

**臺北市教師研習中心**  
**111 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：臺北市政府教育局委託暨本中心 111 年度研習行事曆。

二、研習目標

- (一)鼓勵體適能融入課程，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，及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 110 學年度體適能檢測通過率未達 65% 之學校，務必薦派 1-2 名。
- 2. 本市公私立高中職、國中小新接任之學務主任、體育教師、體育組長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：60 人，國小組 30 人、中學組(含國高中職)30 人。

五、研習日期：111 年 10 月 27 日(星期四)。

六、報名期間：即日起至 111 年 10 月 24 日(星期一)。

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)。

八、研習課程(課程如有修改，以網路公告為準)

時間	課程	講 座
10/27 (四)	9:00-9:50 SH150 與體育模組教學交流	1. 國小組：尚漢鼎校長(蓬萊國小) 2. 中學組：林正洲校長(明湖國中)
	9:50-10:40 提升學生體適能檢測通過率實務研討 (含分組實作)	1. 國小組：張曉亭主任(中正國小) 2. 中學組：林佳毅主任(天母國中)
	10:40-11:30 ➤體適能提升計畫分享 ➤體適能素養導向教學 ➤體適能檢測實務運用	1. 國小組：張曉亭主任(中正國小)、黃志成教師(明湖國小)共 2 名分組講座。 2. 中學組：林正洲校長(明湖國中)、林佳毅主任(天母國中)等 2 名分組講座。
	11:40-12:10 綜合座談	林奎宇科長(教育局體衛科)、臺北市立大學教授、推動諮詢小組成員共 3 名。

九、研習方式：講授、實作及綜合座談。

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)，不核予研習時數。

十一、報名方式

- (一)請於報名截止日前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(不接受現場報

名)。

(二)本中心將依報名順序遴選，遴選結果、課程資訊、課程異動等將以各學員登錄於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)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、下載觀看檔案之電子裝置，或於研習前先行列印，以利掌握研習內容。另當日請著運動服裝。

### (二)落實防疫

1、研習期間請全程佩戴口罩，未能配合者，恕無法入場參加研習。另配合臺北市教育局防疫教育總指引規定，請學員於進入校園時，務必出示疫苗3劑接種證明(如小黃卡、或小黃卡截圖)，未完整接種3劑疫苗者請出示2日內快篩或PCR陰性證明，如未能出示者，恕無法入場參與研習。

2、若有發燒、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏)等情形，請勿到訓並主動聯繫告知。

3、研習形式將隨全國疫情警戒標準調整為實體或線上進行，倘有異動將以電子郵件通知(亦請查閱垃圾及廣告信件匣)，請密切注意相關訊息。

### (三)出/缺勤

1、參加研習之學員請準時出席，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，掃描寄至本中心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。

(四)交通資訊：本研習外辦於蓬萊國小，現場恕不提供停車位，請利用大眾交通工具前往：

1、捷運：捷運淡水信義線雙連站。

2、公車：42、811、紅33、民生幹線公車，靜修女中站。

十三、聯絡資訊：張芳睿組員，電話：(02)28616942轉216，傳真：(02)28616702，  
電子信箱：ad9298@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。