教育部115學年度高中優質化輔助方案臺中一中前導計畫（115上）
本土語文研習(二)實施計畫
主題：「筋骨輕鬆免怨嘆！生活常見痠痛麻整復手法」

一、計畫依據：依據教育部115學年度前導計畫辦理。

二、目　　的：

(一)將台語文融入日常健康與醫學保健領域，透過人體部位（如肩胛骨、跤目）與痠痛症狀（如絞、麻、蹔到）的台語沉浸式教學，協助教師掌握「生活化」與「情境化」的本土語彙，進而能將其活用於校園教學現場，引導學生用母語表達身體感知。

(二)藉由專業的五大部位（肩膀、手肘、手腕、腳踝、胸椎）整復與舒緩手法教學，賦能教師自我保健與雙人互助技能，達到舒緩身心壓力、促進教師健康之目的。

(三)利用「理論解說」與「整復實作」的雙軌設計，打破傳統語文學習的框架，示範如何將本土語文與健康與護理領域進行跨學科整合，激發教師發展多元創新教學方案之靈感。

三、辦理單位：

(一)主辦學校：臺中市立臺中第一高級中等學校

(二)指導單位：臺中市政府教育局

四、參與對象：115學年度高中優質化方案輔助之中區前導高優夥伴學校之師長。

五、活動資訊：

(一)時間：115年12月11日(星期五) 14:10-18:10

(二)地點：臺中一中敬業樓2樓多元資優教室

(三)報名人數：至多20人，全程參與本活動人員，核給研習時數3小時，參加人員請予以公假並惠予課務排代，所需經費由服務學校支應。

(四)活動流程：

時間	行　　程	備註
14:10-14:20	咱的身體，咱來講 介紹人體主要部位與痠痛麻的台語常見講法	報到
14:20-15:10	手腕痠麻痛、手肘網球肘與肩膀痠痛麻整復手法	臺中市立臺中第一高級中等學校 李霆威老師
15:10-15:20	中場休息	
15:20-17:10	胸椎痠痛、膏肓痛、腳踝痠痛、扭傷整復手法與日常防護	臺中市立臺中第一高級中等學校 李霆威老師
17:10-18:00	交流與分享 Q&A	
18:00-	賦歸	敬備餐盒

六、報名方式：

(一)報名網址：請逕至全國教師在職進修資訊網(http://inservice.edu.tw/)線上報名。

(二)研習代碼：5819191

(三)報名時間：即日起至115年12月7日（星期一）23:59止（逾時不候）。

七、本計畫陳校長核定後公告實施，修正時亦同，如有未盡事宜，將另行補充公告。