

臺北市立中正高級中學 114 學年度第一學期 SEL 研習實施計畫

「來互相傷害啊～」SEL 情緒背後的背後

壹、目的：

本研習以教師自身的覺察與理解為核心，從真實互動情境切入，探討情緒、需求與人際動能如何影響課室氛圍與教學效果。透過腸腦軸線/心理安全感/群體行為等概念，協助教師辨識自身在面對衝突或壓力時的反應模式，並理解這些反應如何影響與人際之間的互動。

強調「先理解自己，才能理解教室」，讓教師建立更敏銳的情緒感知力與關係敏感度，進而提升溝通品質、領導風格與帶班效能。

貳、辦理單位：教務處課務組。

參、參加對象：有興趣之教師，約 30 人。

肆、時間：115 年 1 月 15 日(星期四)13:00-16:00

伍、講師：逢甲大學講師 劉漢民老師。

陸、地點：臺北市中正高中情境教室。

柒、聯絡資訊：課務組長：梅景琳 2823-4811#270、前導助理：游鈞雁 2823-4811#242。

捌、預期效益：擴展對人的接納深度與陪伴視角

本研乃為協助教師找到自身角色的定位，重新看見情緒背後的訊號，成為更穩定、更具覺察力的教育者。

1. 花火覺察：透過互相傷害的案例，看見行為背後的情緒需求與自我認同議題。
2. 微感同理：理解叛逆行為與動物性的發展本質，擴張接納的視角。
3. 小小實踐：一個實踐，就小小的。

玖、本計畫經陳校長核定後實施，修正後亦同。