**花蓮縣****花蓮市教育會****111年感恩9月教師節健康促進宣導活動計畫**

1. 依據：本會30屆第六次理監事會議決議事項辦理。
2. 活動目的：
3. 根據康健人壽所發表的2019「[**360°康健指數**](http://www.cigna.com.tw/360WellbeingScore)」調查發現，排名台灣民眾前三大的健康憂慮依序為癌症、心臟或心血管疾病以及視力衰退。要遠離疾病的威脅，養成規律運動絕對是不二法門。為此，特邀請本會會員及家屬從最方便、最大眾化，也最容易養成的運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生。
4. 加強本會會員對健康養生的認知與概念，教育工作平時壓力大、情緒緊繃，不只會引起情緒焦慮，還會反應到身體健康，造成消化不良或失眠，更可能因肌肉長期處於緊張狀態，導致全身痠痛、肩頸僵硬，只有藉由健康的生活習慣培養，才能從根本告別身心的種種不適，擁有生活能量！
5. **活動時間：111年9月17日（六）13：30～16：30**
6. **活動地點：花蓮縣立國風國民中學學生活動中心**
7. 參加對象：花蓮市教育會會員、會員家屬。
8. 參加人數：預計80人
9. 指導單位：花蓮縣政府、台灣省教育會、花蓮縣教育會

主辦單位：花蓮市教育會

承辦單位：花蓮縣立國風國中

1. 活動辦法：
2. 邀請本會會員及家屬共同參與健康講座＆有氧運動。
3. 辦理健康養生講座宣導。
4. 推廣運動大家一起動一動「健康促進活動操」。
5. **活動流程**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 活動內容 | 主 持 人 | 地點 | 備註 |
| 1300～1330 | 相見歡～報到 | 花蓮市教育會團隊 | 國風國中活動中心 | 簽到  領紀念品 |
| 1330～1500 | 健康講座 | 郭芳汝中醫師 |  |
| 1500～1510 | 優秀子女獎學金頒獎 | 花蓮市教育會團隊 |  |
| 1510～1640 | 彈力帶運動操 | 翁兆民老師 |  |
| 1640～ | 賦歸～活動結束 | 花蓮市教育會團隊 | 領取餐盒 |

**十一、參加禮：**花蓮市教育會會員須於事前報名，活動當天報到可領取紀念品乙份，完成活動後，會員可餐盒一份。

**十三、報名辦法**

1. 事前報名：活動**免費參加**，須於**9月9日（五）**前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會111年度感恩9月教師節活動報名表」(請自國風國中網站最新消息下載報名表件)，並將word電子檔juno62104@gmail.com以完成報名手續，活動名額額滿為止，**報名表紙本請核章後，請單位聯絡人於活動當日繳交至報到處**。本活動贈送之相關參賽紀念品及餐盒，不接受現場報名之會員！參加眷屬經事先報名者，提供會後餐盒。
2. 報名成功：請各校聯絡人協助將報名表完整輸入相關個人資料寄出後，本會將於9月12日下班前，以Email通知各所屬學校是否報名成功。
3. **如有任何報名問題或報名後因故無法出席，請於上班時間 (週一至週五 09:00-17:00) 來電「花蓮縣立國風國中輔導處」 03-8323847分機31或34，蔡明潔主任、林映辰老師為您服務。**

**十四、****預期效益：**

1. 養成良好的規律運動習慣。
2. 培養正確的健康觀念、愛護生命並照顧自己與家人的健康。
3. 注重各項健康促進的議題，養成良好的生活習慣。

**十七、經費來源：**活動經費由花蓮縣教育會、花蓮市教育會共同支應。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **花蓮縣花蓮市教育會111年度感恩9月教師節健康促進宣導活動報名表**  （ 國小/國中/高中） | | | |
| 單位聯絡人姓名/職稱： 手機： E-mail: | | | |
| 姓 名 | 眷屬人數 | 聯絡電話 | E-mail |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

附件一

承辦人： 人事主任： 校 長：

