

# 臺中市高級中等學校課程發展中心教學輔導組學科輔導團 暨普通型高中學校健康與護理學科中心 109 學年第 5 次臺中市教師共備社群研習實施計畫

研習主題：全人健康的身心探索與整合技巧

## 壹、計畫依據

- 一、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 109 學年工作計畫」。
- 二、臺中市高級中等學校 109 年度課程發展中心教學輔導組學科輔導團工作計畫。

## 貳、工作目標

- 一、強化教師瞭解新課綱課程與建構教學資源支援體系。
- 二、型塑健護教師社群，提供專業導向進修規劃，精進教師教學能力，強化教學效能。
- 三、學科專業發展增能研習，提升加深加廣選修開課能力。

## 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：臺中市高級中等學校課程發展中心教學輔導組學科輔導團-臺中市立新社高中  
普通型高級中等學校健康與護理學科中心-國立蘭陽女中

## 三、聯絡資訊：

- (一) 臺中市立西苑高中蘇家蓁老師 Tel：04-27016473 轉 799、E-mail：janejane0217@sysh.tc.edu.tw
- (二) 健康與護理學科中心 Tel：03-9333819 轉 227、E-mail：lyt186@lygsh.ilc.edu.tw

## 肆、研習資訊

- 一、研習對象：中區健康與護理科共備社群教師與全國健康與護理教師。
- 二、研習時數：出席教師務必依實簽到退，作為研習時數核定依據。
- 三、報名方式：
  - (一) 僅接受網路二階段報名，請登入「教育部全國教師在職進修資訊網」於額滿前完成報名。
  - (二) 為確保課程實作品質，恕無提供現場報名，額滿將立即關閉報名。

| 場次   | 日期/地點  | 課程代碼    | 報名期間   | 人數   |
|------|--|---------|--|------|
| 第一場次 | 110 年 1 月 29 日 (星期五)<br>/臺中市立臺中家商<br>綜合大樓 2 樓第 2 會議室 | 3005557 | 1. 第一階段報名：1/1-1/8，僅提供<br>中區共備教師及學科中心研究/<br>種子教師報名。<br>2. 第二階段報名：1/9-1/20，開放<br>全國教師報名。 | 60 位 |
| 第二場次 | 110 年 2 月 3 日 (星期三)<br>/臺中市立臺中家商<br>綜合大樓 2 樓第 2 會議室  | 3005559 | 1. 第一階段報名：1/1-1/8，僅提供<br>中區共備教師及學科中心研究/<br>種子教師報名。<br>2. 第二階段報名：1/9-1/20，開放<br>全國教師報名。 | 60 位 |

## 伍、日程表

### 一、第一場次：

| 110年1月29日(星期五)/臺中市立臺中家商綜合大樓2樓第2會議室 |         |                              |                        |
|------------------------------------|---------|------------------------------|------------------------|
| 時間                                 |         | 單元名稱                         | 講師                     |
| 08:50-09:00                        |         | 報到                           |                        |
| 09:00-12:00                        | 180 min | 從改變階段概念介入的體重管理：<br>心理師的身心減重課 | 四季心心理諮商所所長<br>蘇琮祺諮商心理師 |
| 12:00-13:00                        |         | 午餐                           |                        |
| 13:00-16:00                        | 180 min | 認知行為取向的壓力管理：<br>從心理社會角度的因應策略 | 四季心心理諮商所所長<br>蘇琮祺諮商心理師 |
| 16:00-16:10                        | 10 min  | 休息                           |                        |
| 16:10-17:10                        | 60 min  | 素養導向課程討論：傳染病你我他              | 國立暨大附中廖麗娜老師            |
| 17:10                              |         | 賦歸                           |                        |

### 二、第二場次：

| 110年2月3日(星期三)/臺中市立臺中家商綜合大樓2樓第2會議室 |         |  |                        |
|-----------------------------------|---------|--|------------------------|
| 時間                                |         | 單元名稱                                   | 講師                     |
| 08:50-09:00                       |         | 報到                                     |                        |
| 9:00-12:00                        | 180 min | 給生命最初的尊重：順勢生產                          | 好孕助產所<br>高嘉黛助產師        |
| 12:00-13:00                       |         | 午餐                                     |                        |
| 13:00-16:00                       | 180 min | 認識網路，不會迷路：<br>網路沈迷(遊戲成癮)的辨識介入<br>與預防因應 | 四季心心理諮商所所長<br>蘇琮祺諮商心理師 |
| 16:00                             |         | 賦歸                                     |                        |

## 陸、注意事項

- 一、敬請服務單位惠允出席人員公(差)假，差旅費由任職學校支給。
- 二、研習期間提供午膳及茶水，請自備餐具及環保杯。
- 三、請遵守防疫規範，務必配合體溫量測，發燒勿入會場。