

【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】

- 1.教職員工運動推廣辦法含過程紀錄
- 2.教職員工以身作則在校時健康行為記錄

臺南市立復興國民中學教職員工運動推廣辦法

一、依據：本校 112 學年健康促進學校實施計畫。

二、目的：

(一)落實預防勝於治療的健康管理概念，強化教職員工的身心健康。

(二)增進同仁對學校的向心力與凝聚力，提升整體工作與生活品質。

三、主辦單位：健體領域。

四、參加對象：本校教職員工。

五、上課注意事項：

(一)請穿著運動服裝及運動鞋，上課費用需自行負擔。

(二)請安排無課務時段參加活動。

六、活動時間和地點：

(一)健康體適能(健走、慢跑)

時間：每日下午 16:00 至 18:00 地點：操場

(二)桌球

時間：每週二、四上午 10:00 至 11:30 地點：桌球室

(三)羽球

時間：每週二、三、五下午 17:30 至 19:00 地點：復興館

(四)籃球

時間：每周二、三、四下午 15:00-16:00 地點：籃球場

(五)騎自行車

時間：請與四辦賴秀惠老師聯繫

七、預期效益：

(一)透過不同型式體能訓練，有效改善身體健康與適能。

(二)提升工作效率，增進教學效益，養成每日運動的健康生活型態。

八、本計畫陳請 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

校長：

教師兼
健體組長 林豐傑

臺南市立復興
國民中學校長 陳文財

教職員工落實健康行為--運動活動紀錄



籃球



健走慢跑



健走慢跑



騎自行車



羽球



羽球

教職員工落實健康行為--餐後潔牙、戶外活動防護、正確用餐禮儀、急救教育訓練



使用含氟牙膏潔牙



帶領全班一起餐後潔牙



督促學生打菜量提升學生午餐正確進食量



老師以身作則提醒學生正確用餐觀念



體育老師戴墨鏡擦防曬乳戴帽子防紫外線傷害



老師積極參與 CPR 複訓熟練急救技術讓校園更安全