

臺中市社會情緒學習資源中心
115 年 BEST ME 讀書會(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. 提升情緒覺察與辨識能力：透過共讀《讓感受自由》與相關體驗活動，協助教師學習辨別、理解並標記自己和他人的情緒。
- 二. 精進情緒表達與調節技巧：經由課程探討情緒表達的勇氣與情緒調節的能力，提供教師在工作與生活中更有效的應對策略。
- 三. 增進社會情緒學習的教學應用：藉由研習交流，探討情緒議題如何進入校園並應用於教育場域，提升教師 SEL 的教學專業知能。

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 讀書會。

二. 講師：

廖美惠老師(花蓮縣立自強國中教師、邁向幸福團隊種子教師)

一. 日期：

第一天：115 年 10 月 08 日 (星期四)，09:00-16:00

第二天：115 年 10 月 30 日 (星期五)，09:00-12:00

第三天：115 年 11 月 13 日 (星期五)，09:00-12:00

第四天：115 年 12 月 11 日 (星期五)，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/r0mojN>，即日起至 115 年 10 月 1 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。



捌、課程表：(共讀書籍-讓感受自由)

日期	時間	課程重點
10/08	09:00-12:00	1. 讀書會開啟活動 2. 前言 3. 第一章 你其實可以自由感受
	13:00 -16:00	1. 第二章 深受情緒影響的五大面向 2. 第三章 情緒是一門科學 3. 體驗活動
10/30	09:00-12:00	1. 第四章 辨別 Recognizing：自己和他人的情 2. 第五章 理解 Understanding：最困難的步驟 3. 第六章 標記 Labeling：為情緒命名 4. 體驗活動
11/13	09:00-12:00	1. 第七章 表達 Expressing：最需要勇氣的部分 2. 第八章 調節 Regulating：隨時隨地都需要的能力 3. 體驗活動
12/11	09:00-12:00	1. 第九章 原生家庭中的隱形遺傳 2. 第十章 當情緒課題進入校園 3. 體驗活動
	13:00 -16:00	1. 第十一章 工作是挑戰最大的場域 2. 讀書會回饋

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。