

高雄市 110 學年度健康促進「健康體位議題」教師增能研習工作坊
實施計畫

1、 依據：

- (1) 依據高雄市辦理學校健康促進 110 學年度實施計畫辦理。
- (2) 依據中華民國 110 年 11 月 04 日高市教健字第 11038220700 號函及「110 學年度健康促進學校議題中心學校與種子學校共識會議紀錄」辦理。

2、 目的：

- (1) 配合教育政策之推動，培養教師具備健康體位議題之基本觀念。
- (2) 提供健康體位教學新知，增進教師健康體位教學知能。
- (3) 透過做中學，讓教師從自身做起，共同推廣健康體位活動。
- (4) 提供健康體位議題經驗交流與分享，落實健康體位發展。

3、 辦理單位：

- (1) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (2) 主辦單位：高雄市政府教育局
- (3) 承辦單位：高雄市苓雅區五福國民中學

4、 參與人員：

- (1) 高雄市 110 學年度擔任健康體位議題中心及種子學校務必參加。
- (2) 請健康體位高關懷學校派員參加。
- (3) 鼓勵各校對於健康體位議題有興趣之教師參加。

5、 辦理日期與地點：

- (1) 日期：111 年 4 月 21 日（星期四）08：30～11：30。
- (2) 地點：高雄市苓雅區五福國民中學 6 樓會議室（苓雅區五福一路 12 號）。
- (3) 交通：

- (1) 自駕至高雄市文化中心對面，入校園後聽從警衛指引停車。
- (2) 捷運請搭乘至文化中心站。
- 6、 課程內容：如課程表（附件一）。
- 7、 報名方式：即日起至全國教師在職進修網報名，研習代號：【3402218】。報名截止日期至 111 年 4 月 19 日止，請學校核予參加教師公假派代出席(由學校用人費用項下支應)。
- 8、 備註：
- (1) 因應新冠肺炎疫情，入校請落實實名制、戴口罩及健康問卷填寫。
- (2) 建議參與教師穿著輕便服飾、運動服並攜帶毛巾出席。
- 9、 經費：本活動所需經費由中心學校相關經費項下支應。
- 10、 本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件一

高雄市 110 學年度健康促進學校健康體位議題

自然保健養生概念課程表研習時間

111 年 4 月 21 日(星期四)

課程時間	內容	講師或主持人
08:30~08:40	報到	高雄市苓雅區五福國中
08:40~08:50	長官致詞	陳宗慶校長
08:50~09:50	肌耐力運動	涂凱翔總教練
09:50~10:00	休息	
10:00~11:30	養生之道 1、五行論養生 2、五臟穴位調理 3、穴位簡易療法	柯章南醫師