

## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
聯絡人：林偉民  
聯絡電話：(08)7320415#3685  
電子信箱：a002608@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立至正國民中學

發文日期：中華民國114年8月11日  
發文字號：屏府教學字第1140220067號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如主旨 (376530000A114022006700-1.pdf)

主旨：檢送國立陽明交通大學辦理「營養師及教職員兒童健康體位研習—南區屏東場」實施計畫1份，詳如說明，請查照。

說明：

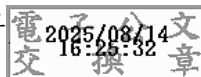
- 一、依據衛生福利部國民健康署「114年兒童健康體位宣導計畫」研習簡章辦理。
- 二、旨揭研習資訊如下：
  - (一)參加人員：學校教師、職員、營養師及有意願參加的人員，人數上限為100名。
  - (二)研習時間：114年8月12日星期二下午1時。
  - (三)研習地點：唐榮國小視聽教室(屏東市中山路41號)。
  - (四)報名方式：請於114年8月12日前於全國教師在職進修資訊網 (<https://www.inservice.edu.tw/>) 登錄報名完畢。
  - (五)為響應政府節能減碳環保政策，請自行攜帶環保茶杯。
- 三、參加人員請准予公(差)假登記，另依規定全程參加者核予研習時數各4小時。

四、研習課程相關問題請洽計畫助理姚靜雯，連絡電話：02-28202372轉65040，電子郵件：nitayaocw@nycu.edu.tw。

五、另請唐榮國小協助場地支援，以利研習順利進行。

正本：本縣各公立高中職、本縣各私立高中學校、各國中、本縣各國小及特殊學校、屏東縣琉球鄉天南國民小學、高鳳學校財團法人屏東縣崇華國民小學、屏東縣內埔鄉東勢國民小學

副本：國立陽明交通大學、本府教育處學生事務科



裝

訂



線

# 衛生福利部國民健康署

## 「114年兒童健康體位宣導計畫」研習簡章

### 一、目的：

衛生福利部國民健康署為優化兒童健康體位宣導，委託國立陽明交通大學學校衛生研究中心執行「113-114年兒童健康體位宣導計畫」，邀請公共衛生、專業領域相關學者代表及第一線醫事人員等專家辦理兒童、青少年健康體位促進培訓課程，「兒童健康體位促進研習」以提升托育、學校及家長人員對於兒童、青少年健康體位 FIT 的知能和重視，並促進健康體位觀念在各類機構和家庭中的推廣與落實。同時，課程將幫助參訓人員了解如何在機構及家庭中實施健康促進的執行模式與策略，以達成全面的兒童健康管理目標。

因應潮流、根據實証、不同對象，發展出菜單式選項，讓宣導者可以為受眾量身訂作，並且機動挑選成效評估選項，結合多種傳播管道，讓更多的學校老師、家長、健康促進學校承辦人、健康與體育輔導團...能夠自由取用。因此單次教材在限縮 25 分鐘，包含上述內容。

### 二、辦理單位：

- (一) 主辦單位：衛生福利部國民健康署
- (二) 承辦單位：國立陽明交通大學學校衛生研究中心及相關單位

### 三、研習場次及報名方式：

- (一) 研習對象：學校教師、職員、營養師及有意願參加的人員。
- (二) 研習時間：114年8月12日下午2:00-4:00
- (三) 研習地點：唐榮國小 視聽教室(900屏東縣屏東市中山路41號)

※執行團隊窗口：請加入**官方Line** <https://line.me/ti/g/QR6xcQHm>



※報名上限 **100** 人，如已額滿，即關閉報名系統。

※全程參與研習者，核予4小時研習時數。

※為響應環保，本次課程將不提供紙本講義、紙杯及免洗餐具，請參加學員自行攜帶環保杯及環保碗筷。

※**國立陽明交通大學衛生研究中心執行秘書**

**02-28267000 # 65332 | ✉FIT85210@gmail.com**

#### 四、課程表

時間	課程主題	課程大綱
13:00-13:45	報到	宣導影片、填寫知能前測
13:45-14:00	開場與引導	介紹研習目標與流程
14:00-14:25	學生健康體位的 迷失與正解	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識學生在健康體位上的常見迷思與誤解。</li> <li>2. 建立正確的體位評估觀念（如 BMI、體脂率、成長曲線等）。</li> <li>3. 培養正向身體意象，減少以外貌為導向的焦慮或偏差行為。</li> <li>4. 引導學生建立可持續的健康生活方式（運動＋飲食＋作息）</li> </ol>
14:25-14:50	學生健康體位策略 F-運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學生對運動與健康體位的基本認知。</li> <li>2. 培養規律運動習慣，促進肌力、心肺耐力與柔軟度發展。</li> <li>3. 指導學生設計個人化的運動計畫。</li> <li>4. 增進學生團隊合作與自我挑戰的精神。</li> </ol>
14:50-15:15	學生健康體位策略 I-營養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識六大類食物與均衡飲食的重要性。</li> <li>2. 培養正確的用餐習慣與食物選擇能力。</li> <li>3. 了解熱量、糖、油脂與體位的關聯。</li> <li>4. 建立健康餐盤的自我規劃與實踐能力。</li> </ol>
15:15-15:40	學生健康體位策略 T-團隊合作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化學生、家庭與學校三方對健康體位策略的共同認知與參與。</li> <li>2. 建立家庭與學校合作模式，支持學生健康生活型態的實踐。</li> <li>3. 提升家庭的健康意識與行動力，強化家庭中的健康環境。</li> <li>4. 促進學生將健康行為延伸至家庭與日常生活中。</li> </ol>
15:40-15:55	休息	
15:55-16:20	行為修正理論的 應用 變遷理論導入個人 健康行為	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 變遷理論模式的應用</li> <li>2. 行動利益與障礙分析</li> </ol> <p>提升自我勝任能力的方法</p>
16:20-16:45	倡議工具、教材 使用與教學活動 說明	請承辦單位選擇 1~2 項倡議工具
16:45-17:00	回饋、問題交流	填寫知能後測、滿意度調查

※參與課程者須配合參訓前後知能測驗及滿意度調查。

#### 四、倡議工具

階段	編號	工具	說明
學齡前期或學齡期	1	FIT 動起來歌舞泡泡哥哥版	以 FIT 健康歌舞帶動唱，於活動推廣 FIT 動起來概念
	2	原民歌舞	以原民歌舞帶動唱，於活動推廣 FIT 動起來概念
	3	健康體位大富翁	以益智互動遊戲於活動推廣 FIT 動起來概念
學齡期	4	<b>FIT 專業大使宣導影片</b>	柚子醫生拍攝影片，強調健康生活型態，可以幫助兒童快樂、長高、 <b>更聰明</b> ，保持健康體位
跨週期	5	FIT 星球大逃脫動畫	運用動畫讓師長、兒童、青少年知道健康體位的 <b>迷失與正解</b>
青少年期	6	<b>FIT 動態宣傳大使宣導影片</b>	<b>動態</b> 宣傳大使拍攝影片，讓師長、兒童、青少年知道可透過 FIT 達成健康體位
青少年期	7	<b>FIT 動起來歌</b>	便於傳唱與模仿，節奏明快、口號式呼喊、重複性高；旋律容易記憶又富動感；結合中文與英文，增加語言多樣性與親和力