

# 113 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

## 【東區】全國教師增能培力研習實施計畫

### 壹、依據

- 一、教育部國民及學前教育署113年7月11日臺教國署高字第1130078834號函核定「普通型高級中等學校體育學科中心113學年度工作計畫」辦理。
- 二、教育部國民及學前教育署113年8月19日臺教國署高字第1135404605號函核定「113學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案」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及跨領域（科）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素養課程設計。
- 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：臺東縣政府教育處、國立花蓮高級中學。

### 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）。  
錄取對象之排序：  
(一) 未曾參與學科中心各項研習活動且適用於普高課綱學校之體育教師。  
(二) 花蓮、宜蘭及臺東教師高中職體育教師。  
(三) 其他地區高中職體育教師。
- 二、研習時間：113年11月23日（六）9時20分至16時。
- 三、研習地點：國立花蓮高級中學（97059花蓮縣花蓮市民權路42號）。
- 四、研習內容：  
(四) 加深加廣健康與休閒生活課程：瑜珈。  
(五) 挑戰類型運動：田徑短中距離／接力實作。  
(六) 加深加廣安全教育與傷害防護課程：運動按摩。
- 五、其他注意事項：

課程名稱	攜帶用具及注意事項
加深加廣健康與休閒生活課程：瑜珈	穿著運動服及運動鞋，研習場地提供綠波墊，依個人習慣自備瑜珈墊。
挑戰類型運動：田徑短距離／接力實作	穿著運動服裝。
加深加廣安全教育與傷害防護課程：運動按摩	穿著運動服及短褲，研習場地提供綠波墊，依個人習慣自備瑜珈墊。
※國立花蓮高級中學提供參與研習之教師停車空間。	

六、研習課程表：

時 間	研 習 內 容		主持（講）人	研習地點
09：00 09：20 (20 分鐘)	報到			2F 圖資大樓 沙龍區
09：20 09：30 (10 分鐘)	開幕式		桃園市立平鎮高級中等學校 許唐敏校長 國立花蓮高級中學 楊鵬耀校長	
09：30 11：00 (90 分鐘)	學 科 + 實 作	加深加廣－ 健康與休閒生活課程：瑜珈	靜心生活工作室 林靜怡（JOJO）教師	
11：00 12：30 (90 分鐘)	午餐休息+場地移動			
12：30 14：00 (90 分鐘)	學 科 + 實 作	挑戰類型運動： 短距離／接力實作	花蓮縣立光復國民中學 陳緯皓教練	體育館
14：00 14：10 (10 分鐘)	交流時間+場地移動			2F 圖資大樓 沙龍區
14：10 15：40 (90 分鐘)	學 科 + 實 作	加深加廣－ 安全教育與傷害防護課程： 運動按摩	花蓮榮譽國民之家復健中心 蕭永政物理治療師	
15：40 16：00 (20 分鐘)	綜合座談／閉幕式		桃園市立平鎮高級中等學校 許唐敏校長 講師群	
16：00-	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：**4514589**。

- (二) 報名日期：**113年9月5日至11月15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 套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。

#### 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。

## 交通方式

<https://www.hlhs.hlc.edu.tw/content?a=T0RESU56Y3dOREl6TVRVPTTrVE40a1ROeGNsVGluGVseQ==>

## 研習地點

國立花蓮高級中學校園平面圖

