

臺北市教師研習中心
113 學年度推動 SH150+提升學生體適能專修研習班
實施計畫

一、研習依據

- (一) 臺北市政府教育局委託暨本中心 113 年度研習行事曆。
- (二) 臺北市中小學學生運動健康 150+實施計畫。
- (三) 臺北市 113 年學校學生體適能提升輔導精進計畫。

二、研習目標

- (一) 鼓勵體適能融入課程，推動 SH150+計畫增加學生身體活動量，提升學生體適能。
- (二) 強化教師體育課程設計與教學能力，提升體育課程教學品質。
- (三) 提升學生體適能檢測通過之專業知能。

三、研習對象

(一) 調訓人員

- 1、於期限內未完成系統上傳或 112 學年度體適能檢測通過率未達 65%之學校，務必薦派 1-2 員參加。
- 2、本市公私立高中職、國中小新接任之學務主任、體育組長、體育教師或負責登錄體適能資料之人員。

(二) 自由參加人員：其他對體適能提升計畫及 SH150+推動有興趣之教師。

四、研習人數：國小組與中學組（含國高中職），預計每組各 70 人。

五、研習日期：113 年 11 月 22 日（星期五）。

六、報名期間：即日起至 113 年 11 月 7 日（星期四）止。

七、研習地點：臺北市大同區蓬萊國小（臺北市大同區寧夏路 35 號），現場恕不提供停車位，請多加利用大眾運輸工具前往。

八、研習課程（課程如有修改，以網路公告為準）

日期	時間	時數	課程內容	講座	
11/22	09:00-09:20	0.2	致詞	卓家意校長/銘傳國小 林正洲校長/明湖國中	
	09:30-10:30	1	體適能檢測暨注意事項	林育瑾/中國文化大學	
	10:30-11:30	1	➤ 體適能提升計畫分享 ➤ 體適能素養導教 ➤ 體適能檢測實務運（分組上課）	國小組	紀力仁校長/華江國小
					蔡綠麒組長/蓬萊國小
				中學組	林正洲校長/明湖國中
	11:40-12:10	0.5	綜合座談	教育局體衛科 賴長琦教授/臺北市立大學 陳建廷校長、李一聖校長 /推動諮詢小組 林正洲校長、卓家意校長 /臺北市健體輔導團團長	

九、研習方式：講授、實務研討及交流座談。

十、研習時數：全程參與者核發 3 小時研習時數；請假時數超過研習總時數五分之一（1 小時）者，不給予研習時數。

十一、報名方式

（一）請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

（二）本中心將依報名及薦派順序遴選，遴選結果、課程資訊、課程異動等，以各學員登錄於教師在職研習網之電子郵件信箱通知（請保持開通或有足夠空間）。

十二、注意事項

（一）**當天有分組實作，請著運動服裝**；課程講義以提供電子檔為原則，研習期間請自備能連網、掃描 QR code、下載觀看檔案之裝置，或於研習前先行下載／列印／備妥，以利掌握研習內容。

（二）出／缺席

1、為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。

2、完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網／首頁最新公告（免登入）下載並填妥取消研習表後，掃描寄至研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於 3 日內完成補假程序。

（三）研習需求

1、哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班生活輔導員。

2、無障礙協助及其他需求，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

（四）交通資訊：本研習係外辦於蓬萊國小（臺北市大同區寧夏路 35 號—主要出入口在太原路 179 號對面，5 樓演藝廳、2 樓籃球場。），現場恕不提供停車位，請多加利用大眾運輸工具前往。

十三、聯絡方式：李力作組員，聯絡電話：(02) 2861-6942 轉 211，傳真：(02) 2861-6702，
電子信箱：hh7325@gov.taipei。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。