

普通型高級中等學校健康與護理學科中心 暨**高雄市**高中健康與護理輔導團 **111 學年度下學期**共備研習實施計畫

壹、計畫依據

- 一、教育部國民及學前教育署「普通型高級中等學校健康與護理學科中心 111 學年度工作計畫」。
- 二、高雄市政府教育局國民教育輔導團「111 學年度工作計畫」。

貳、工作目標

- 一、強化素養導向課程教學、建構教學資源研發支援體系。
- 二、型塑知識社群，提供專業導向之進修規劃，精進教師教學能力，強化教學效能。

參、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：普通型高級中等學校健康與護理學科中心-國立蘭陽女子高級中學
高雄市政府教育局國民教育輔導團、國立高雄市立高雄高級商業職業學校

三、聯絡資訊：

- (一) 高雄市立高雄高商徐薇鈞老師 072269975 轉 1336、信箱：wei54168@gmail.com
- (二) 健康與護理學科中心 03-9333819 轉 227、信箱：health@lygsh.ilc.edu.tw

肆、辦理內容

- 一、期程：111 學年度下學期（112 年 2 月 1 日至 112 年 7 月 31 日）。
- 二、研習對象：高雄市、臺南市、屏東縣公、私立普通型高級中等學校（含綜合高中及完全中學）
與技術型高級中等學校「健康與護理」教師。
- 三、報名方式：僅接受網路報名，請登入「全國教師在職進修資訊網」完成報名。

伍、研習資訊：

一、研習場次：

場次	主題/講師	時間/地點	課程代碼	報名期間
111 學年第 9 次 高雄市教師 共備社群	【情感教育教師增能研習】 高雄市立中正高中陳芬蘭老師	3 月 9 日（星期四） PM1：00-PM5：00 高雄市立高雄高商 健護專科教室	3775357	3/3-3/8
111 學年第 10 次 高雄市教師 共備社群	【健康與體育領域加深加廣開課規劃與示例研習】 運動營養與運動時機之飲食運動營養學應用 大里仁愛醫院徐佳靖營養師 健體領域加深加廣選修教案分享、開課分享 國立新竹高中余成煌老師	3 月 23 日（星期四） AM9：30-PM3：30 國立臺南二中 弘道樓 4 樓會議室	3739175	2/22-3/15
111 學年第 11 次 高雄市教師 共備社群	【從月經貧窮談月經平權-性教育】 一場以月經為名的運動 社團法人全球小紅帽協會 吳思璇營運長	3 月 30 日（星期四） PM1：30-PM3：30 高雄市立三民家商 A 棟 1 樓社區圖書館	3739184	2/16-3/25
111 學年第 12 次 高雄市教師 共備社群	【大學端與高中端教學對話暨學科課程地圖高層 次思考教學應用】 學習成果檔案的準備與評量尺規的建置 高雄醫學大學護理學系林淑媛主任 表現評量設計與學習成果檔案規劃 高雄醫學大學護理學系李淑莉教授 傳染病思辨之旅-課程行事曆增能 國立北門高中朱庭君老師	4 月 13 日（星期四） AM9：00-PM4：00 高雄市立高雄高商 百齡樓八樓第一研討室	3775379	3/6-4/10

場次	主題/講師	時間/地點	課程代碼	報名期間
111 學年第 13 次 高雄市教師 共備社群	【青少年性健康促進增能及教材應用研習】 杏陵醫學基金會 ※詳見說明二（一）	5 月 11 日（星期四） AM9：30-PM4：30 蓮潭會館	請自行登入杏陵基金會報名 https://ppt.cc/fsXzOx	
111 學年第 14 次 高雄市教師 共備社群	高雄市教師共備社群討論會議 高雄市共備社群教師	6 月 8 日（星期四） PM1：00-PM5：00 高雄市立高雄高商健護專科教室		
111 學年第 15 次 高雄市教師 共備社群	【安妮怎麼了？】 社團法人台灣安妮急救教育協會 國內最高等級的高級救護技術員 安妮怎麼了創辦人楊翔文 ※詳見說明二（二）	6 月 29 日（星期四） AM9：00-PM4：00 高雄市立高雄高商 健護專科教室	3775374	3/6-6/22

二、課程說明：

（一）「青少年性健康促進增能及教材應用研習」：杏陵醫學基金會受衛生福利部國民健康署委託將於 4/14（五）（中區：維他露基金會）、5/11（四）（南區：高雄蓮潭會館）辦理「112 年青少年性健康促進增能宣導及教材應用研習」，為了強化親職性教育，推動親子性溝通，拍攝「愛可以輕鬆說」親子性溝通微電影及懶人包，倡導家長運用 4 項正向溝通技巧取代負向溝通方式；此外，以月經教育議題為主軸，含括月經生理保健、身心調適、消除月經汙名化、終結月經貧窮、去除月經不平等學習內涵，製作「從『經』開始、健康喜悅」動畫及衛教單張，以利使用與推廣。

（二）「安妮怎麼了？」：

復甦教育科學於實務 CPR+AED 課程應用

2015 年全台灣開始進行派遣員指導 CPR，接著出現志願者召喚 APP，將與老師分享系統發展現況使教學內容貼近實務，並將復甦教育科學中的理論後續可應用在課堂中使用提升學生學習表現。

時間	課程內容
09:30-10:00	從 EMS 系統來看校園急救教育重要性 復甦教育科學： 復甦教育常見迷思，學生常見問題討論
10:00-10:30	復甦教育科學的教學方法 ●計畫行為論： 目標讓學生成為在緊急狀況會伸出援手的人 ●刻意練習： 透過回饋顯示讓學生可以透過操作達到標準 ●擬真練習： 設定情境符合學校真實狀況讓學生實際演練
10:30-10:40	休息
10:40-11:40	刻意練習體驗
11:40-12:30	教具使用：即時回饋 CPR 安妮及 AED 訓練機使用 實境演練應用

緊急止血課程應用

在城市中發生的緊急事故，國內止血教育常見的彈性繃帶及三角巾其實是沒有角色的，這兩種工具可以對傷口產生的壓力遠低於徒手加壓止血，在嚴重出血的傷口，止血效果不如徒手直接加壓好，面對比較不緊急的傷口，出血在加壓控制後很快就可以就醫處理，也不一定需要包紮，更不用說平常會帶器材在身上的人少之又少，彈性繃帶及三角巾包紮並不是第一線緊急止血的手段，屬於出血控制後銜接醫院治療的作為，在課程時間有限下，應將資源優先投注在「第一時間的緊急止血」。

時間	課程內容
13:30-14:30	緊急止血課程起源及教學內容 分辨需要緊急止血的時機
14:30-14:40	休息
14:40-15:40	技術練習及教學策略 1. 止血帶：臺灣核可種類、水貨真假貨說明、顏色區分、構造講解、收納方式、使用。 2. 加壓：力量要集中，施力點要小。 3. 填塞：好的手法，持續性的壓力。
15:40-16:30	止血教具使用及注意事項

陸、注意事項：

- 敬請惠允健康與護理科教師公（差）假登記與課務排代，相關費用由任職學校支應。
- 研習講義使用請注意智慧財產權，並於請於研習當日內完成回饋表填寫。

研習講義	研習回饋	研習心得
		