115 學年度社會情緒學習工作坊-
「Best Me 種子教師工作坊」（研究發展合作學校場）
實施計畫

壹、 依據：

依據「社會情緒學習研究室工作計畫一：種子教師培訓與擴散」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：本院課程及教學研究中心社會情緒學習研究室

二、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

肆、研習時間與地點：

研習日期	研習時間	研習主題	研習地點
115 年 12 月 5 日 (星期六)	09:00-16:30 (09:00-09:30 為報到時間)	**Unit1** Brain 大腦的潘朵拉盒子	本院臺北院區 6 樓 607、608 會議室
		Unit2 Emotion R&R 之間，辨識到調節	
115 年 12 月 13 日 (星期日)	09:00-16:30 (09:00-09:30 為報到時間)	**Unit3** Strength 我的 U4 力	
		Unit4 Time for self 生活不只是生存	
115 年 12 月 19 日 (星期六)	09:00-16:50 (09:00-09:30 為報到時間)	**Unit5** Meaning 人生的藍圖	
		Unit6 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。

●課程當日均需準備指定用書《邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南》，以利課程學習。

● 指定用書提供兩個方案：

1.現場租借教材：請於報名時填寫需租借指定教材，並至報到處登記租借，為保持書籍之清潔與完整，租借者不得於於書籍中劃記，並於當日課程結束後歸還。

2.自行購買：可依自身需求至網路書店購買實體書或電子書。
https://www.books.com.tw/products/0010993424?srsltid=AfmBOor4kJcofzYt_xMXVWAduQ0_yr

伍、參加對象與人數

本工作坊參與對象為高級中等、國民中、小學及幼兒園教師。錄取順序以本院研究發展合作學校有意願參與之師長為優先，預計參與人數 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://workshop.naer.edu.tw/NAWeb/Services/wFrmYearPlanAct.aspx

二、報名時間：至 115 年 11 月 27 日(星期五)下午 5 點截止，12 月 1 日(星期二)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本院「社會情緒學習研究室工作計畫一：種子教師培訓與擴散」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:：本院臺北院區 6 樓 607 會議室、608 會議室（106 臺北市大安區和平東路一段 179 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://www.naer.edu.tw/PageDoc/Detail?fid=428&id=2661

附件一

時間	【12/5】主題 / 活動內容
09:00 – 09:30	【活動報到】及主持人活動開場(15min)：吳怡萱老師
09:30 – 12:30	【Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子】 Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係 （10:30–10:40 為茶敘休息時間） 主講：曾麗娜 教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
12:30- 13:30	【午餐休息】
13:30 – 16:30	【Unit2 Emotion R&R 之間，辨識到調節】 Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人 （14:30–14:40 為茶敘休息時間） 主講：曾麗娜 教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
時間	**【12/13】主題 / 活動內容**
09:00 – 09:30	【活動報到】
09:30 – 12:30	【Unit3 Strength 我的 U4 力】 Dare to be Different 亮點的神奇力量 （10:30–10:40 為茶敘休息時間） 主講：曾麗娜 教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
12:30- 13:30	【午餐休息】

13:30 – 16:30	**Unit4 Time for self 生活不只是生存** Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己 （14:30–14:40 為茶敘休息時間）	主講：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
時間	**【12/19】主題 / 活動內容**	
09:00 – 09:30	**【活動報到】**	
09:30 – 12:30	**【Unit5 Meaning 人生的藍圖】** Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？ （10:30–10:40 為茶敘休息時間）	主講：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
12:30- 13:30	**【午餐休息】**	
13:30 – 16:30	**Unit6 Education 駕駛 SEL 宇宙飛船** Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子 （14:30–14:40 為茶敘休息時間）	主講：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
16:30- 16:50	**主持人頒發證書(20min)：** **張雨霖老師**	

115 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

課程進度	主題	
第一、二單元	**Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子** Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係 **Unit2 Emotion R&R 之間，辨識到調節** Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人	主講：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
第三、四單元	**Unit3 Strength 我的 U4 力** Dare to be Different 亮點的神奇力量 **Unit4 Time for self 生活不只是生存** Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己	主講：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）
第五、六單元	**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：曾麗娜教師（新北市立新莊國民中學） 助講：張素靜 退休教師（臺北市立木柵高級工業職業學校）