

臺中市 115 年度社會情緒學習(SEL)

幸福 03： B1 SEL 共讀研習坊 第 1 梯次 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、**提升教師社會情緒學習 (SEL) 專業素養**：透過主題共讀與研習交流，引導教師理解幸福、情緒與腦神經科學相關知能，深化自我覺察與社會情緒學習之專業知能。
- 二、**促進教師 SEL 理論與教育實務連結**：結合正向心理學、神經可塑性及 SEL 實踐策略，引導教師連結自身教學經驗與教育現場情境，提升 SEL 融入教學及班級經營之能力。
- 三、**強化教師 SEL 實踐與轉化能力**：透過共學、經驗分享、反思及應用設計，協助教師將 SEL 理念轉化為具體教學行動，營造支持師生幸福與成長的學習環境。

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
臺中市立文華高級中等學校

肆、研習時間與地點

課程類別	日期、時間	地點	人數
B1 SEL共讀研習坊(一)	115 年 9 月 21 日(一) 13:30-16:30	市立文華高級中等學校	20
B1 SEL共讀研習坊(二)	115 年 10 月 05 日(一) 13:30-16:30		
B1 SEL 共讀研習坊(三)	115 年 10 月 19 日(一) 13:30-16:30		

伍、實施對象：

- 一、本市公私立高中職教師。
- 二、本市公私立國中教師。
- 三、考量研習品質，名額限額20位。
- 四、為維持系列課程之完整性與學習成效，本課程採三次系列研習方式辦理，不開放單次報名；完成報名者，請確認三次研習皆能全程參與。
- 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/r8p1ggKAtNiATxiP8>

二、報名時間：即日起至 115 年 9 月 16 日(星期三)下午 5 時止。

三、錄取通知：115 年 9 月 17 日(星期四)上午 8 時後，以 E-mail 及電話通知，錄取名單並公告於本市高級中等學校課程發展中心網站
(https://cdc.tc.edu.tw/ischool/publish_page/5/)。

柒、閱讀書籍

一、《這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案》

二、《Rewire-神經可塑性：用神經科學突破行為模式迴圈，終結焦慮、恐慌和憂鬱，實現最佳的心理健康》

三、《SEL 全方位實踐指南：掌握腦科學的社會情緒學習策略 80+》

捌、注意事項：

一、本次研習場地停車位有限，請多搭乘大眾交通運輸工具。

二、全程參加師長核予研習時數 9 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】B1 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

玖、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： B1 SEL 共讀研習坊 第 1 梯次

(一) 課程簡介

B1-SEL 共讀研習坊是一個橫跨三本書、三場工作坊的教師增列課程，以社會情緒學習(SEL)為核心主軸，從「**認識幸福**」到「**理解大腦**」再到「**實踐應用**」，逐步建構教師的情緒素養與教學能量。

第一場 | 《這一生的幸福計畫》 快樂不是等來的，而是可以主動設計的。本場工作坊帶領教師透過正向心理學的視角，理解快樂的機制與持久之道，並規劃屬於自己的幸福藍圖——因為唯有教師自身的幸福感，才是滋養學生的根基。

第二場 | 《神經可塑性》 這是一本根植於神經科學的實用指南，從神經科學的角度解釋大腦為什麼可以改變，並提供可以應用於日常生活的工具包，讓我們隨時可以透過有效的策略重新塑造自己，成為任何我們想成為的人。

第三場 | 《SEL 全方位實踐指南》 理解之後，如何落地？本場工作坊聚焦於 SEL 的實踐策略，分三個階段進行：首先建立對 SEL 全貌的系統性理解，接著進行策略共學與實踐經驗分享，最後引導教師完成個人的反思與應用設計，將 SEL 真正帶回自己的教室與日常。

三場工作坊環環相扣，從個人幸福到情緒理論到教學實踐，帶領教師走一段由內而外的專業成長旅程。

(二) 課程目標

本系列工作坊以三本書為骨幹，引領教師從建立個人幸福基礎，到深化情緒理論認知，再到落實 SEL 教學實踐，逐場推進、層層深化。

第一場 | 《這一生的幸福計畫》

理解快樂是可以由自己掌握的，透過正向心理學的理论框架，規劃個人的幸福計畫，讓快樂持久保鮮，為成為滋養學生的教育者奠定內在基礎。

第二場 | 《神經可塑性》

引領教師深入理解腦神經科學的核心主張與其在教育上可以應用的面向，透過沉浸式的活動設計，深刻體會大腦的可塑性，進而重新塑造自己，從理論走向實際的內在轉化。

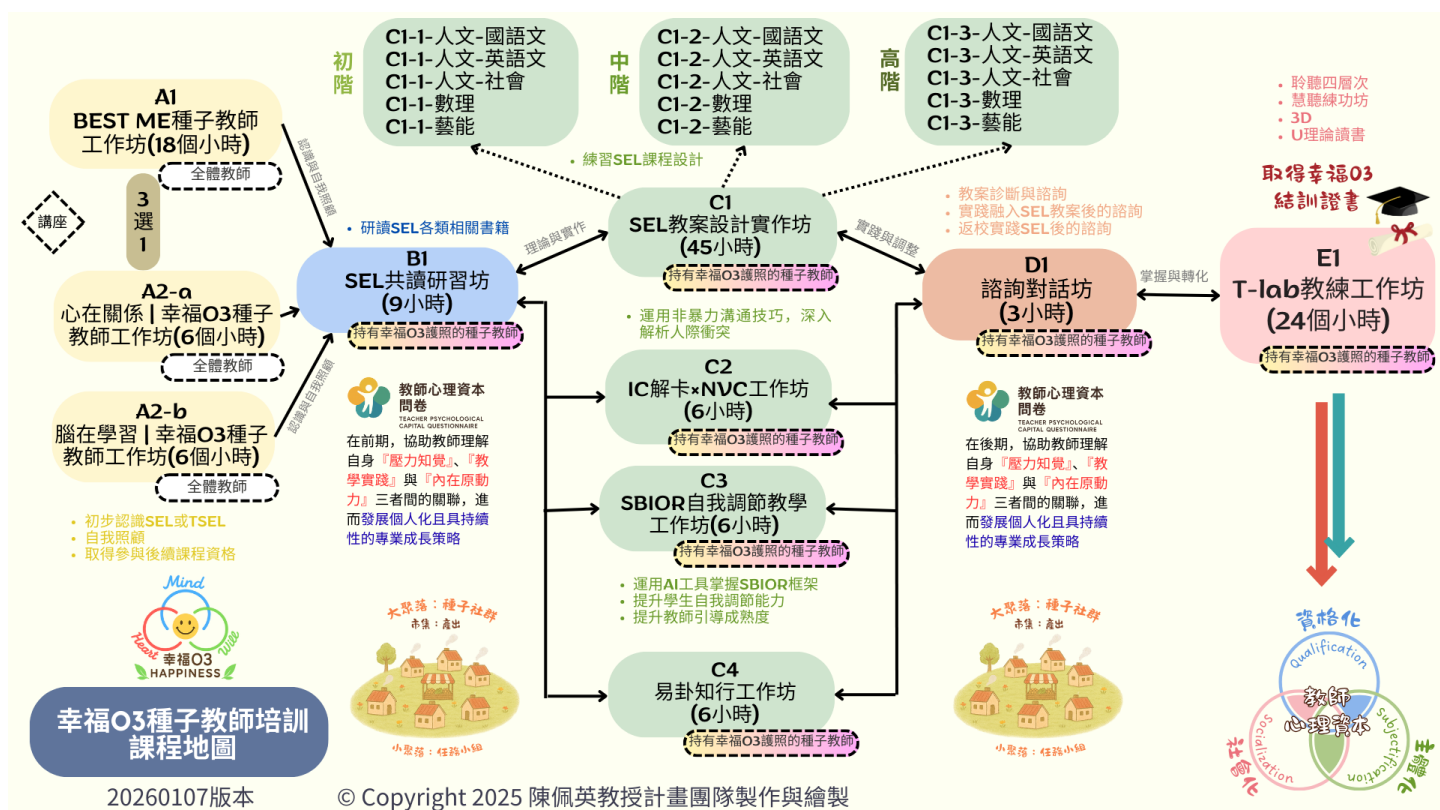
第三場 | 《SEL 全方位實踐指南》

以實踐為核心，首先協助教師掌握 SEL 的核心概念、關鍵專有名詞與神經科學基礎，建立紮實的知識底座；接著引導教師從書中各章策略出發，連結自身的教學經驗與現場挑戰，將理論與現實相互對照；最後透過反思與設計，幫助教師內化 SEL 原則，完成一份可帶回班級實踐的應用方案。

三場課程目標一脈相承——從**理解自己**，到**看見學生**，到**改變教室**，引領教師成為具有 SEL 素養的教育者。

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>