

## 臺北市教師會

# 臺北市108學年度第二學期十二年國民基本教育中等以下各級 教師教學品質計畫

### 壹、依據

- 一、教育部補助辦理十二年國民基本教育精進國中小教學品質要點。
- 二、臺北市十二年國民基本教育精進國中小教學品質計畫。

### 貳、目標：

- (一)提升教師課堂教學、課程設計、教學評鑑等專業知能。
- (二)落實教學現場的經驗分享與回饋，改進教學技巧。
- (三)增進親師合作，強化學生學習的效果，提升教育品質。

### 參、實施原則：

- (一)資源統整原則：整合中央及地方政府補助行政部門、各級學校、教師組織、家長組織、各社區之資源，分層負責，規劃提升教育績效之具體措施。
- (二)整體規劃原則：透過精進課堂教學能力，提升學生學習成效，並建立教學支援系統、評鑑機制，輔導教師教學。
- (三)專業化原則：強調專業導向，增進校長、主任及教師參與課程發展與評鑑能力，提升教師參與課程研究之品質，並精進課堂教學專業能力。
- (四)對話機制原則：研習進修應與講座指導以專業對話之型態進行，以鼓勵教師積極參與學校本位課程發展，並適時地於教育現場中使用。
- (五)專業實踐原則：研習規劃得以學習產出為方式，藉由轉化理念為具體教材或教法，提供教師教學現場分享，以增加研習效能。
- (六)多元化原則：參照各學習領域之課程內涵，並考量學生特質，發展多元化評量，兼顧多元智能發展。
- (七)親師合作原則：透過學校教師與家長共同參與相關研習，彼此溝通觀念，協助學生發展多元智能。

### 肆、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部。
- (二)主辦單位：臺北市政府教育局。

(三)承辦單位：臺北市教師會。

(四)協辦單位：如課程表列學校及學校教師會。

伍、實施對象：臺北市公私立中等以下各校之教師。

陸、辦理期程：109 年 3 月~6 月辦理中等以下各級教師精進教學能力等相關研習課程。

柒、實施策略：依計畫辦理專題講座、工作坊、實地參訪、實作研習。

捌、預定課程內容：如附件。台北市教師會系列式研習課程另有受理會員學校研習需求申請，

請洽教學部 王瑞貞 主任，經費有限，用完為止。

玖、預期成效：

(一)精進教師課堂教學之能力，提升教學品質之績效。

(二)教師具備學科專業知識，強化專業素養。

(三)提倡多元尊重的理念，發展教師多元文化課程發展之能力，提供學校課程發展之資源。

(四)提升教師自我學習意識，發展教師自我增能之向度，以活絡課堂教學之內涵。

拾、經費預算：本研習計畫所需經費，由教育部補助臺北市之專案計畫經費及教育局相關經費支應。

拾壹、注意事項：本系列各項研習，由台北市教育局核准，請學校給予教師公假參加研習。其中 109/04/01 及 109/04/08 「職涯一生經典課程---土壤教學心法」初階及進階課程，兩場課程須同時報名，敬請准予研習教師公假派代參加。

拾貳、研習時數：依各課程表內研習時數，予以核備教師進修時數。

拾參、獎勵：對於規畫及推動本工作之有功人員及教師，報請教育局從優敘獎以資鼓勵。

拾肆、附註：若有研習成果之著作權，歸屬臺北市政府教育局。

拾伍、本計畫陳報教育局核定後實施。

| 日期/地點                                                                                        | 課程名稱                                | 課程大綱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 講座/注意事項                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>109/3/4</p> <p>9:00~16:10</p> <p>地點：台北市教師研習中心</p> <p>北市研習字第 1081224054 號</p>              | 『生命教育與幸福人生工作坊』---全面療癒 DIY 系列課程(第一場) | <p>本系列式課程採跨業界、跨領域合作協同開課的方式辦理，當中包含：運動減壓工作坊、潛意識放鬆工作坊、龐德飲食抗發炎工作坊、心理師與您有約工作坊。希望透過這系列式規劃出來的課程，更完整照顧到教師身心靈的需求，以儲備更多能量讓老師在面對教育工作，充滿正能量！</p> <p>上午：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肢體伸展（地板瑜珈或是椅子瑜珈，視空間與人數而定）</li> <li>2. 催眠冥想</li> <li>3. 粉彩繪畫</li> </ol> <p>下午</p> <p>目的：滅火</p> <p>成效：做健康美味好食物、抗發炎</p> <p>備註：龐德經典沙拉、納豆手捲、無蛋奶全麥麵包等食材，每人自備食材費用 250 元/人</p> | <p>上午:黃靜婷諮商心理師</p> <p>下午:袁毓瑩營養師</p> <p>報名注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本研習採 google 表單報名，表單的連結網址如下：<br/><a href="https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA">https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA</a></li> <li>2. 依報名先後順序錄取 25 人。</li> </ol> |
| <p>109/03/07</p> <p>上午</p> <p>9:00~12:00(3hr)</p> <p>地點：天使生活館</p> <p>北市研習字第 1090116009 號</p> | 與天使有約---春季體驗生活美學課程                  | <p>參觀流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 典藏植物園、大廳 打卡牆手機與相機拍攝 留住快樂時光上傳分享親友創作</li> <li>2. 劇場藝術自然生態花鳥影像裝置互動感官新體驗</li> <li>3. 實體花園 體驗種植 品嚐香草花茶、點心</li> <li>4. 藝術品區 生活美學品味 衍伸商品購買</li> <li>5. 戶外燈區 玫瑰花牆拍照打卡當網紅</li> </ol> <p>實作體驗：</p> <p>體驗活動內容主題：為學校家庭妝點時尚 &amp; 生活美學體驗春季花藝佈置、種盆花、欣賞情境療癒影像裝置、食藝 DIY</p>                                               | <p>天使生活館導覽員</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p>                                                                                                                                               |

108 學年度第二學期台北市教師會中等以下各級教師精進教學研習課程

|                                                                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>109/3/11</p> <p>9:00~16:10</p> <p>地點：台北市教師研習中心</p> <p>北市研習字第 1081225058 號</p>                                            | <p>『生命教育與幸福人生工作坊』---全面療癒 DIY 系列課程(第二場)</p> | <p>上午：從腦懂心--透過認識大腦內的運作機制，搞懂生活壓力何以造成情緒困擾甚至生病。</p> <p>下午：舞動身體放鬆心情</p> <p>目的：讓自己跟身體在一起</p> <p>成效：覺察身體動能 NLP 正念法</p>                                                                                                                                                                                        | <p>上午：柯書林心理師</p> <p>下午：NLP&amp;催眠師&amp;正向教養老師</p> <p>報名注意事項：</p> <p>1. 本研習採 google 表單報名，表單的連結網址如下：<br/><a href="https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA">https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA</a></p> <p>2. 依報名先後順序錄取 25 人。</p>            |
| <p>109/3/18</p> <p>9:00~16:10</p> <p>地點：龐德體驗廚房<br/>(台北市松山區延吉街 46 巷 7 號 1 樓<br/>02-2579-8329)</p> <p>北市研習字第 1081225060 號</p> | <p>『生命教育與幸福人生工作坊』---全面療癒 DIY 系列課程(第三場)</p> | <p>[9:00~11:00] 笑傲人生最後一哩路</p> <p>1. 意識健康與亞健康的差異</p> <p>2. 從長照現場體會疾病與飲食的關係</p> <p>[11:00~14:00] 聰明購物吃外食~三高遠離我</p> <p>目的：享受輕鬆快速烹煮的樂趣</p> <p>成效：提升家庭健康生活的能量</p> <p>[14:00~17:00] 運動營養正確~就能抒壓好眠</p> <p>目的：一夜甜睡</p> <p>成效：提升免疫力，保持年輕有活力</p> <p>備註：個人食材需自費 550 元/人(含 1.無水無油抗發炎蔬菜雞肉餐 2.代謝三型運動代餐、自製抗發炎蔬果飲料)</p> | <p>上午：李淑媚講師</p> <p>中午：袁毓瑩營養師 + 蔡蕙玲(微微蔡)</p> <p>下午：袁毓瑩營養師</p> <p>報名注意事項：</p> <p>1. 本研習採 google 表單報名，表單的連結網址如下：<br/><a href="https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA">https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA</a></p> <p>2. 依報名先後順序錄取 25 人。</p> |
| <p>109/3/25</p> <p>9:00~16:10</p> <p>地點：台北市教師研習中心</p> <p>北市研習字第 1081226003 號</p>                                            | <p>『生命教育與幸福人生工作坊』---全面療癒 DIY 系列課程(第四場)</p> | <p>上午：</p> <p>觀緊學鬆--明白念頭雖然止不住，卻可透過不隨之回應的練習，體驗身心放鬆。</p> <p>下午：</p> <p>改變內在小聲音，尋找生命的貴人</p> <p>目的：改變內在負向聲音，建立自我支持的內心團隊。</p> <p>成效：能夠經常維持愉悅的心情</p>                                                                                                                                                          | <p>上午：柯書林心理師</p> <p>下午：陳世勳 NLP&amp;催眠授證訓練師</p> <p>報名注意事項：</p> <p>1. 本研習採 google 表單報名，表單的連結網址如下：<br/><a href="https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA">https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA</a></p> <p>2. 依報名先後順序錄取 25 人。</p>               |

108 學年度第二學期台北市教師會中等以下各級教師精進教學研習課程

|                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>109/04/01</p> <p>下午<br/>1:30~4:30(3hr)</p> <p>地點：南門國中<br/>仁愛樓2樓會議室</p> <p>北市研習字第<br/>1090116019 號</p> | <p>職涯一生經典課程---土壤教學心法初階</p>                | <p>土壤教學心法初階(身為教師一生至少要聽一次的經典課程)</p> <p>心法以大腦認知機制為基礎，指出人類學習的四大認知階段，從而引出教學該如何調整設計以順其自然，避免逆天而行的四大設計原則。</p> <p>心法談的是教學，但絕對不是教學法，而是一種後設教學系統，此後設教學系統可以解構、重構與轉化各種教學法。</p> | <p>李俊儀教授(國立臺北大學師培中心)</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p>                                                                                   |
| <p>109/04/08</p> <p>下午<br/>1:30~4:30(3hr)</p> <p>地點：南門國中<br/>仁愛樓2樓會議室</p> <p>北市研習字第<br/>1090116017 號</p> | <p>職涯一生經典課程---土壤教學心法進階</p>                | <p>以微實作的方式帶領老師們體會心法進階三元素，結構、脈絡與引導的真實義，藉由實際的操作體驗，可以加快整合心法與實務，一旦完成此研習，教師們將對於結構、脈絡與引導，有更深刻的理解，並且在應用上也會更加自在。</p> <p>最後也會提供各種絕招與祕笈讓老師們回去能按教學現場實況自行調整與解決相關問題。</p>       | <p>李俊儀教授(國立臺北大學師培中心)</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p>                                                                                   |
| <p>109/4/15</p> <p>9:00~16:10</p> <p>地點：台北市教師研習中心</p> <p>北市研習字第<br/>1081226005 號</p>                     | <p>『生命教育與幸福人生工作坊』---全面療癒DIY 系列課程(第五場)</p> | <p>上午：<br/>運動減壓</p> <p>➤ 1.5 小時 認識壓力、壓力測驗、壓力分類</p> <p>➤ 1.5 小時 運動減壓的實際操作</p> <p>下午：<br/>聰明購物吃外食~三高遠離我</p> <p>目的：有能力選吃好食物</p> <p>成效：能夠經常維持愉悅的心情</p>                | <p>上午：雷宗憲教練<br/>下午：袁毓瑩營養師</p> <p>報名注意事項：</p> <p>1. 本研習採 google 表單報名，表單的連結網址如下：<br/><a href="https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA">https://forms.gle/3LH3reu9EFvdTnXGA</a></p> <p>2. 依報名先後順序錄取 25 人。</p> |
| <p>109/04/22</p> <p>下午<br/>1:30~4:30(3hr)</p> <p>地點：台北健康體驗館</p> <p>北市研習字第<br/>1090116010 號</p>           | <p>3A 智慧科技融入健康產業參訪研習</p>                  | <p>為響應 3A 智慧科技落實於產業應用之政策，以產學結合為前題，規劃本研習專案。</p> <p>幫助教師們體驗智慧科技融入健康產業之現在進行式，並瞭解其未來發展新趨勢，以協助融入於教學，達到更進一步的雙向溝通與教</p>                                                  | <p>真茂科技導覽員及專業講師</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p>                                                                                        |

|                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                | <p>學成效，邁向臺北智慧城市的願景。</p> <p>時間內容</p> <p>13:30-13:45 報 到</p> <p>13:45-14:30 綠建築環境導覽參觀</p> <p>台北典藏植物園導覽參觀</p> <p>14:30-15:10 健康體驗館導覽參觀</p> <p>15:10-16:30</p> <p>【主題講座】</p> <p>智慧科技落實於健康產業之應用</p>                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |
| <p>109/05/20</p> <p>下午</p> <p>1:30~4:30(3hr)</p> <p>地點：台北市教師會 3F 會議室</p> <p>北市研習字第 1090116016 號</p> | <p>療癒系手作--羊毛氈萬用小提袋</p>      | <p>羊毛氈是一項流傳千年的古老工藝。在歐美是藝術家、設計師們廣泛運用的創作媒材，也是開發創造力的重要素材，被歸為「軟雕塑」。純天然材質的羊毛，在雙手的輕柔加壓、搓揉下，你可以感覺到每一根羊毛纖維糾結的氈化過程，而一件件色彩豐富、造型多變的生活小物就從你手中誕生。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.羊毛氈相關理論介紹</li> <li>2.羊毛氈材料與工具介紹</li> <li>3.技法的示範教學</li> <li>4.動手作與交流</li> </ol> <p>使用技法：羊毛畫技巧、構圖與配色</p> <p>作品尺寸：23x21x10 公分</p> <p>材料費：200 元/組 (包括針氈專用羊毛、專用戳針 1 支、珍珠棉工作墊、帆布袋)</p> | <p>吳至鈺 講師</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p> |
| <p>109/06/03</p> <p>下午</p> <p>1:30~4:30(3hr)</p> <p>地點：台北市教師會 3F 會議室</p> <p>北市研習字第 1090116026 號</p> | <p>療癒系手作--實用羊毛氈零錢包(濕氈)</p>  | <p>三小時課程規劃：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.羊毛氈相關理論介紹</li> <li>2.羊毛氈材料與工具介紹</li> <li>3.技法的示範教學</li> <li>4.動手作與交流</li> </ol> <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.使用技法：版型計算、鋪毛與氈縮方式、袋狀物基本型製作</li> <li>2.作品尺寸：10x8x2 公分</li> </ol>                                                                                                      | <p>吳至鈺 講師</p> <p>直接上臺北市教師在職研習網報名</p> <p><a href="https://insc.tp.edu.tw/">https://insc.tp.edu.tw/</a></p> |

|  |  |                                                                                                                           |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>材料費：200 元/組 (包括濕氈專用羊毛、版型氣泡布、網布、拉鍊配件)</p> <p>3.學員請自備剪刀、尺(15 公分以上)、縫衣針線、乾淨毛巾一條(30x30cm 以上)、空的乾淨寶特瓶(300~600cc 容量左右即可)</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|