

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、蔡英妹、林維真、林慧靜、吳如馥、楊麗翠、曾詠萍
辦理時間	104 年 01 月 07 日星期三 (13) 時 (0) 分~ (15) 時 (0) 分.
辦理地點	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、自然擺動肩放鬆、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：晨光時間，學生在老師的帶領下，在上操場健走



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