

# 花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計畫

## 社會情緒學習(SEL)-BESTME 基礎工作坊

### 一、依據

- 一、教育部補助辦理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、花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計畫。

### 二、現況分析與需求評估

除了培養智性的認知能力外，「非認知能力」在教育現場的重要性亦越來越不可被忽略。台灣學子在國際 PISA 測驗中表現斐然，然而卻在非認知層面的調查結果中，反映出高度的「怕失敗指數」，主要項目標包含「當我失敗時，我會擔心他人對我的看法」、「當我失敗時，我害怕我沒有足夠的才能」和「當我失敗時，會讓我懷疑對未來的計畫」。這個結果某種程度的反應出了近十年來我國 15-24 歲國民的自殺率逐年上升的潛在原因，因此，培養孩子覺察與管理情緒及建立正向的人際關係，是目前刻不容緩的課題。

社會情緒學習(SEL)是全球教育的趨勢，重視培養孩子管理情緒及與人社交的能力，其學習內涵與 108 課綱中的核心素養能力能相輔相成(見下表)，有助於發展終身學習的能力，學習自我照顧進而能夠自我實現，享受生活，實踐願景。

SEL 內涵	108 核心素養	
自我覺察、自我管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
社會覺察、人際技巧	C 社會參與 B 溝通互動	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養
負責任的決定	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作

SEL 學習內涵與 108 課綱核心素養對照表

### 三、目的

- 一、提升教師對社會情緒 (SEL) 學習的認知與理解，適時應用於課堂教學中。
- 二、建立校園 SEL 支持系統，強化師生間的情感連結，提供學生情緒管理技能的支持。
- 三、促進教師與家長間的合作，共同培養學生發展情緒智慧及人際互動技巧。

### 四、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：花蓮縣政府教育處
- 三、承辦單位：新城國中

### 五、辦理期程：113 年 8 月 1 日~114 年 7 月 31 日

#### 六、辦理地點：

北區：花蓮縣教育處課程與教學發展中心教師成長基地、第二會議室

南區：花蓮縣立玉里國中圖書館二樓

#### 七、參加對象與人數：全縣國中小教師(參與教師每場次約 30 人)

#### 八、課程內容

##### 北區場：

日期	時間	課程內容	備註
113/12/14 (六)	09:00~09:30	報到	* 依實際執行狀況調整。 * 本課程著重體驗討論，以協作講師帶領各小組，進行實務操作。
	09:30~12:30	大腦的潘朵拉盒子／大腦、情緒、身體之間的關係	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	R&R 之間，辨識到調節／情緒靈敏度、做情緒的主人	
113/12/28 (六)	09:00~09:30	報到	
	09:30~12:30	我的 U 力／亮點的神奇力量	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	生活不只是生存／再忙，也要留點時間照顧自己	
114/1/11 (六)	09:00~09:30	報到	
	09:30~12:30	人生的藍圖／歸屬到理想，人生的意義在哪裡？	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	駕駛 SEL 宇宙飛船／從理論到實務，種下 SEL 種子	

南區場：

日期	時間	課程內容	備註
114/3/1 (六)	09:00~09:30	報到	* 依實際執行狀況調整。 * 本課程著重體驗討論，以協作講師帶領各小組，進行實務操作。
	09:30~12:30	大腦的潘朵拉盒子／大腦、情緒、身體之間的關係	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	R&R 之間，辨識到調節／情緒靈敏度、做情緒的主人	
114/3/15 (六)	09:00~09:30	報到	
	09:30~12:30	我的U力／亮點的神奇力量	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	生活不只是生存／再忙，也要留點時間照顧自己	
114/3/29 (六)	09:00~09:30	報到	
	09:30~12:30	人生的藍圖／歸屬到理想，人生的意義在哪裡？	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~16:30	駕駛 SEL 宇宙飛船／從理論到實務，種下 SEL 種子	

九、經費來源與概算

由教育部補助辦理精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質計畫」專款項下支應。

十、成效評估之實施

略。

十一、預期成效

- 一、教師將能夠理解 SEL 的重要性，並掌握有效的教學策略，融入課堂中培養學生的情緒智慧和社交技能。
- 二、建立互信與支持的師生關係，以及學生情緒管理的支持系統，促進校園氛圍的良好和學生的全面發展。
- 三、建立有效的家校溝通與合作機制，共同關注學生的情緒健康與學習需求，形成學校、家庭和社區的合力，支持學生的成長和成功。

十二、評估工具

略。

十三、敘獎：辦理本計畫有功之相關人員，依規定予以敘獎鼓勵。

十四、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

【附件一】時間表與講師名單

花蓮縣 113 學年度社會情緒學習(SEL)-BESTME 基礎工作坊

時間表(含地點與講師名單)

場次	日期與時間	地點	講師/工作團隊
北區場	113/12/14 (六) 09:30-16:30	教育處 2 樓第二會議室	臺師大幼兒與家庭科學學系 吳怡萱助理教授  新北市立石門實驗國民中學 呂俐葶老師
	113/12/28 (六) 09:30-16:30	教育處 2 樓第二會議室	
	114/1/11 (六) 09:30-16:30	教育處 3 樓課發中心教師成長基地	
南區場	114/3/1 (六) 09:30-16:30	玉里國中圖書館	新北市教育局 鄭敬儀課督  課發中心工作團隊
	114/3/15 (六) 09:30-16:30		
	114/3/29 (六) 09:30-16:30		

※依實際執行狀況調整。

※本課程著重體驗討論，以協作講師帶領各小組，進行實務操作。

# 花蓮縣113學年度社會情緒學習SEL BEST ME基礎工作坊

## 工作坊目的

- 提升教師對社會情緒學習SEL的認知與理解，適時應用於課堂教學中。
- 建立校園SEL支持系統，強化師生間的情感連結，共同陪伴學生發展情緒智慧及人際互動技巧。

## 招募對象

本縣國中小對社會情緒學習 (SEL)  
有興趣之教師、主任及校長。

## 講師

台師大  
社會情緒與教育發展研究中心團隊


## 工作坊時間、地點

分【北區】及【南區】，兩梯次辦理

北區：113/12/14(六)、113/12/28(六)、114/1/11(六) 09:30-16:30

 花蓮縣教育處2樓第二會議室、3樓教師成長基地

南區：114/3/1(六)、114/3/15(六)、114/3/29(六) 09:30-16:30

 花蓮縣玉里國中圖書室

## 注意事項

- 每梯工作坊共計三場次(18小時)，完整參與者核發「結訓證書」。
- 本工作坊分北區及南區兩梯次辦理，各18小時，請師長確認欲報名的時間、場次及地點後至下方相對應的Google表單連結報名。

## 報名時間、連結

【北區】即日起至113/11/29止、

【南區】即日起至113/2/21止、

若額滿則提早關閉表單。

【北區場】



【南區場】



聯絡人

花蓮縣教育處課程與教學發展中心  
王晨老師 03-8462860 #556



報名連結

【北區場】：<https://bit.ly/3U0FEbN>

【南區場】：<https://bit.ly/4exEU61>