

教職員實踐健康行為活動成果表

活動名稱	喝足白開水(體重*30cc)
簡述活動內容	準備大容量水壺補充運動後流失的大量水分

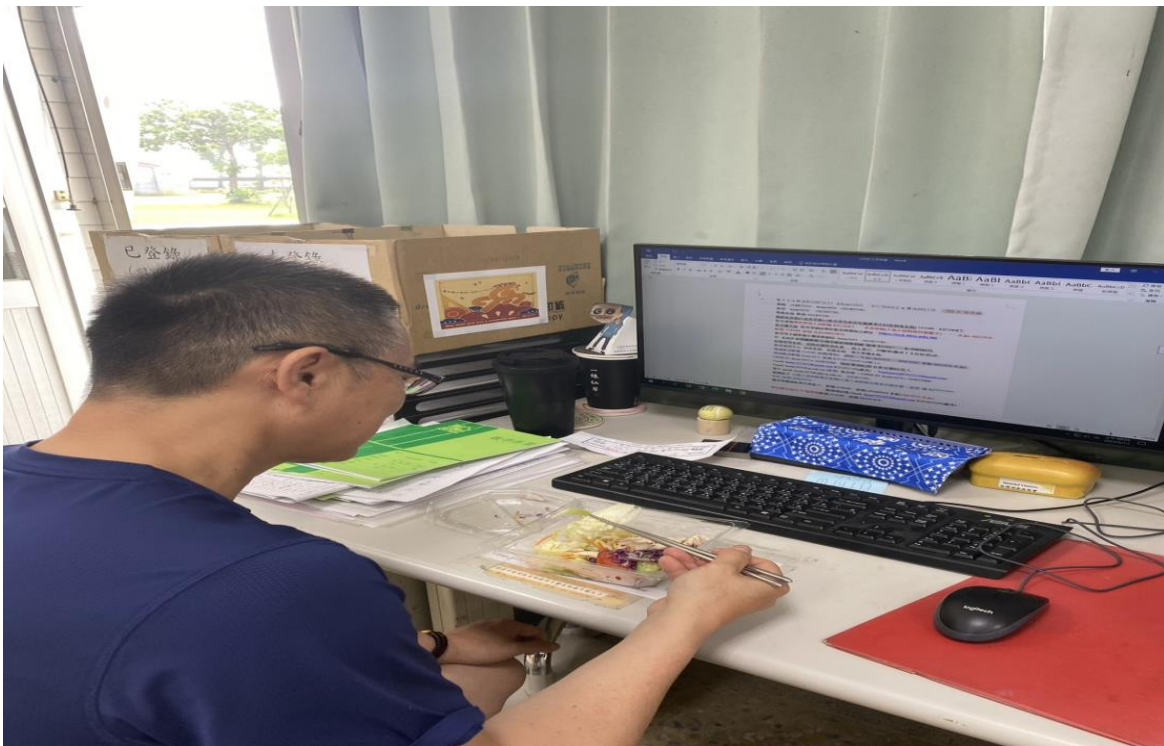
佐證資料



教職員實踐健康行為活動成果表

活動名稱	早餐午餐適量蔬果
簡述活動內容	教職員裡用早自修與午休時間補充飯後蔬果

佐證資料



教職員實踐健康行為活動成果表

活動名稱	課後運動舒展筋骨
簡述活動內容	教職員利用課餘時間運動，釋放壓力，增進同仁感情及正向心理

佐證資料



教職員實踐健康行為活動成果表

活動名稱	餐後潔牙
簡述活動內容	教職員規律潔牙為學生做健促示範

佐證資料



