

主題：【師生共好 SEL 共學—社會情緒學習工作坊】日程表

介紹：

社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 是近年在心理、輔導，乃至教育界備受重視的教育目標，其核心概念包括教導學生自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定等五項重要能力。從全人發展的角度出發，強調個人與社會的和諧是相輔相成、相互關聯的。一個實踐 SEL 的學校，可依照學生的發展階段、需求特色及社會文化環境，進行調整與實踐，進而促進個人的學習成效、身心健康、人際溝通互動以及社會參與。114 年一月，教育部更公布了社會情緒學習中長期推動五年計畫，強調在 12 年國教中融入 SEL 的重要性，成為國家教育重大政策。淡江大學師培中心特別安排了國內目前推動及倡議 SEL 的專業講師，與大家介紹 SEL 的核心精神，並透過各種情緒覺察、身心照顧、放鬆技巧的體驗活動，鼓勵學員感受身心平衡的重要性。

日期：2026/10/24（六）

地點：淡江大學淡水校區 教育大樓 ED201（上午）、ED302（下午）

主題：SEL 社會情緒學習工作坊

時間	主題	講師	地點
09:00-12:00	社會情緒學習 (SEL) 核心概念定義	張貴傑（淡江大學教心所副教授兼所長）	ED201
12:00-13:00	午餐休息		ED302
13:00-15:00	舒壓纏繞畫體驗	謝沛修（雙和醫院臨床心理師）	ED302
15:00-17:00	捏出覺察、揉出韌性—正念結合社會情緒學習：從自我覺察到自我管理的體驗式工作坊	高郁淇心理師（黎明技術學院諮商心理師）	ED302

社會情緒學習 (SEL) 工作坊初步構想計畫書

一、工作坊名稱：社會情緒學習 (SEL) 工作坊

二、主辦單位：淡江師資培育中心

三、對象：

- 師資培育生
- 教育心理與諮商研究所學生
- 在職教師

四、目的 本工作坊旨在提供參與者社會情緒學習 (SEL) 的基本知識與概念，並透過體驗與實作活動，增強參與者的情緒覺察、溝通能力及課程設計能力，期望成員能在未來自主將 SEL 概念融入專業發展不同課程。

介紹：社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 是近年在心理、輔導，乃至教育界備受重視的教育目標，其核心概念包括教導學生自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定等五項重要能力。從全人發展的角度出發，強調個人與社會的和諧是相輔相成、相互關聯的。一個實踐 SEL 的學校，可依照學生的發展階段、需求特色及社會文化環境，進行調整與實踐，進而促進個人的學習成效、身心健康、人際溝通互動以及社會參與。114 年一月，教育部更公布了社會情緒學習中長期推動五年計畫，強調在 12 年國教中融入 SEL 的重要性，成為國家教育重大政策。淡江大學師培中心特別安排了國內目前推動及倡議 SEL 的專業講師，與大家介紹 SEL 的核心精神，並透過各種情緒覺察、身心照顧、放鬆技巧的體驗活動，鼓勵學員感受身心平衡的重要性。

五、課程架構 (一日工作坊)

預計:30-50 人 四月春假完(四月第二週 4/12 週六)

成員招募:心研社成員 (15-20), 原修輔原同學 (8), 教心所有興隼同學(10-20), 師培生需要研習時數的 (10 人)

教師研習進修 (5-10 人)/ 鄰近學校教師發文

##視覺海報##

週次	內容	時長
09:00-12:00	理論 1：把幸福帶進教室：社會情緒學習 (SEL) 教學實務分享	3 小時

	蘇吉禾（諮商心理師） 學歷：國立彰化師範大學 輔導與諮商碩士 證照： ● 中華民國諮商心理師證書（諮心字第 001329 號） ● 教育部國民小學教師證書加註輔導專長（小字第 10600229 號） ● 華語導遊人員考試及格證書（專普導字第 000561 號） 經歷： ● 2013-2023 桃園市建德國民小學 專任輔導教師 10 年 ● 教師輔導社群、家長讀書會、親子桌遊帶領人 ● 台南市上善心理治療所 諮商心理師 ● 台南市 30 多所國中小巡迴心理師 ● 淡水馬偕紀念醫院醫學研究部 專任研究助理 ● 衛福部彰化醫院兒童心智科 全職實習心理師	
中午休息		
13:10-15:10	理論 2：社會情緒學習（SEL）與學校系統工作及如何帶領社會情緒學習（SEL）活動實作 呂俐葶 學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士現任：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士生 新北市石門實驗國中綜合活動教師／輔導組長	2 小時

	社會情緒學習 SELinTaiwan 共同創辦人 luenana@apps.ntpc.edu.tw	
15:10-17:00	體驗 1：身心覺察與放鬆練習 (搭配生理回饋抒壓儀) 林怡君副教授+淡大教育心理與諮商所研究生協助 (Eureka 抒壓儀及生理回饋應用)	2 小時
延續活動		
輔原課程時間 4/14 週一 10:00-12:00	體驗 2：情緒調節與自我照顧 (如靜觀練習、壓力管理策略) 正念活動 怡君老師帶領	3 小時
輔原課程時間 4/21 週一 10:00-12:00	做決定技巧/倫理的抉擇 辯論會/影片討論/情境討論+時事案例蒐集	3 小時
週 X 晚上 5:00-8:00	實作：設計融入 SEL 的教學活動 (如小組共創教案、互評回饋)	3 小時

****服務課程/國高中應用及試教:

教案設計:4/28-5/5

實地教學演示:5/19-5 月底(或六月初第一週)

成果發表:六月第二週(最後一次上課)

六、工作坊內容大綱

1. 理論基礎

○ 創傷知情教育的重要性與應用

- 創傷知情手冊 https://trauma-informedcare.children.org.tw/treasurebox/view_pdf_file/D1-1/teachersguidetoTIC
- 創傷知情教育 (Trauma-Informed Education, TIE)
- Porges 安全、連結、調節三原則——強調建立安全環境、促進關係連結、提升情緒調節能力
- 壓力曲線討論 (Window of Tolerance)

○ SEL 的核心概念

- 五大核心能力自我覺察、自我管理、社交覺察、人際技巧、負責決策。
- 角色扮演、情緒日記、同理心地圖等介紹

2. 體驗與練習

○ 透過活動體驗 SEL 技巧

- Kolb 體驗式學習理論
- 情緒風暴、情境演練
- 感官靜觀練習：深呼吸、身體掃描、正念行走等

○ 反思個人情緒覺察與應對方式

- 情緒 ABC 記錄法
- 壓力管理地圖

3. 溝通與對話

○ 學習非暴力溝通 (Nonviolent Communication, NVC) 與積極聆聽

- Rosenberg 非暴力溝通四要素 (觀察、感受、需求、請求)
- Carl Rogers 積極聆聽與同理心

○ 討論如何在教育現場有效運用 SEL

4. 實作與應用

○ 設計課程方案，實踐 SEL 概念

- 課堂微型教學 (Micro-teaching)：讓學員試教自己設計的活動，並收集回饋進行改進。

○ 交流彼此的設計與回饋

七、事前準備

1. 行政準備

- 訂定活動日期、場地與時間安排
- 確認講師與工作坊帶領者
- 招募與篩選合適的參與者

2. 教材與資源準備

- 蒐集 SEL 與創傷知情教育的相關文獻與教材
- 設計課程投影片、學習單與反思紀錄表
- 準備體驗活動所需材料

3. 活動規劃

- 規劃各週的課程細節與討論重點
- 設計體驗活動與互動討論方式
- 確保活動流程順暢，時間分配恰當

4. 後續評估與發展

- 設計學員回饋問卷，收集意見與建議
- 討論後續發展計畫，如進一步工作坊或社群支持
- 鼓勵參與者在自身教學或工作環境中實踐 SEL

八、預期效益

- 增進教育工作者對 SEL 的理解與應用能力
- 提供實際操作經驗，強化參與者的教學與輔導技巧
- 建立 SEL 學習社群，促進教育現場的情緒素養發展

九、預算規劃（初步）

- 場地租借費
- 教材印刷費
- 物資與活動材料費
- 講師與工作人員費用

十、結論 希望能成為教育者的支持平台，幫助他們在教學與輔導中更有信心地運用社會情緒學習的概念，促進學校與學生的正向發展。