

新竹市教育會 112 年度「正念紓壓-手沖咖啡減壓」研習實施計畫

一、依據：新竹市教育會 112 年度工作計畫

二、目的：

- (一)經由手沖咖啡實作課程與分組討論，面對環境資源永續與全球化生產問題，建構紓壓能力的自我概念，提升認識自我、與他人合作分享的能力，作為在教學上實施體驗活動與設計課程的創想。
- (二)透過咖啡食用相關知識，連結友善生態環境、生產機制、社區供應三者間的關聯，以手沖咖啡體驗的課程，加深參與者深刻印象及認知。
- (三)期望參與研習教師群能將動手做、做中思、思中創活動融入教學、班級經營、培養學生創思及手做能力，賦予真正要帶給學生教育意涵。

三、指導單位：教育部、台灣省教育會、新竹市政府

四、主辦單位：新竹市教育會

五、承辦單位：新竹市北區載熙國民小學

六、研習時間：112 年 12 月 13 日(星期三)13：00 至 16：00

七、研習地點：新竹市載熙國小視聽教室

八、研習對象：新竹市教育會會員。

九、研習課程內容：如後附。

十、報名方式：教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名。

十一、參加人員覈實辦理公假登記（教師課務自理），全程參與者核給學習時數 3 小時。

十二、研習經費：講師費由本會支應。

十三、本計畫經簽奉 核定後實施，修正時亦同。

新竹市教育會 112 年度
「正念紓壓-手沖咖啡減壓」課程表

研習時間：112 年 12 月 13 日(星期三) 13 時至 16 時		
研習地點：新竹市載熙國小視聽教室		
時 間	實 施 內 容	備 註
12：50-13：00	報到	
13：00-13：40	正念紓壓-手沖咖啡的概念簡介 1. 正念紓壓-手沖咖啡概念 2. 從咖啡產地到自我身邊	講師：戴嘉成先生 (漢克咖啡負責人)
13：40-14：30	創客與班級紓壓的概念 1、創客精神 2、設計思考與班級經營 3、手沖咖啡製作示範	
14：30-14：40	中場自動休息	
14：40-15：40	合作式體驗手沖咖啡實作 1. 初體驗手沖咖啡製作驚喜： 製作個人手沖咖啡一杯 2. 實作手沖製作技術，後續運用正念紓壓於教學中讓學習共同合作以達到教育之願景。	
15：40-16：00	意見交流	