檔　　號:
保存年限:

基隆市安樂區建德國民小學 函

地址：204基隆市安樂區安和一街392號
承辦人：周美妤
電話：02-24334223 分機1011
電子信箱：

受文者：基隆市政府教育處

發文日期：中華民國115年8月31日
發文字號：基建校教字第1150200369號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(0200369_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.docx)

裝

主旨：檢陳本市綜合活動領域輔導團辦理「社會情緒學習-BEST ME 工作坊」，請協助轉發本市各國民中小學踴躍報名參加，請鑒核。

說明：

訂

一、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。

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。

線

三、課程內容

Unit 1大腦的潘朵拉盒子

Unit 2 R&R之間，辨識到調節

Unit 3 我的優勢（U4）力

Unit 4生活不只是生存

Unit 5 人生的藍

圖

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：

115/10/01(四)9：00至16：00。(研習序號：5704936)　115/10/15(四)9：00至16：00。(研習序號：5704953)　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妤，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：基隆市政府教育處
副本：教務處 電子公文交換章 2026/08/31 13:30:02