

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、訂定教職員實踐健康體位行為獎勵辦法

臺南市立佳興國民中學教師實踐健康體位行為獎勵辦法

一、計畫依據：本校 112 學年度健康體位學校實施計畫。

二、目的：為鼓勵本校提升運動水準，定訂獎勵辦法，鼓勵教師實踐健康體位行為並積極推動安排教師進修健康體位增能研習。

三、計畫對象：全體教職員。

四、實施辦法：

(一) 教師進行健康減重活動，為期十二週，得分 BMI 進步率

較多者獲勝。BMI 進步率 = (前測 BMI - 後測 BMI) / 前

測 BMI。如推行成效良好則繼續執行 (十二週為週期)

(二) 113/01/25 第一次量測，113/04/19 第二次量測。

(三) 得分前三名者，頒發獎狀一紙與 7-11 禮券一份。

五、本實施計劃經校長核可後施行，修正時亦同。

承辦人：教師兼盧玫諭
訓導組長

教導主任：教師兼葉又菁
教導主任

校長：臺南市立佳興國民中學校長潘能耀

二、學校成立教職員健康體位社團並辦理相關增能研習

臺南市立佳興國民中學

檔號：
保存年限：
本文頁數：
附件(單位)：

簽 民國 112 年 09 月 04 日於教導處

主旨：有關辦理本校「推動教職員工健康促進研習」案，簽請 鑒核。

說明：

- 一、依「臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案實施計畫」及「公務機關推動員工協助方案 2.0 參考手冊」辦理。
- 二、針對維護本校同仁生理及心理健康層面，採取策略為初段預防，包括健康促進，透過「動健康」提供員工運動及營養正確健康知能，期能儘早發現並協助同仁解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，提升員工士氣及服務效能。
- 三、增加同仁對於本校的向心力與凝聚力，建立溫馨關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提升組織競爭力。
- 四、旨揭研習班相關事項說明如下：
 - (一)時間：112 年 9 月起至 113 年 1 月止，每週 2 小時。
 - (二)師資：本校體育老師盧攻諭及外聘教師
 - (三)對象：本校教職員工
 - (四)地點：佳興館

擬辦：如奉 核可，將辦理後續開班事宜。

職 教師兼盧攻諭 謹呈

校長：臺南市立佳興國民中學校長潘能耀

主任：教師兼葉又菁

臺南市立佳興國民中學

檔號：
保存年限：
本文頁數：
附件(單位)：

簽 民國 113 年 02 月 19 日於教導處

主旨：有關辦理本校「推動教職員工健康促進研習」案，簽請 鑒核。

說明：

- 一、依「臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案實施計畫」及「公務機關推動員工協助方案 2.0 參考手冊」辦理。
- 二、針對維護本校同仁生理及心理健康層面，採取策略為初段預防，包括健康促進，透過「動健康」提供員工運動及營養正確健康知能，期能儘早發現並協助同仁解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，提升員工士氣及服務效能。
- 三、增加同仁對於本校的向心力與凝聚力，建立溫馨關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提升組織競爭力。
- 四、旨揭研習班相關事項說明如下：
 - (一)時間：113 年 3 月起至 113 年 6 月止，每週 2 小時。
 - (二)師資：本校體育老師盧攻諭及外聘教師
 - (三)對象：本校教職員工
 - (四)地點：佳興館

擬辦：如奉 核可，將辦理後續開班事宜。

職 教師兼盧攻諭 謹呈

校長：臺南市立佳興國民中學校長潘能耀

主任：教師兼葉又菁



教職員健康體位社團（羽球社）



教職員健康體位社團（羽球社）



教職員健康促進增能研習（保齡球）



教職員健康促進增能研習（保齡球）



教職員健康促進增能研習（匹克球）



教職員健康促進增能研習（匹克球）

三、教職員以身作則參與健康促進相關活動



教職員以身作則參與大凍山登山健行



教職員完成大凍山登山健行登頂



教職員以身作則參與自行車活動



教職員以身作則參與自行車活動



校長帶領師生參與社區國小健康路跑活動



校長帶領師生參與社區國小健康路跑活動



校長和學生一起將午餐剩食製作成
另一道美味料理



將午餐剩食料理與學生分享



教職員一起參與校內自主運動大跑步計畫



教職員共同參與食農教育課程



教職員帶領學生撿拾採收後紅蘿蔔~惜食愛物



校長帶領教職員綠美化校園

四、訂定佳興國中教職員工生喝足白開水計畫

臺南市立佳興國民中學「鼓勵師生喝足白開水」之實施計畫

一、計畫依據：本校 112 學年度健康體位學校實施計畫。

二、計畫目標：

- (一) 鼓勵師生多喝水，喝白開水可維持身體正常代謝、排除廢物，促進體內循環，食物中多種營養素也溶於水才好吸收利用。
- (二) 飯前喝杯水，3 個月可多減 2 公斤，若是繼續維持飯前喝水的習慣不易復胖，還可再強化減重效果。培養學生良好飲食的習慣，建立健康生活型態，進而提升生活品質，打造健康校園。
- (三) 一天至少 1500CC 並於飯前喝白開水 500CC 增加代謝並降低食慾
(第三節下課在各班教室自主喝白開水 300-500cc)

三、計畫對象：全體師生。

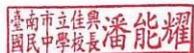
四、實施策略：

- (一) 「喝足白開水」計畫列入學校行事曆，每學期開學、休業式宣導。
- (二) 於 113 年 5 月推行「白開水運動挑戰」記錄活動，鼓勵師生多喝水開水，使用『白開水挑戰』記錄表詳實記錄，為期一月。活動結束後繳交記錄表及成果心得者，記嘉獎一支。
- (三) 透過集會、學校日親師座談會、聯絡簿、親師群組、家庭訪問等方式加強宣導。
- (四) 獎勵：取消含糖飲料零食，改由口頭獎勵、文具等物品獎勵學生。

五、本實施計畫經校長核可後施行，修正時亦同。

承辦人：  盧攻諭

教導主任：  葉又菁

校長：  潘能耀

*每日喝水紀錄大挑戰

姓名：李東電

天數	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
挑戰日期	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
午餐前 (起床-12:00)	600C.C	550C.C	600C.C	700C.C	500C.C
午餐-晚餐前 (12:00-18:00)	700C.C	750C.C	700C.C	600C.C	800C.C
晚餐後 (18:00-睡前)	500C.C	500C.C	500C.C	600C.C	500C.C
總計	1800C.C	1800C.C	1800C.C	1900C.C	1800C.C
體驗感想	<p>我以前早餐會習慣點一杯紅茶，但發現喝完後不僅沒有解渴，嘴巴還有黏黏的感覺不舒服。學校開始推行喝水挑戰後，我跟同學們一起勉勵，發現不難，慢慢將習慣養成，不但消化變好，皮膚也少了許多痘痘，超棒的！我會繼續持續這個好習慣！！</p>				

