

臺南市政府教育局 112 年度正向心理情緒健康議題

社會情緒教育系列研習實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市 112 年度健康促進學校計畫。

貳、目的：

- 一、增進國民中小學教師指導學生情緒調節的專業知能及素養，強化教師輔導與管教的效能。
- 二、提供教師情緒教育學習之知能與技巧，並融入班級經營與各領域教學中，培養學生情緒管理調節力。
- 三、協助教師輔導及處理情緒障礙或適應障礙的學生，解決問題的方法與能力。
- 四、研習完成之校長、主任與教師，將成為校園情緒教育種子教師，有助於建構高 EQ 的校園。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市東區復興國民小學
- 三、協辦單位：臺南市立南新國民中學、臺南市立南化國民中學、臺南市佳里區仁愛國民小學、中華戶外暨探索體驗教育協會、社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會、高雄醫學大學正向心理學中心

肆、實施方式：

- 一、實施內容：藉由各校代表參加研習活動，提升學校對於正向心理情緒健康議題與操作之瞭解，課程表如附件一。
- 二、社會情緒教育與探索體驗教育研習訊息：
 - (一)研習內容：社會情緒教育
 - 1、場次 1：共計 60 名。
 - (1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小老師或輔導教師參加。
 - (2)研習日期：112 年 11 月 16 日(週四半天)。
 - (3)研習地點：南新國中。
 - (4)報名方式：即日起至 112 年 11 月 9 日，學習護照編號 282959。

2、場次 2：共計 60 名。

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小老師或輔導教師參加。

(2)研習日期：112 年 11 月 17 日(週五半天)。

(3)研習地點：南化國中

(4)報名方式：即日起至 112 年 11 月 9 日，學習護照編號 282960。

(二) 研習內容：探索體驗教育暨正向心理健康研習

本場研習共 1.5 天，請全程參加。第一天是探索體驗教育，溪北溪南合併辦理(第一天全天)，第二天是正向心理健康研習，溪北場(第二天上午)，溪南場(第二天下午)

1、場次 3：共計 100 名，溪北場(大曾文區、大新營區、大北門區、善化區)

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小，班級數 7 班以上學校請指派代表(校長、主任、組長或輔導教師參加)1 名參加，6 班學校自由報名參加，若未額滿開放輔導團成員或局本部人員參加。

(2)研習日期：112 年 11 月 22 日(週三全天)

112 年 11 月 23 日(週四上午)

(3)研習地點：112 年 11 月 22 日，佳里區仁愛國小

112 年 11 月 23 日，東區復興國小

(4)報名方式：即日起至 112 年 11 月 16 日，學習護照編號 282961。

(5)重要提醒：請穿著運動服裝、球鞋與輕鬆心情。

2、場次 4：共計 100 名，溪南場(永華區、大新豐區、大新化區)

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小，班級數 7 班以上學校請指派代表(校長、主任、組長或輔導教師參加)1 名參加，6 班學校自由報名參加，若未額滿開放輔導團成員或局本部人員參加。

(2)研習日期：112 年 11 月 22 日(週三全天)

112 年 11 月 23 日(週四下午)

(3)研習地點：112 年 11 月 22 日，佳里區仁愛國小

112 年 11 月 23 日，東區復興國小

(4)報名方式：即日起至 112 年 11 月 16 日，學習護照編號 282962。

(5)重要提醒：請穿著運動服裝、球鞋與輕鬆心情。

伍、防疫作為：由參加人員自主決定戴口罩與否，另若當日有發燒或呼吸道症狀，建議戴上口罩。

陸、預期效益：

一、培訓本市校園情緒教育種子教師，正向面對自我情緒，並學習情緒調節與適應，將其運用於學生輔導與管教。

二、拓展情緒教育體驗學習活動至本市所屬學校，讓教師能看見每一位孩子的優點，幫助教師學習輔導及處理情緒障礙或適應障礙的學生。

柒、參加研習之人員一律給予公(差)假登記，場次 1、2 全程參與者各核發 3 小時研習時數，場次 3、4 全程參與者核發 12 小時研習時數。

捌、獎勵：辦理本計畫有功人員，依相關規定予以敘獎。

玖、本案聯絡方式：

一、東區復興國小輔導主任余麒麟(3310430 分機 841)。

二、臺南市政府教育局學輔校安科業務承辦人陳成煌(2991111 分機 8656)。

壹拾、本計畫核定後實施，修正時亦同。

附件一：

112 年度臺南市政府教育局正向心理情緒健康議題
社會情緒教育系列研習實施計畫課程表

社會情緒教育場次 1			
日期：112 年 11 月 16 日 研習地點：南新國中			
時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校行政團隊
08:50-09:00		致詞	教育局長官
09:00-10:00		社會情緒教育(Social Emotional Learning)概論	林茂生理事長
10:00-12:10		「社會情緒教育與教材設計」	吳詠葳心理學博士
12:10-12:30		綜合座談	

社會情緒教育場次 2

日期：112 年 11 月 17 日 研習地點：南化國中

時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校行政團隊
08:50-09:00		致詞	教育局長官
09:00-10:00		社會情緒教育(Social Emotional Learning)概論	林茂生理事長
10:00-12:10		「社會情緒教育與教材設計」	廖璽瑣醫師
12:10-12:30		綜合座談	

探索體驗教育場次 3：溪北場

112 年 11 月 22 日(週三) 地點：仁愛國小

時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校團隊
08:50-09:00		長官致詞	教育局長官
09:00-10:00		破冰活動/熱心與熱身	中華戶外暨探索體驗教育協會
10:00-10:20		休息時間	學校團隊
10:20-12:00		團隊建立/團隊溝通	中華戶外暨探索體驗教育協會
12:00-13:00		午餐	學校團隊
13:00-14:00		合作活動/問題解決	中華戶外暨探索體驗教育協會
14:00-14:20		休息時間	學校團隊
14:20-16:00		正向心理情緒建立/ 心靈饗宴	中華戶外暨探索體驗教育協會
16:00-16:30		綜合座談	中華戶外暨探索體驗教育協會
16:30		賦歸	

探索體驗教育場次 3：溪北場

日期：112 年 11 月 23 日 研習地點：東區復興國小

時間	內容	研習內容	講師
08:00-08:30		報到	東區復興國小團隊
08:30-08:40		長官致詞	教育局長官
08:40-10:10		從模糊到系統—正向心理 應用於教育現場	高雄醫學大學 吳相儀教授
10:10-10:30		休息時間	東區復興國小團隊
10:30-12:10		從模糊到系統—正向心理 應用於教育現場	高雄醫學大學 吳相儀教授

探索體驗教育場次 4：溪南場

112 年 11 月 22 日(週三) 地點：仁愛國小

時間 \ 內容	研習內容	講師
08:30-08:50	報到	學校團隊
08:50-09:00	長官致詞	教育局長官
09:00-10:00	破冰活動/熱心與熱身	中華戶外暨探索體驗教育協會
10:00-10:20	休息時間	學校團隊
10:20-12:00	團隊建立/團隊溝通	中華戶外暨探索體驗教育協會
12:00-13:00	午餐	學校團隊
13:00-14:00	合作活動/問題解決	中華戶外暨探索體驗教育協會
14:00-14:20	休息時間	學校團隊
14:20-16:00	正向心理情緒建立/ 心靈饗宴	中華戶外暨探索體驗教育協會
16:00-16:30	綜合座談	中華戶外暨探索體驗教育協會
16:30	賦歸	

探索體驗教育場次 4：溪南場

日期：112 年 11 月 23 日 研習地點：東區復興國小

時間	內容	研習內容	講師
13:00-13:20		報到	東區復興國小團隊
13:20-13:30		長官致詞	教育局長官
13:30-15:00		從模糊到系統—正向心理 應用於教育現場	高雄醫學大學 吳相儀教授
15:00-15:10		休息時間	東區復興國小團隊
15:10-16:40		從模糊到系統—正向心理 應用於教育現場	高雄醫學大學 吳相儀教授

附件二：中華戶外暨探索體驗教育協會介紹



中華戶外暨探索體驗教育協會

China Association for Outdoor Experiential Education(CAOEE)

【翻轉教育】-愛教學 樂教學 新氣象



你想要一個什麼樣的教學資源？

一個有「正向力、支持力、創造力」的教與學觀念翻轉！

在情境中感覺 在體驗中學習 在操作中精進
在思索中成熟 在生活中成長 在團隊中突破



一個生氣蓬勃、相處融洽的精進氛圍！

一個創意無限、體貼包容的教學團隊！

一個正向健康、陽光燦爛的成長學園！



在情境中感覺 在體驗中學習 在操作中精進
在思索中成熟 在生活中成長 在團隊中突破

探索體驗教育

Adventure Education

本計畫引進盛行美國的教育訓練新趨勢之一的體驗學習模式——冒險體驗教育(Adventure Education)，針對新世代學員設計的團隊共識凝聚課程，不同於傳統團康活動，透過各種多元動態的體驗式活動課程，讓參加學員體會團隊精神的建立、引導學員自我覺察與反思，同時在營隊活動中融入了品格、倫理、生命、生活教育，從活動中培養積極正面的未來領導人特質。

參考紐西蘭堤河邑學校安排戶外森林的互動體驗課程，設計採取A.E. (Adventure Education)冒險探索教育：室內與戶外探索體驗課程、野外安全認知、定向越野、挑戰自我極限.....等課程，引導參加學員透過有趣、冒險的自然探索去面對自己的生命狀態，並且在未來的學習與團隊合作的過程裡，經由引導員的引導去發現自己與他人之間真實的互動。並透過自然體驗、探索體驗教育及團隊運作的生活，協助團隊文化的發展，培養共同解決問題及面對挫折的能力，了解自己的人際特質、行為風格及學習尊重他人，了解自然及生命的奧妙與價值。



計畫構想

壹、前言

廿一世紀是創意的時代，也是團隊的世紀，每個成員都不可避免的被要求發揮創意，創造團隊價值與績效，更是讓未來教育團隊夥伴的服務學習生涯規劃，以及新世代領導人的領導力提升，充分展現動能的原力。本課程提供學習操作的實驗室，強調實際操作和體驗的學習模式。此模式是以正向心理情緒健康為核心、正向團隊動力與發展為架構，主要在於強化「溝通協調」、「問題解決」、「創意思考」、「團隊合作」、「正向心理情緒建立」、「團隊信任」.....等目標的套裝課程，催化團隊動力與效益，創造 $1 + 1 > 2$ 的可能。

課程活動以充滿啟發性、挑戰性、刺激性及趣味性活動的參與，代替傳統單調的授課方式，讓成員在無壓力的狀態下，體驗活動所賦與的意義。

學習的成果往往只在課程的當下，對學員產生影響和效果，被帶回到現實學習與生活情境中的，只有不到1/10。因此我們特別注重引導的技巧，不但在活動設計上能儘量與實際生活相仿，更希望能藉由引導策略，將學習的經驗和成果，能有效完整的轉移到實際的生活和正向心理情緒的帶領。



中華戶外暨探索體驗教育協會

大蕃薯探索體驗教育團隊



中臺灣一群有理念的教育伙伴
含括了老師、主任、校長、教官、義工各方菁英
在離開奉獻一生的教育、工作崗位後
秉持毋忘教育初衷的心念與赤忱
持續奉獻一輩子生命淬練的菁華
展現華麗充實的生命另一頁璀璨
服務更多的大眾
這就是以「大蕃薯探索體驗教育團隊」為主力的
中華戶外暨探索體驗教育協會

CAOEE理事長、大蕃薯探索體驗教育團隊召集人介紹



范國樑（大蕃薯老師）

電話：0932-609006 (line ID)

mail：daminfgl@gmail.com

face book：<https://www.facebook.com/daminfgl>

WeChat ID：[fgl10932609006](https://www.wechat.com/id/fgl10932609006)

- ◎簡歷：臺中縣安定國小、外埔國中、新竹師專普師科音樂組、國立臺灣師範大學教育系畢業
臺中師院輔導二十學分班結業、國立台中教育大學教育行政碩士
臺灣省國小主任儲訓班84期、校長儲訓班100期、臺灣省教師康輔研習省訓團第35期
中國童子軍國家研習營第12期助理訓練人員訓練班(C. A. L. T.)
中國童子軍國家研習營2003年訓練人員訓練班(C. L. T.)
2000年中華民國師鐸獎
服務於臺北縣三重市碧華國小、臺中縣大雅鄉大明國小、潭子鄉新興國小、大雅區大雅國小
- ◎歷任：導師13年、主任8年、校長10年
- ◎現任：中華戶外暨探索體驗教育協會理事長、中華民國童軍總會國家研習營訓練組員(四顆木章訓練員)
救國團資深義工、救國團探索教育訓練員、國立臺中教育大學兼任講師、亞洲體驗教育學會(AAEE)
正引導員、佛光山義工會培訓顧問、和緣國際文教顧問、廣西愛華教育集團顧問
大蕃薯探索體驗教育團隊召集人。
- ◎專長：童軍、康輔、探索體驗教育、校長主任甄試、教師甄試、學校領導與經營、學校行銷管理、親職教育、綜合活動、校園建築與規劃、活動規劃設計與帶領、情緒與壓力管理、團體動力課程…等。
- ◎授課專題講座經驗與服務單位：
 - 外埠：2018馬來西亞新馬寺三好菁英領袖培訓營、無錫運動學校、嶺南師大交流、廣西壯族自治區民辦教育顧問、大陸紅樹林拓展基地師資培訓…等數十場。
 - 公立：國教院國中小校長、主任儲訓班、國中小在職校長研習專班、教官班、國教院高中職教師班級經營與輔導探索教育種子班、督學課長班、特教人活力營、視障學生育樂營、高中自治幹部、社團幹部研習營、署立豐原醫院…等數百場次。
 - 縣市：臺中縣童軍會幼童軍服務員木章基本訓練、木章訓練、康輔人員研習班、教師探索體驗教育工作坊、童軍團長探涉知能研習營、幼教輔導中心園所經營探索體驗教育工作坊、家庭教育中心兩性成長營、未婚聯誼、校外會教官班、替代役探索教育班、導護志工研習、社會局家防中心網絡共識營、舒壓營、幼教輔導中心、國教輔導團、幼教老師情緒管理與人際溝通探索體驗工作坊、苗栗縣主任校長儲訓班、資優生領袖營、童軍木章訓練、樂齡學習中心…等數百場次。
 - 教育：包括大專院校、高中、國中、小學、幼兒園…等數百場次。
 - 民間：臺中市故事媽媽協會、救國團志工研習、日月潭森林冒險學校、高中領袖營、台灣○○科技食品部(SGS)、精○保險公司、原○圖書公司、大○環保高階主管、華○自動化控制、中華郵政、台電公司、小○、Happy hair、Genic美髮、佛光山義工會、麗○科技、三○行、世○工程、弘○紡織、童軍各層級訓練、中華民國紳士協會、一○道、天○教…等數百場次。

附件三：杏璞協會及講師資歷

杏璞是一個由醫學界、心理輔導界及教育界共同合作推廣情緒教育的非營利社會公益團體，自 2015 年起開辦家長情緒教育課程，已有近一千三百多名家長參加，廣受好評。

杏璞由專業醫師、心理師與輔導老師共同設計小學生社會情緒教育 (Social Emotional Learning) 教案：[跟情緒做個好朋友]，提供給台南市國小老師在班級進行社會情緒教育之用；並為老師提供理論，示範與實際演練的研習營。目前已有分屬 10 個台南行政區十多間國小老師在班級實施課程。

講師資歷

一、 講師：林茂生 校長

1、 學歷：

- (1) 國立高雄師範大學教育系
- (2) 國立彰化師範大學輔導所
- (3) 國立中正大學成人教育碩士

2、 經歷：

- (1) 國中、小教師、組長、主任
- (2) 高雄縣立田寮國中校長
- (3) 台南市和順國中校長
- (4) 台南市崇明國中校長
- (5) 台南市復興國中校長
- (6) 全國校長領導卓越獎
- (7) 全國教學卓越金質獎
- (8) 全國標竿一百學校
- (9) 全國閱讀盤石學校
- (10) 台南市校長師鐸獎
- (11) 台南大學、中華醫事科技大學兼任講師

3、 現任：

- (1) 社團法人台南市杏璞身心健康關懷協會理事長
- (2) 台南市教育局高國中校長輔導諮詢顧問
- (3) 台南市教育局校長領導輔導委員
- (4) 台南市教育局教學卓越輔導委員
- (5) 台南市崇明、復興國中文教基金會董事

二、 講師：廖璽瑣 醫師

1、 學歷：

- (1) 市立西雅圖大學心理學碩士
- (2) 學歷：市立西雅圖大學心理學碩士；

2、 經歷：

- (1) 社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會榮譽理事長
- (2) 西雅圖亞洲諮商輔導轉介中心心理諮商資深義工
- (3) 中華民國小兒專科醫師

3、 著作、社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會榮譽理事長

- (1) 失控的瘦身計畫 (2015 年 8 月, 遠流出版公司)
- (2) 小寶貝的情緒教養 (2018 年 7 月, 新手父母出版社)

三、 講師：吳詠葳 博士/臨床心理師

1、 學歷：

- (1) 成大健康照護科學研究所臨床心理博士
- (2) 台灣大學社會學碩士
- (3) 美國柏克萊大學心理學學士

2、 經歷：

- (1) 日安心理健康中心・心理治療所副所長
- (2) 台南大學附小家庭教育諮詢顧問
- (3) 社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會理事
- (4) 台南市警察局外聘心理輔導諮詢委員
- (5) 台南市教育局「校安黃綠紅：網路素養與認知」講師
- (6) 台南市家庭教育中心講師

附件四：吳相儀講師資歷

講師資歷

甲、講師：吳相儀 副教授

學歷：

(1)最高學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導所博士

經歷：

(1) 美國賓州大學正向心理學中心訪問學者 2011/01-2011/08

(2) 高雄醫學大學心理學系副教授 2018/02/01-迄今

(3) 高雄醫學大學正向心理學中心主任 2019/08/01-迄今

(4) 中華正向心理學發展協會常務理事 2022/05-迄今

(5) 應用心理學會常務監事 2022/04/30-迄今

(6) 新竹市內湖國小教師、輔導組長 2002/08-2014/07

現職：

(1)高雄醫學大學心理學系 副教授

(2)高雄醫學大學正向心理學中心 主任

(3)中華正向心理發展協會常務理事

(4)臺灣應用心理學會常務監事

學術專長：

(1) 正向心理學、強項與美德、教育心理學

自我介紹：

您好！我是吳相儀老師，於高雄醫學大學任教邁向第 10 年，在大學任教之前也曾經於國小任教 10 年並兼任輔導組長，深感教育現場許多問題待解決，帶著「怎樣帶好每一個學生讓他們往正向發展？」踏入這條正向心理學術之路，十幾年來所發表的期刊及研討會多與正向心理學的「強項 (Strengths)」有關，並針對與幸福感或學業成就相關較高的強項優先探討，如：感恩、樂觀、寬恕、自我控制等，期許對學術、實務或社會貢獻一己之力。

另外，也歡迎您來註冊我所開設的兩門免費磨課師，其中一門「幸福入門-正向心理學 2.0 精進版」很榮幸獲得教育部 2021 磨課師標竿課程「最佳課程」及「最佳互動經營」獎；另外一門「幸福行動-強項實作好 easy」榮獲 2023 全國開放教育優良課程優選獎。同時，也結合磨課師及翻轉教室申請教學實踐計畫-「邁向心盛－翻轉正向心理學課程及開發「三件好事」手機 APP 之成效」，很榮幸獲得 109 年度教育學門績優計畫。

目前我擔任高雄醫學大學正向心理學中心主任，在其中擔任主講、設計、研究、督導或諮詢等角色，團隊願景持續朝著「幸福學校」、「幸福醫院」、「幸

福社會」前進，服務對象也從兒童、青少年延伸到大學生、教師及護理人員及至各族群，希望累積點線面成果，將正向心理學理論應用於實務，並結合團隊力量，落實正向心理學的專業科普化、生活化、本土化，對社會產生實質貢獻。最後，感恩身邊的人事物促成這些機緣，更期許自己知福、惜福、再造福，持續為臺灣正向心理學貢獻一己之力。