

### 三、素養導向健康教學(10%)

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%)。教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、成立運動團隊、喝足白開水(體重\*30cc)、多吃蔬果…等。

3-1-1 佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表或健康教學活動成果表(附件 2)等。

## 臺南市 114 學年度九份子國民中小學

### 教師社群-宣導示範社群

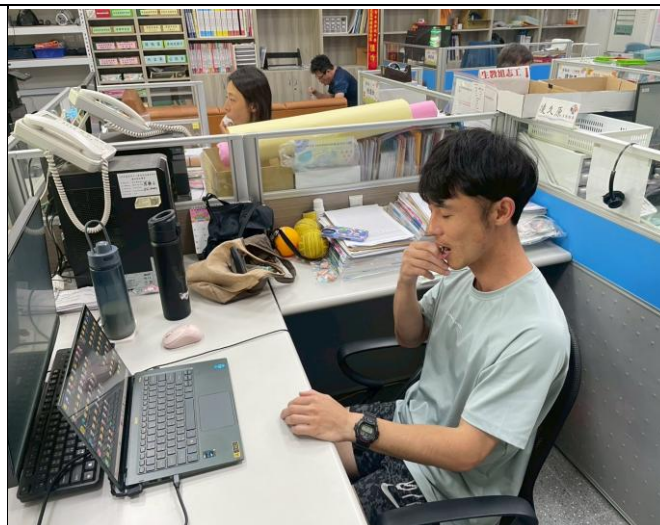
參加對象	家長	學生	教師
人數			144

全體教師以身作則進行楷模，成為學生學習典範。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：宣導教師必須觀看餐前五分鐘影片，結束才能盛取午餐。



說明：宣導教師餐後必須使用牙線潔牙。



說明：宣導教師餐後必須固定潔牙。



說明：宣導全體教職同仁在校期間僅能飲用水，宣導少飲用飲料。

## 臺南市 114 學年度九份子國民中小學

### 教師社群-中年級教師咖啡研習

參加對象	家長	學生	教師
人數			14

中年級社群舉辦咖啡研習，進行教師社群正向共備。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：講師講解咖啡差異



說明：講師講解咖啡豆差異



說明：講解咖啡功效提升精神。



說明：教師在為數不多的時間

## 臺南市 114 學年度九份子國民中小學

教師社群-運動社群			
參加對象	家長	學生	教師
人數			144
組織教師運動社群			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：教師於課後時間進行瑜珈		說明：教師於課後時間進行羽球	
			
說明：教師於課後時間進行身體檢測		說明：教師於課後時間進行桌球	

## 臺南市 114 學年度九份子國民中小學

中醫診斷-教師社群			
參加對象	家長	學生	教師
人數			144
與家長會副會長開辦中醫診所媒合替教師進行身體狀況檢查			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：醫師診斷肩頸緊繃之情形		說明：醫師診斷膝蓋緊繃之情形	
			
說明：醫師診斷腰椎緊繃之情形		說明：醫師診斷身體之情形	

## 臺南市 114 學年度九份子國民中小學

精油講習-教師社群			
參加對象	家長	學生	教師
人數			50
教師進行社群，特別邀請講師來進行精油講習。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明： 講師進行精油說明		說明： 講師進行精油說明	
			
說明： 講師進行精油說明		說明： 講師進行精油說明	