

114 學年度臺北市國民教育地方輔導團班級經營與教專分團

「用 SEL 打造會呼吸的班級經營」增能研習活動

一、 依據

教育部補助直轄市縣（市）政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。

二、 目的

- (一)協助初任教師掌握班級經營的核心策略，幫助新進教師快速建立有序班級氛圍，提升教學效率與師生互信。
- (二)強化初任教師常面臨班級管理知能，針對新進教師設計，透過實務分享與範本，減輕帶班壓力，奠定班級經營教師專業基礎。
- (三)班級經營融入 SEL 社會情緒學習之策略分享。

三、 研習對象及人數

- (一)研習對象：1.臺北市各校初任、新進教師。
2.臺北市高級中等以下學校對主題有興趣之教師。
- (二)研習人數：每場次 30 名內為原則，額滿為止。

四、 辦理單位

- (一)主辦單位：臺北市政府教育局。
- (二)承辦單位：臺北市國民教育地方輔導團班級經營與教專分團、臺北市校長及教師專業發展中心。
- (三)協辦單位：臺北市立劍潭國民小學、臺北市立長安國民中學、臺北市立松山高級中學。

五、 活動場次資訊

場次	時間	講師
國小第 1 場(下午) 北市研習字第 1141013035 號	114/11/26(三) 13：30~16：30 臺北市立長安國中 3F 國際教室	賴慧珉教師 北市大附小
國中組第 1 場(下午) 北市研習字第 1141013034 號	114/11/26(三) 13：30~16：30 臺北市立長安國中 4F 教師社群研討室	葉玉玲教師 南港高中國中部
高中職場(上午) 北市研習字第 1141013028 號	114/12/10(三) 09:00~12:00 臺北市立松山高中 3F 簡報室	尤雅智教師 松山家商
國小第 2 場(下午) 北市研習字第 1141013031 號	114/12/10(三) 13：30~16：30 臺北市立劍潭國小 4F 課研教室	趙蕙英教師 萬大國小
國中組第 2 場(下午) 北市研習字第 1141013030 號	114/12/10(三) 13：30~16：30 臺北市立長安國中 4F 教師社群研討室	林吟聯教師 明德國中

六、 報名方式

即日起至開課前 5 日截止，於**臺北市教師在職研習網站**辦理登錄報名，報名網址為 <https://insc.tp.edu.tw/>，請搜尋主辦單位：臺北市校長及教師專業發展中心，或搜尋各場次研習核准文號。

七、 研習注意事項

- (一) 研習場地無提供停車位。研習時請自備飲水容器。
- (二) 為俾利行政作業，本研習採線上報名，請研習教師注意與配合。
- (三) 研習日若遇颱風假影響等，請依行政院人事行政總處公告臺北市情形，後續研習資訊請至臺北市校長及教師專業發展中心 (<https://bit.ly/tptepd>) 查詢最新公告。
- (四) 臺北市政府教育局同意本市參與研習之教師、授課講師，以公假派代方式參與本次研習，本計畫經教育局核可後實施，修正時亦同。

八、 經費

由臺北市國民教育地方輔導團班級經營與教專分團、臺北市教專中心年度預算經費項下支應。

九、 其他

- (一) 聯絡人：臺北市教專中心黃俊崎先生，電話: (02)2511-2382 分機 209，
E-mail: tp8620sup@gmail.com。

- 十、 本計畫經教育局核可後實施，修正時亦同。

國民教育地方輔導團班級經營與教專分團
SEL 打造會呼吸的班級經營課程大綱

授課時間	3 小時
課程名稱	用 SEL 打造會呼吸的班級經營
課程類別	班級經營、SEL 社會情緒學習
課程理念	<p>在這個情緒多變、注意力分散的時代，孩子不再只是聽從指令的學習者。教師面對的不只是教學挑戰，還有情緒與壓力的消耗。這場 SEL（社會情緒學習）研習，並不是教育的新流行詞，也不是「多一套教法」。誠摯地邀請您一起重新看見—如何先理解自己與學生的情緒，讓學習真正發生。</p> <p>這門研習將帶領教師以 SEL 為核心，重新理解並重組教師個人的班級經營；帶領教師從覺察自我出發，理解學生情緒與班級脈動，學習以溫柔而有力的方式經營關係，打造有呼吸、有溫度的教室，重新找回教學的熱情與平衡。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解 SEL 的基本概念與必要性，並簡要說明其主要內容。 2. 能聚焦自我覺察與社會覺察兩大構面，提供相關策略與案例應用於班級經營。 3. 能提升課室語言中的同理心，學習以溫柔方式與學生對話。 4. 能結合理論與實務，提供廣泛性的 SEL 策略，應用於班級經營。 <p>能透過經驗分享、小組交流與省思，找出可實施的改變策略。</p>
核心能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備 SEL（社會情緒學習）教學素養。 2. 具備以情緒覺察為中心的班級經營能力。 3. 具備應用 SEL 於師生關係與課室互動的能力。
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用 SEL 擁抱自己（25 分鐘）：探討為何需要 SEL，並聚焦自我覺察。內容涵蓋正向教養原則、先馬斯洛再布魯姆等理論基礎，引導教師進行自我察覺與覺察練習。 2. 用 SEL 讀懂課室溫度（25 分鐘）：說明 SEL 的定義與社會覺察的核心。討論如何發覺他人優點、表達同理心，並學習培養 SEL 教師語言，示範以同理方式回應學生困境的實務案例。 4. 用 SEL 重啟班級經營新關係（85 分鐘）：依小學、國中、高中職分組進行。深入探討班級經營風格反思，運用 SEL 五大層面（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決定）解決課室問題，包含實務經驗分享、小組交流與省思。
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理念講述及案例示範。 2. 經驗分享與實作覺察。 3. 小組交流、省思與分組應用。

臺北市立劍潭國小交通路線

(地址：臺北市士林區通河街 16 號)

一、捷運：淡水線至劍潭站2號出口出站，步行約8分鐘。

(沿途會經過郵局、中華電信)

二、公車：

(一)劍潭國小(承德路四段下車) 26、41、111、250、266、266 區、
280、288、288 區、290、304 承德線、529、616、618、620 區、
756、市民小巴 M8

(二)劍潭(中山北路下車) 109、203、218、220、260、260 區、267、
277、279、280 經新生高架、285、310、556、606、612、612 區、
646、646 區、665、685、902、1717、2020、2022、9006、紅 3

三、停車場：

劍潭青年活動中心停車場(電子收費)，步行約 5 分鐘。

計時：小型車平日 30 元起/時(06-24)，10 元起/時(00-06)。

全程以半小時計費。



臺北市立長安國民中學交通位置圖-4 樓階梯會議室

壹、地址：104 台北市中山區松江路 70 巷 11 號（步行請導航至此地址，長安國中與長安國小無互通，請勿由長安國小進入）。google 地圖：<https://goo.gl/maps/R7MqzBPgEj3mc8k49>

貳、收費停車場：長安國小地下停車場（台達電動車充電站）10491 台北市中山區松江路 90 巷 14 號 B1 樓

參、大眾交通運輸資訊：

一、捷運：「松江南京站」2 號出口（步行約 5~10 分鐘）

二、公車：

（一）新生北路：52、248、266 副、606

（二）南京東路口：41、49、72、109、203、214、214 直、222、226、279、280 中山、280 承德、290、311 紅、505、中興—新生、松江—新生

（三）長安松江路口：109、203、214、222、226、254、280、290、41、505、642、668、672、675、676、680、72

（四）長安東路二段：25、41、72、202 副、203、214、214 直、222、226、280 中山、280 承德、286 正、290、299、311 紅、505、中興—新生、松江—新生

（五）長安國小：52、202、49、527、665



臺北市立松山高級中學交通位置圖

地址：台北市信義區基隆路一段156號

Google 地圖：<https://goo.gl/maps/mKJJBwiG31YFbKmm8>

收費停車場：松山高中地下停車場（地址：台北市信義區基隆路地下道156號）

大眾交通運輸資訊：

一、 捷運：板南線「市政府站」1號出口，步行約5分鐘。

二、 公車：

（一） 松山高中（基隆路）下車：28、202、311、552、612、669、678、919、內科專勤專車19、內科專勤專車20、藍10、藍26、藍27

（二） 松山高中（松隆）下車：212、232快、299、忠孝幹線

東興路下車：46、202、257、277、279、612、669、內科專勤專車19、藍10、藍26

