

# 苗栗縣 100 學年度健康促進學校分區家庭教育研習活動實施計畫

壹、 依據：100 學年度學校衛生及健康促進學校實施計畫。

貳、 目標：

- 一、 針對在地需求，透過優質多元健康促進活動，同步提升家長教養知能，帶動關注健康議題。
- 二、 彙集有效資源，共享健康促進成果，增進家長健促理念的理解與認同，使學校學習與家庭教養能相輔相成，蘊育活力健康學子。
- 三、 發揮輔導功能，策劃優質推動指標，帶動關注健康議題。

參、 主辦單位：苗栗縣政府。

肆、 承辦單位：

- 一、 苗栗縣通霄鎮啟明國民小學。
- 二、 苗栗縣 100 學年度推動學校如下：
  - (一) 視力保健：照南國中、烏眉國中、竹南國中、竹南國小、五福國小、照南國小。
  - (二) 口腔衛生：西湖國中、啟新國中、苑裡高中、蕉埔國小、烏眉國小、中正國小。
  - (三) 健康體位：福興武術國(中)小、瑞湖國小、維真國中、林森國小、海寶國小、南和國中。

伍、 實施對象：各分區學校學生、家長、教師及社區民眾

陸、 辦理期間：101 年 4-6 月

一、 辦理方式：活動內容以家庭教育為主，並融入健康促進學校各項宣導議題。

二、 活動方式：

1. 活動方式如講座課程、讀書會、團體活動等多元方式，鼓勵雙親共同參與，協助澄清健康促進迷思，強化親職知能。
2. 本案活動應確實依據家長能夠參與之時段辦理，俾利家長理解與認同。

## 柒、經費補助說明

- 一、 講師鐘點費：外聘講師(專家學者)1,600 元/時，內聘講師 800 元/小時(凡公立國中小、高中職教師屬之)。
  - 二、 講師交通費：核實支付，校內講師不予補助。講師確定者，請詳列起訖點及交通方式(如台北-苗栗自強號來回票價 510 元)，並以台鐵最新票價及本府出差旅費表為編列基準。
  - 三、 茶水費：按單價 30 元以內或 200 元/箱編列。
  - 四、 講義材料費：包含講義、教材、紙張、文具等費用。
  - 五、 雜支：指活動所需直接相關之雜項，如場地佈置清潔、郵資、耗材等費用；按編列經費總額 5%以內支應。
  - 六、 本案係屬部分補助性質，每校最高補助 5,000 元，凡工作人員之工作費、加班費、車馬費等一概不予補助，並不得購置設備。
  - 七、 請於 101 年 4 月 6 日前檢附核定公文影本、實施計畫(範例請見附件一，請明確列出辦理時間，以便安排委員訪視)、經費概算表正本、學校收款收據(繳款機關名稱為「苗栗縣通霄鎮啟明國民小學」)逕送啟明國小(地址：35742 苗栗縣通霄鎮內島里二鄰十五號)，以憑撥款。  
原始憑證請妥為保管，如有剩餘款請依規定繳回，俾利審計機關查核。
  - 八、 辦理時間若有異動，敬請於活動辦理一週前通知啟明國小承辦人陳三芳主任(037-792537#112)
- 捌、 成果報送：承辦學校至遲應於 101 年 6 月 15 日前辦理完畢，並於活動結束後兩週內將成果資料一份送啟明國小辦理核結，內容應包含核定公文影本、活動計畫相關資料、經費支出明細表(雜支請詳列細項)、參與人員簽到表、成果報告表(如附件二)及活動照片光碟等。
- 玖、 獎勵：辦理成效績優時，相關人員依本縣國民中小學(含完全中學)服務考核敘獎標準項目規定辦理敘獎。
- 拾壹、 本計畫如有未盡事宜，主辦單位保留修改之權力。

承辦：

主任：

校長：

附件一

苗栗縣西湖鄉瑞湖國民小學 100 學年度健康促進學校家庭教育研習活動實施計畫

壹、依據：苗栗縣 100 學年度健康促進學校分區家庭教育研習活動實施計畫。

貳、目的：

- 一、依國民飲食指標辦理營養午餐，指導學生不挑食、注重營養之行為，增加學生理想體重。
- 二、讓學生瞭解健康體位的定義，建立學生正確營養知識和良好飲食生活習慣。
- 三、利用各種方式來針對家長宣導健康均衡飲食的觀念。
- 四、推動「學校-家庭」健康營造模式，強化國民健康生活知能。

參、辦理機關：

- 一、主辦單位：苗栗縣政府教育處。
- 三、承辦單位：苗栗縣通霄鎮啟明國民小學、苗栗縣西湖鄉瑞湖國民小學。

肆、參加對象：學校學生、家長。

伍、辦理時間：101 年 5 月 5 日下午 17 時 00 分至 18 時 00 分，共 1 場。

陸、辦理地點：台灣水牛城（苗栗縣後龍鎮龍坑里 17 鄰十班坑 181-11 號）

柒、課程內容：課程表如附表 1。

捌、預期成效

- 一、學生瞭解「健康體型」對身心健康的危害。
- 二、建立學生正確知識和飲食習慣，以控制體重。
- 三、學生能瞭解運動和均衡飲食的重要，並將其生活化。
- 三、學生家長能明白體重控制的意義，並協助學生從事行為改變，達到體重控制之成效。

玖、經費概算：如附表 2。

拾、本計畫經核可後實施，修正時亦同。

附表 1

苗栗縣西湖鄉瑞湖國民小學 100 學年度健康促進學校家庭教育研習活動

課程表

| 日期       | 時間              | 活動主題    | 活動內容                        | 講 師        | 預估參加人數 |
|----------|-----------------|---------|-----------------------------|------------|--------|
| 101年5月5日 | 17：00<br>-18：00 | 均衡飲食保健康 | 一、蔬果 579<br>二、飲食和健康<br>的新觀念 | 陳麗麗<br>護理師 | 60     |

承辦人：

主任：

校長：

附表 2

苗栗縣西湖鄉瑞湖國民小學 100 學年度健康促進學校家庭教育研習活動

經費概算表

單位：元

| 項目    | 單價  | 數量 | 總價    | 說明                                   |
|-------|-----|----|-------|--------------------------------------|
| 茶水    | 200 | 3箱 | 600   |                                      |
| 講師費   | 800 | 1  | 800   | 內聘講師                                 |
| 獎品    | 50  | 60 | 3000  | 有獎徵答使用                               |
| 講義材料費 | 400 | 1  | 400   | 文具用品等                                |
| 雜支    | 200 | 1  | 200   | 不得超過總額<br>5%                         |
|       |     | 合計 | 5,000 | 以上經費項目<br>依實核支, 並請<br>准予依實際情<br>形勻支。 |

承辦人：

主任：

主計：

校長：

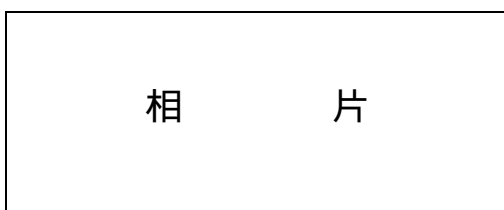
附件二

苗栗縣瑞湖國小辦理 100 學年度健康促進學校分區家庭教育研習活動成果報告表

|                                                           |                        |  |         |                    |    |   |    |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|--|---------|--------------------|----|---|----|
| 計畫名稱                                                      | 飲食講座                   |  | 辦理地點    | 台灣水牛城              |    |   |    |
| 補助金額                                                      | 新台幣 伍仟 元整              |  | 辦理期間    | 自 101 年 05 月 05 日起 |    |   |    |
| 對象                                                        | 本校家長、學生、成教班學員、社區居民、教職員 |  |         | 至 101 年 05 月 05 日止 |    |   |    |
| 活動場次                                                      | 一場                     |  | 參與人次    | 41                 | 男  | 女 | 57 |
| 附件                                                        | 印刷品                    |  | 課程表或流程表 |                    | 其他 |   |    |
| <p>效益評估：藉由校內親職教育活動，辦理一場飲食講座，增進學童家長瞭解正確健康飲食對孩童成長發育的重要性</p> |                        |  |         |                    |    |   |    |
| <p>檢討與建議：</p>                                             |                        |  |         |                    |    |   |    |
| <p>其他：</p>                                                |                        |  |         |                    |    |   |    |

活動相關相片（格式如下，以 A 4 直式版面編輯 10 張相片，並附上文字說明）

範例：



文字說明：(說明辦理情形。)

負責人： (簽章) 填表人： (簽章)

聯絡電話： 傳真：

填表日期： 年 月 日