檔　　號：
保存年限：

基隆市政府 函

地址：202基隆市中正區義一路1號
承辦人：李湘寧
電話：24301505 分機127
電子信箱：ac6892@mail.klcg.gov.tw

受文者：基隆市暖暖區碇內國民小學

發文日期： 中華民國115年9月1日
發文字號：基府教學參字第1150245092號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(3875444_0245092_115E0192360-01.pdf、3875444_0245092_115E1163823-01.docx)

裝

主旨：有關本市綜合活動領域輔導團辦理「社會情緒學習-BEST ME 工作坊」，請協助公告周知並鼓勵校內教師踴躍報名參加，詳如說明，請查照。

訂

說明：

一、依據115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辦理。

線

二、本研習旨在透過正念與情緒覺察幫助教師自我照顧，減緩教學壓力並重拾熱情，進而將情緒素養帶入教學現場，造福學生。

三、課程內容如下：

(一)Unit 1大腦的潘朵拉盒子
(二)Unit 2 R&R之間，辨識到調節
(三)Unit 3 我的優勢（U4）力
(四)Unit 4生活不只是生存
(五)Unit 5 人生的藍圖
(六)Unit 6駕駛SEL宇宙飛船

四、辦理日期及地點、報名方式：

(一)研習日期：

1、115/10/01(四)9：00至16：00。(研習序號：5704936)

教務處　115/09/02
1150104184

2、115/10/15(四)9：00至16：00。(研習序號：5704953)

3、115/10/29(四)9：00至16：00。(研習序號：5704955)

(二)地點：基隆市建德國民小學2樓會議室。

(三)報名：逕上全國教師在職進修網報名。

(四)研習對象如下：本市國中小教師、本市國小綜合領域輔導小組團員，本研習時數採教師時數認證；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。

五、請各校惠予參加人員公假派代登記。

六、本案聯絡人：建德國小教務主任周美好，聯絡電話02-245334216#1011

七、檢附本研習實施計畫1份供參（如附件）。

正本：本府所屬學校(不含幼兒園)

副本：本府教育處課程教學科 電子公文交換章 2026/09/01 14:51:02

裝

訂

線

教務處 115/09/02

1150104184