

# 臺北市教師研習中心

## 110 年 10 月至 12 月份教師聯誼活動實施計畫

### ~臺北大縱走系列~

#### 一、活動依據：

- (一)本中心辦理教師聯誼活動要點。
- (二)臺北市政府教育局 110 年 3 月 29 日「本市各級學校推動親山親水教育第 2 次研商會議」會議紀錄。

#### 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)藉由親山親水活動，善用本市豐富的自然資源，俾利教師增能及體驗。

#### 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 動 日 期              | 報 名 截 止 日 期          |
|-------|----------------------|----------------------|
| 第 1 期 | 110 年 10 月 16 日(星期六) | 即日起至 10 月 4 日(星期一)截止 |
| 第 2 期 | 110 年 11 月 13 日(星期六) | 即日起至 11 月 1 日(星期一)截止 |
| 第 3 期 | 110 年 12 月 25 日(星期六) | 即日起至 12 月 6 日(星期一)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：許願步道

| 集合地點         |             | 捷運大湖公園站 |   | 活動時數 | 半日 3 小時                        |                    |
|--------------|-------------|---------|---|------|--------------------------------|--------------------|
| 日期           | 時 間         | 節 數     | 預 定 行 程   |      | 講 座                            | 備 註                |
| 10/16<br>(六) | 13:00-16:00 | 3 小時    | 捷運大湖公園站集合(出發) → 學習下載「健行筆記 app」紀錄活動軌跡→大溝溪親水公園 → 圓覺寺步道→碧山巖白石湖吊橋   |      | 呂理賞講師<br>李成華講師<br>(陽明山國家公園解說員) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |
| 活動地點簡介       |             |         | 大溝溪親水公園，占地非常廣，除了賞花之外，還可以步道散步，欣賞沿路風景，暫時拋開都市壓力，沿著內湖大溝溪溪畔而上，享受陽光穿過森林的溫暖，漫步在綠意盎然的林間步道，欣賞豐富的地質生態，全程約 3 公里。 |      |                                |                    |

## (二) 第 2 期：華山論劍

| 集合地點         |             | 捷運劍潭站 |  | 活動時數 | 半日 3 小時                        |                    |
|--------------|-------------|-------|--|------|--------------------------------|--------------------|
| 日期           | 時間          | 節數    | 預定行程   |      | 講座                             | 備註                 |
| 11/13<br>(六) | 13:00-16:00 | 3 小時  | 捷運劍潭站集合(出發) →老地方觀機平台→往劍南蝶園→到制高點折返→劍南路捷運站   |      | 呂理賞講師<br>黃昱莘講師<br>(陽明山國家公園解說員) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |
| 活動地點簡介       |             |       | 「劍南路」是一條士林區通往內湖區的山區產業道路，沿途樹蔭遮蔽，途中有數間古寺廟座落其間，各寺廟前廣場視野良好，可俯瞰內湖美麗華摩天輪及士林故宮博物院，還可以遠眺觀音山及七星山、大屯山等群峰，全程約 4 公里。 |      |                                |                    |

## (二) 第 3 期：古道之旅

| 集合地點         |             | 捷運象山站 |   | 活動時數 | 半日 3 小時                        |                    |
|--------------|-------------|-------|---|------|--------------------------------|--------------------|
| 日期           | 時間          | 節數    | 預定行程  |      | 講座                             | 備註                 |
| 12/25<br>(六) | 13:00-16:00 | 3 小時  | 捷運象山站集合(出發) →一線天→拇指山→南港山→九五峰→中華科技大學門口   |      | 黃昱莘講師<br>李成華講師<br>(陽明山國家公園解說員) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |
| 活動地點簡介       |             |       | 南港山縱走路線，拇指山的 360 度超廣角視野絕佳。整個大台北地區、觀音山、大屯山、七星山，還有再遠一點的汐止、木柵、烏來、三峽群山，通通一覽無遺，全程約 5 公里。 |      |                                |                    |

### 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(<http://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。  
本活動於報名截止後，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活動，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。
- (二) 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) 報名事宜

- 1.備餐：活動當天請學員自行自備乾糧和飲水。
- 2.專車：無派車，需自行前往集合地點。
- 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，請於活動前**3日**於本市教師在職研習網最新公告中下載、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檔或拍照存成.jpg格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至28611119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。
- (2)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，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)為尊重講座及課程同儕，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、用餐等行政作業，敬請配合。
- (4)活動當天請穿著適合登山的衣物、防滑鞋及自備雨具、簡易藥品。

- 4.相關規定如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

- (二) 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**，未戴口罩將無法參加。

- 八、研習時數：全程參與活動者核發**3小時**研習時數，**請假時數超過研習總時數之五分之一（1小時）者，不給予研習時數。**

- 九、聯絡方式：吳季琪輔導員，電話：(02)28616942轉226

電子信箱：gigiwu@mail.tapei.gov.tw

- 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。