

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	105 年度第四梯次健康與護理學科中心推動教師專業成長研習	主辦單位	教育部國民及學前教育署
日期	105 年 10 月 27 日	承辦單位 研習地點	台南一中

壹、研習目的：

107 學年度高級中等教育階段，健康護理 107 課綱必修單元-人與食物，請專家學者針對相關內容，對與會健康護理教師進行課程內容說明及提供相關專業知識，供教師在教學上運用。

貳、研習議題及內容：

主題一：十二年國民基本教育宣導。

主題二：以核心素養為導向之課程設計。

主題三：疾病與飲食管理 I、II。

主題四：飲食趨勢與健康體位管理 I、II。

主題五：課程研討暨活動設計。

參、感想：

1. 107 課綱各科都積極辦理研習活動和進行活動設計，配合總綱核心素養的三面九項內涵在少子化的現在，拉起和成就每一位孩子適應現在生活外，也要培養孩子能迎接未來挑戰的基本素養，並讓各領域和科目能夠統整學習，使教學能夠更有趣及更有深度。
2. 疾病與飲食管理課程討論到肥胖、糖尿病、心血管疾病的形成及飲食保養注意事項，並針對國人喜愛食用健康食品，及對於健康食品的迷思作一系列的課程說明。
3. 飲食趨勢與健康體位管理課程內容，針對國中高中學生的不良飲食習慣對身體的危害進行說明，並提供相關的網站供教師、學生上網諮詢，可針對個人的飲食習慣和體位問題進行較為客製化的改善方式。
4. 從去年度的研習開始，中心在每次最後都會安排課程研討活動，並在下次的研習活動中印至於手冊後面，雖然討論的時間很短，但是集合大家的智慧，若是有不錯的想法，可思考如何精進和延伸發展相關的活動設計。

科（學程）主任：體育組長陳麗珠

教務主任：張樹仁

校長