

# 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) 上午 9：50 -下午 3：30	臺中市立臺中家商 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 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 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 -膳食補充劑與增補劑之應用	臺灣運動營養專業認證 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 與體適能應用	體育學科中心種子教師 新北市立竹圍高中蘇柏綱老師
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
				