

花蓮縣 114 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

1. 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。
2. 花蓮縣 114 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

台灣學子在國際 PISA 學科測驗中表現斐然，然而在學習興趣、自主學習動機及社會適應能力方面，顯示出仍有進一步精進的必要。面對這樣的教育挑戰，社會情緒學習(SEL)已然成為國際教育發展的關鍵趨勢。SEL 強調培養學生的自我覺察、自我管理、人際關係、社會覺察與負責任的決策等核心能力，使學生能夠在多變的環境中發展出穩定的情緒調節與人際溝通能力，提升學習成效與幸福感。根據 OECD 研究，推動 SEL 不僅能使學習成效提升 11%，亦能有效增進抗壓能力與人際關係發展。

教育部已於 114 年正式頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」，期望透過系統性的政策推動，強化學校教育現場對 SEL 的實踐，使其與十二年國民基本教育核心素養「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」緊密結合（見表 1.）。

本計畫聚焦於提升教師教學與 SEL 融合的能力，強化師生關係，建立有安全感的校園學習環境；並期望能持續培力在地人才，發展在地縣市及學校指引。也將與慈濟大學合作，辦理社會情緒學習專書讀書會及情緒牌卡工作坊、SEL 校園三部曲推廣場次等，以跨系統合作增強推廣效益。呼應政策之研發與開展在地經驗、人才培力、學校文化與環境及跨系統連結等推動面向，期望能透過學校、教師及家長間的文化轉化，強化學生的學習動力、心理韌性與社會適應力，進而促進教育公平，打造幸福校園，實現「幸福教育、健康臺灣」、「幸福學校、師生共好」的願景。

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

表 1. SEL 學習內涵與 108 課綱核心素養對照表

三、目的

1. 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。
2. 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。
3. 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

1. 指導單位：教育部國民及學前教育署
2. 主辦單位：花蓮縣政府教育處
3. 承辦單位：新城國中
4. 協辦單位：中城國小

五、辦理期程：

114 年 8 月 1 日~115 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
南區：花蓮縣玉里鎮中城國小圖書室

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、研習內容

◎邀請講師/助理講師名單：

國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心吳怡萱助理教授、新北市石門實驗中學呂俐亭老師、新北市教育局鄭敬儀課程督學、台東縣長濱國中陳柔蓁老師、花蓮縣教育處課程與教學發展中心游可如輔導員、連安青輔導員。

◎選用教材：

吳怡萱、陳學志（2024）。邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南。臺灣師大出版社。

北區場：

日期	時間	課 程 內 容	備 註
114/8/19 (二)	09：00～09：30	報到	＊依實際執行狀況調整。 ＊本課程著重分組體驗討論，以協作講師帶領 A、B、C 各小組，進行實務操作。 ＊北區辦理地點為花蓮縣教育處∞樓教師成長基地。
	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、做自己情緒的主人	
114/9/13 (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	
114/9/20 (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
114/8/20 (三)	09：00～09：30	報到	＊依實際執行狀況調整。 ＊本課程著重分組體驗討論，以協作講師帶領 A、B、C 各小組，進行實務操作。 ＊南區辦理地點為玉里鎮中城國小。
	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、做自己情緒的主人	
114/9/7 (日)	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	
114/9/21 (日)	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

1. 教師將能夠理解 SEL 的重要性，並掌握具體可行的教學策略與活動設計，將 SEL 技巧融入各學科教學中，培養學生的情緒智慧和社交技能。
2. 教師能鼓勵學生以正向的方式表達情緒，與學生建立互信與支持的關係，並將 SEL 技巧融入班級經營中，引導學生觀照自我狀態、建立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。
3. 教師能與家長分享班級 SEL 推動策略，建立有效的家校溝通管道與合作機制，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】招募海報及報名連結

◎北區場：<https://bit.ly/2025SEL01>

◎南區場：<https://bit.ly/2025SEL02>

花蓮縣114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，適時應用於教學中。
- ◆ 強化師生情感連結，共同陪伴學生發展情緒智慧及人際互動技巧。

講師團隊

滔滔學教育學社 鄭敬儀社長
花蓮縣課發中心 游可如副主任
花蓮縣課發中心 連安青執秘

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。

注意事項

- ◆ 課程表與使用教材詳參報名表。
- ◆ 每梯工作坊合計三場次（18小時），為連續性研習，能全程參與者優先錄取。
- ◆ 完整參與者核發「結訓證書」；請假時數超過6小時者，僅發給「研習證明」。



時間&地點

分【北區】及【南區】，兩梯次辦理

北區：114/8/19（二）、114/9/13（六）、114/9/20（六） 09:30-16:30



花蓮縣教育處3樓教師成長基地

南區：114/8/20（三）、114/9/7（日）、114/9/21（日） 09:30-16:30



花蓮縣玉里鎮中城國小圖書室&會議室

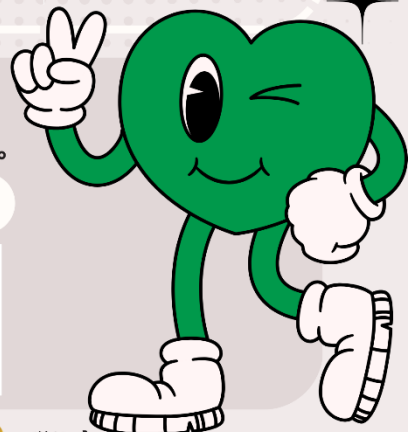
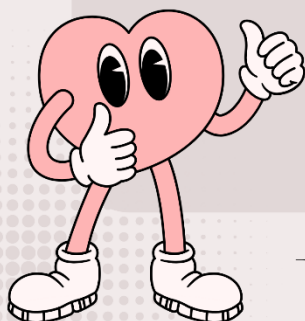
報名由此去 >>>>

報名自即日起至114/7/31止，若額滿則提早關閉表單。

北區場



南區場



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