

# 114 學年度社會情緒學習工作坊- 「Best Me 種子教師工作坊」實施計畫

## 壹、依據：

依據「社會情緒學習研究室工作計畫—子計畫四：研發並推動種子教師培訓」之工作目標，辦理本次活動，以推動社會情緒學習（SEL）融入各學科教學，培育具示範效應之種子教師，並促進跨領域交流與分享。

## 貳、目的：

- 一、強化教學革新動能，促發學校教師精進能量。
- 二、促進學校教師認識社會情緒學習，增進對社會情緒學習的認知和內化。
- 三、推廣社會情緒學習，增進教學活化之實踐。

## 參、辦理單位

- 一、主辦單位：國家教育研究院
- 三、協辦單位：國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心  
臺中市立文華高級中等學校

## 肆、研習時間與地點：

研習日期	研習時間	研習主題	研習地點
114 年 11 月 29 日 (星期六)	09:30-16:30 (09:00-09:30 為報到時間)	<b>Unit1</b> Brain 大腦的潘朵拉盒子	臺中市立 文華高級中等學校 和平樓 5 樓演講廳
		<b>Unit2</b> Emotion R&R 之間，辨識到調節	
114 年 12 月 06 日 (星期六)	09:30-16:30 (09:00-09:30 為報到時間)	<b>Unit3</b> Strength 我的 U4 力	臺中市立 文華高級中等學校 和平樓 5 樓演講廳
		<b>Unit4</b> Time for self 生活不只是生存	
114 年 12 月 14 日 (星期天)	09:30-16:30 (09:00-09:30 為報到時間)	<b>Unit5</b> Meaning 人生的藍圖	臺中市立 文華高級中等學校 和平樓 5 樓演講廳
		<b>Unit6</b> Education 駕駛 SEL 宇宙飛船	

● 本系列為 3 場整日課程，參加者需全程參加，參加總時數達 15 小時以上將頒發證書。

● 參加者須自行購買課程用書《邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南》，課程當日均需攜帶，以利課程學習。

[https://www.books.com.tw/products/0010993424?srsltid=AfmBOor4kJcofzYt\\_xMXVWAduQ0\\_yr15WHOow2tFKMA\\_Gsd27WQFLHKr](https://www.books.com.tw/products/0010993424?srsltid=AfmBOor4kJcofzYt_xMXVWAduQ0_yr15WHOow2tFKMA_Gsd27WQFLHKr)

## 伍、參加對象與人數

一、本工作坊以教育部國民教育中央輔導團綜合活動分團輔導員、國民及學前教育署生涯規劃學科中心研究教師或種子教師、國民及學前教育署生命教育學科中心研推教師或種子教師為優先。

二、參加人數：40 名。

## 陸、研習報名

一、報名網址(建議以 Chrome 系統複製貼上網址開啟)：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXGuWU8Y\\_mZs7CnP2Gp0PoUF\\_WIMwfTzZhyZnzsHZWCriDQ/viewform?usp=dialog](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXGuWU8Y_mZs7CnP2Gp0PoUF_WIMwfTzZhyZnzsHZWCriDQ/viewform?usp=dialog)

二、報名時間：至 114 年 11 月 17 日(星期一)截止，11 月 19 日(星期三)寄發錄取通知。

(請務必填寫正確信箱，以利錄取通知寄發)

三、全程參加研習人員，研習時數依簽到表核實給予。

## 柒、經費來源：

一、本案所需經費由主辦單位國家教育研究院「社會情緒學習研究室工作計畫一子計畫四：研發並推動種子教師培訓」項下支應。

二、敬請所屬學校(單位)惠予參加人員公(差)假，往返差旅費及住宿費由原服務單位依規定報支。

捌、交通資訊：臺中市立文華高級中等學校(臺中市西屯區寧夏路 240 號)

本次研習不另提供接駁服務，敬請與會師長多搭乘大眾運輸交通工具，造成不便，敬請見諒。

交通方式請參閱：<https://whsh.tc.edu.tw/p/412-1078-15340.php>

附件一

時間	【11/29】主題 / 活動內容	
09:00 — 09:30	<b>【活動報到】及主持人活動開場(15min) :陳學志老師</b>	
09:30 — 12:30	<b>【Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子】</b> Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係	主講：陳寶美老師（桃園市立陽明高中） 助講：楊羚卉老師（金陵女中）
12:30- 13:30	<b>【午餐休息】</b>	
13:30 — 16:30	<b>【Unit2 Emotion R&amp;R 之間，辨識到調節】</b> Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人	主講：陳寶美老師（桃園市立陽明高中） 助講：楊羚卉老師（金陵女中）
時間	【12/6】主題 / 活動內容	
09:00 — 09:30	<b>【活動報到】</b>	
09:30 — 12:30	<b>【Unit3 Strength 我的 U4 力】</b> Dare to be Different 亮點的神奇力量	主講：陳寶美老師（桃園市立陽明高中） 助講：陳語喬老師（台中麗喆雙語中小學）
12:30- 13:30	<b>【午餐休息】</b>	
13:30 — 16:30	<b>Unit4 Time for self 生活不只是生存</b> Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己	主講：陳寶美老師（桃園市立陽明高中） 助講：陳語喬老師（台中麗喆雙語中小學）

時間	【12/14】主題 / 活動內容
09:00 - 09:30	<b>【活動報到】</b>
09:30 - 12:30	<p><b>【Unit5 Meaning 人生的藍圖】</b> Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           主講：吳怡萱老師（協同計畫主持人）            助講：陳語喬老師（台中麗喆雙語中小學）         </div>
12:30- 13:30	<b>【午餐休息】</b>
13:30 - 16:30	<p><b>Unit6 Education 駕駛 SEL 宇宙飛船</b> Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           主講：吳怡萱老師（協同計畫主持人）            助講：陳語喬老師（台中麗喆雙語中小學）         </div>
16:30- 16:50	<p style="text-align: center;"><b>主持人頒發證書(20min)：</b> <b>吳怡萱老師</b></p>

## 114 學年度社會情緒學習工作坊-

### 「Best Me 種子教師工作坊」課程內容

週次	主題
第一週	<p><b>Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子</b> Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係</p> <p><b>Unit2 Emotion R&amp;R 之間，辨識到調節</b> Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人</p>
第二週	<p><b>Unit3 Strength 我的 U4 力</b> Dare to be Different 亮點的神奇力量</p> <p><b>Unit4 Time for self 生活不只是生存</b> Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己</p>

第三週

### **Unit5 Meaning 人生的藍圖**

Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？

### **Unit6 Education 駕駛 SEL 宇宙飛船**

Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子

主講：吳怡萱老師（內聘主持人）

助講：陳語喬老師（台中麗喆雙語  
中小學）