

國立竹北高級中學

113學年度高中適性學習社區教育資源均質化實施方案

「達文通義，開發璞玉」實施計畫

一、依據：國立竹北高中113學年度均質化計畫辦理。

二、目的：

(一) 協助社區國高中教師發展自我探索相關教案設計，運用在輔導或跨領域課程中。

(二) 透過本校辦理之自我探索教師增能研習，提供跨校教師於會中討論交流，與友校相互連結進而提升輔導成效。

三、主辦單位：國立竹北高級中學

四、研習對象：本校及新竹縣市國高中職輔導教師或對「自我探索」主題有興趣之教師，每場次人數以25人為限。

五、研習時間：113年11月20日(三) 09:00-16:00

六、研習地點：國立竹北高級中學(新竹縣竹北市中央路3號)行政大樓 B1生涯專科教室

七、報名方式：

(一) 教師：至「全國教師在職進修網」報名，研習代碼：4730543。

(二) 學生：

1. 本校學生向輔導處張明敏教師報名。

2. 外校向各校輔導室教師報名(報名表如附件)，再由各校輔導處教師向本處張明敏教師報名，額滿為止。報名此活動之學生缺曠課，敬請貴校惠予公假處理。

八、研習內容：**【正向心理卡-看見性格優勢力/發展正向情緒力】**

(一) 主題一：用《正向心理卡》看見性格優勢力

*認識六大美德與24優勢。

*發展優勢視角輔導策略，看見學生性格優勢，發展優勢因應策略。

*性格優勢力圖板運用：優勢特質-行動-情緒檢核圖板、三觀優勢力、優勢英雄之旅。

(二) 主題二：用《正向心理卡》發展正向情緒力

*認識正向情緒擴展與建立理論、正負向情緒分類。

*情緒力圖板運用：三觀情緒力、感恩正心之舞。

*情緒力桌遊-勇闖情關:認識情緒、探索情緒發生情境、運用性格優勢發展情緒調適策略。

九、講師介紹：韓佩凌教授。

(一) 諮商心理師&督導；臺師大心輔系博士。

(二) 現為玄奘大學應用心理系副教授、華人正向心理樂玩助人專業學會理事長。

(三) 正向心理卡作者、正向心理樂玩治療發展者、六色積木與遊玩箱主訓練師。

(四) 曾為小學教師、高中高工專任輔導教師十多年。

(五) 澳門、香港、廣州等地社工、心理輔導人員訓練講師，曾與國內各級學校、政府機關、社福單位、司法單位合作或擔任訓練講師。

(六) 國內正向心理學者，長年投入正向心理實務與研究，出版幸福學：正向心理學觀點、正向心理理論與實務、樂玩幸福感、優勢賦能卡、正向心理卡等正向心理相關著作。

十、研習課程表：

(一) 教師增能場：

日期	時間	內容	主持人	地點
113/11/20 (星期三)	08:50-09:00	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中 行政大樓 B1 生涯專科教室
	09:00-12:00	教案分享： 用《正向心理卡》 1. 看見性格優勢力 2. 發展正向情緒力	韓佩凌教授	
	12:00-13:00	用餐與休息		
	13:00-14:50	課程觀摩		
	15:00-15:50	課程共備與討論	陳瑞榮校長	
	15:50-16:00	綜合座談/閉幕式		
	16:00~	賦歸		

(二) 學生體驗場：

日期	時間	內容	主持人	地點
113/11/20 (星期三)	12:50-13:00	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中 行政大樓 B1 生涯專科教室
	13:00-14:50	用《正向心理卡》看見 性格優勢力/發展正向情 緒力	韓佩凌教授	

十一、 參加研習活動人員登錄教師研習時數。

十二、 本計畫奉 校長核定後實施，修正時亦同。