

# 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

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

貳、目的

- 一、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。
- 二、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	南湖高中 游泳池	南湖 高中 侯雅馨 老師
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		

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

### 貳、目的

一、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。

### 二、學生方面：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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！

參、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	<ul style="list-style-type: none"><li>1. 欲參加 4/24 場次者，須參加 4/10 場次才可報名</li><li>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：<a href="mailto:nhushartcenter@nhush.tp.edu.tw">nhushartcenter@nhush.tp.edu.tw</a>。主題可為作業、活動或出遊</li></ul>
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](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	<input type="checkbox"/> 4/10(六)0830-1230		ipad 數位繪圖初體驗		
	<input type="checkbox"/> 4/17(六)0830-1230		ipad 數位圖像動一動		
	<input type="checkbox"/> 4/24(六)0830-1230		ipad 繪圖小文創 數位製版與帆布袋絹印		
	<input type="checkbox"/> 5/29(六)0830-1230		南湖高中歡迎您!南湖校景 VR+ipad 繪圖體驗		
	<input type="checkbox"/> 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

**貳、目的**

- 一、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。
- 二、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。

**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)	陳泓暉老師
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](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	<input type="checkbox"/> 4/7 (三) 1800~2100		Keynote 動態表達力		
	<input type="checkbox"/> 4/17 (六) 0830~1230		Swift playgrounds I		
	<input type="checkbox"/> 4/21 (三) 1800~2100		Swift playgrounds II		
	<input type="checkbox"/> 4/24 (六) 0830~1230		Swift playgrounds III		
	<input type="checkbox"/> 5/19 (三) 1800~2100		扭轉乾坤與建構立體世界		
	<input type="checkbox"/> 5/22 (六) 0830~1230		展開圖自己來 1		
	<input type="checkbox"/> 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

#### 貳、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。

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

一、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](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	<input type="checkbox"/> 3/17(三)1800-2100		電影分享會		
	<input type="checkbox"/> 4/7(三)1800-2100		我是一條不斷蛻皮的魯蛇		
	<input type="checkbox"/> 4/21(三)1800-2100		魔鏡啊魔鏡，誰是世界上最美的人		
	<input type="checkbox"/> 4/28(三)1800-2100		醜小鴨變天鵝——微整形事紀指南		
	<input type="checkbox"/> 5/20(四)1800-2100		20 歲以前一定要練就的 10 個魔法		
	<input type="checkbox"/> 5/26(三)1800-2100		聽見不一樣的鼓聲，走自己的步伐		
	<input type="checkbox"/> 6/2(三)1800-2100		毀滅與新生，復活 365 次的新人類		
	<input type="checkbox"/> 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