

113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

壹、依據

- 一、依據教育部111年3月1日臺教授國部字號1110018868號函修正之「高中優質化輔助方案」辦理。
- 二、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。

貳、目的

- 一、協助學校了解並掌握十二年國民基本教育課程綱要精神、內容及課程教學的改變。
- 二、強化學校新課綱課務發展之規劃，增進行政與教學團隊之動能。
- 三、促進教師掌握新課綱教學精神之專業增能研習，期使提升教學品質。
- 四、提升教師社會情緒能力，以營造校園幸福感。

參、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：臺北市立景美女中、臺北市立內湖高級中學、臺北市立中正高中學。
- 三、協辦單位：國立臺灣師範大學教育研究與創新中心。

肆、研習時間與地點：

- 一、上課時間：工作坊共六週，每週一次，上午9點至中午12點。

週次	時間	地點	人數
第一週	113年8月1日(四)	臺北市立景美女中 敦品樓2樓會議室	30人
第二週	113年8月8日(四)	T-space(教師空間)	
第三週	113年8月15日(四)	T-space(教師空間)	
第四週	113年8月22日(四)	T-space(教師空間)	
第五週	113年8月31日(六)	T-space(教師空間)	
第六週	113年9月7日(六)	T-space(教師空間)	

伍、實施對象：

- 一、高優北二區湖中美盟的前導學校教師優先錄取。
- 二、本市公私立高中職校長、行政人員與教師。
- 三、考量研習品質，名額限額 30 位，以6週可全程出席者優先錄取。

陸、報名方式：

- 一、報名表單：<https://reurl.cc/zl6glN>
- 二、報名時間：即日起至113年6月11日(星期二)下午5時止。
- 三、錄取通知：113年6月12日(星期三)以 email 通知。

柒、經費來源

- 一、本案所需經費由112學年度「高中優質化輔助方案」、「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)假並惠予課務(排代)，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。

捌、交通方式

一、場地一：臺北市立景美女子高級中學(臺北市文山區木新路三段312號)

◎捷運轉乘：

捷運路線	出站捷運站 (出站)	可轉乘至景美女中的公車(景美女中站下車)
文湖	辛亥	295、611、237(忠順街口)
	萬芳醫院	綠2、253、611、237(忠順街口)
	木柵	棕7、252、251、819
	動物園	793、綠1、611
松山-新店	景美	252、671、251(區間)(實踐國小)
	七張	綠1、綠2、棕7、252、819、793、796
	大坪林	793、796、252、棕2
環狀	大坪林	793、796、252、棕2
	秀朗橋	793、796、綠2
中和新蘆	頂溪	綠2左
	景安	793、796、綠2右

二、場地二：T-space 教師空間(台北市中正區羅斯福路二段九號九樓之一
(古亭站六號出口))



玖、研習時數：全程參加本研習人員，核給研習時數18小時。

壹拾、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。若需停車之教師請於報名表單事先登記您的車牌，若當日車位不足，請利用景美女中地下收費停車場(地址：台北市文山區木新路三段310巷)。
- 四、活動聯絡人：相關報名問題請洽詢臺北市立景美女中前導助理-郭霖
zero831007@cmgsh.tp.edu.tw，電話：(02)2936-8847#326。

壹拾壹、工作坊課程表

臺北市112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
第一週 08/1(四)	Brain 大腦的潘朵拉盒子 Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係	國立臺灣師範大學 吳怡萱教授 鄭敬儀課督
第二週 08/8(四)	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	
第三週 08/15(四)	Strength 我的 U4 力 Dare to be Different 亮點的神奇力量	
第四週 08/22(四)	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	
第五週 08/31(六)	Meaning 人生的藍圖 Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？	
第六週 09/7(六)	Education 駕駛 SEL 宇宙飛船 Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子	