

教育部補助國立政治大學辦理  
115 年度社會情緒學習(SEL)專長增能學分班  
招生簡章

一、依據：

- (一) 民國 115 年 1 月 29 日臺教師(三)字第 1142603696A 號令「教育部補助高級中等以下學校教師在職進修作業要點」辦理。
- (二) 依教育部 115 年 1 月 20 日臺教師(三)字第 1152600187 號函之會議紀錄辦理。

二、承辦單位：國立政治大學教育學院教師研習中心

三、開設班別：社會情緒學習(SEL)專長增能學分班

四、上課時間：115 年 7 月 10 日～7 月 24 日，9:10-17:00。開班形式為實體課程，如因疫情等因素則配合政府規定改以線上課程辦理。

五、上課地點：台北市文山區指南路二段 64 號 國立政治大學校本部。(停車及防疫相關措施依照本校駐警隊規定辦理)

六、招生人數：1 班 45 人 (報名人數達 25 人開班)

七、學分數 (或研習時數)：2 學分

八、招生對象

(一) 招生對象：

1. 高級中等以下學校及幼兒園合格在職專任教師。
2. 具高級中等以下學校及幼兒園合格教師證書，且聘期為三個月以上之在職代理、代課或兼任教師。
3. 於高級中等以下學校及幼兒園任教，且聘期為三個月以上，並符合就業服務法規定資格之該科外籍之在職教師。

(二) 錄取順序：

第一順位：具合格教師證書之高級中等以下學校及幼兒園合格在職專

任教師。

第二順位：具高級中等以下學校及幼兒園合格教師證書，且聘期為三個月以上之在職代理、代課或兼任教師。

第三順位：高級中等以下學校及幼兒園任教，且聘期為三個月以上，並符合就業服務法規定資格之該科外籍之在職教師。

#### 九、報名與錄取方式：

(一) 報名方式：即日起至 115 年 07 月 03 日止（以郵戳為憑），額滿為止。掛號寄出下列報名資料：（請依序裝訂，未依公告檢齊相關資料、逾期及資格不符恕不受理，報名資料概不退還。）

##### ➤ 報名資料

1. 請於 6/22 13:00 前至本中心網站之網路報名頁面  
<https://reurl.cc/bdNnGr> 線上報名後列印、簽名
2. 高級中等以下學校及幼稚園合格教師證明影本 1 份
3. 在職證明正本
4. 最近三個月一寸大頭照 1 張
5. 身分證正、反面影本各 1 份
6. 最高學歷影本 1 份

(二) 錄取公告：本校教師研習中心將於 115 年 7 月上旬於本校教師研習中心網站公告錄取名單（亦可於教師在職進修網查詢），並 E-mail 通知錄取學員上課相關事宜。

十、學費說明：報名費、學費用完全補助，含講義（但不含書籍費、停車費、無線網路、圖書借閱等服務）。

十一、暑期住宿：請於 115 年 6 月 22 日 13:00 於報名表住宿欄位勾選後印出簽名，併同報名資料寄回，錄取學員住宿費用於公告錄取名單後，將收到 E-mail 繳費通知，請於繳費截止日前繳交，相關規定將依本校住宿辦法辦理。因床位有限，將按照報名順序進行辦理。

## 十二、 停車證申請

校內停車證由中心代為申請，若學員有停車需求，請於6/22（一）13:00前，填寫表單：<https://reurl.cc/mpkGRY>（校內相關規定可參考：[停車管理辦法](#)）。

中心代為申請後，將寄送繳費單至學員報名留存之電子信箱，請學員於繳費期限前自行完成繳費。按駐警隊規定，既經繳費，無論天災或停課，概不退費。

## 十三、 課程特色

（一）本班採用「主題課程」的教學模式，貫穿整體「社會情緒學習」課程的核心概念。

（二）本班透過「多元課程」的學習方式，展現整體「社會情緒學習」課程的內容價值。包含「自我探索與自我覺察」、「自我管理與自主學習」、「情緒教育與音樂療癒」、「社會參與與社會責任」、「壓力管理與自我調適」、「社會覺察與反身探索」和「溝通互動與人際關係」等七大面向。

（三）本課程採理論闡釋、實作演練、參訪活動、小組討論、情緒分享、紓壓活動、音樂療癒和回饋反思等多項教學方式。

十四、 開設課程：開班形式預設為實體課程為主，如因疫情等因素則配合政府規定改以線上課程辦理。

上課日期	上課時間	時數	主題課程	課程簡介	授課教師
7/10	9:10-11:00  11:10-12:00  13:10-16:00	6	社會觀察與目標管理	<p>本課程以社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）為核心架構，聚焦於「社會觀察」與「目標管理」兩項關鍵能力，協助學生在學習歷程與未來職涯發展中提升自我覺察與行動效能。課程內容強調透過情境分析與實作練習，培養學生對他人情緒、群體互動與社會情境脈絡的敏感度，學習區辨事實與推論、理解多元觀點，進而提升同理心與溝通品質；同時結合SMART目標設定原則與自我監控策略，引導學生將抽象願景轉化為具體可行的行動計畫，強化時間管理、動機維持與自我調整能力。透過反思對話、小組討論與個人行動方案設計，協助學生在團隊合作、課業規劃與職涯探索中建立清晰方向與持續實踐的能力，促進其成為具備自我管理與社會責任感的成熟學習者。而由此作為一重要的起始，課程將首先談論人們在生活處境中所遭逢的不同社會、關係經驗，思索這些經驗的形構，並且再回過身來，反身探索這些關係、經驗，在人們的生活和生命歷程中所留下的影響，亦會討論如何可能在構成我的兩面：自身與境況之中，有更多的瞭解、平衡和展開行動。</p>	謝名娟
7/14	9:10-12:00	6	社會參與與社會責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上午社會參與課程-實際參訪社會慈善關懷機構 評量：A4 心得一頁</li> <li>● 下午社會責任課程-敘說負責決</li> </ul>	林進山

上課日期	上課時間	時數	主題課程	課程簡介	授課教師
	13:10-16:00			策能力的內涵及其重要性 ● 小組實作社會責任契約樹 透過個人情緒表達和小組成員溝通討論，建構不同主題的社會責任契約樹。 ● 負責任的教學案例分析與回饋 ● 評量：小組分享與個人回饋	
7/17	8:10-12:00	4	自我探索與自我覺察	課程將以人格心理學為主要的理論基礎，透過不同的心理學大師的觀點，了解自我的圖像。因透過各種活動，以達到自我覺察的目的最後，並在體察自我的焦慮後，面對問題並解決問題。最後希望成員們能活出快樂的自己，做一個心理功能良好的人！	胡悅倫
7/20	9:10-12:00	3	壓力管理與自我調適	● 認識壓力 ● 優壓與劣壓 ● 壓力與健康及性格 評量：心得報告與同儕回饋	王素芸
7/21	13:10-17:00	4	溝通互動與人際關係	● 人際關係與溝通理論 ● 人際溝通模式 ● 溝通技巧 ● 人際衝突與調適 ● 人際關係的經營 ● 溝通技巧實作練習 評量：小組實作分享與個人回饋	林淑慎
7/22	9:10-12:00	3	壓力管理與自我調適	● 腦科學與情緒管理 ● 正念與自我關懷 ● 減壓實作練習 評量：心得報告與同儕回饋	王素芸

上課日期	上課時間	時數	主題課程	課程簡介	授課教師
7/23	13:10-17:00	4	自我管理與自主學習	<p>自我管理和自主學習是現代學習和生活中不可或缺的核心能力。無論是學生還是成人，這兩項能力都能幫助個體在面對挑戰時保持高效、積極的心態，並實現長期目標。本課程將專注於提升學員的自我管理技能，包括情緒調節、目標設定和時間管理；同時也會強調自主學習，幫助學員養成獨立思考、主動學習的習慣和策略，進一步提升學習效率與動力。</p> <p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.幫助學員理解自我管理的核心概念，學會情緒調節、目標設定和壓力管理。</li> <li>2.培養學員自主學習的心態與技巧，使他們能夠在不同學習情境中獨立探索、規劃並達成學習目標。</li> <li>3.讓學員學會如何運用自我管理技巧來提高學習動機、增強自律，並克服學習過程中的挑戰。</li> </ol>	陳麗英
7/24	9:10-12:00 13:10-16:00	6	情緒教育與音樂療癒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上午情緒教育課程-探討情緒教育在校園的相關議題，進而延伸討論法律問題。透過案例分析及情境演練溝通技巧。</li> <li>● 下午音樂療育課程-介紹音樂療癒的範疇及與音樂治療的差異性，藉由音樂欣賞與簡易樂器的操作，達到生理、心理的解放，並連結應用至情緒管理。</li> </ul>	黃清淵

十五、 授課師資：

序號	教師	現 職	主要學經歷	專 長
1.	林進山	政大教育系副教授兼教師研習中心主任兼社區諮商發展研究中心主任	國立臺北教育大學教育經營與管理研究所博士 重要經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 112-114 學年臺北市校園營造召集人</li> <li>● 國家教育研究院校長培訓班講座</li> <li>● 澳門大學校長培訓班講座</li> <li>● 曾任台師大幼兒園園長培訓班講座、台北市政府教育局幼兒園園長培訓班講座</li> <li>● 駐訪英國 summerhill school</li> <li>● 97-103 年國科會奈米科技 K-12 子計畫主持人</li> <li>● 105 年教育部國民教育法修正草案重整研究計畫協同主持人</li> <li>● 114-116 年政大 USR_Hub 三年計畫-食農教育專業推廣人員培訓暨學校協作計畫主持人</li> <li>● 114-116 年教育部大學社會責任實踐計畫-「韌性山村・永續翡翠」協同主持人</li> <li>● 曾任平溪國小校長、國北教大附小校長/園長、政大實小校長/園長</li> <li>● 帶領二所國立附小榮獲台北市優質學校 11 面獎牌</li> </ul>	生命教育、學校輔導工作、探索教育、開放教育、班級經營、教學原理、校務營運與創收、校長主任老師甄選技巧
2.	胡悅倫	政大教育系教授兼副院長兼輔諮碩學程主任	美國印第安納大學教育心理學系博士 重要經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 公務人員保障暨培訓委員會高階文官人格測驗量表之研發與運用、高階文官人格測驗量表之研發與運用、高階文官人格測驗量表之研發與運用</li> <li>● 考選部 國家考試口試參考手冊</li> <li>● 教育與心理研究 編輯委員</li> </ul>	教育心理計量、教育測驗與評量、人格心理學

序號	教師	現 職	主要學經歷	專 長
3.	王素芸	政大教育系助理教授兼學生事務處副學務長兼身心健康中心主任	國立政治大學教育學系博士 重要經歷： ● 教育部推動大學師資生實踐史懷哲精神教育服務計畫資深主持人 ● 教育部數位學伴計畫協同主持人 ● 教育部教育創新群力匯聚計畫共同主持人 ● 推動中小學教師專業發展計畫共同主持人 ● 鹿樂平臺計畫共同主持人 ● 曾任政大教學發展中心教學資源組組長 ● 研發處企劃組組長 ● 曾任政大教育學院教師研習中心主任	輔導原理、青少年心理學、綜合活動學習領域課程與教學
4.	林淑慎	國立政治大學附設實驗小學輔導室主任	國立台北教育大學教育經營與管理學系教育政策與管理博士 ● 政大實小教務主任、總務主任、輔導主任 ● 私立大誠高中本土語支援教師	教育行政、輔導行政、溝通互動與人際關係
5.	黃清淵	桃園市聘任督學	輔仁大學音樂研究所音樂學碩士 ● 桃園市國民教育輔導團藝術領域分團 顧問 ● 桃園市國教輔導團藝術與人文領域的召集人 ● 曾任桃園市大業國民小學校長 ● 曾任桃園市山頂國民小學校長 ● 曾任桃園市笨港國小教導主任 ● 曾任桃園市西門國小教務主任、輔導主任、總務主任	音樂美學、音樂學
6.	陳麗英	臺北市立天母國中校長	國立政治大學教育學系博士 ● 曾任臺北市立木柵國中校長 ● 曾任臺北市十信工商人事主任 ● 曾任臺北市立福安國中總務主	學校行政、學校領導、教育法規、課程教學、教學原理等



序號	教師	現 職	主要學經歷	專 長
			任 ● 曾任臺北市立福安國中訓導主任 ● 曾任臺北市立福安國中教務主任 ● 曾任臺北市立福安國中教學組長 ● 曾任臺北市立南門國中輔導主任	
7.	謝名娟	國家教育研究院測驗及評量中心研究員兼中心主任	美國愛荷華大學測驗與統計學系博士 重要經歷 ● 北護大護理系兼任教授 ● 國北教大課程與教學傳播研究所兼任教授 ● 臺北市立大學心理與諮商學系兼任教授	素養評量、心理計量、測驗建置

十六、 其他：

- (一) 錄取學員入學、繳費、退費、註冊、選課、成績考查、缺曠課、休復學、退學、開除資格及結業等事項，悉依本中心教務規則辦理。如有未盡事宜，悉依本校甄審委員會決議辦理。
- (二) 本學分班學生錄取後，一律不得辦理保留入學資格、休學。
- (三) 學員修畢各班次專長增能班課程，缺課少於授課總時數三分之一，且成績及格者方可取得學分，登錄教師研習時數。
- (四) 本課程之修習時間為暫訂時間，如發生不可抗力因素(如颱風、連休補假、課程異動、疫情)或達主管機關建議停課標準等突發狀況，本中心得以進行適度調整，或由授課老師與全班學員協調擇期補課事宜。
- (五) 如遇防疫相關事項悉依政府最新規定辦理，需請假者請主動信件匯報本中心辦理相關請假手續。
- (六) 學員於完成報名手續後，本中心將在開課前寄發上課通知(E-mail)開

放登記計次停車時間，請學員於第一日上課繳交全部停車費用。

(七) 所繳證件如有偽造或不實者，除取消進修資格外並自負法律責任。

(八) 學員上網登錄報名資料，即表示同意提供相關資料供查核、公告錄取、報到及錄取後轉入本中心學籍系統用；如不同意前述事項，請於報名前告知。如有未盡事宜，悉依本校甄審委員會決議辦理。

(九) 本校保留課程調整之權利。

(十) 其他未盡事宜依本校相關規定或決議辦理。

十七、 聯絡方式：

國立政治大學教育學院教師研習中心

地址：11605 台北市文山區指南路二段 64 號學思樓 4 樓

聯絡電話：02-29387894 楊助教

電子信箱：[tisec@nccu.edu.tw](mailto:tisec@nccu.edu.tw)

本校教師研習中心首頁網址：<http://tisec.nccu.edu.tw>