

臺中市高級中等學校課程發展中心教學輔導組學科輔導團 輔導團共備增能研習實施計畫

主題：社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊

壹、依據

- 一、臺中市政府教育局 114 年度重要工作計畫。
- 二、臺中市高級中等學校 114 年度課程發展中心教學輔導組學科輔導團重要工作計畫。

貳、課程目標

- 一、理論依據：依據正向心理學設計工作坊流程。
- 二、科學論證：在課程內容中呈現數據分析及研究。
- 三、學習任務：連續三週設計不同的學習任務，讓實踐融入日常。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、臺中市政府教育局
- 二、主辦單位：臺中市高級中等學校課程發展中心教學輔導組學科輔導團
- 三、協辦單位：臺中市立臺中第二高級中等學校

肆、辦理主題、日期及地點：

- 一、主題：社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊
- 二、講師：鄭敬儀老師（國立臺灣師範大學教育研究與創新中心）
- 三、日期：第一天：114 年 11 月 20 日（星期四）09:00-16:00
第二天：114 年 12 月 11 日（星期四）09:00-16:00
第三天：114 年 12 月 24 日（星期三）09:00-16:00

四、地點：臺中二中藝教大樓 1 樓 102 專科教室。

五、對象：

- (一).臺中市政府教育局課程發展中心教學輔導組學科輔導團輔導員。
- (二).臺中市高中職校長、行政人員與教師。

六、報名方式：採 Google 表單線上報名

- (一) 報名表單：<https://forms.gle/CTkJ2bRzCqdEvNVr5>
- (二) 即日起至 114 年 11 月 14 日(五)，報名人數 30 人，全程參加者核予研習 18 小時，並授予「A1 BEST ME SEL 教師基礎工作坊」證書。
- (三) 錄取通知：114 年 11 月 17 日(一)以 email 通知。

七、課程表：

日期	單元名稱		時間	課程重點
11/20	Unit 1	大腦的潘朵拉盒子	09:00	Check in、大腦功能
			10:30	創傷印記、狀態依賴
			10:30	SEL 環境、SEL 教學
	Unit 2	R&R 之間，辨識到調節	12:00	SEL 素養、正念
			13:00	Check in、
			14:30	情緒定義、情緒功能
12/11	Unit 3	我的優勢（U4）力	14:30	情緒 RULER
			16:00	回家小任務
			09:00	Check in、
			10:30	自身的優勢

	Unit 4	生活不只是生存	10:30	大腦的設計和訓練、歸屬感
			12:00	回家小任務
			13:00	Check in、壓力定義
			14:30	壓力印記、駕馭壓力
12/24	Unit 5	人生的藍圖	14:30	自我照顧定義、步驟
			16:00	設立意向、回家小任務
			09:00	Check in、五正四樂
			10:30	生命意義、成長心態
	Unit 6	駕駛 SEL 宇宙飛船	10:30	尋找人生意義的方式
			12:00	回家小任務
	Unit 6	駕駛 SEL 宇宙飛船	13:00	Check in、
			14:30	迎向未來的能力
			14:30	自身校園的 SEL 方向
			16:00	頒發證書

伍、 報名事宜聯絡人：臺中市高中學科輔導團許祐鵬老師，電話：(04)2202-1521 轉 3115。

陸、 注意事項：研習期間提供茶水，請自備環保杯，現場恕不提供。