臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

飛身勁體課程辦理實施計畫

壹、依據：本校109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

1. 目的

　　一、教師方面：了解各類運動中所用到力學原理，並能分析運動中的肢體力學優劣勢，進而改善運動表現，延伸學習更多運動學概念的知識。

* 1. 學生方面：能透過基礎理論與實務操作的學習與討論，建構適合自己的運動處方。

參、辦理單位：南湖高中教務處

肆、參加對象：

　　一、教師研習：本校及北市二區社區國高中職學校教師，至多40名。

　　二、學生講座：本校及北市二區社區國一至高二學生，至多30名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 課程對象 | 講師 | 研習字號 |
| 10/17(六)8:00-11:00 | 身體評估數據、測驗分析、體能評估與運動訓練目標 | 學生 | 南湖  高中  盧智豊  老師 |  |
| 10/24(六)8:00-11:00 | 身體使用說明書-多關節運動與系統協同做功；運動營養與體重控制--橡皮人計畫 | 學生 |
| **10/28(三)10:00-13:00** | **身體功能發展評估與障礙排除** | **教師** | **2938827** |
| 10/31(六)8:00-11:00 | 肌力訓練-隱藏體內的大力士 | 學生 |  |
| 11/14(六)8:00-11:00 | 爆發力訓練--空中飛人 | 學生 |
| 11/21(六)8:00-11:00 | 肌肥大訓練--大隻佬訓練班 | 學生 |
| **12/4(五)13:00~16:00** | **109學年度南湖高中辦理高中均質化推廣成果發表-飛身勁體課程** | **教師** | **2939370** |
| **12/05(六)08:00-11:00** | **呼吸訓練法-增加呼吸知覺與效率**  **RPR身體重置啟動教學**  **動態暖身與肌肉啟動教學**  **基礎身體訓練-有效率的增加肌肉比例**  **理想的體重控制程序** | **教師** | **2938829** |

陸、課程地點：一般教師與學生課程均於南湖高中健身房辦理。12/4(五)推廣成果發表地點暫訂於本校四樓第一會議室開場，後再分散至各場地，如有更動，將另行公告於校網

柒、研習報名方式

ㄧ、校外學生參加課程採電子郵件或傳真報名，報名表請經家長同意簽名後，寄至：南湖高中教學組楊士朋教師，E-mail：[cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX](mailto:cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX)：2630-7186。TEL：(02)2782-5432轉1407。南湖高中校內學生報名時則將報名表交至教務處教學組。**報名日期自即日起至109年10月2日（星期五）止**。錄取結果將於**109年10月5日（星期一）公告於南湖高中校網**。

　　二、教師研習請逕至全國教師在職研習網報名。

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

飛身勁體課程校外學生報名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 校 |  | | 科系 |  |
| 姓　　名 |  | | 學　　號 |  |
| 身分證字號 |  | | 班　　級 |  |
| 出生日期 |  | | 年　　級 |  |
| 連絡電話 |  | | 行動電話 |  |
| 聯絡地址 |  | | | |
| 電子郵件 |  | | | |
| 報名時段  （請勾選）  可複選 | □10/17(六)8:00-11:00 | 身體評估數據、測驗分析、體能評估與運動訓練目標 | | |
| □10/24(六)8:00-11:00 | 身體使用說明書-多關節運動與系統協同做功；運動營養與體重控制--橡皮人計畫 | | |
| □10/31(六)8:00-11:00 | 肌力訓練-隱藏體內的大力士 | | |
| □11/14(六)8:00-11:00 | 爆發力訓練--空中飛人 | | |
| □11/21(六)8:00-11:00 | 肌肥大訓練--大隻佬訓練班 | | |

**家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 家長連絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

109年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

文創展翼課程辦理實施計畫

壹、依據：本校109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

1. 目的
   1. 教師方面：教師能運用行動教學數位載具導入攝影、美術、ARVR、文創課程教學，連結各式影像創作表現App及Web資源，體驗更特別的視覺經驗、進行嶄新的數位創作、並運用數位孔版絹印將數位創作實現，製作文創作品。
   2. 學生方面：
2. 課程著重於行動教學數位載具影像表現與繪圖創作，希望學生有基本繪圖能力，並樂於創作與分享。
3. 運用平板電腦從事藝術創作，由攝影、繪圖、動畫到AR等藝術視覺效果創作與體驗。
4. 將設計的繪圖創作運用本校特殊的數位製版機製作孔版，將自己的數位創作製作成各式文創實體作品。課程完成後你就是一位擁有設計、繪圖與製作的文創大師！
5. 辦理單位：南湖高中教務處

肆、參加對象：

　　一、教師研習：本校及北市二區社區國高中職學校教師，至多18名。

　　二、學生講座：本校及北市二區社區國高中職國一至高三學生，至多18名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 課程對象 | 講師 | 研習字號 |
| 10/17(六)8:00-11:00 | 南湖歡迎您! 數位影像創作 | 學生 | 南湖  高中  賴宛瑜老師 |  |
| 10/24(六)8:00-11:00 | 數位繪圖大師: Medibang | 學生 |
| **10/27(二)9:00-12:00** | **南湖歡迎您!數位影像創作** | **教師** | **2938835** |
| 10/31(六)8:00-11:00 | 數位繪圖動畫大師: keynote | 學生 |  |
| **11/03(二)9:00-12:00** | **數位繪圖大師&數位動畫大師** | **教師** | **2938837** |
| 11/21(六)8:00-11:00 | 數位文創繪圖與製版 | 學生 |  |
| 11/28(六)8:00-11:00 | 絹印文創大師 | 學生 |
| **12/4(五)13:00~16:00** | **109學年度南湖高中辦理高中均質化推廣成果發表-文創展翼課程** | **教師** | **2939373** |

陸、課程地點：一般教師與學生講座均於南湖高中七樓美術教室(二)辦理。12/4(五)推廣成果發表地點暫訂於本校四樓第一會議室開場，後再分散至各場地，如有更動，將另行公告於校網

柒、研習報名方式

ㄧ、校外學生參加課程採電子郵件或傳真報名，報名表請經家長同意簽名後，寄至：南湖高中教學組楊士朋教師，E-mail：[cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX](mailto:cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX)：2630-7186。TEL：(02)2782-5432轉1407。南湖高中校內學生報名時則將報名表交至教務處教學組。**報名日期自即日起至109年10月2日（星期五）止**。錄取結果將於**109年10月5日（星期一）公告於南湖高中校網**。

　　二、教師研習請逕至全國教師在職研習網報名。

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

文創展翼課程校外學生報名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 校 |  | | 科系 |  |
| 姓　　名 |  | | 學　　號 |  |
| 身分證字號 |  | | 班　　級 |  |
| 出生日期 |  | | 年　　級 |  |
| 連絡電話 |  | | 行動電話 |  |
| 聯絡地址 |  | | | |
| 電子郵件 |  | | | |
| 報名時段  （請勾選）  可複選 | □10/17(六)8:00-11:00 | 南湖歡迎您! 數位影像創作 | | |
| □10/24(六)8:00-11:00 | 數位繪圖大師: Medibang | | |
| □10/31(六)8:00-11:00 | 數位繪圖動畫大師: keynote | | |
| □11/21(六)8:00-11:00 | 數位文創繪圖與製版 | | |
| □11/28(六)8:00-11:00 | 絹印文創大師 | | |

**家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 家長連絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

109年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

指尖飛翔課程辦理實施計畫

壹、依據

本校109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

1. 目的
   1. 教師方面：有效運用雲端資源導入平板電腦，並教學結合App及Web資源，延伸學習更多元的知識，將教學提升為知識管理。
   2. 學生方面：透過實作，讓學生認識平板之各項功能，並學習剪輯、程式編程、簡報表達、AI素養等基本數位應用概念。
2. 辦理單位：南湖高中教務處

肆、參加對象：

　　一、教師研習：本校及北市二區社區國高中職學校教師，至多25名。

　　二、學生講座：本校及北市二區社區國中國二至國三學生，至多25名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 課程對象 | 講師 | 研習字號 |
| 10/07(三)18:00-21:00 | 表達力讓我更自信 | 學生 | 南湖  高中  陳泓曄老師 |  |
| 10/21(三)18:00-21:00 | 剪輯軟體應用 | 學生 |  |
| 10/28(三)18:00-21:00 | 數學與我們如此心心相印 | 學生 |
| **11/4(三)13:30-16:30** | **數學與程式編程** | **教師** | **2938841** |
| 11/11(三)18:00-21:00 | 程式編程概念建立 | 學生 |  |
| 11/18(三)18:00-21:00 | AI素養就從iPad開始 | 學生 |
| 11/25(三)18:00-21:00 | 我就是個網紅 | 學生 |
| **12/4(五)13:00~16:00** | **109學年度南湖高中辦理高中均質化推廣成果發表-指尖飛翔課程** | **教師** | **2939376** |

陸、課程地點：一般教師與學生講座均於南湖高中六樓資源教室(一)辦理。12/4(五)推廣成果發表暫訂於本校四樓第一會議室開場，後再分散至各場地，如有更動，將另行公告於校網

柒、課程報名方式

ㄧ、校外學生參加課程採電子郵件或傳真報名，報名表請經家長同意簽名後，寄至：南湖高中教學組楊士朋教師，E-mail：[cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX](mailto:cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX)：2630-7186。TEL：(02)2782-5432轉1407。南湖高中校內學生報名時則將報名表交至教務處教學組。**報名日期自即日起至109年10月2日（星期五）止**。錄取結果將於**109年10月5日（星期一）公告於南湖高中校網**。

　　二、校內外教師研習均逕至全國教師在職研習網報名。

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

指尖飛翔課程校外學生報名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 校 |  | | 科系 |  |
| 姓　　名 |  | | 學　　號 |  |
| 身分證字號 |  | | 班　　級 |  |
| 出生日期 |  | | 年　　級 |  |
| 連絡電話 |  | | 行動電話 |  |
| 聯絡地址 |  | | | |
| 電子郵件 |  | | | |
| 報名時段  （請勾選）  可複選 | □10/07(三)18:00-21:00 | 表達力讓我更自信 | | |
| □10/21(三)18:00-21:00 | 剪輯軟體應用 | | |
| □10/28(三)18:00-21:00 | 數學與我們如此心心相印 | | |
| □11/11(三)18:00-21:00 | 程式編程概念建立 | | |
| □11/18(三)18:00-21:00 | AI素養就從iPad開始 | | |
| □11/25(三)18:00-21:00 | 我就是個網紅 | | |

**家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 家長連絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

109年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

寫手遨遊暨2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力課程辦理實施計畫

壹、依據：本校109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

1. 目的

一、鼓勵學生創作，促進文藝風氣，並提升學生文學創作能力。

二、透過教學創新成果分享，和與會者共同探究國文科教材、教法的多元風貌。

1. 辦理單位：南湖高中教務處

肆、參加對象：

　　一、教師研習：本校及北市二區社區國高中職學校教師，至多25名。

　　二、學生講座：本校及北市二區社區高中職高一至高三學生，至多30名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 課程對象 | 講師 | 研習字號 |
| **10/15(四)**  **13:00-16:00** | **【寫手遨遊教師專題講座】：那些一起走過文藝季的日子** | **教師** | **黃健綸**  **老師** | **2938845** |
| 10/15(四)  18:00-21:00 | 【2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力】電影座談會：期待驚喜片單 | 學生為主，亦開放教師旁聽 | 南湖高中國文科  團隊 |  |
| 10/21(三)  18:00-21:00 | 【2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力】專題講座：一千零一夜的夢 | 學生為主，亦開放教師旁聽 |
| **10/22(四)**  **14:00-17:00** | **【寫手遨遊教師專題講座】：戲‧說：國文科教學遊戲設計** | **教師** | **楊士朋**  **老師** | **2938847** |
| 10/28(三)  18:00-21:00 | 【2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力】專題講座：虛構的真心 | 學生為主，亦開放教師旁聽 | 南湖高中國文科  團隊 |  |
| 11/11(三)  18:00-21:00 | 【2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力】專題講座：長大後，我想要封存的一件事 | 學生為主，亦開放教師旁聽 |
| 11/18(三)  18:00-21:00 | 【2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力】專題講座：我很怪，可是我很快樂 | 學生為主，亦開放教師旁聽 |
| **12/4(五)**  **13:00~16:00** | **109學年度南湖高中辦理高中均質化推廣成果發表-寫手遨遊暨2020南湖文藝季** | **教師** | **黃健綸**  **老師** | **2939379** |

1. 課程地點：一般教師與學生講座均於南湖高中九樓跨域寫∞手展演中心。12/4(五)推廣成果發表地點暫訂於本校四樓第一會議室開場，後再分散至各場地，如有更動，將另行公告於校網

柒、課程報名方式

ㄧ、學生報名時請連同報名表繳交作品一篇(課堂作文、段考作文、新詩、散文、小說、圖文創作……等等皆可)。若報名人數太多，將以「是否能全程參與」及「報名時所繳交作品」進行遴選。

　　二、校外學生參加課程採電子郵件或傳真報名，報名表請經家長同意簽名後，寄至：南湖高中教學組楊士朋教師，E-mail：[cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX](mailto:cyclops227@nhush.tp.edu.tw，FAX)：2630-7186。TEL：(02)2782-5432轉1407。南湖高中校內學生報名時則將報名表交至教務處教學組。**報名日期自即日起至109年10月2日（星期五）止**。錄取結果將於**109年10月5日（星期一）公告於南湖高中校網**。

　　三、校內外教師研習均逕至全國教師在職研習網報名。

臺北市立南湖高級中學

109學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化計畫

寫手遨遊暨2020南湖文藝季：想像力就是你的超能力

校外學生報名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 校 |  | | 科系 |  |
| 姓　　名 |  | | 學　　號 |  |
| 身分證字號 |  | | 班　　級 |  |
| 出生日期 |  | | 年　　級 |  |
| 連絡電話 |  | | 行動電話 |  |
| 聯絡地址 |  | | | |
| 電子郵件 |  | | | |
| 報名時段  （請勾選）  可複選 | □10/15(四)18:00-21:00 | 電影座談會：期待驚喜片單 | | |
| □10/21(三)18:00-21:00 | 專題講座：一千零一夜的夢 | | |
| □10/28(三)18:00-21:00 | 專題講座：虛構的真心 | | |
| □11/11(三)18:00-21:00 | 專題講座：長大後，我想要封存的一件事 | | |
| □11/18(三)18:00-21:00 | 專題講座：我很怪，可是我很快樂 | | |

**家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 家長連絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

109年　　　　月　　　　　日