



## 德明科大健促學校辦理「舞動健康 活力德明」Part 2 系列活動



圖：「舞動健康 活力德明」Part 2 活動照片

德明財經科技大學學務處衛保組於 112 年 2 月至 6 月份舉辦「舞動健康 活力德明」Part 2 系列活動，期望透過相關活動之推展，以增進師生自我之身心健康，共同營造「健康促進學校」為永續經營的目標。

首先進行「健康俱樂部」課程班，此乃結合體育室針對體位異常的同學開設，透過飲食、運動教育，期望能夠改善體位異常的現象、提升同學的柔軟度及肌耐力。活動於 2 月開始對參與同學進行知識性及體適能前、後測；期間邀請專業運動教練指導訓練，協助同學擁有健康體適能，另有專業營養師給予飲食指導，總計參與學員 65 人。

「翻轉健康」有獎徵答活動，透過宣導以充實學生對健康教育的知能，總計 233 人參加。「我的健康好生活」入班快閃活動，加強食農營養教育、口腔、3C 及睡眠知能，讓參與者瞭解如何保持良好健康生活，總計 122 人參加。「性福學園」系列活動，辦理專題講座、有獎徵答及趣味闖關活動，充實學生對性平及 AIDS 的知能，總計 432 人次參加。

最後辦理「反菸毒大聯盟」系列活動，規劃闖關活動與專題講座各 1 場，並與生輔組一同辦理

戒菸班 2 場次，提昇學生拒菸反毒的素養及落實無菸校園的環境，總計 237 人次參加。另在安全教育與急救訓練系列活動中，舉辦專題講座、有獎徵答、CPR+AED+異物哽塞訓練及闖關活動，總計 585 人次參加。

透過課程及活動之設計，建立師生正確體適能概念、健康體位意識，另加強菸毒、性教育及安全教育，將正確相關知能深植每個人的心中，幫助自己及家人建立良好的健康管理的觀念。

聯絡人：學務處衛保組 陳綺雯 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2240