

**臺南市 107 學年度月津國民小學結合衛生單位、社區、民間團體
辦理健康促進活動成果表**

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		
佐證資料(照片及計畫)			
			
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結合衛生單位、社區、民間團體
辦理健康促進活動成果表

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