

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：許惠貞

會議名稱	普通型高級中等學校健康與護理學科中心 108 年度學科專業發展增能研習	主辦單位	健康與護理學科中心-蘭陽女中
日期	108 年 10 月 17 日	承辦單位 研習地點	高雄市國教輔導團

壹、研習目的：

1. 促進教師認識新課程綱要的內涵，增進新教材之熟悉度。
2. 建構全國健康與護理教師專業社群之共同合作與學習機制。
3. 以分區專業成長研習，提升全國健康與護理議題融入專業增能。

貳、研習議題及內容：

主題一：十二年國教宣導。

主題二：從「心」初發，樂快活。

主題三：「健康領綱第四及第五學習階段之銜接與策略」一談銜接。

主題四：「健康領綱第四及第五學習階段之銜接與策略」一資訊融入之策略。

主題五：「健康領綱第四及第五學習階段之銜接與策略」一實作。

參、感想：

1. 新課綱傳統一學的養生之道，講師提供自己研發的中醫穴位保的活動設計，來討論身心失調的預防與處理方法，並討論全人健康的身心有哪些探索與整合技巧。
2. 首先透過介紹經絡的意義和功效，用來紓解常見的幾種不舒服，以及眼睛保健的自我推拿法。
3. 透過經絡和穴位按摩後，介紹靜坐對身體精神的放鬆，並分享實際在課程中運用於學生的效果和學習單回饋。
4. 下午的研習課程，除了討論第四及第五學習階段的銜接和加深加廣，並且提供一些網路常用協助教學的軟體或回饋系統，以增進老師的資訊能力，並能運用在教學上。

科（學程）主任：

體育組 林宜蓁

教務主任：

教務 劉銀源

校長：

光華高中 張淑霞

10/31