

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：劉玲芳

會議名稱	108學年度健康體位種子教師培訓課程	主辦單位	教育部國民及學前教育署
日期	108年11月29日(星期四)	承辦單位	臺北醫學大學
研習時數	5小時		
研習地點	高雄市立中正高級中學		

一、研習目的：

本課程以學童健康成長為培訓主軸，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市之健康體位相關領域師資專業成長，並提升學童體位適中率，特舉辦本培訓課程。

二、研習內容：

(一) 學童健康體位及成長問題現況

主講人：臺北醫學大學附設醫院小兒遺傳科主任楊晨醫師

(二) 學童過輕問題

主講人：臺北醫學大學營養學院謝榮鴻副院長

(三) 健康體位與運動應用練習

主講人：臺北市立大學運動教育研究所王文宜教授

(四) 超市營養購黑啤食尚Go

主講人：上上芋食尚顧問陳芋穎營養師

(五) 身體組成分析原理及運用

主講人：日龍儀器股份有限公司顧穎專員

(六) 學童體位計劃設計與系統運用

主講人：群健科技股份有限公司吳欣陵營養師

三、研習心得：

小時後胖，真的不是胖嗎？台灣每兩個男人、3個女人、4個小孩，就有一個肥胖過重，不能輕忽的是：小時候胖長大就容易發胖。肥胖可能帶來血壓上升、三酸甘油脂/膽固醇上升、糖尿病、睡眠中止等等。如何為孩子打造健康體位，可三管齊下-從健康飲食、身體活動及充足睡眠方面開始提升身體素養。

(一) 健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類食物取代精緻穀類食物。4. 每天吃早餐：鼓勵家長與小孩在家中一起吃。

(二) 身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，每週累積 420 分鐘以上。2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式，如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵學生下課離開教室做運動。3. 在適宜溫溼度多運動，運動前補充水分，運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)

(三) 充足睡眠：

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時。

知易行難，養成習慣更難，如何落實？恆心毅力就是關鍵。

科(學程)主任：

學務主任黃美紅

教務主任

教務主任劉錕源

校長：

光華高中校長張淑霞