

新竹市 115 年度特教專業知能研習『適應體育-海線三小國健行』研習實施計畫

一、依據：

新竹市 115 年度第 1 次特殊教育重點工作會議決議。

二、目的：

- (一)促進身體功能與體能發展培養適應環境的能力。
- (二)藉由活動提升自信心與成就感並促進同儕互動與社交能力。
- (三)舒緩情緒與心理調適落實適應體育理念。

三、主辦單位：新竹市政府。

四、承辦單位：新竹市南華國中輔導處。

五、日期：115 年 10 月 22 日(四)，上午 08 時 00 分~16 時 00 分。

六、活動地點：新竹縣尖石鄉馬胎古道。(雨備地點:南華國中校內)

(因山區若前幾天下雨場地會濕滑，會提前通知彈性調整更改成雨備方案)

七、參加對象：南華國中、富禮國中、內湖國中特教教師、資源班學生，共名額 40 名。

(富禮國中及內湖國中，每校學生至多 8 人；教師 2 人)

八、活動時程及內容：

時間	活動內容	地點	備註
8:30-9:10	報到、行前說明	2 樓會議室	至南華國中報到
9:10-10:10	車程	南華國中-馬胎古道入口	認識「馬胎古道」及設定個人目標
10:10-12:00	獵人足跡 馬胎古道	馬胎古道	第一關【入山祈福】：由老師或在地耆老引導，學習泰雅族入山祭告的儀式，表達對山靈與祖先的敬意。 第二關【身體感官任務】：慢走練習（訓練平衡）、指定步伐（緩坡行走、石階、土路），並結合泰雅獵人的靜默智慧，練習辨識大自然的聲音與地景。 第三關【文化共鳴】：在古道終點，透過了解泰雅圖騰故事及團隊合作製作傳統小米麻糬，增進社交互動並建立自信與成就感。
12:00-13:00	山上用餐		
13:00-14:30	下山		
14:30-15:00	回饋	馬胎古道入口處	感恩感謝
15:00-16:00	車程	南華國中校門口	今日活動回饋

雨備方案：

時間	活動內容	地點	備註
8:30-9:10	報到	2 樓會議室	活動分組
09:10-12:00	馬胎古道 課程體驗	2 樓會議室 家政教室	第一關【認識馬胎古道】：由在地耆老引導，帶領大家認識這一片淨土，並學習泰雅族入山祭告的儀式，表達對山靈與祖先的敬意。 第二關【身體感官任務】：運用雙手陷阱製作練習，並結合泰雅獵人的智慧，練習辨識大自然生存法則。 第三關【文化共鳴】：製作傳統小米麻糬及竹筒飯，增進社交互動並建立自信與成就感。
12:00-13:00	休息	2 樓會議室用餐、午休	享用原住民風味餐
13:00-15:00	適應體育活動	2F 會議室	認識適應體育 團康活動
14:30-15:00	回饋		填寫回饋單及各組分享心得
15:00-16:00	車程	南華國中校門口	返回各校

九、報名方式：請參加教師於 115 年 09 月 30 日(二)前逕上新竹市教育網研習護照報名。

十、注意事項：

(一)參加研習之教師給予全日公假登記(課務排代);全程參與研習之教師，將核予 8 小時研習時數。

(二)研習當天請準時出席並簽到、簽退，遲到早退將無法核予研習時數。

(三)本校提供校內汽機車停放，請依警衛引導停放。

(四)活動當天請穿著防滑登山鞋，並準備防蚊液、充足飲水。

十一、經費：由市府相關經費項下支應。

十二、本計劃呈新竹市政府核准後實施，修正時亦同。