臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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

1. 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
2. 目的
3. 利用南湖高中健身房之豐富多樣的健身器材，搭配理論基礎與實際操作，學習健身運動的原則與方法。
4. 設計專為初學者設計的課程，從水性適應一步步帶領游泳動作技能與相關知識，培養對水上運動的興趣。

參、辦理單位：南湖高中教務處

肆、參加對象：本校及北市二區社區國七至高三學生，至多20名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期、時間 | 課程內容 | 課程地點 | 講師 |
| 4/12(一)18:00~20:00 | 環境介紹與熱身準備活動 | 南湖高中  健身房 | 南湖  高中  侯雅馨  老師 |
| 4/13(二)18:00~20:00 | 初階核心鍛練－基礎肌力與有氧 |
| 4/26(一)18:00~20:00 | 初階核心鍛練－基礎肌力與有氧 |
| 4/27(二)18:00~20:00 | 進階核心鍛練－肌耐力養成 |
| 5/10(一)18:00~20:00 | 器械式循環肌力 |
| 5/11(二)18:00~20:00 | 器械式循環肌力與規劃自我健身計畫 |
| 5/24(一)18:00~20:00 | 環境簡介、水性適應 | 南湖高中游泳池 |
| 5/25(二)18:00~20:00 | 捷泳打腿練習與教學 |
| 6/7(一)18:00~20:00 | 捷泳划臂練習與手腳聯合動作 |
| 6/8(二)18:00~20:00 | 捷泳換氣聯合動作 |
| 6/21(一)18:00~20:00 | 動作調整與循環練習 |
| 6/22(二)18:00~20:00 | 循環練習與測驗 |

陸、報名方式

　　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)2630-8889轉604。南湖高中校內學生報名時請將報名表交至教務處教學組。**校內、校外學生均報名至110年3月24日（星期三）止**。錄取結果將於**110年3月26日（星期五）公告於南湖高中校網**。

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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 | □4/12(一)18:00~20:00 | 環境介紹與熱身準備活動 | | |
| □4/13(二)18:00~20:00 | 初階核心鍛練－基礎肌力與有氧 | | |
| □4/26(一)18:00~20:00 | 初階核心鍛練－基礎肌力與有氧 | | |
| □4/27(二)18:00~20:00 | 進階核心鍛練－肌耐力養成 | | |
| □5/10(一)18:00~20:00 | 器械式循環肌力 | | |
| □5/11(二)18:00~20:00 | 器械式循環肌力與規劃自我健身計畫 | | |
| □5/24(一)18:00~20:00 | 環境簡介、水性適應 | | |
| □5/25(二)18:00~20:00 | 捷泳打腿練習與教學 | | |
| □6/7(一)18:00~20:00 | 捷泳划臂練習與手腳聯合動作 | | |
| □6/8(二)18:00~20:00 | 捷泳換氣聯合動作 | | |
| □6/21(一)18:00~20:00 | 動作調整與循環練習 | | |
| □6/22(二)18:00~20:00 | 循環練習與測驗 | | |

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

110年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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. 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，樂於創作分享。
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七至高三學生，至多18名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期、時間 | 課程內容 | 課程對象 | 講師 | 備註 |
| 4/10(六)  0830-1230 | ipad數位繪圖初體驗 | 國七至高三學生 | 南湖  高中  賴宛瑜  老師 | 1. 欲參加4/24場次者，須參加4/10場次才可報名 2. 參加6/5場次者，請預先設想主題，並將照片置於雲端硬碟或先寄給老師，信箱：[nhushartcenter@nhush.tp.edu.tw](mailto:nhushartcenter@nhush.tp.edu.tw)。主題可為作業、活動或出遊 |
| 4/17(六)  0830-1230 | ipad數位圖像動一動 | 國七至高三學生 |
| 4/24(六)  0830-1230 | ipad繪圖小文創  數位製版與帆布袋絹印 | 國七至高三學生 |
| 4/27(二)  0830-1230 | ipad繪圖+數位製版+  絹印帆布袋 | 國高中職學校教師 |
| 5/29(六)  0830-1230 | 南湖高中歡迎您!  南湖校景VR+  ipad繪圖體驗 | 國七至高三學生  （國九學生優先） |
| 6/5(六)  0830-1230 | ipad學習歷程  法寶超實用 | 國七至高三學生  （國九、高一優先） |

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。

柒、報名方式

一、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)2630-8889轉604。南湖高中校內學生報名時請將報名表交至教務處教學組。**校內、校外學生均報名至110年3月24日（星期三）止**。錄取結果將於**110年3月26日（星期五）公告於南湖高中校網**。

　　二、4月27日（星期二）教師研習請逕至全國教師在職研習網報名，研習字號：3056414。

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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 | □4/10(六)0830-1230 | ipad數位繪圖初體驗 | | |
| □4/17(六)0830-1230 | ipad數位圖像動一動 | | |
| □4/24(六)0830-1230 | ipad繪圖小文創　數位製版與帆布袋絹印 | | |
| □5/29(六)0830-1230 | 南湖高中歡迎您!南湖校景VR+ipad繪圖體驗 | | |
| □6/5(六)0830-1230 | ipad學習歷程法寶超實用 | | |

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

110年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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：本校及北市二區社區國中國八至高一學生，至多25名。

伍、研習課程表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期、時間 | 課程內容 | 課程地點 | 講師 |
| 4/7（三）1800~2100 | Keynote動態表達力 | 南湖高中  六樓資源教室(一) | 南湖  高中  陳泓曄老師 |
| 4/17（六）0830~1230 | Swift playgrounds I |
| 4/21（三）1800~2100 | Swift playgrounds II |
| 4/24（六）0830~1230 | Swift playgrounds III |
| 5/19（三）1800~2100 | 扭轉乾坤與建構立體世界 |
| 5/22（六）0830~1230 | 展開圖自己來1 |
| 5/26（三）1800~2100 | 展開圖自己來2 |

陸、課程報名方式

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)2630-8889轉604。南湖高中校內學生報名時請將報名表交至教務處教學組。**校內、校外學生均報名至110年3月24日（星期三）止**。錄取結果將於**110年3月26日（星期五）公告於南湖高中校網**。

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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 | □4/7（三）1800~2100 | Keynote動態表達力 | | |
| □4/17（六）0830~1230 | Swift playgrounds I | | |
| □4/21（三）1800~2100 | Swift playgrounds II | | |
| □4/24（六）0830~1230 | Swift playgrounds III | | |
| □5/19（三）1800~2100 | 扭轉乾坤與建構立體世界 | | |
| □5/22（六）0830~1230 | 展開圖自己來1 | | |
| □5/26（三）1800~2100 | 展開圖自己來2 | | |

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

110年　　　　月　　　　　日

臺北市立南湖高級中學

109學年度第二學期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2021南湖文藝季：「改變，是我們活著的證明」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：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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期、時間 | 課程內容 | 課程地點 | 講師 |
| 3/17(三)1800-2100 | 電影分享會 | 南湖高中  九樓  跨域寫∞手  展演中心 | 南湖高中  國文科  教師  與  外聘講師 |
| 4/7(三)1800-2100 | 我是一條不斷蛻皮的魯蛇 |
| 4/21(三)1800-2100 | 魔鏡啊魔鏡，誰是世界上最美的人 |
| 4/28(三)1800-2100 | 醜小鴨變天鵝──微整形事紀指南 |
| 5/20(四)1800-2100 | 20歲以前一定要練就的10個魔法 |
| 5/26(三)1800-2100 | 聽見不一樣的鼓聲，走自己的步伐 |
| 6/2(三)1800-2100 | 毀滅與新生，復活365次的新人類 |
| 6/10(四)1800-2100 | 炭治郎與花木蘭：最強大的少男力與少女力 |

陸、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)2630-8889轉604。南湖高中校內學生報名時將報名表交至教務處教學組。

　　三、**110年3月17日（星期三）場次校內、校外學生均報名至110年3月12日（星期五）止**。錄取結果將於**110年3月15日（星期一）公告於南湖高中校網**。**其餘場次校內、校外學生均報名至110年3月24日（星期三）止**。錄取結果將於**110年3月26日（星期五）公告於南湖高中校網**。

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2021南湖文藝季：改變，是我們活著的證明

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 | □3/17(三)1800-2100 | 電影分享會 | | |
| □4/7(三)1800-2100 | 我是一條不斷蛻皮的魯蛇 | | |
| □4/21(三)1800-2100 | 魔鏡啊魔鏡，誰是世界上最美的人 | | |
| □4/28(三)1800-2100 | 醜小鴨變天鵝──微整形事紀指南 | | |
| □5/20(四)1800-2100 | 20歲以前一定要練就的10個魔法 | | |
| □5/26(三)1800-2100 | 聽見不一樣的鼓聲，走自己的步伐 | | |
| □6/2(三)1800-2100 | 毀滅與新生，復活365次的新人類 | | |
| □6/10(四)1800-2100 | 炭治郎與花木蘭：最強大的少男力與少女力 | | |

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

110年　　　　月　　　　　日