

115 學年度普通型高級中等學校體育學科中心 體育/健護領域合作增能研習實施計畫

壹、依據

教育部國民及學前教育署115年7月10日臺教國署高字第1150058722號函核定「普通型高級中等學校體育學科中心115學年度工作計畫」辦理

貳、目的

- 一、認識常見職業傷病與預防原則，透過貼近生活與實習現場的案例，引導學生建立實習與就業所需的危害辨識及自我保護能力。
- 二、理解身體活動、營養與長期健康的關聯，透過高中生常見情境，掌握運動飲食、健康體位與正向身體觀念的教學方法。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：普通型高級中等學校體育學科中心——桃園市立平鎮高級中等學校。
- 三、協辦單位：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。

肆、辦理內容

- 一、參加對象：全國高中職體育/健護教師（上限人數50人）。
- 二、研習時間：115年11月25日（三）上午10時00分至14時40分。
- 三、研習地點：國立新竹高級中學（300新竹市東區建華里學府路36號）。
- 四、研習內容：
 - （一）從校園到職場：常見職業傷病與預防
 - （二）動得好，也要吃得對：高中生運動營養與健康體位教學
- 五、研習辦理方式：本次研習以實體為主。
- 六、其他注意事項：

課程名稱	攜帶用具及注意事項
從校園到職場：常見職業傷病與預防	請自行攜帶筆，以利小組討論。
動得好，也要吃得對：高中生運動營養與健康體位教學	
※校內無提供免費停車空間，建議參與教師搭乘大眾交通工具或共乘前往研習場地	

七、研習課程表：

時 間	研 習 內 容		主持（講）人	研習地點
09：40 10：00 (20 分鐘)	報到			至善樓1樓 綜合教室
10：00 10：20 (20 分鐘)	開幕式		體育學科執行秘書 徐郁婷主任	
10：20 11：50 (90 分鐘)	學 科	從校園到職場： 常見職業傷病與預防	台大醫院 施屏醫師	
11：50 13：00 (70 分鐘)	午餐+交流時間			
13：00 14：30 (90 分鐘)	學 科	動得好，也要吃得對： 高中生運動營養與 健康體位教學	Cofit 群健科技 楊芳瑜營養師	
14：30 14：40 (10 分鐘)	綜合座談／閉幕式			
14：40-	賦歸			

註：本日程表得視實際情況酌予調整

八、報名方式：

(一) 請前往教育部全國教師在職進修資訊網報名：網址：<https://www3.inservice.edu.tw/>，選擇【教師登入】輸入教師帳號及密碼→點選網頁上【研習進階搜尋】→於【研習名稱／代碼】，輸入課程名稱或代碼查詢→點選頁面下方【線上報名專區】→填寫資料→完成報名手續。研習代碼：**5793623**。

(二) 報名日期：115 年 10 月 19 日至 11 月 18 日止。

(三) 聯絡人：體育學科中心何先生，03-428-7288#822。

九、研習時數：全程參加者核予4小時研習時數。

十、其他事項：

- (一) 本研習期間供膳，敬請服務單位惠予出席人員公（差）假與會，研習期間往返交通費及住宿費由貴校相關經費依規定支給。
- (二) 為響應節能減碳，敬請與會教師自備環保杯；另因研習課程含體育教學實務操作，敬請與會教師自備運動服裝更換。
- (三) 研習時間若遇天然災害，依「行政院人事行政總處 全球資訊網」公告各縣市是否停止上班上課情形為辦理依據。
- (四) 本研習開放拍照與錄影，惟請勿散布與重製內容，以尊重智慧財產權。

伍、注意事項：

因應十二年國教108課綱體育素養導向課程增能，敬請服務單位惠允參與教師公（差）假與課務排代，相關經費由任職學校支應。

陸、本計畫奉 校長核定後實施，修訂時亦同。

體育學科中心相關資源		
 回饋表	 北區教師共備社群	 教學資源平臺
 YouTube	 Instagram	 Facebook

國立新竹高級中學大眾運輸路線指引

一、自行開車：

• 中山高速公路南下：

台北→桃園→中壢→新竹交流道（靠右）→經光復路→（左轉）學府路→（左側）新竹高中

• 中山高速公路北上：

台中→中山高北上（往台北方向）→新竹交流道（左彎往新竹市區）→經光復路→（左轉）學府路→（左側）新竹高中

• 二高南下：

台北→關西→新竹系統交流道→中山高北上（往台北方向）→新竹交流道（左彎往新竹市區）→經光復路→（左轉）學府路→（左側）新竹高中

二、台鐵：

西部幹線 台北↔桃園↔中壢↔新竹↔台中

三、高鐵：

高鐵新竹站下車，改搭接駁專車往新竹市，至光復二分局(光復路二段)下車（往回走，上陸橋至對面下橋）往學府路方向走，經過兩個紅路燈就到本校（走路約 10 分鐘，在左側）。



教室位置

國立新竹高級中學校園平面圖



1樓