

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

目 錄

一、成立教職員運動社團	1
二、校長、教職員與學生一起運動	11
三、教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、每週二與學生一起使用含氟漱口水	13
四、教職員喝足白開水及多吃蔬菜水果	15

一、成立教職員運動社團

制定新山國小教職員運動社團推動計畫，獎勵措施：1-5名 800元禮卷、6-10名 500元禮卷、11-15名 300元禮卷、16-20名 100元禮卷，並公開頒獎。

臺南市新山國民小學112學年度教職員運動社團推動計畫

壹、依據：

- 一、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標

- 一、教職員每天進行中強度運動，健走8000步。
- 二、激發教職員運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- 三、增加身體活動、強健體魄，以符合健康體位。

參、主辦單位：學務組。

肆、實施對象：全校教職員

伍、推動期程：112年11月-113年6月

陸、推動策略

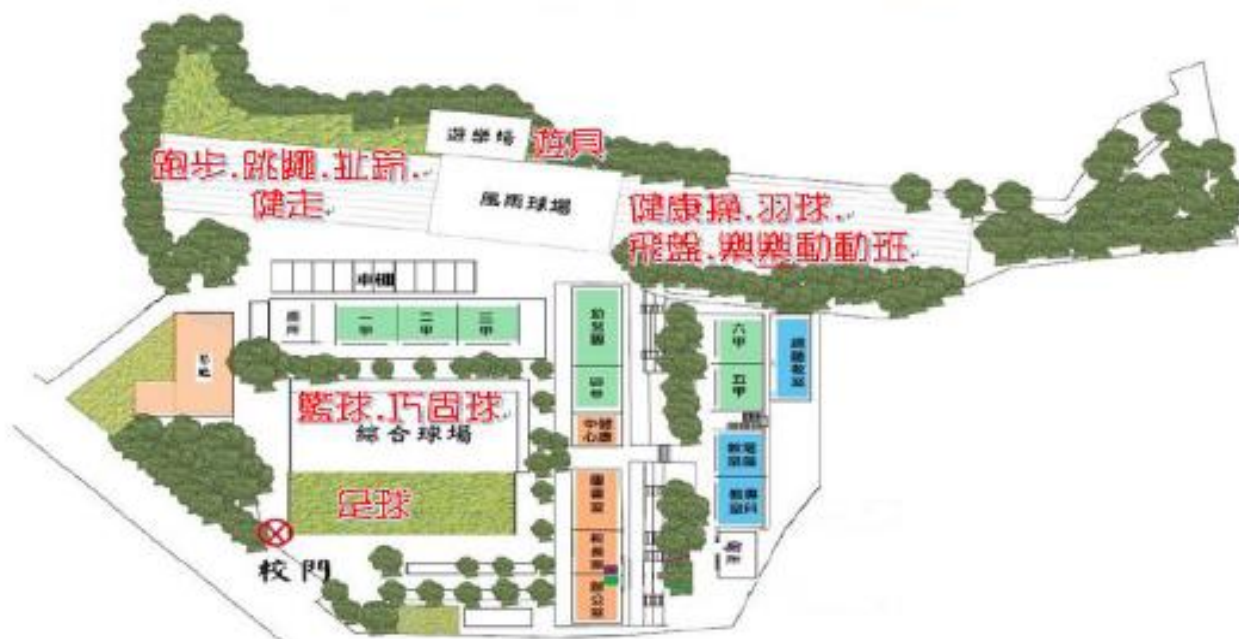
一、組織分工

計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐●賢	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
協同主持人	賴●甄	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	葉●上	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行人員	彭●芬	教務組長	推動健康活動計畫執行。
執行人員	黃●評	學務組長 輔導老師	1. 規劃相關健康活動與競賽。 2. 社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	楊●如	護理師	1. 健康狀況及需求評估，推動計畫，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2. 活動策略設計及效果評價。 3. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行人員	陳●仙 林●熹 莊●宜 王●文 何●瑋 賴●嘉	各班導師	協助計畫執行與回饋。
執行人員	洪●謙 李●芬	幼兒園主任 幼兒園教保員	協助計畫執行與回饋。

二、規劃校內運動時間與項目及場地

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
07:30-07:50		環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔
07:50-08:30						
08:30-09:10	1					
09:10-09:25		健走	健走	健走	健走	健走
09:25-10:05	2					
10:05-10:25		健走	樂活跳繩、 健走	健走	我的餐盤操 健走	臺南創意健 康操、健走
10:25-11:05	3					
11:05-11:20		戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動
11:20-12:00	4					
12:00-13:30	中午休息及午餐時間					
13:30-14:10	5					
14:10-14:25		戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動
14:25-15:05	6					
15:05-15:20		戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動	戶外活動
15:20-16:00	7					

新山國小校園運動地圖
推動 SH150 戶外運動



(一) 晨間活動(打掃)時間：每星期一~五 7：30~7：50與學生一同打掃。

(二) 下課(課間)時間：

1. 每星期一~星期五 09:10-09:25、10:05-10:25全校教職員工生課間健走活動時間。

2. 鼓勵課間時間教室、辦公室淨空，教職員進行戶外活動。

(三) 適合本校教職員課間運動體育項目：健走

(四) 實施內容

1. 全校課間活動時間(09：10-09：25、10：05-10：25)，以慢跑或快走方式繞操場，以達每日健走8000步。

2. 運動流程

(1) 伸展暖身操(3分鐘)。

(2) 運動時間(10-12分鐘)：慢跑、快走、健走。

(3) 收操時間(2分鐘)：慢走一圈操場、大腿伸展、小腿伸展。

3. 運用Pacer計步器APP組成學校教職員運動群組，記錄教職員健走狀況，目標每天健走達8000步。

柒、預期成效

一、強化基本體能，維持良好體態及健康。

二、不間斷的持續運動，培養良好的運動習慣。

三、透過與學生一起課間運動，激勵學生培養良好的運動習慣。

捌、獎勵

『我是健走王』獎項：運用Pacer計步器APP，定期舉辦「每日步數達標賽」目標每天健走達8000步，1-5名800元禮卷、6-10名500元禮卷、11-15名300元禮卷、16-20名100元禮卷(依比賽結果保留禮卷額度調整權)，並公開頒獎。

玖、經費來源：由本校家長會顧問團經費支應

預算項目	單位	數量	預算數	說明(經費實支核銷)
優勝獎	式	1	8500	禮卷 1-5名800元 6-10名500元 11-15名300元 16-20名100元 依比賽結果保留禮卷額度調整權
雜費	式	1	1500	

拾、本計畫經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：

護理師 楊燕如

學務組長：

教師長 黃詩評
學務組長 黃詩評

教導主任

家長代理 賴怡甄
教學主任

校長：

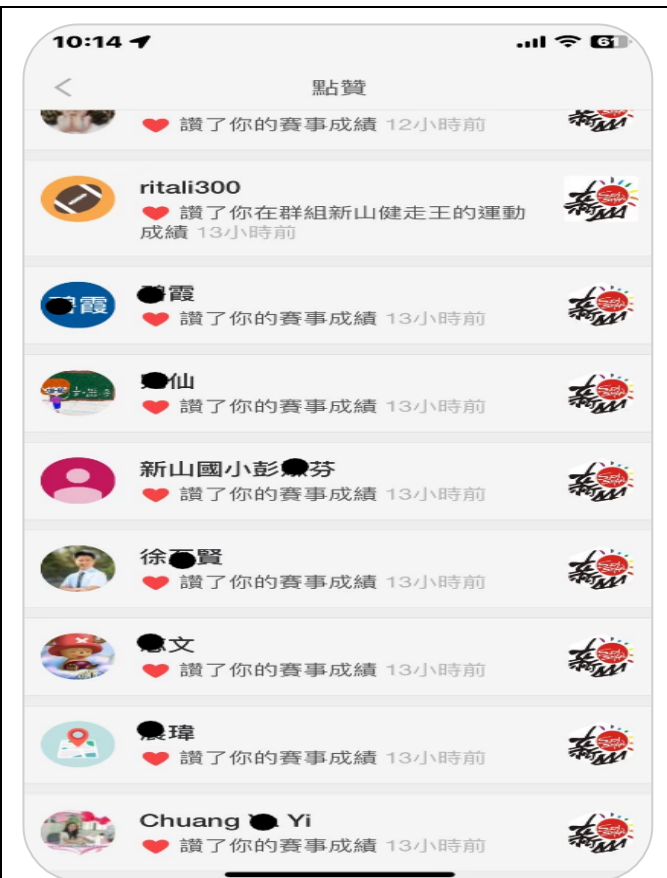
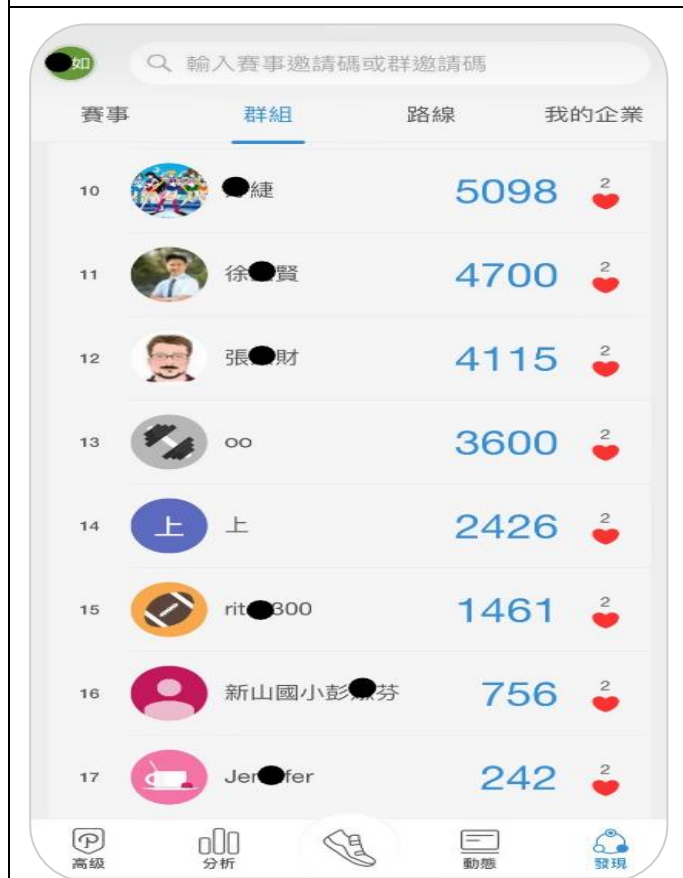
新山國小 徐至賢
校長 徐至賢

為讓全體教職員能參加運動社團，考量年紀、身體狀況因而**成立教職員「新山健走王」社團**，運用 **Pacer 計步器 APP** 組成學校教職員運動群組，記錄教職員健走狀況，**目標每天健走達 8000 步以上**。

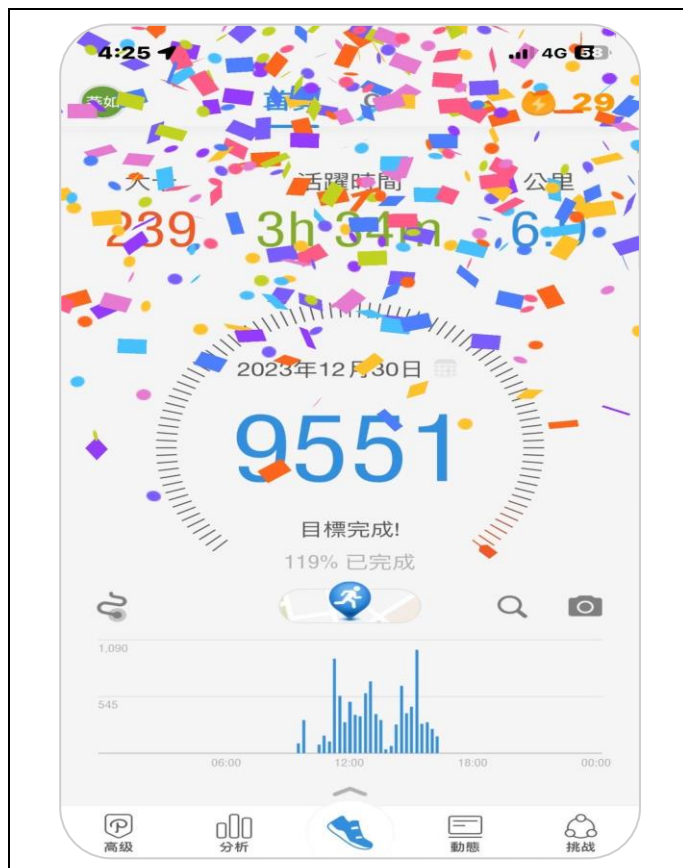




全校教職員 17 人皆參加「新山健走王」社團



可由 APP 互相關心群組成員每日步數，互相給予愛心、按讚。



APP 紀錄每日步數、公里數及消耗熱量



APP 紀錄每週、每月步數，平均每日步數、行走總公里數



校長帶領組成健走社團，領頭健走



全校教職員運用課間時間進行健走，作為學生的運動典範。

排行榜			
全部		关注	
排名	头像	积分	点赞
1	嘉	46 / 46	28
2	璋	46 / 46	32
3	山	45 / 46	19
4	碧霞	45 / 46	19
5	Chuang Yi	45 / 46	19
6	Susie	43 / 46	19
7	蕭宏	41 / 46	17

排行榜			
全部		关注	
排名	头像	积分	点赞
8	如	40 / 46	20
9	文	38 / 46	17
10	張財	23 / 46	16
11	oo	7 / 46	16
12	緹	5 / 46	15
13	新山國小彭	4 / 46	15
14	ri 300	2 / 46	17
15	後	1 / 46	15
16	Jer	1 / 46	15
17	上	0 / 46	15

全校教職員「我是健走王」上學期 競賽排名結果



競賽結果頒獎，老師也需要獎勵，正向增強健康運動生活化及習慣化

排行榜		全部	关注
排名	头像	昵称	积分 点赞
1		嘉	60 / 60 5
2		Cloud in the Wind	60 / 60 1
3		文	59 / 60 3
4		璋	58 / 60 5
5		碧霞	57 / 60 5
6		oo	49 / 60 9
7		蕭宏	49 / 60 4
8		仙	43 / 60 5
9		Susie	43 / 60 3
10		Chuang Yi	36 / 60 5
11		如	30 / 60 5
12		燕評	9 / 60 4
13		新山國小彭芬	7 / 60 4
14		徐賢	7 / 60 3
15		Jeiffer	6 / 60 3
16		張財	2 / 60 4
17		rit300	1 / 60 2
18		上上	0 / 60 3

全校教職員「我是健走王」下學期 競賽排名結果



競賽結果頒獎，老師也需要獎勵，正向增強健康運動生活化及習慣化



辦理全校教職員及家屬尖山埤渡假村健走

二、校長、教職員與學生一起運動



校長與老師與學生一同做運動前暖身操



校長與老師與學生一同做台南市創意健康操



校長與老師與學生一同做我的餐盤操



校長、老師與學生一起跳繩，引導學生養成運動好習慣



老師與學生一起健走、慢跑



老師與學生一起打籃球

三、教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、每週二與學生一起使用含氟漱口水



一甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水



二甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水



三甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水



四甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水



五甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水



六甲導師與學生一起刷牙



每週二與學生一起使用含氟漱口水

四、教職員喝足白開水及多吃蔬菜水果



一甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水



二甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水



三甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水



四甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水



五甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水



六甲導師與學生一起用餐多吃蔬菜



與學生一起多喝水