

宜蘭縣 105 學年度健康促進學校增能研習實施計畫

一、依據：宜蘭縣 105 學年度地方政府推動區健康促進學校工作實施計畫
辦理。

二、目的：

- (一) 秉承教育部教育健康促進學校政策，強化本縣教師健康促進知能，提升推動效益。
- (二) 邀請專家學者講授相關議題，進行經驗分享，提供校群不同的思考點。

三、主辦單位：宜蘭縣政府。

承辦單位：宜蘭縣立南安國民中學

協辦單位：宜蘭縣立中華國民中學

四、活動時間：105 年 12 月 1 日(星期四)及 105 年 12 月 2 日(星期五)，
共計二天

五、活動地點：宜蘭縣立中華國中 4 樓視聽教室

(地點：宜蘭市女中路一段 100 號)

六、參加對象：兩天各預計 100 人

- (一) 本縣各國民中小學健體領域、綜合教學領域、涉及相關健康教育領域教師
- (二) 本縣各國民中小學健康促進承辦人。

七、活動內容：如附件一，研習會程序表。

八、活動經費：由本府專款補助。

九、報名方式：

- (一) 請於 105 年 11 月 29 日前，教師請逕上全國教師進修網或公務人員終身學習網報名。
- (二) 請服務學校准予公(差)假登記，若有課務請排代。
- (三) 為提倡環保，請各校自備環保杯。

十二、本計畫由本府核定後實施，修正時亦同。

宜蘭縣 105 學年健康促進議題增能研習（課程表）

辦理日期：105 年 12 月 1 日 星期四（第一天）

辦理地點：宜蘭縣立中華國中 4 樓視聽教室

時間	課程	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	長官來賓致詞	
09:10-10:50	口腔保健推動實務分享	桃園市大園國中 護理師 桃園市楊梅國小 護理師
10:50-11:00	休息一下	
11:00-12:00	平甩功	財團法人梅門文化基金會
12:00-13:10	午餐時間	
13:10-14:30	性教育「簡單」教	簡單老師
14:30-14:40	休息一下	
14:40-16:20	視力保健	高雄長庚紀念醫院 眼科系近視防治中心

宜蘭縣 105 學年健康促進議題增能研習（課程表）

辦理日期：105 年 12 月 2 日 星期五（第二天）

辦理地點：宜蘭縣立中華國中 4 樓視聽教室

時間	課程	講師
08:20-08:30	報到	
08:30-10:10	「正確用藥」之中醫篇	中醫師公會
10:10-10:20	休息一下	
10:20-12:00	健康體位，你吃對了嗎？	聖母醫院 莊子霆營養師
12:00-13:30	午餐時間	
13:30-15:20	菸檳防制- 「國人常見癌症之預防」	聖母醫院 家庭醫學科 林嵩雅 主治醫師
15:20-16:00	綜合座談	健康促進輔導委員