

# 臺北市 113 學年度第 1 學期國民中學 「BEST ME 社會情緒」教師專業學習社群實施計畫

## 壹、依據

- 一、臺北市身心障礙教育白皮書第五版。
- 二、臺北市113學年度高級中等以下學校推動十二年國民基本教育特殊教育（身心障礙）課程綱要實施計畫。
- 三、臺北市東區特教資源中心113學年度工作計畫。

## 貳、目的

- 一、透過理論及實作課程，引導教師覺察與認識自身情緒歷程，進而能夠更深入理解學生情緒行為，提升特教教師社會情緒學習知能。
- 二、藉由實務分享與交流，建立教師在教授社會技巧課程之專業對話平台，進一步將研習所學運用於教學實務與社會技巧課程設計中，協助學生培養正向良好的情緒表達與溝通互動能力。

參、主辦單位：臺北市政府教育局

肆、承辦單位：臺北市芳和實驗中學(東區特教資源中心)

## 伍、參加對象與名額

- 一、研習對象：對本議題有興趣之國中特教教師(含正式及代理代課教師)。
- 二、名額：30 名，因應課程內容，優先錄取任教資源班之特教教師，若報名人數未滿 10 人，則取消辦理。

陸、講師介紹：吳怡萱博士/澳洲教育發展心理學家及 SEL in Taiwan 創辦人/國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授

## 柒、報名及錄取方式

- 一、欲參加社群之教師，將校內核章完成之報名表，於113年9月6日(五)前，掃描寄至東區特教資源中心 [tercplc@ws.terc.tp.edu.tw](mailto:tercplc@ws.terc.tp.edu.tw) 信箱，中心會於三天內回覆確認收到信件。
- 二、錄取名單將於113年9月13日(五) 下午5點前，公告於東區特教資源中心網站 <http://www.terc.tp.edu.tw>。

## 捌、社群課程規劃

| 場次 | 日期/時間                            | 課程內容                            | 講師    | 研習地點           |
|----|----------------------------------|---------------------------------|-------|----------------|
| 1  | 113.9.26<br>(星期四)<br>13:30-16:30 | 單元一：大腦的潘朵拉盒子<br>(大腦壓力情緒身體之間的關係) | 吳怡萱博士 | 芳和實中<br>東區大會議室 |
|    |                                  | 分組研討與實作                         |       |                |

| 場次 | 日期/時間                               | 課程內容                                 | 講師    | 研習地點           |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------|-------|----------------|
| 2  | 113. 10. 14<br>(星期一)<br>13:30-16:30 | 單元二：R&R 之間，辨識到調節<br>(情緒靈敏度，做自己情緒的主人) | 吳怡萱博士 | 芳和實中<br>東區大會議室 |
|    |                                     | 分組研討與實作                              |       |                |
| 3  | 113. 11. 07<br>(星期四)<br>13:30-16:30 | 單元三：我的優勢 (U4) 力<br>(亮點神奇力量)          | 吳怡萱博士 | 芳和實中<br>二樓會議室  |
|    |                                     | 分組研討與實作                              |       |                |
| 4  | 113. 12. 02<br>(星期一)<br>13:30-16:30 | 單元四：生活不只是生存<br>(再忙，也要留點時間照顧自己)       | 吳怡萱博士 | 芳和實中<br>東區大會議室 |
|    |                                     | 分組研討與實作                              |       |                |
| 5  | 113. 12. 26<br>(星期四)<br>13:30-16:30 | 單元五：人生的藍圖                            | 吳怡萱博士 | 芳和實中<br>東區大會議室 |
|    |                                     | 分組研討與實作                              |       |                |

玖、參與社群教師請學校惠予公假派代方式辦理。

壹拾、校內無提供車位，請利用大眾運輸工具。

拾、經費由臺北市政府教育局及芳和實中(東區特教資源中心)相關經費項下支應。

拾壹、協助執行相關計畫之有功人員由本局從優敘獎。

拾貳、本計畫奉核後實施，修正時亦同。