

# 普通型高級中等學校健康與護理學科中心（含技高）

## 健康與體育領域「健康與休閒生活」模組分享實施計畫

壹、計畫依據：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  
113 學年度工作計畫。

貳、工作目標：健康與體育領域教師「健康與休閒生活」加深加廣課程教學增能與研發示例推廣。

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

三、協辦單位：普通型高級中等學校體育學科中心-桃園市立平鎮高級中等學校

四、聯絡資訊：健康與護理學科中心 電話：03-9333819 分機 240、225、227

信箱：health@lygsh.ilc.edu.tw

肆、研習訊息

一、研習對象：全國公、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」與「體育」教師、借調健護教師。

二、研習時數：出席教師務必依實簽到退，每場次全程參與核予研習時數 5 小時。

三、報名方式：僅接受網路報名，請登入「教育部全國教師在職進修資訊網」完成報名。

四、研習資訊：

| 場次  | 日期                                      | 地點                      | 課程代碼    | 報名期間      |
|-----|-----------------------------------------|-------------------------|---------|-----------|
| 單一場 | 114 年 3 月 26 日(星期三)<br>上午 9：50 -下午 3：30 | 臺中市立臺中家商<br>行政大樓二樓第二會議室 | 4861103 | 2/10-3/20 |

五、日程表

| 時間            |       | 講題                            | 主講者                            |
|---------------|-------|-------------------------------|--------------------------------|
| 09：50 - 10：05 |       | 報到                            |                                |
| 10：05 - 10：10 |       | 始業式暨十二年國教宣導                   | 健康與護理學科中心陳銓校長                  |
| 10：10 - 11：00 | 50min | 中醫五行養生自療指南                    | 健康與護理學科中心種子教師<br>新北市立丹鳳高中李竺芸老師 |
| 11：00 - 11：10 |       | 休息                            |                                |
| 11：10 - 12：00 | 50min | 順動而食-教案分享                     | 健康與護理學科中心種子教師<br>國立羅東高工林慧欣老師   |
| 12：00 - 13：00 |       | 午餐&交流                         |                                |
| 13：00 - 13：50 | 50min | 提高運動表現的理想與現實<br>-膳食補充劑與增補劑之應用 | 臺灣運動營養專業認證<br>初級保健食品工程師徐佳靖營養師  |
| 13：50 - 14：00 |       | 休息                            |                                |
| 14：00 - 15：30 | 90min | Tabata 高強度間歇訓練規劃<br>與體適能應用    | 體育學科中心種子教師<br>新北市立竹園高中蘇柏綱老師    |
| 15：30         |       | 賦歸                            |                                |

## 伍、注意事項

一、因應健康與體育領域加深加廣選修課程推廣，敬請服務單位惠允教師公(差)假與課務排代，相關費用由任職學校依規定支應。

二、研習期間提供午膳及茶水，請自備餐具及環保杯。

三、會場無提供停車位及停車費補助，請儘量搭乘大眾交通工具。

臺中市立臺中家商（臺中市東區和平街 50 號）：臺中車站後站出口右行約 5 分鐘。

四、請於研習當日內完成回饋表填寫。

五、相關連結：

| 研習回饋                                                                              | 研習講義                                                                              | 學科中心網站                                                                            | 教學資源庫                                                                              | 借調教師報名                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |