

教育部國民及學前教育署

106 學年度健康體位輔導與推廣計畫

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會實施計畫

一、目的：

為推動「106 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於高中、國中及國小學生進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。

二、辦理單位：

(一) 主辦單位：教育部國民及學前教育署

(二) 承辦單位：臺北醫學大學

三、參與人員：

(一) 各縣市高級中等以下學校之導師及家長。

(二) 各縣市承辦健康體位相關之中心及種子學校。

四、課程表：詳如附件一。

五、辦理時間與地點：(交通資訊詳如附件一)

(一) 北區：107 年 1 月 25 日 (星期四)，臺北醫學大學醫學綜合大樓 16 樓演講廳 (台北市信義區吳興街 250 號)。

(二) 中區：107 年 2 月 6 日 (星期二)，中山醫學大學正心樓

0211 教室（台中市南區建國北路一段 110 號）。

（三）南區：107 年 2 月 9 日（星期五），高雄市政府衛生局八

樓會議廳（高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號）。

以上報名區別如下（亦可跨區報名）：

- 北區（八縣市）：宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、金門縣、連江縣、花蓮縣。
- 中區（七縣市）：新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣。
- 南區（七縣市）：嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣。

六、報名方式及聯絡人：

報名方式採網路報名，即日起至 107 年 1 月 22 日（星期一），請至 <https://goo.gl/forms/VCqNRvPgcfPwr83B3> 報名，聯絡人：臺北醫學大學保健營養學系－蔡小姐，連絡電話：(02) 2736-1661 分機 6566。

七、全程參與本研習會者，核發 7 小時教師研習時數。

八、本活動如遇天災等不可抗力情形，將依行政院人事行政總處規定延期辦理或其他修正方案。

九、本計畫經報教育部國民及學前教育署核定後實施，修正時亦同。

附件一：

106 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程(北部場)

時間：107 年 1 月 25 日 (星期四)

地點：臺北醫學大學醫學綜合大樓 16 樓演講廳

地址：臺北市信義區吳興街 250 號

對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師。

議程：

| 時間 | 活動內容 | 主持 / 主講人 |
|---------------|---------------------|---|
| 9:00 – 9:20 | | 報 到 |
| 9:20 – 9:30 | 開幕式、長官致詞 | 教育部國民及學前教育署長官 |
| 9:30 – 10:00 | 如何實踐健康飲食 | 主持/主講人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 |
| 10:00 – 10:50 | 均衡小玩家， 健康大贏家 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師 |
| 11:00 – 11:50 | 關「健」行動， 代號：健康體能 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：杏立博全診所 方晴誼 營養師 |
| 11:50 – 13:30 | | 午 餐 |
| 13:30 – 14:20 | 聰明吃、快樂動， 學童生長沒煩惱 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：國立體育大學生活輔導暨健康促進組 徐藝洳 營養師 |
| 14:30 – 15:20 | 甜蜜的滋味， 苦澀的真相 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立聯合醫院中興院區家庭醫學科 陳揚卿 醫師 |
| 15:30 – 16:20 | 關「健」報告， 健康體能戰術解密 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立大學運動科學研究所 侯建文 副教授 |
| 16:30 - 17:00 | | 綜 合 討 論 |
| 17:00 ~ | | 賦 歸 |

 交通資訊 如下：

● 接駁車：

☞ 發車地點：

- 捷運市府站
- 捷運六張犁站
- 信義松山線

● 開車：

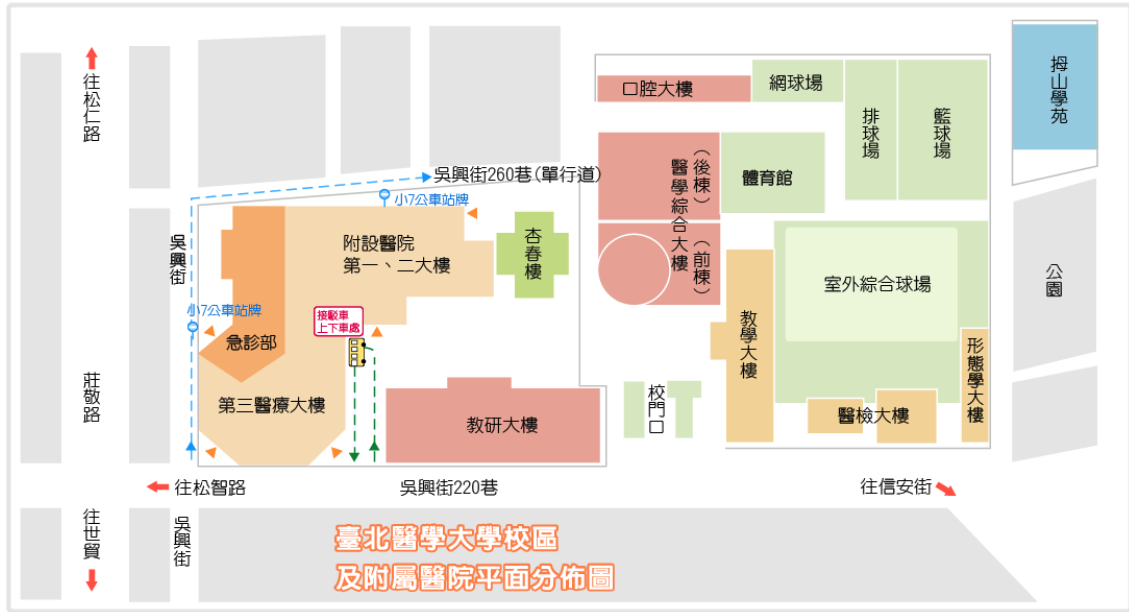
高速公路(國道3號)由信義快速道路下來進入信義路，左轉松仁路，右轉松勤街，左轉松智路後直行過莊敬路約再300公尺，左側即可見臺北醫學大學校園。(環東大道)由基隆路下，直行往台北市政府方向，左轉松高路、右轉松智路。

● 公車：

| 公車路線表 | | |
|--------------------|-------------------|--------|
| 地點 | 公車種類 | 下車站名 |
| 中華路→信義路→吳興街 | 2 2 | 臺北醫學大學 |
| 大直→行天宮→國父紀念館→永春高中 | 3 3 | |
| 台北車站→仁愛路→吳興街 | 3 7 | |
| 環南市場→萬華→中華路→信義路 | 3 8 | |
| 榮總→大龍 峒 →圓環→吳興街 | 2 8 8 | |
| 新北投→吳興街 | 2 6 6 (正副線) | |
| 三重→雙連→救國團→仁愛醫院→吳興街 | 首都客運 2 2 6 | |
| 華江→植物園→公館→基隆路 | 欣欣客運 1 號 | |
| 新店地區 | 搭乘新店客運至 吳興街口轉乘 | |
| 中永和地區 | 福和客運至 吳興街口轉乘 | |
| 深坑地區 | 指南至土庫公路至公館轉乘 | |
| 木柵地區 | 欣欣 6 1 1 至 吳興街口轉乘 | |
| 麟光新村-捷運市政府站 | 市民小巴 7 | |

| | |
|-------|--|
| 站牌名稱 | 臺北醫學大學 |
| 所在行政區 | 信義區 |
| 所在道路 | 莊敬路 |
| 停靠路線 | 1、22、22(區間車)、226、266、266(區間)、288、33、37、38、藍5 |

● 校園地圖：



106 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程 (中部場)

時間：107 年 2 月 6 日 (星期二)

地點：臺中市中山醫學大學正心樓 0211 教室

地址：台中市南區建國北路一段 110 號

對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師。

 議程：

| 時間 | 活動內容 | 主持 / 主講人 |
|---------------|---------------------|---|
| 9:00 – 9:20 | | 報 到 |
| 9:20 – 9:30 | 開幕式、長官致詞 | 教育部國民及學前教育署長官 |
| 9:30 – 10:00 | 如何實踐健康飲食 | 主持/主講人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 |
| 10:00 – 10:50 | 均衡小玩家， 健康大贏家 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師 |
| 11:00 – 11:50 | 關「健」行動， 代號：健康體能 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：杏立博全診所 方晴誼 營養師 |
| 11:50 – 13:30 | | 午 餐 |
| 13:30 – 14:20 | 聰明吃、快樂動， 學童生長沒煩惱 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：國立體育大學生活輔導暨健康促進組 徐藝洳 營養師 |
| 14:30 – 15:20 | 甜蜜的滋味， 苦澀的真相 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立聯合醫院中興院區家庭醫學科 陳揚卿 醫師 |
| 15:30 – 16:20 | 關「健」報告， 健康體能戰術解密 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立大學運動科學研究所 侯建文 副教授 |
| 16:30 - 17:00 | | 綜 合 討 論 |
| 17:00 ~ | | 賦 歸 |

交通資訊 如下：



※自行開車：

1. 國道一號北上、南下高速公路(南屯交流道)

於南屯交流道下--->接五權西路往台中市區方向直行--->遇文心南路右轉--->直行文心南路(未過平交道)-->左轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場

2. 國道三號北上高速公路(接中投公路:台63線)

中投公路(3.5公里處)出口往台中、大里德芳路段下中投公路--->左轉文心南路往台中市--->直行文心南路(過平交道)-->右轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場

3. 國道三號南下高速公路(烏日交流道)

於烏日交流道下--->接環中路八段往台中市--->直行上路橋環中路七段--->下路橋後靠右側接慢車道繼續直行環中路七段--->直行慢車道右轉復興路一段(中山路一段)往台中市--->直行復興路一段左轉文心南路--->直行文心南路(過平交道)-->右轉建國北路->左轉進入校本部大門

->進入校本部停車場

※搭乘高鐵:台中烏日高鐵站

1. 轉乘統聯客運 159 號公車，於中山醫學大學站下車，往建國北路(台中火車站方向)步行約 5 分鐘
2. 至新烏日火車站轉搭台鐵通勤電車往北至大慶火車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘
3. 搭乘計程車(告訴司機建國北路直走中山醫學大學，車程約 5~8 分鐘)

※搭乘台鐵:台中火車站或台中大慶車站

1. 至台中火車站者，轉搭台鐵通勤電車往南至大慶車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘
2. 至台中大慶車站者，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘

※搭乘公車(可刷悠遊卡、台灣通上下車)

1. 搭乘統聯客運公車 53 號、73 號、159 號於中山醫學大學站下車。
2. 搭乘統聯客運公車 79 號於大慶火車站下車，往建國北路(台中火車站方向)再步行約 6 分鐘。
3. 搭乘全航客運公車 158 號於中山醫學大學(建國北路)站下車。

106 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程 (南部場)

時間：107 年 2 月 9 日 (星期五)

地點：高雄市政府衛生局八樓會議廳

地址：高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號

對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師。

 議程：

| 時間 | 活動內容 | 主持 / 主講人 |
|---------------|---------------------|---|
| 9:00 – 9:20 | | 報 到 |
| 9:20 – 9:30 | 開幕式、長官致詞 | 教育部國民及學前教育署長官 |
| 9:30 – 10:00 | 如何實踐健康飲食 | 主持/主講人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 |
| 10:00 – 10:50 | 均衡小玩家， 健康大贏家 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師 |
| 11:00 – 11:50 | 關「健」行動， 代號：健康體能 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：杏立博全診所 方晴誼 營養師 |
| 11:50 – 13:30 | | 午 餐 |
| 13:30 – 14:20 | 聰明吃、快樂動， 學童生長沒煩惱 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：國立體育大學生活輔導暨健康促進組 徐藝洳 營養師 |
| 14:30 – 15:20 | 甜蜜的滋味， 苦澀的真相 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立聯合醫院中興院區家庭醫學科 陳揚卿 醫師 |
| 15:30 – 16:20 | 關「健」報告， 健康體能戰術解密 | 主持人：臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北市立大學運動科學研究所 侯建文 副教授 |
| 16:30 - 17:00 | | 綜 合 討 論 |
| 17:00 ~ | | 賦 歸 |

✚ 交通資訊 如下：



➤ **火車轉乘：**

搭乘火車者，可於火車站搭 52 路公車，於民生醫院站下車，再步行約 5 分鐘即可到達。

➤ **公車接駁：**

搭高雄捷運至「捷運三多商圈站」下車，轉搭乘捷運接駁車紅 21，於民生醫院站下車，再步行約 5 分鐘即可到達。

➤ **高雄捷運：**

搭高雄捷運至「07 文化中心站」下車，由 3 號出口出站，順著和平路走，轉接同慶路，步行約 15 分鐘可到達。

➤ **高鐵轉乘：**

左營高鐵車站轉搭高雄捷運至「07 文化中心站」下車，由 3 號出口出站，順著和平路走，轉接同慶路，步行約 15 分鐘可到達。

➤ **自行開車：**

1. 二高 --> 燕巢系統轉(西向)國道 10 號 --> 仁武交流道 --> 鼎金系統接中山高(南下)。
2. 中山高 --> 鼎金系統 --> 中正路出口 --> 右轉中正一路 --> (約 1.5KM)看到鐵路平交道左轉凱旋二路 --> 右轉同慶

路 --> 左轉往民生醫院-->左轉福成街即可到達。

➤ **停車資訊：**

1. 凱旋醫院公有收費地下停車場，停車格共 554 個，收費為 10 元/時。
2. 騎乘機車者請停在凱旋醫院周邊機車停車格。