

澎湖縣 112 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
教師專業成長活動計畫

B4-1-2-III—班級經營三部曲(三)-現代教師生涯鬱悶的百憂解

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) 澎湖縣 112 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。

二、現況分析與需求評估

(一) 現況分析

1994 年教育改革推動以來，臺灣的教師所面臨的學校組織內外部變遷，以及遭受國際間教育改革和教育競爭趨勢所影響的情況，已越來越明顯。歸納這些變遷或挑戰，至少有以下三大要項：1. 校園民主化 2. 工作專業化 3. 學習自主化。現行學校教育體制中，教師幾乎處於停滯、僵化的職涯困境，容易讓教師養成因循，甚至怠惰的心態，或者形成厭倦、無成就感，甚至因為欠缺公平合理的肯定或報酬而提前離職。為了突破這樣的困境，導入「專業生涯進路」的規劃應是必要措施。

(二) 需求評估

1. 資深老師也需要適時增進有自我生涯探索知能，以因應日趨複雜多元的教學工作挑戰。
2. 本縣的離島學校教師多為初任或代理教師，教學經驗普遍較不足，需要提供具體生涯探索策略、相關案例供其學習與參考。
3. 教師需要積極學習更多元生涯探索方式，因應多元變化的未來環境。

三、目的

- (一) 分享新時代教師職涯探索的理念與作法，改變教師傳統職涯之觀念。
- (二) 提供具體可行的生涯進路探索策略與作法，供教學現場老師參考與應用。
- (三) 增進教師生涯探索的知能，創造正向、友善的班級與校園學習氛圍。

四、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：澎湖縣政府
- (三) 承辦單位：澎湖縣馬公市馬公國民中學

五、辦理方式(時間、時數及地點含研習時數)

- (一) 辦理日期：113 年 1 月 25-26 日(星期四、五)，上午 9 時至下午 4 時 30 分。
- (二) 辦理地點：國教輔導團教師研習教室(文光國小 3 樓)。
- (三) 辦理模式：實體研習。
- (四) 研習時數：每場次 6 小時，共 12 小時。

六、參加對象與人數

本縣各國中、小遴派教師參加，每場次 30 名，兩場次合計 60 人次。因本研習採深化及連續性規劃，建議由同一位學員參加兩場次研習。

七、研習內容

- (一) 辦理日期：113 年 1 月 25 日(星期四)

時間 (歷時h/min)	活動內容	主持人／主講人	備註
08:40~09:00	報到	馬公國中	
09:00~09:10	開幕致詞	馬公國中	
09:10~10:40 (90mins)	緣起法則：東方緣觀 與生涯敘事	講師：金樹人教授	外聘講師 2H
10:40~11:00	休息	馬公國中	
11:00~11:50 (50mins)	東方緣觀與生涯敘事 實際體驗	講師：金樹人教授	外聘講師 1H
12:00~13:30	午餐/休息	馬公國中	
13:30~15:00 (90mins)	善護念：止觀雙運與 認知療癒	講師：黃素菲教授	外聘講師 2H
15:00~15:20	休息	馬公國中	
15:20~16:10 (50mins)	認知療癒實際體驗	講師：黃正旭教授	外聘講師 1H
16:10~16:30	綜合座談	馬公國中	

(二) 辦理日期：113 年 1 月 26 日(星期五)

時間 (歷時h/min)	活動內容	主持人／主講人	備註
08:40~09:00	報到	馬公國中	
09:00~09:10	開幕致詞	馬公國中	
09:10~10:40 (90mins)	致中和：中庸哲學與療癒之道	講師：金樹人教授	外聘講師 2H
10:40~11:00	休息	馬公國中	
11:00~11:50 (50mins)	中庸哲學與療癒之道實際體驗	講師：金樹人教授	外聘講師 1H
12:00~13:30	午餐/休息	馬公國中	
13:30~15:00 (90mins)	禪趣禪味：禪學智慧與西方療 癒	講師：黃正旭教授	外聘講師 2H
15:00~15:20	休息	馬公國中	
15:20~16:10 (50mins)	禪學智慧與西方療癒實際體驗	講師：黃素菲教授	外聘講師 1H
16:10~16:30	綜合座談	馬公國中	

八、經費來源與概算(含經費概算表,經費來源請務必清楚記載)

(一) 經費來源:「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) 經費概算表(略)

九、成效評估之實施

- (一) 製作研習回饋單或 Google 表單供學員填寫，以瞭解本次領導人溝通技巧培力工作坊之成效，並作為未來辦理改進之參考。
- (二) 藉由分組討論、實作及座談，讓參與教師進行課程領導業務交流，建立合作學習機制，俾利提升課程領導之推動與效能。

十、預期成效

- (一) 改變與增進本縣教師生涯探索的觀念，並由資深老師扮演校內經驗分享者，增進學校團隊有效教學成效。
- (二) 提升教學現場老師對自我及協助學生生涯探索的重視，以優質東方生涯探索觀創造良好的生涯探索氛圍。