

苗栗縣豐田國民小學

參與研習心得報告

研習人員	張竣傑	研習時間	103 年 06 月 24 日
研習地點	福星國小綜合研習室	授課講師	陽明大學劉影梅博士 大同高中、頭屋高中、大埔國小 溪州國小、啟明國小 健康體位工作團隊
研習名稱	健康體位輔導與推廣 計畫成果觀摩會		

研習內容摘要：

- 一、 健康體位推廣計畫教學模組競賽頒獎。
- 二、 大同高中健康體位推動成果經驗分享。
- 三、 頭屋高中健康體位推動成果經驗分享。
- 四、 大埔國小健康體位推動成果經驗分享。
- 五、 溪州國小健康體位推動成果經驗分享。
- 六、 啟明國小健康體位推動成果經驗分享。
- 七、 教育部推動健康體位輔導與推廣計畫的成果及評價。
- 八、 促進健康體位的五大核心能力：
 - 8 睡滿八小時
 - 5 天天五蔬果
 - 2 四電少於二（看電視、玩電動、打電腦、用手機少於 2 小時）
 - 1 一定要天天運動 30 分
 - 0 零含糖飲料多喝水

研習心得：

- 一、 充分了解健康促進健康體位的核心能力（85210）。
- 二、 透過典範學校的經驗分享，增進健康促進的本質學能。
- 三、 經由研習活動發現啟明國小學校行政團隊的亮點。

研習教師 教務組長 主任 校長

備註：1、研習心得報告請務必於研習結束後一週內繳回，謝謝！

2、本表格如不敷使用，請自行增加行列。

苗栗縣豐田國民小學教師參與研習心得報告

歷程影像

研習人員	張竣傑	研習時間	103年06月24日
研習地點	福星國小綜合研習室	授課講師	陽明大學劉影梅博士 大同高中、頭屋高中、大埔國小 溪州國小、啟明國小 健康體位工作團隊
研習名稱	健康體位輔導與推廣 計畫成果觀摩會		

