



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

🦷 01 | 午餐後潔牙，守護口腔健康

☀️ 教職員每日午餐後使用含氟牙膏刷牙，與學生同步進行餐後潔牙，以實際行動示範正確口腔保健習慣。☀️



說明：教職員午餐後與學生一起使用含氟牙膏潔牙，落實餐後潔牙習慣。



說明：教師以身作則陪伴學生餐後刷牙，共同守護口腔健康。

健康素養



行動落實





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

02-1 | 規律運動，培養健康生活習慣

教職員利用課餘時間從事瑜珈、健身、爬山、跑步及球類活動，並積極參與各項體育賽事，以實際行動展現規律運動的健康生活態度。



說明：校長與同仁利用假日參與登山活動，培養規律運動與健康生活習慣。



說明：教職員利用課餘從事登山健走活動，以身作則展現健康活力。

健康素養



行動落實





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

02-2 | 規律運動，培養健康生活習慣

教職員利用課餘時間從事瑜珈、健身、爬山、跑步及球類活動，並積極參與各項體育賽事，以實際行動展現規律運動的健康生活態度。



說明：教職員挑戰馬拉松賽事，以實際行動展現持續運動的健康態度。



說明：教職員利用假日參加路跑活動，透過規律運動提升體能與健康。

健康素養



行動落實



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

02-3 | 規律運動，培養健康生活習慣

教職員利用課餘時間從事瑜珈、健身、爬山、跑步及球類活動，並積極參與各項體育賽事，以實際行動展現規律運動的健康生活態度。



說明：教職員利用課餘參與瑜珈課程，舒展身心並培養規律運動習慣。



說明：教職員體驗空中瑜珈活動，提升肌力、平衡感與身體柔軟度。

健康素養



行動落實





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

🌟 02-4 | 規律運動，培養健康生活習慣

🌟 教職員利用課餘時間從事瑜珈、健身、爬山、跑步及球類活動，並積極參與各項體育賽事，以實際行動展現規律運動的健康生活態度。🌟



說明：教職員利用假日參與排球練習，培養規律運動與團隊合作精神。



說明：教職員組隊參加排球賽事，以實際行動展現健康活力。

健康素養



行動落實



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

03 | 喝足白開水，養成健康補水習慣

☀ 教職員自備環保杯，依體重×30c.c.原則補充水分，並隨時提醒學生多喝白開水，建立良好飲水習慣。☀



說明：教職員自備環保水杯，依體重×30c.c.原則補充足夠水分。



說明：教師隨時補充白開水，以身作則培養健康飲水習慣。





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

04 | 多吃蔬果，落實均衡飲食

☀ 教職員於日常生活中實踐均衡飲食，並結合餐前五分鐘與食農教育活動，帶領學生養成天天五蔬果的健康觀念。☀



說明：教師運用在地食材製作健康 Pizza，帶領小一與幼兒園體驗均衡飲食。



說明：教職員協助分切在地西瓜，分享全校師生一起實踐天天五蔬果。

健康素養



行動落實





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

05 | 共同參與健康活動

☀️ 教職員陪伴學生參與戶外 120、SH150、健康護照、健康闖關及校慶活動，以實際參與帶動學生健康行動力。☀️



說明：教職員陪伴學生參與戶外 120 活動，養成規律運動與健康生活習慣。



說明：教師陪伴學生參與健康闖關活動，在遊戲中建立正確健康觀念。

健康素養 行動落實

