

114 學年度十二年國民基本教育課程綱要普通型高級中等學校前導學校

「在刺激與反應之間~從自我覺察到自我管理」

社會情緒學習教師增能研習實施計畫

壹、依據：

- (1) 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。
- (2) 依據本校 114 學年度前導學校計畫辦理。

貳、目的：

- (1) 增進教師專業福祉：協助教師精進自我覺察與高效能的壓力調適，從而強化心理韌性，提升其職業滿足感與幸福指數。
- (2) 深化教學與楷模學習：賦予教師 SEL 五大核心技能，使其能有效融入班級經營，成為學生情緒學習的典範。
- (3) 育成學生關鍵素養：透過教師引導，培養學生在情緒處理、同理合作及負責任決策上的能力，以促進學業成就與生活適應。
- (4) 建構友善支持校園：倡議全員 SEL 參與，建立正向、關懷的校園文化，全面落實 108 課綱的素養教育精神。

參、學習目標：

- (1) 提升教師心理資本：協助教師精進自我情緒調節與壓力因應，以強化心理韌性，增進專業幸福感。
- (2) 深化 SEL 專業應用：培訓教師熟練掌握 SEL 核心技能，有效提升學生的社交情意與溝通能力。
- (3) 促進學生全人發展：培養學生正向迎難及負責任決策的能力，促進身心健康與學業成就。
- (4) 共築關懷支持校園：透過教師協作，建立正向、支持性且具備關懷文化的學習環境。

肆、辦理單位：桃園市立楊梅高級中等學校。

伍、研習時間及地點：

一、研習時間：114 年 12 月 1 日(星期一) 13:10 至 15:00。

(報到時間 12:10 至 12:50)。

二、研習地點：桃園市立楊梅高級中等學校蘊慧樓二樓 第一會議室。

三、研習時程表：如附件。

陸、參加對象：北三區數位前導及高中優質化計畫學校之校長、教務主任、計畫承辦組長及有興趣教師。

柒、報名方式：

一、報名網址：google 表單連結：<https://forms.gle/JY5YGQT3mhsrQXCL8>

二、報名日期：即日起至 11 月 26 日(三)中午 12：00 截止。

三、參加人員請予以公(差)假並惠予課務排代，請依規定由服務學校相關計畫支給差旅費。

「在刺激與反應之間~從自我覺察到自我管理」

社會情緒學習教師增能研習時程表

日期：114年12月1日(星期一)

講師：中港高中 彭甫堅老師

講題：在刺激與反應之間~從自我覺察到自我管理

時間	活動內容	負責單位/主持人
12:10~12:50	報到	楊梅高中
12:50~13:00	致歡迎詞	楊梅高中 鍾碧霞校長
13:00~14:30	談 SEL 陪伴每個獨一無二的孩子	中港高中 彭甫堅老師
14:30~15:00	專家諮詢	林國楨教授 李麗花聘督
15:00	賦歸	楊梅高中