

臺南市吉貝耍國小 102 年度學校特色發展精進計畫成果

◎學習主題：善跑的西拉雅族

◎精進內容：體驗西拉雅的鬥走文化

◎課程教學：健康跑步我最 in

說明：

跑步看起來很簡單，假使事前沒有作好準備，跑步前後又忽略了身體的變化，這項運動很容易為孩子帶來創傷，後果實在不容忽視。

本校推動慢跑已半年多，在校長和老師的帶動下，學生每天會練習慢跑。為能讓學生健康的跑步，不會造成運動傷害，特請本校田徑隊指導老師謝明俸老師指導師生正確跑步。希望大家能輕鬆、自在及安全地享受當中的樂趣。



向前跑吧！吉貝耍的孩子



跑步曾是西拉雅族男子的擅長項目，現在連女孩子也追上了



適度運動有益身心健康，跑步前暖身運動一定要充足



跑玩步後的緩和復原動作不可少