

國立羅東高級中學115 學年度高優暨數位前導學校計畫-
「從教師情緒照顧到學生理解-SEL 融入班級經營與教學」

系列工作坊實施計畫

- 壹、 依據：本校 115 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」辦理。
- 貳、 目的：協助教師覺察與調節自身情緒，理解高中學生之情緒及心理需求，並將社會情緒學習（SEL）核心能力融入日常班級經營、教學互動與溝通，提升教師情緒支持及課堂實務應用能力。
- 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：教師的情緒覺察
 - 二、 研習時間：115 年 11 月 4 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。
 - 三、 研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。
 - 【第二場】
 - 一、 研習主題：教師的情緒調節與溝通
 - 二、 研習時間：115 年 11 月 11 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。
 - 三、 研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。
 - 【第三場】
 - 一、 研習主題：理解學生的情緒需求
 - 二、 研習時間：115 年 11 月 18 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。
 - 三、 研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。
 - 【第四場】
 - 一、 研習主題：SEL 融入班級經營與教學
 - 二、 研習時間：115 年 11 月 25 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。
 - 三、 研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。
- 伍、 參加對象：
 - 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/SgHgdKrkSapUJTIE6>
 - 二、 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 115 學年度「高中優質化計畫」項下支應。

115 年 11 月 4 日 (週三)
「教師的情緒覺察」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. 教學情境與情緒辨識 2. 覺察身體反應與壓力來源 3. 情緒對師生互動的影響	

115 年 11 月 11 日 (週三)
「教師的情緒調節與溝通」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. 課堂可用的情緒調節方法 2. 衝突情境中的穩定與界線表達 3. 師生關係修復與溝通練習	

115 年 11 月 18 日 (週三)
「理解學生的情緒需求」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. 高中生常見情緒與心理需求 2. 案例討論與學生行為理解 3. 同理支持與班級規範的平衡	

115 年 11 月 25 日 (週三)
「SEL 融入班級經營與教學」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 核心能力及教學應用 2. 融入提問、分組、回饋與衝突處理 3. 課堂實作設計與交流	