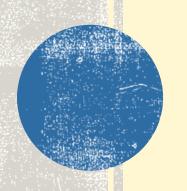
後防疫時期 學校健康促進計畫之推動

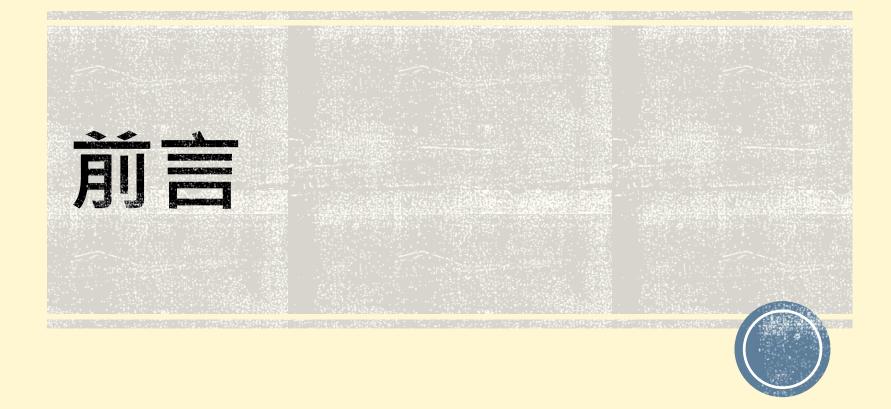
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系郭鐘隆優聘教授兼教育學院副院長





目錄

- 前言
- 學校範例
- 數位軟體參考





2020年初

COVID 19出現造成全球無盡的危害而今持續

#接獲來源不明或未經證實之疫情資訊勿隨意散播轉傳 #入境時如身體不適請主動向機場或港口檢疫人員報到

慎旅遊

建議非必要 不要前往武漢旅遊

勤洗手

避免去人多的地方 勤洗手、戴口罩 重視咳嗽禮節

記電話

返國 14 天內出現疑似症狀 請<mark>撥打 1922 防疫專線</mark> 由專人轉介衛生單位協助就醫

戴口罩 野洗手 防疫全面啟動 對抗武漢肺炎











「大專校院嚴重特殊傳染性肺炎防治工作綱要」

「高級中等以下學校因應嚴重特殊傳染性肺炎工作綱要」

- ●要求設立防疫小組
- ●確實落實校園防疫措施、環境清潔
- 預為規劃停課、補課及復課課與成績評量措施
- ●以學生權益為優先,視個案狀況妥善訂定安心就學措施
- ●落實教職員工生健康管理措施

「學校防疫相關工作所衍生的費用,將盡力予以協助及 經費補助,但學校師生若未確實做好防疫工作,造成防 疫破口,將會追究相關行政及法律責任。」

2020-02-20教育部新聞稿

謝謝

!! | 防疫視同作戰

唯有你我和政府一起攜手防堵疫情 才能遏止未來更大的損失

教育部全體同仁與雅婷

再次感謝家長與老師的體諒 誠**摯為防疫期間帶來的不便**致意

教育部和地方教育局處 會持續關注疫情

- 提高招生考試防疫措施
- 盤整相關活動,因應疫情調整
- 持續加強校園防疫工作

學校全面以防疫為重

衛生福利部疾病管制署指揮中心

- →5月初推動防疫新生活
- →6月7日擴大鬆綁生活防疫規範







校園健促隨著疫情也產生改變

疫情影響

- > 學校健促推動大大減少
- > 改變健促推動型態

□「大專校院建立校本健康自主管理計畫」

以健康教育與活動及健康服務之實施為基礎,融入健康促進之概念,透過創意包裝之方式來引導學生及教職員工建立自主自發的健康管理,輔導各學校進行健康需求評估,並依據評估結果,運用較科學的方式以改善學校教職員工最迫切的健康問題。

遠距

數位化



社群軟體互動









戶外活動推廣

學校範例



中臺科技大學

(中央社訊息服務20200530)

位於大坑風景區知名的醫護大學-中臺科技大學,與和平里辦公室合作在大坑九號步道登山入口停車場前舉辦「健康促進您我他」活動,提供登山、健行群眾「血糖檢測」、「血壓測量」、「尿液篩檢」、「視力檢查」、「IOI儀器生理量測」等義診服務,並宣導正確的「防疫洗手衛生教育」及「菸害宣導」,以鼓勵民眾平日多關心自己的健康,養成定期檢查的習慣。本活動除了向社會大眾宣導衛生教育及預防保健的理念外,更要喚起社會大眾對防疫及健康促進概念的重視。



共「體」「食」堅 長者健康促進活動 長榮大學與社區共同防疫

遠距健康料理教學「吃出健康與免疫力」



長榮大學保健營養學系助理教授陳 妙齡帶領大潭社區關懷據點長者從 飲食觀點建立健康與提升免疫力的 知識,並動手做居家簡易健康料理

遠距運動教學「作伙跳出活力健康」



長榮大學運動競技學系副教授陳 淑利指導中洲社區關懷據點長者, 從伸展運動談起,帶領長者放鬆 肩頸、強健背部、訓練膝蓋及大 腿的肌力。

東華大學

「疫」起來健康促進之「疫」常緊繃

國立東華大學2020「疫」起來健康促進之「疫」常緊繃

防疫活動等您來各個擊破



















疫心一意 疫刻不得閒 疫不容遲 疫氣相投 免疫要營養



相關活動報名請參 或至https://rb005.ndhu.edu.tw/p/412-1005-18524.php

ı	3	Н	切	草	汪	番h	翩	昌	1
_	3	Н	10	委	冲	劉	7	貝	37

1	學生『疫』啟動~「跨域自主學習多元進取」時數4小時等您來取!
2	學生『疫』啟動~防疫教育訓練「入班防疫衛生宣導」等您來call out。
3	I fit GO GO高效減脂班(招4班學員,每班16名教職員工生)
4	校園健康趴趴走~防疫健康『踩』出來(為期8週,拍照上傳FB打卡)
5	我是防疫守護員~住宿莊主(宿委)防疫教育訓練
6	東華『疫』起來集點活動(對象:校園內住宿生)

【4月招募活動学員】

7	住宿生防疫演習(全校各莊宿舍)part-1	
8	防疫減壓減鬱有一套「心靈講座」	
9	防疫減壓(瑜珈)	
10	我的健康餐盤照過來(線上徵件競賽),獎金(券)等您來取!	
11	免「疫」就要營養足~與營養師有約	

【5日招募活動學昌】

	2211 22 7 11 22 2
12	誰來喝咖啡(跨域/終身學習)~減菸一領一班(計招8-10名學員)
13	住宿生防疫演習(全校各莊宿舍)part-2
14	窈窕一夏~談中醫減重(跨域線上課程)
15	防疫要健康~牙齒決定健康講座(跨域線上課程)
16	防疫要健康~讓視界不一樣講座(跨域線上課程)

閉幕典禮

【3月招募活動學員】

1	學生『疫』啟動~「跨域自主學習多元進取」時數4小時等您來取!
2	學生『疫』啟動~防疫教育訓練「入班防疫衛生宣導」等您來call out。
3	l fit GO GO高效減脂班(招4班學員,每班16名教職員工生)
4	校園健康趴趴走~防疫健康『踩』出來(為期8週,拍照上傳FB打卡)
5	我是防疫守護員~住宿莊主(宿委)防疫教育訓練
6	東華『疫』起來集點活動(對象:校園內住宿生)
5	

【4月招墓活動學員】

7	住宿生防疫演習(全校各莊宿舍)part-1
8	防疫減壓減鬱有一套「心靈講座」
9	防疫減壓(瑜珈)
10	我的健康餐盤照過來(線上徵件競賽),獎金(券)等您來取!
11	免『疫』就要營養足~與營養師有約
<u>-</u>	Control Contro

【5月招募活動學員】

閉幕典禮

17

12	誰來喝咖啡(跨域/終身學習)~減菸一領一班(計招8-10名學員)	
13	住宿生防疫演習(全校各莊宿舍)part-2	
14	窈窕一夏~談中醫減重(跨域線上課程)	
15	防疫要健康~牙齒決定健康講座(跨域線上課程)	
16	防疫要健康~讓視界不一樣講座(跨域線上課程)	

透過FB照片上傳及留言互動



校園健康趴趴走 防疫健康『踩』出來 (第二様 4/18~6/13)



對象:本校教職員工生3人(含以上)組隊

參加方式:每週至少完成 3 天 30 分鐘揪團運動

完成活動拍照並於專網打卡上傳

(如:快走、慢跑、球類運動、武藝/伸展/舞蹈、室內運動或水上活動等)

成果上傳: 每週填寫競賽成果紀錄

最佳團隊及摸彩獎金等您來拿~

摸彩:公開摸彩,另公開通知辦理

1.最佳健康『踩』出來關隊\$2000 元禮券 2.單腳跳繩 10 名





Labi Kiyu ▶ 國立東華大學2020「疫」 *** 起來健康促進

4月19日 · 🕢

凡参加校健康『踩』出來的人看過來呦.....

很重要!! 很重要!! 很重要!!

活動第一週(4/18-24日)運動的團友在這一則訊息下方留言才算喔),趕快來留言!!

報名方式:填寫 Google https://reurl.cc/MvZb7L

活動規則

1.對象:本校教職員工生「3人」揪伴組隊,為期 8週,每組3人以上。

2.目標:每週五中午12時前完成以下條件

(1)按讚留言 #防疫健康踩出來活動

(2)上傳運動當下的團友們(3人)運動合照照片

3每週完成3天30分鐘揪團運動

以及其他30人都說讚。

檢視另17則留言

檢視另17則留言





讚 - 10週 - 已編輯



(本) 4/23 (四)晚上體訓 #防疫 陳事堅中水活動 (英素素)



譜 - 10调 - 已編輯

台東大學

提升免疫力、防疫顧健康~校園運動一起來

1/1

『提升免疫力、防疫顧健康~校園運動一起來』 學生健康動力積分獎勵計畫

一、前言:

依據衛生福利部國民健康署指出,運動可提昇健康、預防疾病、減緩老化、增加工作效率,進而 提升工作效能。現代醫學更發現運動對於很多疾病的預防及預後息息相關。

因應近期傳染病疫情控制,避免群聚感染之可能性,故盡量減少室內講座及活動,鼓勵同學可執行戶 外運動,藉以提升免疫力,有效預防疾病。

二、目的:

藉由校園運動之推行,提升學生免疫力、改善潛在及現存健康問題,減少疾病之發生,以提升個人健康狀態、提高工作效能,達到『提升免疫力、防疫顧健康』的目的。

- 三、主辦單位:健康事務組
- 四、活動對象:本校學生。
- 五、活動期間及趨勵:
 - (一)、活動日期:109年4月1日至6月12日止。
 - (二)、成績計算:
 - 1.將你/妳運動畫面拍照,至國立臺東大學運動與健康中心臉書粉絲專頁打卡上傳,標記【NTTU 健康,動起來】,上傳運動照片一張即可獲得【健康動力積分】1分(運動地點限本校校園內從 事之運動),單日最多3張/3分。上傳者,本中心將私訊給予積分,月底做總結。
 - 2.每月結算分數並頒獎,當月至少累積 10 分以上,依次數排名,前 10 名可獲 300 元禮卷+一份 精美禮品。可參考防疫.動起來 6 種簡易運動
 - (三)、頒獎日期:當月得獎人,主辦單位將於隔月第一週,公告網頁及電話通知得獎人領獎。

結合校園景點提倡防疫運動 打卡上傳,累積運動積分兌獎

【**防疫·動起來**】6種簡易運動



NTTU運動熱點 1

- 行政大樓前階梯旁,美麗的苦楝樹下。
- 推薦動作: 深蹲運動, 鍛鍊下肢肌力,預防膝關節退化。





數位推動參考

- ◆RUNNii線上運動會
- ◆i-Care健康促進服務雲



RUNNii線上運動會https://www.runnii.com/

先後推出兩款 App-「RUNNii線上跑步樂園」以及「Walkii線上運動會」。協助企業透過雲端軟體舉辦專屬的健康促進活動,遊戲化、數據化、雲端化,也鼓勵參與者可以不受時間、地點限制,輕鬆挑戰線上舉辦的運動任務。



RUNNii APP應用



圖片來源: RUNNiiAPP截圖

RUNNii數位化與雲端化應用

即時收到回饋(當次及累積)

個人、團體、活動成效紀錄



RUNNii遊戲化應用

引起動機、具體目標 快速建立 如:一個月減重計畫 使命 定義有效回饋 定義回饋週期 可設計的 完成目標 回饋 的能見度 延長可視距離 圖片來源: RUNNii官網

建立積分、獎勵、獎 章及排名制度。

如:飲食控制良好每 日可獲得一枚獎章

給予及時正向回饋、 預期成效。

如:進度表

i-Care健康促進服務雲https://www.i-care.com.tw/

提供六大健康促進活動的網路管理平台,協助輕鬆執行「個人、社區、學校、職場」的健康促進活動。

- ●健走活動區
- ●單車活動區
- ●高球活動區
- ●體重管理活動
- ●職場健康促進
- ●健康生活管理(代謝症候群管理)















建康促進APP

e健康促進服務雲

- •全方位整合運動、飲食、體重、血壓、血糖等生理資訊。
- •上傳雲端功能與您的健康促進社群及管理者互動。
- •增強健康職場推動成效。









iCare健康手環

- •支援藍牙4.0傳輸數據。
- •每5分鐘更新數據,保持數據紀錄7天。
- •OLED顯示螢幕。
- •顯示健走步數/距離/消耗熱量(卡路里)與時間。
- •睡眠模式記錄。





■高登電子血壓計

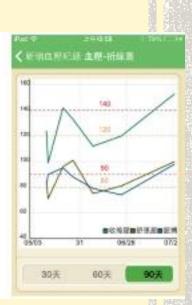
- •支援藍牙4.0傳輸數據。
- •上傳 i-Care健康促進服務雲(www.i-care.com.tw)功能。
- •第三代智慧血壓機加壓時,量測血壓值。
- •支援兩位使用者血壓紀錄。

血壓數據資料90天完整保存 搭配曲線圖比較分析

清楚掌握您的血壓變化 讓您更簡單調整您的作息



lui 🕏	.E. F. 10: 50	1.78%
(新田庄野!	巴族 90天血管	BECO)
2015/07/27	血壓153/	100 mmHg
14:39	磁構	98 bpm
2015/06/25	血壓120/	81 mmHg
12:31	膨搏	74 bpm
2015/06/08	血壓112/	75 mmHg
17:27	脈搏	79 bpm
2015/05/27	血壓133/	101 mmHg
12:08	服持	88 bpm
2015/05/22	血應142/	96 mmHg
10:18	服持	95 bpm
2015/05/12	血壓 99/	71 mmHg
11:48	服搏	90 bpm
2015/05/11	血壓124/	85 mmHg
15:39	附拢	82 bom



■高登體重體脂計

- •支援藍牙4.0傳輸數據。
- •上傳 i-Care健康促進服務雲(www.i-care.com.tw)功能。
- •採用BIA生物阻抗分析。
- •使用ITO導電玻璃面版。
- •體重量測範圍:5~150Kg。
- •身體特徵參數:脂肪值、水分率、肌肉率、骨骼量估算。

設定體重體脂控制目標,並配合運動與飲食管理。

登入i-Care健康促進APP 量測數據自動上傳並記錄







謝謝大家