

臺北市國教輔導團家庭教育議題輔導小組暨臺北市北投區清江國民小學  
111 學年度家庭教育-親職活動規劃一覽表

| 日期/主題                                      | 講師                                               | 時間          | 對象                                                         | 課程內容簡介                                                   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2022. 11. 05(六)<br>親子共學肢體伸展工作坊(一)<br>【低年級】 | 講師：蔡麗珠<br>/身心教育學會講師<br><br>助教：張郁婷<br>/清江國小雙語體育教師 | 09:30-11:30 | 全市國小低年級親子 2 人 1 組，共 20 組 40 人。<br>(清江國小保留 1/3 名額，7 組 14 人) | 球球真好玩：<br>使用球類小遊戲來引導親子共同參與活動，彼此溝通、互助，有運動又有樂趣，提升親子正向關係。   |
| 2022. 11. 26(六)<br>親子共學肢體伸展工作坊(二)<br>【中年級】 | 講師：蔡麗珠<br>/身心教育學會講師<br><br>助教：張郁婷<br>/清江國小雙語體育教師 | 09:30-11:30 | 全市國小中年級親子 2 人 1 組，共 20 組 40 人。<br>(清江國小保留 1/3 名額，7 組 14 人) | 身心探索活動：<br>使用軟球、浮條等器材進行有趣的親子活動，探索身心，覺察自我，一起來活動身體並學習健康新知。 |
| 2022. 12. 10(六)<br>親子共學肢體伸展工作坊(三)<br>【高年級】 | 講師：蔡麗珠<br>/身心教育學會講師<br><br>助教：張郁婷<br>/清江國小雙語體育教師 | 9:30-11:30  | 全市國小高年級親子 2 人 1 組，共 20 組 40 人。<br>(清江國小保留 1/3 名額，7 組 14 人) | 伸展肢體與放鬆：<br>利用肌膜軟球進行親子活動，鬆開大人與小孩的身與心，體會肢體放鬆動作、覺察身心，保持健康。 |