

110 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

北區戶外教育增能培力研習實施計畫

壹、依據

- 一、依據教育部國民及學前教育署110年8月4日臺教國署高字第1100086838號函核定「110學年度普通型高級中等學校體育學科中心工作計畫」辦理。

貳、目的

- 一、因應十二年國教實施，使各區域教師能順利銜接新課綱實施及核心素養，融入教學並提升教師專業成長成效。
- 二、以新課綱實施及核心素養融入教學為主軸，推動區域教師課程共備機制，協助區域教師了解新課綱並融入議題融入課程設計。
- 三、建構教學資源研發支援體系，增進教師教學研究之風氣，促進教師專業成長，提升教師教學品質。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：普通型高級中等學校體育學科中心——桃園市立平鎮高級中等學校。
- 三、協辦單位：臺北市立永春高級中學、北市高中健體學科平臺。

肆、辦理內容

- 一、參加對象：全國高中職體育教師（人數上限30人，且以未曾參與學科中心各項研習活動之適用於普高課綱之學校教師為優先錄取對象，1校1人為原則）。
- 二、研習時間：110年10月20日（三）上午 8 時 30 分至 15 時 30 分。
- 三、研習地點：臺北市立永春高級中學、南港山、九五峰、姆指山。
- 四、研習內容：議題融入——戶外教育課程。
- 五、研習辦理方式：本次研習以實體為主，視疫情情形滾動式調整為線上研習。
- 六、其他注意事項：

攜帶裝備	(一) 請穿著貼身舒適，易排汗之衣褲與戶外鞋款。 (二) 必備：遮陽帽、雙肩背包、食用水（至少1升以上）、防風外套、毛巾、雨衣（建議兩節式）、行動乾糧、個人藥物、手套。 (三) 選用：登山杖、防曬品。 (四) 手機須留空間能安裝離線地圖之軟體。
登山課程須知	(一) 本活動涉及基本登山體能具部分難度，請教師自行評估後報名參與。 (二) 出發前應先確定身體健康狀況良好，可適合從事攀登及野外健行活動，患有心臟病、懼高症、高血壓、懷孕……等且不適合從事戶外活動等症狀者，請勿自行評估後報名。 (三) 實作過程中若有夥伴發生足以危害生命安全之情形，全隊以共同進退為原則，不得異議。 (四) 實作過程中請遵從講師及助教之引導，請勿擅自離隊。 (五) 愛護美麗的山林，協請參與者將私人垃圾自行帶下山處理。
研習報名教師基本資料調查	為使研習活動進行順利，協請報名教師先行填寫此份表單 https://reurl.cc/oxzndq
※臺北市立永春高級中學無提供停車空間，建議參與教師搭乘搭乘大眾運輸工具前往。	

七、研習課程表：

時 間	研 習 內 容		主持（講）人	研習地點
08：30 08：50 (20 分鐘)	報到			行政大樓 四樓會議室
08：50 09：00 (10 分鐘)	開幕式		體育學科中心執行秘書 徐郁婷主任 臺北市立永春高級中學 張云茶校長 北市高中健體學科平臺 田珮甄課程輔導員	
09：00 10：30 (90 分鐘)	理論 課程 分享	一、登山教育倫理概論 二、風險評估與實例分享 三、登山裝備與出發準備	新北市立烏來國中（小） 莊永隆老師	
10：30 10：40 (10 分鐘)	休息+課程場地移動			
10：40 14：40 (240 分鐘)	術科 實際 操作 課程 + 午餐	一、實習場域：南港山、九五峰、姆指山 二、科技登山： (一)登山準備與軌跡下載 (二)方位辨識與地理通識 (三)迷途自保與求救實作 三、行進技巧： (一)呼吸行進指導 (二)休息步伐運用 (三)裸岩攀爬技巧 四、常見戶外風險 (一)虎頭蜂與蛇類 (二)雨天行進須知 (三)失溫判斷處置	新北市立烏來國中（小） 莊永隆老師	南港山、九五峰、 姆指山 行政大樓 四樓會議室 (雨備場地)
14：40 15：10 (30 分鐘)	共備 產出	一、體驗教育與反思帶領 二、小組回饋與體驗心得 三、設計一日的安全登山		
15：10 15：30 (20 分鐘)	討論 及意 見交 流	綜合座談／閉幕式		
15：30-	賦歸			

註：本日程表得視實際情況酌予調整

八、報名方式：

- (一) 請前往教育部全國教師在職進修資訊網報名：網址：<https://www3.inservice.edu.tw/>，選擇【教師登入】輸入教師帳號及密碼→點選網頁上【研習進階搜尋】→於【研習名稱／代碼】，輸入課程名稱或代碼查詢→點選頁面下方【線上報名專區】→填寫資料→完成報名手續。研習代碼：**3196210**。
- (二) 報名日期：**110年9月15日至10月13日止**。
- (三) 聯絡人：體育學科中心張小姐 (amyamy840730@pjhs.tyc.edu.tw)。

九、研習時數：全程參加者核予6小時研習時數。

十、其他事項：

- (一) 本研習期間供膳，敬請服務單位惠予出席人員公(差)假與會，研習期間往返交通費及住宿費由貴校相關經費依規定支給。
- (二) 為響應節能減碳，敬請與會教師自備環保杯；另因研習課程含體育教學實務操作，敬請與會教師自備1件以上之運動服裝更換。
- (三) 研習時間若遇天然災害，依「行政院人事行政總處 全球資訊網」公告各縣市是否停止上班上課情形為辦理依據。
- (四) 本研習開放拍照與錄影，惟請勿散布與重製內容，以尊重智慧財產權。
- (五) 為因應新型冠狀病毒肺炎疫情配合防疫新生活運動，請各與會教師依衛福部疾管署之建議自主配戴口罩，活動期間請保持良好衛生清潔；術科課程操作及如廁後應立即洗手。另應注意儘量避免用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (六) 研習期間措施配合1922簡訊實名制、體溫量測等防疫規定，參與教師於校門口量體溫確認無發燒後始得進入，如超過37.5度，則請返家休息，並做好個人防護措施。
- (七) 防疫期間需要大家的配合與協助，以維護與會人員安全健康，另提供免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢相關資訊。

伍、注意事項：

因應十二年國教108課綱體育素養導向課程增能，敬請服務單位惠允參與教師公(差)假與課務排代，相關經費由任職學校支應。

陸、本計畫奉校長核定後實施，修訂時亦同。

研習地點地理位置

(交通方式請點選學校官網查詢 <http://web2.ycsh.tp.edu.tw/files/11-1000-101-1.php>)



研習場地 (行政大樓四樓會議室)

