

臺南市 112 學年度塹內國民小學素養導向健康教育健康教學成果表

成果名稱：3-1-1 教職員在校實踐健康行為，作為學生養成健康行為的學習楷模

教師主動組織並參與瑜珈社團

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



成立健康運動社團—瑜珈，每周二晚上六點~八點，在活動中心實踐健康體位行為。通過教師主動參與瑜珈社團，不僅能夠提升自身健康，還能以身作則，成為學生學習健康行為的楷模。



每週一早上教師與學生一同晨間跑步，教師是學生的榜樣，教師參與健康運動並展現積極的生活態度，能影響學生養成健康的生活習慣，促進全校健康氛圍的形成。



教師陪同學生騎乘腳踏車，教師通過實際行動帶領學生參加騎行活動，能夠以身作則，鼓勵學生養成規律運動的好習慣，並將健康理念融入日常生活中。





教職員工飯後使用牙膏刷牙，教職員工作為學生的榜樣，他們養成飯後刷牙的習慣，能夠潛移默化地影響學生，讓學生也養成良好的口腔衛生習慣，有助於整體學生群體的健康促進。



教職員工每日喝足白開水，學校推動每日喝足白開水的習慣，有助於營造關注健康的校園文化氛圍，促進全校師生共同關注並實踐健康行為，提升整體校園健康水平。



每週營養午餐均有兩次水果供應，教職員工作為學生的榜樣，通過示範多吃蔬果，能夠在學生中樹立健康飲食的榜樣，影響學生的飲食選擇，促使他們更願意嘗試和接受蔬果。

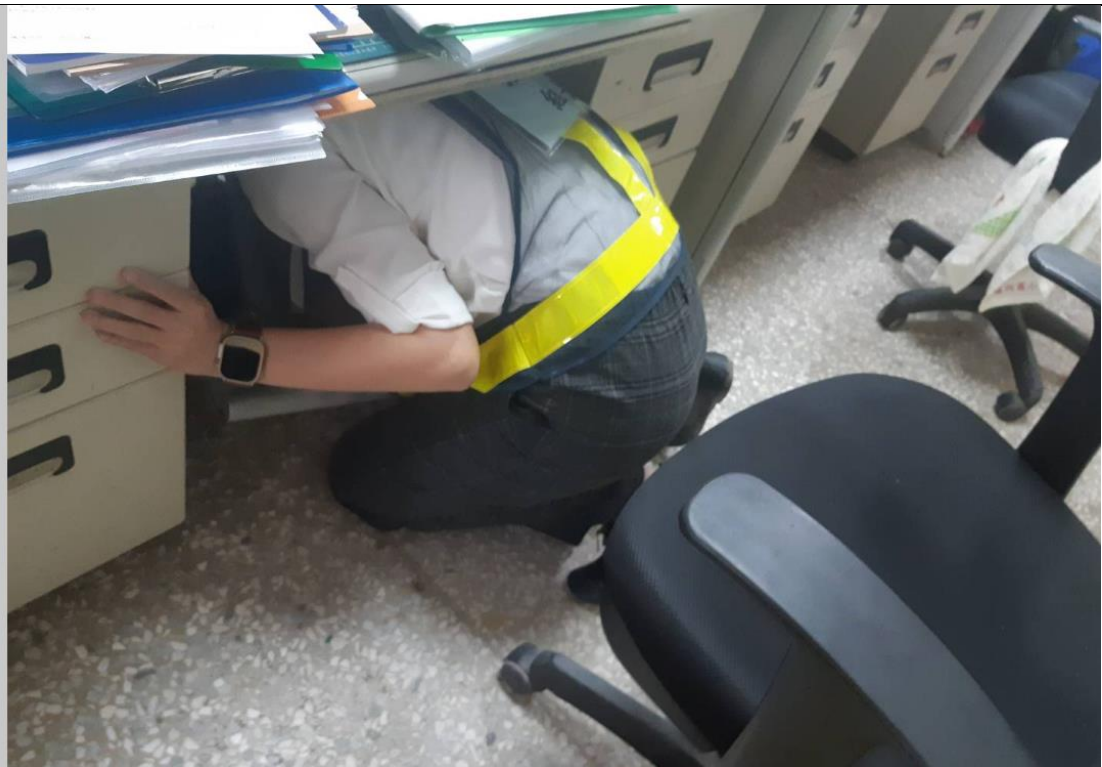


校長主動帶領學生練習樂樂棒球，當學生看到校長積極參與並享受運動，他們會受到鼓勵，認識到運動和健康行為的重要性。校長的行動對學生產生潛移默化的影響，使他們更願意參加體育活動。





老師利用空堂時間到戶外散步，避免長時間用眼，當學生看到這一行為時，會受到啟發，認識到適當休息和運動對健康的重要性。老師的榜樣作用能夠影響學生，使他們更願意在學習和生活中養成良好的健康習慣。



教師實踐地震趴掩穩三步驟



教師參與正念減壓研習



教師參與美術館參訪活動