

## 臺南市月津國小 107 學年度親職健康體位講座實施計畫

### 壹、依據

- 一、臺南市政府教育局 107 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函。
- 二、本校健康促進學校計畫。


### 貳、目的

協助家長培養孩童健康體位及良好生活習慣

參、時間：108 年 3 月 8 日（星期五）晚上 7 時-9 時

肆、地點：月津國小視聽教室

### 伍：課程

時間	活動內容	課程主題
06:40-07:00	報到	
07:00~7:50	健康體位、健康加倍 有獎徵答	台南市衛生局健康促進講師 台南市鹽水區衛生所護理師 講師：羅筱婷 護理師
07:50~08:40	 運動、減重 go 有獎徵答	台南市衛生局健走講師及指導員 台南市衛生局體適能講師及指導員 台南市社區樂齡運動講師及指導員 中華民國健身運動協會健身學科講師 講師：方秋媛主任
08:40~	領取參加獎 賦歸	

陸、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人：

 教師兼  
學務組長 翁宏霖

主任：

 教師兼  
教導主任 吳永清

校長：

 月津國小  
校長 楊淑敏

臺南市 107 學年度月津國民小學健康運動親職教育講座  
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康運動親職教育講座-運動減重 go		
執行時間	108 年 03 月 8 日 晚上 20：00~21：00		
活動內容	邀請中華民國健身運動協會健身學科講師方秋媛主任帶領親子一起運動、減重		
		說明：向家長說明減重會不會成功	說明：向家長說明如何減重才會成功
		說明：向家長說明如何透過運動減重	說明：家長站起來動一動





說明：家長和孩子一起動一動



說明：向家長說明如何透過一些替代行為減重

臺南市 107 學年度月津國民小學健康飲食親職教育講座  
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康飲食親職教育講座-健康體位、健康加倍
執行時間	108 年 03 月 8 日 晚上 7:00~8:00
活動內容	1. 邀請台南市衛生局健康促進講師羅筱婷護理師蒞臨演講 2. 對學生家長進行正確健康飲食觀念宣導



說明：親子講座主題-健康體位、健康加倍



說明：向家長說明身體組成的意義



說明：向家長說明健康的身體組成



說明：向家長說明健康的身體組成



說明：向家長說明脂肪與肌肉的不同



說明：講師與學員互動