

## 國立臺東大學附屬特殊教育學校

109 學年度相關專業人員專業社群實施計畫暨臺東區相關專業研習

「健康動一動，擁有好心情」與「特教生情緒紓壓動作之應用」

- 壹、 依據：109 學年度相關專業研習計畫及特殊教育支援服務與專業團隊設置及實施辦法第四條辦理。
- 貳、 目的：針對智能不足且語言表達與理解困難的學生，若以談話形式協助情緒紓壓仍有其限制，故發展學生體適能及情緒穩定支持之可行性技巧與策略合併採用營養策略協助，將有助於此類學生有不同形式的情緒紓壓策略。
- 參、 主辦單位：國立臺東大學附屬特殊教育學校。
- 肆、 研習講師：臺東基督教醫院 李欣容營養師  
黃彥中 特教教師
- 伍、 參加對象：以本校教職員為主。  
名額：20 人
- 陸、 研習時間：原定辦理日期若調整將另行公告  
109 年 10 月 06 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。  
109 年 10 月 20 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。  
109 年 10 月 27 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。  
109 年 11 月 03 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。  
109 年 11 月 10 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。  
109 年 11 月 24 日(星期二) 15 點 50 分至 18 點 10 分，共計 2 小時。
- 柒、 研習地點：學務處會議室。

捌、研習課程表:日期暫定若調整將另行公告

日期	時間	專業社群計畫實施內容	講師	辦理方式
10/06	15:50~16:00	報到		主題探討
	15:50~16:50	講師帶領選定書籍或相關文獻討論。 社群成員擷取書籍重點討論可行方案。	李欣容	
	17:00~18:10	講師帶領實務技巧訓練並討論如何應用於實務教學現場。	黃彥中	
10/20	15:50~16:00	報到		讀書會/ 經驗分享/ 同儕省思 對話
	15:50~16:50	講師帶領閱讀心得分享	李欣容	
	17:00~18:10	社群成員藉由實務教學現場之經驗結合實證 基礎研究擬定簡易計畫執行討論。	黃彥中	
10/27	15:50~16:00	報到		讀書會/ 經驗分享/ 同儕省思 對話
	15:50~16:50	講師帶領閱讀心得分享	李欣容	
	17:00~18:10	社群成員藉由實務教學現場之經驗結合實證 基礎研究修正執行計畫過程討論。	黃彥中	
11/03	15:50~16:00	報到		讀書會/ 經驗分享/ 同儕省思 對話
	15:50~16:50	講師帶領閱讀心得分享	李欣容	
	17:00~18:10	社群成員藉由實務教學現場之經驗結合實證 基礎研究修正執行計畫過程討論。	黃彥中	
11/10	15:50~16:00	報到		讀書會/ 經驗分享/ 同儕省思 對話
	15:50~16:50	講師帶領閱讀心得分享	李欣容	
	17:00~18:10	社群成員藉由實務教學現場之經驗結合實證 基礎研究修正執行計畫過程討論。	黃彥中	
11/24	15:50~16:00	報到		專業領域 研討
	15:50~16:50	講師帶領實作與成果報告討論。	李欣容	
	17:00~18:10	講師帶領實作與成果報告討論。	黃彥中	

專業社群參考書目：

保羅·韋德(2015)。囚徒健身 60 項徒手健身技法，激發身體潛在能量。350 元。

保羅·韋德(2015)。囚徒健身 2。400 元。

岡村浩嗣(2016)。運動營養學超入門：提升運動成效最重要的是正確的營養補給知識。290 元。

玖、報名方式：請教師及相關人員於 109 年 09 月 16 日至 109 年 09 月 30 日前，逕至教育部全國特殊教育資訊網

(<http://special.moe.gov.tw/study.php>)→研習報名→國教署特教研習項下報名，並於報名截止日後上網確認是否錄取。

拾、交通及聯絡事宜

一. 食用素食者，請於網路報名時點選「素食」，以利事先安排。

二. 為響應環保，請參加學員自備環保杯及餐具等。

三. 健康自主管理：戴口罩，勤洗手，量體溫；若有身體不適請在家休養。

四. 參與本研習之成員請穿著「運動服裝」以利運動學習。

五. 本案聯絡人：盧東煒臨床心理師

聯絡電話：(089)229-912 分機 405

拾壹、經費：

本項研習所需經費由【109B019】「健康動一動，擁有好心情」（相關專業社群）及教育部國民及學前教育署補助【109A003】「相關專業研習計畫」項下經費支應。

拾貳、參加研習之人員依實際參與情形核予時數並酌予補休。

拾參、本計畫陳請校長核定後實施，修正時亦同。