

臺南市 114 學年度鹽行國民中學健康促進相關活動成果表

素養導向健康教學 3-1-1

一、活動內容

1. 鼓勵教職員參與校內健康促進活動，如教職員運動社團、有氧課程及運動聯誼賽，培養規律運動習慣，展現健康生活態度。
2. 推動健康飲食環境，鼓勵教職員落實均衡飲食、自備環保餐具及減少含糖飲料攝取，並透過健康餐盒分享與營養宣導建立良好飲食習慣。
3. 結合校內研習及教師社群活動，宣導健康促進觀念，如心理健康、壓力調適、姿勢保健提升教職員健康識能。
4. 辦理教職員健康檢查與健康促進講座，協助教職員關注自身健康狀況，建立健康自主管理觀念。

二、活動照片



教職員暨家委會羽球聯誼賽：比賽獎品合影



教職員暨家委會羽球聯誼賽：比賽照片



下班後基礎戰鬥有氧訓練班



導師、主任、外師、學生與教練合影



陰瑜伽課程增進教師姿勢保健和壓力調適



精油調配課程協助教師放鬆舒緩



精油課程搭配簡易瑜伽幫助教師舒緩緊繃神經





精油調配課程協助教師放鬆舒緩





114 學年度教職員組隊參加運動會大隊接力



114 學年度教職員參加教師組趣味競賽

鹽行國中 (70)  


健康檢查 4/4   |

上午 9:34

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記

各位老師好，
有關114學校**健康檢查**，更新以下資料：
1. 各校健檢行程表：本校健檢時間仍為7/21，若有需要其他學校健檢者請參考本行程表。
2. 廠商有提供部分場次可順便做國民健康署5種癌症篩檢，檢附行程表如下。
3. 「肌肉骨骼、過勞量表」線上問卷請務必於學校表訂**健康檢查**當日起算2日(7/21-7/23)內完成。我們會於健檢現場張貼，大家可以直接用手機操作填報。

上午 9:41

 1140623各校健檢行程表.pdf
已過期
檔案大小：458KB

上

教職員健康檢查公告於本校 line 群組

分區到校諮詢服務的各領域時間，以及校長簽核完畢的公告

再請老師們依照規定時間與場次出席，並請記得完成公假程序，謝謝！

上午 11:28

體衛組公告
下週二3/17 下午17:00
將進行全校登革熱防治消毒，為維護健康與環境安全

請各單位同仁及學校**運動**校隊，盡量避免於消毒時間在校園及校園周邊逗留。謝謝各位配合 🙏

另外本學期下班後將邀請有**氧運動**老師來上課，費用完全免費，為了能促成良好**運動**風氣，故開設表單調查有意願的教職同仁們能參與的時間，再請大家有空填寫唷謝謝
<https://forms.gle/BqVRVQzUUgKyuCqL8>

入門有氧運動課調查表
各位老師辛苦了！結束了一整天的授課與行政工作，您的肩膀是...

已讀 69
下午 4:06

體衛組於本校 line 群組調查教職員運動意願表單

三、活動成效

1. 教職員參與健康促進活動意願提升，逐步建立規律運動及健康生活習慣，形成正向健康文化。
2. 教師透過實際行動示範健康行為，提升學生對健康生活型態之認同感與模仿意願，發揮身教影響力。
3. 教職員健康識能提升，能將健康促進觀念融入教學與班級經營，增進學生健康行為養成。
4. 校園健康氛圍逐漸形成，親師生共同參與健康活動，提升整體健康促進推動成效。
5. 透過健康促進措施與活動參與，教職員更加重視身心健康與壓力調適，有助於提升工作效能與校園正向環境。