

臺北市立中正高級中學115學年度第1學期

數位前導及高中優質化 SEL「Best SELF社會情緒學習入門」、「Best US社會情緒學習實用」工作坊實施計畫

壹、依據：

1. 依據教育部國民及學前教育署 115 年 8 月 31 日臺教國署高字第1155404545 號函「數位前導學校計畫」辦理。
2. 依據教育部國民及學前教育署「高中優質化補助方案計畫」辦理。

貳、目的：理解SEL基本概念，掌握情緒調節與自我照顧技巧，將SEL理論轉化為教學實務融入課程。

參、辦理單位：中正高中教務處

肆、工作坊資訊：

一、第一場：Best SELF社會情緒學習入門：自我照顧與感受練習

1. 活動日期：115 年 10 月 14 日(三)。
2. 活動時間：13 時 00 分至下午 16 時 00 分。
3. 活動地點：臺北市立中正高級中學-格致樓1樓情境教室（臺北市北投區文林北路77號）。
4. 工作坊講師：北市中正高中劉濬維老師、吳政哲老師。

二、第二場：Best US社會情緒學習實用：融入課程設計

1. 活動日期：115 年 12 月 1 日(二)。
2. 活動時間：13 時 00 分至下午 16 時 00 分。
3. 活動地點：臺北市立中正高級中學-格致樓1樓情境教室（臺北市北投區文林北路77號）。
4. 工作坊講師：北市中正高中吳政哲老師、劉濬維老師。

伍、參加對象及人數：

1. 歡迎各校對SEL議題有興趣的教師參加。
2. 錄取順序：為確保上課品質，每場人數上限36位，依教師報名時間先後依序錄取。

壹、報名方式：

1. 報名方式：<https://forms.gle/VNfkqPjb5JwyWHfz8>
2. 報名時間：
第一場：即日起至 115 年 10 月 11日(星期日) 23:59 止，或報名人數額滿為止。
第二場：即日起至 115 年 11 月 25日(星期三) 23:59 止，或報名人數額滿為止。
3. 錄取通知：錄取暨行前通知將於活動前採 email通知(請報名時務必填寫正確的 email)。

貳、注意事項：

1. 全程參與者核予研習時數。
2. 請惠予出席人員公(差)假登記及課務排代，並依規定由服務學校之相關計畫支給差旅費。
3. 活動聯絡人：北市中正高中，梅組長，聯絡電話：02-28234811#270，電子信箱：schoolaffairs@webmail.ccsn.tp.edu.tw

日期	時間	研習內容	地點
10/14(三)	13:00-16:00	Best SELF社會情緒學習入門：自我照顧與感受練習	北市中正高中-格致樓1樓情境教室
12/01(二)	13:00-16:00	Best US社會情緒學習實用：融入課程設計	北市中正高中-格致樓1樓情境教室