

普通型高中課程健康與護理學科中心 107 年度宜蘭縣教師共備社群研習實施計畫

課程主題：四季養生

壹、計畫依據

依教育部國民及學前教育署核定「健康與護理學科中心 107 年度工作計畫」辦理。

貳、工作目標

- 一、強化新課綱課程、建構教學資源研發支援體系。
- 二、型塑知識社群，提供專業導向之進修規劃，精進教師教學能力，強化教學效能。

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：普通高級中學課程健康與護理科學科中心—國立蘭陽女子高級中學
- 三、聯絡資訊：健康與護理學科中心黃梅芬老師，03-9333819轉240，lyt161@lygsh.ilc.edu.tw

肆、研習資訊

- 一、研習時間：107 年 8 月 27 日（星期一）。
- 二、研習地點：國立蘭陽女中科教大樓一樓多功能教室（宜蘭市女中路二段 355 號）。
- 三、研習對象：宜蘭縣、花蓮縣、新北市健康與護理科教師共 50 位。
- 四、報名方式：請於 8 月 23 日前登錄「教育部全國教師在職進修資訊網」完成報名，課程代碼 2464239，全程參與核發研習時數 4 小時。

伍、課程資訊

- 一、研習主題：四季養生
- 二、研習講師：臺灣中醫臨床醫學會監事長賴慧真醫師
- 三、日程表：

時間		講題
08：40 - 08：50		報到
08：50- 09：00		始業式
09：00 - 10：30	90min	四季養生-秋冬
10：30 - 10：40		休息
10：40 - 12：10	90min	四季養生-春夏
12：10		賦歸

陸、注意事項

- 一、敬請服務單位惠允出席人員公（差）假與會，差旅費由任職學校依規定支給。
- 二、研習期間提供午膳及茶水，請自行攜帶環保杯及餐具。
- 三、校內施工且車位有限，請盡量搭乘接駁車或大眾交通工具，參考如下：
 - （一）步行：自宜蘭火車站或宜蘭轉運站至蘭陽女中約 10 分鐘。
 - （二）公車：搭乘宜蘭勁好行 771 自宜蘭轉運站或宜蘭火車站後站至蘭陽女中約 20 分鐘。
 - （三）主辦單位接駁車發車時間：
往蘭陽女中會場 - 上午 8：20 宜蘭火車站後站、上午 8：30 宜蘭轉運站下車處。
自蘭陽女中返程 - 中午 12：40 宜蘭火車站後站、中午 12：50 宜蘭轉運站。