

活動名稱	保健超人~運動公園健步走
活動日期	94年12月16日(五)
活動時間	9:30AM~11:00AM
活動地點	社頭 運動公園
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動對身體健康的重要性，養成運動的好習慣。 2. 學習運動前需暖身及避免運動傷害須知。 3. 訓練心肺功能，勇於挑戰自我加強耐力。
活動資源	本班教師、助理教師
活動過程	參加人員集合→步行至運動公園→暖身活動：教師帶領做暖身操拉筋→健步走操場及慢跑數圈交替→慢走收操回學校
活動檢討及發現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生少運動需要多給予鼓勵，可提供競賽氣氛以增強動機。 2. 需說明快跑者無法持久，耐力是緩慢而規律持續的有氧運動。 3. 運動結束不能馬上坐下或喝水，等待呼吸平緩才能坐下休息。 4. 太陽稍炙熱，需說明紫外線會傷害皮膚，日曬前要抹防曬油或戴帽子。
活動剪影	