

金門縣政府 110 年度推展家庭教育實施計畫

金門縣親職教育特色計畫

愛與健康成長系列活動

一、計畫目的

- (一) 透過親子律動知能，建立健康生活之基本概念。
- (二) 了解情緒及壓力帶給人際互動之影響，透過親子按摩的親密互動方式，增近親子間的情感依附與交流，傳遞最直接的愛。
- (三) 學習簡易按摩技巧，促進家人身心健康，提升家人之間互動情感發展之需求。

二、主協辦機關單位

- (一) 指導機關：教育部
- (二) 主辦單位：金門縣家庭教育中心
- (三) 承辦單位：金門縣金鼎國小

三、活動時間：

- (一) 10/2(六)9:00-11:00 親子健康 Zumba 律動(洪翎郡老師)
- (二) 10/30(六)9:00-12:30 親子按摩 情緒表達與紓壓(李秀雯老師)

四、活動地點：金鼎國小(金門縣金寧鄉下堡 123 號)

五、活動對象：金門縣有興趣的家長皆可參加，每場次招收親子名額 50 人，新住民親子優先錄取(額滿為止)。

六、報名方式：9/17(五)上午 09:00 開放報名，統一採線上報名，請至 google 表單填寫 <https://forms.gle/g8oiM2mymvddjz559>

★報名如有問題，可電洽 082-325700 分機 42 蔡老師

七、活動內容

日期	時間	活動名稱	活動內容簡介	講師/帶領人
9/25(六)	09:00-11:00 (09:00-09:20 報到)	親子健康 Zumba 律動	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zumba 尊巴健身舞蹈介紹：文化背景、源起 2. Zumba 律動：成為孩子生命中的第一個舞伴，共同體驗律動身體的喜悅。孩子開啟身體學習的課程，大人也同樣展開身體的冒險，和孩子一起經驗，律動自己的肢體，共同創造無可取代的美好記憶。 3. 親子合作：著重在親子之間的身體互動，不但有孩子自己的練習，也有親子雙人的互相操作與協調合作，孩子和家長都是參與者，互相激發創意。 	洪翎郡 中華民國健身運動協會體適能健身 C 級指導員
10/23(六)	09:00-12:30 (09:00-09:20 報到)	親子按摩 情緒表達與 紓壓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒、壓力與人際關係 2. 情緒釋放與紓壓 3. 親子按摩實務操作與體驗 	李秀雯 植物精油療法康復理療高階菁英講師/國家職業技能定高級考評員/教育部乙級芳療保健師

八、預期成效(含質量評估)

(一) 透過講師的指導與帶領，學習親子律動的方式，應用在家庭生活中，促進身體的健康。

(二) 了解情緒及壓力帶給人際互動之影響，學會親子按摩的方式及親密互動的技巧，促進親子關係。