

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115年3月24日

發文字號：師大教創中字第1151007802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2學期BestMe工作坊實施計畫(北東場及中南場) (1151007802-0-0.pdf)

主旨：關於114學年度第2學期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」(北東區場)&(中南區場)，詳如說明，請查照。

說明：

一、依據：

- (一)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)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、活動時間與地點：

(一)北東區場：

1、日期(此為系列性課程，三場均須參加)：

- (1)115年5月19日(星期二)。
- (2)115年6月2日(星期二)。
- (3)115年6月16日(星期二)。



2、研習時間：9:30至16:30(9:00至9:30為報到時間)。

3、研習地點：新竹女中行政大樓3樓視訊會議室。

(二)中南區場：

1、日期(此為系列性課程，三場均須參加)：

(1)115年4月30日(星期四)。

(2)115年5月14日(星期四)。

(3)115年5月28日(星期四)。

2、研習時間：9:30至16:30(9:00至9:30為報到時間)。

3、研習地點：彰化女中圖書館4樓會議室(5月14日之場次調整於彰化女中行政大樓4樓詠絮閣)。

三、參加對象：

(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至2人。

(二)若有額滿之情形，以所屬區域場次之學校、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/YtRkDSZfRAwoWUYo9>

(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、北東場：國立新竹女子高級中學(北三區分召)臧小姐
sap@hgsh.hc.edu.tw / 03-5456611#1102。

2、中南場：國立彰化女子高級中學(中區分召)林小姐
vicky@chgsh.chc.edu.tw/ 04-7240042-1703。

(二)報名時間：至115年4月13日(星期一)截止，4月15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)。

五、檢附實施計畫1份，敬請各校惠予參加人員公(差)假及課務(排代)，差旅費用由服務單位之高中優質化計畫或數位前導計畫項下支給。

正本：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、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、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、格致學校財團法人新北市私立格致高級中學、國立宜蘭高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、國立華僑高級中等學校、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、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、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、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、國立金門高級中學、國立政治大學附屬高級中學、國立馬公高級中學、國立馬祖高級中學、國立臺灣師範大學附屬高級中學、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、臺北市立成淵高級中學、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、臺北市立華江高級中學、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、臺北市私立華興高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、臺北市芳和實驗中學、臺北市數位實驗高級中等學校、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、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、國立中央大學附屬中壢高級中學、國立竹東高級中學、國立竹南高級中學、國立苗栗高級中學、國立苑裡高級中學、國立陽明交通大學附屬竹北高級中等學校、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、

復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、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、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、南投縣立旭光高級中學、南投縣私立三育高級中學、財團法人東海大學附屬高級中等學校、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、國立北港高級中學、國立竹山高級中學、國立和美實驗學校、國立虎尾高級中學、國立南投高級中學、國立員林高級中學、國立鹿港高級中學、國立新港藝術高級中學、國立溪湖高級中學、國立嘉科實驗高級中等學校、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、國立暨南國際大學附屬高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校、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、蕨格學校財團法人臺中市蕨格高級中學、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、維多利亞國際學校財團法人雲林縣維多利亞國民小學、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、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、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、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、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、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、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、國立北門高級中學、國立岡山高級中學、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、國立屏科實驗高級中等學校、國立高雄師範大學附屬高級中學、國立善化高級中學、國立新化高級中學、國立新營高級中學、國立新豐高級中學、國立旗美高級中學、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、國立鳳山高級中學、國立鳳新高級中學、國立潮州高級中學、陸興學校財團法人屏東

縣陸興高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、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、臺南市立沙崙國際高級中等學校、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

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、臺北市政府教育局、桃園市政府教育局、新北市政府教育局、教育部國民及學前教育署



校長 宋曜廷

裝

訂

線

114學年度第2學期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」

(北東區場)&(中南區場)

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：國立新竹女子高級中學、國立彰化女子高級中學

肆、研習時間與地點：

北東區-新竹女中			
研習日期	研習時間	研習主題	研習地點
115年5月19日 (星期二)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子	新竹女中行政大樓3樓視訊會議室 (此系列請參附件1-1至1-3)
		Unit2 Emotion R&R之間，辨識到調節	
115年6月2日 (星期二)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	Unit3 Strength我的U4力	
		Unit4 Time for self 生活不只是生存	
115年6月16日 (星期二)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	Unit5 Meaning 人生的藍圖	
		Unit6 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。			
中南區-彰化女中			
研習日期	研習時間	研習主題	研習地點
115年4月30日 (星期四)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	Unit1 Brain 大腦的潘朵拉盒子	彰化女中圖書館4樓會議室(5/14調整於彰女詠絮閣) (此系列請參附件2-1至2-3)
		Unit2 Emotion R&R之間，辨識到調節	
115年5月14日	09:30-16:30	Unit3	

(星期四)	(09:00-09:30為報到時間)	Strength我的U4力	
		Unit4 Time for self 生活不只是生存	
115年5月28日 (星期四)	09:30-16:30 (09:00-09:30為報到時間)	Unit5 Meaning 人生的藍圖	
		Unit6 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。			

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，以所屬區域場次之學校、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/YtRkDSZfRAwoWUYo9>

(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. 北東場：國立新竹女子高級中學(北三區分召)臧小姐
sap@hgsh.hc.edu.tw / 03-5456611#1102
2. 中南場：國立彰化女子高級中學(中區分召)林小姐
vicky@chgsh.chc.edu.tw/ 04-7240042-1703

- 二、報名時間：至115年4月13日(星期一)截止，4月15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：請參各附件

- 玖、全程參加本研習人員，核給研習時數6小時。

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」北東場(一)

時間：115 年 5 月 19 日(星期二)		
地點：新竹女中行政大樓3樓視訊會議室		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立新竹女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題一： Brain 大腦的潘朵拉盒子	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立新竹女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題二： Emotion R&R之間，辨識到調節	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

交通資訊：

- 一、搭乘高鐵：高鐵新竹站轉乘台鐵六家支線到台鐵新竹站。
- 二、搭乘台鐵：於新竹火車站下車，步行中華路二段前往本校。
- 三、自行開車/騎車：
鄰近「東大陸橋下停車場-中華站」，平日20元/時，步行至本校約3分鐘。

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」北東場(二)

時間：115 年 06 月 02 日(星期二)

地點：新竹女中行政大樓3樓視訊會議室

時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立新竹女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題三： Strength 我的U4力	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立新竹女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題四： Time for Self 生活不只是生存	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

◎交通資訊:

- 一、搭乘高鐵：高鐵新竹站轉乘台鐵六家支線到台鐵新竹站。
- 二、搭乘台鐵：於新竹火車站下車，步行中華路二段前往本校。
- 三、自行開車/騎車：
鄰近「東大陸橋下停車場-中華站」，平日20元/時，步行至本校約3分鐘。

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」北東場(三)

時間：115年06月16日(星期二) 地點：新竹女中行政大樓3樓視訊會議室		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立新竹女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題五： Meaning 人生的藍圖	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立新竹女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題六： Education 駕駛SEL宇宙飛船	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

◎交通資訊:

- 一、搭乘高鐵：高鐵新竹站轉乘台鐵六家支線到台鐵新竹站。
- 二、搭乘台鐵：於新竹火車站下車，步行中華路二段前往本校。
- 三、自行開車/騎車：
鄰近「東大陸橋下停車場-中華站」，平日20元/時，步行至本校約3分鐘。

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」中南場(一)

時間：115 年 04月 30日(星期四) 地點：彰化女中圖書館4樓會議室		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立彰化女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題一： Brain 大腦的潘朵拉盒子	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立彰化女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題二： Emotion R&R之間，辨識到調節	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

◎交通資訊

開車：北上 1、從彰化交流道下交流道，接中華路，再接中山路轉光復路

2、沿省道中山路，轉光復路

南下 1、沿省道中山路，過中山國小轉光復路

2、從快官交流道下交流道接快速道路，轉彰南路再轉中山路，過中山國小轉光復路

搭車：從彰化火車站下車，沿光復路步行約10分鐘

停車：1、光復路左轉民生路（位於彰化市公所正後方），約90公尺處的左手邊處。

2、彰化女中對面的台灣企銀停車場。

3、光復路與長興街交叉路口（全聯斜對面）。

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」中南場(二)

時間：115 年 05月14日(星期四) 地點：彰化女中行政大樓4樓詠絮閣		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立彰化女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題三： Strength 我的U4力	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立彰化女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題四： Time for Self 生活不只是生存	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

◎交通資訊

開車：北上 1、從彰化交流道下交流道，接中華路，再接中山路轉光復路

2、沿省道中山路，轉光復路

南下 1、沿省道中山路，過中山國小轉光復路

2、從快官交流道下交流道接快速道路，轉彰南路再轉中山路，過中山國小轉光復路

搭車：從彰化火車站下車，沿光復路步行約10分鐘

停車：1、光復路左轉民生路（位於彰化市公所正後方），約90公尺處的左手邊處。

2、彰化女中對面的台灣企銀停車場。

3、光復路與長興街交叉路口（全聯斜對面）。

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」中南場(三)

時間：115年05月28日(星期四)		
地點：彰化女中圖書館4樓會議室		
時間	活動內容	主持人/主講人
09:00-09:30	報到	國立彰化女子高級中學團隊
09:30-09:40	開幕式	新北市教育局鄭敬儀退休課督
09:40-12:30	主題五： Meaning 人生的藍圖	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
12:30-13:30	午餐	國立彰化女子高級中學團隊
13:30-16:30	主題六： Education 駕駛SEL宇宙飛船	主講人： 新北市教育局鄭敬儀退休課督
16:30	賦歸	

◎交通資訊

開車：北上 1、從彰化交流道下交流道，接中華路，再接中山路轉光復路

2、沿省道中山路，轉光復路

南下 1、沿省道中山路，過中山國小轉光復路

2、從快官交流道下交流道接快速道路，轉彰南路再轉中山路，過中山國小轉光復路

搭車：從彰化火車站下車，沿光復路步行約10分鐘

停車：1、光復路左轉民生路（位於彰化市公所正後方），約90公尺處的左手邊處。

2、彰化女中對面的台灣企銀停車場。

3、光復路與長興街交叉路口（全聯斜對面）。