

114 學年度臺北市「用 SEL 打造會呼吸的班級經營」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

- (一). 研習對象：臺北市各校初任、新進教師、對主題有興趣之教師。
- (二). 本研習第一、二節為通用課程，第三節授課內容以國中範例為主。

四、 辦理單位：臺北市國民教育地方輔導團班級經營與教專議題分團。

五、 活動場次資訊

研習字號	時間	講師
北市研習字第 1150511040 號	115/5/27(三) 9：00~12：00 Google Meet 連結： https://meet.google.com/tos-yzkc-wyz	葉玉玲主任 臺北市立南港高中 (國中部)

六、 報名方式

- (一).即日起至開課前 3 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、 本研習報名人數若未達 10 人，則不予開班，相關異動將另行公告並通知已報名學員。

八、 研習注意事項

- (一)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。
- (二)研習期間若因天災或其他不可抗力因素致研習取消、延期、併班，或需調整研習方式時，相關異動事項悉以臺北市校長及教師專業發展中心官方網站 (<https://bit.ly/tptepd>) 最新公告為準，並將同步以電子郵件通知學員，請研習教師留意相關訊息。
- (三)臺北市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。

九、 經費

由臺北市國民教育地方輔導團班級經營與教專分團項下支應。

十、 其他：本案承辦人：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。

「用 SEL 打造會呼吸的班級經營」簡介

一、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。

二、課程目標

1. **覺察與理解**：協助教師深入理解為何需要 SEL，並簡要說明 SEL 的主要內容。
2. **聚焦核心構面**：聚焦在自我覺察與社會覺察兩大構面，提供相關的策略與案例分享。
3. **提升同理心**：提升教師在課室語言對話中的感受同理心，更具體地學習「如何跟學生說話」。
4. **策略應用**：結合理論與實務案例，提供廣泛性的「自我覺察」與「社會覺察」策略，應用於班級經營。
5. **經驗交流與省思**：鼓勵教師透過實務經驗分享及小組交流、省思，找出可實施改變的策略。

三、課程架構與內容

本講座包含三堂課，涵蓋理論、覺察、實務與分學程應用：

課程部分	主題	核心內容與關鍵概念
第一節	用 SEL 擁抱自己	探討為何需要 SEL，並聚焦自我覺察。內容將涵蓋正向教養原則，來進行自我察覺。
第二節	用 SEL 讀懂課室溫度	說明 SEL 是什麼與社會覺察的定義。討論如何發覺他人優點、表達同理心。並學習培養 SEL 的教師語言，示範如何以同理的方式回應學生的困境。
第三節	用 SEL 重啟班級經營新關係	此部分將深入探討班級經營的實務經驗分享(以國中為例)、小組交流與省思。內容將涵蓋班級經營風格的反思，以及運用 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）來解決課室問題。