

**臺北市教師研習中心**  
**臺北市 115 年度各級學校初任教師回流座談研習**  
**實施計畫**

- 一、**研習依據：**臺北市政府教育局委託暨本中心 115 年度研習行事曆。
- 二、**研習目標：**關懷本市初任教師適應狀況，持續激勵其教育熱誠並精進自我專業，使其在教學生涯中獲得支持與協助。
- 三、**研習對象：**本市高級中等以下學校到職 3 年內（112、113 及 114 年）之初任教師（含代理教師）。
- 四、**研習人數：**60 人。
- 五、**研習時間：**115 年 2 月 6（五）。
- 六、**報名期間：**即日起至 1 月 20 日止，額滿則提前截止報名。
- 七、**研習地點：**臺北市立中山國中（台北市松山區復興北路 361 巷 7 號）。
- 八、**研習內容：**實際課程及授課講座若有更動以網路公布為準。

日期/星期	時間	時數	課程主題	講座
115 年 2 月 6 日 (五)	09:00-11:50	3	<b>站得住的教室：</b> 初任教師班級經營與教學現場關鍵力（含情境案例與實務演練）	<b>國高中職組</b> 大安高工 陳怡嘉教師 （榮獲教育部 114 年師鐸獎、 臺北市 114 學年度優良教師）
				<b>國小組</b> 民族國小 謝宜蓉教師 （榮獲臺北市 114 學年度優良教師）

**課程簡介**

本研習課程聚焦初任教師最常卡關的三件事：建立班級秩序、提升課堂教學效能、強化親師溝通，並以「站得住的教室」為主軸，協助教師把班級規範、教學現場操作與溝通策略整合成一套**可落地、可調整、可持續**的實務系統，降低管理耗能與教學挫折，提升教學信心與班級穩定度。

第一部分從班級規範與師生關係的建立切入，協助教師設計可落地的班規與班級流程，讓班上秩序不靠反覆提醒，而能靠制度與關係維持，降低衝突與管理成本。

第二部分聚焦課堂教學效能的展現，強化有效開場、清楚指令、時間分配、轉場設計與互動策略，並以情境拆解與演練，處理學生分心打斷、作業拖延、同儕衝突與突發事件，提供具體步驟與備案，讓課堂更可控、學生更投入。

第三部分聚焦親師溝通的技術，整理可套用的對話架構與界線策略，涵蓋問題說明、共識建立、衝突降溫與後續追蹤，協助教師維持專業立場並建立合作關係，降低誤解與反覆拉扯。全程搭配案例、討論與工具表單，協助教師把零散技巧整合為可複製的教學現場工作系統，站穩教室並穩定班級氛圍。

九、研習方式：講授、經驗分享。

十、研習時數：共 3 小時研習時數。

（一）全程參與者每期核發 3 小時研習時數。

（二）請假時數超過研習總時數五分之一（1 小時）者，不給予研習時數。

### 十一、報名方式

（一）請於報名截止日前登入臺北市教師在職研習網（<https://insc.tp.edu.tw>）報名，並經行政程序核准後，由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

（二）本中心將依報名順序遴選，遴選結果、課程資訊、課程異動等將至遲於開課前 3 日內，以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知（請保持開通及擁有足夠雲端空間）。

### 十二、注意事項

（一）課程講義

1、講義以提供電子檔為原則，不列印紙本。

2、研習期間請自備能連網、掃描 QR code、下載觀看檔案之電子裝置，或於研習前先行下載／列印／備妥，以利掌握研習內容。



（二）出／缺席

1、參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。

2、完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網／首頁最新公告（免登入）／下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於 3 日內完成補假程序。

3、研習期間若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛）等身體不適情形，建議請假在家休養或請全程佩戴口罩。

（三）相關資訊

1、捷運：請搭乘捷運文湖線於「中山國中」站下車，由捷運出口步行至馬路對面復興北路 361 巷。

2、公車：請搭各線公車於「捷運中山國中」站下車：5、63、74、680、685、棕 1、225、286 副、542、643。

3、哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

4、無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

十三、聯絡方式：張慧珍組員，聯繫電話：02-2861-6942 轉 218，傳真：02-2861-6702，

電子信箱：[aca\\_002@tiec.tp.edu.tw](mailto:aca_002@tiec.tp.edu.tw)。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。