

附件

79

ok

臺北市民族實驗國民中學 110 學年度第 1 學季 健體 領域研習

※研習類別：☒有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☐創新教學 ☐補救教學  
☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☐\_\_\_\_\_ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：健體領域健康保健增能研習

貳、時間：110 年 11 月 17 日(星期三) 09 : 30 ~ 11 : 30

參、地點：三樓表藝多功能教室

肆、講座：林柔孚

(講座簽名：林柔孚)

研習簽到表

簽名處	簽名處
陳乃榕	詹琦斌
林雅惠	陳志煌
陳添煥	謝育文
洪錫璿	林柔孚

教學組長：

代理教師兼  
教學組長 陳乃榕

1112/1600

教務主任：

教務處教師  
主任 詹琦斌

校長：

臺北市民族實驗國民中學  
校長 洪錫璿

## 伍、研習內容：

一、艾草簡介(發源、製作過程、功效、等級辨識等)

二、艾灸對人體的益處

三、進行艾灸保健時的注意事項(適合與不適合艾灸的族群、服裝穿著、進行前後之飲食時間等)

四、艾灸的穴位認識與其功效

五、實際進行操作體驗

## 陸、研習照片：

