

### 3-1-1 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

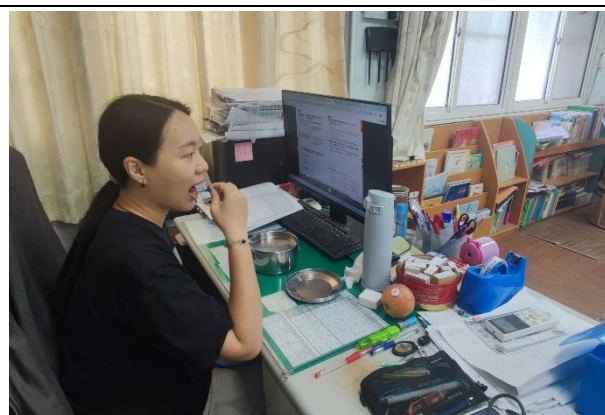
#### 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|        |   |
|--------|---|
| 活動名稱   | 教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、含氟漱口水及牙線潔牙  |
| 活動日期   | 112 年 9 月~115 年 5 月   |
| 參加對象   | 全校教職員   |
| 簡述活動內容 | 鼓勵教職員養成飯後以含氟牙膏刷牙，並搭配漱口水、牙線或牙線棒進行潔牙之良好習慣，透過落實日常口腔清潔行為，預防齲齒及牙周疾病，提升整體口腔健康意識，營造健康校園環境。 |

#### 佐證資料(照片)



說明：高年級導師於飯後使用牙線潔牙



說明：中年級導師於飯後使用牙線棒潔牙



說明：三年級導師與學生一起在位置上潔牙



說明：低年級導師於洗手台進行飯後潔牙



說明：校長餐後潔牙並使用含氟牙膏



說明：導師們一起參與每週漱口水使用

## 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|  |  |
|--|--|
| 活動名稱   | <b>成立運動團隊-排球</b>   |
| 活動日期   | 115 年 4 月 29 日   |
| 參加對象   | <b>全校教職員</b>   |
| 簡述活動內容   | 推動教職員於週三下午或課後時間參與多元運動活動，鼓勵養成規律運動習慣，以增進身心健康與舒壓效果，並帶動校園健康運動風氣，營造正向活力之工作環境。             |
| 佐證資料(照片)   |  |
|   |   |
| 說明：教練講解排球規則  | 說明：主任協助餵球練習  |
|  |  |
| 說明：教職員互相指導殺球手腕位置   | 說明：教職員互相餵球練習   |
|  |  |
| 說明：與教練對打練習   | 說明：模擬排球場上防守位置防位置   |

# 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|        |  |
|--------|--|
| 活動名稱   | 成立運動團隊-定向越野  |
| 活動日期   | 115 年 4 月 29 日   |
| 參加對象   | 全校教職員  |
| 簡述活動內容 | 推動教職員於週三下午或課後時間參與多元運動活動，鼓勵養成規律運動習慣，以增進身心健康與舒壓效果，並帶動校園健康運動風氣，營造正向活力之工作環境。 |

## 佐證資料(照片)



說明：定向解謎

說明：準備出發



說明：找到檢查點-打卡

說明：找到檢查點-打卡



說明：找到檢查點-打卡

說明：回到終點打卡-完成賽程

# 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|        |  |
|--------|--|
| 活動名稱   | 成立運動團隊-法式滾球  |
| 活動日期   | 114 年 10 月 08 日  |
| 參加對象   | 全校教職員  |
| 簡述活動內容 | 推動教職員於週三下午或課後時間參與多元運動活動，鼓勵養成規律運動習慣，以增進身心健康與舒壓效果，並帶動校園健康運動風氣，營造正向活力之工作環境。 |

## 佐證資料(照片)



說明：法式滾球介紹

說明：不同玩法體驗



說明：不同玩法體驗

說明：不同玩法體驗



說明：分組競賽

說明：分組競賽

# 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|   |  |
|---|--|
| 活動名稱  | 成立運動團隊-慢跑  |
| 活動日期  | 112 年 9 月~115 年 5 月  |
| 參加對象  | 全校教職員  |
| 簡述活動內容  | 推動教職員於第二節課間時間參與 <b>慢跑運動</b> ，鼓勵養成規律運動習慣，以增進身心健康與舒壓效果，並帶動校園健康運動風氣，營造正向活力之工作環境。        |
| 佐證資料(照片)  |  |
|   |   |
| 說明：師長角色扮演慢跑團  | 說明：教職員依個人腳程快走或慢跑   |
|  |  |
| 說明：低年級導師率先出發慢跑運動  | 說明：幼兒園老師帶著幼兒一起慢跑運動   |
|  |  |
| 說明：中年級導師帶著班級一起慢跑運動  | 說明：校長與組長一起慢跑運動   |

# 臺南市 114 學年度北勢國民小學健康促進相關增能活動成果表

|        |   |
|--------|---|
| 活動名稱   | 教職員喝足開水、多吃蔬果  |
| 活動日期   | 112 年 9 月~115 年 5 月                                 |
| 參加對象   | 全校教職員   |
| 簡述活動內容 | 教職員養成良好生活習慣，多喝開水（依照體重*30~35cc）、均衡攝取蔬果，以維持身體健康與良好體能。 |

## 佐證資料(照片)



說明：教職員在校實踐健康行為-喝足白開水

說明：會計主任依照每公斤體重喝 30CC 白開水



說明：導師成為學生榜樣-自帶水壺、喝足白開水

說明：教學組長於餐後食用水果



說明：教職員在校實踐健康行為-多吃水果

說明：導師成為學生楷模-中午餐盤蔬菜量多