

二-9-12

**高雄市 109 學年度精進國民中小學
教師教學專業與課程品質整體推動計畫
國民教育輔導團健康與體育領域輔導小組
健康素養導向教學系列(二)—健康心理之情緒壓力管理
實施計畫**

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) 高雄市109學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。
- (三) 高雄市109學年度國民教育輔導團整體團務計畫。

二、目的

- (一) 透過健康心理增能，充實教師健康心理的專業知能。
- (二) 透過健康心理增能，增加教師健康心理實踐的能力。
- (三) 透過健康心理增能，提升教師健康心理身教的能量。

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：高雄市政府教育局
- (三) 承辦單位：高雄市國民教育輔導團健康與體育領域輔導小組、
高雄市立前鎮區愛群國小。

四、辦理日期及地點

- (一) 研習主題：健康心理之情緒壓力管理
- (二) 日期：110年3月10日星期三，下午1時30分至下午4時30分。
- (三) 地點：達學堂結合Google Meet，直播線上研習。

五、參加對象及人數、報名方式

- (一) 本市公私立國民小學之正式教師及代理代課教師，以現場擔任體育或健康教學教師為優先，共30人。

（二）報名方式

1. 請參與教師於舉辦日期前三天至全國教師在職進修資訊網 (<http://www3.inservice.edu.tw/>) 完成線上報名手續【研習代碼 3015744】。
2. 有疑問者請洽詢「高雄市國教輔導團國小健康與體育領域」專任輔導員黃思航教師、葉建宏教師。TEL: (07) 3590116 轉 223。
3. 報名參加研習之人員，應如期簽到退參加研習，如有重大原因，未能如期參加研習者，請於研習前電話告知承辦人，並上全國教師在職進修網站取消報名。

六、研習內容:

見附件一。

七、差假與獎勵

- （一）參加教師於研習活動期間准予公假（課務自理），覈實核發研習時數。
- （二）承辦本研習活動工作人員，依「高雄市立各級學校及幼兒園教職員工獎懲標準補充規定」予以敘獎。

八、預期成效

- （一）充實教師健康心理的專業知能，運用於教學中，增進學生學習品質。
- （二）增加教師本身健康心理實踐的能力，提供學生典範學習，協助學生身心正向發展。
- （三）藉由實作練習、同儕對話，增強教師自信心，提升教學品質。

附件一

**高雄市 109 學年度精進國民中小學
教師教學專業與課程品質整體推動計畫
國民教育輔導團健康與體育領域輔導小組
健康素養導向教學系列(二)—健康心理之情緒壓力管理**

課程表

時間 \ 項目		課程名稱	主持人／講座
110 年 3 月 10 日 (星期三)	13：10~ 13：30	報到	健體團隊
	13：30~ 13：40	始業式	教育局吳佳玲督學 鼓山區鼓山國小 高玉山校長
	13：40~ 15：10	鍛鍊心理核心： 教學現場的情緒管理	楊昕瑜諮商心理師
	15：10~ 15：15	茶敘、自由交流討論	健體團隊
	15：15~ 16：05	鍛鍊心理核心： 教師職場壓力管理	楊昕瑜諮商心理師
	16：05~ 16：30	綜合座談	教育局吳佳玲督學 鼓山區鼓山國小 高玉山校長 楊昕瑜諮商心理師