

# 114 年兒童及青少年均衡飲食及身體活動策略暨輔導計畫

## 種子師資培訓課程報名資訊

1. 種子師資對象:包括台中市、屏東縣單位未來執行本流程中相關人員，包括執行兒童健康體位之醫療院所醫師、護理人員與營養師。學校部分包括執行衛生健康相關人員，包括校園衛生組長、校園營養師、校園護理師、導師等相關人員。邀請試辦縣市之學校首長、縣市單位衛生局與健康促進學校輔導委員等指導，瞭解本計畫試辦流程與目的。此外，將協助公務人員學員申請終身學習時數，並建立完整的種子師資名單。
2. 核心能力課綱：
  - (1) 本計畫試辦流程介紹
    - 1) 學校端、醫療端、家庭端在本計畫當中扮演之角色。
    - 2) 本計畫介入方式與預期達到兒童健康體位之目的。
    - 3) 培養使用者必備的關鍵能力
  - (2) 學校端執行者關鍵能力
    - 1) 健康體位輔導流程
      - (a) 熟悉健康體位相關的標準與流程，確保個案獲得適當資源。
      - (b) 判斷是否符合轉介標準，並有效推薦適合的診所或醫療機構。
      - (c) 轉介後的追蹤與紀錄：確保後續介入措施的可行性與有效性
    - 2) 工具手冊、健康體位聯絡本與健康生活紀錄表、營養學院 APP 等使用方式
      - (a) 篩檢方式與訪談技巧: 正確執行健康篩檢，提升數據收集的準確性與有效性。
      - (b) 衛教與健康促進教學技巧：有效傳遞健康知識，提高個案健康意識。
      - (c) 健康體位聯絡本使用方式、使用時機與技巧
      - (d) 如何運用生活習慣篩檢評估表，了解造成該個案體位異常之飲食、運動、行為及態度等因子，運用本工具包，提供一致性的衛教內容。
  - (3) 醫療院所端執行者關鍵能力
    - 1) 健康體位轉介流程
      - (a) 轉介後的追蹤與紀錄：與學校端之關聯紀錄
    - 2) 工具手冊、健康體位聯絡本與健康生活紀錄表、營養學院 APP 等使用方式
      - (a) 健康體位聯絡本使用方式、使用時機與技巧
      - (b) 營養專業評估平台\_營養學院 APP，飲食紀錄與回饋方式
    - 3) 團隊營養師執行者關鍵能力：營養學院 APP 使用:營養專業評估平台\_營養學院 APP，飲食紀錄與回饋方式。

3. 種子培訓課程內容：

(1) 主辦單位：衛生福利部國民健康署

(2) 執行單位：臺北醫學大學營養學院

(3) 活動日期、地點及報名網址：

114 年 8 月 16 日(六) 屏東縣衛生局 6 樓大型會議室 (900 屏東縣屏東市自由路 272 號)

報名網址：<https://forms.gle/Z8C1ZSQ7khmTUJ13A>

114 年 8 月 22 日 (五) 國立中興大學農業暨自然資源學院國際會議廳(農環大樓 10 樓。  
402 台中市南區大學路)

報名網址：<https://forms.gle/my4nSsAYmiiiRqic8>

(4) 活動時間：上午 9 點 30 分至下午 16 點 30 分

(5) 活動對象：

- 1) 學校部分包括執行衛生健康相關人員，包括校園衛生組長、校園營養師、校園護理師、導師等相關人員。
- 2) 辦理兒童肥胖與體位過低之醫療院所醫師、護理人員與營養師
- 3) 試辦縣市之學校首長、縣市單位衛生局相關人員與健康促進學校輔導委員
- 4) 學校相關承辦人員、對健康促進學校推動有興趣之學校人員。

(6) 報名人數：75 人

(7) 活動議程：

時間	活動內容/課程名稱	時間	主講人
9:30-10:00	學員報到	30 min	
10:00-10:15	活動開場/前測	15 min	謝榮鴻院長
10:15-10:35	學童健康體位與成長現況	20 min	謝榮鴻院長
10:35-11:05	試辦流程介紹與 Q&A	30 min	謝榮鴻院長
11:05-11:15	休息	10 min	
11:15-12:00	健康體位的飲食生活型態對策	45 min	王雅虹營養師
12:00-13:00	午餐	60 min	
13:00-13:45	身體活動重要性與對策	45 min	8/16 陳佑副教授 8/17 鍾雨純教授
13:45-14:30	營養學院 APP 應用_(學校/醫療/營養師/家長端使用與互動方式)	45 min	蕭涵麟營養師
14:30-14:45	休息	15 min	
14:45-15:30	學校端_執行方式與對策應用與分享健康體位的飲食生活型態對策	45min	楊碧嫦護理師
15:30-16:15	醫療院所端_執行方式與對策應用與分享	45min	李洮俊醫師
16:15-16:30	QA 時間、後測、滿意度調查	15 min	
16:30	賦歸		

## 兒童及青少年健康體位促進種子師資培訓 – 課程綱要

時間	課程名稱	課程綱要	介紹
10:15 – 10:35	學童健康體位與成長現況	解析健康體位指標、現況數據與問題趨勢。	介紹兒童及青少年健康體位現況，包含標準範圍、常見偏差情形與可能成因，幫助學員掌握試辦背景及改善需求。
10:35 – 11:05	試辦流程介紹與Q&A	說明計畫試辦架構與執行方式。	詳細說明學校端、醫療端、家庭端在計畫中角色與任務，介紹執行步驟、時程與資源，並開放學員提問以釐清疑問。
11:15 – 12:00	健康體位的飲食生活型態對策	介紹飲食與生活型態介入策略。	由兒童專業營養師分享均衡飲食原則、生活作息調整及校園衛教應用，協助學員掌握健康體位維持與改善之實務策略。
13:00 – 13:45	身體活動重要性與對策	解析身體活動在健康管理的角色。	說明兒童日常活動的重要性，分享適齡身體活動規劃與校園推行方法，強化健康體位促進成效。
13:45 – 14:30	營養學院 APP 應用	介紹 APP 功能與各端使用方式。	平台營養師示範營養學院 APP 在學校、醫療、營養師及家長端的操作方法與互動機制，以提升數據整合與衛教效率。
14:45 – 15:30	學校端執行方式與對策應用	學校端執行流程與關鍵技巧。	資深學校護理師說明學校端在計畫中健康體位輔導流程、轉介判斷、工具手冊及聯絡本使用，以及衛教技巧，確保學校端執行一致性與有效性。
15:30 – 16:15	醫療院所端執行方式與對策應用	醫療端轉介、追蹤與工具應用。	合作醫療院所醫師介紹醫療院所在健康體位轉介流程中與學校端的合作方式，並說明兒童體位控制醫療端處理方式與建議。

## 兒童及青少年健康體位促進種子師資培訓 - 講師資料

課程名稱	講師	學經歷
學童健康體位與成長現況	謝榮鴻院長	國立陽明醫學大學生物化學研究所博士 臺北醫學大學營養學院院長
試辦流程介紹與Q&A	謝榮鴻院長	臺北醫學大學食品安全碩士學位學程教授 臺北醫學大學營養學院營養醫學研究中心主任 臺北醫學大學保健營養學系教授 臺北醫學大學研發處企劃組組長 私立臺北醫學院附設醫院醫學研究員 三軍總醫院軍醫
健康體位的飲食生活型態對策	王雅虹營養師	台北醫學大學保健營養碩士 雙和醫院復健醫學部減重門診與減重班營養師 天主教永和耕莘醫院長照營養師 學易股份有限公司創辦人 台灣癌症基金會專欄營養師
身體活動重要性與對策	8/16 陳佑副教授 8/17 鍾雨純教授	陳佑副教授： 國立臺灣師範大學體育學系博士 國立屏東大學體育學系副教授 國立臺灣師範大學體育學系博士後研究 國立臺中教育大學體育學系兼任講師 美國國家運動協會 ACE-CPT 體適能教練 YMCA 肌力與體適能訓練教練 鍾雨純教授： 中國文化大學體育學系運動教練研究所 博士 體育教學組副教授 體育教學組助理教授 通識教育中心助理教授 健康與運動組組長 保健營養學系助理教授
營養學院 APP 應用	蕭涵麟營養師	英國 University of Leeds, Msc Nutrition 中國醫藥大學營養學系 群健科技公司-醫療行銷企劃 初日診所-營養師 台北馬偕紀念醫院-營養師
學校端執行方式與對策應用	楊碧嫦護理師	國立臺灣師範大學健康促進暨衛生教育研究所碩士 台中榮總醫院護理師 台中市自由國小護理師 台中市新盛國小護理師
醫療院所端執行方式與對策應用	李洮俊醫師	高雄醫學大學醫學博士 李洮俊診所院長 屏東基督教醫院副院長 高雄醫學院附設中和紀念醫院主治醫師 高雄醫學院醫學系副教授