

國中健康體位宣導研習計畫（60 分鐘+菸檳版本）

一、目的：為提升國中小教職員對兒童及青少年健康體位的知能和重視，並推廣和落實健康體位觀念於學校與家庭。本研習將協助參訓人員了解如何在校園中實施健康促進模式與策略，以達到全面的學生健康管理目標。課程將根據實證，發展出菜單式選項，讓宣導者可為受眾量身打造，並結合多種傳播管道，使學校老師、健康促進學校承辦人等能夠自由取用。

二、辦理單位：

- 主辦單位：衛生福利部國民健康署
- 承辦單位：國立陽明交通大學學校衛生研究中心
- 協辦單位：基隆市政府教育處、基隆市成功國民中學

三、研習場次及報名方式：

- 研習對象：國中及國小教職員
- 研習時間：2025 年 10 月 17 日(五)下午 14:00-15:00
- 研習地點：基隆市成功國民中學
- 報名方式：請至全國教師在職進修資訊網登錄報名。全程參與研習者，核予 1 小時研習時數。
- 研習人數：約 50 人（含參加研習人員、講師及工作人員等）。

四、課程表（60 分鐘版本）：

時間	課程主題	課程大綱
14:00-14:15	學生健康體位的迷思與正解	1. 辨識學生在健康體位上的常見迷思與誤解。 2. 建立正確的體位評估觀念，如 BMI、體脂率等。 3. 培養正向身體意象。 4. 引導學生建立可持續的健康生活方式（運動+飲食+作息）。
14:15-14:35	健康體位策略（F、I、T）	1. F-運動：提升學生對運動與健康體位的基本認知，培養規律運動習慣。 2. I-營養：認識六大類食物與均衡飲食的重要性，了解熱量、糖、油脂與體位的關聯。 3. T-團隊合作：強化家庭與學校三方對健康體位策略的共同認知與參與，促進學生將健康行為延伸至家庭與日常生活中。
14:35-14:40	菸檳防制	說明菸、檳對健康的危害。
14:40-14:50	行為修正理論的應用與倡議工具	1. 簡要介紹變遷理論模式的應用。 2. 說明倡議工具、教材使用與教學活動。
14:50-15:00	Q&A 與回饋	1. 回饋問題交流。 2. 填寫知能後測、滿意度調查。

五、獎勵：承辦本計畫之相關業務有功人員，依「基隆市政府所屬各級學校教育人員獎懲案件處理要點」核予敘獎。

六、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。