

**臺北市教師研習中心**  
**110 年度 9 月份教師聯誼活動實施計畫**  
**~登山安全教育、實走七星山~**

一、活動依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、活動目的：

(一)提倡正當休閒活動，增進教師情誼，促進身心健全發展。

(二)透過與團體夥伴的共學參與及親自體驗，有助於紓解壓力，達到身體、精神和心理上的鬆弛與健康。

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，30 人。

四、日期/時間：110 年 9 月 25 日(星期六)，上午 9 時至 16 時。

五、活動地點：本中心中正堂~七星山。

六、報名截止日期：110 年 9 月 14 日(星期二)。

七、活動課程表

日期	時間	節數	課程名稱	內容簡介	講座
9/25 (星期六)	09:00 ~ 10:00	1	【登山前】 評估與規劃	說明欲前往的路線，並做好妥善規劃與準備，配備打包技巧說明	中華民國山域嚮導 專業人員、 中華民國攀登協會  蕭添益教練
	10:10 ~ 12:00	2	【登山中】 判斷與記錄	透過實走七星山的登山歷程，學習工具應用定位服務，如何預防迷路？確認自己是否走在預計的路線上，並在定點（岔路、中繼點）做登山紀錄。迷路了怎麼辦！失蹤者該如何自處？	
	12:00~ 13:30	休 息(享用餐盒)			
	13:30 ~ 16:00	3	【登山後】 檢討與回饋	下山後檢視紀錄，作為日後活動的改善依據	

八、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，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。

(二)本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。

(三)為提供更多教師有參與活動的機會，活絡活動之實用性，優先錄取之順序如下：

1. 參加次數：未參加過教師聯誼者優先，未額滿時以曾參加次數較少者優先。
2. 報名順序：學校需在報名截止日前完成薦派報名作業。(仍未額滿時，則錄取參加次數最少者)。

註：每校限額1名，若同校超過1人報名時，以上述順序擇1名錄取。

## 九、注意事項

### (一) 報名事宜

1. 備餐：上網報名時請勾選葷/素食。
2. 專車：登記搭車人數達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組張小姐02-28616942轉221。

### 3. 出席狀況：

- (1) 完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，本人簽名並完成校內處室核章後，掃描成PDF檔或.jpg格式，寄至承辦人電子信箱中或傳真至28611119，並來電確認，始完成請假程序，逾期仍以無故缺席登記。
- (2) 為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。
- (3) 為尊重講座及活動同儕，參與活動請務必準時，以免影響活動進行。遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。另本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、餐食等行政作業，敬請配合。
- (4) 活動當天請穿著適合登山的衣物、防滑鞋及雨具。

- (二) 本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天生活輔導員。
- (三) 為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏)等情形，請勿出席並主動聯繫告知。活動期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。
- (四) 本活動有登山步道行程，建請活動前先自行加強體能訓練，以強化心肺功能及腿部肌耐力。請自行衡量身體狀況報名參加。
- (五) 雨天備案為室內登山教育訓練如無痕山林(LNT)、登山安全、登山手機地圖使用、緊急求助通報等課程。

十、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發錄取通知，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

十一、研習時數：全程參與者核發6小時研習時數，請假時數超過總時數之五分之一(1小時)者，不給予研習時數。

十二、聯絡方式：吳季琪輔導員，電話：(02)28616942轉226，電子信箱：gigiwu@mail.taipei.gov.tw

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、其他：本活動計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。