基隆市 115 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫

國教地方團綜合活動領域分團 國小組

實施計畫

國小綜合活動領域教師增能研習實施計畫

已註解 [江江1]: 少了一個「域」

一、依據

（一）教育部補助直轄市縣（市）政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。

（二）基隆市 115 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫。

（三）基隆市 115 學年度國教地方團運作計畫。

二、目的

已註解 [江江2]: 二不見了

（一）內化自我覺察與情緒韌性，實踐身教式教學。

（二）落實重要議題融入，強化綜合活動領域素養。

（三）推動教材教具共享，建構本市專業支持網絡

三、辦理單位

（一）指導單位：教育部國民及學前教育署

（二）主辦單位：基隆市政府

（三）承辦單位：基隆市國教地方團綜合活動領域分團 國小組

四、辦理日期及地點

（一）時間：10/1（四)上午 8：30-4：30(6 小時)、

10/15(四）上午 8：30-4：30(6 小時)、

10/29(四)上午 8：30-4：30(6 小時)

（二）地點：建德國小 2 樓會議室

五、參加對象與人數：國中小教師、綜合活動領輔導團員;考量研習品質，名額限額 30 位，以 3 週可全程出席者優先錄取 30 人。

六、研習內容-BEST ME 教師工作坊

(一)活動/課程程序表

已註解 [江江3]: (一)不見了

115 學年度共三場次

主題：重要議題融入綜合活動領域

日期	單元名稱		時間	課程重點
10/1	Unit 1	大腦的潘朵拉盒子	09:00-10:30	Check in、大腦功能 創傷印記、狀態依賴
			10:30-12:00	SEL 環境、SEL 教學 SEL 素養、正念
	Unit 2	R&R 之間，辨識到調節	13:00 -14:30	Check in、 情緒定義、情緒功能
			14:30 -16:00	情緒 RULER 回家小任務
10/15	Unit 3	我的優勢（U4）力	09:00 -10:30	Check in、 自身的優勢
			10:30-12:00	大腦的設計和訓練、歸屬感 回家小任務
	Unit 4	生活不只是生存	13:00-14:30	Check in、壓力定義 壓力印記、駕馭壓力
			14:30-16:00	自我照顧定義、步驟 設立意向、回家小任務
10/29	Unit 5	人生的藍圖	09:00-10:30	Check in、五正四樂 生命意義、成長心態
			10:30-12:00	尋找人生意義的方式 回家小任務

	Unit 6	駕駛 SEL 宇宙飛船	13:00-14:30	Check in、 迎向未來的能力
			14:30-16:00	自身校園的 SEL