

教育部 114 學年度高中優質化輔助方案臺中一中前導計畫 (114 下)

社會情緒學習研習(一)實施計畫

主題：「香氣 Fun 輕鬆~精油紓壓體驗」

一、計畫依據：依據教育部 114 學年度第二學期前導計畫辦理。

二、目的：

- (一)藉由實作課程，引導參與者學習簡易芳香紓壓技巧，增進日常生活中的情緒穩定與身心放鬆。
- (二)透過互動體驗與分享，促進校園師生間的正向交流，營造溫暖支持的學習氛圍。
- (三)結合紓壓活動，探討紓壓與社會情緒學習 (SEL) 的核心連結，協助教師發展融入課程，並引導學生實踐社會情緒學習五大面向。

三、辦理單位：

(一)主辦學校：臺中市立臺中第一高級中等學校

(二)指導單位：臺中市政府教育局

四、參與對象：114 學年度高中優質化方案輔助之中區前導高優夥伴學校之師長。

五、活動資訊：

(一)時間：115 年 04 月 24 日(星期五)

(二)地點：臺中一中敬業樓二樓資優教育數位教室

(三)報名人數：至多20人，全程參與本活動人員，核給研習時數3小時，參加人員請予以公假並惠予課務排代，所需經費由服務學校支應。

(四)活動流程：

時間	行 程	備註
14:00-14:10	報到	
14:10-15:00	香氣與情緒覺察：認識精油舒壓力	銖宥蓁閃朔美學館 李宛蓁老師
15:00-15:10	中場休息	
15:10-17:10	香氣紓壓手技與身心放鬆體驗	銖宥蓁閃朔美學館 李宛蓁老師
17:10-	賦歸	敬備餐盒

六、報名方式：

(一)報名網址：請逕至全國教師在職進修資訊網(<http://inservice.edu.tw/>)線上報名。

(二)研習代碼：5559873

(三)報名時間：即日起至 115 年 04 月 20 日 (星期一) 23:59 止 (逾時不候)。

七、本計畫陳校長核定後公告實施，修正時亦同，如有未盡事宜，將另行補充公告。