

臺北市立松山高中 106 學年度優質化前導學校輔導工作計畫

「探索冒險超越與體驗」研習實施計畫

壹、依據

一、本校 106 學年度高中優質化前導學校輔導工作計畫。

貳、目的

一、透過平面課程兩項、低空課程三項、高空課程六項，在做中學、學中覺、覺中做，並藉由課程中所帶來的風險壓力轉換成『優壓力』，讓參加者超越自我並學以致用。

二、透過共同克服平面、低空及高空課程，發展合作、溝通、勇敢與解決問題的能力。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署及臺北市政府教育局。

二、主辦單位：臺北市立松山高級中學。

三、協辦單位：臺中市立長億高級中學。

肆、辦理內容

一、活動時間：107 年 7 月 12 日（四）8:30—17:30

二、活動對象：台北市、新北市有興趣之教師 20 名及松山高中學生。

三、師資介紹：張文耀老師為長億高中 103-105 學年度參加教育部教師卓越團隊成員，榮獲 103 學年度全國多元選修特色課程優良教案，104 年度教育部教師卓越團隊佳作團隊。

四、活動流程：

時間	活動名稱及內容	師資
8:10-8:30	松山高中校門口集合	
8:30-11:00	本校往臺中長億高中車程	
11:00-12:00	平面課程-繩索救援、移動棍棒	張文耀老師
12:00-13:00	課程討論、午餐	
13:00-13:50	低空課程-信任高牆、擺盪方臺、 獨立柱	
14:00-15:30	高空課程-普盧士攀登、攀岩垂 降、信任高台、巨人梯、過五關	
15:30-	賦歸	

五、活動聯繫：松山高中實研組長鄭心怡、前導計畫助理王建民

（電話：02-27535968 轉 228 或 224）。

伍、備註：若報名教師人數不足 10 人，本活動將取消辦理。

陸、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。