

## 國立臺灣師範大學 函

地址：106308 臺北市大安區和平東路一段  
162號

聯絡人：許美鈞

電話：02-33435003

電子信箱：csa322@gapps.ntnu.edu.tw



受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國114年10月16日

發文字號：師大教創中字第1141029201號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：114學年度第1學期高中優BestMe工作坊實施計畫 (1141029201-0-0.pdf)

主旨：關於114學年度教育部高中優質化及前導學校社會情緒學習工作坊-「Best Me種子教師工作坊」，詳如說明，請查照。

說明：

### 一、依據：

- (一)教育部114年4月11日臺教授國部字第1145401652號函修正之「高中優質化輔助方案」辦理
- (二)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。

### 二、活動資訊：

#### (一)活動日期：

- 1、114年11月16日(星期日) 9:30至16:30(9:00至9:30為報到時間)。
- 2、114年11月30日(星期日) 9:30至16:30(9:00至9:30為報到時間)。



3、114年12月13日(星期六) 9:30至16:30(9:00至9:30為報到時間)。

(二)活動地點：國立臺南第一高級中學特色課程展覽廳。

(三)活動說明：本系列為3場整日課程，參加者需全程3場均參與，俾利學習之完整性。

### 三、參加對象與說明：

(一)114學年度高中優質化輔助方案受輔助學校，總額36名，每校1-2人。

(二)若有額滿之情形，以偏鄉策略聯盟學校及本學年度諮詢輔導學校優先錄取。

### 四、研習報名：

(一)報名網址：<https://forms.gle/k6s4cj6fMuoYSykc6>(建議以Chrome系統複製貼上網址開啟，相關報名問題請洽詢本案聯絡人)。

(二)報名時間：至114年11月3日(星期一)截止，11月5日(星期三)寄發錄取通知(請務必填寫正確信箱，以利錄取通知寄發)。

(三)本案聯絡人：

1、國立屏東女子高級中學(南區分召)李小姐

[chialin628@ptgsh.ptc.edu.tw](mailto:chialin628@ptgsh.ptc.edu.tw)/08-7362204-242。

2、高中優質化台師大總計畫許小姐 [csa322@gapps.ntnu.edu.tw](mailto:csa322@gapps.ntnu.edu.tw) / 02-33435003。

五、檢附實施計畫乙份，參加人員請予以公(差)假並惠予課務(排代)，請所屬學校(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。





正本：中信金國際學校財團法人臺南市私立中信國際高級中等學校、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、天主教聖心學校財團法人新北市聖心女子高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、花蓮縣私立海星高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學、南投縣立旭光高級中學、南投縣私立三育高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣私立美和高級中學、苗栗縣立大同高級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立興華高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、桃園市立大園國際高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、桃園市立內壢高級中等學校、桃園市立平鎮高級中等學校、桃園市立永豐高級中等學校、桃園市立武陵高級中等學校、桃園市立南崁高級中等學校、桃園市立桃園高級中等學校、桃園市立陽明高級中等學校、桃園市立新屋高級中等學校、桃園市立楊梅高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、桃園市立觀音高級中等學校、財團法人東海大學附屬高級中等學校、高雄市立三民高級中學、高雄市立小港高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立中正高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立文山高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立高雄女子高級中學、高雄市立高雄高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立新興高級中學、高雄市立楠梓高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立福誠高級中學、高雄市私立正義高級中學、國立中山大學附屬國光高級中學、國立中央大學附屬中壢高級中學、國立中興大學附屬高級中學、國立中興高級中學、國立斗六高級中學、國立北門高級中學、國立北港高級中學、國立竹山高級中學、國立竹東高級中學、國立竹南高級中學、國立和美實驗學校、國立宜蘭高級中學、國立岡山高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立虎尾高級中學、國立金門高級中學、國立南投高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立屏北高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立政治大學附屬高級中學、國立苗栗高級中學、國立苑裡高級中學、國立員林高級中學、國立馬公高級中學、國立馬祖高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、國立鹿港高級中學、國立善化高級中學、國立華僑高級中等學校、國立新化高級中學、國立新竹女子高級中學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、國立新竹高級中學、國立新港藝術高級中學、國立新營高級中學、國立新豐高級中學、國立溪湖高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立彰化女子高級中學、國立彰化高級中學、國立旗美高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立臺東大學附屬體育高級中學、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立臺南第一高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺灣師範大學附屬高級中學、國立鳳山高級中學、國立鳳新高級中學、國立潮州高級中學、國立羅東高級中學、國立蘭陽女子高級中學、基隆市立八斗高級中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、

裝

訂

線

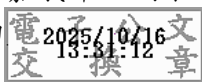


雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、雲林縣立蔦松藝術高級中等學校、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立永年高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立泰山高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立徐匯高級中學、新北市私立淡江高級中學、新竹市立成德高級中學、新竹市立建功高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹縣立六家高級中學、新竹縣立湖口高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、崧格學校財團法人臺中市崧格高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立成功高級中學、彰化縣立和美高級中學、彰化縣立彰化藝術高級中學、彰化縣私立文興高級中學、彰化縣私立精誠高級中學、福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、臺中市立大甲高級中等學校、臺中市立大里高級中學、臺中市立中港高級中學、臺中市立文華高級中等學校、臺中市立后綜高級中學、臺中市立西苑高級中學、臺中市立忠明高級中學、臺中市立東山高級中學、臺中市立長億高級中學、臺中市立清水高級中等學校、臺中市立惠文高級中學、臺中市立新社高級中學、臺中市立臺中女子高級中等學校、臺中市立臺中第一高級中等學校、臺中市立臺中第二高級中等學校、臺中市立龍津高級中等學校、臺中市立豐原高級中等學校、臺中市私立弘文高級中學、臺中市私立立人高級中學、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市私立曉明女子高級中學、臺中市華盛頓高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市立大理高級中學、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立南港高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立復興高級中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立陽明高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市私立大同高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、臺北市數位實驗高級中等學校、臺南市立土城高級中學、臺南市立大灣高級中學、臺南市立永仁高級中學、臺南市立南寧高級中學、臺南市私立明達高級中學、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立港明高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、臺南市德光高級中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、鄭義燕學校財團法人新北市私立格致高級中等學校、臺北市芳和實驗中學、臺北市立成淵高級中學、國立嘉科實驗高級中等學校、國立屏科實驗高級中等學校、臺北市立華江高級中學、臺南市立沙崙國際高級中等學校、國立陽明交通大學附屬竹北高級中等學校

副本：臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、新竹縣政府教育局、苗栗縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教



育處、嘉義縣政府教育處、屏東縣政府教育處、基隆市政府教育處、新竹市政府  
教育處、嘉義市政府教育處、臺北市府教育局、桃園市政府教育局、新北市政府  
府教育局



校長 吳正己



裝

訂



線

# 114學年度教育部高中優質化及前導學校社會情緒學習工作坊 - 「Best Me種子教師工作坊」 實施計畫

## 壹、依據：

- 一、依據114年4月11日臺教授國部字1145401652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、強化高中課程與教學革新動能，促發高中學校教師精進能量。
- 二、促進教師認識社會情緒學習，增進對社會情緒學習的認知和內化。
- 三、推廣社會情緒學習，增進教學活化之實踐。

## 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：國立臺灣師範大學
- 三、承辦單位：國立屏東女子高級中學

## 肆、研習時間與地點：

研習日期	研習時間	研習主題	研習地點
114年11月16日 (星期日)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	<b>Unit1</b> Brain 大腦的潘朵拉盒子	國立臺南第一高級中學 特色課程展覽廳
		<b>Unit2</b> Emotion R&R之間，辨識到調節	
114年11月30日 (星期日)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	<b>Unit3</b> Strength我的U4力	
		<b>Unit4</b> Time for self 生活不只是生存	
114年12月13日 (星期六)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	<b>Unit5</b> Meaning 人生的藍圖	
		<b>Unit6</b> Education 駕駛SEL宇宙飛船	

- 本系列為3場整日課程，參加者需全程參加，參加總時數達15小時以上將頒發證書。
- 參加者須自行購滿課程用書《邁向幸福的療癒之旅：BEST ME教師社會情緒學習指南》，課程當日均需攜帶，以利課程學習。  
[https://www.books.com.tw/products/0010993424?srsId=AfmBOor4kJcofzYt\\_xMXVWAdUQ0\\_yr15WHOOw2tFKMA\\_Gsd27WQFLHKr](https://www.books.com.tw/products/0010993424?srsId=AfmBOor4kJcofzYt_xMXVWAdUQ0_yr15WHOOw2tFKMA_Gsd27WQFLHKr)

## 伍、參加對象與說明

- 一、114學年度高中優質化輔助方案受輔助學校，總額36名，每校1-2人。
- 二、若有額滿之情形，以偏鄉策略聯盟學校及本學年度諮詢輔導學校優先錄取。

## 陸、研習報名

一、報名網址：<https://forms.gle/k6s4cj6fMuoYSykc6>

(建議以Chrome系統複製貼上網址開啟，相關報名問題請洽詢本案聯絡人)

1. 國立屏東女子高級中學(南區分召)李小姐 chialin628@ptgsh.ptc.edu.tw/08-7362204-242。

2. 高中優質化台師大總計畫許小姐 csa322@gapps.ntnu.edu.tw / 02-33435003

二、報名時間：至114年11月3日(星期一)截止，11月5日(星期三)寄發錄取通知  
(請務必填寫正確信箱，以利錄取通知寄發)

三、全程參加研習人員，研習時數依簽到表核實給予。

## 柒、經費來源：

一、本案所需經費由承辦單位所委辦之優質化相關經費項下支應。

二、參加人員請予以公(差)假並惠予課務(排代)，請所屬學校(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、交通資訊: 國立臺南第一高級中學(台南市東區民族路一段1號)

本次研習不另提供接駁服務，敬請與會師長多搭乘大眾運輸交通工具，造成不便，敬請見諒。

### 一、高鐵&臺鐵：

(1) 高鐵：高鐵臺南站，請轉乘臺鐵沙崙線至臺鐵臺南站，由後站出站，步行約7分鐘。

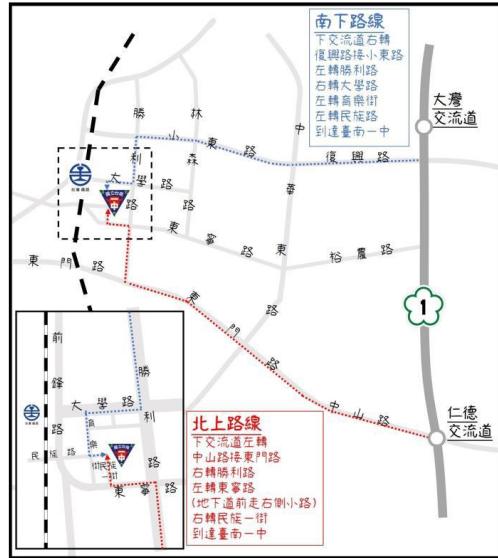
(2) 臺鐵：臺鐵臺南站，請從後站出站，步行約7分鐘。



### 二、自行開車：

(1) 高速公路(北上)：仁德交流道→左轉中山路接東門路→右轉勝利路→左轉東寧路(地下道前走右側小路)→右轉民族一街。

(2) 高速公路(南下)：大灣交流道→右轉復興路接小東路→左轉勝利路→右轉大學路→左轉育樂街→左轉民族路。



114學年度教育部高中優質化及前導學校社會情緒學習工作坊-  
「Best Me種子教師工作坊」

<p>時間：114 年 11 月 16 日(星期日) 地點：臺南一中特色課程展覽廳</p>		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立屏東女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	國立臺灣師範大學吳怡萱教授 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
09:40-12:30	主題一： <b>Brain</b> 大腦的潘朵拉盒子	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
12:30-13:30	午餐	國立屏東女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題二： <b>Emotion</b> R&R之間，辨識到調節	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
16:30	賦歸	

114學年度教育部高中優質化及前導學校社會情緒學習工作坊-  
「Best Me種子教師工作坊」

時間：114 年 11 月 30(星期日)  
地點：臺南一中特色課程展覽廳

時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立屏東女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	國立臺灣師範大學吳怡萱教授 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
09:40-12:30	主題三： <b>Strength</b> 我的U4力	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
12:30-13:30	午餐	國立屏東女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題四： <b>Time for Self</b> 生活不只是生存	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
16:30	賦歸	

**114學年度教育部高中優質化及前導學校社會情緒學習工作坊-  
「Best Me種子教師工作坊」**

<p align="center">時間：114 年 11 月 30(星期日) 地點：臺南一中特色課程展覽廳</p>		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立屏東女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	國立臺灣師範大學吳怡萱教授 新北市石門實驗中學呂俐葶老師 新北市教育局鄭敬儀退休課程督學
09:40-12:30	主題五： <b>Meaning</b> 人生的藍圖	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師
12:30-13:30	午餐	國立屏東女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題六： <b>Education</b> 駕駛SEL宇宙飛船	主講人： 國立臺灣師範大學吳怡萱教授 協作： 新北市石門實驗中學呂俐葶老師 新北市教育局鄭敬儀退休課程督學
16:30	賦歸	