

臺中市社會情緒學習資源中心

115 年 BEST ME 種子教師工作坊(第二場)實施計畫

壹、依據

臺中市社會情緒學習整體推動計畫。

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：臺中市政府教育局
- 二. 主辦單位：臺中市社會情緒學習資源中心
- 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：

【主講老師】

臺中市立中港高級中學 彭甫堅 教師

【協作講師】

臺中市市立立人國小 梁乃琪 教師

- 三. 日期：

第一天：115 年 9 月 16 日（星期三），09:00-16:00

第二天：115 年 9 月 30 日（星期三），09:00-16:00

第三天：115 年 10 月 14 日（星期三），09:00-16:00

- 伍、地點：臺中二中藝教大樓 1 樓 102 專科教室。

- 陸、對象：臺中市各級學校教師。

柒、報名方式：

請至 <https://reurl.cc/xWyoe4>，即日起至 115 年 9 月 10 日(四)，報名人數 30 人，依報名順序錄取，錄取結果將另行 email 通知，全程參與核予研習 18 小時、授予「A1 BEST ME SEL 教師基礎工作坊」證書。



捌、課程表：

日期	單元名稱		時間	課程重點
9/16	Unit 1	大腦的潘朵拉盒子	09:00-10:30	Check in、大腦功能 創傷印記、狀態依賴
			10:30-12:00	SEL 環境、SEL 教學 SEL 素養、正念
	Unit 2	R&R 之間，辨識到調節	13:00 -14:30	Check in、 情緒定義、情緒功能
			14:30 -16:00	情緒 RULER 回家小任務
9/30	Unit 3	我的優勢 (U4) 力	09:00 -10:30	Check in、 自身的優勢
			10:30-12:00	大腦的設計和訓練、 歸屬感 回家小任務
	Unit 4	生活不只是生存	13:00-14:30	Check in、壓力定義 壓力印記、駕馭壓力
			14:30-16:00	自我照顧定義、步驟 設立意向、回家小任務

10/14	Unit 5	人生的藍圖	09:00-10:30	Check in、五正四樂 生命意義、成長心態
			10:30-12:00	尋找人生意義的方式 回家小任務
	Unit 6	駕駛 SEL 宇宙飛船	13:00-14:30	Check in、 迎向未來的能力
			14:30-16:00	自身校園的 SEL

玖、報名事宜聯絡人：二中輔導室王莉芬小姐，電話：(04)2202-1521#1602。

拾、注意事項：為因應環保，研習期間提供茶水，請自備環保杯。