

普通型高級中等學校健康與護理學科中心

114 學年度健康與體育領域研推教師增能研習實施計畫

壹、計畫依據：普通型高級中等學校健康與護理學科中心 114 學年度工作計畫。

貳、工作目標：

- 一、體驗與掌握中高齡肌力訓練的基本原則，並轉化為適合高中學生的運動課程，引導學生建立「預防勝於治療」的觀念。
- 二、強化教學過程中融入正向思維與社會情緒學習，培養學生的生活技能、壓力因應及情緒管理的能力。

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：健體領域召集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、研習資訊：

- 一、研習時間：114 年 10 月 29 日（星期三）上午 9 時 30 分至下午 3 時 30 分
- 二、研習地點：國立臺灣師範大學校本部誠大樓六樓會議室
- 三、研習對象：健康與護理學科中心研推教師、體育學科中心研推教師
- 四、日程表：

| 時間 | | 講題 | 主講者 |
|---------------|-------|--------------|----------------------------------|
| 9：00 - 9：15 | | 報到 | |
| 9：15 - 9：30 | | 始業式暨十二年國教宣導 | 高中健康與體育領域召集 國立蘭陽女中陳銓校長 |
| 9：30 - 10：20 | 50min | 我的老年要長訓不要長照 | 勁好物理治療所 邱昶宏 物理治療師 |
| 10：20 - 10：30 | | 休息 | |
| 10：30 - 12：00 | 90min | 中高齡肌力訓練原則與分享 | 勁好物理治療所 邱昶宏 物理治療師 |
| 12：00 - 13：00 | | 午餐&交流 | |
| 13：00 - 13：50 | 50min | 正向思考與情緒 | 國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系 李思賢教授 |
| 13：50 - 14：00 | | 休息 | |
| 14：00 - 15：30 | 90min | 生活技能與社會情緒學習 | 國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系 李思賢教授 |
| 15：30 | | 賦歸 | |

五、報名方式：請於 10 月 20 日前填寫報名表單，全程參與核予研習時數 6 小時。

伍、注意事項

- 一、敬請服務單位惠予教師公（差）假登記，健康與護理研推教師差旅費與課務排代費由健康與護理學科中心支應、體育研推教師差旅費與課務排代費由體育學科中心支應。
- 二、研習期間提供午膳及茶水，請攜帶餐具及環保杯。
- 三、交通參考：捷運東門站 5 號出口、臺電大樓站 3 號出口、古亭站 4 號出口
- 四、相關連結：

| 研習報名 | 研習講義 | 研習回饋 | 健護科 課務排代清冊 | 體育科 課務排代清冊 |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |