

【教職員健康促進行動與身教示範成果】

佐證資料



教職員與學生共同參與路跑活動，透過規律運動培養健康體能與運動習慣，以實際行動展現健康生活態度，發揮身教示範功能。

教職員利用課餘時間陪同學生參與龍舟訓練，養成規律運動習慣，提升心肺耐力與團隊合作精神，成為學生健康行為學習楷模。



教職員與學生共同進行龍舟體能訓練，透過持續運動實踐健康生活，展現積極健康行為，發揮身教影響力。

教職員於課餘時間主動參與重量訓練，並與學生共同進行體適能活動，落實規律運動與健康管理，營造校園健康促進氛圍。

活動內容說明：本校積極推動教職員健康促進行動，鼓勵教職員於日常生活中落實規律運動與健康管理。教職員除自主參與路跑活動外，亦利用課餘時間陪伴學生進行龍舟訓練及體適能運動，共同培養健康體能與運動習慣。透過師生共同運動模式，教職員以身作則實踐健康行為，發揮身教示範功能，營造健康校園文化，協助學生建立終身運動與健康生活之觀念。