

南投縣豐丘國民小學活力豐丘健康站成果報告

【一個社團請填寫一個成果報告】

學校代碼	084732		
學校名稱	南投縣信義鄉豐丘國小		
社團名稱	活力豐丘健康站		
聯絡人	全淑琦	聯絡電話	049-2791723#12
電子信箱	soqluman79@gmail.com		
執行期間	110 年 09 月 14 日起至 111 年 01 月 06 日止，共計 31 節 (應為主管機關單位公告之當年國民小學上/下學期期間)		
參與人數	實際總參與人數 15 人 (含經濟補助學童人數 5 人)		
活動內容	請詳細填寫社團課程內容、時間、節數 排球：每周二 16:00-16:40，共 15 節課 有氧運動：每周四 16:00-16:40，共 16 節課		
成效評估	1. 經歷 110 年 5 月份的緊急停課和兩個月的暑假，學生學習作息及生活作息大亂。9 月份開學時，許多孩子都圓到快認不得了！期初的身高體重紀錄約有近 5 成的孩子體位在過重以上。在經過參加社團活動後，透過定期運動，並同時進行營養教育及飲食控制，期末測量身高體重，體位在過重以上的剩 3 成左右。 2. 社團課結束，或是放學後的時間，孩子們都會持續在球場上運動，偶爾還會到辦公室邀請老師一起運動，變成了師生們的新互動模式。 3. 本學期學生與他校組成信義鄉排球聯隊，代表本鄉參加縣運排球賽小學組，男女雙料亞軍。 中年級的小全之前一直在球場下看著哥哥姐姐們，心裡默默的景仰者學長姐，想和他們一樣在球場上發光發熱。於是在排球社團課時總是認真的練習，練習的量總是比老師要求的再多一些，下課後也經常向學校借球，自己在球場上練習。但卻會受限於要在學校上班時間還球的規定，沒辦法練習到太晚。在去年的聖誕禮物的許願卡上，寫下了”排球”，獲得了自己的球，可以隨時隨地練習了！		

南投縣豐丘國民小學活力豐丘健康站活動照片



基本動作教學-低手接球



基本動作教學-上手發球



基本動作教學-傳接球



綜合練習



有氧運動



有氧運動