

彰化縣 115 學年度精進高中課程與教學－SEL 研習實施計畫

壹、依據

依據 115 學年度教育部國民及學前教育署補助地方政府精進高級中等學校課程與教學計畫辦理。

貳、目的

- 一、增進教師對社會情緒學習（SEL）之認識，強化自我覺察、自我照顧及情緒調節能力。
- 二、透過五感體驗與手作活動，引導教師覺察身心狀態，學習適切釋放壓力與舒緩情緒。
- 三、結合傳統中藥文化、藥食同源及生活體驗，提供教師多元且可融入教學與生活之 SEL 實踐方式。

參、主辦單位

彰化縣政府教育處。

肆、協辦單位

彰化縣立成功高中。

伍、參加對象及人數

- 一、參加對象：彰化縣內國中、高中職教師。
- 二、參加人數：預計 30 人。

陸、辦理日期及課程內容

- 一、辦理日期：115 年 11 月 3 日（星期二）。
- 二、研習時間：下午 1 時至 4 時，共計 3 小時。
- 三、研習講師：溪湖茂林蔘藥有限公司 詹宜嘉。

時間	課程主題	課程內容
13：00－14：30	主題一 艾草舒壓捶捶棒－從身體覺察開始的自我照顧	認識艾草等天然中藥材，透過嗅覺、觸覺及手作過程，引導教師覺察肩頸緊繃與日常壓力，並運用簡易敲打方式進行身體放鬆與壓力調節。
14：30－16：00	主題二 古早味手工仙楂丸－藥食同源與五感自我滋養	認識山楂、陳皮等藥食同源素材及傳統飲食文化，透過揉捏、塑形、嗅聞與品味等五感體驗，培養專注、靜心與情緒舒緩，體驗從飲食文化進行自我滋養。

柒、課程內容綱要

- 一、認識 SEL 社會情緒學習之「自我覺察」與「自我管理」核心概念。
- 二、透過五感體驗，引導教師覺察身體緊繃、壓力與情緒狀態。
- 三、運用艾草舒壓捶捶棒手作，實踐身體放鬆與日常自我照顧。
- 四、透過仙楂丸製作認識藥食同源文化，體驗專注、靜心及五感滋養。
- 五、引導教師將 SEL 自我照顧概念融入個人生活及未來教學活動。

捌、辦理地點

彰化縣立成功高中行政大樓四樓 AIoT 教室。

捌、報名方式：

請於 115 年 10 月 30 日（五）前，至全國教師在職進修網填寫報名資料，全國教師在職進修網課程研習代碼：**5757017**

玖、注意事項

- 一、本研習包含中藥材及食品手作體驗，參加教師如對特定食材或中藥材有過敏情形，請於活動前主動告知承辦單位。
- 二、課程包含實際手作與五感體驗，請參與教師穿著方便活動之服裝。
- 三、完成全程研習者核予研習時數 3 小時。
- 四、其他未盡事宜，得依實際需要另行通知或調整。

拾、預期效益

- 一、提升教師對 SEL 自我覺察、自我管理及自我照顧概念之理解與實踐能力。
- 二、協助教師透過五感體驗與手作活動舒緩身心壓力，增進情緒調節與自我照顧能力。
- 三、鼓勵教師將 SEL 理念融入日常生活與教學活動，營造正向且支持性的教育環境。

拾壹、經費

本研習所需經費由「115 學年度教育部國民及學前教育署補助地方政府精進高級中等學校課程與教學計畫」相關經費項下支應。

拾貳、其他

本計畫經核定後實施，修正時亦同。