

新竹市 114 學年度國民教育地方輔導團綜合領域分團團務運作成果 編號\_\_\_\_\_

活動主題	<input type="checkbox"/> 輔導團員工工作會議及學習進修活動 (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 (含分區巡迴服務、學校申請、諮詢服務等)
	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 專業對話 <input type="checkbox"/> 分析座談 <input type="checkbox"/> 教學演示 <input checked="" type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 教學方案分享 <input type="checkbox"/> 其他	
研習日期	__114__年__02__月__25__日	
研習時間	<input type="checkbox"/> 上午 <input checked="" type="checkbox"/> 下午 13:30~16:00	
研習地點	舊社國小視聽教室	
研習名稱	114 學年度第二學期綜合活動領域召集人期初領域會議	
主講人	央團輔導員—臺中市永春國小—廖婉甄老師	
參加對象	新竹市各校綜合領域召集人	
參加人數	35 人	
講座主題  研討內容	<p>壹、 小婉老師—創造幸福『心』體驗 S E L</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講師自我介紹。</li> <li>2. 目標：與自己對話，覺察—思考—行動</li> <li>3. 約定：高參與、高互動、高配合，沒有偶包、沒有對錯，一心一意的讚美。</li> <li>4. S E L 黃金圈：為什麼做，如何做，該做什麼。</li> <li>5. 暖身活動：情緒 check in                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先思考從早上到現在，出現過哪些情緒。(情緒象限)</li> <li>(2) 完成後，標示出情緒出現的先後順序。(進階)</li> <li>(3) 製作個人名牌讓夥伴們可以認識彼此。</li> </ol> </li> <li>6. 幸福說書人（運用挑選的卡牌，分享自己幸福的故事）                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 思考：幸福指數有多少呢？（分數 1-10 分）</li> <li>(2) 思考：什麼是幸福？而自己的幸福從哪裡來？</li> <li>(3) 人際連結：兩兩一組，向對方露出最陽光燦爛的笑容，認真專注看著對方五秒鐘，輪流說出自己的幸福故事，感謝對方的分享並簽名。</li> <li>(4) 請夥伴們只用眼睛觀察，看卡牌色號組成小組。</li> <li>(5) 講師說明小組每個人的任務。（專注、傾聽、感謝分享）</li> </ol> </li> </ol>	

- (6) 四F 運用（方塊：事實；愛心：感受；黑桃：發現；梅花：未來）
- (7) 讓與會的教師們思考：幸福說書人的活動中，看見的，感受的，發現的以及未來如何帶回自己的教學現場。

#### 7. 講師專業知識內容分享—關於幸福的小秘密

- (1) 基因遺傳(50%)、環境因素(10%)、心理狀態學習（40%）
- (2) 正向心理學—幸福五元素（正向情緒、全心投入、人際關係、生命意義、成就）
- (3) 人類的六種情緒（負面情緒佔多數，因此，快樂是需要學習和練習的）
- (4) PISA 測驗，台灣學生害怕失敗指數第一名，擔心他人看法，害怕自己能力不足。
- (5) 小婉分享金句：沒有失敗，只是還沒成功！（成長性思維）
- (6) 社會情緒學習重要特點（情緒）看情緒影片思考，印象深刻的三個概念，記錄與分享，進行組內分享後，再進行組間。
- (7) 情緒沒有對錯，是選擇適當的行為表現。
- (8) 關鍵行動：覺察（有發現才有機會改變）（事實跟觀點線上大挑戰）
- (9) 我們以為的事實，其實都已經包含了觀點
- (10) 如果成為情緒的科學家，你會想說什麼？想做什麼？
- (11) 夥伴分享：運用肢體表達（與學生對談時有相同的高度）

#### 8. 社會情緒學習要素（我、你、他）（思想、感情、行動）（道德情緒）練習能夠穩定冷靜，做出適合的行動。先談情感連結，再談知識。

- (1) 自我覺察（情緒、想法、價值觀）（生理與心理反應）
- (2) 自我管理（情緒與壓力的平衡）（設定目標、修正調整）
- (3) 社會覺察
- (4) 人際技巧（溝通、展現文化力、求助）共同解決問題
- (5) 當負責任的決定（分析、決策、反思）

#### 9. 教師能如何落實在課程

- (1) 先從馬斯洛心理學開始，再進入布魯姆的認知概念。
- (2) 思考：自己想成為一位什麼樣的老師？
- (3) 思考：想教學生哪些重要的事情？
- (4) 思考：想要解決的班級經營問題？
- (5) 上述三個思考問題，結合綜合活動十二主題軸來運用。
- (6) 講師提醒：有覺察才能開始討論方法，解決問題。
- (7) 綜合活動的基本理念：利他情懷—體驗、省思、實踐、創新。
- (8) 做出適合的選擇很重要。
- (9) 練習幸福小技巧：情緒 check in、專注當下的意念—身體掃描、思考自我的優勢、關鍵 90 秒（面對情緒風暴—呼吸練習，慢吸慢吐）、好慢

好慢的樹懶、蝴蝶抱（謝謝今天認真的自己、自己做的努力）、感恩日記、有意識地觀察別人的表情。



說明：講師對於研習目標介紹與講解



說明：情緒 check in



說明：情緒象限（自我覺察）



說明：講師示範—幸福故事分享

活動照片&圖說  
(至少 4-6 張)



說明：夥伴們開始交朋友分享幸福



說明：牌卡組員任務說明



說明：組內夥伴們分享時刻



說明：組間夥伴的分享時刻



說明：正向心理學五要素分享



說明：夥伴們情緒關鍵詞分享



說明：夥伴分享—如何成為情緒科學家



說明：自我管理 SMART 原則



說明：SEL 合作系統



說明：結合綜合領綱十二主題軸



說明：體驗、省思、實踐、創新。



說明：學習情緒五大面向

成效評估  
(質性描述或回饋  
表單資料/會議性  
質可免附)

其他備註