

# 臺北市教師研習中心

## 113 年第 1-4 期教師聯誼活動實施計畫

一、活動依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、活動目的：

- (一)連結城市資源，提供教師假日多元休閒活動，放鬆工作壓力，促進身心健康。
- (二)結合永續發展目標，透過聯誼活動開啟人與環境間美好的互動及相互共好的連結，關懷滋養身心及永續生命力。

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	113 年 1 月 27 日(星期六)	即日起至 1 月 12 日(星期五)截止
第 2 期	113 年 2 月 1 日(星期四)	即日起至 1 月 12 日(星期五)截止
第 3 期	113 年 3 月 2 日(星期六)	即日起至 2 月 16 日(星期五)截止
第 4 期	113 年 3 月 30 日(星期六)	即日起至 3 月 8 日(星期五)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：草山秘境佐冬暖蘿蔔糕

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 4 小時	
日期	時間	節數	預定行程	講座	備註	
1月27日 (六)	09:00-11:00	4 小時	臺北市教師研習中心集合(出發)→湖山里中山新村→手作蘿蔔糕	謝宏秀女士 (主講座) 蔡登基先生 (副講座)	**全程步行，請衡量自我體能狀況後報名	
	11:00-13:00		秘境探索~草山防空洞	李秋霞(湖山里里長)		
活動簡介		湖山里位於陽明山國家公園範圍內，兼具人文歷史及自然生態景觀，邀請當地里長親自導覽有「地下總統府」之稱的草山防空洞，以及具有環保綠能概念，設置雨水回收灑水及太陽能板的中山新村，從而認識湖山文化。並邀請農業職人帶領大家手作料理~美味的蘿蔔糕，在手作料理達人的課程中，學習如何做出真材實料的糕，推廣在地小農產業及手作舒壓療癒。漫步於周邊的環境，享受自然芬多精中，一起探索陽明秘境，細細品味時令美食。				

## (二) 第 2 期：以跑會友，陽明山上超慢跑

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
2月1日 (四)	13:20-13:30	3 小時	報到	徐棟英教練	**本場請穿著運動鞋及適合運動的衣服。	
	13:30-16:10		解鎖超慢跑→要領示範→練習 →山林公園超慢跑			
活動簡介		<p>工作忙碌，想要維持運動習慣，但常受限於場地、天氣或時間不夠而中斷，近年來受歡迎的「節拍超慢跑」運動，可利用家中、辦公室等室內空間，既不受天候影響，也可運用工作間的零碎時間進行，甚或是在家中一邊追劇一邊慢慢跑，是非常適合職家兼顧的老師們進行的運動方式。</p> <p>本次活動特別邀請長期致力推廣「節拍超慢跑」運動的體適能訓練課程教練徐棟英，帮助大家掌握節拍超慢跑的要領及口訣並實際帶著大家一起練跑。無論您是否曾聽過、練過「超慢跑」，都歡迎一起來陽明山教師研習中心，與徐教練「以跑會友」，一起為健康跑起來!!</p>				

## (三) 第 3 期：走讀民國歷史~開箱中山樓

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
3月2日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到	中山樓專業導覽人員 2 名(分組導覽)	**全程步行，請衡量自我體能狀況後報名	
	09:00-11:50		中山樓歷史建築特色介紹			
活動簡介		<p>陽明山國家公園內的中山樓，為了紀念國父孫中山先生百年誕辰所興建，由名建築師修澤蘭女士規劃，全樓係以中國宮殿式建築藝術為藍本，外表宏偉、內部璀璨的經典之作。</p> <p>中山樓曾為國民大會的會場，也是接待外賓或舉辦國宴的重要場地，目前已指定為市立古蹟，並開放場地租借及參觀導覽，是一座具有歷史紀念價值的建築物。</p>				