**花蓮縣****花蓮市教育會****112年感恩9月教師節健康促進宣導活動計畫**

1. 依據：本會30屆第十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2021「[**360°康健指數**](http://www.cigna.com.tw/360WellbeingScore)」調查發現，台灣人的身體指數為亞太區最低，根據2019的調查，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，養成健康飲食與規律運動絕對是不二法門。為此，特邀請本會會員及家屬從養成健康飲食與規律運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生。
4. 依據衛生福利部公布「國民飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。加強本會會員對飲食健康的認知與概念，建立正確營養知能，藉由健康飲食習慣培養，才能「吃」出健康！
5. **活動時間：112年9月17日（日）14：00～16：00**
6. **活動地點：花蓮縣立國風國民中學學生活動中心(體育館)**
7. 參加對象：花蓮市教育會會員、會員家屬。
8. 參加人數：預計50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飲食講座＆有氧運動。
3. 辦理健康飲食講座宣導。
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 |
| 1330～1400 | 相見歡～報到 | 花蓮市教育會團隊 | 國風國中活動中心 | 簽到紀念品 |
| 1400～1500 | 健康飲食講座 | 童美春營養師 |  |
| 1500～1510 | 優秀子女獎學金及愛心模範教育人員頒獎 | 花蓮市教育會團隊 |  |
| 1510～1610 | 韻律運動操 | 黃秀芳老師 |  |
| 1610～ | 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12日（二）**前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會112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電子檔寄至yingchen0102@hlc.edu.tw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13日(三)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，彼睞．阿亥主任、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. 培養正確的飲食健康觀念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112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：

