【社會情緒學習 SEL X 內在發展目標 IDG：生命是一場慶典內在力量探索】
教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校藝術生活學科中心、生涯學科中心
暨高雄市政府教育局十二年國教課程發展團隊
115 學年度第一學期南區高中藝術生活與綜合領域教師增能研習實施計畫

壹、 依據：

一、 教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點辦理。

二、 高雄市政府教育局十二年國教課程發展團隊 115 學年度工作計畫。

貳、 目的：

一、 協助教師掌握教育時事、內容及課程教學的改變。

二、 內在連結（SEL-自我覺察 / IDG-存在 Being）：透過靜心與冥想，覺察個人情緒與內在力量特質。

三、 情緒減壓（SEL-自我管理 / IDG-復原力 Resilience）：利用藝術創作與音樂療癒以增加肢體舒展，釋放長期積累的教學壓力。

四、 角色轉換與同理（SEL-社會覺察 / IDG-關聯 Relating）：透過面具交換與即興演練，體驗不同視角的自我，提升同理心與彈性思考達到共融（Inclusion）、多元（Diversity）學習。

參、 辦理單位：

一、指導單位：教育部、高雄市政府教育局。

二、主辦單位：高雄市政府教育局十二年國教課程發展團隊、教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校藝術生活學科中心、生涯規劃學科中心。

三、協辦單位：光隆行。

肆、 辦理時間：116 年 01 月 09 日（星期六）9:00-15:00。

伍、 辦理地點：光隆行。(高雄市哈瑪星臨海一路 17 號)

陸、 參加對象：

一、十二年國教課程發展團隊薦派 10 名。

二、全國高中藝術生活、綜合領域教師與高雄市教師優先，如有名額將於截止報名前一週，提供給其他領域教師，並依據報名順序錄取。

三、全教網報名名額 20 人。

柒、 課程表：

116 年 01 月 09 日（星期六）9:00-15:00　地點:高雄光隆行		
時間	課程內容簡介	講師
8：45～9：00	【報到】	十二年國教課程發展團隊
9：00～10：30	【身體減壓、呼吸與感知｜頌缽、撫心琴】 透過 4-4-4-4 方塊呼吸、身體覺察及動態影像，讓教師暫時離開日常教學角色，重新感受自己的身體與情緒。 透過撫心琴和頌缽引導，進行深呼吸與身體掃描。	蔡斐任老師 助教 鍾佳玲老師
10：40～12：10	【動物概念冥想、面具藝術創作】 解鎖內在動物力量，手作面具轉化自我，開啟無框架的情緒覺察與創作之旅。	蔡斐任老師 助教 鍾佳玲老師
12：10～13：00	【正念植食｜從一口食物看見整個系統】 五感飲食觀察、食物鏈與生態系統感知，讓教師理解生活中的藝術教育如何從個人感知進入社會與環境議題。	十二年國教課程發展團隊
13：00～14：30	【即興戲劇體驗】 在無壓力的創作與互動空間中，探索內在特質、釋放情緒壓力，並透過角色轉換感受多樣的自我可能性，提升同理心與彈性思考達到共融（Inclusion）、多元（Diversity）學習。	蔡斐任老師 助教 鍾佳玲老師
14：30-15:00	綜合座談	十二年國教課程發展團隊
15:00	課程結束	十二年國教課程發展團隊

捌、 注意事項：

一、報名至「全國教師在職進修資訊網」，課程代碼：5820335，網址：https://www2.inservice.edu.tw/index2-3.aspx。需全程參與，共計 6 小時。

二、請穿著舒適易於動作之服裝、攜帶瑜珈墊、剪刀。

三、本場地不提供圾垃筒，請自行處理垃圾，敬請見諒與配合，謝謝。

四、敬請各校惠予參加人員公(差)假出席，並依據全教網報名順序錄取。本研習於例假日支援與出席活動者，由學校核予公假登記並依規定二年內覈實補休（課務自理）。

五、報名成功者若不克參加研習，請於課前來電或來信告知，將會由備取老師依序遞補，無故缺席者將會列為未來研習錄取之參考。

六、活動場地不提供停車位，請多利用大眾捷運系統或共乘車輛。

七、為配合執行「政府機關及學校餐廳禁用免洗餐具」及「政府機關、學校紙杯減量方案」，並共同響應環保，請與會人員自備環保杯及環保餐具。

八、如有任何問題，請洽十二年國教課程發展團隊輔導員鍾佳玲老師（07）3590116 轉 312。

九、藝術生活學科中心 游小姐，e-mail: hsnuartcenter@gs.hs.ntnu.edu.tw，電話：02-2707-5215 # 173