

臺南市110-112學年度南化國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	社區晨跑時光		
活動日期	參加對象	學生	教職員工
112/09-113/06	參加人數	20	1
簡述活動內容	結合大跑步計畫，利用週一、四早晨時間帶著高年級學生跑步在社區，並且能讓社區里民看見學生健康活力的一面，提倡健康樂生活·運動不分你我之觀念，傳達出健康促進的理念。		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



老師親自帶著學生慢跑在社區



利用學校後山作為暖身和練習



快樂的晨跑時光

活動名稱	健體教專社群 - 羽毛球大比拚	
活動日期	參加對象	教職員工
111年9月7日	參加人數	22
簡述活動內容	學校結合鄰近的西埔國小舉辦教職員工之間的運動友誼賽，增進彼此的合作與情誼，同時以較為輕鬆的方式提倡運動的重要性。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
準備發球	接球預備姿勢	
		
教職員工享受打球樂趣	接球姿勢 100 分	

活動名稱	教師健康促進增能研習-師生泡泡足球		
活動日期	參加對象	學生	教職員工
111年2月23日	參加人數	8	22
簡述活動內容	<p>1. 引進北歐挪威最夯的泡泡足球，讓傳統觀念不僅除了足球，也能有不一樣的體驗，以泡泡球作多元化運動，凝聚老師、家長以及學生享受泡泡球帶來既樂趣！泡泡足球安全、刺激、好玩，打破男女運動規限，適合小朋友大朋友。</p> <p>2. 活化教師健體領域教學知能，跳脫閉門造車的教學方式，集思廣義，累積教學素材。</p>		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
老師與學生進行一場泡泡足球PK賽	教職員工組競賽		
			
師生龍舟競走對抗賽	龍舟競走加碼賽		

活動名稱	教師健康促進增能研習-按摩保健減憂樂活	
活動日期	參加對象	教職員工
113年5月15日	參加人數	10
簡述活動內容	<p>1. 辦理教師週三增能研習，透過講師講解身體構造與組成，並且實際操作哪些動作可以達到放鬆身心，培養教師養成運動良好習慣。</p> <p>2. 活化教師健體領域教學知能力，也從不同面向了解身體組成，亦可讓教職員工學習如何讓身體適當的減壓與保健。</p>	

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



邀請黃教授講解樂活保健之議題



介紹常見按摩的方式



講師實際操作與示範



練習身心放鬆伸展操