

108 年度「健康體位靠三寶」計畫

一、主辦單位:臺南市政府衛生局

二、協辦單位:臺南市政府教育局、臺南市大港國小

三、時間:108 年 03 月 27 14:00-16:10

四、地點:臺南市大港國小視聽教室

五、報名網址:

(一)營養師、護理師等推動健康體位人員: <https://goo.gl/jXiP9g>

(二)學校教師: <http://e-learning.tn.edu.tw/>

六、課程介紹:

吃油炸食物、喝含糖飲料、熬夜看電視玩電腦都是學童常見的生活型態，雖學校老師、校護、營養師一直跟學童強調睡滿「8」小時、天天「5」蔬果、下課後花在電視電腦電玩要少於「2」小時、天天運動「1」小時，以及只喝「0」卡飲料等健康觀念，但學童仍如耳邊風一樣不重視健康生活的重要，久而久之即種下肥胖及慢性疾病的因子，要如何在學童心中種下健康體位及健康生活型態的種子，須由教育單位、衛生單位及醫療單位共同努力。學童一天超過 8 個小時在學校生活，學校老師、校護及營養師是學童健康的第一線守門人，因此本局特結合安南醫院及健康促進學校中心學校健康體位校群之大港國小，辦理本課程，期透過學校、衛生單位、教育單位金三角的努力，提供孩子健康的生活環境，使健康的生活型態成為學童終身受用的健康資產。

七、教育訓練議程表

時間	議程內容	主持人
13:45-14:00	報到	國民健康科工作人員
14:00-14:10	長官致詞	衛生局長官 大港國小校長
14:10-15:40	燃燒脂肪 不需洪荒之力	安南醫院 蔡忠竑 醫師
15:40-16:10	問題討論	國民健康科工作人員
16:10-	賦歸	

十、注意事項

(一)請準時參加。

(二)上課時請將手機靜音或關機，勿於會議中使用手機。

(三)為響應環保，請自備環保杯，主辦單位將不再提供紙杯。