

臺南市 114 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫
國民教育地方輔導團健康與體育領域分團計畫
「健康體位融入健康教育教學」研習實施計畫

一、依據

- (一) 教育部補助直轄市縣（市）政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。
- (二) 臺南市 114 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。
- (三) 臺南市 114 學年度國民教育輔導團整體團務計畫。

二、現況分析與需求評估

隨著生活飲食方式的快速改變，肥胖和相關健康問題逐漸成為學童的普遍困擾。根據研究，越來越多的學童面臨著因不良飲食習慣和缺乏運動而導致的健康風險。在學校中，常僅靠體育組長和衛生組長在全校作飲食習慣和規律運動的口頭宣導，這種單一的宣導方式往往無法引起學生的重視，且無顯著改善效果。因此，希望透過專業研習、資源分享、教師之間的對話以及觀摩活動，來提升健康教育教師的教學能力，協助教師實行最新的健康教育理念和實踐策略，還能促進教師之間的經驗交流與合作。透過這些學習與互動，教師能夠在課堂中實施更具體、有效的健康教育策略，幫助學生建立良好的飲食和運動習慣，從而改善學生的健康體位。

三、目的

- (一) 透過多方位的研習活動，提升教師專業能力，精進教學技巧與內涵。
- (二) 增進領域教學相關研究，編擬相關補充教材，充實教學資源。
- (三) 提升輔導團員教學專業知能發展、及輔導團員專業輔導能力。
- (四) 透過良好的課程設計、教學法、學習素材及學習情境，讓學生用愉悅的方式，獲得更高的學習效果。

四、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：臺南市政府教育局
- (三) 承辦單位：臺南市健體領域輔導團。

五、辦理日期、時間及地點

- (一) 日期：114 年 11 月 20 日星期四下午 1:30~4:30。
- (二) 地點：永華國小(南市南區中華西路一段 2 巷 17 號)

六、參加對象與人數

- (一) 本市 12 班以上國民小學，薦派 1 位健康教育教師參加。
- (二) 本市公、私立國民小學之正式教師及代理代課教師，本學期有實際任教健康課程教師參加。
- (三) 研習人員請准予公（差）假排代辦理，請逕至本市教育局資訊中心網學習護照報名(代碼 312098)，核發研習時數 3 小時。
- (四) 參與人員請自備環保杯。

七、研習內容：

時間 (歷時 h/min)	活動內容	主持人/主講人	備註
13:10-13:30	報到	本市健體輔導團	

13:30-13:40	始業式	永華國小李建璋校長	
13:40-15:20 (100 mins)	健康體位的定義與重要性 常見健康問題及其影響	高雄市小港國中 何宏胤老師	
15:20-15:25	休息	本市健體輔導團	
15:25-16:15 (50 mins)	有效的教學方法與技巧 健康體位課程實務案例分 享	高雄市小港國中 何宏胤老師	
16:15-16:30	綜合座談	本市健體輔導團	

八、成效評估之實施

透過實務經驗分享與案例分析進行有效教學研習，提供教師教學專業知能發展，提升教師對於健康體位觀念的建立與實行教學法。

九、預期成效

- (一) 透過多元的研習活動，提升教師專業能力，進而增加學生學習成效。
- (二) 透過有效教學研習，不但提供教師教學專業知能發展、提升輔導團員專業能力，進而增加教師專業素養與能力。

十、本計畫聯絡人：永華國小吳昀倫老師（電話：06-2641457-119）。