

# 臺南市柳營區果毅國小辦理114學年度健康促進學校活動執行成果

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

- 一、 校長帶領教職員飯後使用含氟牙膏刷牙。
- 二、 教職員組成運動社團於課後時間進行健身運動。
- 三、 教職員平時多喝白開水。
- 四、 教職員平時多吃蔬果及多補充優質蛋白質、碳水化合物。

## 佐證資料



說明：校長帶領教職員進行午飯後潔牙



說明：教職員於課後在學校組成健身團隊



說明：邀請健身教練到校指導教職同仁運動



說明：教職員與學生一同進行大跑步活動

佐證資料



說明：教職員自備環保水壺，以身作則多喝水



說明：教職員於平時多補充優質蛋白質



說明：教職員平時均衡飲食



說明：教師於全教集會時向學生分享維持運動習慣的好處



說明：教師於全校集會時向學生分享健康飲食選擇-原型食物餐盒



說明：教職員於平時飲控及維持健身習慣之前後對比照