

# 臺南市 112 學年度後甲國中辦理健康促進成果

## 項目

### 三、素養導向健康教學

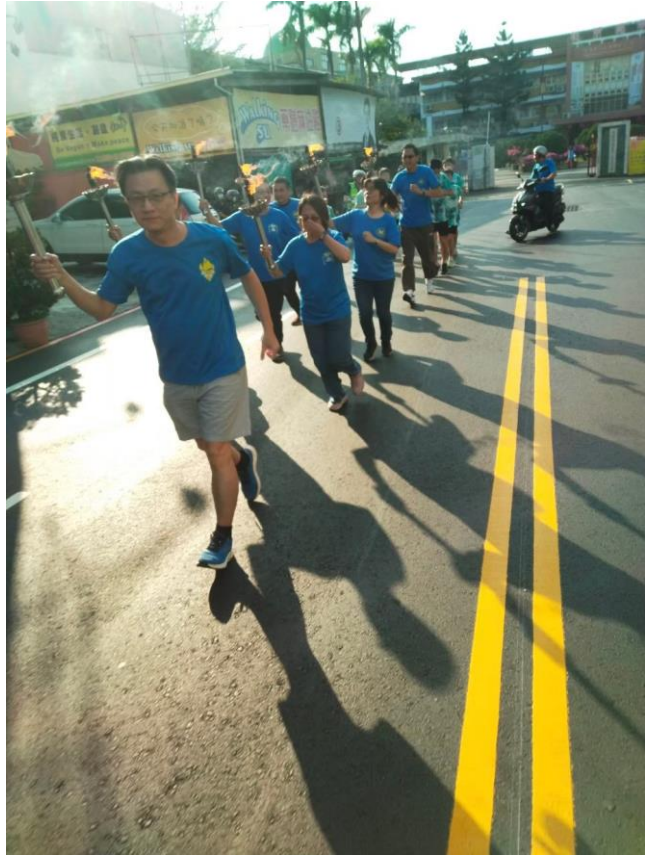
## 指標

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。

## 佐證資料

校慶時，由老師領隊進行聖火傳遞活動，繞行校園外圍一圈後，將聖火交給學生，以表運動精神的傳遞。





## 辦理「健康人生 大家齊步走」活動，

### 鼓勵教職員多從事健康活動，藉此帶動運動風氣

簽於學務處

日期：113年5月10日

主旨：有關臺南市立後甲國中112學年度「健康人生 大家齊步走」活動實施計畫（如附件）及活動辦理，請鈞長核示。

說明：

- 一、配合推動本校健康促進活動，鼓勵學校教職員多從事健康活動，強健身心健康。
- 二、由教職員帶動學校運動風氣，做為學生健康促進良好示範，以營造全校健康運動風氣。

二、活動期間：113年5月15日~6月15日，每天上班前或下班後。（若未能如期完成，將增加週一下午班級時間及社團）

三、經費預算：

項 目	費 用	說 明
達標禮券	200*40=8,000元	達成任務每人200元禮券
前三名禮券	500*3=1,500元	同名次增額錄取
總 計	9,500元	

四、經費來源：由家長會經費補助支應。

擬辦：經費擬請家長會支援。奉鈞長核可後辦理。

敬陳

校長

學務主任

家長會總幹事

校 長

簽准本校健康促進活動，  
促進教職員工身心健康，  
祈請家長會協助辦理。  
陳校長

家長會長

後甲國中112學年度「健康人生 大家齊步走」活動實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法。
- (二) 後甲國中112學年度健康促進學校計畫。
- (三) 中央各機關學校員工文康活動實施要點。

二、主旨：配合國民健康署推動健走，希望同仁能把運動融入日常生活，建立健走、跑步健身的健康觀念，每天健走至少一萬步或運動30分鐘，改善各項身體機能，更能達到紓解壓力，培養同仁運動習慣。

三、主辦單位：學務處。

四、活動地點：後甲國中校園、操場。

五、參加對象：本校教職員。

六、推動期程：113年5月15日-6月15日。

七、實施方式：

- (一) 113年5月13-15日請同仁用空閒時間至健康中心進行體重、血壓，測量結果記錄在「健康護照卡」，以做為後測之評估依據。
- (二) 113年5月15日開始，利用每天上班前或下班後，以「慢跑」或「健走」運動15分鐘至30分鐘，每日累計一萬步計一點，達20點贈送200元禮券一張。
- (三) 113年6月14日再請同仁至健康中心進行體重、血壓後測。
- (四) 前後測減重最多前三名，額外發給500元禮券獎勵。
- 八、另結合文康活動，辦理6/15成大校園大步走文康活動，詳見附件一。
- 九、經費來源：禮券由家長會經費補助支應，文康活動申請學校經費。
- 十、預期效益：長期維持每天健走至少一萬步的習慣，透過團體行動鼓勵教職員運動紓壓，藉此減少工作壓力，同時提昇工作效率，營造動態生活。
- 十一、注意事項：
  - (一)、請同仁自備茶水、毛巾、穿著運動鞋。
  - (二)、身體狀況不佳者，不得參加本活動。
- 十二、本計畫經校長核准後實施，如有未盡事宜得隨時修正公布。

臺南市立後甲國中112學年度「健康人生 大家齊步走」活動報名名冊

編號	職稱	姓名	編號	職稱	姓名
01	學務主任	陳昭良	21	幹事	郭若燕
02	衛生組長	吳碧芸	22	教導組長	許雅惠
03	活動助	郭美滿	23	幹事	曾菱枝
04	活動組長	鐘心全	24	老師	陳魚奶
05	午餐執事	陳明庭	25	文書組長	王香欽
06	體育組	郭安昌	26	總務主任	蔡銀展
07	生教組長	張阿筆	27	幹事	楊學鈞
08		陳儀婷	28	教師	李欣文
09	護理師	李謝世	29	幹事助理	陳文玲
10		陳淑雲	30	導師	許人修
11	專任教師	張靜敏	31	專任	黃小恬
12	非專師	王智良	32	導師	吳權益
13	專任	劉慶昌	33	導師	潘奕達
14	註冊組長	王惠惠	34	專任	王宏瑛
15	教務主任	施心著	35	專任	吳俊鴻
16	時教老師	許育菁	36		高嘉陽
17	輔導組長	蘇虹敏	37		沈浩仁
18	專任	吳呈嫻	38		吳淑慧
19	組長	李承貞	39	專任	江雅慧
20	組長	李謝元	40	專任	李榮欣
合計				40人	





112 學年度健康促進活動  
健康人生 大家齊步走

姓名: 鍾旭盈  
編號: 4

112 學年度健康促進活動  
健康人生 大家齊步走

姓名: 張可輝  
編號: 07

112 學年度健康促進活動  
健康人生 大家齊步走

姓名: 陳炯豪  
編號: 5

以「慢跑」或「健走」運動 15 分鐘至 30 分鐘，每日累計一萬步計一點。(日期+簽名)

1	5/17 kw	2	5/18 kw	3	5/19 kw	4	5/20 kw
5	5/22 kw	6	5/23 kw	7	5/24 kw	8	5/25 kw
9	5/26 kw	10	5/27 kw	11	5/28 kw	12	

以「慢跑」或「健走」運動 15 分鐘至 30 分鐘，每日累計一萬步計一點。(日期+簽名)

吳碧芸 5/5	吳碧芸 5/6	吳碧芸 5/7	吳碧芸 5/8
吳碧芸 5/9	吳碧芸 5/10	吳碧芸 5/11	吳碧芸 5/12
吳碧芸 5/13	吳碧芸 5/14	吳碧芸 5/15	吳碧芸 5/16

以「慢跑」或「健走」運動 15 分鐘至 30 分鐘，每日累計一萬步計一點。(日期+簽名)

5/5 招良	5/6 招良	5/7 招良	5/8 招良
5/9 招良	5/10 招良	5/11 招良	5/12 招良
5/13 招良	5/14 招良	5/15 招良	5/16 招良

教職員飯後刷牙、多吃蔬果，實踐健康行為





老師和學生一起潔牙

