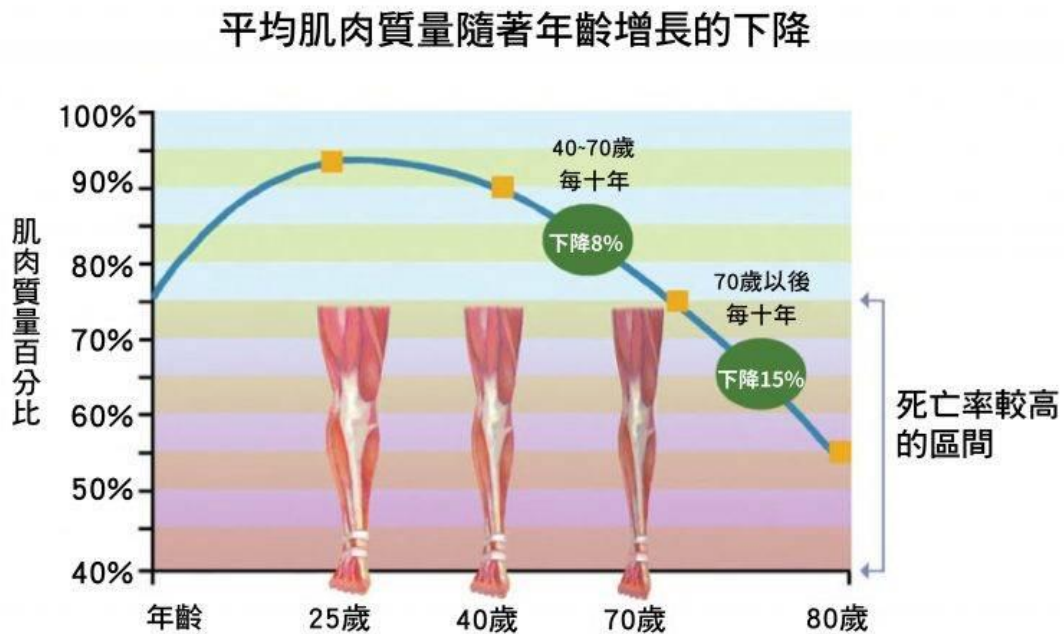


「尋找健康促進達人」大成國小家庭教育祖父母節活動

曾經小時候的我以為父母是巨人是英雄是無所不能的。

長大後才發覺他們並沒有想像中高大、頭髮會白視力會變差，甚至隨著歲月無情的沖刷他們身形會日漸佝僂。



及早陪伴，能讓家中長輩為自己的身體打下成功老化的堅實基礎。

健康從來就不是理所當然的事！

活動內容：

1. 活動期間：即日起至八月的第四個星期日（祖父母節）。
2. 家庭活動：小朋友和家中長輩一起完成節拍超慢跑。鼓勵他們一起運動，加強身心健康。
3. 上網登錄時數：小朋友和家中長輩在完成活動後，上網登錄他們的跑步時數。
4. 活動統計：在開學後，統計所有參與者的跑步時數。
5. 頒發感恩小卡：表彰跑步時數前十名的小朋友，頒發感恩小卡以表揚他們的參與和努力。

超慢跑介紹與教學（教學從 13 分 30 秒處開始）：

<https://youtu.be/ee34OPblU-w>



時數登錄網址：

<https://forms.gle/vMLBH1Dht3EZPt8t7>

