

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/tp tepd>) 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	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。 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。
課程目標	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。 能透過經驗分享、小組交流與省思，找出可實施的改變策略。
核心能力	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	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	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



行政大樓搭電梯至3樓