動，樹立健康運動楷模-參加馬拉松路跑

教師樹立健康運動楷模，帶領學生參加馬拉松路跑活動



鼓勵教師從事多面向運動，樹立健康運動楷模-訓練潛水/扯鈴/釣魚/籃球/高爾夫



鼓勵教師從事多面向運動，樹立健康運動楷模-練習拳擊/學習古箏/