

# 基隆市112學年度學校健康促進實施計畫—

## 正向心理健康促進研習

一、依據：基隆市 112 學年度學校健康促進實施計畫。

### 二、目的

- (一) 學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其學習能力，因此推動心理健康促進為各級學校重要的教育議題。
- (二) 透過研習課程學習本議題正向心理健康推動的策略及內容，協助各校於學校及社區中有效推廣青少年心理健康促進工作。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：基隆市政府

五、承辦單位：基隆市武崙國民中學

六、辦理時間：113 年 5 月 15 日(星期三)下午 1:30

※請惠予出席教師公假派代課

七、研習對象：本市健康促進業務相關教師或對本議題有興趣之教師

八、實施地點：基隆市武崙國中 3 樓智慧教室

九、實施內容：

### (一) 課程表

時 間	內 容	講 師
13:30-13:40	報到	武崙國中健促團隊
13:40-16:00	「幸福 give me five 健康 forever」 桌遊課程的介紹及實際操作	教育部健康促進學校 中央輔導委員 新北市積穗國中
16:00-16:40	綜合座談	龍芝寧主任

(二) 桌遊介紹：由臺灣師範大學健康促進團隊開發，主要透過桌遊，引導學生認識並熟悉促進正向心理健康的方法，藉由讓學生執行卡牌任務，實踐五正四樂，並於課後進行五正四樂行為紀錄，以利維持正向心理健康之行為。

(三) 報名方式：

請至全國教師在職進修系統報名，課程代碼 4325569。

(四) 前 25 位報名且全程參與研習之教師，將獲得本次研習課程桌遊一套。

全程參與研習且填寫問卷之教師，核予 3 小時研習時數。

十、評量方式：預計培訓 20~30 名教師，問卷回收率達 80%以上。

十一、預期效益：

- (一) 問卷回饋率可達 80%以上，並依問卷回饋內容分析檢討，列為日後追蹤改進依據。
- (二) 透過知能講座，深化各校對於正向心理健康議題之瞭解，將心理健康教育落實於各學校及社區。

十二、本實施計畫奉核後實施，修正時亦同。