

112 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

【北區】全國教師增能培力研習實施計畫

壹、依據

依據教育部國民及學前教育署112年7月4日臺教國署高字第1120080365號核定「112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及加深加廣為主軸，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：臺北市立中正高級中學、科正國際健康事業有限公司、臺灣運動科學健康促進協會、臺北市政府教育局、基隆市政府教育處、新竹市政府教育處、桃園市政府教育局、新北市政府教育局、新竹縣政府教育局。

肆、辦理內容

- 一、參加對象：全國高中職體育教師（上限人數60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）臺北、新北、基隆、新竹及桃園區高中職體育教師。
 - （三）其他地區高中職體育教師。
- 二、研習時間：112年10月3日（二）上午8時40分至16時30分。
- 三、研習地點：臺北市立中正高級中學（112台北市北投區文林北路77號）。
- 四、研習內容：
 - （一）體育科素養導向課程設計及評量（運動課程設計暨身體重量徒手訓練）。
 - （二）運動傷害防護—肌內效原理及應用。
- 五、研習辦理方式：本次研習以實體為主。
- 六、其他注意事項：

課程名稱	攜帶用具及注意事項
體育科素養導向課程設計及評量（運動課程設計暨身體重量徒手訓練）	請穿著運動服裝、運動鞋以利術科操作
運動傷害防護—肌內效原理及應用	本堂課程供貼布，請穿著輕便衣物（短褲），依個人習慣自備貼布、剪刀，以利術科操作
※本校無開放停車空間，敬請搭乘交通運輸工具前往。 ※捷運明德站1號出口，步行約10分鐘至臺北市立中正高級中學。	

七、研習課程表：

時 間	研 習 內 容	主 持 (講) 人	研 習 地 點
08：20 08：40 (20分鐘)	報到		迎曦樓
08：40 09：00 (20分鐘)	開幕式	體育學科中心主任 許唐敏校長 臺北市立中正高級中學 江惠真校長	
09：00 12：00 (180分鐘)	學科＋術科操作 體育科素養導向課程設計及評量 (運動課程設計暨身體重量徒手訓練)	臺北市立大學 俞齊親教師	
12：00 13：00 (60分鐘)	場地移動+午餐交流		莊敬樓 4樓 視聽教室
13：00 16：00 (180分鐘)	學科＋術科操作 運動傷害防護－肌內效原理及應用	國立體育大學 張維綱教師	
16：00 16：30 (30分鐘)	綜合座談／閉幕式	體育學科中心主任 許唐敏校長 講師群	
16：30-	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：**3971323**。

(二) 報名日期：112年9月5日至9月26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。

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。

中正高中交通資訊

<https://tsaiclover.wixsite.com/103-welcome/map>

研習場地平面圖

臺北市立中正高級中學112學年度教室配置(112.6.21)

格致樓

樓				梯	
地理科學專科教室	未來教室	國文專科教室	國文科辦公室	掃具間	
電腦教室(三)	團體室	輔導室辦公室、諮商室	會議室(二)	團體室1	
公民專科教室	設備組	廁所	廁所	團體室2	
倉庫	廁所	廁所	廁所	團體室3	
生物實驗室(二)	物理實驗室(二)	化學實驗室(二)	教務處	情境教室	
生物準備室	物理準備室	化學準備室	印刷室	播音室	
生物實驗室(一)	物理實驗室(一)	化學實驗室(一)	教習室	合作社	
音樂教室(二)	音樂教室(一)	珠算講堂	學生事務處	訓導處	
倉庫	合作社	衛生室			
五樓	四樓	三樓	二樓	一樓	

五樓	106	105	104	103	樓梯	男	108	101
四樓	107	108	109	110		女	111	112
三樓	118	117	116	115	樓梯	男	114	113
二樓	共學空間(一)	共學空間(二)	共學空間(三)	共學空間(四)		女	218	119
一樓	生切社	地理專科教室	受地準備室	女職教室	廁所	紅	教室	健康中心

誠正樓

樓	301	302	303	304	倉庫	305	306	307	308
	314	313	312	311	國際課程辦公室	小組教室	空	320	201
	315	316	317	318	儲物間	319	空	英文科辦公室	
	自然科辦公室		社會科辦公室		資源辦公室	資源辦公室	英文科辦公室		
生物科教室(一)		生澤所教室(二)			重量訓練室		烹飪教室		

美齡樓

樓	電氣室	儲藏室	219	217	216	辦公室(二)	215	214	213
	鐵庫	國防器材室	207	208	209	辦公室(二)	210	211	212
			206	205	204	辦公室(一)	203	202	
	航空中心運動室	人事室	總務處	會計室	校長室	會議室(一)			空
學生會辦公室	儲物間	倉庫	珍場中心	生活科技教室(三)	架空層			新空層	

至聖樓 中正樓

五樓	琴房501~511	廁所	演藝廳	琴房512~521
四樓	琴房401~410	音樂班辦公室	合奏教室	音122 音222 音322
三樓	版畫教室	美220	國畫書法教室	數位攝影教室
二樓	舞321	舞221	展覽室	美術設計教室
一樓				

藝德樓

雜物間	噴乳室	儲物間	課物間	儲物間
國語教室	生物科辦公室	美術專科教室	視聽教室(一)	電腦教室(一)
家政教室(四)	電腦教室(四)	英文專科教室	視聽教室(二)	電腦教室(二)

莊敬樓

田徑場	籃/排球場
-----	-------

第一-四閱覽室	三樓
討論教室	書庫
圖書館	二樓
辦公室	一樓

學生活動中心			
活動中心(2.3F)			
收支室	介壽廳1F	電梯	鋼琴教室
中正廳			

迎曦樓
門衛室
警衛室
警衛室
體育科辦公室
游泳池