115 學年度教育部高中優質化前導學校計畫
「讓心深呼吸：從香氛療癒到 SEL 情緒力」
教師增能研習實施計畫

壹、依據：

一、依據教育部國民及學前教育署 109 年 12 月 7 日臺教國署高字第 1090148425B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要前導學校暨機構作業要點」辦理。

二、依據本校 115 學年度前導學校計畫辦理。

貳、目的：

本課程結合香氛體驗、放鬆技巧與社會情緒學習（SEL），引導高中教師覺察自身壓力與情緒，練習自我調節及身心放鬆，提升情緒管理與自我照顧能力。

參、學習目標：

一、培養教師自我覺察能力，辨識工作壓力與情緒變化，增進情緒管理及自我調節能力。

二、透過香氛體驗、呼吸練習及 SEL 理念，學習身心放鬆與壓力調適，建立正向自我照顧習慣，促進身心健康。

肆、辦理單位：桃園市立楊梅高級中等學校。

伍、研習時間及地點：

一、研習時間：115 年 12 月 9 日(星期三)12：30 至 15：10。
（報到時間 12：10 至 12：30）。

二、研習地點：桃園市立楊梅高級中等學校啟明樓 4 樓校史室。

三、研習時程表：如附件。

陸、參加對象：北三區數位前導及高中優質化計畫學校之校長、教務主任、計畫承辦組長及有興趣教師。(25 人)

柒、報名方式：

一、報名網址：https://forms.gle/kSkXGYhGotNsd2n37

二、報名日期：即日起至 12 月 3 日(四)12:00 截止。

三、參加人員請予以公(差)假並惠予課務排代，請依規定由服務學校相關計畫支給差旅費。

「讓心深呼吸：從香氛療癒到 SEL 情緒力」

教師增能研習時程表

日期：115 年 12 月 9 日(星期三)

講師：元智大學 周金枚副教務長

講題：讓心深呼吸：從香氛療癒到 SEL 情緒力

時間	活動內容	負責單位/主持人
12：10～12：30	報到	楊梅高中
12：30～12：40	致歡迎詞	楊梅高中 鍾碧霞校長
12：40～13：30	讓心深呼吸：從香氛療癒到 SEL 情緒力(一)	周金枚 副教務長
13：40～15：10	讓心深呼吸：從香氛療癒到 SEL 情緒力(二)	周金枚 副教務長
15：10	賦歸	楊梅高中