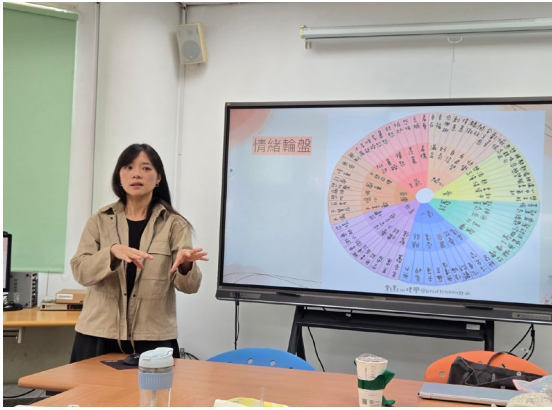


|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 活動主題             | <input checked="" type="checkbox"/> 輔導團員工作會議及學習進修活動<br>(含央群到市輔導、團務會議、團務增能、地方辦理之期初/末會議、央群到市輔導、參與央團舉辦之分區活動、年度研討會等)                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 市團到校服務<br>(含分區巡迴服務、學校申請、諮詢服務等)         |
|                  | <input type="checkbox"/> 學校領域召集人會議及學習進修活動(含期初、期末領召會議)                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> 全市性(含分區辦理)教師學習進修活動(開放全市各校參與、跨校共備、公開課等) |
| 辦理形式             | <input type="checkbox"/> 研討會 <input type="checkbox"/> 團員個別分享 <input checked="" type="checkbox"/> 專業對話<br><input type="checkbox"/> 分析座談 <input type="checkbox"/> 教學演示 <input type="checkbox"/> 專題講座<br><input type="checkbox"/> 教學方案分享 <input type="checkbox"/> 其他 |                                                                 |
| 研習日期             | __114__年__05__月__27__日                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |
| 研習時間             | <input checked="" type="checkbox"/> 上 午 <input type="checkbox"/> 下 午    __9:00__~__11:30__                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| 研習地點             | 舊社國小教師研究室                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |
| 研習名稱             | 情緒力 關係力 行動力                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |
|                  | SEL 課堂實踐                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 主講人              | 拯民國小 李科賢老師                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| 參加對象             | 團員                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |
| 參加人數             | 6                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 講座主題<br><br>研討內容 | 一、Check in 情緒連線：感受自己的情緒比同理他人重要<br>可以用在了解觀察孩子，也可以運用在親師座談<br>一組最多 6 人<br>如果參與者還不想分享可以說：<br>我還需要一點時間、這件事我不想說                                                                                                                                                         |                                                                 |
|                  | 二、情緒語詞(低中高)<br><br>連結生命經驗，擴展情緒語詞<br>例如：喝可樂是什麼感覺？                                                                                                                               |                                                                 |

### 三、覺察過程：

#### 1. 專注呼吸

低年級數數呼吸：吸二吐四

中年級：雙手向上合十配合吸吐

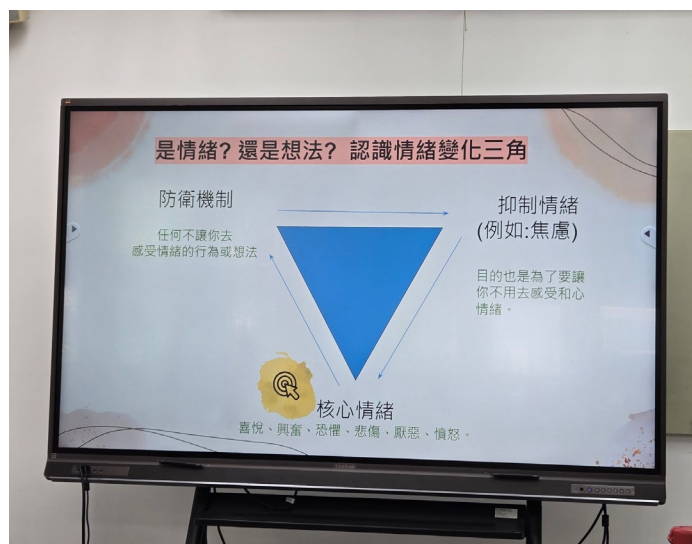
高年級：自行呼吸，自己判斷情緒是否穩定了

#### 2. 感受自己的狀態

#### 3. 留下紀錄

當我感到……，我會做……來照顧自己。

### 四、情緒變化三角



### 五、學校共備：學生圖像

情緒課搭配品格課

整合分裂的左右腦

情緒向度

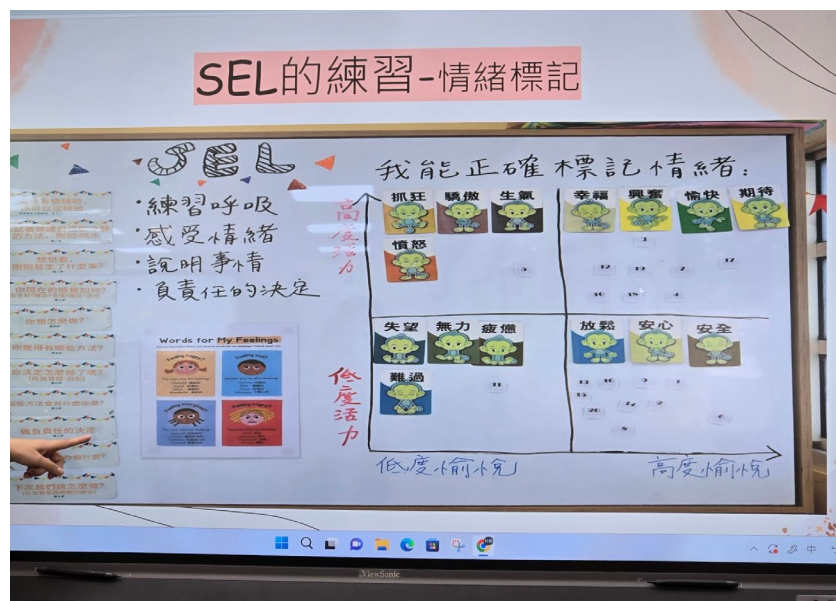


將當下的情緒用磁鐵貼上去

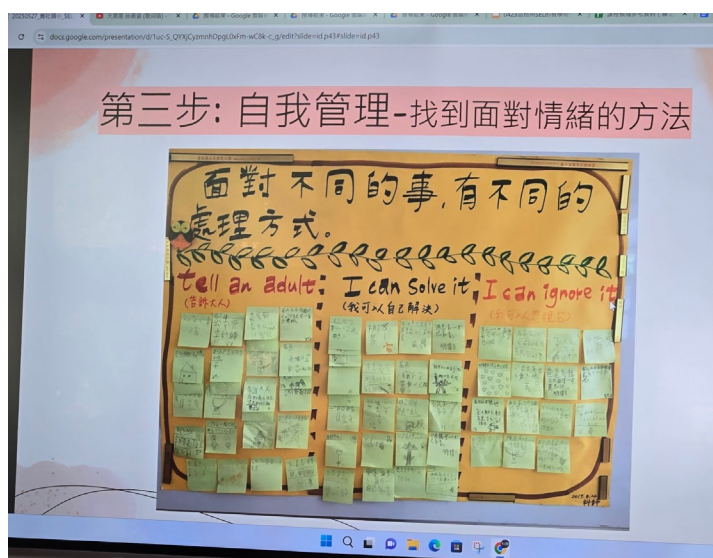
可以知道學生當下情緒

老師也能示範有情緒如何表達

(左側) 是否處理事情心中的問句，  
老師不是第一個選項，但是其中之一



第三步：自我管理--找到面對情緒的方法



教室貼出冷靜的方法

老師、學生、家人都可以一起做

50 個自我照顧提案、香味感官瓶、嗅覺冥想

六、社會情緒學習目標

一般學校建議先做入場券

情緒辨識牆、呼吸策略、冷靜策略

七、SEL 的課程設計方式：

體驗式、主題式、議題式

例如：新冠肺炎，帶孩子用五個眼鏡（不同角色：政府單位、醫療單位、病患家屬、學校、自己）看事件，如果你可以做決定，你會做什麼行動？（負責任的決定）

高年級加上社會觀察，從學校生活轉化練習。

|                               |                                                                                    |                                                                                     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |   |   |
| 活動照片&圖說<br><br>(至少 4-6 張)     | 說明：拯民國小 李科賢老師                                                                      | 說明：破冰活動 情緒連線                                                                        |
|                               |  |  |
|                               | 說明：SEL 學習目標                                                                        | 說明：SEL 練習 情緒標記                                                                      |
|                               | 說明：                                                                                | 說明：                                                                                 |
| 成效評估<br>(質性描述或回饋表單資料/會議性質可免附) | 團員更清楚 SEL 課程設計與執行樣貌                                                                |                                                                                     |
| 其他備註                          |                                                                                    |                                                                                     |