

長庚學校財團法人長庚科技大學/進修推廣處

107 年度結合大學資源打造知識城實施計畫

活動名稱：健康促進活力營

一、依據：桃園市 107 年度結合大學資源打造知識城實施計畫。

二、目的：

- (一) 本校以培植護理專業人才起家，以推動健康照護為目標。配合市政府導入大專院校資源回饋社區的理念，本校護理系專業教師特別為教育界夥伴量身設計健康活力課程，以回饋桃園地區多年支持本校的朋友。
- (二) 健康促進活力營主要為提升高中職、國中小及終身學習單位教師在健康促進概念的專業素養，藉由瞭解健康促進的概念及其內涵，覺察並關懷個人健康行為的缺失尋求改善方案，持續自我學習與成長。
- (三) 教師的身心健康層級與健康促進的概念，會由自身形塑的習慣進而影響到教育場域的學生，感染學生執行健康行為的能力。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：桃園市政府教育局。
- (二) 主辦單位：長庚學校財團法人長庚科技大學。

四、參加對象及預估學生參加人數：桃園市高中職及國中小教師、120 人。(每梯次 60 人，共辦理二梯次)

五、活動性質：教師職能課程。

六、辦理方式：

- (一) 課程安排：第一梯次為 7 月 24 日及 25 日，第二梯次為 8 月 7 日及 8 日辦理。每梯次採兩日營隊型式進行，營隊課程設計含健康飲食、運動及壓力管理等內容，並採體驗式教學，使學員能體驗執行。

(二) 活動行程表如下：

第一梯次 107 年 7 月 24、25 日；第二梯次 107 年 8 月 7、8 日

日期	時間	課程名稱	授課者	課程提綱	備註
第一天	08:20-09:50	健康促進評估	陳妙絹	1.健康促進的概念 2.實際進行健康行為評估 3.分組討論與分享健康行為評估結果	
	10:00-11:30	健康飲食與養生(1)	張怡雅	1.飲食與健康之關係 2.飲食指南與飲食指標 3.健康飲食原則 4.實際操作及演練	
	13:00-14:30	健康飲食與養生(2)	張怡雅	1.均衡飲食行為討論 2.有智慧的食品消費者-營養標示的認識 3.飲食與體重控制	
	14:40-16:10	自我健康責任	陳妙絹	1.從預防醫學看健康責任的時代意義 2.如何實踐自我健康責任 3.自我健康檢查之重要項目與方法 4.分享與討論	
第二天	08:20-09:50	要活就要動(1)	張怡雅	1.運動與健康的關係 2.健康的運動行為 3.運動的種類介紹 4.運動進行曲	
	10:00-11:30	要活就要動(2)	張怡雅	1.簡易運動計畫的擬定 2.實際運動演練	
	13:00-14:30	壓力與情緒管理(1)	陳妙絹	1.壓力與健康之關係 2.壓力自我覺察與評估 3.放鬆與腹式呼吸實作	
	14:40-16:10	壓力與情緒管理(2)	陳妙絹	1.壓力紓壓生物儀介紹與體驗 2.分享與討論	

### 健康促進活力營報名表

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
出生年月日	年	月	日	
聯絡電話	手機：	學校/家：		
E - m a i l				
報名資格	<input type="checkbox"/> 任職於桃園市_____高中 <input type="checkbox"/> 任職於桃園市_____高職 <input type="checkbox"/> 任職於桃園市_____國中 <input type="checkbox"/> 任職於桃園市_____國小			
通訊住址	□□□			
參加梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次 107 年 7 月 24、25 日 <input type="checkbox"/> 第二梯次 107 年 8 月 7、8 日			
訊息來源	<input type="checkbox"/> 學校網頁 <input type="checkbox"/> FB <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 宣傳單 <input type="checkbox"/> 親友宣傳 <input type="checkbox"/> 其他_____			
備 註	報名方式： 1. 現場報名，填寫完成後逕交長庚科技大學進修推廣處 2. 網路報名，填寫完成後寄至 <a href="mailto:jackshen@mail.cgust.edu.tw">jackshen@mail.cgust.edu.tw</a> 報名 3. 傳真報名，填寫完成後傳真至 03-2118372 報名 4. 洽詢專線 03-2118999#5784 沈銘祥			

\*本課程免費，經費由桃園市及長庚科技大學補助，除交通及午餐自理。

\*任職於桃園市高中職及國民中小學教師皆可報名。

\*以上資料僅提供本校推廣教育課程核報桃園市政府成果及存檔使用，不會外流。

學員簽名：\_\_\_\_\_， 年 月 日

經手人：\_\_\_\_\_， 年 月 日