**臺北市立大安國民中學101學年度「校園減壓列車」**

**音樂舒壓DIY實施計畫**

一、依據：

（一）臺北市教師研習中心北市輔字第10130259601號函辦理。

（二）本校102年度生命教育實施計劃。

二、目的：

* 1. 透過課程實際引導教師放鬆身心靈，並應用於未來生活中，培養正向舒壓管道。
  2. 藉由課程引導教師覺察自我狀態，間接提升教學成效。

三、辦理單位：

（一）主辦機關：臺北市教師研習中心

（二）承辦機關：臺北市立大安國民中學

四、日期：102年6月27日（星期四）10點至12點。

五、參加人員：共40人。

（一）本校教職員。

（二）臺北市公私立國中(含完全中學)教師。

六、地點：本校二樓輔導活動專科教室。

七、活動流程。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 主持人/主講人 |
| 09：30─10：00 | 報到 |  |
| 10：00─10：05 | 開幕式 | 林美霞校長 |
| 10：05─12：00 | 音樂舒壓DIY | 主講人：梁秀庭（音樂心靈推廣協會執行長） |

八、報名方式：於102年6月26日(星期三)中午12時前至台北市教師在職研習網<http://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>報名，額滿為止。

九、經費來源：臺北市教師研習中心。

十、請惠予出席教師公假出席。

十一、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。