115 學年度北二區十二年國民基本教育課程綱要前導學校聯合辦理
社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊實施計畫

一、 依據

(一) 依據教育部國民及學前教育署 109 年 12 月 7 日臺教國署高字第 1090148425B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要前導學校暨機構作業要點」辦理。

(二) 依據臺北市立育成高級中學 115 學年度前導計畫辦理

二、 目的

(一)理解大腦與情緒身心機制，掌握情緒調節與自我照顧技巧。

(二)發掘優勢亮點並深化成長型心態，探索教育與人生的生命藍圖。

(三)將 SEL 理論轉化為教學與輔導實務，培育具備校園推廣能力的種子教師。

三、 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：臺北市立育成高中

(三) 協辦單位：國立臺灣師範大學教育研究與創新中心。

四、 研習時間與地點：

上課時間：工作坊共三週，每次六個小時，**上午 9 點至下午 4 點**。

週次	時間	地點	人數
第一週	115/11/21	臺北市立育成高中 (臺北市南港區重陽路 366 號) 二樓領航教室	30 人
第二週	115/12/5		
第三週	115/12/19		

五、 實施對象與錄取順位：

(一) 高優北二區湖中盟的前導與高優學校教師優先錄取。

(二) 台北市有興趣的高中教師

(三) 全國有興趣的高中教師

(三) 考量研習品質，名額**限額 30 位**，可全程出席教師優先錄取。

六、 報名資訊：

(一) 課程方式：全國教師研習網報名，課程代碼： 5724851。

(二) 報名時間：即日起至 115 年 11 月 2 日(星期一) 下午 5 時止。

(三) 錄取通知：115 年 11 月 6 日(星期五)中午前以 email 通知。

七、 經費來源

(一) 本案所需經費由本校 115 學年度「十二年國民基本教育課程綱要普通型前導學校計畫」經費項下支應。

(二) 參加人員請予以公(差)假，請服務學校(單位)惠予參加人員公差，往返差旅費及住宿費由原服務單位依規定報支。

八、 交通方式

(一) 捷運：搭板南線至『南港站』步行 10 分鐘、『南港展覽館站』步行 13 分鐘，搭文湖線至 『南港軟體園區站』步行 10 分鐘。

(二) 鐵路：搭車至『南港站』，經由『南港車站』的『北出口』到『南港路』。

(三) 公車：

1. 南港行政中心站（B1）：藍 15、藍 21、藍 23、藍 39、紅 32、忠孝新幹線、51、203、205、212、276、281、306、605、629、668、678、679、711、小 1(區間車)、小 5、1191、1552、1555、1556、1557。
2. 南港高工一站（B2）：620(區間車)。
3. 南港高工站（B3）：817、紅 25、藍 22。
4. 育成高中站（B4）：817、紅 25、藍 22、620(區間車)。
5. 南港高工站（B5）：藍 15、藍 22、藍 23、紅 25、紅 32、忠孝新幹線、51、203、205、212、276、281、306、605、620(區間車)、629(直達車)、668、675、678、711、小 1(區間車)、小 5、小 12。
6. 南港車站（B6）：51、小 12、藍 21、藍 39、1032、1191、1552、1556、1557、2021。

九、 研習時數：全程參加本研習人員，核給研習時數 18 小時。如無法參與全程，以 6 小時為單位核實給予時數。

十、 注意事項

(一) 為響應環保，本場研習無提供紙杯，敬請與會教師自備環保杯盛裝飲用水。
(二) 本次研習敬備午餐，請於報名表單填寫時，清楚標明葷素飲食需求。
(三) 本校校園內停車位有限，敬請與會教師盡量搭乘大眾交通工具前往本校參與研習活動。

十一、活動聯絡人：

相關報名問題請洽詢臺北市立育成高中前導助理-褚小姐、課務組長-連組長 1028@yucsh.tp.edu.tw，電話：(02)26530475#519、518。

十二、 工作坊課程表

臺北市 115 學年度推動十二年國民基本教育課程綱要 社會情緒學習(SEL)-BEST ME 種子教師工作坊課程內容		
週次	**主題**	**講師群**
Unit 1 11/21(六)	**Brain 大腦的潘朵拉盒子** Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係	新北市教育局退休課督鄭敬儀老師、臺北市立育成高中鄭錚易老師
Unit 2 11/21(六)	**Emotion R&R 之間，辨識到調節** Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人	
Unit 3 12/5(六)	**Strength 我的 U4 力** Dare to be Different 亮點的神奇力量	
Unit 4 12/5(六)	**Time for self 生活不只是生存** Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己	
Unit 5 12/19(六)	**Meaning 人生的藍圖** Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？	
Unit 6 12/19(六)	**Education 駕駛 SEL 宇宙飛船** Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子	