

2015



中華科技大學



104-105 年度北區技專校院教學資源中心計畫

主軸二、教學深耕、務實致用

2-1-B-11 『務實創新產業尖兵卓越教學計畫』

1.1 協助教師專業成長機制

活動名稱：社群成果發表會

成果報告書

指導單位：教育部技職司

北區技專校院教學資源中心

承辦單位：中華科技大學 教學資源中心

活動時間：105 年 1 月 19 日(星期二)

上午 09：00-11：00

活動地點：台北校區復華樓 804 教室

目 錄

一、活動目的

二、執行策略

三、訊息傳遞

四、活動內容

五、活動紀要

六、活動花絮

七、人數統計

八、問卷資料

九、活動資料

十、經費明細

一、活動目的

1. 豐富教學資源與支持系統，強化社群功能

教師教學專業發展所面臨的最大困境主要有三。其一，實務與理論難以統合的困境。其二，教師面臨的問題與困境缺乏有效的支持與問題解決的協助。其三，教師彼此的互動、協助、建議、支持或回饋機制缺乏，缺少共同計畫合作、教學實務反省對話。經由同儕間針對教學與產學研發相關議題進行意見與經驗交流，以提升教學品質，達到教學卓越之目標。

2. 建構專業成長社群，強化專業教學能力

為建立相互支持的專業發展環境與社群，推動建構「在實務中學習」(learning-in-practice)、「在工作中學習」，以強化專業教學能力。

二、執行策略

1.成立跨系所教師專業成長社群，推動同儕教學互動與學習。

(1)成立「教學探究實務」類社群

以研習會形式讓社群成員以學習者的方式來體驗，建立學習經驗與教師角色的聯結並協同計畫與實施觀摩教學進行教學現場觀察與回饋。

實施方式:

- ①社群成員每月聚會一次，進行的活動包括社群成員分享個人故事、描述參與教師的教學心得，以及其他專業發展訊息。
- ②個別教師簡報說明教學經驗。
- ③在簡報說明期間與之後，社群成員進行各種回應，包括提問釐清、分享相同與相異的經驗，以及提出可能的現象解釋。

(2)成立「教與學精進」社群

社群教師進行自發性的專業發展，以提升大學生的教學及學習品質，教師參與課程設計與教學發展社群，規劃與準備個人課程、進行課程教學、線上教學觀摩與其它參與社群的教師互動。

實施方式:

- ①社群成員互相提供教材製作協助。
 - ②社群成員互相提供製作方法與心得。
 - ③舉辦教材製作訓練課程-教材製作工作坊、網路社群經營工作坊。
- (3)辦理「教師專業成長社群」研習。
- (4)建構社群互動介面與知識應用分享機制。
- (5)教師教學經驗、教材及教具研發分享，提升教學效能及自我成長。

三、訊息傳遞

(一) 簽呈



檔 號：
保存年限： 年

中華民國 105 年 1 月 25 日
於教學資源中心

承 辦 人：蔣朝年
電 話：(02)2782-1862 轉 315

附件：

主旨：擬核銷「104 學年度教師專業成長社群成果發表會」活動經費

說明：

- 一、教師專業成長社群成果發表會已於 105 年 1 月 19 日(二)辦理完畢，
成果資料如附件。
- 二、本活動總計花費 1,600 元，由教資中心孫仲偉組長代墊，擬請會計室
核撥經費予孫仲偉組長 1,600 元整，支出憑證黏貼單如附件。

擬辦：奉核後，擬請出納組、會計室協助後續撥款事宜。

裝 訂 線

第 層 決 行

承辦單位
承辦人 蔣朝年 0105
0728

教資中心 孫仲偉
105.1.25

105.01.25

會辦單位

人事室
組長 林士堅 0135

人事室 黃素徽
主任 105.1.20

出納組
組長 杜女馨 0135

會計室 105.1.19

主任 黃瑞榮 105/1/29
13:45

秘書室

代理 彭淑鈞 0129
專門委員 1501

主任 傅敬群 0129
秘書 1501

第一頁 共一頁

決 行

校長 田振榮

(二)北區活動平台訊息



活動訊息

學校:	中華科技大學
年度:	104
填報月份:	12
類別:	活動
主軸計畫名稱:	主軸二 教學深耕 務實致
分項計畫名稱:	2-1-B-11務實創新、產業尖兵卓越教學計畫
工作項目:	
主軸負責學校:	中華科技大學
協同學校:	北區各伙伴學校
活動名稱:	中華科技大學104年教師專業成長社群成果發表會
活動起始日期:	2016-01-19
活動結束日期:	2016-01-19
活動時間:	如計畫
活動地點:	中華科技大學復華樓804教室
備註:	
狀態:	開放
報名截止日:	2016-01-19
活動聯絡人:	教學資源中心 孫仲偉組長電話
聯絡電話:	02-27821862分機312
活動紀要:	

(三)海報



四、活動內容

1.1 協助教師專業成長機制

成果發表會

(一)依據：104 年度北區技專校院教學資源中心計畫主軸二「教學深化」-「務實創新、產業尖兵卓越教學計畫」1.1「教師專業成長社群」計畫。

(二)目的：

- 1.豐富教學資源與支持系統，強化社群功能。
- 2.建構專業成長社群，強化專業教學能力。
- 3.透過成果發表會，提供教師互相觀摩與切磋、分享教學經驗，提升教學反思及效能，增進校園對教學之重視與風氣。

(三)辦理單位：

指導單位：教育部技職司、北區技專校院教學資源中心

承辦單位：中華科技大學教學資源中心

(四)參加對象：各社群教師

(五)活動日期：105 年 1 月 19 日(星期二)上午 09：00-11：00

(六)活動地點：中華科技大學復華樓 8 樓 B804 室

(七)聯絡人：教學資源中心 孫仲偉組長電話：

聯絡電話： 02-27821862 分機 312

(八)本辦法如有未盡事宜，得隨時補充之。

活動紀要

活動時間：105 年 1 月 19 日（星期二）

地點：復華樓 8 樓 B804 教室

主持人：教學資源中心孫仲偉組長

時間	活動內容	主持人
08:50-09:00	報到	
09:00-09:10	致詞	中華科技大學 孫仲偉組長
09:10-10:00	教師成長社群經營分享 -以創業種子教師社群為例	中國科技大學 李銘尉教授
10:00-11:00	<u>咖啡烘焙實作與分享(陳瑞銘組長)</u> Teacher Professional Community(郭穎峰主任) 音響社群經驗分享(溫超東老師) 南港健走融入健康促進在教學專業社群(李建明老師)	中華科技大學 孫仲偉組長
11:00-11:20	Q & A 綜合座談	
11:20	賦歸	

活動紀要：

- (一)為深化校內(跨)領域合作機制，落實校際教師社群合作網絡，鼓勵校內教師組織教師社群與校際教師社群，從事教學反省與改進的精進工作，發揮互相學習的功能，提升教學專業發展與教學品質。
- (二)鼓勵教師自我成長，自組社群風氣，依據各領域之需求，透過專題演講、分享討論等方式增進教師專業知能，形塑建置友善支援氛圍，提

升教師創新教學，推動創新議題教學與研究，解決教學現場實際問題能力。

(三)透過期末成果發表會，相信老師有不一樣的啟發及收穫，也看到不少老師用不同的方式引領學生及同事，讓撤職教育有更多的創意和發展空間。教資中心期待未來校內還有更多不同領域的教師專業社群申請成立，共同教學相長，增進教師專業知識及提昇學生學習興趣。

六、活動花絮



社群分享海報



組長開幕致詞



教師踴躍簽到



教師分享社群經驗

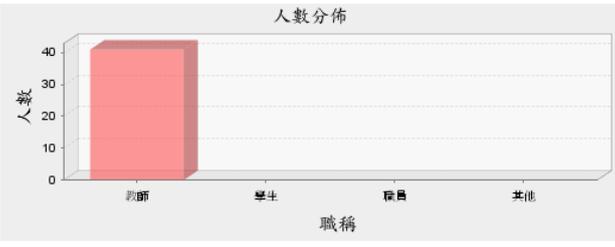


教師熱情參與



講師熱情演講

七、人數統計

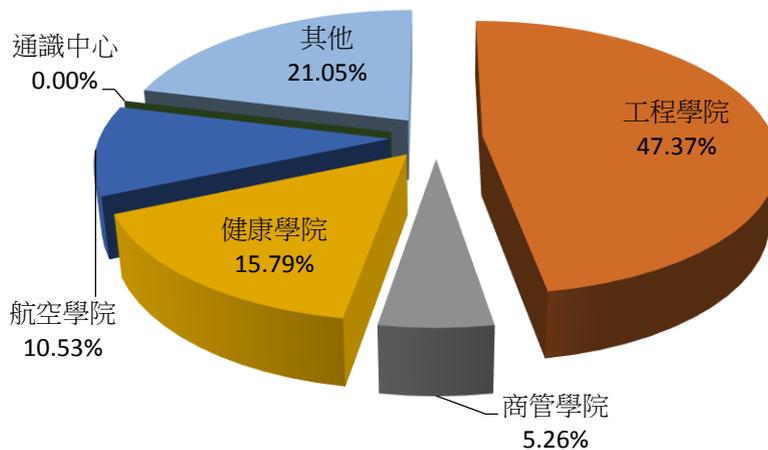
活動名稱 中華科技大學104年教師專業成長社群成果發表會		活動日期 2016-01-19
活動地點 中華科技大學復華樓804教室		舉辦學校 中華科技大學
		
【活動參加人數】 41 人		
【依職稱分類】	【老師】 41 人 【職員】 0 人	【學生】 0 人 【其他】 0 人
【依學校分類】	【中國科技大學】 1 人 【中華科技大學】 40 人	

八、問卷資料

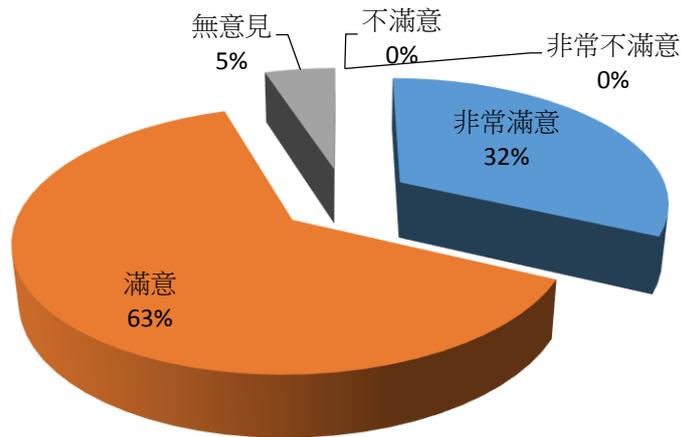
1. 研習日期:105 年 1 月 19 日
2. 研習主題:教師專業成長社群經營暨校內成果發表會
3. 參加對象:全校教師
4. 演講者:

中華科技大學 電算中心	郭穎鋒 主任
中華科技大學 機械工程系	溫超東 老師
中華科技大學 體育室	李建明 老師
中國科技大學 行銷與流通管理系	李銘尉 老師

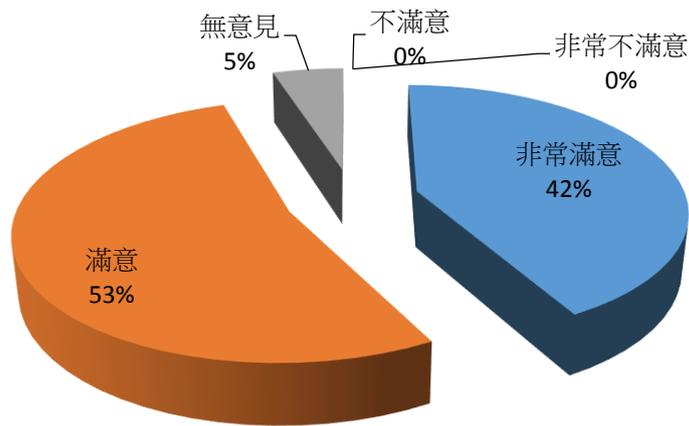
問卷資料 服務單位	有效問卷回收數	百分比	備註
工程學院	9	47.37%	
商管學院	1	5.26%	
健康學院	3	15.79%	
航空學院	2	10.53%	
通識中心	0	0.00%	
其他	4	21.05%	
小計	19	100%	



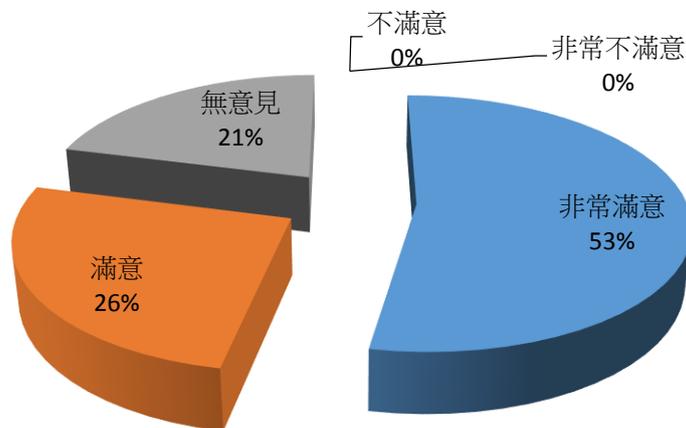
5. 您對此場次活動時間安排，是否滿意?



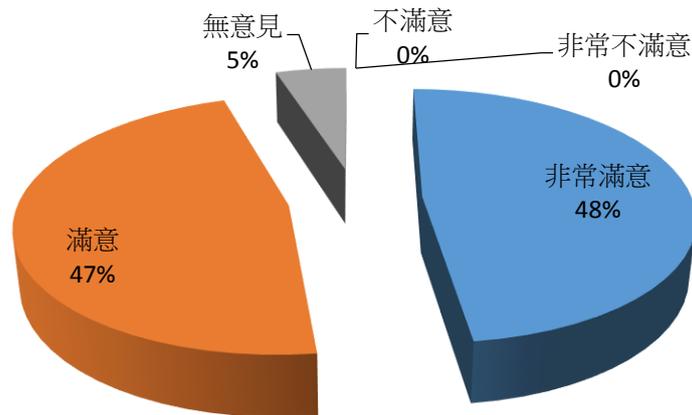
6. 您對此場次活動內容，是否滿意?



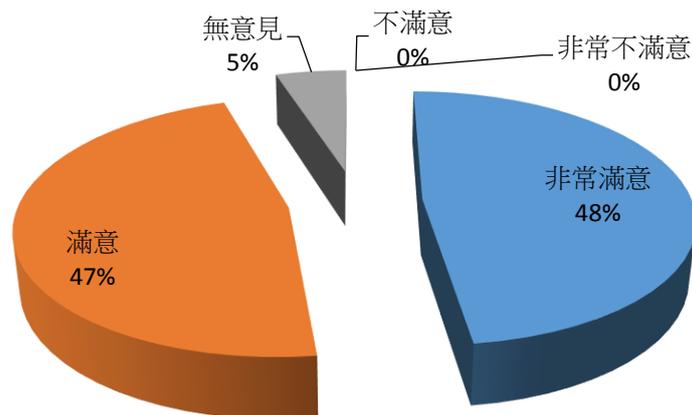
7. 您對此場次活動，演講者之時間掌握，是否滿意?



8.您對此場次活動，演講者之內容及表達方式，是否滿意?



9.您對此場次活動，安排及服務，是否滿意?



10.您對此場次活動，有什麼實質收穫?

- 創業社群的深入了解。
- 了解老師們的專業領域。

11.您對此場次活動，有什麼建議與想法?

無

12.您會希望教務處未來舉辦哪些活動?

創業→募資→實務。

13.其他建議:

提供合適的資源、經費、硬體、人力、空間。

中華科大高層加油

九、活動資料





教師專業社群

Teacher Professional Community



- 1.What is TPC ?
- 2.Why or why not ? (to need touch TPC)
- 3.How to growing with TPC ?

 **What the students need always in my heart.**

2015/09/25 Made by Dr. Stephen Y.F. Kuo 1



改革者及被改革者的角色

- ▶教育社群，是由教師建立的一個社群
- ▶結成同事情誼，凝聚同心。
- ▶在平等、溫暖的基礎下，進行專業對話。
- ▶彼此反省、批判、**分享**、達成共同理解。

生之所欲，常在師心

 **What the students need always in my heart.**



2015/09/25 Made by Dr. Stephen Y.F. Kuo



親愛的：『電算中心』 幫我們把日常所需App化了！



- > Don't work, ideas are only dream.
- > MINE experts : 軟體尖兵
- > Software pioneer/**Sentinel**
- > Software Component
- > Prototyping Component: 雛型元件

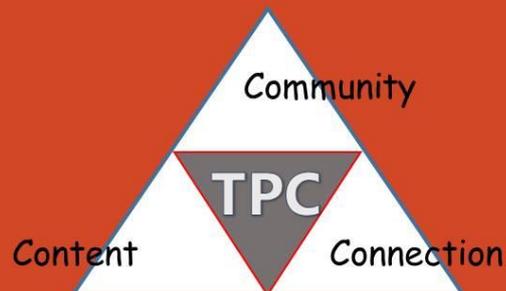
師之所欲，常在我心
What the teachers need always in my heart.



2015/09/25

Made by Dr. Stephen Y.F. Kuo

教師成長社群



網路校園APP

線上輔助測驗

網路校園APP

『消費性電子產品』與『資訊通訊技術』聯姻後『網路校園資訊服務』產生了巨大變化，使用情境強烈地被期待能夠在變化，使用情境強烈地被期待能夠在變化，使用情境強烈地被期待能夠在智慧型手機或平板電腦上使用；使用；本計畫擬推動透過『行動載具』與『雲端技術』來串聯過去師生、校友、家長們熟悉的『桌面版校務資訊系統』和添加可能被實現的感動功能。譬如：瀏覽框架、資訊內容、互動社群、客製量化、異端溝通、層次連結、交易商務等，均期盼能依與時俱進的使用需求而爬升。簡單地說，『信手拈來』即時掌握資訊互動的使用情境就像武俠小說中提到的『無字天書』，直接與間接描繪了『軟體即服務』和『平台即服務』的雲端浪漫。建制此一便利有趣的『網路校園應用軟體 校園應用軟體 校園應用軟體 校園應用軟體 校園應用軟體』環境與本中心目前推動的另外一個推動的另外一個推動的另外一個推動的另外一個推動的另外一個【線上輔助測驗】社群有著同樣的心聲有著同樣的心聲有著同樣的心聲有著同樣的心聲有著同樣的心聲有著同樣的心聲，『科技『科技始終來自於人性』請來自於人性』請來自於人性』請來自於人性』請來自於人性』請給予我們寶貴的意見的意見，期能逐步地精緻化發展至學習、生活及全面行動新生活的『你我他一條龍』服務。

網路校園APP

- 1. 瀏覽框架:** 由 APP 建立一個社群的資訊框架 建立一個社群的資訊框架。
- 2. 資訊內容:** 線上提供互動資訊和教學內容 線上提供互動資訊和教學內容。
- 3. 互動社群:** 社群空間讓師生產即時互動溝通 社群空間讓師生產即時互動溝通。
- 4. 客製量化:** 依照個人化資訊提供相對應內容 依照個人化資訊提供相對應內容。
- 5. 異端溝通:** 社群經由多重設備呈現資訊內容 社群經由多重設備呈現資訊內容。
- 6. 層次連結:** 師生間透過行動師生間透過行動 APP 相互連繫溝通。
- 7. 交易商務:** 未來能提供更多元化的服務空間 未來能提供更多元化的服務空間。

線上輔助測驗

線上輔助媒體與各類教學活動推陳出新，線上輔助媒體與各類教學活動推陳出新，簡易有效的線上『隨堂測驗』應能及時提升師生的互動關係。本校電算中心依【人性、思考、科技】捕捉長們平日授課不可或 缺的隨堂測驗

『**小幫手**』。本小幫手計畫 擬先以單一教師為中心，以單一教師為中心，關連 相同領域 或交集 異質 應用的教師們 協力 組成社群 活動；令『多元化題庫』的亮點能『多元化題庫』的亮點能『**多元化題庫**』的亮點能夠『**聚焦**』共力於 豐富的多媒體題型 共享、共用、隨機 共用、隨機 共用、隨機 之防弊 機制 課後作業練習以提升 學者之能力 指標 及融合群體教學經驗 並強調 教師間 交流 的群體概念 等。簡單地說，我們 簡單地說，我們 簡單地說，我們 這次 客製化的『線上測驗雛型』採用新穎 的社群平台方式呈現，替代過去 的社群平台方式呈現，替代過去 的社群平台方式呈現，替代過去 無法即時融入他人 無法即時融入他人 智慧 的測驗系統；同時 雛型平台 雛型平台 也兼具 學生、老師行政等三方面的管理回饋系統 學生、老師行政等三方面的管理回饋系統 學生、老師行政等三方面的管理回饋系統 學生、老師行政等三方面的管理回饋系統 學生、老師行政等三方面的管理回饋系統 幫助日 幫助日 後順利成為『**本校資訊系統**』之互動教學的重要 成員。

線上輔助測驗

1. **題型多元:** 題目及答案可由文字、聲音及影片等格式構成單選或複選題。
2. **社群導向:** 每位教師皆可召集其他教師協同建立題庫並共享題庫。
3. **防止作弊:** 每份考卷題目和答案順序不一致，同時顯示應考者照片，難以作弊。
4. **突發狀況:** 考生電腦如發生問題，可登入其它電腦繼續作答，不影響考試時間。
5. **同步透明:** 即時閱卷並分析答題狀況，並可選擇將成績同步至校務資訊系統。
6. **課後練習:** 教師可指定時限建立練習作業，或由學生自行建立無限時練習。
7. **能力指標:** 題目可設定能力指標，可進一步提供教師自由進行分析。

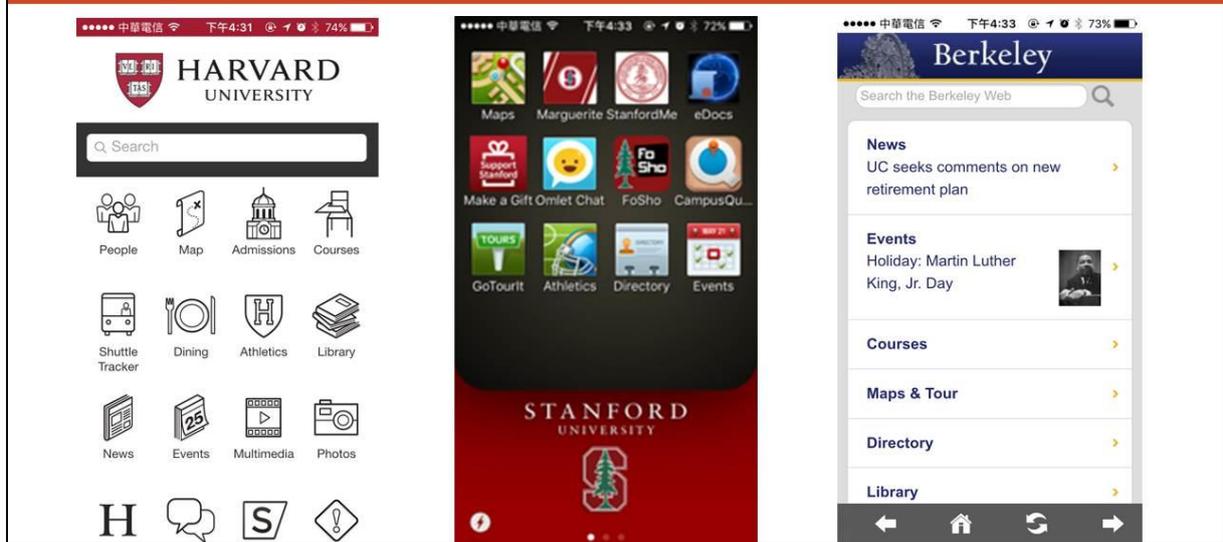
其他學校APP



其他學校APP



其他學校APP



大綱

網路校園APP

- 簡介
- 範例

線上輔助測驗

- 操作

網路校園APP

簡介

網路校園APP – 簡介

教職員

- 出缺勤刷卡記錄
- 資訊系統行事曆
- 上課點名
- 導師核假
- 導師學生資料查詢
- 教師課表

網路校園APP – 簡介

學生

- 當學期課表
- 缺曠請假
- 各階段選課
- 當學期成績查詢
- 歷年成績查詢

網路校園APP – 簡介

家長

- 與學生功能相同不含選課
- 輔導記錄
- 導師連絡資訊

網路校園APP

範例

開始

請點選身份對應的圖示



登入

輸入資訊系統帳號及密碼
登入成功後就不再需要輸入



主選單

主要功能列表

線上點名

任課教師線上點名

線上核假

導師班級學生請假審核

學生連繫

班級學生連絡資訊

課表查詢

本學期個人任教課表

版本資訊

檢查程式的最新版本資訊

點名列表

4月30日1-2節 [返回](#)

廖千翔 10024A138 [標記](#)
未到 未到

湯旻浩 10024B035 [標記](#)

周祺鈞 1002AU048 [標記](#)

蔡美昌 1002AU052 [標記](#)

張嘉云 10124A044 [標記](#)

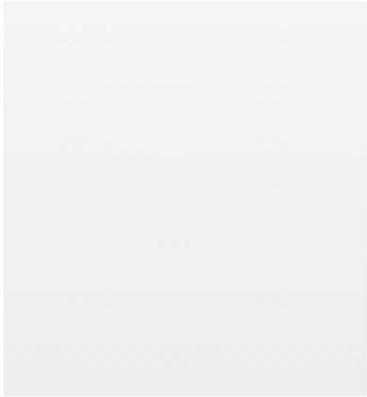


核假

線上核假 [返回](#)

無學生假單
無未審核的學生或未設定導師班級

學生請假列表



學生連繫

班級學生列表

四技財金三甲 [返回](#)

曾佩旋100149002
[連絡資訊](#) [缺曠記錄](#) [歷年成績](#)

蘇宇辰100149003
[連絡資訊](#) [缺曠記錄](#) [歷年成績](#)

葉玉玲100149005
[連絡資訊](#) [缺曠記錄](#) [歷年成績](#)

黃筱婷100149006
[連絡資訊](#) [缺曠記錄](#) [歷年成績](#)

李奕駁100149007



差勤

應簽到記錄查詢

記錄由人事單位建立

差勤記錄 [返回](#)

無排班資料

...



資訊系統行事曆

由資訊系統發起的活動清單

個人行事曆

返回

6月24日 10時00分

102學年度第2學期期末分組會議



課表

個人課表

星期三, 第2節

關閉

中華人文, 日四技通識15, 2A307

關閉

點名

評分

4	課		
5			課
6	課	課	課
7	課	課	課
8	課		課
9	課		
10			
11			
12			

線上輔助測驗

範例

題庫 建立題庫

點選題庫管理並輸入題庫名稱按下新增



28

題庫 管理使用者

點選修改使用者增加或刪除題庫使用者

新增或修改使用者時，請正確點選下拉選單列出的姓名，刪除使用者時，請清空欄位即可。

題庫名稱	動作
新題庫	新增
我的題庫	管理使用者 修改
新增使用者	新增
目前使用者	修改
日四技資管一年級	管理使用者 修改
日四技資管二年級計算機概論	管理使用者 修改

29

題目 管理題目

點選新增題目建立新題目、編輯題目管理現有題目或預覽現有題目

請選擇題庫及動作

題庫名稱	核心能力	題目總數	我的題目
日四技資管二年級計算機概論		26	21
日四技資管一年級		3	3
我的題庫		2	2

30

題目 管理題目

建立題目時可設定2~5個答案，可複選。題目和答案均可上傳聲音檔案或影像檔案，作為學生答題參考。

選項在學生作答時，將亂數排列，每位學生的排列順序不同，減少作弊機會

31

題庫 管理題目

點選編輯管理概有題目，點選預覽模擬學生答題，點選刪除會向您確認後刪除題目

題目在學生作答時，將亂數排列，每位學生的排列順序不同，減少作弊機會

32

題目 預覽題目

點選預覽題目可以模擬學生答題的情況，除文字選項外也可檢視聲音與影像內容



33

試卷 建立試卷

點選試卷管理，選擇題庫並輸入試卷名稱，按下新增即建立空白試卷



34

試卷 建立試卷

點選試卷管理，選擇題庫並輸入試卷名稱，按下新增即建立空白試卷，試卷將出現在下方列表。



35

試卷 建立試卷

點選出題將出現過濾题目的各種選項，在題目數量非常多時可做為篩選依據，減少出題時間。而在題庫中的題目數量不多的情況，可不作任何設定按下確定開始選擇題目。



36

試卷 建立試卷

選擇班級

請選擇題目，完成後按 **儲存** 或是返回 **上一頁** 重新建立過濾條件

試卷名稱: 期末考
 所屬題庫: 我的題庫
 選擇任課班級: 請選擇班級
 考試開始時間: 請選擇科目
 考試結束時間: 請選擇科目

儲存 離開

選擇試卷題目 或亂數產生 隨機試題 核心能力 難易度 鑑別度

問題編號: 2 Y 2 = ?	難易度	0	0
關鍵字: 無, 對象: 1年級1學期			
問題編號: test	難易度	0	0
關鍵字: 無, 對象: 1年級1學期			

37

試卷 建立試卷

選擇考試期間，學生在期間內登入系統即可作答。時間超過的情況，未答的題目將無法作答。

請選擇題目，

2013年七月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

考試開始時間: 時間 11:20
 幾分: 幾分

現在時刻 確定

選擇試卷題目 或亂數產生 隨機試題 核心能力 難易度 鑑別度

問題編號: 無, 對象: 1年級1學期	難易度	0	0
問題編號: test	難易度	0	0
關鍵字: 無, 對象: 1年級1學期			

38

試卷 建立試卷

可以指定題目或隨機指定題目，勾選後請按上方儲存。
亂數產生表示不要產生的題目數量，按下隨機試題即完成。

39

試卷 閱卷

考試結束後，點選閱卷即可產生相關統計報告

40

試卷 線上應考

考試期間，學生可



41

試卷 線上應考

學生線上考試



42

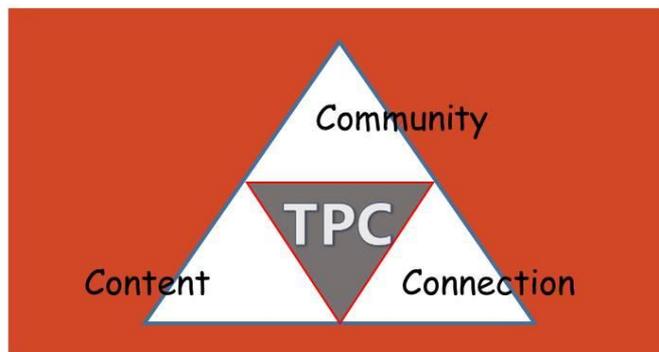
試卷 線上應考

考試結束後，學生也可得到相關資訊



43

敬請指教



中華科技大學音響社群



召集人：溫超東

誰適合加入音響社群？

- 室內設計教師
- 美工設計教師
- 物理教師
- 有機械、電機、電子、資工專長的教師
- 喜歡聽音樂的教師



室內設計



美工設計

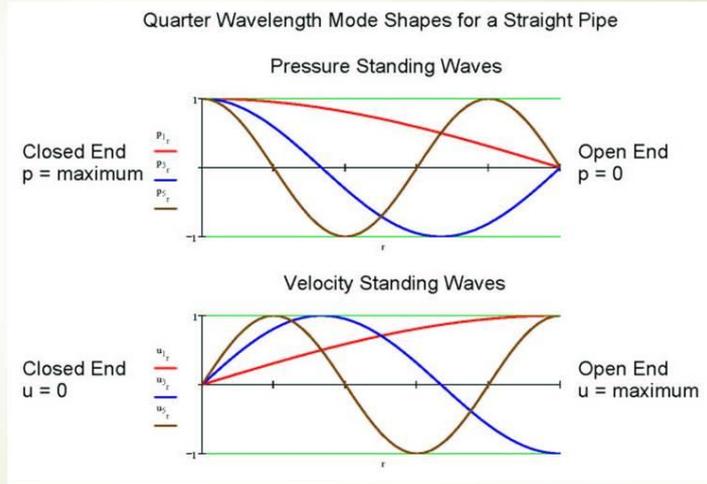
喇叭系統



擴大機



聲學與物理

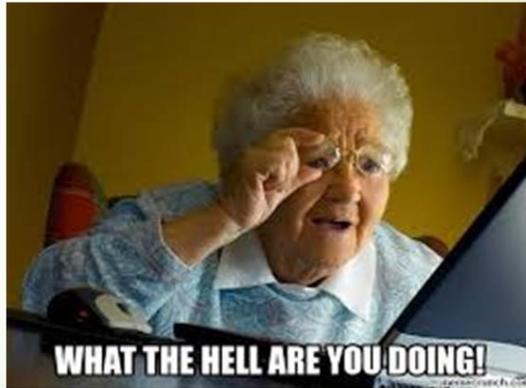


機械、電機、電子



音響社群在做什麼？

- 音樂欣賞
- 擴大機設計
- 喇叭系統設計
- 教學
- 專題製作



音樂欣賞

獨樂樂 不若 與眾樂樂



擴大機設計

真空管 或 Solid State
單端 或 推挽
直熱或傍熱
Phase Splitter
Simulation



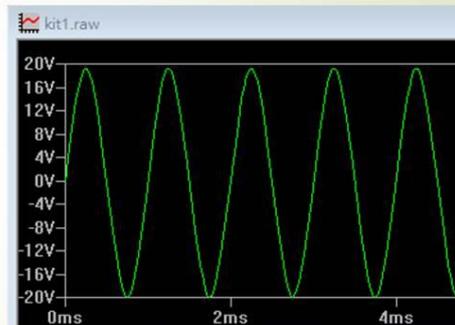
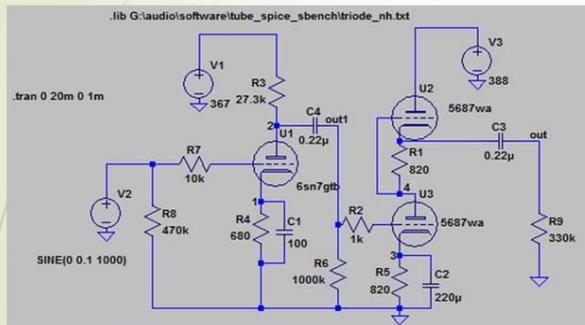
Tube or Solid State

What sounds better, tube or solid-state electronics? - CNET
www.cnet.com > Audio ▼

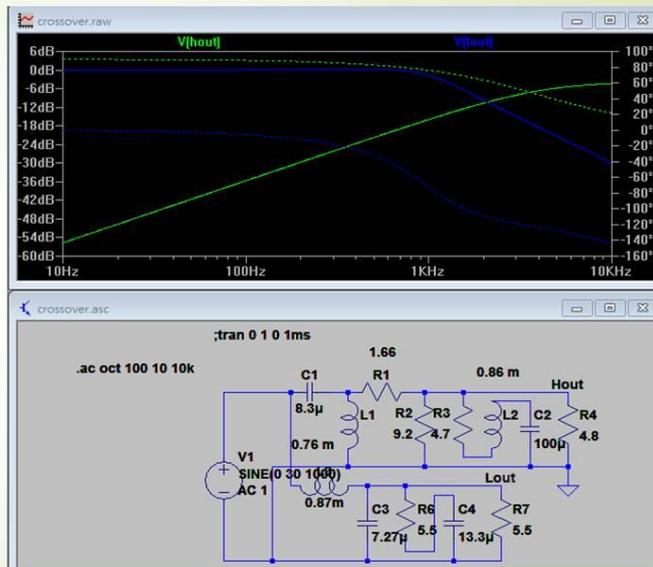
Dec 26, 2010 - When the **solid-state** guitar amp arrived in the late '60s, it may have been technically superior to **tubes**, but guitarists preferred the warmer richer sound to the "harsher" or more "brittle" sound of early transistor guitar amps. Even now, old **tube** amps fetch big dollars on the used market.



Simulation Technology: Ltspice



喇叭系統設計



教學



專題



結論

音樂分享與欣賞
音響線路討論
音響系統製作
專題製作
教學精進



教師專業成長社群經營暨
校內成果發表會經驗分享



南港健走融入健康促進在
教學專業社群 李建明

用雙腳認識南港；探索身體與自然、城市、心靈的內涵，打開身心的潛能。透過健走見遠中，用最直接的在地接觸，發現學習與生活易被遺忘的故事。也希望這樣的健走，用我們呼吸聲展開與城市間的身、心、靈對話。

日期	時間	內容說明(條列)	主講人/授課人	授課/演講/活動地點
104.10.17	09:00-12:00	健康行為與南港健走	陳瑞榮	體育室/大嶺古道
104.10.17	13:00-16:00	南港健走與健康環境的路線評估	郭廣洋	體育室/南港更寮古道
104.09.24	17:00-19:00	走讀南港在地歷史人文	周玠	中研院/胡適公園

計畫執行議程或主要項目內容說明

健康概念的定義

世界衛生組織(WHO)定義

健康不僅是無病或不虛弱；它是指一個人在生理、心理與社會三方面都處於一種完全安寧的狀態。

健康促進計畫

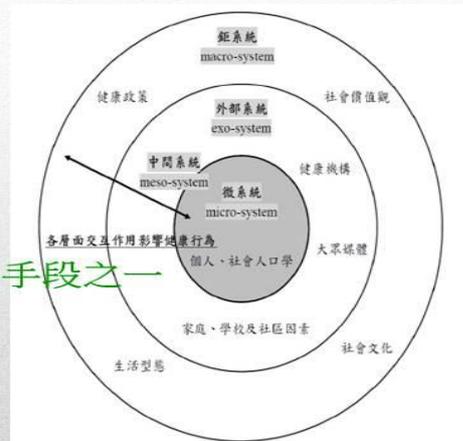
1986年渥太華健康促進憲章頒布之後，世界衛生組織即積極協助各國在學校、社區、醫院、島嶼，乃至於監獄等場域推動各項



4

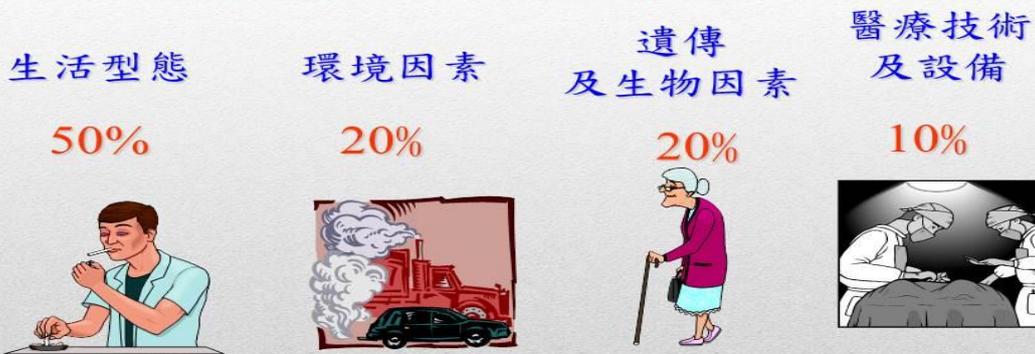
健康之特性

- (一) 健康具個別差異
- (二) 健康常常改變
- (三) 健康有賴於自我實踐
- (四) 健康是達成人生目標的手段之一



參照Bronfenbrenner繪製本研究之生態系統理論模式圖

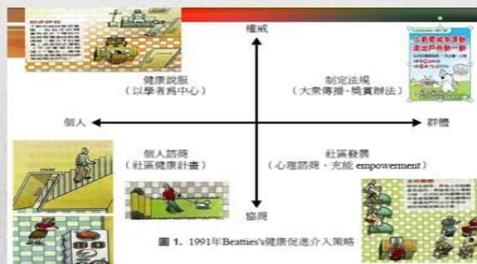
影響健康的主要因素



6

健康促進 (Health promotion)

- 健康民眾為了過更健康的生活而從事有益健康的活動，所以健康促進包括衛生教育、政策、環境。
- 對象是健康的人，採取的是有益健康的行為。比較積極。



疾病預防 (**Disease prevention**)

- 因為疾病開始於某項危險因子，疾病預防是去除危險因子或行為。比較消極。疾病預防分三段：
 - (1) 防止疾病發生（發現及減少危險因子）
 - (2) 早期診斷健康的問題（鼓勵篩檢）
 - (3) 殘障的限制及復健（遵醫囑行為）

健康促進 ≠ 疾病預防

健康行為及其影響因素

- 戒除吸菸或酗酒的習慣
- 減少攝食含有過多熱量、脂肪、鹽分或糖分的食物
- 增加身體活動量
- 維持良好的身體組成
- 規律的從事適量的運動
- 定期測量血壓

健康行為及其影響因素

- 保持充足睡眠
- 安排休閒活動
- 利用正確的方法紓解緊張和疲勞
- 注意交通安全
- 避免事故傷害發生
- 喜歡自己的工作和扮演的角色
- 擁有積極愉表的人生觀
- 常參加團體活動(例如教師社群、教職員工運動性社團)

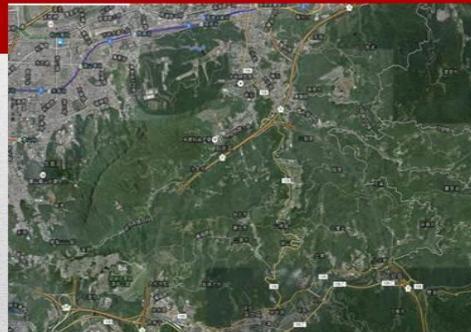
促進健康的基本原則

- ✓ 定期實施健康檢查
- ✓ 注意交通安全，避免事故傷害發生
- ✓ 充分的休息與睡眠，避免過度勞累
- ✓ 保持愉快的情緒與積極的人生觀
- ✓ 安排休閒活動，並規律的從事適當的運動

促進健康的基本原則

- ✓ 培養良好飲食習慣
- ✓ 加強個人抵抗力，預防疾病感染
- ✓ 勿接觸有害物質，戒除吸菸或酗酒的習慣
- ✓ 學習認識自己與他人，以建立良好和諧的人際關係
- ✓ 不斷吸取衛生保健資訊，以維持健康

南港健走與健康環境 路線評估



個人 (Person, P)
環境 (Environment, E)
行為 (Behavior, B)

物質環境
+

社會環境

健康環境

南港健走的健康環境

The diagram illustrates the relationship between Person (P), Environment (E), and Behavior (B). It shows a central box for '個人 (Person, P)' with arrows pointing to '環境 (Environment, E)' and '行為 (Behavior, B)', which are also connected to each other. Below this, a flowchart shows '物質環境' (Physical Environment) and '社會環境' (Social Environment) combining to form a '健康環境' (Healthy Environment). An aerial map of Nanhai shows a walking route with various landmarks and a blue circle indicating a specific location.

南港健走與自行車路線

捷運站
中華科大
中研院

The slide features three images of bicycle lane markings on asphalt. Each image shows a white bicycle icon with a chevron above it, indicating the direction of travel. Below each icon is a label in Chinese characters: '捷運站' (捷運站), '中華科大' (中華科大), and '中研院' (中研院).

美國國家自行車暨健走中心

- 美國已有規劃一套適於健走的『加強社區的健走環境』方案，我們應該借鏡參考，進而設計出一套適合國內環境的『學校的健走環境』方案（National Center Bicycling and Walking, 2003）



16

健走路線的物質環境評估方式

- 路面狀況如何，是人行道、小徑、碎石路或是路肩。
- 是否和車輛行進路線隔離
- 有沒有路面狀況差到難以行走的路段。
- 沿途有沒有飲水處和休息處。
- 整個路途有沒有讓你擔心害怕的路段。
- 沿途有趣的點：公園、綠帶、校園特殊景點、購物處。
- 找尋一條替代路線，避免受工程或其他狀況影響。
- 找尋可以縮短路程的捷徑，和拉長路程的替代道路。
- 熟悉主要道路、交叉路口，以免迷路時不知身在何處。
- 熟悉路線的附近熱鬧的商店、學校或其他公共設施，以備求救之需。
- 多功能路線：如果設計在途中去一趟銀行、郵局或者是商家的話，可以設計一條多功能路線。
- 最後，把路線畫下來。

四分溪畔



17

學校的健走環境評估

- 健走的地點：_____
- 評分 1-很糟 ----2-很有問題 ----3-有點問題 ----4-很好----
5-非常好 ----6-太好了
- 1. 您居住的社區有足夠的空間適合健走嗎?
 - 是 □ 有一些問題：
 - 人行道或小徑非常短或突然中斷
 - 人行道有坑洞或崎嶇不平
 - 人行道被突出物、標誌、樹木、垃圾裝卸等障礙物所擋
 - 沒有人行道、小徑或路肩
 - 路上行車太多
 - 其他問題-----

18

- 2. 穿越馬路是否容易？
 - 是 □ 有一些問題：
 - 馬路太寬
 - 交通號誌時間太長以致等太久或時間太短不夠時間穿越
 - 需要有斑馬線或交通號誌
 - 停在路邊的車擋住交通視線
 - 路樹或植物擋住交通視線
 - 需要裝設欄杆或斜坡或是需要修補
 - 其他問題

健走路線的物質環境評估方式

19

健走環境評估

- 3.開車的駕駛是否行為良好？
- 是 有一些問題：
 - 駕駛在倒車時沒有注意看
 - 沒有讓路給路人
 - 駕駛人穿越人群
 - 車開太快
 - 在黃燈時加快速度通過或闖紅燈
 - 其他問題



20

健走路線的物質環境評估方式

- 4.對你和你的同學來說，遵守安全規則是否很容易？
- 是 否 在穿越馬路時，可以看到駕駛，駕駛也可以看到你嗎？
 - 是 否 看清楚左右來車，並且再看一次左邊才過馬路嗎？
 - 是 否 走在人行道或路肩上時會注意交通狀況，走沒有車的地方
 - 是 否 會依照交通號誌穿越馬路？
 - 其他問題

21

健走路線的物質環境評估方式

- 5.你健走時感到心情愉快嗎？
- 是 有一些問題：
 - 需要有更多的綠草、花、樹木
 - 嚇人的狗
 - 驚嚇的人們
 - 燈光不足
 - 骯髒，有很多或一點點垃圾
 - 其他問題



22

評分【圈選】：1 2 3 4 5 6

結果如何？把所有的分數相加

- 第1級- 26-30 恭喜!你擁有一個非常好的健走環境。
- 第2級- 21-25 仍然很值得慶幸，你的健走環境相當好。
- 第3級- 16-20 你的健走環境算還可以，但仍然需要加強。
- 第4級- 11-15 這需要大力的加強，你應該可以讓它變的更好。
- 第5級- 0-10 糟糕！你的健走環境實在太糟了，需要大力的加強。
- 總分：_____分

23

1. 社群教師在南港古道合影



2. 專家談健康環境路線評估方法



健走在健康環境方面(包括物質和社會環境)，可以深化我們教學專業、以及，健康促進目標與素養，並創造健康支持性的友善教學環境。

3. 介紹南港在地歷史



4. 走讀方式探索南港人文



社群以動態的走讀方式認識在地歷史人文、環境生態、藝術鑑賞等，融入健康促進，增加議題的具體生動與教師的理解力，由此來帶動討論，更能進入議題本身。

- 學校到南港更寮古道或四分溪畔等健走路線的物質環境評估；成為我們學校以健康為本的通識或體育課程，增添多元多樣生態歷史人文的**四分溪賞溪教材**。強化通識相關課程內容。
- 南港更寮古道及大嶺古道，創意及特殊規劃南港健走，發展創造健康支持性的友善學習環境，並形成支持性團體並運用健走實務建構教師在個人、行為和環境學習中的增能(empowerment)。



- 健走與健康促進、南港健走融入環境影響評估的思維，並讓教師透過健走的身體活動量有效的在疾病預防上，持續增強健康問題解決的素養
- 健康行為觀摩活動，幫助教師離開教室的教學、研究或服務輔導，可以在面臨人生健康態度時，正向看待生命長度及廣度，潛移默化教師旺盛的生命力及實踐力。

南港第245號交響曲

健走第542號狂想曲



健行大嶺腳，
跟著藍鵲飛

南港健走的觸覺

28

大嶺腳，學校旁的山徑古名。

大嶺，高山也，今名九五峰，高**375**公尺，是南港山系的最高峰。

腳，下也，路也，立足也，實踐也。

山徑位於大嶺下，先民便稱之為大嶺腳。

而我們學校位於大嶺下，也正是大嶺腳。

這條山徑可由南港四分溪通往松山、信義區，是早期先民來往兩地的山路捷徑，雖然要上下爬越，但比起平路遠繞，要來得快捷迅速。

先民翻山越嶺，來往交通。肩負而往，買賣而還；挑桶徑而上，夕滿載而歸，踏實地過著一天，一生。

當他們登上大嶺，立於巨石上，想必如同我們今日一般，俯瞰整個大台北盆地，迎風遠望；當他們一腳一印，起落於山坡，想必如同我們今日一般，也是揮汗如雨，謙懷踏實。

眼界有多高，生命就有多高。

再高的目標，來自腳踏實地。

高高山嶺，遠大；腳下一步，穩踏。

如同學習，如同人生。



敬請指正

Thanks for Your Attention



教師成長社群經營分享
-以創業種子教師社群為例

中國科技大學
李銘尉 助理教授

關於我

現職

- 中國科技大學行銷與流通管理系專任助理教授
- 中國文化大學行銷碩士學程兼任助理教授
- 中國科技大學創業學程召集人
- 中國科技大學管理學院行銷學群召集人
- 智慧數碼股份有限公司、蘋果企業社顧問
- 資策會數位教育研究所講師

經歷

- 鷗業行動傳媒執行副總
- 王品集團品牌行銷經理
- 奧美廣告集團AE
- 中央研究院歐美研究所研究助理

學歷

- 國立台北大學企業管理博士

2

「教師專業學習社群」

- 「**教師專業學習社群**」是指一群志同道合的**教育工作者**所組成，持有**共同的信念、目標或願景**，為致力於**促進學生**獲得更佳的學習成效，而努力不懈地**以合作方式共同進行探究和問題解決**
- 簡言之，「**教師專業學習社群**」**必須關注於學生學習成效的提升**，不能僅止於教師專業知能的成長或個別興趣的追求而已

意義與特性 (what)

教師專業學習社群有哪些特徵？

- Shared vision, values, goals
有共同的願景、價值觀及目標
- Collaborative teams FOCUSED ON LEARNING
採協同合作，聚焦在學生學習
- Collective inquiry into “best practice” and “current reality”
共同探究：教學的「最佳實踐」與「實際現況」
- Shared personal practices
分享個人實務：同儕觀課與回饋、分享教學檔案
分析學生學習作品或表現、進行教學輔導或同儕教練
- Action orientation/experimentation
以實踐檢驗：有行動力與試驗性
- Commitment to continuous improvement
願意持續不斷改進
- Results orientation
檢視結果

社群組織與運作

教師專業學習社群有哪些組成形態？

—學科/群科/領域

- 會計學/資訊概論/行銷管理/經濟學/管理學

—學校任務

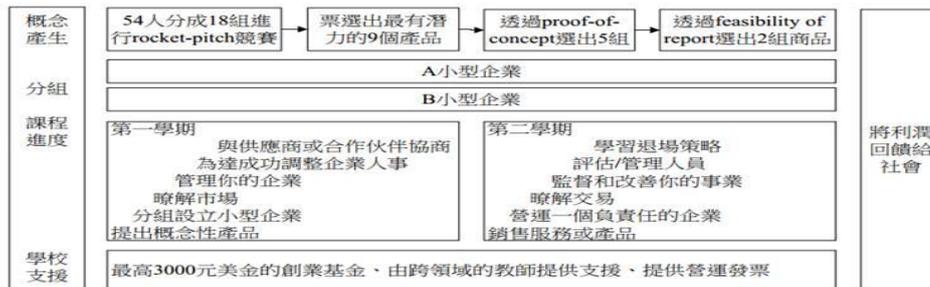
- 創業教育/實習發展/證照輔導/產學合作

—未來學校計劃

- 教學卓越計劃/評鑑小組

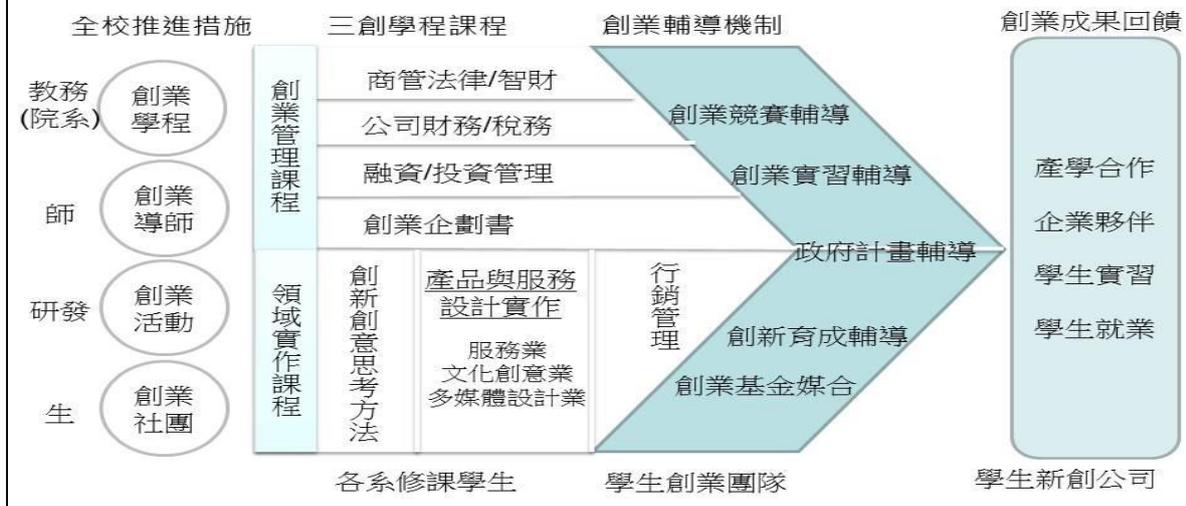
創業教育社群為例 他山之石-Babson College

- ❑ 為期一年的創業必修課程 - Foundations of Management and Entrepreneurship (FME)
- ❑ 強調唯有實際去營運一家企業，才能瞭解企業的運作。



資料來源：整理自 Babson College (2013a)

創業教育社群推動之架構



支持性條件-領導人支持

學校行政應如何支持教師專業學習社群？

—領導階層授權社群運作

- 領導人下放權力，**分享領導權**，邀請有才華、能力的老師一同參與學校決策。
- 提供相關訊息與訓練，讓老師有**做好決定**的本事。
- 每隔一段時間出席社群會議，讓老師們感受到領導階層的重視。
- **提供資源**給予社群運作(例如提供聚餐費用)
- 透過分享領導權，讓教師擁有較大的**專業自主性**，**發展教師領導能力(teacher leadership)**，能參與或影響學校的決策，並承擔做決定的責任。

支持性條件-合適之領導人

—召集人領頭羊的特質

- ✓ 要有**熱忱、無私**的投入精神
- ✓ 使人**信服的專業素養**
- ✓ 勇於嘗試與創新的使命感
- ✓ 適當的成員**工作分配**
- ✓ 善於成員情感的聯繫
- ✓ 樂於肯定、鼓勵夥伴教師
- ✓ 能**營造開放、正向、尊重共識的討論環境**

獲獎與榮耀

- 101學年
 - 第三屆海峽兩岸高校學生行銷(行銷)策劃邀請賽最佳團隊獎
 - 2013年聖約翰企業創新盃神氣活現創意一起GO 競賽 第一名
 - 第三屆TBSA全國大專創新企劃競賽 創新創業組第一名
 - 第三屆TBSA全國大專創新企劃競賽 創新創業組佳作(共2組)
 - 第三屆TBSA全國大專創新企劃競賽 創新創業組佳作
 - 第二屆兩岸三地大學生品牌策劃大賽-台灣賽區競賽優勝
 - 2013全國大專院校-創新創業與創意行銷競賽佳作
 - 第二屆兩岸三地大學生品牌策劃大賽總決賽一等獎第一名
- 102學年
 - 2013全國大專院校-三創與行銷企劃競賽總決賽亞軍
 - 2013全國飛鷹創新創業競賽總決賽第三名
 - 禾多移動影音APP創意大賽學生組第一名/最佳評分獎
 - 禾多移動影音APP創意大賽最佳創意獎
 - 2014兩岸三地品牌策劃大賽-台灣賽區競賽優勝(3組獲得)
 - 2014 商團創新創業與創意行銷競賽第1名
 - 2014 商團創新創業與創意行銷競賽第3名
 - 第十七屆全國經營管理實務專題競賽創業企劃組佳作
 - 第十七屆全國經營管理實務專題競賽行銷策略組佳作
 - 2014年TBSA全國大專創新企劃競賽創業企劃組第3名
 - 2014年TBSA全國大專創新企劃競賽商品行銷組佳作(共4組)
 - 2014年TBSA全國大專創新企劃競賽創業企劃組佳作(共4組)
 - 2014兩岸三地品牌策劃大賽總決賽二等獎第1名(台灣第2名)
 - 2014兩岸三地品牌策劃大賽總決賽二等獎第2名(台灣第3名)
 - 2014兩岸三地品牌策劃大賽總決賽一等獎第3名(台灣第1名)
 - 2014全國大學生創新企劃大獎服務創新組第1名
 - 2014全國大學生創新企劃大獎服務創新組佳作
 - 2014全國大學生創新企劃大獎APP實作組第2名
 - 2014全國大學生創新企劃大獎APP實作組第3名
 - 2014全國大學生創新企劃大獎APP實作組佳作

獲獎與榮耀

- 103學年
 - 第四屆海峽兩岸高校學生營銷(行銷)邀請賽創新創業組金獎
 - 第四屆海峽兩岸高校學生營銷(行銷)邀請賽創新創業組銀獎
 - 第四屆海峽兩岸高校學生營銷(行銷)邀請賽指定主題組金獎
 - 第一屆兩岸四地大學生創新創業大賽決賽三等獎(5萬元人民幣獎金)
 - 103教育部區域產學合作中心-國立臺灣科技大學區域創新創業競賽第一名(10萬元獎金)
 - 2015年全國技專校院學生實務專題製作競賽管理群全國第二名(教育部主辦)
 - 第五屆TBSA全國大專創新企劃競賽創業企劃組佳作(共7組)
 - 任性玩品味品牌策劃大賽行銷企劃類第三名
 - 任性玩品味品牌策劃大賽行銷企劃類優勝(共4組)
 - 任性玩品味品牌策劃大賽創意短片類第二名
 - 任性玩品味品牌策劃大賽創意短片類最佳人氣獎
 - 任性玩品味品牌策劃大賽創意短片類優勝(共3組)
- 104學年
 - 第二屆兩岸四地大學生創新創業大賽(兩組入圍複賽，一組入圍決賽)
 - 文創之星創意加值競賽 數位內容與影視出版類組決賽
 - 2015通訊大賽-智慧城市應用服務設計競賽 決賽
 - 104年度「大專畢業生創業服務計畫」(U-start)-獎助50萬元新台幣
 - 104年全國技專校院創新創業團隊計畫書評選計畫-獎助30萬元新台幣創業基金
 - 經濟部技術處-2015搶鮮大賽創業組第一名

支持性條件-社群成員

■ 社群成員

- ✓ 成員人數不求多，但求志同道合
- ✓ 彼此認同理念
- ✓ 高度信任，願意坦誠溝通
- ✓ 尊重不同意見
- ✓ 願意參與，從做中學
- ✓ 專業分享不藏私
- ✓ 相互支持、合作與打氣

支持性條件-資源和設備

— 制度建立與環境支援，提供實質後盾

- ✓ 給予相關的資源和設備
 - ✓ 經費
 - ✓ 聚會空間
 - ✓ 資訊設施(筆記型電腦)
 - ✓ 圖書資源
 - ✓ 社群交流的網路平台

創業社群討論空間



14|

虛擬社群討論空間



支持性條件-資源和設備

■ 制度建立與環境支援，提供實質後盾

- ✓ 提供學校教職員必要的**培訓內容**
- ✓ 定期關懷、支持、肯定社群召集人
- ✓ 安排**校內成果分享**、校外發表交流
- ✓ 運作成效發佈電子報，向全校同仁宣傳

創業活動

每年定期活動：

活動名稱	對象	目的
學生創業經驗分享座談會	學生	邀請校園創業團隊、創業校友與同學分享創業經驗。
創業輔導教師工作坊	教師	邀請育成專家、他校創業輔導老師分享學生創業輔導經驗。
學生創業培訓營	學生	兩天營隊，邀請校內外創業家、教師培訓學生創業認知與技能。
校園創業競賽	校內學生	校內學生創業團隊進行創業競賽，為全國型創業競賽之熱身。
全國大學生創新企劃大賽	校內/校外學生	全國性大型活動，邀請全國各大專院校學生至本校創業競賽與交流。

創業活動

活動名稱	舉辦日期	業師資料
學生創業經驗分享座談會	102年4月10日	黎建良總經理 廖俠 CEO
創業輔導教師工作坊	102年5月24日	講師兼研究發展處實習就業組組長 汪文政
校園創業競賽	102年9月18日-12月20日	益活(股)公司總監 王米玉 徐德航、 鄭建松
學生創業培訓營	102年9月28-30日	布格藝術(限)公司執行長 郭哲睿、 新時代數位遊戲總監 葉政揚、 HUGS文創設計產品團隊代表人 張靜宜、 宇本町創意玩具負責人 張宇文、 講師兼研究發展處實習就業組組長 汪文政 維力實業(限)公司總經理 黃恬芳、 達內走音(限)公司總經理 林淵源 允顏科技(限)公司董事長 黃莉雯 中國科技大學教師：黃致倫、李銘尉、吳碧珠、曾靖越

創業活動

活動名稱	舉辦日期	業師資料
學生創業經驗分享座談會	102年10月4日	中國科技大學教師：李銘尉
學生三創工作坊	102年10月16日-11月1日	益活(股)公司總監 王米玉 李秉儒 徐德航
創業輔導種子教師工作坊	102年11月18日	台北市電腦公會總監 賴荃賢
2014全國大學生創新企劃大賽	103年3月29-6月13日	中鑫集團營運長 劉致緯 禾多移動行銷經理 林靜宜 歐業行動傳媒行銷經理 林珮瑜 益活(股)公司總監 王米玉 文化大學國際貿易副教授 駱少康 杰朗森創意總監 鐘沁琳 快樂多媒體(股)公司共同創辦人 翁偉勛 快樂多媒體(股)公司共同創辦人 陳廷璋 相信典子公司軟體工程師 劉書宇 相信典子公司工程師 許元曦 交大產業加速器暨專利開發測略中心經理 邱麗容 快樂多媒體(股)公司 CEO 王奕涵 台大電工博士後研究員 張人偉 快樂多媒體(股)公司 CTO 賴鴻鈞 資策會創研所組長 鄭仁富 禾多移動總監 蔡岳璋 禾多移動總監 呂偉強

創業活動

活動名稱	舉辦日期	業師資料
創業輔導種子教師工作坊	103年5月9日	中國科技大學教師：溫明輝、李銘尉
學生創業經驗分享座談會	103年5月16日	台大電工博士後研究員 張人偉 相信典子公司 陳洪典
學生創業培訓營	103年9月27日~103年9月28日	益活(股)公司總監 王米玉 中國科技大學教師：溫明輝老師、陳家蕪老師、施登騰老師、謝宗翰老師
學生創業課程講座	103年10月17日~103年11月21日	中國科技大學教師：李銘尉老師、施登騰老師 空中大學教師：彭成義老師

如何組織與運作 (how)

教師專業學習社群有哪些運作方式？

- 教學觀察與回饋
- 教學檔案製作
- 共同備課
- 主題探索 (含影帶、專書)
- 主題經驗分享
- 同儕省思對話
- 案例分析
- 協同教學
- 新進教師輔導
- 標竿楷模學習
- 新課程發展
- 教學方法創新
- 教學媒材研發
- 行動研究
- 專題講座
- 其他

藉由競賽帶動共同輔導可能性



教師專業發展評鑑與教師專業成長關係-2



如何檢視社群運作結果？

檢視教師專業成長效益

- 研發新課程與教材
- 創新教學與媒材
- 參賽教學創新、教學卓越、行動研究評比而獲獎
- ---等

各社群固定運作KPI

檢視教師專業成長效益

- 創業社群-創業競賽獲獎數、跨領域獲獎數
- 行銷學社群-舉辦管院行銷企劃競賽
- 管理學社群-管理小故事競賽

教師社群運作成效 -競賽共同輔導



感謝聆聽
Q&A

十、經費明細

項目	單價	數量	單位	總價
演講鐘點費	\$1,600	1	新台幣	\$1,600
總 計				\$1,600

單位：新台幣