

**臺北市教師研習中心**  
**114 年敬師月系列活動**  
**「共築教室心與境的舒適美好氛圍」實施計畫**

一、活動依據：本中心 114 年度研習行事曆。

二、活動目的：

(一)協助教師認識情緒陶冶與 SEL 的基本概念，並透過方法與策略將班級衝突轉化成可討論和學習的教材，開啟班級經營的正向循環。

(二)促進對教師專業發展空間之理念脈絡與發展趨勢的理解，以打造兼具美感、機能與賦能潛力的創新學習環境，並培養教師對場域優化之專業覺察與實踐動能。

三、活動對象及人數：本市各級學校教師，每期各 30 人。

四、活動及報名截止日期：

活動期別	活動日期	報名截止日期
第 1 期	114 年 9 月 20 日(星期六)	即日起至 9 月 12 日(星期五)截止
第 2 期	114 年 9 月 24 日(星期三)	即日起至 9 月 15 日(星期一)截止

五、活動說明及行程：

**(一)第 1 期：有 BEAR 而來：把 SEL 帶入班級經營**

上課地點	臺北市大安區古亭國小			研習時數	6 小時	人數	30 人
日 期	時 間	節數	預 定 行 程			講 座	
9月20日 (六)	09:00-11:50	3	<b>啟動班級情緒力：</b> <b>走進情緒陶冶 × SEL 的核心</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●「個體 × 群體」的鞋奏曲：從個人需求到班級需求的平衡</li><li>●認識情緒陶冶理論：從困境到實證研究</li></ul>			王麗斐 教授 國立臺灣師範大學  陳姿仔 助教 臺北市立內湖國中	
	13:30-16:10	3	<b>實戰熊熊倒帶術：</b> <b>化班級衝突為黃金教學資源</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●認識四種 BEAR 情緒調節核心策略</li><li>●「熊熊捉迷藏」：建立班級情緒調節語言與彈性應對情緒策略</li><li>●熊熊倒帶術練習</li></ul>				
課程簡介			<p>9 月，是開學期間建立班級事務、學生與老師間彼此互動磨合的開啟時刻，課務繁忙、學生情緒多變，您總在安撫與協調中承受壓力。這一次，為心疼辛苦的教師們，特辦理一場教室內的心境共好之旅「有 BEAR 而來：把 SEL 帶入班級經營」。透過這堂課，您將學會按下「暫停鍵」，用全新視角看待班級衝突，打造出班級經營的舒適美好氛圍。</p> <p>在建立班級經營的黃金期，透過 1 天 6 小時的實作工作坊，透過認識情緒陶冶理論、四隻熊策略與熊熊倒帶術，把那些教室現場讓人頭痛的摩擦，轉化為 SEL 的黃金學習內容，體驗實踐 SEL 運用班級經營的美好吧!!</p>				

(二) 第 2 期：打造一個怦然心動學習空間的軟裝魔法系列課程

9 月 24 日 (三)	系 列 1	空間規劃思考術-建築師帶您一起用軟裝概念打造出您想要的空間氛圍				
	上課地點	臺北市教師研習中心	研 習 時 數	6 小時	人 數	30 人
	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	
	09:00-11:50 13:30-16:10	6 小時	空間氛圍、創意發想介紹與案例賞析拆解 空間需求分析思考術及實作規劃		李甫峰 建築師	
課程簡介		<p>學習的場域，不僅是知識的容器，當學生走進你的教室，第一句話是：「老師，這裡好舒服，好想在這裡學習！」更是情感與靈感的孵化器。當我們進入一個能觸動心弦的空間，學習便不再是壓力，而是一次次愉悅的探索。</p> <p>「怦然心動學習空間軟裝魔法系列課程」將帶你揭開空間設計與軟裝搭配的秘密，運用色彩、光線、材質與氛圍營造，打造一個既美觀又實用的學習場域，搭配收納與秩序美學，讓學習變得充滿儀式感與吸引力。</p> <p>本場為系列課程之首發課程，特邀臺北市教師希望心坊的設計者以及最會將學校空間變為美學人文空間的魔法師-李甫峰建築師，以其長期與學校合作之豐富經驗，將教研中心欲改造之空間作為改造實作案例，跟著建築師手把手學習校園空間改造思考術。這堂課您將能學會….</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 運用空間規劃及軟裝手法將普通房間轉化為「學習魔法空間」的能力。</li><li>● 在有限預算內創造高質感的學習氛圍。</li><li>● 體驗到「空間即心境」的力量，讓學習成為一種享受。</li></ul>				
備註		<p>本系列將持續推出後續課程，簡介如下，敬請期待</p> <p>➤ 『共享空間的軟裝術』-跟著業界設計規畫師，運用家具、空間色彩、燈光顏色、環境融合來創造空間多功能性與層次美感，您可以學到：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 共享空間的設計思維及家具配置策略</li><li>● 燈光、色彩氛圍的搭配與設計-</li></ul> <p>➤ 『空間收納整理術』~跟著收納師一起打造空間秩序美學，您可以學到：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 空間改造前，原空間物品打包整理術與斷捨離思考術</li><li>● 空間改造後，新空間之功能分析收納思考及整理術</li></ul>				

## 六、報名方式：

- (一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二)以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知(相關注意事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

## 七、注意事項：

### (一) 課程講義

- 1、講義以提供電子檔為原則，不列印紙本。
- 2、研習期間請自備能連網、掃描 QRcode、下載觀看檔案之電子裝置，或於研習前先行下載／列印／備妥，以利掌握研習內容。

### (二) 出／缺席

- 1、參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。
- 2、完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網／首頁最新公告(免登入)／下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於 3 日內完成補假程序。
- 3、研習期間若有發燒、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛)等身體不適情形，建議請假在家休養或請全程佩戴口罩。

### (三) 相關資訊

- 1、接駁專車：如需搭乘研習接駁專車，請於網路報名時登錄。當日搭車人數未達 15 人不派車，相關接駁時間、地點及發車資訊，請於教師在職研習網／首頁最新公告(免登入)／專車時刻表瀏覽查詢，或電洽本中心輔導組吳小姐：(02) 28616942 轉 226。
- 2、哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- 3、無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

九、聯絡方式：陳瑞霞老師，電話：(02)2861-6942轉213，電子信箱：vf2086@gov.taipei

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、其他：本活動實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。