

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115年9月4日
發文字號：蘭女教字第1150006709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_1150006709ax_1.pdf)



主旨：本校健康與護理學科中心辦理「照護有智慧健康有肌會」
長照議題教師專業成長研習，敬請貴校薦派健康與護理教
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115學年
度工作計畫辦理。
- 二、活動資訊如下
 - (一)第一場：訂於115年10月6日(星期二)上午10時10分至下
午3時30分線上辦理，課程代碼：5674138。
 - (二)第二場：訂於115年10月15日(星期四)上午9時30分至下
午2時50分線上辦理，課程代碼：5674139。
- 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、出席教師課務排代費由任職單位依權責支應。
- 五、隨函檢附研習實施計畫1份。



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

志中學、敦品中學
副本：電交 2026/09/04 文章
16:26:02 換章



裝

訂

線



普通型高級中等學校健康與護理學科中心（含技高） 「照護有智慧・健康有肌會」長照議題教師專業成長研習實施計畫

壹、計畫依據：教育部國民及學前教育署核定普通型高級中等學校健康與護理學科中心
115 學年度工作計畫

貳、工作目標

- 一、提升教師對高齡社會照護需求、健康老化及肌力促進之認識，強化相關健康議題之課程設計與教學能力。
- 二、透過無器材肌力訓練及教案實作分享，協助教師發展具體可行之教學活動，培養學生健康促進、照護關懷與終身健康管理之核心素養。

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
臺北市健體領域學科平臺健康與護理科-臺北市立景美女子高級中學
- 三、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、相關資訊

- 一、研習對象：全國高中「健康與護理」授課教師、教育部國民及學前教育署與教育部學生事務及特殊教育司借調教師。
- 二、研習時數：請出席教師務必線上表單簽到，作為研習時數核定依據，全程參與核予研習時數 5 小時。
- 三、報名方式：請登入「教育部全國教師在職進修資訊網」完成報名或取消。
- 四、研習時間

場次	日期	地點	課程代碼	報名期間
第一場	115 年 10 月 6 日(二) AM 10:10 - PM 3:30	meet.google.com/ucm-wzzm-yvj	5674138	10/5 前
第二場	115 年 10 月 15 日(四) AM 9:30 - PM 2:50	meet.google.com/rhs-yrej-hag	5674139	10/14 前

研習回饋	研習講義	學科中心網站	教學資源庫
			

五、日程表

(一) 第一場：115 年 10 月 6 日(二)

時間		講題	主講者
9：50 - 10：00		線上簽到	
10：00 - 10：10		始業式暨十二年國教宣導	國立蘭陽女中陳銓校長
10：10 - 11：00	50min	教案示例 - 照顧的智慧照護同行	健康與護理學科中心研究教師 高雄市立海青工商李美芳老師
11：00 - 11：10		休息	
11：10 - 12：00	50min	教案示例 - 照顧的智慧照護同行	健康與護理學科中心研究教師 高雄市立海青工商李美芳老師
12：00 - 13：00		午餐&交流	
13：00 - 13：50	50min	無器材肌力訓練與課堂實作設計	雙和醫院復健醫學部技術長 臺北醫學大學高齡健康 暨長期照護學系林立峯教授
13：50 - 14：00		休息	
14：00 - 15：30	90min	無器材肌力訓練與課堂實作設計	雙和醫院復健醫學部技術長 臺北醫學大學高齡健康 暨長期照護學系林立峯教授
15：30		研習結束	

(二) 第二場：115 年 10 月 15 日(四)

時間		講題	主講者
9：10 - 9：20		線上簽到	
9：20 - 9：30		始業式暨十二年國教宣導	國立蘭陽女中陳銓校長
9：30 - 10：20	50min	無器材肌力訓練與課堂實作設計	雙和醫院復健醫學部技術長 臺北醫學大學高齡健康 暨長期照護學系林立峯教授
10：20 - 10：30		休息	
10：30 - 12：00	90min	無器材肌力訓練與課堂實作設計	雙和醫院復健醫學部技術長 臺北醫學大學高齡健康 暨長期照護學系林立峯教授
12：00 - 13：00		午餐&交流	
13：00 - 13：50	50min	教案示例-照顧的智慧照護同行	健康與護理學科中心研究教師 高雄市立海青工商李美芳老師
13：50 - 14：00		休息	
14：00 - 14：50	50min	教案示例-照顧的智慧照護同行	健康與護理學科中心研究教師 高雄市立海青工商李美芳老師
14：50		研習結束	

伍、注意事項

- 一、敬請教師任職學校惠允健康與護理教師公（差）假與課務排代，費用由學校依權責支應。
- 二、研習結束當日請完成線上回饋表填寫。