

2022「運動健康樂生活」 全民運動與健康研討會實施計畫

【活動背景與目的】

「推展全人全程健康促進，營造健康友善環境，追求全民健康平等」，是衛生福利部國民健康署的重要施政方針。每週累積 150 分鐘以上的中等費力身體活動，不僅能減少許多疾病的風險，也能促進心理健康，提升生活品質和福祉，對於個人而言，這是全人健康 (Wellness) 的一部分，也是健康促進領域中最重要的一環。

教育部體育署長年以「運動全民化」為核心任務，透過擴大運動人口母數的思維，從全民運動推廣的立基點開始；近年來在物聯網、人工智慧、大數據、雲端服務等創新科技的快速發展趨勢下，以數據驅動之健康適能，可提升運動的效率並促進全人健康的達成，如 Apple 公司的 Fitness+和 Fitbit 的 Fitbit Premium，整合健康數據，除為用戶提供運動內容外，同時透過數據提前發現潛在疾病；由此可見，應用數位科技整合運動及健康領域，將可有效改善個人的運動效率、管理個人慢性疾病、發展健康的生活型態，最終達到增進生活品質的終極目標。

綜合上述，衛生福利部國民健康署與教育部體育署特辦理「**運動健康樂生活**」研討會，除邀請國內/外專家學者以專題演講分享其專業見解與實務經驗外，也以圓桌論壇方式進行各領域專家之分享交流。希冀將全民運動結合健康政策、在地化資源及特色，整合相關的技術、工具、方法等，強化我國運動與健康政策推動實力，提供適切的應用與服務於運動相關領域中，共同發展優質的健康運動環境。

壹、研討會資訊

- 一、主題名稱：「運動健康樂生活」
- 二、活動時間：111 年 11 月 11 日(09：00 - 16：10)
- 三、活動地點：張榮發基金會國際會議中心



圖 1、張榮發基金會國際會議中心 1101 廳場地示意圖

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、教育部體育署
- 二、承辦單位：永悅健康股份有限公司

參、研討會議程

時間	議程
9:00-9:30	報到
9:30-9:45	開幕致詞 致詞人：衛生福利部國民健康署 吳昭軍署長 教育部 林騰蛟常務次長(體育署代理署長)
9:45-9:50	大合照
9:50-11:00	動動生活從 5 分鐘開始 主持人：國立體育大學 運動保健學系陳麗華副教授 講者 1：澳洲雪梨大學 Emmanuel Stamatakis 教授 講者 2：國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所 廖邕特聘教授 座談討論 10mins
11:00-11:15	記者會(媒體聯訪)/休息時間
11:15-12:25	掌握社群力 「動」出健康影響力

	主持人：中國文化大學新聞學系 莊伯仲教授 講者 1：世新大學公共關係暨廣告學系 許安琪教授 講者 2：早安健康 林文玲總經理 座談討論 10mins
12:25-13:25	午餐時間
13:25-13:35	「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動分享
13:35-14:45	國民健康 100 強 實現 LIVE is LIFE 主持人：國立體育大學 高俊雄特聘教授 講者 1：韓國運動促進辦公室 崔周煥負責人 講者 2：文化大學運動與健康促進學系 蘇俊賢院長
14:45-15:00	休息時間
15:00-16:00	圓桌論壇：運動向前行 共創健康綠生活 引言人：環境品質文教基金會 謝英士董事長 與談人：國健署、體育署、環保署、數位部、運動筆記、 喬山、Garmin
16:00-16:10	閉幕儀式

肆、報名方式

- 一、線上報名網站：<https://2022nshpc.h2u.io/>
- 二、報名截止日：111 年 11 月 6 日(星期日)



報名網址 QR code

伍、注意事項

- 一、本研討會免報名費，實體參與人數上限 300 人。
- 二、線上會議連結將於會前 e-mail 通知寄送，請確認報名時電子信箱填寫正確。
- 三、與會者可以透過 QR code 下載會議相關資訊與手冊。
- 四、凡全程參與者，將核發公務人員研習時數暨證明書乙份。
- 五、如有未盡事宜，將另行公告於衛生福利部國民健康署官方網站 (<https://www.hpa.gov.tw/>)，或請逕洽本次研討會承辦人：鄭小姐 (02-29125566 #7259)

