

臺中市 110 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

專業成長活動計畫

<1-4-15>教師增能研習「十二年國教素養導向教學-健人勤腳」實施計畫

壹、依據

- 一、教育部補助直轄市、縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。
- 二、臺中市 110 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。

貳、現況分析

因應十二年國教課程的頒布與推動，教師需要有能力發展能同時兼具現代公民所應具備之「核心素養」以及貼近學生生活情境的「學科素養」的素養導向課程。以十二年國教課程總綱的精神出發，我們希望能培養學生具備適應現代生活及面對未來挑戰的知識、能力與態度。而當課程進一步落實到領域課程的層次，十二年國教健康與體育領域課程綱要期望學生能夠有終生維持健康與動態生活型態的知識、技能與態度。兩者皆強調與真實生活情境的連結，並且需要透過「整合性」學習經驗的安排來達成。

台灣戶外教育-山野教育(登山教育)的今與昔：一場提升安全意識的長期抗戰，由於新冠肺炎導致民眾無法出國，加上政府開放山林給民眾登山，國人無法出國旅遊而將休閒遊憩需求轉往戶外活動，一時間使得登山健行蔚為風潮，更讓大眾化的影響宛如脫韁野馬，殊不知經驗不足、體能不佳、裝備不全等等，數月之內還引致不少山難，迫使救難人員疲於奔命。但最令人大感疑惑的是：「為何他們上山之前，完全沒意識到會有這樣的危險？」。

山是一所學校，對於不同年齡層和學習階段的孩子們，山野環境可以誘發一個人的獨立自主、團隊合作、挑戰自我、意志力、環境關懷、領導統御、應變力與問題解決力。孩子的學習不應只侷限於課本內，更應藉由課室外的學習，讓孩子在更貼近生活的大自然中，透過山林野地印證學科知識，進而發展出更健全的生活智慧與勇氣，提供孩子從事戶外教育的機會，讓學習走出教室。

因此，辦理此活動，藉由學校老師從小教導小學生正確安全的登山教育並且尊重當地生態，透過探索體驗的方式，以大自然為師，學習與環境及其他生物和諧的生活。

不但能促進身心健康並且愛護山林，本計畫透過實作的形式來幫助參與教師能進一步將新課綱的理念落實到實際的教學當中。

參、目的

- 一、銜接十二年國民基本教育推動，提升國民小學師資素養導向課程規劃與教學能力以發展各區教師專業學習社群，以增進學生學習成效。
- 二、發展本市健康教育與體育教學資源共享網絡，以提升健康教育與體育教學成效。

肆、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺中市政府教育局
- 三、承辦單位：國民教育輔導團健康與體育及自然科學領域國小輔導小組
- 四、協辦單位：臺中市太平區東平國小、大安區永安國小

伍、實施對象

- 一、本市健康與體育國中小輔導小組團員。
- 二、本市國中小健康與體育領域教師，或對本計畫主題有興趣之教師；請參加人員所屬服務機關學校於研習期間惠予公(差)假登記出席參加，不超過 60 人。

陸、辦理時間、地點與實施方式

日期	辦理時間	主題與內容	主持人	備註
10/29 (五) 太平區 一江橋	08：30- 09：00	報到-臺中市太平區三汀山小百岳	輔導員	全部分 為四組 說明與 操作， 每一組 1 位講 師 1 位 助理講 師
	09：00- 10：00	登山運動說明與操作 LNT 無痕山林、登山運動的安全注意 事項及走路技巧與登山杖運用、背包 裝填與調整	輔導員	
	10：00- 10：10	休息		
	10:10- 11:10	步法與呼吸說明與操作 休息步法(Rest step)與呼吸調節、野 外常見傷害與救助、糧食調整等		
	11:10- 11:20	休息		
	11:20- 12:20	方向辨識與求救說明與操作 地圖與指北針運用、迷途處置，自救 技術與 求救方法、登山紀錄		
	12:20- 13:30	午餐		

	13:30- 14:30	地形辨別與環境說明與操作 各式地形與野生植物辨識		
	14:30- 15:30	綜合座談		
	15:30	賦歸		

柒、報名方式

逕上全國教師在職進修資訊網進行報名（承辦單位：臺中市太平區東平國小）

網址：<http://inservic.edu.tw>。

捌、預期成效

一、設計符合 108 課綱精神戶外教育之山野教育課程

期望提升本市健康與體育領域教師以「安全」為核心的登山課，是山野教育的起點，但山野教育也絕對「不只是登山安全教育」而已；學校應該要能善用自己學校的優勢，透過課程設計與教學活動設計，能把山野環境、團隊活動等都視為是學習任務與目標的一環，而把「安全、場域、活動」等都當成課程資源，轉化成為素養導向的教學歷程與教學素材，以連結十二年國教的核心精神，提升學生學習成效與孕育學生們的關鍵能力與核心素養。

二、規劃符合戶外教育之山野教育需求的課程與教學活動

因此，就山野教育的課程實施而言，應有課程與教學活動設計包含「前、中、後」的觀點。因此，山野課程的思維應包含「前」：為了進入山野所需的先備課程說明（含安全知能、體能訓練、裝備選用、環境與活動風險、探索體驗、團體動力學、山區生態、山野文化、各類主題探索或方案課程等等）；「中」：在山野場域裡進行的各項實作體驗的課程與教學活動（包含山林哲學、課程設計、教學活動設計、教學方法及策略等等）；以及「後」：課程評估與反思和學生的學習表現、多元評量等等。

玖、著作權歸屬及利用規範

講綱及成果授權臺中市政府教育局公告於「臺中市精進教學計畫—成效檢核與輔導追蹤網站」（<http://innovative.tc.edu.tw/>），同意讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱讀、下載或列印

壹拾、經費來源

由「教育部補助直轄市縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點」補助支應。

壹拾壹、成效評估之實施

- 一、增進校長、行政、教師專業知能與素養，並提升精進課程教學能力，落實健康與體育教育成效。
- 二、提升教師運用現有教材設計教學活動之能力，精進並活化教師教學。
- 三、研習活動中採用「教師研習滿意度問卷調查表」（附件一）進行調查，活動後收回統計，進行量化分析，並採回流研習，讓參與者進行課堂實踐成果的分享和反思

(一) 量化評估

1. 表中各調查項目參與者滿意(非常滿意)均達 80%以上。

(二) 質性評估

1. 教師學習：參與工作坊並共同實踐分享，經發表評析與回饋省思，建立教學分享機制。
2. 教師反應：使用回饋單，了解教師專業成長的需求，並針對需求提供專業支持。
3. 教師新知：透過實作共備產出健康與體育課程示例，精進應用有效教學與多元評量的能力。

(三) 學員課堂實踐成果紀錄上傳至輔導小組網頁，檢核各場次實施成果效益，達成提升教學之成效。

壹拾貳、 考核：

- 一、 承本計畫辦理完畢，將成果（含講綱、出產之教材、問卷調查結果等）彙整於「臺中市精進教學計畫－成效檢核與輔導追蹤網站」
(<http://innovative.tc.edu.tw/>)，供全市教師參考利用。
- 二、 辦理本計畫順利完成之相關有功人員，依臺中市政府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲案件處理要點、臺中市高級中等以下學校教育人員獎勵要點暨臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點規定辦理敘獎。

壹拾參、 本計畫經教育部審查通過並陳報臺中市政府教育局核定後實施，修正時亦同。

教師意見回饋單 QRcord



〔附件一〕

學年度第 學期臺中市國民教育輔導團健康與體育領域國小組教師增能研習

教師意見回饋單

學校：臺中市 區 國小 辦理時間： 年 月 日

請勾選您的基本資料：

1. 性別：(1)男 (2)女

2. 服務年資：(1)1年內 (2)1-5年 (3)6-10年 (4)11-15年 (5)16-20年 (6)21-30年 (7)31年以上

3. 職務：(1)專任(科任)教師(2)導師(3)組長(4)主任 (5)校長 (6)代理代課教師 (7)實習老師(8)其他

項 目	非常不滿意	不滿意	尚可	滿意	非常滿意
1. 此次研習時間安排您覺得如何？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. 此次研習講師安排您覺得如何？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. 此次研習內容，您覺得如何？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. 此次研習對教學工作有幫助，符合您的需求嗎？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. 您樂意運用此次研習所習得的教學策略嗎？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. 您樂意與人分享此次研習所習得的教學策略嗎？	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

7. 您今天研習最大的收穫是甚麼？(學習到哪一個觀念？或是哪一種教法？)

8. 您希望本局未來可舉辦哪些類型的活動？(1)有效教學(2)多元評量(3)差異化教學 (4)學習扶助 (5)班級經營(6)媒體素養教育(7)十二年國教 (8)國際評比分析 (9)TASA 測驗分析(10)分組合作學習 (11)教學品質提升(12)學習成就評量標準(13)教師專業學習社群發展 (14)領域教學研究會以社群方式運作 (15)教學卓越團隊發展(16) 教師專業發展實踐方案 (17) 校訂彈性學習課程規劃(18) 素養轉化 (19)自製教學媒體 (20)課程設計 (21)評量技術 (22)閱讀教育 (23)其他()

9. 您目前最感困擾或資源匱乏的健康與體育課程教學主題？

10. 其他意見與提問：(給健體輔導團的建議；或您有上述問題未提及之意見及建議，請您予以簡述；)

※請您於活動結束後，將此份問卷調查表交回給現場工作人員，感謝您！※