

# 2025 生命教育課程研習工作坊

## 生命教育與社會情緒學習的內涵與操作

### 一、計畫緣起：

在急遽變化的社會，學生的情緒調節是刻不容緩的議題；身為教師，除了教學，又該如何安頓身心？生命教育不僅談理念，更講方法。

透過課堂上的體驗、對話與傾聽，從不同題材與媒材，帶領老師體驗身心靈的安頓。規劃有效的課室討論練習，引導學生學習思考，深入分析和理解生命與情緒的重要，藉以提升學生課程參與度，培養學生自主學習的能力。同時幫助學生增進自我認識，在良好的情緒管理之下，提升學習動機。

**二、主辦：**臺北市立復興高級中學、臺中市立惠文高級中學

**三、承辦：**社團法人中華點亮生命教育協會、育達文化

### 四、講師：

劉桂光（點亮生命教育協會理事長、台北市教育局聘任督學）

張淑萍（彰化縣立田中高中輔導教師、點亮生命教育協會講師）

**五、時間：**2025 年 1 月 24 日（週五）9:20 至 16:40

**六、地點：**臺中市立惠文高級中學（圖書館四樓西語教室）

**七、對象：**全國高中職有生命教育授課需求之高中職教師（錄取 40 位教師）

### 八、報名網址、研習代碼：

參加人員請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名。

<https://www1.inservice.edu.tw/index2-3.aspx> 研習代碼：4785408

**九、研習時數：**完成上、下午研習者，核發 6 小時研習時數。

## 十、時程：

時間	課程	承責
09:00-09:20	報到	承辦團隊
09:20-09:30	開場	
09:30-11:10	情緒覺察練習 ——看見自己的樣子	張淑萍 老師
11:20-12:10	正念練習 ——要追求什麼樣的人生？	劉桂光 理事長
12:10-13:10	午餐時間	承辦團隊
13:10-14:30	找到「生命」的方向 ——看見教師的價值	張淑萍老師
14:40-16:30	帶領思辨的討論法 ——開啟課堂對話的多元性	劉桂光 理事長
16:30-16:40	提問與回饋	承辦團隊