

「教職員在校實踐健康行為，作為學生的學習楷模」成果照片

**【運動指導】**:由體育教師協助同仁進行適當運動與體能活動指導，提升身體活動量與運動知能，增進生理健康，並培養規律運動的習慣。



**【健康自主管理】**:同仁間相互關懷與督促，定期測量體脂等健康數據，了解自身健康狀況，落實健康自主管理，培養健康生活習慣。



「教職員在校實踐健康行為，作為學生的學習楷模」成果照片

【運動社群 1】：教師自組運動團隊，利用課餘時間至風雨球場進行羽球活動，培養規律運動習慣，增進健康體能與身心健康，並促進同仁間之交流與情誼。



「教職員在校實踐健康行為，作為學生的學習楷模」成果照片

【運動社群 2】：透過討論不同運動技巧、相互切磋與觀摩學習，精進運動知能與健康體能，並以身作則成為學生健康生活的良好楷模。



【口腔保健行動】：教師於飯後主動使用含氟牙膏刷牙，落實口腔清潔與保健習慣，維護口腔健康，建立良好健康行為典範。

