

「愛·陪伴」親職講座 運動好處多，親子來打球

常常覺得孩子懶洋洋，動作遲鈍不協調，老是跟不上別人嗎？覺得孩子不管做什麼事情總是無法持久，不管坐著或站著會習慣性東靠西靠，能躺就不坐，能坐就不站嗎？常常聽到「肌肉張力低，心肺功能差」等說法？各機關及學校皆大力推廣運動的重要性，研究亦證實運動透過「神經聯絡點」對大腦產生影響，而這些神經聯絡點正位於大腦中負責「記憶」和「執行功能」的地方，它們幫助孩子學會做計劃、指揮孩子的行為，孩子運動不足會影響大腦發育。有規律的運動能夠有效提高記憶力，多運動對於學習成績顯著高於少運動者。

我們針對家庭各成員，特別辦理「運動好處多，親子來打球」的親職活動，運用提供平常生活中少有機會碰觸到動作經驗與動作技巧，並設計活動，全家人球類運動中各種肢體動作及分組遊戲競賽，培養運動習慣，提升家人生活品質及親子互動，和孩子一起遊戲，一起動一動吧！

大直國小輔導室 敬邀

日期/時間	主題	地點	講座
111年12月3日 (六) 9:00-12:00	一起動起來·親子來打球1 (適合一~三年級)	大直國小 活動中心3樓	臺北市立大學兼任講師- 張英棋老師 周賢銘老師
111年12月3日 (六) 13:00-16:00	一起動起來·親子來打球2 (適合四~六年級)	大直國小 活動中心3樓	臺北市立大學兼任講師- 張英棋老師 周賢銘老師

✂- 參加者請剪下回條，請於11月11日(週五)前交回輔導室-✂

- 欲參加學生務必有家長一起全程參與
- 因場地有限每場錄取15組，按繳交報名單先後順序排，有興趣者請及早繳交報名單！

<input type="checkbox"/> 參加	12月3日(六)9:00-12:00	運動好處多，親子來打球1 (一~三年級)
<input type="checkbox"/> 參加	12月3日(六)13:00-16:00	運動好處多，親子來打球2 (四~六年級)

班級：_____年_____班 學生姓名：_____

參加者(稱謂)姓名：() _____ () _____
 () _____ () _____