

# 臺北市教師研習中心

## 113 年第 1-4 期教師聯誼活動實施計畫

一、活動依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、活動目的：

- (一)連結城市資源，提供教師假日多元休閒活動，放鬆工作壓力，促進身心健康。
- (二)結合永續發展目標，透過聯誼活動開啟人與環境間美好的互動及相互共好的連結，關懷滋養身心及永續生命力。

三、活動對象及人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師，每期 30 人。

四、活動及報名截止日期：

活動期別	活 动 日 期	報 名 截 止 日 期
第 1 期	113 年 1 月 27 日(星期六)	即日起至 1 月 12 日(星期五)截止
第 2 期	113 年 2 月 1 日(星期四)	即日起至 1 月 12 日(星期五)截止
第 3 期	113 年 3 月 2 日(星期六)	即日起至 2 月 16 日(星期五)截止
第 4 期	113 年 3 月 30 日(星期六)	即日起至 3 月 8 日(星期五)截止

五、活動主題及簡要行程：(活動當日視實際狀況由帶隊講師調整)

### (一)第 1 期：草山秘境佐冬暖蘿蔔糕

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 4 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
1月 27 日 (六)	09:00-11:00	4 小時	臺北市教師研習中心集合(出發)→湖山里中山新村→手作蘿蔔糕	謝宏秀女士 (主講座) 蔡登基先生 (副講座)	**全程 步行， 請衡量 自我體 能狀況 後報名	
	11:00-13:00		秘境探索~草山防空洞	李秋霞(湖山 里里長)		
活動簡介		湖山里位於陽明山國家公園範圍內，兼具人文歷史及自然生態景觀，邀請當地里長親自導覽有「地下總統府」之稱的草山防空洞，以及具有環保綠能概念，設置雨水回收灑水及太陽能板的中山新村，從而認識湖山文化。並邀請農業職人帶領大家手作料理~美味的蘿蔔糕，在手作料理達人的課程中，學習如何做出真材實料的糕，推廣在地小農產業及手作舒壓療癒。漫步於周邊的環境，享受自然芬多精中，一起探索陽明秘境，細細品味時令美食。				

## (二) 第2期：以跑會友，陽明山上超慢跑

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
2月1日 (四)	13:20-13:30	3 小時	報到	徐棟英教練	**本場請穿著運動鞋及適合運動的衣服。	
	13:30-16:10		解鎖超慢跑→要領示範→練習 →山林公園超慢跑			
活動簡介		<p>工作忙碌，想要維持運動習慣，但常受限於場地、天氣或時間不夠而中斷，近年來受歡迎的「節拍超慢跑」運動，可利用家中、辦公室等室內空間，既不受天候影響，也可運用工作間的零碎時間進行，甚或是在家中一邊追劇一邊慢慢跑，是非常適合職家兼顧的老師們進行的運動方式。</p> <p>本次活動特別邀請長期致力推廣「節拍超慢跑」運動的體適能訓練課程教練徐棟英，幫助大家掌握節拍超慢跑的要領及口訣並實際帶著大家一起練跑。無論您是否曾聽過、練過「超慢跑」，都歡迎一起來到陽明山教師研習中心，與徐教練「以跑會友」，一起為健康跑起來!!</p>				

## (三) 第3期：走讀民國歷史~開箱中山樓

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
3月2日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到	中山樓專業導覽人員 2 名(分組導覽)	**全程步行，請衡量自我體能狀況後報名	
	09:00-11:50		中山樓歷史建築特色介紹			
活動簡介		<p>陽明山國家公園內的中山樓，為了紀念國父孫中山先生百年誕辰所興建，由名建築師修澤蘭女士規劃，全樓係以中國宮殿式建築藝術為藍本，外表宏偉、內部璀璨的經典之作。</p> <p>中山樓曾為國民大會的會場，也是接待外賓或舉辦國宴的重要場地，目前已指定為市立古蹟，並開放場地租借及參觀導覽，是一座具有歷史紀念價值的建築物。</p>				

#### (四) 第4期：法國橘園印象在臺北

集合地點		華山 1914 文化創意產業園區 東 2C、東 2D 展場入口處		活動時數	半日 2 小時	
日期	時間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
3月30日 (六)	09:50-10:00 10:00-11:50	2 小時	報到 印象派 150 週年光影藝術展 導覽	臺北市立松山 高級工農職業 學校 王瀚賢 老師		
活動簡介		<b>臺北 VS.法國橘園美術館，印象派與光影科技之結合！</b> 法國巴黎塞納河畔旁的橘園美術館，一直是喜歡莫內、喜歡印象派畫家的人必訪的行程之一。但是現在不需出國，直接以科技重現橘園美術館中的畫作睡蓮！觀眾將會在牆高 4 公尺，直徑 15 公尺的巨大環形投影空間中，與作品互動，感受前所未有的體驗！也將透過 AI 技術，重現大師梵谷的風采，自述生平，並輔以年表、圖片、影片及原寸仿真畫作介紹印象派起源、事件及代表畫作、畫家。 除了科技體驗外，本場活動還特別邀請兼具畫家身分的學校老師進行現場導覽，陪著我們一起認識印象派 150 年的歷史、事件，聽最具代表性的畫作、畫家的故事，在科技與人的合作引導下，一同領略印象派對人類藝術史的貢獻和影響。				

#### 六、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站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二) 以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知(相關注意事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。
- (三) 為提供更多教師有參與活動的機會，活絡活動之實用性，遴選順序如下：
  1. 參加次數：未參加過本中心教師聯誼活動者優先，未額滿時以曾參加次數較少者優先。
  2. 報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業 (仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。

#### 七、注意事項：

- (一) 第2期活動備有餐點，上網報名時請選擇葷素，餘3期請學員自備食物和飲水。
- (二) 須自行前往集合地點，各期電子郵件遴選通知將載明集合地點。
- (三) 出/缺席：
  1. 為尊重講座及課程同儕，參與活動請務必準時，不接受現場報名或旁聽，以免影響活動進行。參加活動之學員請準時出席，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) 該期活動若有戶外行程，請穿著適合戶外活動的衣物、防滑鞋並自備雨具及簡易藥品。
- (五) 本中心備有哺乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天輔導員。
- (六) 為落實防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，建議請假在家休養或全程佩戴口罩。

八、研習時數：全程參與活動者，依照活動規劃時數，核發2-4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。

九、聯絡方式：陳瑞霞老師，電話：(02)2861-6942轉223，電子信箱：vf2086@gov.taipei

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、其他：本活動實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。