

高雄市114學年度健康促進學校外埠參訪

增能研習活動計畫

一、目的

- (一) 落實六大範疇之標竿學習：透過標竿學習與實地參訪績優學校，深入瞭解健康促進學校「學校衛生政策、校園物質環境、校園社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務」六大範疇之實務運作。藉由觀摩學習與對話交流，精進本市健康促進學校之推動重點，強化支持性環境之營造與在地資源的有效連結。
- (二) 強化生活技能與健康識能：藉由跨縣市與校際之經驗分享，提升教育人員對於「生活技能 (Life Skills)」教學與「健康識能 (Health Literacy)」引導之專業知能，將健康促進議題（如：視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防治、性教育、正向心理健康、正確用藥及全民健保）深度融入校園生活情境與行動研究，培養學生自我健康管理之核心素養。
- (三) 精進輔導職能與實務研究：透過實地參訪與專題研討，溝通及檢討目前推動措施之成效，鼓勵學校開發具創意之議題教案與行動研究；藉由觀摩標竿學校如何將健康議題融入環境教育與社區特色，增進本市健康促進學校地方輔導團之輔導能量，達成全校性 (Whole-school approach) 的健康促進目標。

二、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 主辦單位：高雄市政府教育局
- (三) 承辦單位：高雄市立高雄高級工業職業學校
- (四) 協辦單位：澎湖縣政府教育處

三、參訪日期：115年4月12日(日)~14日(二)

四、參訪地點：澎湖縣馬公市五德國民小學

五、參加對象：1校1名為原則，共50名，額滿為止，錄取優先順序如下：

- (一) 114學年度推動學校健康促進議題計畫總召及各議題中心學校。
- (二) 擔任本市健康促進學校輔導委員及健康促進學校成果評核人員。
- (三) 114學年度健康促進議題計畫各議題種子學校。
- (四) 近3年擔任健康促進議題計畫中心、種子學校。

六、報名日期：

(一)請於115年3月6日(五)以前完成表單報名，網址:

<https://forms.gle/JssQgvnpP9ZWSJ9g9>

(二)報名完成後，承辦單位將依報名人數及錄取優先順序，於3月13日(五)以前寄送錄取通知，如有疑問請洽高雄高工學務處李俊毅主任、張德豫組長，電話：07-3815366轉2215、2219。

七、參加費用：

(一)完成表單報名，**確認成功錄取**再繳費。

(二)報名費每人新臺幣6,000元，請匯入高雄市立高雄高級工業職業學校保管金專戶，帳號：0624-940-200052，匯款單請註明參加者**服務單位、職稱及姓名**，確認匯款後由高雄高工製據交換至所屬學校，參加費用可由各校健康促進學校經費支應。

八、參訪行程：

日期	時間	活動內容	地點
4/12 (日)	07:00- 08:30	預定08:30抵達澎湖機場	高雄小港 機場
	09:00- 12:00	澎湖本島人文與健康生活 「性教育」、「視力保健」、「正向心理健康」議題 本活動融入健康促進「生活技能」訓練。帶領參與者走訪跨海大橋與通樑古榕，利用戶外開闊視野落實「視力保健」之** 「戶外活動120」與「3010原則」（近距離用眼30分鐘休息10分鐘），練習眼部肌肉放鬆與遠眺技能。在慢行健走中，引導學員運用「自我覺察」與「情緒調適」技巧，感受自然環境對壓力的釋放作用，建立正向心理韌性。導覽過程結合在地歷史與社區文化，透過「批判性思考」探討公共空間的性別友善議題，並演練人際互動中的「身體界線」**與尊重，讓性教育從生理知識延伸至社會互動層面的素養實踐。	跨海大 橋、通樑 古榕、跨 海大橋
	12:00- 13:30	午餐時間 結合「健康體位」與「全民健保」議題，推動**「食育」觀念。說明均衡飲食（我的餐盤）對生長發育、專注力與情緒穩定的影響。引導學員練習健康飲食的「做決定」技能，辨識六大類食物，並連結健保署推動之「自我照護」**概念，理解預防慢性病應從日常飲食選擇開始，提升健康自主管理能力。	

日期	時間	活動內容	地點
	13:30-17:30	<p>走訪聚落推廣健康議題</p> <p>「健康體位」「視力保健」議題</p> <p>本行程運用「學校物質環境」延伸至社區之概念，走訪大菓葉柱狀玄武岩與二崁古厝聚落。透過實地步行導覽，鼓勵學員將**「規律身體活動」內化為生活習慣，達成WHO建議之活動量，促進健康體位。於戶外場域中，引導進行「視力健康自我管理」，利用自然景觀進行視線轉換練習。活動設計融合「美感教育」與健康議題，在欣賞聚落文化同時，提醒保持正確姿態，並透過團體互動營造支持性的「社會環境」**，讓視力保健與體能活動在生活情境中自然實踐。</p>	大菓葉柱狀玄武岩二崁古厝聚落
	17:30-18:30	晚餐時間	
	19:00-	抵達住宿飯店	
日期	時間	活動內容	地點
4/13	09:00-11:00	<p>學校參訪與健康教育實務</p> <p>「口腔保健」議題</p> <p>參訪五德國小，進行校際健康促進實務交流。重點在於**「個人健康技能」的建構，透過互動式衛教，讓學生實作貝氏刷牙法、牙線使用及含氟漱口水操作，強化「口腔衛生照護技能」。引導學生針對飲食習慣（如含糖飲料）進行「批判性思考」，分析其對牙齒與全身健康的影響，並示範閱讀營養標示以選擇健康點心。透過同儕示範與小組討論，強化「正向社會規範」**，鼓勵學生建立定期口腔檢查與每日潔牙的規律習慣，落實「預防勝於治療」的健促精神。</p>	五德國小
(一)	11:30-13:30	午餐時間暨食農教育宣講	
	14:30-17:30	<p>海洋體驗與身心健康</p> <p>「健康體位」、「全民健保(含正確用藥)」、「正向心理健康」議題</p> <p>以虎井嶼、桶盤嶼海洋巡航為載體，落實多元健康議題。船程中宣導**「正確用藥」五大核心能力，特別是針對暈船藥的使用時機與諮詢醫師/藥師的重要性，提升「聰明就醫」素養。鼓勵成員在甲板進行伸展與輕度活動，覺察身體感受，避免久坐。藉由遼闊海景引導「正念(Mindfulness)」**練習，學</p>	虎井嶼桶盤嶼巡航

日期	時間	活動內容	地點
		習專注當下、放鬆身心，提升情緒調節與抗壓能力。透過團體共遊的愉快經驗，強化人際連結與歸屬感，達成身心靈全方位的健康促進。	
	17:30-18:30	晚餐時間	
	19:00-	抵達住宿飯店	
日期	時間	活動內容	地點
4/14 (二)	09:00-11:00	海洋體驗與身心健康 「口腔保健」、「健康體位」、「正向心理健康」議題 透過海洋牧場體驗（釣花枝、餵食海鱺），進行**「體驗式學習」。在專注操作與等待過程中，培養耐心與「挫折容忍力」，並從互動中獲得成就感，促進正向心理健康。活動需適度走動與肢體協調，自然增加身體活動量。餐食安排（烤牡蠣、海鮮粥）結合「食農教育」，推廣原型食物攝取概念，並於餐後引導「餐後潔牙」**之健康生活習慣實踐，強調飲食與口腔健康之因果關係，將健康行為內化為生活的一部分。	海洋牧場 體驗活動
	11:30-14:00	澎湖馬公市古蹟導覽 「健康體位」、「正向心理健康」、「性教育」議題 串聯馬公市古蹟群（四眼井、天后宮、篤行十村等），以**「社區為本」推動健康促進。透過城市健走，鼓勵學生在文化探索中維持活躍生活型態，建立「動態生活」價值觀。導覽內容結合歷史脈絡，探討不同時代的家庭結構、性別角色演變及情感關係，引導學生反思現代社會的「性別平等」與「情感教育」**議題。藉由古蹟巡禮中的團體互動，學習同理他人感受、表達自我需求，並練習建立健康的人際界線，促進心理與社會層面的全人健康。	馬公市古蹟 導覽
	14:00-15:00	健康促進外埠參訪交流分享檢討會 總結三天參訪成果，透過省思與回饋，深化健康促進學習成效，並討論如何將所學生活技能應用於日常校園生活。	
	16:00	飛機返回高雄 飛機返回高雄，收穫滿滿快樂賦歸	

- 九、經費來源：由教育部補助高雄市114學年度健康促進學校經費支應。
- 十、實施方式：專題講座、實地訪查。
- 十一、參加人員給予公假，課務自理。
- 十二、獎勵：承辦本活動相關學校有功人員依高雄市立各級學校及幼兒園教職員工獎懲標準補充規定予以敘獎。

高雄市114學年度健康促進學校外埠參訪增能活動經費明細表

序號	項目	單位	數量	單價	合計	說明
A-1	參與人員繳費	人	16	6,000	96,000	參與人員每人自行負擔6000元/人，不含帶隊主管、工作人員及評核人員共計44人。
A. 收入總計					96,000	
B-1	講座鐘點費	時	2	2,000	4,000	參訪學校外聘講座：1場次*2小時
B-2	二代健保補充保費	式	1	84	84	(講座鐘點費+諮詢費)*2.11%
B-3	印刷費	人	60	100	6,000	參訪手冊、名牌、文具、資料袋、布條，含帶隊主管及工作人員10人、參與人員50人，共計60人。
B-4	交通費-機票	人	60	3,600	216,000	高雄-馬公來回機票
B-5	交通費-船資	人	60	550	33,000	馬公-桶盤-虎井嶼船資
B-6	交通費-車資	車次	6	20,000	120,000	5年內車輛含過路費及停車費；2輛*3天=6車次
B-7	住宿費	人次	120	3,500	420,000	依據國內出差旅費報支要點，住宿費平日每日上限3500元，2日*60人=120人次
B-8	膳雜費	人	60	1,200	72,000	依據各機關員工國內出差旅費報支數額表編列，雜費每日上限400元，健康促進能活動3天研習，400元*3天=1200元/人。
B-9	耗材費	式	1	12,000	22,000	行政業務耗材，含文具紙張、碳粉夾等
B-10	物品費	式	7	2,000	14,000	參訪學校伴手禮、感謝牌
B-11	雜支	式	1	28,916	28,916	雜支占整體經費3.2%，含行政雜支、保險費、門票等
B. 支出總計					936,000	