

新竹市114學年度健康促進學校健康體位 教師增能研習計畫

一、依據：新竹市114學年度推動健康促進學校總計畫。

二、目的：

- (一) 提供健康體位教學新知，增進教師健康體位教學知能。
- (二) 透過做中學，讓教師從自身做起，共同推廣健康體位活動。

三、主辦單位：新竹市政府教育處

四、承辦單位：新竹市東區新科國民中學

五、辦理時間：115年03月02日(星期一) 13:00至16:30。

六、辦理地點：新竹市教師研習中心三樓

七、參加對象：

- (一)全市各校健康促進業務承辦人員以及體育組長，請務必參加。
- (二)鼓勵護理師與營養師踴躍參加。
- (三)健體領域老師以及對於研習有興趣之教師，歡迎參加。
- (四)每校至少薦派2名，若對象為業務承辦人員、體育組長、護理師與營養師，准予公假排代，其餘參加教師公假課務自理出席。

八、報名方式：請於 115/03/01(日)前，自行至教師研習護照網完成報名。

九、課程內容：

時間	課程	講師
12:45-12:55	報到	
12:55-13:00	開幕式	新科國中林燕玲校長
	沉睡的智慧-大腦學習的神祕力量	台北教育大學李俊儀教授
13:00-14:30	不同的睡眠階段對大腦學習的影響	
14:40-16:10	如何有效改善睡眠習慣	
16:10-16:20	綜合座談	新科國中林燕玲校長

十、經費來源：新竹市 114 學年度健康促進健康體位中心議題活動計畫。

十一、獎勵與考核：辦理本計畫圓滿完成，工作人員依「新竹市教育專業人員獎懲規

定」予以敘獎。

十二、本計畫 陳核後實施，修正時亦同。