

附件一：臺中市北屯區大坑國民小學「親職共創好未來」活動計畫書

申請單位	臺中市北屯區大坑國民小學					
活動宗旨	一、提升育兒知識與技巧，幫助家長了解不同年齡層孩子的身心發展需求，學習有效的教養方法與溝通技巧，應對孩子在成長過程中可能遇到的挑戰。 二、促進親子關係，協助家長建立良好的親子互動模式，增進親子之間的信任與理解，營造和諧的家庭氛圍。 三、強化家長自我成長，支援家長認識自身的情緒管理與壓力調適方法，提升自我覺察能力，讓家長能以更正向的態度面對教養中的困難與壓力。					
辦理單位	主辦單位	臺中市 家庭教育中心	活動期程	辦理日期 及時間	114年5月7日(三) 13:30-16:30	
					114年8月27日(三) 9:00-12:00	
	承辦單位	臺中北屯區 大坑國民小學		辦理地點	114年9月1日(一) 9:00-12:00	
					本校視聽教室	
	協辦單位	家長會/志工隊		辦理場次	3	
實施對象	本校學生家長、教職員		參與人數	180		
報名時間	活動前1個月公告於學校各班級群組、本校網站		開放校外報名	☐ 是，提供 組(名)	☒ 否	
報名方式	☐ 紙本宣傳 ☐ 學校布告欄 ☒ 學校各班級群組 ☒ 學校官網					
辦理課程內容	編號	活動(講座)主題 (請勾選)		辦理議題	內容	
	1	☐	孩子，你長大了！	1. 子女不同年齡階段之發展特徵與教養需求	1. 認識學齡期孩子發展的任務。 2. 宣傳休息(睡眠)、遊戲、休閒對孩子身心發展的重要性。 3. 讓家長掌握學齡階段孩子之教養需求。	

				2. 家長管教態度、方式與技巧	1. 學習如何正向的教養學齡期孩子。 2. 向家長宣導禁止家內體罰(含兒童權利公約、家庭暴力防治、兒童及少年權益保障法等宣導)。
2	■	孩子，讓我們一起努力！	1. 親子溝通及其技巧	1. 帶領家長認識如何與學齡期孩子溝通、溝通時常見的錯誤(含 CRC 兒童表意權宣導)，及親子衝突後的處理與關係修補。 2. 增進親子互動之情緒覺察、表達及管理(情緒教育)。	
			2. 親職角色與共親職	1. 認識何謂共親職，家長能夠知道彼此分擔教養責任的重要性。 2. 瞭解彼此的教養目標、達成共識。	
3	■	親子教養 GPS	1. 家長管教態度、方式與技巧	1. 學習如何正向的教養學齡期孩子。 2. 向家長宣導禁止家內體罰(含兒童權利公約、家庭暴力防治、兒童及少年權益保障法等宣導)。	
			2. 親職角色與共親職	1. 認識何謂共親職，家長能夠知道彼此分擔教養責任的重要性。 2. 瞭解彼此的教養目標、達成共識。	
			3. 生命教育宣導	3向家長宣導沒有權利剝奪孩子的生命之生命權尊重觀念。	
4	■	瞭解教養中的自己	1. 子女不同年齡階段之發展特徵與教養需求	1. 認識學齡期孩子發展的任務。 2. 宣傳休息(睡眠)、遊戲、休閒對孩子身心發展的重要性。 3. 讓家長掌握學齡階段孩子之教養需求。	

				2. 親子溝通及其技巧	1. 帶領家長認識如何與學齡期孩子溝通、溝通時常見的錯誤(含 CRC 兒童表意權宣導)，及親子衝突後的處理與關係修補。 2. 增進親子互動之情緒覺察、表達及管理(情緒教育)。
				3. 生命教育宣導	向家長宣導沒有權利剝奪孩子的生命之生命權尊重觀念。
	5	☐	與孩子談性說愛	1. 消除孩子的性別框架	1. 避免複製性別刻板化的教養態度。 2. 帶領家長認識生活中會出現的性別刻板現象。 3. 瞭解性別框架對孩子造成的影響並培養破解之知能。
				2. 子女之情感教育及性教育	1. 讓家長知悉孩子應有瞭解性健康及生殖健康之權利。 2. 家長應依孩子之年齡及成熟度，給予建立身體界線、正確性觀念(含懷孕、避孕及流產)等觀念。
	6	☐	滑世代~家長 SOS	1. 家長管教態度、方式與技巧	1. 學習如何正向的教養學齡期孩子。 2. 向家長宣導禁止家內體罰(含兒童權利公約、家庭暴力防治、兒童及少年權益保障法等宣導)。
				2. 數位時代的親職角色	1. 數位(網路)性別暴力侵害之認識與防治觀念。 2. 透過數位產品增進親子關係。 3. 知悉如何健康使用數位產品。
實施方式 ☒ 講座 ☐ 工作坊 ☐ 親子共學 ☒ 成長團體 ☐ 讀書會 ☐ 營隊 ☐ 線上課程 (請勾選) ☐ 其他：					

邀請師資	魏宗明教授	學經歷簡介	國立中正大學教育學博士、社團法人臺灣嬰幼兒教保協會理事長、朝陽科大師培中心助理教授、彰化縣幼兒園基礎評鑑委員、教育部審驗合格教保專業課程授課師資。專長：親職教育、親師溝通、正向管教、安全教育、學前教育機構經營與管理。
邀請師資	余懷瑾教師	學經歷簡介	TEDx Taipei 講者，授證於美國 ATD 培訓大師、AL 加速式學習引導師，並榮獲全國 SUPER 教師，知名著作有《故事力》、《仙女老師的有溫度課堂》、《慢慢來我等你》、《不怕輸，就怕放棄》。
邀請師資	林怡光校長	學經歷簡介	國立暨南大學輔導與諮商研究所博士、臺中市平等、篤行、梧南退休校長、大學兼任助理教授、諮商、輔導、教育、心理自由講師。

活動內容概述	藉由講座提供家長更多教養的知識及小技巧，並幫助家長們更好的培養孩子、瞭解親子關係。活動包括專題講座、互動討論、案例分析等，讓家長們可以學習到實用的教養建議，並與其他家長分享經驗。並希望這些活動能幫助家長們在育兒過程中更加自信和有效地引導孩子成長。		
--------	---	--	--

活動 流程表	時間:5/7(三)	活動內容	說明
	13:30-14:30	親職講座- 情緒管理與親子關係	配合母親節，辦理親職講座。透過實例分享親子互動的方法，幫助家長與孩子認識情緒、學習表達與接納情緒的方法，增進溝通技巧，建立和諧的親子關係，提升家庭幸福感。
	14:30-15:30		
	15:30-16:30	交流座談	家長相互分享、提出問題並討論
	時間:8/27(三)	活動內容	說明
	9:00-10:00	親職講座- 「慢慢來，我等你」 一場用生命守候的教育旅程	配合開學前，辦理親職講座。透過講座向家長傳達正向觀念，成績不是唯一標準，如何能看見每個孩子的亮點，讓每個孩子都能在他們能發揮的領域裡得到專屬的榮耀。
	10:00-11:00		
	11:00-12:00	交流座談	家長相互分享、提出問題並討論

活動 流程表	時間:9/1(一)	活動內容		說明
	9:00-10:00	親職講座- 「親師合作」		配合開學日，辦理親職講座。 幫助家長了解小一新生可能面臨的挑戰，學習有效的陪伴與支持方式，建立規律作息、提升適應力與情緒管理技巧，讓孩子順利融入小學生活。
	10:00-11:00	如何陪伴孩子進入小學 適應新環境		
	11:00-12:00	交流座談		家長相互分享、提出問題並討論
課程 總節數	總計	課程節數	副學習 活動節數	說明
9	9	9	0	1. 課程節數(每1節為50分鐘):具家庭教育內涵之學習節數，如講座、工作坊及線上講座等。 2. 副學習活動:如影片觀賞、手作課程、遊戲、桌遊、紓壓按摩、烹飪、烘焙、參觀等活動。 3. 副學習活動節數不得超過課程節數1/2。 4. 課程節數+副學習活動節數=課程總節數。
預期效益	一、家長能掌握孩子不同發展階段的需求，並更清楚地了解孩子在情感、行為和學習上的需求，避免採用不適合的教養方式。 二、家長能改善教養行為與溝通方式，學會用積極、建設性的方式與孩子互動，有效解決親子衝突與行為問題。 三、提升家庭互動的和諧度，家庭成員之間的溝通更加順暢，減少親子間的摩擦，建立更多的情感連結與信任感。 四、增強孩子的安全感與自信心，在健康的親子互動下，孩子感受到父母的支持與理解，有助於心理健康發展。 五、家長壓力調適能力提升，並能更有效地管理教養過程中的情緒與壓力，避免將負面情緒帶入家庭，進一步提升自己的教養滿意度與自信心。			
備註	1. 本計畫奉核後實施，修正時亦同。 2. 如欄位不足可自行增列。 3. 洽詢電話:04-22124885分機203。			

填表人: 教師兼代理輔導主任 **林昌邦**

單位主管: 教師兼代理輔導主任 **林昌邦**

機關首長: 臺中市北屯區大坑國民小學校長 **李秀美**

聯絡電話: 2239-0748#740

傳真: 2239-0308

填表日期: 113年12月18日