



長庚學校財團法人

長庚科技大學

CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

桃園市政府補助

健康促進活力營 (免費課程)

◆ **內容簡介：**闡述健康促進的概念與發展趨勢，深化學習者對實踐健康行為之自我效能與信心，日後可將健康促進的觀念帶給學生，進而影響學生健康行為表現

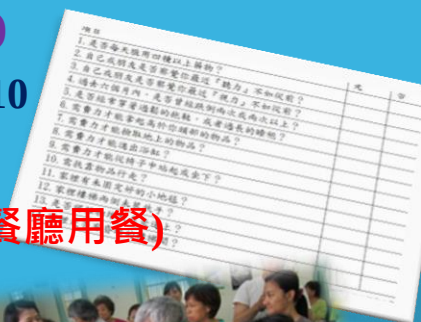
◆ **參加對象：**桃園市高中職、國中小教師 (60名/梯次)

◆ **活動日期：**第一梯次 107年7月24、25日 08:20~16:10

第二梯次 107年8月7、8日 08:20~16:10

◆ **注意事項：**交通往返及午餐請自理 (可自行至校內餐廳用餐)

日程	時間	課程名稱	課程內容
第一天	08:20 ~ 09:50	健康促進評估	- 健康促進的概念 - 個人健康行為評估 - 分析健康行為評估結果
	10:00 ~ 14:30	健康飲食與養生	- 健康飲食原則 - 午餐飲食行為分析 - 貫徹健康飲食行為 - 飲食行為改變應用
	14:40 ~ 16:10	自我健康責任	- 預防醫學看健康責任 - 自我身體檢查 - 潔牙技巧演練
第二天	08:20 ~ 11:30	要活就要動	- 健康運動行為 - 運動進行曲 - 簡易運動計畫擬定 - 實際運動演練
	13:00 ~ 16:10	壓力與情緒管理	- 壓力自我覺察與評估 - 腹式呼吸與放鬆實作 - 紓壓生物儀體驗



◆ **全程參與者將頒發研習證明**

◆ **洽詢專線：**03-2118999 轉 5784、5780 沈老師或林組長