

臺中市西區大勇國民小學 103 學年度教師專業學習社群

—辦理成效—期初期中期末

社群名稱	健走 B 專業社群
社群成員	劉妙修、陳淑媛、吳昔臻、林淑珍、董惠如、陳秀珍、宋丞豐、高碧蓮、劉季湄、龔楓雅、賴亭融、蔡英姝、林維真、林慧靜、吳如馥、楊麗翠、曾詠萍
辦理時間	(103) 年 (11) 月 (26) 日, 星期 (三), (13) 時 (0) 分~ (15) 時 (0) 分.
辦理地點	5-1 教室

一、討論事項：

1. 期中檢核：在「有健康才有希望」的觀念下，我們積極推動世界公認最完美的運動「健走」，力促更多老師養成規律運動以常保健康。

(1)健走的步態：從步行的姿態講，要求上體姿基本是正直的，眼看前方，頸部肌肉放鬆；兩臂自然的向前後擺動。目前常見的錯誤有：許多用走步鍛煉的中老年人，他們含胸駝背、曲胳膊變腿行走。這種走姿是錯誤的，如長時間的行走時，反而會出現腰背痛現象。

(2)健走的步頻：放鬆走：路程約不少於 2 公里；散步頻率投低 50-70/分；步態放鬆；每周 3 至 5 次。快步式：快走路程 3-5 公里；步頻較快約 150 步左右/分；步態平衡向前，每周 3 至 4 次。最佳散步或快步時間為：下午 3 點至 9 點。

(3)健走的呼吸法：一般採用口和鼻同時呼吸，以口呼吸為主。呼吸要有節奏，一般是兩步一呼兩步一吸。綜上所述。健走運動對健身作用是非常大的，但對心臟有疾患者來說，在醫生的囑咐下一定要量力而行。首先是慢慢適應這種運動方式，然後再逐步提高走步的強度和量。上述幾種步行方式混合使用，能給你帶來更多健康收益。

二、成效檢核與學習交流：

1. 每周一、五 16:00~16:30 為社群活動時間

2. 在班上實施學校實施「虛擬健走台灣」計畫，學生跑操場與做戶外活動，都可以換算成里程數。透過這樣的計畫，不僅讓學生養成健走、路跑習慣，也在遊戲中認識台灣，也是響應減碳行動。
3. 在教室掛了一張台灣地圖與健走路線，全班學生都有專屬的編號圖釘，跑到那個縣市，由老師將圖釘釘在地圖上。沙發椅上還有一只望遠鏡，小朋友可以細看地圖，認識台灣。
4. 每位小朋友都有一本健走手冊，上面記載換算里程的標準，像操場跑三圈、體育課一節、走路上下學都算 5 公里。全程約 1500 公里，老師會帶學生到校外郊遊，實際健走，學生如果不走，圖釘還會「倒退嚕」，就是「希望學生養成長期運動的習慣」。

活動照片：



社群老師放學後在校園健走



召集人公布相關事宜，進行期中的檢核及學習交流

召集人：葉恆立
承辦人：

教學組長：顏秀芳
教務主任：蕭偉池

校長：周玉娟