

# 臺北市教師研習中心

## 115 年度「用 SEL 串起教室內師生共好的幸福」

### 班級經營系列課程(第 3-4 期)實施計畫

#### 一、依據：

- (一) 臺北市政府教育局委託暨本中心 115 年度研習行事曆。
- (二) 教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫。

#### 二、計畫說明：

「用 SEL 串起教室內師生共好的幸福」本計畫以「班級經營」作為實踐社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 「自我覺察」、「自我管理」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「負責任的決定」五大面向的核心場域，以產生教室內語言流動的質性變化、專注安定的教室習慣養成、衝突事件的整理與修復、普特共榮的正向行為支持環境打造、激勵與凝聚班級動力的活動帶動、親師溝通關鍵技術養成..等為開課方向，蒐羅各類符合 SEL 精神的方法與技術，規劃於班級層級可運用的系列研習活動。

第 3-4 期，嚴選「薩提爾模式的對話練習」、「高效能人士的七個習慣」以及「教室層級的正向行為支持策略」，第 3 期採「帶狀連續性工作坊」形式，於假日無課務干擾時間上課，透過體驗、示範，輔以每月 1 次學習與實務操作，從教師自我覺察與對話練習，開啟教室內師生的情感連結，產生教室語言流動的質性變化，並結合七個習慣建立班級默契與自我管理；第 4 期則採「半日短講」的方式，透過「班級層級的正向行為支持」策略及實務分享，幫助教師面對特殊需求學生的融合挑戰，建構異中求同的教室行為管理策略。

#### 三、研習目標：

- (一) 深化教師對社會情緒學習 (SEL) 核心理念之理解，強化自我覺察與情緒調節能力，提升教室溝通與師生互動品質。
- (二) 發展可於班級層級實踐之具體策略與工具，將 SEL 精神融入班級經營、衝突修復與正向行為支持機制之中。
- (三) 建構班級層級之社會情緒支持系統與正向氛圍，形塑支持、理解與共好的教室文化，累積穩定而可持續之幸福感。

#### 四、研習對象：本市各級學校教師，每期各 30 人。

#### 五、研習地點：臺北市立新興國中(臺北市中山區林森北路 511 號)。

#### 六、研習日期/時間

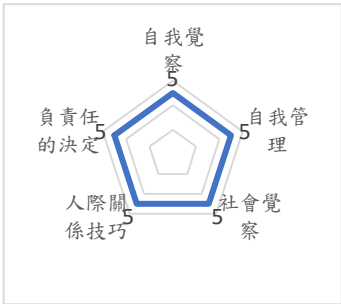
- (一) 第 3 期: 115 年 3 月 21 日、4 月 25 日、5 月 24 日、6 月 7 日，以上均為週六或週日/1 日。
- (二) 第 4 期: 115 年 4 月 1 日(週三)/半日。

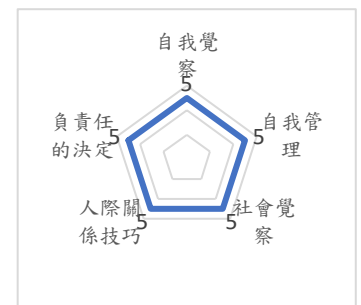
#### 七、報名截止日期：

- (一) 第 3 期: 即日起至 115 年 3 月 12 日(週四)截止。
- (二) 第 4 期: 即日起至 115 年 3 月 23 日(週一)截止。

## 八、課程日期及說明：

### (一) 第 3 期：教室裡的薩提爾對話練習與七個習慣的建立

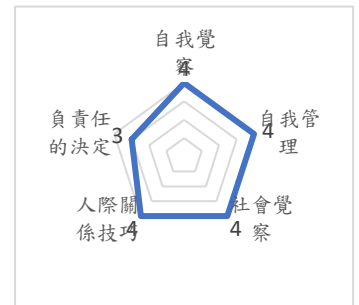
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                |      |           |                           |      |  |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|------|-----------|---------------------------|------|--|--|
| 上課地點            | 新興國中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                | 研習時數 | 4 日，24 小時 | 人數                        | 30 人 |  |  |
| 日期              | 時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 節數 | 課程主題                           |      |           | 講                         | 座    |  |  |
| 3 月 21 日<br>(六) | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | 薩提爾之自我覺察<br>(SEL 之自我覺察)        |      |           | 張輝誠 講師<br><br>學思達教育基金會創辦人 |      |  |  |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |                                |      |           |                           |      |  |  |
| 4 月 25 日<br>(六) | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | 薩提爾之自我連結<br>(SEL 之自我管理)        |      |           |                           |      |  |  |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |                                |      |           |                           |      |  |  |
| 5 月 24 日<br>(日) | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | 薩提爾師生冰山對話<br>(SEL 之社會覺察、人際技巧)  |      |           |                           |      |  |  |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |                                |      |           |                           |      |  |  |
| 6 月 7 日<br>(日)  | 09:00~11:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | 品格與高效能人士的七個習慣<br>(SEL 之負責任的決策) |      |           |                           |      |  |  |
|                 | 13:30~16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |                                |      |           |                           |      |  |  |
| 課程簡介            | <p>教師是面對多元學生需求的第一線守護者，日復一日的教學現場，往往累積焦躁與壓力，使內在逐漸失去安定。我們是否曾停下腳步，看見冰山之下真實的自己？是否曾溫柔地與那個渴望成為好老師、卻也感到疲憊與挫折的自己對話？</p> <p>本課程透過薩提爾模式的內在覺察與對話練習，引導教師理解情緒來源與自我價值，一方面與自己和好，重建內在穩定；另一方面學習以包容、平靜與理解的態度與學生互動，改善教室溝通品質。</p> <p>張輝誠老師於推動學思達教育歷程中與薩提爾理論相遇，深受啟發，並將其理念轉化為貼近教育現場的教師實踐版本，使抽象理論成為可操作、可練習的專業工具。</p> <p>本場課程再結合高效能人士的七個習慣之自我領導理念，從自我覺察出發，帶動教室語言流動與師生互動品質的改變，培養穩定而正向的習慣氛圍，共創師生共好的學習環境。</p> |    |                                |      |           |                           |      |  |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                |      |           |                           |      |  |  |
|                 | 進行方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                |      |           |                           |      |  |  |
|                 | ■ 講述 ■ 示範 ■ 演練 ■ 分組討論                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                |      |           |                           |      |  |  |



### (二) 第 4 期：用正向行為支持，建構普特共榮的教室氛圍

| 上課地點           | 新興國中        |    |                          | 研習時數 | 3 小時 | 人數                                        | 30 人 |
|----------------|-------------|----|--------------------------|------|------|-------------------------------------------|------|
| 日期             | 時間          | 節數 | 課程                       | 主題   |      | 講                                         | 座    |
| 4 月 1 日<br>(三) | 13:30~15:00 | 2  | 全班性的正向行為支持—<br>預防性班級經營指引 |      |      | 姚惠馨 老師<br>臺北市東區特教資源<br>中心情緒行為專業巡<br>迴支援教師 |      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                    |                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|--------------------------|
|      | 15:10-16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 融合班級中正向行為支持的實踐經驗分享 | 張芷菱老師<br>臺北市新生國小<br>班級導師 |
| 課程簡介 | <p>在融合教育現場，教師往往面對多元能力、情緒需求與行為差異的學生。當課室中出現干擾、衝突或動機低落時，除了疲於反覆處理問題的循環，我們是否能幫助學生更順利的展現課室中期待的行為？正向行為支持不只是幾項行為管理技巧，而是一套以預防與教導為核心的班級經營架構，幫助我們建構清楚、一致且可預測的學習環境，讓所有學生都能在穩定的支持系統中成長。課程中，我們將一起思考如何讓規則變得清楚可教，如何在日常教學中自然地提升學生的參與感，如何讓正向行為被看見，如何以穩定而不失溫度的方式回應不適當行為。透過理論原則的梳理與教學現場經驗的分享，我們將把「知道」轉化為「做得得到」，期盼能共同打造穩定、有溫度且真正普特共榮的課室環境。</p> |   |                    |                          |
| 進行方式 | <input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 分組討論                                                                                                                                                                        |   |                    |                          |



九、**研習時數：**各期全程參與者核定當期研習時數，惟請假超過當期時數五分之一者，不核給研習時數。

#### 十、報名方式

- (一)請於報名截止日前登入臺北市教師在職研習網 (<https://insc.tp.edu.tw>) 報名，並經行政程序核准後，由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派程序。
- (二)依照學校完成薦派之時間序進行排序，遴選結果、課程資訊、課程異動等將至遲於開課前 2 日，以學員登錄於研習網之電子信箱通知。

#### 十一、注意事項

- (一)課程講義：請自備載具下載電子檔。
- (二)出缺席
  - 1.「簽到」及「簽退」使用「酷課（雲）」App，請於研習前確認手機已安裝及更新「酷課（雲）」App 軟體，並完成註冊。
  - 2.請準時出席，以利進行「簽到」及「簽退」。
  - 3.遲到或早退超過 20 分鐘者，須請假至少 1 小時。
  - 4.已完成報名薦派程序者若無法參加，研習前或研習後 3 日內請於教師在職研習網/首頁/系統公告（免登入）/下載、填妥「取消研習表」，並經校長核章決行後，掃描寄至本中心承辦人電子信箱（vf2086@gov.taipei），逾期或程序未完成者以無故缺席登記。

十二、**聯絡方式：**陳瑞霞研究教師，電子信箱：vf2086@gov.taipei，傳真：02-2861-6702，  
電話：02-2861-6942 轉 213。

十三、**研習經費：**由本中心研習經費項下支應。

十四、**其他：**本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。