

# 教育部 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫

## 115 年 QPE x SEL 增能研習 實施計畫

### 一、 目的

本次活動旨在協助體育教師理解社會情緒學習（SEL），並實際應用於教學現場，結合多元、平等與共融的轉化型 SEL 理念，深化教學視野。同時關注教師與學生的情緒覺察，促進班級經營與衝突處理的改善。透過系統化學習與實作歷程，累積心理資本、強化自我照顧能力，發展具在地敏感度的教學策略，實踐「三樂學生—樂學、樂合、樂享」。

### 二、 研習內容

#### (一)線上講座

##### 腦在學習【腦內科學 x 自我覺察 x 情緒理解】

啟動具身認知，將身體動作轉化為 SEL 的心理鷹架並融入體育教學，引導教師運用情緒調節，帶領學生由「防禦邊界」走向「開放連結」，培養主動調整身體姿態的內在動機。

#### (二)實體工作坊

- 心在關係【班級經營 x 教學互動技巧】

從自我安頓出發，轉化教學實踐並營造校園歸屬感

- IC 解卡 x NVC【非暴力溝通在班級與團體中的應用】

掌握非暴力溝通四步驟，提升同理聆聽與衝突轉化力

- SBIOR 自我調節教學【衝突分析與處理策略】

結合 AI 工具與 SBIOR 框架，從事實出發解決教學衝突

- T-LAB 教練【同理心在教學中的實踐】

結合 U 型理論與教練技術，從個人覺察走向系統實踐

### 三、 辦理單位

主辦單位：教育部

承辦單位：國立臺灣師範大學 體育與運動科學系

協辦單位：國立臺灣師範大學 教育研究與創新中心

### 四、 辦理時間及地點

#### (一)線上講座場

1. 時間： 115 年 5 月 20 日(星期三) 13:00-15:30
2. Cisco Webex 線上會議

#### (二)實體工作坊

1. 時間： 115 年 7 月 02 日至 115 年 7 月 03 日 全日
2. 地點：國立臺灣師範大學 校本部 體 001 教室

### 五、 參加對象及人數

#### (一)線上講座

參與對象不限，參與名額以 **100 人為限**，並由 QPE 計畫團隊依報名順序優先錄取。

#### (二)實體工作坊

參與對象須參與後續教材研發，參與名額以 **24 人為限**，並由 QPE 計畫團隊依規範條件錄取。

\*可單獨報名參與線上講座；惟報名兩日工作坊者，須同時完成線上講座及兩日工作坊之全程參與。

## 六、 報名時間及方式

1.報名方式: 請線上填表完成報名。報名連結: <https://forms.gle/e5a2XXsGidb7p3936>

2.報名時間: 報名截止日期為 115 年 5 月 13 日。

(一)線上講座錄取結果將於 5 月 18 日以電子郵件通知。

(二)實體工作坊錄取名單另於 5 月 29 日以電子郵件通知。

本活動名額有限，若報名提前額滿，將提早關閉報名表單，敬請儘早完成報名。

## 七、 注意事項

(一) 研習日程表如附件所示。

(二) 請務必確認報名資料的正確性及留下有效之聯絡資訊，以利寄發錄取通知；若因資訊錯誤或不完整，導致權益受損，概由報名者自行負責。

(三) 活動相關資訊請鎖定，Facebook 粉絲專頁【體育課好好玩】。

附件

學校體育課程與教學QPE發展計畫  
115年QPE增能-SEL講座日程表

## 線上講座日程

活動日期：115年05月20日(三)

活動地點：Cisco Webex 線上會議

時間	活動內容	講者
13:00-13:10	報到	
13:10-13:30	開幕式	
13:30-15:30	SEL X 腦在學習	康橋國際學校林口校區 簡菲莉 總校長暨中學部校長

※本日程表得視實際情況酌予調整。

附件

學校體育課程與教學QPE發展計畫  
115年QPE增能-SEL工作坊日程表

## 工作坊日程

活動日期：115年7月2日(四)

活動地點：國立臺灣師範大學 校本部 體001教室

時間	活動內容
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式
09:00-12:00	心在關係【班級經營 × 教學互動技巧】
12:00-13:30	休息時間
13:30-16:30	IC 解卡 × NVC【非暴力溝通在班級與團體中的應用】
16:30-17:00	休息時間
17:00-19:00	綜合座談

※本日程表得視實際情況酌予調整

附件

學校體育課程與教學QPE發展計畫  
115年QPE增能-SEL工作坊日程表

## 工作坊日程

活動日期：115年7月3日(五)

活動地點：國立臺灣師範大學 校本部 體001教室

時間	活動內容
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式
09:00-12:00	SBIOR 自我調節教學【衝突分析與處理策略】
12:00-13:30	休息時間
13:30-16:30	T-LAB 教練【同理心在教學中的實踐】
16:30-16:20	休息時間
16:20-17:30	綜合座談

※本日程表得視實際情況酌予調整