

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。

112 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

【南區】全國教師增能研習實施計畫

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：國立臺南女子高級中學、資訊科技學科中心、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、屏東縣政府教育處、嘉義縣政府教育處。

肆、辦理內容

- 一、參加對象：全國高中職體育、資訊教師（上限人數50位）。
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）臺南、嘉義、高雄及屏東地區高中職體育教師。
 - （三）其他地區高中職體育教師。
- 二、研習時間：112年10月20日（五）08時40分至16時30分。
- 三、研習地點：國立臺南女子高級中學（700臺南市中西區大埔街97號）。
- 四、研習內容：
 - （一）網牆性球類運動——羽球：單雙打基礎戰術。
 - （二）跟AI聊聊天-ChatGPT應用快速入門。
 - （三）網牆性球類運動——排球：發球及接發球。
- 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
網牆性球類運動——羽球：單雙打基礎戰術	請穿著運動服裝、運動鞋，並依個人習慣自備球拍，以利術科操作
跟AI聊聊天-ChatGPT應用快速入門	僅提供40臺桌電，請依個人習慣自備筆電或平板
網牆性球類運動——排球：發球及接發球	請穿著運動服裝、運動鞋，以利術科操作
※國立臺南女子高級中學提供參與研習之教師停車空間（停車空間有限，建議參與教師搭乘搭乘大眾運輸工具或相約共乘前往）。	

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			體育館 1 樓 羽球場
08：40 09：00 (20 分鐘)	開幕式		體育學科中心主任 許唐敏校長 國立臺南女子高級中學 洪慶在校長	
09：00 11：00 (120 分鐘)	術 科 操 作	網牆性球類運動——羽球： 單雙打基礎戰術	桃園市立武陵高級中等學校 莊傑閔教師	
11：00 12：00 (60 分鐘)	午餐+場地移動			圖書館 會議室
12：00 14：00 (120 分鐘)	學 科 + 實 作	跟 AI 聊聊天-ChatGPT 應用快速入門	沃克資訊有限公司 黃信溢教師	電腦教室
14：00 14：10 (10 分鐘)	交流時間+場地移動			
14：10 16：10 (120 分鐘)	術 科 操 作	網牆性球類運動——排球： 發球及接發球	國立清華大學 施惠方教師	體育館 4 樓 排球場
16：10 16：30 (20 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：**3971356**。

(二) 報名日期：112年9月5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。

研習交通資訊



研習地點

國立臺南女中校區平面圖



建築物	主要場所
① 莊敬樓	合作社、生活科技教室、護理教室、家長會及退休聯誼會辦公室
② 自強樓	校長室、教務處、學務處、教務室、會計室、人事室、校史室、會議室、國文科辦公室、數學科辦公室
③ 樂群樓	總務處、K書中心、三年級教室、校友會及教師會辦公室
④ 實踐樓(東側)	國語科辦公室、英語科辦公室、自然科辦公室、理化科辦公室
⑤ 實踐樓(西側)	團體輔導室、語言教室、健康中心、編譯教室、多媒體中心、二年級教室
⑥ 力行樓	一年級教室
⑦ 教學資料中心	傳風廳、圖書館、閱覽室、電腦教室、軍議視聽教室、國樂教室
⑧ 音樂大樓	特教組辦公室、音樂班教室、演奏廳、琴房、理論教室
⑨ 科學大樓	設備組辦公室、自然科辦公室、視聽教室、實驗室、天文台
⑩ 體育館	體育組辦公室、器材室、羽球場、重慶訓練室、桌球室、排球場、籃球場
⑪ 活動中心	學生活動中心、社團辦公室
⑫ 室內溫水游泳池	
⑬ 戶外球場	籃球場、排球場、網球場
⑭ PU運動場	
P 停車場	活動中心前廣場、圖書館前廣場
A 大埔街正門	
B 樹林街側門	

112 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

【中區（一）】全國教師增能研習實施計畫

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：國立虎尾高級中學、苗栗縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處。

肆、辦理內容

- 一、參加對象：全國高中職體育教師（上限人數35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）雲林、彰化、臺中、苗栗及南投地區高中職體育教師。
 - （三）其他地區高中職體育教師。
- 二、研習時間：112年10月31日（二）08時40分至16時00分。
- 三、研習地點：國立虎尾高級中學（632雲林縣虎尾鎮光復路222號）。
- 四、研習內容：
 - （一）加深加廣健康與休閒生活：走繩。
 - （二）持拍性運動表現評量設計。
 - （三）新興運動：匹克球。
- 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
加深加廣健康與休閒生活：走繩	請穿著運動服裝、運動鞋以利術科操作
持拍性運動表現評量設計	
新興運動：匹克球	

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			精微教室
08:40 09:00 (20分鐘)	開幕式		體育學科中心主任 許唐敏校長 國立虎尾高級中學 陳惠珍校長	
09:00 11:00 (120分鐘)	術科操作	加深加廣健康與休閒生活：走繩	國立新竹科學園區實驗 高級中等學校 蔡明憲教師	網球場旁
11:00 12:00 (60分鐘)	午餐+場地移動			
12:00 13:30 (90分鐘)	學科講座	持拍性運動表現評量設計	學科中心評量小組教師	精微教室
13:30 13:40 (10分鐘)	交流時間			
13:40 15:40 (120分鐘)	術科操作	新興運動：匹克球	新竹市北區西門國民小學 陳政智教師	體育館
15:40 16:00 (20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	
16:00-	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：**3971354**。
- (二) 報名日期：112年9月5日至10月24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。

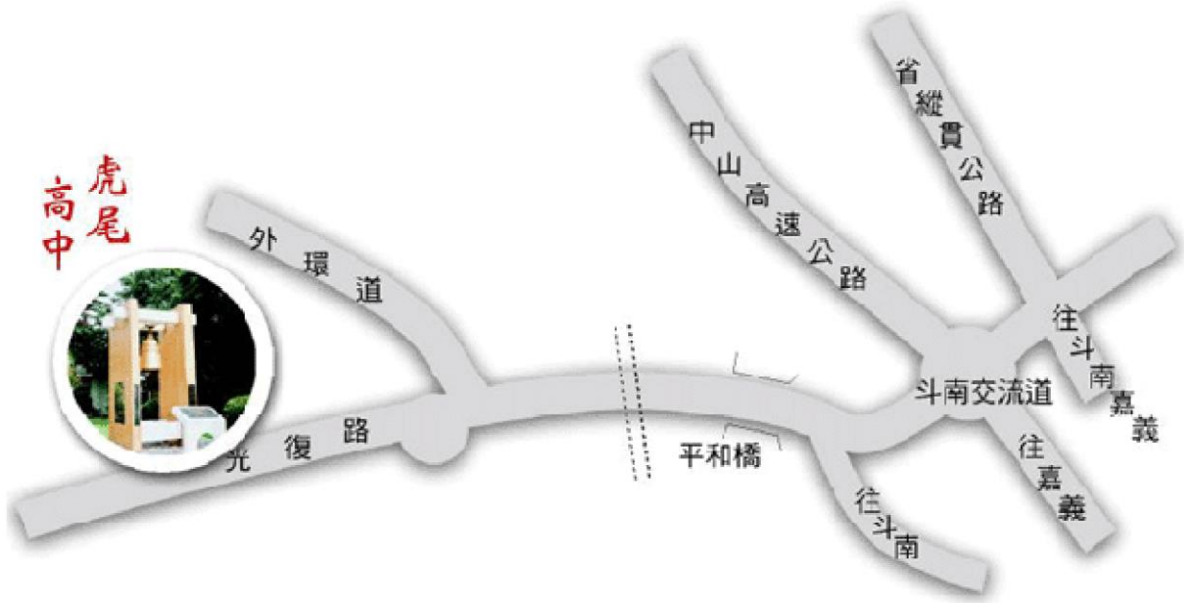
伍、注意事項：

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。

研習交通資訊

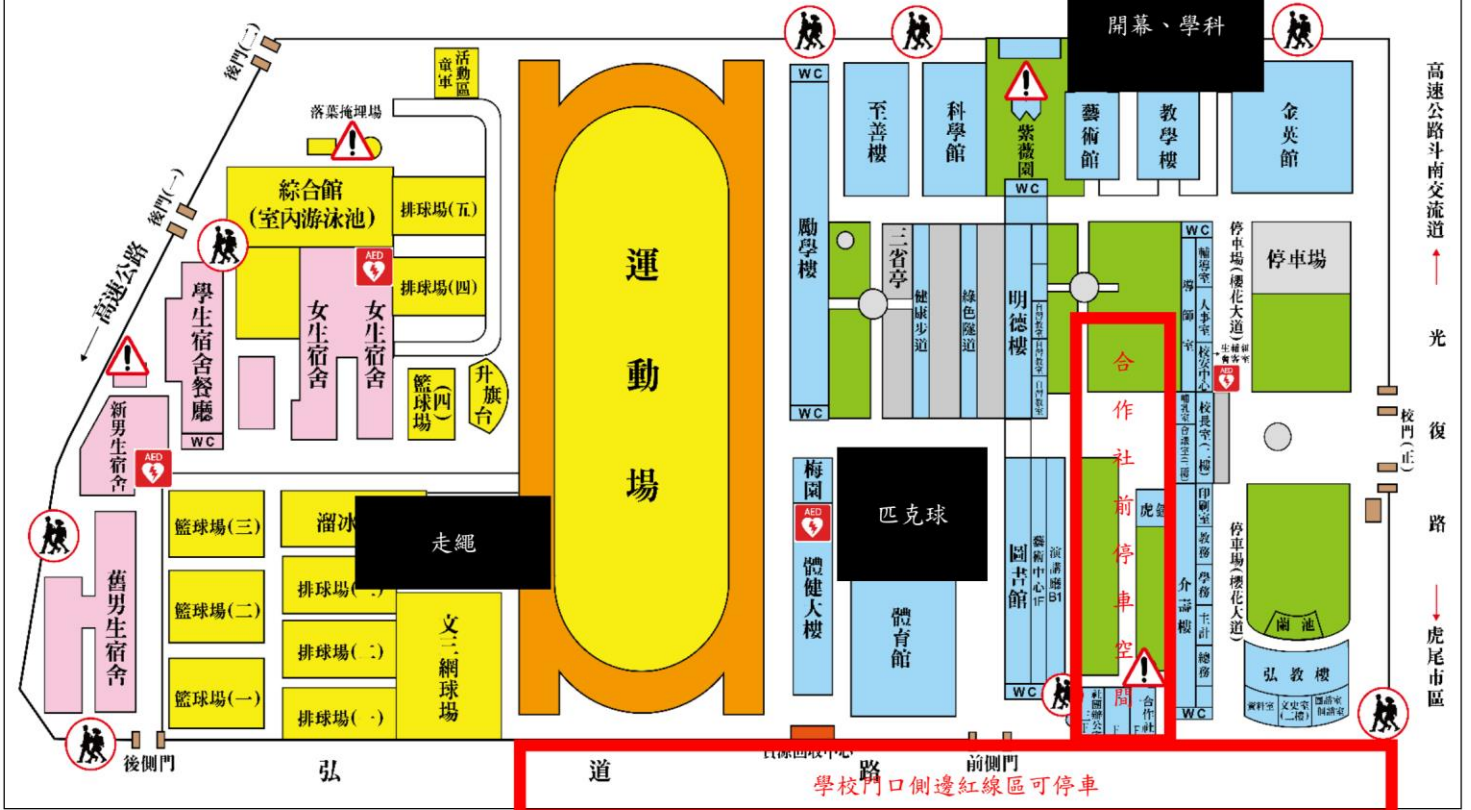
<https://www.hwsh.ylc.edu.tw/home?cid=311>



研習地點

國立虎尾高中校園安全地圖

■ 宿舍區
 ■ 活動區
 ■ 教學區
 ⚠️ 陰暗角落攜伴同行
 ⚠️ 危險地區請勿靠近



112 學年度普通型高級中等學校體育學科中心

【中區（二）】全國教師增能研習實施計畫

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：國立秀水高級工業職業學校、TRX Taiwan、苗栗縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處。

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）彰化、臺中、苗栗、南投及雲林地區高中職體育教師。
 - （三）其他地區高中職體育教師。
- 二、研習時間：112年11月24日（五）08時40分至15時30分。
- 三、研習地點：國立秀水高級工業職業學校（504彰化縣秀水鄉中山路364號）。
- 四、研習內容：
 - （一）議題融入（適應體育課程設計與教學）。
 - （二）現今運動處方設計遺失的重點。
 - （三）運動處方操作重點暨TRX懸吊訓練。
- 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
議題融入（適應體育課程設計與教學）	請穿著運動服裝、運動鞋以利術科操作
現今運動處方設計遺失的重點	
運動處方操作重點暨TRX懸吊訓練	

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			活動中心
08：40 09：00 (20 分鐘)	開 幕 式		體育學科中心主任 許唐敏校長 國立秀水高級工業職業學校 劉丙燈校長	
09：00 11：00 (120 分鐘)	術科操作	議題融入 (適應體育課程設計與教學)	新北市立板橋高級中學 楊幸鈞教師 【全國師鐸獎】	
11：00 12：00 (60 分鐘)	午 餐 + 場 地 移 動			電機科 演講廳
12：00 13：30 (90 分鐘)	學科講座	現今運動處方設計遺失的重點	TRX Taiwan 張宏偉教師 【FISAF 澳洲國際體適能聯盟 證照講師暨證照檢定官】	
13：30 13：40 (10 分鐘)	交 流 時 間			
13：40 15：10 (90 分鐘)	術科操作	運動處方操作重點暨 TRX 懸吊訓練	TRX Taiwan 張宏偉教師 【美國 TRX 懸吊訓練國際講師】	體育組 2 樓 TRX 教室
15：10 15：30 (20 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	
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：**3971331**。

(二) 報名日期：112年9月5日至11月17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5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。

研習交通資訊

高鐵：

臺中高鐵站→可搭 6737 公車→秀水高工

臺鐵：

彰化火車站轉搭→可搭 6736 公車（員林客運二林站）→秀水高工

開車路線：

南下方向：沿國道 3 號前往彰化市的中央公路／中華西路／新平路／台 19 線。從國道一號／國道 1 號的 198-彰化號出口下交流道，沿中央公路／台 19 線前往秀水鄉的中山路／彰 54 鄉道至國立秀水高級工業職業學校。

北上方向：沿國道一號／國道 1 號前往彰化縣的員林大排平面道路／144 縣道。從台 76 線的 11-埔鹽號出口下交流道，沿彰水路和中央公路／彰水路二段／台 19 線前往秀水鄉的中山路／彰 54 鄉道至國立秀水高級工業職業學校。



研習地點

