

臺南市112學年度新泰國民小學素養導向健康教育  
實踐健康行為成果表

活動名稱	教職員成立各項運動團體實踐健康體位行為			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年09月起	參加人數	0	0	40
簡述活動內容	①設提供良好運動環境「健康有氧樂活站」，供教師成立健康體位社團：瑜珈、有氧 舞蹈、韻律舞蹈，每周三次，實踐健康體位行為。 ②設立「健康體能樂活站」老師及學生訓練體能 ③爬山戶外運動			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
瑜珈課程		有氧舞蹈		
				
韻律舞蹈		設立「健康有氧樂活站」		



設立「健康體能樂活站」



多樣運動器材供師生訓練體能



多功能健身器材



跑步機



高雄壽山爬山樂

臺南市112學年度新泰國民小學素養導向健康教育  
實踐健康行為成果表

活動名稱	教職員飯後潔牙及健康飲食行為			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年09月起	參加人數	0	0	40
簡述活動內容	利用週三教師進修宣導牙齒保健、健康飲食與體位的重要性，不喝飲料並喝足白開水。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
正確刷牙方法及牙膏正確選擇		教職員工確實飯後刷牙		
				
喝飲料的過患影響健康		肥胖或過瘦敵過患		



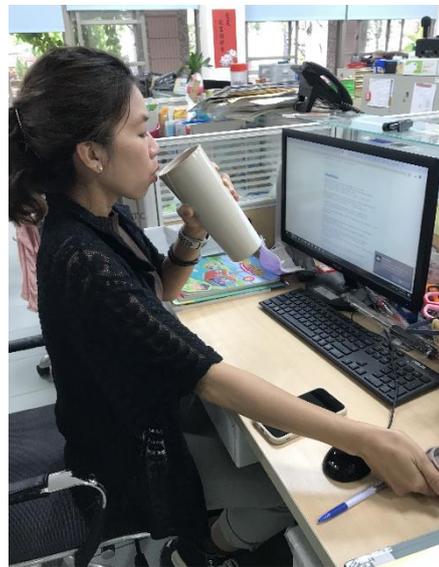
我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



喝足白開水:體重\*30CC



學校設立飲水機並定期保養檢驗



鼓勵自備水杯隨時  
喝水保健康

# 台南市新泰國小教職員工揪「團」愛運動計畫書

## 一、緣起

以職場為基礎而發展的運動計畫，包括運動社團的成立和上班時間健身運動課程的參與等，已經逐漸在歐美國家的企業中流行起來。國內多家大、中、小型的企業體，也透過類似的方式，長期的經營與發展企業員工的運動習慣建立，對於企業形象的建立和塑造，善盡企業社會責任和提升職場工作效率上，卓有成效。老師面對高壓的教學環境，每位都是精神緊繃，因此建立學校教職員工規律運動習慣，讓身心得放鬆是當前要課題。有完備場地及應用軟體活化管理等策略，不但運動促進員工的健康，以下就是上述推動原則的細節：

## 二、目的

- 1.讓老師們精神好，心情愉快，助於教師提升教學品質，更專注、樂意學習，面對挑戰。
- 2.增進同事情誼，促進彼此關心。
- 3.引導員工休閒，賦能員工身心靈。
- 4.提升士氣，紓壓放鬆。

三、實施期間:112年9月至113年6月

四、實施對象:本校教職員工。

五、計畫內容:

- 1.設立健康有氧樂活站:  
設置多樣運動器材如供師生訓練體能
2. 設立健康體能樂活站，開立親師社團。

班別	瑜珈班	有氧舞蹈	活力熱舞
時間	每周二 16:20-17:20	每周四 16:20-17:20	每周五 16:20-17:20

## 六、預期成效

用運動翻轉壓力，令身心得健康，透過一群人運動方式互相學習，可更加認識彼此，感受到職場所帶來的歸屬感與溫度，參與運動社團的同時，更希望能為員工創造一個因運動而帶來美好生活的追尋。

## 七、經費編制

親師社團場地由學校提供，每學期18堂課程，外聘講師每堂1600元，由參加學員平均分擔。

健康有氧樂活站運動器材維修費，由學校編列預算維修。

八、本實施辦法陳請校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。