

**臺南市107學年度仁和國民小學
健康促進相關增能活動成果表**

活動名稱	我愛運動-有氧熱舞			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年12月19日	參加人數	113	0	12
簡述活動內容	邀請健身房的有氧舞蹈老師，運用流行的音樂去搭配簡單的動作搭配，音樂能增加共鳴，這樣能夠快速的讓身體各部位關節活動開來，也可以把心跳率拉高，身體活絡，避免運動傷害。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
我愛運動-開始熱身		我愛運動-動作講解		
				
我愛運動-小跑步加速體溫上升		我愛運動-隨音樂開始起舞		

臺南市107學年度仁和國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	我愛運動-肌力訓練			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年12月19日	參加人數	113	0	12
簡述活動內容	健身教練結合深蹲、棒式、開合跳、核心訓練、上臂肌力訓練、協調性、爆發力、敏捷性訓練等…串連起來的闖關活動，讓學童在從事運動過程中不會枯燥乏味，而且在訓練的過程中，也比較有趣且有成就感。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
我愛運動-教練講解與示範動作		我愛運動-學童開心運動		
				
我愛運動-利用簡單器材使運動多元化		我愛運動-繩梯也是一種很好的運動器材		

臺南市107學年度仁和國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108年2月20日	參加人數	6		12
簡述活動內容	邀請屏東科技大學休閒運動健康系徐錦興教授進行親師生健康講座，讓家長與老師達成共識，一起為學童的健康體位做努力。			

佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）



健康講座-徐教授講解健康的重要性



健康講座-邀請家長參與學童健康體位控制



健康講座-徐教授分析運動與健康的關係



健康講座-各項運動對健康的影響大不相同