



教室裡的幸福方程式——SEL教師增能暑期工作坊 實施計畫

一、緣由

教學現場中，是否常面臨「教學節奏被突發的情緒打斷」？或是學生間的言語衝突、對學習的挫折與逃避，或是課堂上突如其來的對立反抗，這些情緒事件不僅耗費教師大量的處理時間，更常導致師生雙方身心俱疲。

班級的「情緒穩定度」是有效學習指標。當教室內的情緒氛圍緊繃或動盪時，學生的認知功能會受阻，教學效能便難以發揮。社會情緒學習（SEL）並非額外增加學習的負擔，而是首要建立穩定教學環境與班級經營。本工作坊旨在回應教師在班級經營中的實務需求，透過 SEL 的五大核心能力，協助教師建立一套可標準化執行的「溝通金句」與「定心策略」，減少因情緒衝突造成的教學內耗，將教室轉化為一個情緒安全、專注學習的幸福場域。

二、目的

- (一)提升情緒覺察力：幫助教師辨識自身與學生的情緒訊號，建立健康的情緒表達模式。
- (二)掌握實務工具：透過具體的教材與遊戲化策略，將 SEL 無縫融入學科教學與班級經營。
- (三)促進教師自我照護：藉由操作練習與互動環節，舒緩教師工作壓力，提升教學幸福感。

三、主辦單位：社團法人臺灣教材研究發展學會

四、合辦單位

- (一)國立臺北教育大學課程與教學傳播科技研究所
- (二)國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

五、辦理時間與地點

- (一)2026年8月7日(五) 9:00-16:00
- (二)地點：政大公企中心

臺北市大安區金華街187號

六、活動內容

2026 年 8 月 7 日 (五)

情緒來了，怎麼好好的說？—認識情緒與其功能

地點：政大公企中心 A646

9:00-
12:00

180'

報到

理事長致詞、貴賓致詞

主持人開場

課程大綱

- ◆ 自我覺察，自我照護
- ◆ 情緒來了，如何自我管理
- ◆ 社會覺察，做出好決定
- ◆ 人際溝通，萬事亨通

主持人：郭鐘隆 教授/國立臺灣師範大學

主講人：國民媽媽 郭葉珍 教授

/國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系

12:00-
13:00

午 休

13:00-
16:00

180'

A場

SEL 人生 ONLINE

地點：政大公企中心 A645

課程大綱

- ◆ SEL 裝備補給：從繪本提取的 SEL 攻略索引
- ◆ SEL 行動島：玩家裝備研發室

主講人：

劉淑雯 教授 / 臺北市立大學
皮老闆 黃譯平 老師 / 繪本多
一點 IG 版主

B場

演練大腦的幸福公式：
SEL × 正念遊戲的課堂實作

地點：政大公企中心 A646

課程大綱

- ◆ 大腦與情緒覺察
- ◆ 認知抑制與正念定心
- ◆ 人際技巧與善意溝通
- ◆ 善意傳遞與行動承諾

主講人：

黃 珍 老師 / 臺中市居仁國中

※主辦單位保留變更議程之權利

七、報名方式

(一)有意者請上 <http://www.trd.org.tw> 報名。

(二)聯絡人：謝婉玲小姐 電話：(02)2918-2323

E-mail：trd@trd.org.tw

八、研習時數

(一)上午場 3 小時，下午場 3 小時，共 6 小時研習時數。

(二)活動結束後依實際出席簽到、簽退，統一由主辦單位至「教育部全國教師在職進修資訊網」登錄。

九、交通方式：請多利用大眾交通工具

政大公企中心 臺北市大安區金華街 187 號

<https://cpbae.nccu.edu.tw/cpbae/traffic?random=1657261355630>



(一)搭乘捷運：

- 淡水線(紅線)/蘆洲線(橘線)→東門站 3 號出口：步行約 6-8 分鐘
- 新店線(綠線)/蘆洲線(橘線)→古亭站 4 號出口：至和平東路轉搭 214、606 公車至公企中心站
- 新店線(綠線)/蘆洲線(橘線)→古亭站 5 號出口：沿和平東路左轉金山南路，再至金華街口右轉，步行約 12-15 分鐘

(二)搭乘公車：

- 公企中心：0 南、214、214 直、237、253、606、670、671
- 信義永康街口：0 東、20、22、38、88、88 區、204、758、信義幹線
- 金華新生路口：72、109、211、280、280 直、311、505、643、668、672、675、676、680、1550(基隆/台北)、松江新生幹線
- 師大：18、235、237、278、278 區、254、295、295 副、568、662、663、672、907、949、和平幹線、復興幹線