

新竹市政府 函

地址：300191新竹市中正路120號
承辦人：陳瑩穎
電話：(03)522-0097
電子信箱：05402@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市立建功高級中學

發文日期：中華民國114年10月27日
發文字號：府教課字第1140176841號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：附件一、SEL與7個習慣的對應關係 (376580000A_1140176841_ATTACH1.pdf、
376580000A_1140176841_ATTACH2.pdf)

主旨：檢送沛德國際教育機構辦理114學年度【SEL社會情緒學習
專業研習】申請辦法，請貴校踴躍申請，請查照。

說明：

- 一、依據沛德國際教育股份有限公司114年10月22日沛德發文字
第11400010021號函辦理。
- 二、近年隨著網路普及與短影音盛行，學生受媒體與社群影響
日益加劇，衍生心理健康、人際互動與學習專注等問題，
凸顯「情緒教育」的重要性。情緒力是學習力的基石，也
是學生終身發展的關鍵素養與競爭力。
- 三、1994年，美國權威機構「學業、社會情緒能力學習組織」
(CASEL)提出「社會情緒學習」(SEL, Social
Emotional Learning)概念，包含五大核心面向：（一）
自我覺察 （二）自我管理 （三）社會覺察 （四）人
際關係 （五）負責任的決定。
- 四、透過SEL的非認知素養，幫助學生認識自我、接納情緒、發
展共好關係，培養幸福與成功的能力。



五、2018年，CASEL認證「自我領導力教育」(Leader in Me)為推動社會情緒學習的高效能方案，能系統化促進學生社交與情緒能力發展，並提供持續性的專業支持與學校推行架構，對教師與學生皆具正向成效。

六、沛德國際教育機構為推廣SEL理念與實踐，於114學年度規劃辦理「7個習慣 × SEL社會情緒學習工作坊」，協助教師以高效能思維與工具，支持學生穩定情緒、降低焦慮，並培養自我管理及正向互動的能力。

七、辦理內容：【7個習慣 × SEL社會情緒學習工作坊】

(一)研習目標：協助教師理解並運用「7個習慣」的實踐工具，轉化為可應用於課室教學的SEL策略。課程聚焦於「自我覺察」與「自我管理」兩大面向，透過「觀為得」思維轉換圖與領導力工具，引導師生學習情緒覺察、控制圈辨識、目標設定與優先順序管理。

(二)研習時間：可安排於週三下午、寒／暑假共備日，或學校自訂時間辦理。

(三)研習長度：提供2小時版及3小時版兩種方案，學校可依需求提出申請。

(四)課程形式：講師到校辦理之高互動工作坊，結合理論與實作，場地由學校配合安排。

(五)參與對象：建議全校性教師參與，鼓勵各領域教師及導師踴躍出席。

(六)申請方式：請填寫線上申請表單留下聯絡資訊，沛德團隊將主動與學校聯繫研習時間及相關事宜。申請表單連結：<https://reurl.cc/ey4097>

(七)主辦單位：沛德國際教育機構

(八)附件：SEL與7個習慣對應關係表

正本：新竹市立中學、新竹市立小學

副本：本府教育處



裝

訂



線

