

國立羅東高級中學114學年度數位前導學校計畫-
「把 SEL 帶進高中課堂：教師教學與班級經營實務」
系列工作坊實施計畫

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：

協助教師認識社會情緒學習（SEL）核心概念與學生情緒需求，強化其於課堂教學與班級經營之應用能力，並透過實務案例與跨學科教學分享，促進教師交流 SEL 融入課堂之策略與經驗。

參、 辦理單位：國立羅東高級中學。

肆、 研習時間及地點：

【第一場】

一、 研習主題：認識 SEL 與學生情緒需求

二、 研習時間：115 年 3 月 24 日（週二）中午 12 時至下午 2 時。

三、 研習地點：國立羅東高級中學行政大樓 3 樓會報室。

【第二場】

一、 研習主題：從班級經營到教學互動的 SEL 技巧

二、 研習時間：115 年 4 月 8 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。

三、 研習地點：國立羅東高級中學行政大樓 3 樓會報室。

【第三場】

一、 研習主題：跨學科 SEL 融入課程實務

二、 研習時間：115 年 4 月 22 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。

三、 研習地點：國立羅東高級中學行政大樓 3 樓會報室。

伍、 參加對象（每場研習限額 40 名，以 3 場皆能參加者優先錄取）：

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/Deyp9pEmjJNiMCq49>

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 3 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 2 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 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」項下支應。

115 年 3 月 24 日（週二）

「認識 SEL 與學生情緒需求」教師增能工作坊流程表

時間	活動內容	講師
11:50~12:00	報到	王韻捷 諮商心理師
12:00~14:00	1. SEL 核心能力介紹 2. 學生情緒觀察示範 3. 課堂實務連結	
賦歸		

115 年 4 月 8 日（週三）

「從班級經營到教學互動的 SEL 技巧」教師增能工作坊流程表

時間	活動內容	講師
11:50~12:00	報到	王韻捷 諮商心理師
12:00~14:00	1. 情緒調節技巧示範 2. 互動練習：觀點轉換 3. 課堂溝通與反思	
賦歸		

115 年 4 月 22 日（週三）

「跨學科 SEL 融入課程實務」教師增能工作坊流程表

時間	活動內容	講師
11:50~12:00	報到	王韻捷 諮商心理師
12:00~14:00	1. 國文課 SEL 融入 2. 數學課 SEL 融入」 3. 自然科學課 SEL 融入 4. 課堂設計討論	
賦歸		