附件

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
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
辨理時間	104年01月07日星期三 (13)時(0)分~(15)時(0)分.
辨理地點	5-1 教室

成效檢核與省思分享:

- ○本社群所共同研討與激盪產出之活動與規劃內容,在學生的學習上有哪些助益與果效?分享:
- 1. 根據世界衛生組織指出,21~25%乳癌及大腸癌、27%糖尿病、30%缺血性心臟病的肇因都在 於運動量不足,因此,建議兒童及青少年每天應累計至少60分鐘中等費力身體活動,成人累計至 少150分鐘中,而活動能力較差的老年人則是要有3天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。

養成每天動一動的習慣,促進血液循環與心肺功能,可預防骨質疏鬆症、高血壓、高血脂,降低降低罹患心血管疾病、糖尿病、大腸癌、乳癌、憂鬱和失智的風險,也能強心益肺,提高代謝、增強免疫系統,強化肌肉和骨骼,減少髖關節或脊椎骨折的風險。

每天健走 15 分鐘 有助於改善身體機能

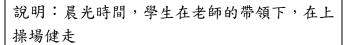
國民健康署自 2002 年起推動健走,希望民眾能把走路融入日常生活,建立健走、健身的健康觀念,每天健走 15 分鐘好處多多,除了能夠改善各項身體機能,運動時腦部產生的腦內啡,還能夠使人心情愉快、舒解壓力。

長期維持每天運動 15 分鐘的習慣,更可控制體重並延年益壽,而對於沒有運動習慣的民眾來說, 健走是很好的入門運動,不需特殊裝備,只要穿著輕便服裝、運動鞋,並記得抬頭挺胸縮小腹、 雙手微握放腰部、自然擺動扇放鬆、邁開腳步向前行健走小口訣,即可將健走融入於生活中。

2. 校園中有了教師健走社群後,健走運動慢慢在校園中發酵,如今每天早上晨光時間,都可看到 為數可觀的班級,在老師的帶領下,在上操場健走,適度的運動讓學生整天充滿活力,上課有精 神,班上因生病而請假的人數也減少了,健走對提升老師及學生的身心健康功效非常顯著。

活動照片:







說明:召集人公布相關事宜,進行期末省思 及教學分享

備註:

召集人:葉恆立 教學組長:顏秀芳 校長:周玉娟

承辦人: 教務主任:蕭偉池