

臺北市教師研習中心

臺北市 109 年度「正向人際及生活能力訓練(PILOT)」

專案管理人暨師資培訓研習班(第 2 期)

實施計畫

- 一、研習依據：依臺北市政府教育局委託暨本中心 109 年度研習行事曆辦理。
- 二、研習目標：臺北市政府教育局與國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心合作編撰「正向人際及生活能力訓練(PILOT)教案」，為提升本市國民中學綜合及健體領域教師對本教案之運用，特辦理師資之培訓，以期達到推廣之效，並提供學術與實務之交流機會。
- 三、辦理單位：臺北市教師研習中心。
- 四、研習對象：調訓國中各校 7 年級綜合領域及健體領域教師各 1 名，並鼓勵國中其他年級之綜合領域及健體領域教師參加。
- 五、研習人數：每場上限 45 人，額滿則提前截止報名。
- 六、研習日期(擇一報名)
 - (一) 第 1 場：109 年 8 月 3 日(星期一)。
 - (二) 第 2 場：109 年 8 月 4 日(星期二)。
 - (三) 第 3 場：109 年 8 月 5 日(星期三)。
 - (四) 第 4 場：109 年 8 月 7 日(星期五)。
- 七、報名時間：
 - (一) 第 1 至 3 場：即日起至 7 月 27 日(星期一)截止。
 - (二) 第 4 場：即日起至 8 月 3 日(星期一)截止。
- 八、研習地點：本中心(11291 臺北市北投區建國街 2 號)。
- 九、研習課程：(課程若有更動以網路公布為準)

(一) 第一場

日期	時間	課程內容	講者	
8 月 3 日 (星期一)	09:00-09:30	PILOT 課程編製概念與架構介紹	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	9:30-10:30	調適焦慮、調適憤怒 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	10:40-11:40	社交技巧、溝通技巧 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	11:40-12:30	做決定、果決表態 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	12:30-13:20 中午用餐休息			
	13:30-14:30	抵抗同儕壓力、化解衝突 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中)	

			邱雅琳老師(濱江國中)
	14:40-15:40	小組共同備課及分享	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中) 台大兒家中心講師
	15:50-16:00	Q & A	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 邱雅琳老師(濱江國中)

(二) 第二場

日期	時間	課程內容	講者	
8月4日 (星期二)	09:00-09:30	PILOT 課程編製概念與架構介紹	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	9:30-10:30	調適焦慮、調適憤怒 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	10:40-11:40	社交技巧、溝通技巧 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	11:40-12:30	做決定、果決表態 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	12:30-13:20 中午用餐休息			
	13:30-14:30	抵抗同儕壓力、化解衝突 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)	
	14:40-15:40	小組共同備課及分享	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中) 台大兒家中心講師	

	15:50-16:00	Q & A	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 邱雅琳老師(濱江國中)
--	-------------	-------	---

(三) 第三場

日期	時間	課程內容	講者	
8月5日 (星期三)	09:00-09:30	PILOT 課程編製概念與架構介紹	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	
	9:30-10:30	調適焦慮、調適憤怒 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	
	10:40-11:40	社交技巧、溝通技巧 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	
	11:40-12:30	做決定、果決表態 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	
	12:30-13:20 中午用餐休息			
	13:30-14:30	抵抗同儕壓力、化解衝突 分組討論	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	
	14:40-15:40	小組共同備課及分享	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所) 台大兒家中心講師	
	15:50-16:00	Q & A	陳雯蕙老師(衛理女中) 呂瑛琪老師(心禾診所)	

(四) 第四場

日期	時間	課程內容	講者
8月7日 (星期五)	09:00-09:30	PILOT 課程編製概念與架構介紹	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)
	9:30-10:30	調適焦慮、調適憤怒 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)

	10:40-11:40	社交技巧、溝通技巧 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)
	11:40-12:30	做決定、果決表態 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)
12:30-13:20 中午用餐休息			
	13:30-14:30	抵抗同儕壓力、化解衝突 分組討論	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)
	14:40-15:40	小組共同備課及分享	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中) 台大兒家中心講師
	15:50-16:00	Q & A	王齡儀老師(新北市忠孝國中) 陳雯蕙老師(衛理女中)

十、研習方式：講授、實作及經驗分享。

十一、報名方式

- (一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由貴機關(學校)研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。

十二、注意事項

- (一) 研習當日請攜帶臺大兒家中心提供之「PILOT 正向人際及生活能力訓練」教材。
- (二) 為落實新型冠狀病毒防疫，研習期間請務必配戴口罩，若有發燒呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏)等症狀，請勿到訓。另防疫期間為維護研習品質，恕不接受現場報名。
- (三) 本中心設有專車至中心研習，如需搭乘請於網路報名時依需求登錄，當日搭車人數達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網(<http://insc.tp.edu.tw/>)、本中心網站(<http://www.ti.ec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉 221。
- (四) 依照報名順序優先錄取(學校需在報名截止日前完成薦派報名作業)，如報名踴躍而致額滿，本中心得提前截止報名。
- (五) 完成報名後，倘因特殊緊急事件無法參加者，應於研習前3日告悉本中心，並依程序辦理取消研習，如因不可抗力因素無法出席者，應於3天內提出具體事由填具請假單(可由臺北市教師在職研習網下載)，回覆本中心方完成請假程序，逾期仍以無故缺席登記。如無故缺席達3次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利3個月。
- (六) 本中心備有哺集乳室及冰箱，另如需無障礙設施，或其他需求及協助者，請事前洽承辦人或當天生活輔導員。

十三、研習時數：全程參與者核發6小時研習時數，請假時數超過研習總時數之五分之一(1小時)者，

不給予研習時數。研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

十四、聯絡方式：張芳睿組員，連絡電話：28616942 轉 216，傳真：28616702，電子信箱：ZFRt1ec216@gmail.com。

十五、研習經費：由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

十六、其他：本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同