

# 115 學年度北二區十二年國民基本教育課程綱要前導學校聯合辦理 社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊實施計畫

## 一、 依據

- (一) 依據教育部國民及學前教育署 109 年 12 月 7 日臺教國署高字第 1090148425B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要前導學校暨機構作業要點」辦理。
- (二) 依據臺北市立育成高級中學 115 學年度前導計畫辦理

## 二、 目的

- (一) 理解大腦與情緒身心機制，掌握情緒調節與自我照顧技巧。
- (二) 發掘優勢亮點並深化成長型心態，探索教育與人生的生命藍圖。
- (三) 將 SEL 理論轉化為教學與輔導實務，培育具備校園推廣能力的種子教師。

## 三、 辦理單位

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署。
- (二) 主辦單位：臺北市立育成高中
- (三) 協辦單位：國立臺灣師範大學教育研究與創新中心。

## 四、 研習時間與地點：

上課時間：工作坊共三週，每次六個小時，**上午 9 點至下午 4 點**。

| 週次  | 時間        | 地點                                      | 人數   |
|-----|-----------|-----------------------------------------|------|
| 第一週 | 115/11/21 | 臺北市立育成高中<br>(臺北市南港區重陽路 366 號)<br>二樓領航教室 | 30 人 |
| 第二週 | 115/12/5  |                                         |      |
| 第三週 | 115/12/19 |                                         |      |

## 五、 實施對象與錄取順位：

- (一) 高優北二區湖中盟的前導與高優學校教師優先錄取。
- (二) 台北市有興趣的高中教師
- (三) 全國有興趣的高中教師
- (三) 考量研習品質，名額限額 30 位，可全程出席教師優先錄取。

## 六、 報名資訊：

- (一) 課程方式：全國教師研習網報名，課程代碼： 5724851。
- (二) 報名時間：即日起至 115 年 11 月 2 日(星期一) 下午 5 時止。
- (三) 錄取通知：115 年 11 月 6 日(星期五)中午前以 email 通知。

## 七、 經費來源

- (一) 本案所需經費由本校 115 學年度「十二年國民基本教育課程綱要普通型前導學校計畫」經費項下支應。
- (二) 參加人員請予以公(差)假，請服務學校(單位)惠予參加人員公差，往返差旅費及住宿費由原服務單位依規定報支。

## 八、 交通方式

- (一) 捷運：搭板南線至『南港站』步行 10 分鐘、『南港展覽館站』步行 13 分鐘，搭文湖線至『南港軟體園區站』步行 10 分鐘。
- (二) 鐵路：搭車至『南港站』，經由『南港車站』的『北出口』到『南港路』。

(三) 公車：

1. 南港行政中心站 (B1)：藍 15、藍 21、藍 23、藍 39、紅 32、忠孝新幹線、51、203、205、212、276、281、306、605、629、668、678、679、711、小 1(區間車)、小 5、1191、1552、1555、1556、1557。
2. 南港高工一站 (B2)：620(區間車)。
3. 南港高工站 (B3)：817、紅 25、藍 22。
4. 育成高中站 (B4)：817、紅 25、藍 22、620(區間車)。
5. 南港高工站 (B5)：藍 15、藍 22、藍 23、紅 25、紅 32、忠孝新幹線、51、203、205、212、276、281、306、605、620(區間車)、629(直達車)、668、675、678、711、小 1(區間車)、小 5、小 12。
6. 南港車站 (B6)：51、小 12、藍 21、藍 39、1032、1191、1552、1556、1557、2021。

九、研習時數：全程參加本研習人員，核給研習時數 18 小時。如無法參與全程，以 6 小時為單位核實給予時數。

十、注意事項

- (一) 為響應環保，本場研習無提供紙杯，敬請與會教師自備環保杯盛裝飲用水。
- (二) 本次研習敬備午餐，請於報名表單填寫時，清楚標明葷素飲食需求。
- (三) 本校校園內停車位有限，敬請與會教師盡量搭乘大眾交通工具前往本校參與研習活動。

十一、活動聯絡人：

相關報名問題請洽詢臺北市立育成高中前導助理-褚小姐、課務組長-連組長  
[1028@yucsh.tp.edu.tw](mailto:1028@yucsh.tp.edu.tw)，電話：(02)26530475#519、518。

十二、工作坊課程表

| 臺北市 115 學年度推動十二年國民基本教育課程綱要<br>社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊課程內容 |                                                              |                                                           |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 週次                                                            | 主題                                                           | 講師群                                                       |
| Unit 1<br>11/21(六)                                            | Brain 大腦的潘朵拉盒子<br>Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係            | 新北市<br>教育局<br>退休課督<br>鄭敬儀老師<br>、<br>臺北市立<br>育成高中<br>鄭錚易老師 |
| Unit 2<br>11/21(六)                                            | Emotion R&R 之間，辨識到調節<br>Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人 |                                                           |
| Unit 3<br>12/5(六)                                             | Strength 我的 U4 力<br>Dare to be Different 亮點的神奇力量             |                                                           |
| Unit 4<br>12/5(六)                                             | Time for self 生活不只是生存<br>Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己   |                                                           |
| Unit 5<br>12/19(六)                                            | Meaning 人生的藍圖<br>Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？            |                                                           |
| Unit 6<br>12/19(六)                                            | Education 駕駛 SEL 宇宙飛船<br>Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子 |                                                           |