

桃園縣立山腳國民中學 103 年度第三次教職員工文康活動暨
營養午餐營養教育工作推廣計畫

一、實施目的：

1. 為陶冶身心、拓展文化及環境覺察視野並增進同仁情誼。
2. 營造“山腳團隊”的凝聚力與體力。
3. 建立本校教職員工健康生活之觀念，培養運動促進身心健康之習慣。

二、依據：行政院頒中央各級機關學校員工活動實施要點辦理暨 103 年本校營養午餐營養教育工作推廣計畫。

三、辦理單位：本校文康委員會、人事室、午餐委員會

三、日期：103 年 11 月 26 日至 29 日。

四、主題：山中校園健康齊步走

五、辦理方式：

1. 健康齊步走：103 年 11 月 26 日至 29 日下班時間，繞行操場 3 圈
以上；請至人事主任辦公室領取 150 元全家超商禮卷。
2. 健走觀念宣導：請至午餐祕書或健康中心填寫健走宣言。

五、經費概算表：

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	備註
1	全家超商禮卷	150	張	80	1200	
總計					12000	

備註：1. 經費來源：本校 103 年度自強活動經費。

文康委員：戴清山 人事主任：常淑媛 主 計：游文隆 校 長：曾學鈺

午餐祕書：鍾美華

桃園縣立山腳國民中學 103 年度第三次教職員工文康活動暨 營養午餐營養教育工作推廣計畫

1. 你知道健走有哪些好處嗎？

健走簡單好處多！每天15分鐘助於遠離大腸癌、糖尿病

uho 優活健康網 優活健康網 - 2014年11月2日 上午8:00



〈優活健康網記者張瓊之／綜合報導〉根據世界衛生組織指出，21~25%乳癌及大腸癌、27%糖尿病、30%缺血性心臟病的肇因都在於運動量不足，因此，建議兒童及青少年每天應累計至少60分鐘中等費力身體活動，成人累計至少150分鐘中，而活動能力較差的老年人則是要有3天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。

養成每天動一動的習慣，促進血液循環與心肺功能，可預防骨質疏鬆症、高血壓、高血脂，降低罹患心血管疾病、糖尿病、大腸癌、乳癌、憂鬱和失智的風險，也能強心益肺，提高代謝、增強免疫系統，強化肌肉和骨骼，減少關節或脊椎骨折的風險。

每天健走15分鐘 有助於改善身體機能

國民健康署自2002年起推動健走，希望民眾能把走路融入日常生活，建立健走、健身的健康觀念，每天健走15分鐘好處多多，除了能夠改善各項身體機能，運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、紓解壓力。

長期維持每天運動15分鐘的習慣，更可控制體重並延年益壽，而對於沒有運動習慣的民眾來說，健走是很好的入門運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋，並記得抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行健走小口訣，即可將健走融入於生活中。

秉持多走、少動的觀念 邁向健康之路

國民健康署提醒，為養成自身運動習慣，每天仍應秉持「多走、少坐、動一動隨時隨地可以運動」的健康概念，利用生活中的空檔，有空就走，營造動態生活，邁向健康。

圖文引自：
<https://tw.news.yahoo.com/健走簡單好處多-每天15分鐘助於遠離大腸癌-糖尿病-000000256.html>

2. 我的健走宣言…

我的使命就是每天都要以積極熱情的心，去體驗生命的美麗和活力，藉著渴慕喜愛學習新的功課，讓每天的生活都滿懷熱情衝勁，因而提升了生命的高度和寬度。
親愛的同仁，在體驗過健走的美好後，請寫下你對健康的使命及利用健走能期許自己…

簽名：

日期：

每日一萬步健康有保固
健走讓健康不亮紅燈