

**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		

**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	跳繩高手			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
每周	參加人數	112	0	12
簡述活動內容	利用每次升旗時間，讓學童展現自己的跳繩技巧，也讓全校學童利用此時間一起跳繩同樂。			

佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）



跳繩高手-體控班學童利用下課時間跳繩

跳繩高手-加入競賽模式增加趣味性



跳繩高手-跳大繩增加挑戰性

跳繩高手-晨會時讓學童表演跳繩技巧

**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	舞林高手			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
每周	參加人數	112	0	12
簡述活動內容	每班各自練習「我愛運動」時所教導的有氧舞蹈，在升旗時用帶動跳的方式，帶領全校學童動起來。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
舞林高手-六年級學生晨會後進行帶動跳		舞林高手-大家跳得不亦樂乎		
				
舞林高手-動一動，身體就不怕冷了		舞林高手-三年級學生晨會後進行帶動跳		

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	認識 85210			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年9月19日	參加人數	27	0	5
簡述活動內容	邀請營養師對學生做營養教育宣導，讓學童認識「健康密碼 85210」的意義			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
認識 85210-營養師宣導每日飲食指南		認識 85210-肌肉量不同在體型上造成的差異		
				
認識 85210-青少年理想的 BMI		認識 85210-吃得健康，動得快樂		

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	蔬果 579			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108年3月20日	參加人數	112	0	12
簡述活動內容	邀請營養師對學童宣導健康飲食觀念。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
蔬果 579-宣導每日蔬果 579		蔬果 579-宣導吃蔬果的重要性		
				
蔬果 579-學生踴躍舉手答題		蔬果 579-宣導蔬菜與水果的比例		

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	健走			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108年4月3日	參加人數	112	0	12
簡述活動內容	結合兒童節活動，辦理全校健走活動。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
健走-另類兒童節慶祝活動		健走-大家一起齊步走		
				
健走-多走路可增進身體健康		健走-健走還可享受芬多精洗禮		

**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	健康促進闖關			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108年4月3日	參加人數	112	0	12
簡述活動內容	兒童節時辦理健康促進闖關活動，讓學童透過遊戲的方式更加了解「85210」、「規律用眼3010」、「黃金比例221」……等健康密碼。			
佐證資料（宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等）				
				
健康促進闖關-六年級當關主		健康促進闖關-先複習闖關題目		
				
健康促進闖關-丟球，根據題號回答問題		健康促進闖關-由關主答覆有無過關		