

宜蘭縣凱旋國小106學年度健康促進學校系列活動實施計畫

壹、依據：

- 一、依據教育部106年11月06日臺教授國字1060113983G號函辦理。
- 二、本縣106學年度辦理學校健康促進工作實施計畫辦理。

貳、實施目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進教師快樂安全成長。
- 二、發展有效健康、體育項目促進策略及計畫，提升健康安全舒適的品質。
- 三、督促學校所有成員，養成健康行為，建立健康的生活型態。
- 四、於校園推動健康促進，達成永續經營之健康促進校園。
- 五、強化本校教師健康，營造『重視健康促進，營造健康環境，塑造健康生活』。

參、辦法：

一、活動一：

- (一)主題：健康促進專題講座：肩頸的瑜伽療癒。
- (二)講師：外聘講師 慧芬老師。
- (三)時間：107年3月7日。
- (四)地點：本校展藝館2樓。
- (五)對象：凱旋國小全體教職員工。
- (六)攜帶物品：攜帶大、小毛巾各一、瑜伽墊、水壺，有瑜伽伸展帶或瑜伽磚的也可以一起帶來作為練習上身體的輔助。

二、活動二：

- (一)主題：健康促進專題講座：腰背部的瑜伽療癒。
- (二)講師：外聘講師 慧芬老師。
- (三)時間：107年4月11日。

(四)地點：本校展藝館2樓。

(五)對象：凱旋國小全體教職員工。

(六)攜帶物品：攜帶大、小毛巾各一、瑜伽墊、水壺，有瑜伽伸展帶或瑜伽磚的也可以一起帶來作為練習上身體的輔助。

三、活動三：

(一)主題：健康促進專題講座：針對久坐久站族的瑜伽療癒。

(二)講師：外聘講師 慧芬老師。

(三)時間：107年5月9日。

(四)地點：本校展藝館2樓。

(五)對象：凱旋國小全體教職員工。

(六)攜帶物品：攜帶大、小毛巾各一、瑜伽墊、水壺，有瑜伽伸展帶或瑜伽磚的也可以一起帶來作為練習上身體的輔助。

四、活動四：

(一)主題：「健康體位」行動研究。

(二)負責老師：陳麗娟、張筑喻及黃文彬老師。

(三)時間：106年10月-107年6月。

肆、經費：

所需經費由宜蘭縣106學年度健康促進學校計畫-全縣健康促進學校經費支應。

伍、本計畫經校長核定後實施，修正後亦同。

體衛組長：

學務主任：

校長：

主計主任：

