

臺中市 115 年度社會情緒學習(SEL)-幸福 03：A2-b 腦在學習-第 5 梯次

幸福 03 種子教師工作坊實施計畫

壹、依據

- 一、臺中市 115 學年度高級中等學校課程發展中心實施計畫。
- 二、臺中市政府教育局與國立臺灣師範大學簽訂轉化型社會情緒學習合作備忘錄。

貳、目的

- 一、落實成人優先理念，深耕教師 SEL 素養：強調教師自身的社會情緒發展為教學現場之基石，透過營造心理安全場域，引導教師從生命體驗中內化社會情緒學習（SEL）與非暴力溝通（NVC）之核心精神。
- 二、強化自我照護能力，注入教學正向能量：藉由非暴力溝通練習自我同理與他人同理，協助教師產出具體可行的自我照顧方法，進而提升自我照護意識，為教育現場注入永續的正向能量。
- 三、建立專業歸屬感，連結未來實踐與進階路徑：透過活動連結真實教學情境，建立教師間的專業歸屬感與持續學習動機，並明確對接未來教學實踐與後續進階培訓路徑。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺中市政府教育局
- 二、承辦單位：臺中市高級中等學校課程發展中心
- 三、協辦單位：國立臺灣師範大學教育研究與創新中心
臺中市立西苑高級中學

肆、研習時間與地點

- 一、時間：115 年 11 月 3 日(星期二)上午 9 時至下午 4 時(8:30-8:50 報到)
- 二、地點：臺中市立西苑高級中學迎曦樓 B1 展演空間。

伍、實施對象：

- 一、本市公私立高中職校長、主任、組長與教師。
- 二、本市公私立國中校長、主任、組長與教師。
- 三、本市申請高中職優質化計畫學校請薦派人員參加。
- 四、基於研習品質考量，本次研習名額限額 25-30 位。
- 五、【幸福 03】系列課程為臺中市與國立臺灣師範大學簽訂合作備忘錄始得辦理，僅開放本市主管學校教師參與(含臺中市內國立高中職學校)。
- 六、為維持研習品質，不開放現場報名及未錄取教師參與。

陸、報名方式：

- 一、報名表單：<https://forms.gle/tf5ZhPdnYXLcCeEk6>
- 二、報名時間：即日起至 115 年 10 月 30 日(星期五)中午 12 時止。
- 三、錄取通知：115 年 10 月 30 日(星期五)中午 12 時後，以 E-mail 通知。

柒、注意事項：

- 一、本次研習場地不開放停車，請多搭乘大眾交通運輸工具；自行開車者，可停放漢翔路收費停車場。
- 二、全程參加師長核予研習時數 6 小時。
- 三、為響應環保，請與會人員自行攜帶環保杯。
- 四、本次研習全程參與者，將獲得【幸福 03 種子教師學習護照】A2-b 研習時數認證。
- 五、若有相關疑問，請洽負責人：

臺中市政府教育局高中職教育科 閔郁晴課程督學

聯絡電話：04-22289111 分機 54108，電子信箱：mingus5898@gmail.com

捌、獎勵：承辦本活動相關業務有功人員，依本局 109 年 9 月 14 日中市教高字第 1090078760 號函敘獎

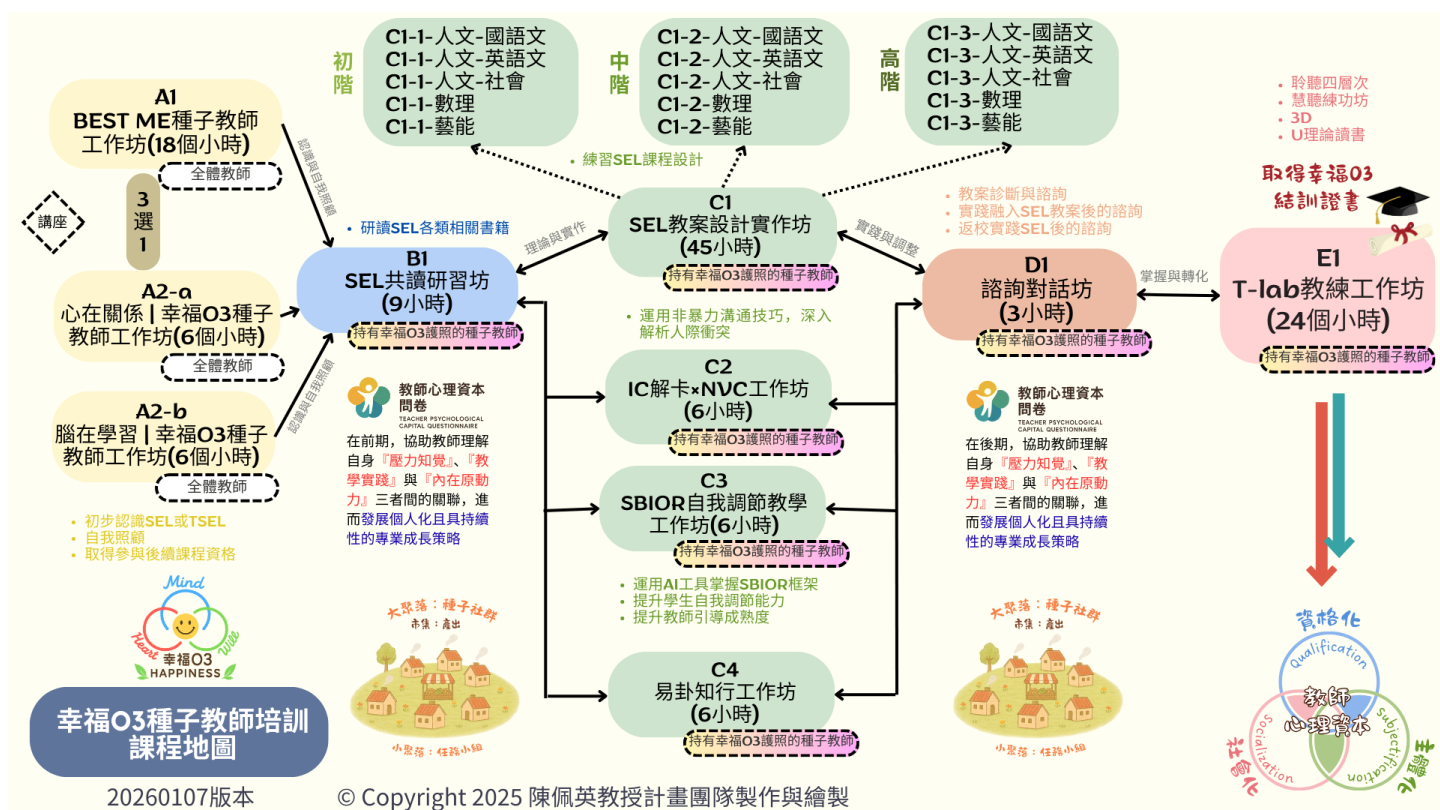
臺中市 115 年度社會情緒學習(SEL)-幸福 03：A2-b 腦在學習-第 5 梯次

幸福 03 種子教師工作坊

日期	工作坊簡介	講師
115 年 11 月 3 日 (星期二) 09:00-16:00	一、課程介紹 1. 體驗先行：讓老師先體驗 SEL 與 NVC，再連結到教學實踐 2. 成人優先：強調「老師的 SEL 就是最重要的課程」 3. 安全場域：建立心理安全，讓參與者願意真實分享 4. 實踐導向：每個活動都連結真實教學情境 5. 連結未來：清楚說明後續學習路徑，建立歸屬感	主講： 簡菲莉退休校長(前臺北市立中正高級中學校長、康橋國際學校林口校區總校長) 協作： 陳思伶老師
	二、課程目標 1. 初步認識 SEL (社會情緒學習) 與 TSEL (轉化型 SEL) 2. 透過 NVC (非暴力溝通) 練習自我同理與同理他人、誠實表達 3. 產出具體可行的教師自我照顧方法 4. 產生持續學習動機，取得參與後續進階課程的資格	

附件二

幸福 03 種子教師培訓課程地圖



來源：陳佩英教授計畫團隊、愛思客團隊課程設計主講群（2026年3月31日）。實踐智慧作為教師賦能的哲學基底——幸福 03 系列課程的設計構想與核心價值。教育新知國際串聯。

<https://www.gel-net.com/post/202603-01>

