

桃園市戶外教育及海洋教育中心114學年子計畫一

1-3教師專業-全市分區種子教師增能研習-

桃園區「城市裡的動能綠洲：教師專屬的桃漾體驗」計畫

一、 依據「國教署114學年補助實施戶外教育與海洋教育計畫」辦理

二、 計畫名稱：城市裡的動能綠洲：教師專屬的桃漾體驗

三、 計畫緣起：在繁忙的教職生涯中，教師長期面臨高強度的教學壓力與長時間的心理負荷。桃園青少年運動中心「桃漾館」作為現代化、科技化的運動地標，不僅擁有先進的智慧運動設施，更具備如同城市綠洲般的放鬆氛圍。本研習旨在打破傳統靜態研習的框架，將「桃漾館」轉化為教師的能量補給站。透過親身體驗新世代的運動科技與空間美學，讓老師們在放鬆身心的同時，也能思考如何將「健康生活」與「運動美學」融入教學實踐中，進而提升教學能量。

四、計畫目標

- 1.身心修復與增能：透過動態體驗，舒緩教師職業壓力，達成身心平衡，找回教學熱情。
- 2.科技運動認知：引導教師認識「桃漾館」的科技運動設備，增進對新世代運動型態的理解與應用。
- 3.教學資源連結：協助教師媒合在地運動資源，評估未來帶領學生進行校外教學或體育課程之可行性。
- 4.跨校社群交流：在非正式且活潑的運動情境中，促進不同學科教師間的橫向溝通與互動。

五、工作內容及項目

以桃園市戶外教育及海洋教育中心補助桃園市有興趣辦理教師研習之學校規畫課程路線，由桃園市桃園區同德國小執行；活動承辦人：學務處生教組楊明蓉老師、電話3176403#334、email:ta17072@m2.tdes.tyc.edu.tw。

六、執行方法

1. 辦理時間：115年5月30日(六)上午8:30~15:30
2. 地點：北區青少年活動中心桃漾館
3. 參加對象：本市對戶外活動有興趣之教師
4. 預估人數：30人
5. 報名方式規劃：由桃園戶海中心與同德國小共同公布相關訊息

6.活動流程：

時間	課程	說明
8:30~9:00	桃漾館集合報到	
9:00~9:30	開場：桃漾巡禮	導覽館內特色設施
9:30~10:30	體驗：2樓智能射擊體驗	體驗智慧健身特色課程
10:30~11:30	體驗：4樓 AR HADO	體驗智慧健身特色課程
11:30~12:30	體驗：6樓 TOUCH格子	體驗智慧健身特色課程
12:30~13:30	用餐	
13:30~15:30	建德公園戶外教學與SEL實踐	「公園就是教室」，透過體驗活動，轉化為可實施的教學設計
15:30~	回程	

- (1)介紹桃園青少年運動中心「桃漾館」之館內設施。
- (2)透過課程實作後獲得身心靈放鬆之愉悅體驗，進而提升教學能量。
- (3)透過課程瞭解如何將「健康生活」與「運動美學」融入教學實踐中，推廣戶外教育。

七、預期成果：

1. **壓力釋放與心理賦能**：預計參與教師的身心壓力感受度於活動後獲得顯著下降，並有 90% 以上的教師表示感受教學動能之回填。
2. **科技融入教學規劃**：教師能掌握至少3項智慧運動設備之操作與原理，並能初步構思如何將其轉化為校園體育或健康課程之素材。
3. **場館資源應用能力**：完成研習之教師，能具備引導學生利用桃漾館進行跨領域學習的基礎知識。
4. **在地專業社群建立**：建立桃園區教師跨校運動交流群組，促進未來在體育教育或學生活動規劃上的長期合作。