

# 桃園市教師會 115 年度學校多元研習 【SEL 情緒教育】研習計畫

**一、研習目的：**協助教師理解學生爆發性情緒的成因與大腦運作機制，掌握教室中的「情緒急救」技巧，並能透過緩降策略與事後反思性對話有效支持學生。同時，介紹社會情緒學習（SEL）於課室中的實踐方法，從五大面向設計情緒力活動，並提升教師自我覺察與情緒調節能力，打造安全、信任與具支持性的學習環境。

**二、研習時間：**115 年 1 月 3 日(六)，上、下午各一場(詳細時間如下)。

**三、研習地點：**桃園市立光明國民中學，光明樓 3 樓會議室(桃園市蘆竹區光明路一段 123 號)。

**四、指導單位：**社團法人中華民國全國教師會。

**五、主辦單位：**桃園市教師會。

**六、協辦單位：**桃園市各級學校產業工會。

**七、研習對象：**本市各級學校教職員工(以桃園市教師會及桃園市各級學校產業工會會員優先)，限額 60 名。全程參與之會員提供午餐，餘請自理。

**八、報名方式：**即日起至 114 年 12 月 23 日(二)11：00 止，請至 google 表單報名

<https://forms.gle/uAzuRrNZK9QSUCuc9>。

※待接獲錄取通知 mail 後，再請至桃園市教育發展資源入口網報名，完成研習者各場次核予研習時數 3 小時【研習活動編號及連結，將於錄取通知 mail 中提供】。

**九、課程內容：**

場次	時間	課程名稱	講師/工作人員
上 午 場	08：40-09：00	報到	桃園市教師會
	09：00-10：30	班級中的情緒急救 1	蔡政霖(菜桃老師)
	10：40-11：30	班級中的情緒急救 2	大有國小專任輔導教師/大專兼任講師
11：30-13：00		午休暨用餐	
下 午 場	12：40-13：00	報到	桃園市教師會
	13：00-14：30	SEL 融入班級活動 1	蔡政霖(菜桃老師)
	14：40-15：30	SEL 融入班級活動 2	大有國小專任輔導教師/大專兼任講師

**十、本計畫經 理事長同意後實施，修正時亦同。**