

國立羅東高級中學114 學年度高優暨數位前導學校計畫-
「Notion 教學與行政應用」
教師增能系列工作坊實施計畫

壹、 依據：

本校 114 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」辦理。

貳、 目的：

本系列研習旨在協助教師與行政人員認識 Notion 數位工具之核心概念與操作邏輯，透過區塊編輯、資料庫建置、檢視應用及 Notion AI 等功能實作，提升個人知識管理、行政協作與工作流程整合能力，進而建立具系統化與數位化之工作模式。

參、 辦理單位：

- 一、主辦單位：國立羅東高級中學。
- 二、協辦單位：雷蒙三十團隊。

肆、 研習時間及地點：

【第一場】

- 一、研習主題：區塊功能及資料庫初階－Notion 的起手式與資料庫入門
- 二、研習時間：115 年 5 月 28 日（週四）下午 13 時 30 分至 16 時 30 分。
- 三、研習地點：線上會議室(meet.google.com/brg-wcpz-vzz)。
- 四、教師研習代碼：5586103。

【第二場】

- 一、研習主題：資料庫進階及 Notion AI－檢視應用與系統打造
- 二、研習時間：115 年 6 月 5 日（週五）下午 13 時 30 分至 16 時 30 分。
- 三、研習地點：線上會議室(meet.google.com/brg-wcpz-vzz)。
- 四、教師研習代碼：5586105。

伍、 參加對象：對數位融入教學有興趣之教師、行政及相關承辦人員。

陸、 錄取資訊：

- 一、錄取通知：依報名先後順序錄取，各場次錄取通知電子郵件預計於研習前寄發。惟報名時敬請填寫正確且常用之電子郵件信箱，以利研習資訊傳達。
- 二、研習時數：全程參與核予每日 3 小時研習時數，或依實際參與時數核發。

柒、 其他事項：如有疑問請洽羅東高中前導計畫助理李先生（聯絡電話：03-9567645 分機 214，電子信箱：t1009@ldsh.ilc.edu.tw）。

捌、 研習經費：本案所需經費由本校 114 學年度「高中優質化計畫」項下支應。

115 年 5 月 28 日（星期四）

「區塊功能及資料庫初階－Notion 的起手式與資料庫入門」流程表

時間	活動內容	講師
13:20-13:30	報到	雷蒙三十團隊 Joanne 講師
13:30-15:00	1. Notion 是什麼？為什麼是 Notion？Notion 能做到什麼？－應用案例分享 2. Notion 的底層邏輯：萬物皆區塊（Block） 3. 基本區塊功能認識與練習	
15:00-15:10	休息時間	
15:10-16:30	4. 區塊邏輯進階操作 5. 認識資料庫(Database)－核心概念介紹 6. 資料庫欄位設定	

115 年 6 月 5 日（星期五）

「資料庫進階及 Notion AI－檢視應用與系統打造」流程表

時間	活動內容	講師
13:20-13:30	報到	雷蒙三十團隊 Joanne 講師
13:30-15:00	1. 母體與分體資料庫－母資料庫 vs 分體（連結檢視）的結構關係。 2. 資料庫的檢視（View）應用七種檢視介紹：Table、Board、Gallery、List、Calendar、Timeline、Chart 3. 一次認識各種 Button（區塊、頁面模板及資料庫按鈕）	
15:00-15:10	休息時間	
15:10-16:30	4. Notion AI 應用分享：生成會議總結與行動項目。 5. 2025 - 2026 Notion 最新功能更新補充 6. Q&A 學員問題解答。	