

臺南市 114 學年度鹽行國民中學健康促進相關活動成果表

社區連結與合作:健康服務 6-2-1

一、實施規劃

1. 定期提供醫療院所健康檢查資訊，協助教職員了解成人健檢及慢性病預防相關資源。
2. 規劃教職員工與學生健康體適能活動，如聯誼賽、有氧課程、瑜珈、校際運動活動等，培養規律運動習慣。
3. 結合健康促進課程與活動，如精油調配課程推廣身心平衡、壓力調適及健康生活型態。

二、佐證照片



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

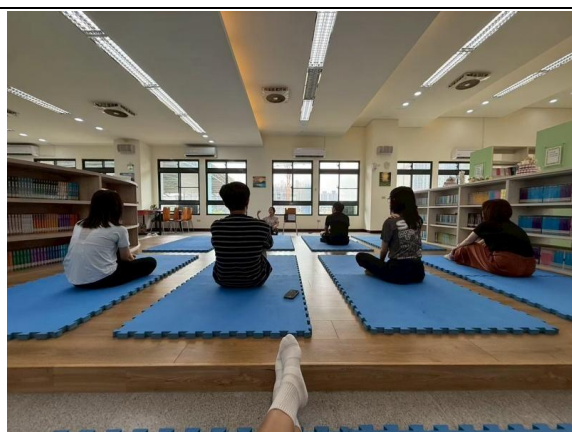
導師、主任、外師、學生與教練合影



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

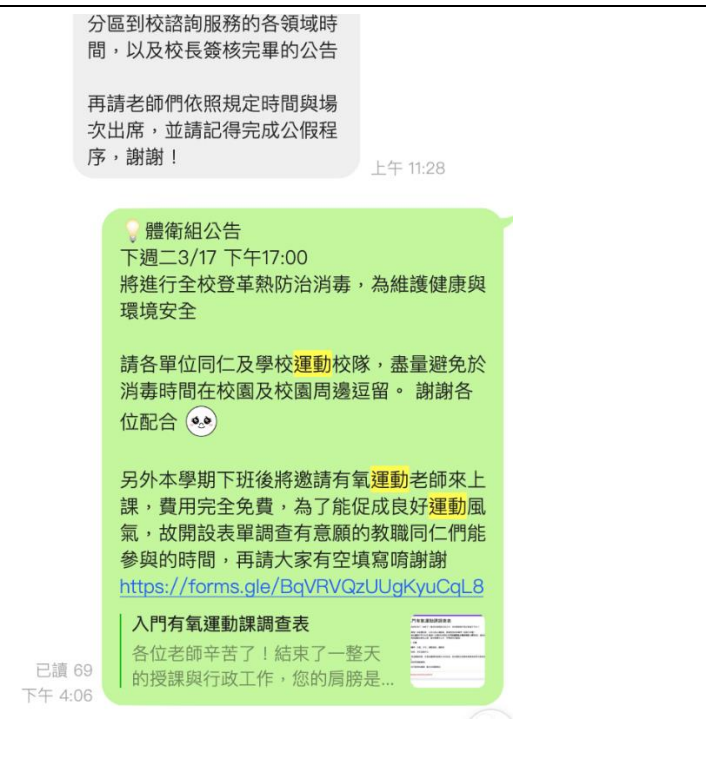
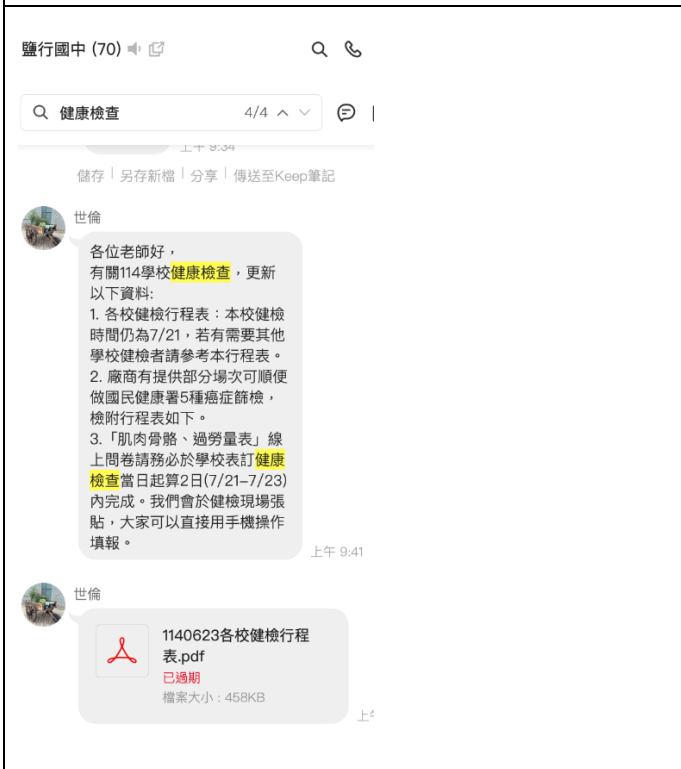


精油調配課程協助教師放鬆舒緩



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



教職員健康檢查公告於本校 line 群組

體衛組於本校 line 群組調查教職員運動意願表單