

## 情緒偵探社 SEL — 社會情緒好學習

- 一、 研習時間：114 年 7 月 14 日(一)上午 9:00-16:00。
- 二、 研習地點：國立臺北教育大學附設實驗國民小學圖書館二樓。
- 三、 活動對象：幼兒園、國小、國中、高中教師。
- 四、 報名時間：即日起開始報名，最多 30 人，額滿為止。
- 五、 活動內容：詳見活動流程表。

### 活動流程

時間	課程內容/主題
08：45-09：00	報到
09：00-10：00	探究 SEL 的重要性
10：00-10：10	休息
10：10-11：00	自我覺察 — 「情緒偵探」
11：00-11：10	休息
11：10-12：00	自我管理 — 「辨識、接納與調節情緒」
<b>12：00-13：00</b>	<b>午餐</b>
13：00-13：50	社會覺察 — 探索同理心
13：50-14：00	休息
14：00-14：50	人際技巧 — 聆情聽意
14：50-15：00	休息
15：00-15：50	負責任的決定 — 「做出你我共好的決定」

提醒：

1. 科技大樓捷運站走到研習場地約 10 分鐘。
2. 圖書館需脫鞋進入