

「如何提升學生抗逆力」教師工作坊（小學）

（課程編號：SE0020260058）

日期：2026 年 2 月 26 日（星期四）

地點：九龍塘教育局教育服務中心西座平台 WP01A 室

時間：上午 9 時至 12 時 30 分

時 間	內 容	形 式
8:45 – 9:00 am	簽 到	
9:00 – 9:15 am	簡 介 - 自我介紹 - 活動目標及期望	小組活動 講授
9:15 – 10:00 am	自我評估與解釋：抗逆力由教師做起 - 熱身活動 - 自我評估：抗逆力量表 - 抗逆力的五個維度	小組活動 及討論
10:00 – 10:30 am	問題解決與毅力 互動體驗：「解難疊石」 - 小組討論及分享 - 小休前總結	小組活動 及討論
10:30 – 10:40 am	小 休	
10:40 – 11:10 am	抗逆力與應對機制 - 分析小學生常見的壓力源 - 講解「適應性應對」與「非適應性應對」 - 情境討論及角色扮演	角色扮演 及討論
11:10 – 11:40 am	實戰演練 - 進行互動投票及討論 - 情境探討 - 初小學生 - 高小學生 - 家長工作	小組活動 及演練
11:40 am – 12:15 pm	課程編排技能 - 學校例子分享 - 將抗逆力元素融入班主任課或學科教學 - 提供簡單的教案架構或活動建議 - 建立「成長型思維」的課室環境	小組活動 及討論
12:15 – 12:30 pm	總結及檢討 資源介紹	小組討論 檢討問卷