

國立羅東高級中學 函

地址：26542宜蘭縣羅東鎮公正路324號
聯絡人：李瑞家
聯絡電話：(03)9567645轉214
傳真電話：(03)9671613
Email：t1009@ldsh.ilc.edu.tw

受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國115年3月20日
發文字號：羅中教字第1150002370號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：實施計畫 (a10170000u_1150002370ax_1.pdf)

主旨：檢送本校辦理114學年度高優暨數位前導學校計畫「從情緒到教學：社會情緒學習(SEL)在課堂的實踐策略」教師增能工作坊實施計畫，邀請貴校教師報名參加，請查照。

說明：

- 一、依據本校114學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」辦理。
- 二、研習資訊：
 - (一)時間：115年4月19日(週日)上午9時至下午16時。
 - (二)地點：國立羅東高中國文專科教室。
 - (三)講師：BestMe邁向幸福種子教師陳寶美老師。
- 三、對象：
 - (一)前導及高優計畫學校之教師、行政及相關承辦人員。
 - (二)宜蘭縣國、高中職學校教師。
- 四、報名資訊：
 - (一)報名資訊：請至以下網址報名：<https://forms.gle>



/JHJSUKEmrzvBDoQ6A。

(二)研習時數：全程參與者核予6小時研習時數。

五、其他事項：

(一)請各核准予參與人員公(差)假出席參加。

(二)如有疑問請洽羅東高中數位前導計畫助理李先生(聯絡電話：03-9567645分機214)。

正本：各公私立高級中學、宜蘭縣高級中等學校、宜蘭縣各國民中學

副本：本校教務處



裝



訂

線



國立羅東高級中學114學年度高優暨數位前導學校計畫-
「從情緒到教學：社會情緒學習（SEL）在課堂的實踐策略」
實施計畫

- 壹、依據：本校 114 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」辦理。
- 貳、目的：
一、協助教師認識社會情緒學習（SEL）五大核心面向之內涵，增進對學生情緒與行為背後需求之理解。
二、透過體驗式活動與分組演練，引導教師覺察自身情緒與教學互動模式，強化自我覺察與自我管理能力。
三、促進教師理解社會覺察與人際技巧於班級經營與課堂互動之應用，建立正向支持之教學環境。
四、藉由案例分享與實務交流，提升教師將 SEL 融入學科教學與班級經營之實踐能力。
- 參、辦理單位：國立羅東高級中學。
- 肆、研習時間及地點：
一、研習主題：從情緒到教學：社會情緒學習（SEL）在課堂的實踐策略
二、研習時間：115 年 4 月 19 日（週日）上午 9 時至下午 16 時。
三、研習地點：國立羅東高中國文專科教室。
- 伍、參加對象：
一、前導及高優計畫學校之教師、行政及相關承辦人員。
二、宜蘭縣國、高中職學校教師。
- 陸、報名資訊：
一、報名方式：請至以下網址報名：<https://forms.gle/FPZwXZkJ9XmYZvUe6>
二、錄取通知：依報名先後順序錄取，錄取通知電子郵件預計於活動前 5 日寄發，敬請填寫正確且常用之電子郵件信箱，以利研習資訊傳達。
三、研習時數：全程參與核予每日 6 小時研習時數，或依實際參與時數核發。
- 柒、其他事項：如有疑問請洽羅東高中前導計畫助理李先生（聯絡電話：03-9567645 分機 214，電子信箱：t1009@ldsh.ilc.edu.tw）。
- 捌、研習經費：本案所需經費由本校 114 學年「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」項下支應。

115 年 4 月 19 日 (週日)

「從情緒到教學：社會情緒學習 (SEL) 在課堂的實踐策略」流程表

時間	活動內容	講師
08:50~09:00	報到	Best Me 邁向 幸福種子教師 陳寶美老師 (桃園陽明高 中專輔教師)
09:00~12:00	1. 社會情緒學習(SEL)簡介 2. 教學從理解開始：自我覺察與自我管理 3. 教學實踐：課程中的應用策略	
12:00~13:00	午餐休息	
13:00~16:00	1. 理解之後的互動與選擇：社會覺察、人際技巧 及負責任的決定 2. 教學實踐：小組演練與討論 3. 綜合討論	
賦歸		