

七、社區連結與合作:學校社區關係學校實施正式或非正式課程、1. 健康活動、研習訓練時，有邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力  
7-1-1\*佐證資料。



綠手指親職講座-邀請社區老師及家長. 社區民眾參加



綠手指親職講座-邀請社區老師及家長. 社區民眾參加



親子手作課程-邀請社區老師及家長. 社區民眾參加. 靈活運用精細動作並增加互動



親子手作課程-邀請社區老師及家長. 社區民眾參加. 靈活運用精細動作並增加互動



活化研習-身體舒緩及紓壓

邀請社區民眾參加



活化研習-身體舒緩及紓壓

邀請社區民眾參加



運動會邀請社區媽媽參與



飲食教育闖關-家長.社區參與



運動會邀請社區民眾



運動會邀請社區民眾



運動會邀請社區民眾-大隊接力運動



運動會邀請社區民眾

研習主題	活化智能社群研習-成人傷痛如何自我放鬆處理與肌力加強
成員省思	<p>陳逢榮:課程雖然有點累,但是真的可以放鬆身心,尤其是久違的全身性肌肉解放,再加上老師提供的輔助器材,讓我們可以自行在家自我訓練,自我調節,是收獲滿滿的研習,希望學校能多安排這樣的運動機會,讓甚少有機會跟時間運動的我,強迫自己動起來!</p> <p>劉育成:放鬆是人生的重要課題,不管是心理性或是物理性的放鬆,都能達到舒暢身心、保健強身的功效。今天的肌肉放鬆課程雖然過程汗流浹背,但透過教練老師的指導,切中肯綮針對平常較常用到的肌群進行按摩放鬆,一消疲憊,真是不錯的研習呀,辛勞組長安排優質研習課程。</p> <p>李樂文:壓力、久坐、固定姿勢等常常造成身體疲勞僵硬、肌肉酸痛無力!今日的課程可以學習緩和肌肉僵硬、解除疲勞酸痛的動作,並能改善肌肉退化所造成的肌無力症狀,對我們這些常常坐著改作業、處理公務的老師來說,可說是「良藥」!也期許自己,每日撥出固定時間,把今日所學的動作運用在日常中,常保身體健康!</p> <p>黃戊昇:今日課程讓我既療癒又舒暢,不過也讓我發覺到自己身體哪些部位太少活動,而這些地方的肌力已嚴重不足,真的該好好訓練了。這樣兩個小時的課程,就已經讓我汗流浹背,上氣不接下氣了,人家說活到老學到老,我看是活到老要動到老。最後,希望自己從今以後,能將今日所學貫徹落實於生活中,而不是空談,願自己能堅持動下去。</p> <p>黃儀君:今天第一次接觸此類運動課程,老師認真且親切的指導,是一個很特別的體驗。年紀與健康是一個不能逃避的現實,自覺運動很重要,總是提醒自己要「活動」,要「運動」。今天的課程,練的是肌力,也練柔軟度,過程中,真的是「痛」,幸好自己有撐過去,希望下次可以更進步。</p>
專業對話成果	<p>本次研習運作結論:這學期的課程,我們嘗試加入更多元素,讓教師透過多元的管道與方式達到自我調節,照顧學生之餘也不忘照顧自己的身心,期盼同仁能透過與自己的身體對話,找到最舒心的療癒時光。</p> <p>下次社群研習運作預告:</p> <p>活化智能社群研習-植入你心(苔球手作體驗)</p>