

國立蘭陽女子高級中學 函

地址：260宜蘭縣宜蘭市女中路二段355號
聯絡人：李佩陵
聯絡電話：03-9333819轉227
傳真電話：03-9353664
Email：lyt186@lygsh.ilc.edu.tw

受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國114年2月17日
發文字號：蘭女教字第1140001154號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：實施計畫 (a102x0000u_1140001154ax_1.pdf)

主旨：本校健康與護理學科中心辦理健康與體育領域「健康與休閒生活」模組分享，敬請貴校惠允健康與護理科、體育科教師公(差)假登記，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署健康與護理學科中心113學年度工作計畫辦理。
- 二、旨揭研習訂於114年3月26日(星期三)上午9時50分至下午3時30分假臺中市立臺中家商行政大樓二樓第二會議室辦理，課程代碼：4861103。
- 三、請於報名期間登入「教育部全國教師在職進修資訊網」完成報名或取消。
- 四、出席教師差旅費與課務排代費由任職學校依規定支應。
- 五、隨函檢附研習實施計畫1份。

正本：全國高級中等學校、國立臺東專科學校附設高級農工職業進修學校、國立臺東專科學校高職部、國立臺灣戲曲學院(附設高職部)、誠正中學、明陽中學、勵志中學、敦品中學

副本：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)、(含附件)



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
				