

# 臺北市教師研習中心

## 115 年度「用 SEL 串起教室內師生共好的幸福」

### 班級經營系列課程(第 1-2 期)實施計畫

#### 一、依據：

- (一) 臺北市政府教育局委託暨本中心 115 年度研習行事曆。
- (二) 教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫。

#### 二、計畫說明：

「用 SEL 串起教室內師生共好的幸福」本計畫以「班級經營」作為實踐社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 「自我覺察」、「自我管理」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「負責任的決定」五大面向的核心關鍵點，以產生教室內語言流動的質性變化、專注安定的教室習慣養成、衝突事件的整理與修復、普特共榮的正向行為支持環境打造、激勵與凝聚班級動力的活動帶動、親師溝通關鍵技術養成..等為開課方向，蒐羅各類符合 SEL 精神的方法與技術，規劃於班級層級可運用的系列研習活動。

第 1-2 期，擇定已被全球公認及本土研究實證對身心安定與復原力有幫助之理論與方案，第 1 期「正念減壓 (Mindfulness)」及第 2 期的「有 BEAR 而來」情緒陶冶的本土研究方案，課程運作均採「集中式連續性工作坊」形式，透過體驗、示範到班級運用的討論與實作，讓教師能帶回班級實施層面的作為，也同時提供教師面對工作辛勞時的自我照顧解方，掌握「師生共好」的 SEL 班級經營精神與實踐力，另運用寒假期間無課務干擾的特性，使學習更加專注、投入，也能從 3 天連續性的團體互動中進行沉澱與反思，為班級經營注入新意，更能結識各校教師夥伴持續相互支持交流。

#### 三、研習目標：建立班級層級的社會情緒支持系統與氛圍。

#### 四、研習對象：本市各級學校教師，每期各 25 人。(第 1 期以曾參加正念減壓相關課程者優先)

#### 五、研習日期：

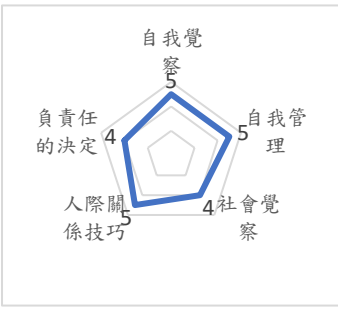
- (一) 第 1 期：2 月 4 ~ 6 日 (星期三~五)，3 日。
- (二) 第 2 期：2 月 9 ~ 11 日 (星期一~三)，3 日。

#### 六、報名截止日期：即日起至 115 年 1 月 22 日(星期四)截止。

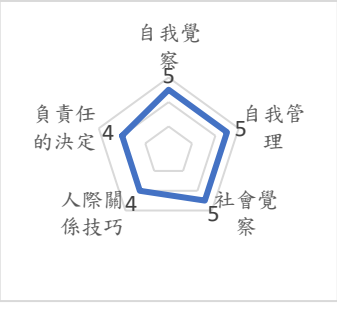
#### 七、課程說明：

##### (一) 第 1 期：用正念澆灌班級安定力量

| 上課地點           | 教師研習中心      |    |                   | 研習時數                            | 18 小時 | 人數 | 25 人 |
|----------------|-------------|----|-------------------|---------------------------------|-------|----|------|
| 日期             | 時間          | 節數 | 課程                | 主題                              |       |    |      |
| 2 月 4 日<br>(三) | 09:00~11:50 | 3  | 正念的基礎體驗與個人壓力調適    | 羅耀明 講師<br>臺灣正念學學會常務理事、正念療育資深督導師 |       |    |      |
|                | 13:30~16:10 | 3  | 正念減壓科學與實踐、飲食與睡眠照顧 |                                 |       |    |      |
| 2 月 5 日<br>(四) | 09:00~11:50 | 3  | 正念融入教學與班級經營常規建立   |                                 |       |    |      |
|                | 13:30~16:10 | 3  | 正念課堂、正念閱讀與學習專注力   |                                 |       |    |      |
| 2 月 6 日<br>(五) | 09:00~11:50 | 3  | 正念溝通、衝突管理、師生關係    |                                 |       |    |      |
|                | 13:30~16:10 | 3  | 非暴力溝通、正念慈心        |                                 |       |    |      |

|      |                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程簡介 | 課程以體驗式學習為主軸，結合正念科學（Mindfulness）的理論基礎與實用技巧，旨在幫助教師先學會運用正念來調適自身的教學壓力與情緒反應，進而將正念的原則融入日常的班級經營、師生溝通與衝突管理中。目標是協助教師建立更專注、更和諧的教學環境，同時提升學生的專注力與社會情緒學習能力（SEL）。 |  |
| 進行方式 | ■講述 ■示範 ■演練 ■分組討論                                                                                                                                   |                                                                                     |

## (二) 第 2 期：有 BEAR 而來：把 SEL 帶入班級經營

|                 |                                                                                                                                                                                                   |    |         |                                                                                       |       |    |      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|------|
| 上課地點            | 教師研習中心                                                                                                                                                                                            |    |         | 研習時數                                                                                  | 18 小時 | 人數 | 25 人 |
| 日期              | 時間                                                                                                                                                                                                | 節數 | 課程主題    | 講座                                                                                    | 座     |    |      |
| 2 月 9 日<br>(一)  | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                       | 3  | 啟動班級情緒力 | 王麗斐 教授<br>國立臺灣師範大學<br><br>陳姿仔 助理講座<br>臺北市立內湖國中<br><br>洪玉玲 助理講座<br>臺東縣立大王國中            |       |    |      |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                       | 3  | 建立班級平衡術 |                                                                                       |       |    |      |
| 2 月 10 日<br>(二) | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                       | 3  | 理解情緒訊號燈 |                                                                                       |       |    |      |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                       | 3  | 演練班級實境秀 |                                                                                       |       |    |      |
| 2 月 11 日<br>(三) | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                       | 3  | 實戰熊熊倒帶術 |                                                                                       |       |    |      |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                       | 3  | 科學視角看自己 |                                                                                       |       |    |      |
| 課程簡介            | 在教室裡，我們每天面對的不只是教學進度，還有學生的情緒、自己的情緒，以及那些來不及處理的衝突瞬間。這是一堂為老師設計的 SEL X 情緒陶冶的班級經營實作課程，陪你慢慢看懂情緒、理解需求，是一套班級可用、老師也受用的 SEL 課程，讓你學會在不耗損自己的情況下，回應學生、穩住班級讓情緒走進教室，透過情緒理解的框架，降低衝突耗能、促進師生彼此的自我覺察度，使教學更加穩定，促進專業成長。 |    |         |  |       |    |      |
| 進行方式            | ■講述 ■示範 ■演練 ■分組討論                                                                                                                                                                                 |    |         |                                                                                       |       |    |      |

八、研習時數：全程參與者核定 18 小時研習時數，請假超過時數五分之一者不核給研習時數。

### 九、報名方式

- (一)請於報名截止日前登入臺北市教師在職研習網（<https://insc.tp.edu.tw>）報名，並經行政程序核准後，由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派程序。
- (二)依照學校完成薦派之時間序進行排序，第 1 期以曾參加正念減壓相關課程者優先，報名者請協助上傳研習證明至表單 <https://forms.gle/hgrnunqep6p32h8AA>
- (三)遴選結果、課程資訊、課程異動等將至遲於開課前 2 日，以學員登錄於研習網之電子信箱通知。

## 十、注意事項

(一)課程講義：請自備載具下載電子檔。

(二)出缺席

- 1.「簽到」及「簽退」使用「酷課（雲）」App，請於研習前確認手機已安裝及更新「酷課（雲）」App 軟體，並完成註冊。
- 2.請準時出席，以利進行「簽到」及「簽退」。
- 3.遲到或早退超過 20 分鐘者，須請假至少 1 小時。
- 4.已完成報名薦派程序者若無法參加，研習前或研習後 3 日內請於教師在職研習網/首頁/系統公告（免登入）/下載、填妥「取消研習表」，並經校長核章決行後，掃描寄至本中心承辦人電子信箱（vf2086@gov.taipei），逾期或程序未完成者以無故缺席登記。

十一、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，電子信箱：vf2086@gov.taipei，傳真：02-2861-6702，

電話：02-2861-6942 轉 213。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、其他：本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。