

# 臺北市立景美女子高級中學

## 114學年第二學期高中優質化暨數位前導學校計畫

### 《前導學校區域增能工作坊(北二區)—SEL教案分享會》實施計畫

#### 壹、依據

依據教育部114年8月19日臺教授國部字第1145404701B號函與114學年度高中優質化輔助方案暨前導學校計畫辦理。

#### 貳、目的

- 一、強化前導區域夥伴學校間的合作與交流，共同檢核並增益新課綱推動階段性成果。
- 二、藉由教案分享與實務交流，協助各校將SEL融入各學科教學，落實新課綱之執行。
- 三、結合專家諮詢與建議，優化活動及課程，提昇學校在SEL主題的新知與專業能力。

#### 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺北市立景美女子高級中學
- 三、協辦單位：臺北市立內湖高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、臺北市私立華興高級中等學校。

#### 肆、活動時間與地點

- 一、研習時間：115年4月9日(星期四) 下午13:10-15:30 (13:10-13:30為報到時間)。
- 二、研習地點：臺北市立景美女子高級中學 敦品樓二樓會議室

#### 伍、參加人員

- 一、114學年度受高中優質化輔助方案以及十二年國民基本教育前導學校計畫輔助之北二區學校，請各校務必薦派1位人員參加。
- 二、其他對此議題感興趣的師長亦歡迎報名參加。

#### 陸、報名方式

本場工作坊採先以Google表單報名，後核時數的方式。

表單連結：<https://reurl.cc/3koXd0>

- 一、報名時間：即日起至115年4月6日(星期一)。
- 二、錄取名單公告時間：115年4月7日(星期二)中午12時前發送電子郵件通知。
- 三、相關報名問題請洽詢本校教務處實驗研究組 陳文慧組長或前導助理郭霖小姐。  
連絡電話：(02)2936-8847#306 #326 /電子信箱：[jm306@cmgsh.tp.edu.tw](mailto:jm306@cmgsh.tp.edu.tw)

## 柒、會議流程

| 日期：115 年 4 月 9 日(四) 時間：下午 13 時 30 分至 15 時 30 分<br>地點：臺北市立景美女子高級中學 敦品樓二樓會議室<br>主持人：景美女中 周寤竹校長 |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| 時間   | 主題  | 主講人                                  |
| 13:10-13:30  | 報到  | 景美女中團隊                               |
| 13:30-13:40  | 開場致詞  | 陳玉娟教授／國立臺灣師範大學<br>周寤竹校長／臺北市立景美女子高級中學 |
| 13:40-15:10  | 教案一<br>〈SEL 融入生命教育課程——與孩子們談情緒〉<br>(含 Q&A)     | 高巧倫老師／輔導科                            |
|  | 教案二<br>〈用饒舌拆解情緒包裹 展現真我〉<br>(含 Q&A)            | 范嘉萍老師／音樂科                            |
|  | 教案三<br>〈回家，點燈——從歸有光〈項脊軒志〉學情感標記與表達〉<br>(含 Q&A) | 江家慧老師／國文科                            |
| 15:10-15:30  | 專家諮詢與綜合座談                                     | 陳玉娟教授／國立臺灣師範大學                       |

## 捌、教案內容簡介

### 教案一：〈SEL 融入生命教育課程——與孩子們談情緒〉 高巧倫老師／輔導科

本課程嘗試將 SEL 融入生命教育，總共分為「認識我們的情緒」、「辨識我們的情緒」、「讓情緒轉個彎」、「調節情緒的方法」以及「好好表達我們的情緒」共五節課，希望藉由課程幫助學生提升對情緒的覺察、辨識與管理，能以良好的方式進行情緒表達。

### 教案二：〈用饒舌拆解情緒包裹 展現真我〉 范嘉萍老師／音樂科

結合世界音樂與 SEL (社會情緒學習)，帶領學生聆賞音樂劇《Hamilton》中融合非裔 Griot 說唱傳統、加勒比海節奏與現代 Hip-hop 的饒舌技法。學生將學習辨識情緒背後的真實包裹，並運用世界音樂的多元節奏，創作出一段屬於自己的「優雅自白」Rap。

### 教案三：〈回家，點燈——從歸有光〈項脊軒志〉學情感標記與表達〉 江家慧老師／國文科

本課程結合國語文領綱與社會情緒學習 (SEL)，引導學生從歸有光的家庭變遷中，學習「辨別、理解、標記、表達、調節」五種情緒技能。教學活動包含：正念書寫、同理心地圖、情緒格局圖。最終透過國寫練習，訓練學生精準抒發情志，達成自我覺察與深層敘事的教學目標。

## 玖、經費來源

- 一、本案所需經費由本校114學年度「高中優質化輔助方案」、「十二年國民基本教育課程綱要普通型前導學校計畫」經費項下支應。
- 二、請服務學校(單位)惠予參加人員公(差)假。

## 拾、研習時數

全程參加本研習人員，核給研習時數2小時。

## 拾壹、交通方式

◎本校地址：臺北市立景美女子高級中學(臺北市文山區木新路三段312號)

◎捷運轉乘：(至景美女中站下車)

| 捷運路線    | 捷運站(出站) | 可轉乘的公車                   |
|---------|---------|--------------------------|
| 文湖      | 辛亥      | 295、611、237(忠順街口)        |
|         | 萬芳醫院    | 綠2、253、611、237(忠順街口)     |
|         | 木柵      | 棕7、252、251、819           |
|         | 動物園     | 793、綠1、611               |
| 松山新店    | 景美      | 252、671、251(區間)(實踐國小)    |
|         | 七張      | 綠1、綠2、棕7、252、819、793、796 |
| 松山新店、環狀 | 大坪林     | 793、796、252、棕2           |
| 環狀      | 秀朗橋     | 793、796、綠2               |
| 中和新蘆    | 頂溪      | 綠2左                      |
|         | 景安      | 793、796、綠2右              |

自行開車請走：

1. 辛亥路~木新路
2. 羅斯福路~興隆路~木新路
3. 羅斯福路~北新路~寶橋路~木新路
4. 北二高新店交流道~中興路~寶橋路~木新路



## 拾貳、注意事項

- 一、為響應環保，本場研習無提供紙杯，敬請與會教師自備環保杯盛裝飲用水。
- 二、本校校園內停車位有限，恕不提供外校教師停車，敬請與會教師盡量搭乘大眾交通工具前往本校參與活動，或利用景美女中地下收費停車場(地址：台北市文山區木新路三段310巷)。

拾參、本計畫經陳校長核定後實施，修正後亦同。