

附件一：

花蓮縣新城國民中學 114 學年度

健康促進學校-心理健康促進-運動促進心理健康(樂動有氧)實施計畫

- 一、**計畫依據：**115 年 1 月 16 日府教體字第 1150010754 號-114 學年度健康促進學校實施計畫。
- 二、**計畫緣由：**

運動促進健康是因為它能強化心肺功能，控制體重，增強肌肉骨骼，改善新陳代謝，並通過分泌腦內啡等物質減輕壓力，改善情緒，提升免疫力，預防多種慢性疾病，達到身心全面健康的狀態。
- 三、**目的：**
 - (一) 透過運動改善體態與體力，能增加個人自尊心，自我控制感及身體形象。
 - (二) 能從生理到心理全方位提升健康，並預防和改善多種健康問題的基石。
 - (三) 有意識地管理情緒與壓力，並積極尋求平衡與支持，才能在快速變動的環境中保持心理健康。
- 四、**實施對象：**新城區校群學校(嘉里國小、北埔國小、康樂國小、景美國小、三棧國小、佳民國小、新城國中)之教職員生。
- 五、**實施時間：**115 年 4 月 8 日(三)至 5 月 27 日(三)，每周三下午 4 至 5 點，共計八堂課。
- 六、**實施地點：**新城國中學生活動中心
- 七、**報名方式：**請逕自全國教師進修資訊網(前 20 名報名者，每位贈送彈力繩乙條)。
- 八、**活動經費：**由 114 學年度健康促進學校經費支應。
- 九、本計畫經校長同意後實施，修正時亦同。