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 5-6 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」五大面向的核心關鍵點，嚴選能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..等方法論，將符合 SEL 精神的班級經營方法與技術帶入班級，為班級注入師生共好的幸福。

第 5-6 期，選擇「善意溝通修復對話」(CRD,compassionate restorative dialogue)與「正念減壓（Mindfulness）」及並結合班級經營中實際運作案例，透過「集中式連續性工作坊」形式，以體驗、示範、討論與實作等方式，幫助教師帶回班級實施層面立即可用的作為，另運用暑假期間無課務干擾的特性，使學習更加專注、投入，也能從 3 天連續性的團體互動中進行沉澱與反思，為班級經營注入新意，更能結識各校教師夥伴持續相互支持交流。

三、研習目標：建立班級層級的社會情緒支持系統與氛圍。

四、研習對象:

(一)第 5 期：本市各級學校教師，30 人。
(二)第 6 期：本市國小教師，曾參加正念減壓相關課程者，20 人。

五、研習日期：

(一) 第 5 期：7 月 15 ~ 17 日(星期三~五)，3 日。
(二) 第 6 期：7 月 20 ~22 日 (星期一~三)，3 日。

六、報名截止日期：即日起至 115 年 6 月 22 日(星期一)截止。

七、課程說明：

(一) 第 5 期：用「善意溝通」打造我的同理心教室

上課地點	教師研習中心		研習時數	18 小時	人數	30 人
日期	時間	節數	課程主題		講座	
7 月 15 日 (三)	09:00-10:50	2	善意溝通修復教育 (童年發展如何影響行為模式/學習的神經科學資訊/正向行為支持 /CRE 架構)		**唐守志醫師** 臺灣司法精神醫學會秘書長、善意溝通修復協會講師	
	11:00-11:50	1	SEL 素養之內涵 (以善意溝通為基礎之 SEL)			
	13:30-14:20	1	好意變壞話? 解構 4D 語言暴力		**林采明 諮商心理師** 悅現心理治療所、善意溝通修復協會講師	
	14:30-16:10	2	善意溝通的核心概念 (同理心/4 元素/4 心法)			

7 月 16 日 (四)	09:00-10:50	2	4 元素的演練 (善意溝通表的運用)	**李玉芳 教師** 臺中市東興國小主任、善意溝通修復協會講師
	11:00-11:50	1	善意對話與語法 (開放式問句/關心人的對話/4C 我訊息 6 語法)	
	13:30-14:20	1	語法的演練 (4B 自我同理/4D 改 4C 我訊息)	
	14:30-16:10	2	對話的演練 (關心人的對話)	
7 月 17 日 (五)	09:00-09:50	1	對話圈的設計與應用	**金梅仙 教師** 臺南市民德國中退休教師、善意溝通修復協會講師
	10:00-10:50	1	CRE 班級經營	
	11:00-11:50	1	善意溝通 SEL 教案設針 (課程設計/善意溝通牌卡運用)	
	13:30-14:20	1	對話圈實作	
	14:30-15:40	1.5	SEL 教案設計 (運用 AI 教案設計(含火山圖)/模擬操作修正)	
	15:40-16:10	0.5	QA 及回饋	
課程簡介	善意溝通（非暴力溝通）啟蒙自人本主義心理學，發展出一套具體操作方法的溝通與深度同理心訓練，可快速學習，且已成功應用於家庭、教育、醫療、社區、職場、司法、自我成長等領域。在國際上，更被運用於學生的社會情緒與同理心教育，並被聯合國列為兒童人權教育教材之一。善意溝通從感受與需要出發，幫助學生學習自我同理、同理他人，並選擇滿足雙方需要的有效策略(負責任決策)，正可應用於 SEL 教學中。 本工作坊以「善意溝通」為核心，從班級經營入手提供可實際運用於教室中的方法與練習，協助教師在維持界線的同時，也能看見學生的需要，讓對話更有力量，讓關係回到連結。課程安排以理解與演練 4D 與 4C 語言為基礎，結合情緒卡與溝通工具，應用於班級經營、學生輔導與親師溝通，用同理心教室的開啟正向循環，並透過經驗分享與案例討論，深化善意溝通同理心的運用，為班級經營打下彼此信任與支持的氛圍基礎。			
進行方式	■講述■示範■演練■分組討論			

(二)第 6 期：當 SEL 遇見正念~小學班級經營實戰

上課地點	教師研習中心		研習時數	18 小時	人數	20 人
日期	時間	節數	課程主題		講座	
7 月 20 日 (一)	09:00~11:50	3	回到自己：老師的覺察與穩定力 從自動導航到有選擇的回應		**李國筠 講師** 華人正念減壓中心	
	13:30~16:10	3				
7 月 21 日 (二)	09:00~11:50	3	從覺察到關係：師生的連結力情緒升溫時的回應策略		**吳佩玲 講師** 華人正念減壓中心 **講座助理李國筠** 華人正念減壓中心	
	13:30~16:10	3				

7 月 22 日 (三)	09:00~11:50	3	與孩子一起練習覺察：班級的正念力 SEL x 正念班級經營與教學設計	**吳佩玲 講師** 華人正念減壓中心 **講座助理 連秀霞** 新北市三重國小教師
	13:30~16:10	3		
課程簡介	「在充滿挑戰的教學現場，我們不只要教導好孩子，更要先照顧好那個持續付出的自己。這不只是一場關於班級經營的工作坊，更是一場關於自我照顧與覺察的實踐之旅。」 在小學教室中，班級經營從來不只是規則的管理，而是與學生的情緒狀態、師生關係及學習歷程緊密相連。當孩子情緒失控、衝突頻繁、注意力難以集中時，教師往往需要在極短時間內做出回應；而當教師本身也承受壓力時，容易不自覺地進入管教增加、關係緊繃的循環。 本工作坊整合 SEL（社會情緒學習）與正念（Mindfulness），引導教師從穩定自身的身心狀態出發，進一步發展具體、可操作且可持續實施的班級經營策略。 三天課程將帶領您： ● 學習在當下穩定自身的身心狀態 ● 理解孩子行為背後的情緒與需求 ● 建立支持正念與 SEL 的班級文化 ● 將 SEL 和正念自然融入日常教學與班級經營中		
進行方式	■講述■示範■演練■分組討論			

八、**研習時數：**全程參與者核定 18 小時研習時數，請假超過時數五分之一者不核給研習時數。

九、**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，第 6 期需**參加過正念減壓**相關課程者，報名者請協助上傳研習證明至表單 https://forms.gle/cddSANdLgLLe9FZC8

(三)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、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。

(三)相關資訊

1.接駁專車：如需搭乘研習接駁專車，請於網路報名時登錄。當日搭車人數未達 15 人不派車，相關接駁時間、地點及發車資訊，請於教師在職研習網/首頁最新公告（免登入）／專車時刻表瀏覽查詢，或電洽本中心輔導組吳小姐：（02）28616942 轉 226。

2.哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

3.如需無障礙協助，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

十一、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。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、其 他：本研習計畫陳本中心主任核可後辦理，修正時亦同。