

# 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)

#### 【回流課程】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，透過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。

「回流課程」乃透過「教練諮詢成長模式」，協助參與集中式連續性工作坊的成員，於工作執行期間持續精進成長。教練從方法論定期給予支持與回饋，輔以同儕間的交流激盪，將方法與實務經驗緊密扣合，不但能將所面臨的困難或疑惑獲得解答與回應，更能透過團體動力不斷創造新的應用方法，展現教師專業成長面的社會情緒性支持與社群力量。

#### 三、研習目標：

- (一) 建立班級層級的社會情緒支持系統與氛圍。
- (二) 提供教師社會情緒支持並採教練諮詢方式持續專業成長。

#### 四、研習對象：115 年班級經營系列課程(第 1-2 期)完訓學員，如名冊。

#### 五、報名截止日期：即日起至 115 年 3 月 12 日(星期四)截止。

#### 六、課程說明：(課程日期採分期呈現，兩期學員可跨期共學)

上課地點		線上(google meet)			人數	25 人
日期	時間	節數	課程主題		講座	
第 1 期	3 月 23 日(一)	19:20~21:00	2	正念活動融入班級營應用		羅耀明 講師 臺灣正念學學會常務理事、正念療育資深督導師
	4 月 20 日(一)	19:20~21:00	2	正念活動融入教學		
	5 月 18 日(一)	19:20~21:00	2	非暴力溝通運用於親師生溝通		
	6 月 15 日(一)	19:20~21:00	2	非暴力溝通運用於衝突處理		

第 2 期	3月30日(一)	19:20~21:00	2	情緒陶冶應用班級經營課程	王麗斐 教授 國立臺灣師範大學
	4月27日(一)	19:20~21:00	2	情緒陶冶策略辨識教學	
	5月25日(一)	19:20~21:00	2	情緒陶冶倒帶術運用	
	6月08日(一)	19:20~21:00	2	情緒陶冶運用於班級事件處理	

七、研習時數：依學員實際出席次數核予時數。

#### 八、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)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。

#### 九、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.倘遲到或早退超過 20 分鐘者，不核予當次研習 2 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、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。

十一、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十二、其他：本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。