

臺南市北寮國民小教職員在校實踐健康行為

活動名稱	教職員和學生飯後使用含氟牙膏刷牙		
活動日期	參加對象	教職員工	活動地點
114學年度	參加人數	24	學校洗手台
簡述活動內容	1. 老師飯後使用含氟牙膏刷牙，使用牙線潔牙。 2. 學生飯後也都落實使用含氟牙膏刷牙。		



老師和學生飯後使用含氟牙膏刷牙，使用牙線潔牙。

臺南市北寮國民小學教師在校實踐健康行為

活動名稱	成立運動團隊-老師運動作為學生養成健康行為楷模			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114學年度	參加人數	70	0	24
簡述活動內容	1. 教職員成立慢跑團隊，利用假日參加馬拉松比賽。 2. 教師課餘時間進行慢跑活動。 3. 教師課餘時間和學生一起打籃球。			



臺南市北寮國民小學教師在校實踐健康行為

活動名稱	喝足白開水(體重*30CC)			
活動日期	參加對象	教職員工	活動地點	
114學年度	參加人數	24	辦公室	教室
簡述活動內容	1. 學校教職員工每天喝足白開水(體重*30CC) 2. 辦公室、校園角落都有飲水機，提供給師生飲用			



臺南市北寮國民小學教師在校實踐健康行為

活動名稱	多吃蔬果			
活動日期	參加對象	教職員工	活動地點	
114學年度	參加人數	24	辦公室	教室
簡述活動內容	1. 學校辦公室每天皆提供水果。 2. 廚房提供健康菜單，保障全校師生健康飲食、身體健康			

