

# 臺北市中正區東門國民小學 111 學年度第 1 學期親職教育講座活動

親愛的教育夥伴們，您好：

本學期親職教育講座開始了！本校輔導室、學務處與家長會合作，以親子共學為主軸，用心策劃了 6 場親職講座與親子共學活動，透過專業學者的分享，增進家長親職教育知能，並建構溫馨的學習型家庭，歡迎各位家長和我們一起學習成長。

場次	時間	主題內容	主講人
1	10月21日 (五) 19:00 至 20:30  活動地點 線上會議室	<p><b>身體的秘密 - 青春期成長變化</b> (對象：10-12 歲兒童之家長或老師，以線上方式辦理) 會議室連結：<a href="https://meet.google.com/eum-ovgg-cej">https://meet.google.com/eum-ovgg-cej</a></p> <p>透過家庭性教育相關書籍統整與精華分享，使家長/老師了解如何引導孩子肯定自己身體的感覺、正面看待第二性徵，幫助孩子從身體開始建立自信與自重，擁有健康的身體意識，也進一步為健康人際界線與互動培養健康觀念。</p>	<p><b>邱雅沂心理師經歷</b> 講師經歷： ● 學歷 1. 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士 2. 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系學士 ● 證照 諮商心理師 (諮心字第 000801 號) 台灣性教育學會授證性教育師、性諮商師 ● 現職 1. 芸光兒童與青少年性諮商中心心理師 2. 台灣性諮商學會理事</p>
2-1	10月22日 (六) 08:30 至 10:00  活動地點 活動中心 1F 體能教室	<p><b>親子運動健康活動(中年級)</b> (親子活動，限三、四年級 10 對親子)</p> <p>透過專業教練的指導與親子的共學，讓孩子的肢體發展、動作協調、在遊戲中快樂學習。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 抗力球的優點： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練核心肌群，增強肌力與肌耐力。</li> <li>2. 訓練身體的平衡與協調性。</li> <li>3. 矯正體型、預防背痛。</li> <li>4. 局部或全身性的雕塑身體曲線。</li> <li>5. 安全，運動傷害最低。</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>郭昭慧老師經歷</b> 講師學經歷： 1. TFA 臺灣健身協會 C 級皮拉提斯教練 2. 中華民國健身協會樂齡健身運動指導員 3. 中華民國健身協會體適能健身 C 級指導員</p>
2-2	10月22日 (六) 10:30 至 12:00  活動地點 活動中心 1F 體能教室	<p><b>親子運動健康活動(低年級)</b> (親子活動，限一、二年級 10 對親子)</p> <p>透過專業教練的指導與親子的共學，讓孩子的肢體發展、動作協調、在遊戲中快樂學習。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 抗力球的優點： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練核心肌群，增強肌力與肌耐力。</li> <li>2. 訓練身體的平衡與協調性。</li> <li>3. 矯正體型、預防背痛。</li> <li>4. 局部或全身性的雕塑身體曲線。</li> <li>5. 安全，運動傷害最低。</li> </ol> </li> </ul>	<p>活動大綱： 先進行 5~10 分鐘的熱身帶動 運動內容： 利用抗力球及彈力帶的特性優點 安排幾項動作 (講解及示範) 讓親子一起進行訓練 以增強核心肌群，肌力與肌耐力 訓練身體的平衡與協調性 安全且正確的運動 最後 5~10 分鐘的伸展</p>
3	11月11日 (五) 19:00 至 21:00  活動地點 會議室一或 視聽教室 (依報名人數 而定，請留 意訊息通知)	<p><b>原來大腦可以這樣練</b> (參加對象為老師或家長，無人數限制，自由報名) 誰說運動的孩子不會讀書？運動不只能讓身體健康、心情舒暢，還能活化大腦記憶、開發學習潛能、提升學業成績！臺灣師範大學「運動與腦科學」研究團隊負責人洪聰敏研究講座教授，運用腦科學知識，結合運動心理，替孩子打造提升大腦執行力的成功心法！ 引導親子了解「大腦執行長」的全新觀念，透過臺灣師範大學運動與腦科學團隊多年研究開發，融合運動處方、認知挑戰與心理技能的運動系統，以趣味有效的教學結合社會支持的核心架構，大腦將如同最強的中央處理器，可運用在各種運動項目上。能提供家長、教師、學生及教練，以更明確有效的運用方法，讓從事運動的價值，不再只是體能與技術的提升，更能達到建構與強化成功者大腦神經迴路的效益。</p>	<p><b>洪聰敏老師經歷</b> 1. 美國馬里蘭大學運動心理學博士，專攻運動認知神經科學美國國家人體運動學院國際院士，中華民國桌球國手。 2. 國際運動心理學會院士、財務長台灣科技部傑出研究獎 3. 國際乒乓球總會運科委員 4. 美國陸軍社會及行為科學研究所研究員台灣科技部體育與運動科學研究召集人國際 SSCI/SCI 期刊編輯委員 5. 至今於國內外高影響力期刊發表論文超過 150 篇 6. 超過 18 年輔導頂尖運動員進軍奧運奪牌經驗 7. 臺灣師範大學「運動與腦科學」研究團隊負責人暨研究講座教授</p>

4	11月19日 (六) 14:00 至 16:00  活動地點 會議室一	<p><b>以聲音說話培養好默契，改善家庭溝通關係。</b> (親子活動，限三~六年級 15 對親子)</p> <p>「聲音能力」是儀表的一部分，十分重要。此次學習，將藉由呈現-學習-再呈現的方式，增進親子互動；並在輕鬆自在的氛圍裡，一起掌握聲音的使用技巧！</p> <p>1.第一階段：爸爸媽媽和小朋友，一起參與不同型式的作品呈現，親子開心表達！</p> <p>2.第二階段：老師與大家交流作品的呈現方法，將傑出聲音需具備的四大關鍵能力：口條精確力、聲音耐操力、情緒到位力及能量控制力，自然帶入講解中，學習效果加分！</p> <p>3.第三階段：若時間許可，會再進行一輪親子呈現，加深學習印象！</p>	<p><b>李涵菲老師經歷</b></p> <p>經紀公司：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 李涵菲聲創文化有限公司 總監</li> <li>2. 香港商東友企業-台灣區櫻桃小丸子第四代配音團隊(配音導演/領班)</li> </ol> <p>知名作品：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探險活寶-阿寶</li> <li>2. 妖怪手錶-吉胖喵</li> <li>3. 辛普森家庭-花枝新普森</li> </ol>
5	11月20日 (日) 10:00 至 12:00 活動地點 會議室一	<p><b>以魔術原理教養科學觀，培養親子演算思維。</b> (親子活動，提供材料，限 12 對親子，參與過請勿報名)</p> <p>跟孩子一起變魔術吧！有的魔術是利用科學可以解釋的現象所進行的表演或遊戲。家長與你的孩子一起遊玩、一起思考，並且告訴孩子們這些魔術的原理。讓孩子們對日常小事抱持興趣，並且徹底活用孩子們那名為好奇心的能量，這些動作都將是培養孩子們求知慾的契機。</p>	<p><b>沈恩霆老師經歷</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宜欣國小社團指導老師</li> <li>2. 四張犁營隊氣球課講師</li> <li>3. 朝陽科大氣球社講師</li> <li>4. 勤益科大氣球社講師</li> <li>5. 弘文中學社團指導老師</li> <li>6. 明道國中才藝班講師</li> <li>7. 國際志工社氣球課講師</li> <li>8. 彰化、新竹、雲林、高雄、台中街頭藝人證</li> <li>9. 受邀歡樂智多星節目錄影</li> <li>10. 受邀 RU-game 節目錄影</li> </ol>
6	11月20日 (日) 14:00 至 16:00 活動地點 會議室一	<p><b>以造型氣球激發創造力，發現孩子亮點優勢。</b> (親子活動，提供材料，限 12 對親子，參與過請勿報名)</p> <p>親子造型氣球教學，充氣、折氣球時，因小朋友手指力道不夠，家長會從旁協助，以大手握小手的方式幫忙，不僅可以訓練小朋友手指靈活度，且增進親子情誼，並發現孩子的優點。活動中親子攜手完成作品，歡樂的氣氛，更讓親子留下許多開心的回憶。</p>	

- 活動採網路報名。所有場次於 111 年 10 月 13 日(四)上午 8 點開始報名，因大多場次人數有限，報名額滿截止。
- 聯絡資訊：(02)23412822 轉 30 蔡老師
- 活動地點：本校會議室一、活動中心 1F 體能教室或活動中心 B 1 視聽教室，會以手機簡訊事前通知，請報名者留意訊息，不另發紙本通知。
- 防疫資訊：當日參與成人學員請出示疫苗三劑或 2 日內快篩陰性證明，現場請量測體溫，若有發燒或呼吸道感染症狀請勿參與，並請全程配戴口罩參與，依疫情指揮中心最新資訊修正模式。
- 報名資訊：

場次	第 1 場	第 2-1 場	第 2-2 場	第 3 場
報名網址	<a href="https://reurl.cc/aGWQED">https://reurl.cc/aGWQED</a>	<a href="https://reurl.cc/rR7p4E">https://reurl.cc/rR7p4E</a>	<a href="https://reurl.cc/m3maQY">https://reurl.cc/m3maQY</a>	<a href="https://reurl.cc/kEzmed">https://reurl.cc/kEzmed</a>
報名網址 QR code				

場次	第 4 場	第 5 場	第 6 場
報名網址	<a href="https://reurl.cc/yM323D">https://reurl.cc/yM323D</a>	<a href="https://reurl.cc/MNlraL">https://reurl.cc/MNlraL</a>	<a href="https://reurl.cc/9pKMMd">https://reurl.cc/9pKMMd</a>
報名網址 QR code			