

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 106 年度推動教師專業成長研習第一梯次「個人衛生與保健」	主辦單位	國立蘭陽女子高級中學
日期	106 年 04 月 27 日	承辦單位 研習地點	高雄市中正高中

壹、研習目的：

- (一)促進教師認識新課程綱要的內涵，增進新教材之熟悉度。
- (二)建構全國健康與護理教師專業社群分區之共同合作與學習機制。
- (三)以分區專業成長研習，提升全國健康與護理教師專業增能及教學成效。

貳、研習議題及內容：

- (一)人體十二經絡穴位按摩:透過認識人體 12 條主要經絡及基本穴位，介紹學生如何利用穴位按摩來保健養身。
- (二)十巧手新解:透過一些簡單的拉經、關節運動及養身操，來幫助高中生鍛鍊身體。
- (三)研發示例教材教法分享:由台北市和平高中萬老師分享傳統醫學養生之道的教案分享。
- (四)傳統醫學養生之道課程研討暨活動設計。

參、感想：

透過兩位具有中醫資格的講師，教導正確的傳統醫學概念和運用時的注意事項，給予健康護理教師有正確的概念，加上這次學科中心安排教師分享研發的教案，讓老師們能更清楚該如何設計相關的課程內容，並透過最後的活動設計廣泛收集相關資訊，在後續的研習供教師們分享。

科（學程）主任：

體育組長 陳麗珠

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：