

優質教師工作坊 (第一年)

(必須舉行)

對象

所有教師

單元目標

1. 認識抗逆力之理念
2. 提升對抗逆力信念之認同
3. 強化對成長的天空計劃(小學)計劃推展之配合

所需時數

7 小時

程序一覽表

分鐘	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
90	Internal and Environmental Protective Factors : Values and encourages education N. Henderson & M.M. Milstein (1996) --系統介入理論 (System theory)	1. (B)彼此認識、建立團隊精神 2. (B) 澄清期望、提升參與動機 3. 認識抗逆力之理念	1. 歡迎及對老師參予表達欣賞 (10 分鐘) 2. (K) 介紹成長的天空計劃(小學)及抗逆力核心理念 (15 分鐘)	
	Ice-breaking game for new group	1. (B)彼此認識 2. (B)建立團隊精神	1. (E) 熱身遊戲: 繽紛氣球 (30 分鐘) 2. (T) 組長問各老師之感受及過程經驗(30 分鐘) 3. (K) 總結 (5 分鐘)	T1a
90	蔡炳綱、吳漢明(2001)，72 個體驗活動：體驗式學習法	1. (C) 提升解決問題能力 2. (B) 強化團隊精神 3. 藉克服困難而得著共同的成功感	(E)小組挑戰 (1) 1 立地而起 (15 分鐘): 2 全人類上船 (30 分鐘): 3 穿越黑洞 (45 分鐘)	T1b T1c T1d
30	午 餐			
150	Jim Schoel, Dick Prouty & Paul Radcliffe(1989): Islands of Healing “Teaching from Within” in Courage To Teach P. Palmer (1998)	1. (B) 經歷彼此支持 2. (O) 體會跨越逆境之重要元素	1. (E)小組挑戰(2) (105 分鐘) 風中奇緣 或 雙人攀石 全組逐一將膠版穿在空中懸垂的繩，雙人合作攀上石牆。	T1e T1f
		1. (B)促進彼此支持 2. (O)提升在逆境之盼望	(T) 分組分享個人逆境故事(30 分鐘)	
		轉化抗逆力核心理念	(T) 轉化抗逆力核心理念(15 分鐘)	
60	Environmental Protective Factors : Encourages supportive relationships with many caring others N. Henderson & M.M. Milstein (1996) Resiliency in Schools	(O) 創建初步之可能意念	(T) 共創時刻--探索如何在四年級或全校建立抗逆力文化 (30 分鐘)	
	Resiliency in Schools --The Resiliency Web: Provide care and support N. Henderson et al. (1999) Resiliency in Action	(B) 互相共鳴、共同慶祝	總結心聲分享 (30 分鐘)	

程序目標：

1. (B) 彼此認識
2. (B) 建立團隊精神

物資：

1. 汽球
2. 紙條
3. 筆
4. 音樂

內容：

1. 先請工作員派發每人兩個汽球、兩張紙條(最好不同顏色)及筆。
2. 請老師用一張紙條寫下今天的狀態，另一張則寫下今天的期望。
3. 將那些紙條分別放進兩個汽球內。
4. 請老師用五分鐘時間討論如何把所有汽球留在空中，不掉在地上，其間不能持球；並請他們訂立目標，一分鐘過後，他們能保留多少個汽球。
5. 活動完成後，請他們弄破所有汽球，並在小組內分享自己在紙條上寫下的目標。

活動變化：

--

安全指引：

1. 留意周圍環境，避免碰撞。

注意及應變事項：

--

程序目標：

1. (C) 提升解決問題能力
2. (B) 強化團隊精神
3. 藉克服困難而得著共同的成功感

物資：

--

內容：

1. 兩人一組面對面，一同坐下，雙腳不能離地但要靠彼此扶持同步站起來。彼此扶持時要互相緊握對方的前臂。
2. 兩人一組完成後，可以嘗試四人一組，如此類推。

安全指引：

1. 活動前先除下手錶或手腕上的物品。

程序目標：

1. (C) 提升解決問題能力
2. (B) 強化團隊精神
3. 藉克服困難而得著共同的成功感

物資：

1. 車呔 / 眼罩

內容：

1. 所有老師須一同站在車呔上，而身體任何一部份都不能觸地。
2. 所有老師需持續在車呔上約 10 秒才算成功。

分享指引--

1. 剛才有那個片段你最深刻？
2. 剛才你有甚麼深刻感受？
3. 有甚麼因素能促使你們成功？
4. 剛才有那位老師你最欣賞？為甚麼？
5. 你最想多謝的又是那一位？

活動變化：

1. 部份老師不准說話或戴上眼罩。

安全指引：

1. 活動前先除下身上之硬物。

程序目標：

1. (C) 提升解決問題能力
2. (B) 強化團隊精神
3. 藉克服困難而得著共同的成功感

物資：

1. 功能橡筋帶

內容：

全組老師須全體輪流穿越橡筋帶，但穿越的人身體任何一部份均不能觸及橡筋帶。

分享指引--

1. 剛才有甚麼深刻的感受？
2. 你剛才擔當甚麼角色呢？
3. 在你日常生活中有沒有被人承托的經驗呢？你的感覺又如何呢？
4. 當你承托別人的時候，你又覺得如何呢？
5. 你對自己或身邊的人有甚麼新發現呢？

活動變化：

1. 橡筋帶須放在腰或可垂直張開平放在胸前的水平，張開成一個圈，並與地下成一垂直線。
2. 工作員可按老師的情況而調較橡筋帶的高度。

安全指引：

1. 各老師應首先除下身上的硬物(如手錶、介指、姓名牌等)。
2. 切勿不應踏在老師的背部、頸部及頭部。
3. 各老師應對穿越中的老師給予支援及保護。

程序目標：

1. (B) 經歷彼此支持
2. (O) 體會跨越逆境之重要元素

物資：

1. 攀石基本器材，每二人一條扁帶、眼罩

內容：

1. 二人同步攀石，以扁帶連繫，向著共同訂立之目標上攀。
2. 小組其他成員負責防護及打氣。

分享指引--

1. 在攀石的過程中，你的感受如何？
2. 你與同伴一起時，你覺得最大的支持是甚麼？
3. 你與同伴一起時，你覺得最困難的是甚麼？
4. 在攀石的過程中，有那個片段與你的教學生活相似呢？對你有甚麼啟示？

活動變化：

1. 其中一個組員矇眼。
2. 選擇獨特顏色的把手，增加上攀之難度。

安全指引：

1. 攀石活動須由合資格導師帶領。
2. 先進行熱身運動，並除下身上之硬物。
3. 詳細講解及示範穿著安全帶的方法。
4. 詳細講解及示範上攀，中途休竭，意外墮下及到達目標時下降的方法。
5. 詳細講解及示範防護方法。
6. 每對上攀前必先再次檢查安全帶，並大聲向小組宣告二人攀石的決心及共訂之目標，使組員全情投入支援。

程序目標：

1. (B) 經歷彼此支持
2. (O) 體會跨越逆境之重要元素

物資：

1. 高架或可掛繩較高的位置
2. 繩
3. 膠牌

內容：

全組老師須合力將膠牌穿在懸垂於空中的繩上。

1. 選定被抬高及完成任務的一至兩位老師
2. 各人商議用多少時間及如何協助該一至兩位老師完成任務。
3. 商討安全守則及支援方法

分享指引--

1. 在風中奇緣的過程中，你有甚麼感受？
2. 當你被承托時，你覺得安全嗎？為甚麼？
3. 那一刻你最需要甚麼呢？
4. 你在教學中有否這樣的經歷？
5. 你覺得你的學生最需要的是甚麼？
6. 你可以擔當甚麼角色及怎樣支援他們呢？

活動變化：

1. 將膠牌預先穿在繩上，老師只需將膠牌除下。
2. 邀請個別老師矇上眼睛，增加難度。

安全指引：

1. 切勿踏在老師的背部、頸部及頭部。
2. 如有手錶、名牌及介指等物件應先放下。
3. 各老師應對參與中的老師給予支援及保護。