



3-1 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(3%)

內容說明簡介及執行成效

教職員是學生在校園中最直接且重要的學習榜樣，除了傳授知識與技能外，其言行舉止也深深影響學生的生活態度與健康觀念。因此，若教職員能在校內積極實踐健康行為，不僅能營造良好的校園文化，更能成為學生養成健康習慣的重要楷模。

在日常生活中，教職員透過規律運動、均衡飲食及良好的作息，能讓學生實際看見健康生活的重要性。例如，教師主動參與晨間健走、課間伸展或校內運動活動，能帶動學生一起培養運動習慣；午餐時選擇營養均衡的餐點、不飲用含糖飲料，也能潛移默化地影響學生建立正確飲食觀念。此外，教職員保持整潔環境、勤洗手及落實衛生習慣，更能提升學生對健康與公共衛生的重視。

心理健康同樣是健康教育的重要一環。教職員若能以正向態度面對工作與生活，透過溫和溝通、情緒管理及互相支持的方式建立友善校園氛圍，學生也能從中學習如何尊重他人、適當表達情緒與建立良好人際關係。當學生感受到教師的關懷與鼓勵，更能提升自信心與學習動力，進而促進身心健康發展。

此外，學校亦可透過健康促進活動，鼓勵教職員共同參與，例如辦理健康講座、體適能活動、健康飲食宣導及減壓課程等，讓健康理念真正落實於校園生活中。當教職員以身作則，學生便能在耳濡目染中自然培養健康行為，進一步建立終身受用的健康觀念。

一、教職員飯後使用含氟牙膏刷牙：



▲中午用餐完畢後，教職員跟隨潔牙歌曲進行潔牙



▲每日中午用餐後，教師帶領學生於班級教室內進行督導式潔牙活動，指導學生運用正確的貝氏刷牙法及潔牙技巧，落實餐後潔牙習慣。透過教師從旁巡視與即時提醒，協助學生養成良好的口腔保健行為，提升潔牙正確率，並降低齲齒發生風險，營造健康潔淨的校園生活環境。

二、打造健康飲水環境，師生培養每日喝水好習慣



▲學校重視健康飲水習慣，教師與學生皆自備水壺，每棟建築各樓層皆設置2至3台飲水機，方便隨時補充水分。透過充足且便利的飲水環境，鼓勵全校師生每日飲用足夠白開水，培養健康生活習慣，提升身體活力與學習效率。

三、師生共學健康飲食，認識食材培養良好習慣



▲教師於校園中主動實踐健康飲食習慣，平時多喝牛奶、攝取蔬果，補充營養與維持良好體力。透過以身作則，傳遞均衡飲食的重要性，讓學生在日常生活中耳濡目染，進而培養健康飲食觀念與良好生活習慣，共同營造健康友善的校園環境。



▲老師透過健康料理實作，帶領學生親手製作健康餐點，學習均衡飲食的重要性。同時安排學生走訪蔬菜產地，實地認識蔬果種植過程與食材來源，增進珍惜食物與健康飲食觀念。透過師生共同參與與互動，引導學生養成多吃蔬果、均衡營養的良好生活習慣，打造健康快樂的校園生活。

四、教職員成立健康社群，促進身心健康與養成規律運動習慣



瑜珈社團



有氧舞蹈及核心訓練



羽球社團



揪團登山、跑馬拉松



邀請健身房教練蒞校指導