

110 學年第 2 學期日新大手牽小手運動一起來

親愛的家長您好，

您有多久沒運動了呢？你該運動的五大理由：

1. 促進身體健康
2. 增進「心理」健康
3. 提升學習與工作表現
4. 增加肌肉量，讓身體內、外都漂亮
5. 增添自信

等待日新國小的 PU 跑道完成之餘，別忘了到學校附近公園運動，也可以同時欣賞南區之美，心動不如馬上行動，請您利用下班或週末假日帶著小孩一同到走一走，大手牽小手共同走出您我的健康！

即日起~111.5.31，只要與您的小孩到學校附近公園運動，就可以獲得好禮！

※運動送好禮方法如下：

1. 上傳『您與小孩在日新國小附近健走』的照片(或拍下您與小孩健走公里數)至個人的 FB 及 日新國小 FB
2. 照片下請留言：孩子班級與座號、完成的運動健康任務 (布丁、紅豆餅或麥香雞堡)以及 完成大手牽小手一起運動簡單感想
3. 完成後發佈至 FB。(分享對象記得設定公開喔！)
4. 記得要按『讚』喔！(記得要拍照上傳+按讚喔)



※兌獎方式：

1. 分享對象請設定為「公開」，避免看不到內容而喪失權益
2. 學校將於 6 月依據上傳的照片時間，贈送精美神秘禮物。
3. 贈品數量有限，一人限領一次，數量有限，送完為止

運動健康任務	6 公里/時
布丁(110 大卡)	健走公里數:1.5 公里 健走時間:15 分鐘 40 公斤者，消耗約 0.5 個布丁，55 大卡 70 公斤者，消耗約 1 個布丁，96.25 大卡
紅豆餅 (200 大卡)	健走公里數:3 公里 健走時間:30 分鐘 40 公斤者，消耗約 0.5 個紅豆餅，110 大卡 70 公斤者，消耗約 1 個紅豆餅，192.5 大卡
麥香雞堡 (380 大卡)	健走公里數:6 公里 健走時間:60 分鐘 40 公斤者，消耗約 0.5 個麥香雞堡，220 大卡 70 公斤者，消耗約 1 個麥香雞堡，385 大卡

