

113精進計畫教師社群-SEL社群活動記錄

時間	113年11月13日14:00~16:00		地點	寶桑國小E化教室
主持人	李倩鈺		主講	李倩鈺
			紀錄	李倩鈺
出席社群成員	姓名	簽名	姓名	簽名
	李倩鈺	李倩鈺	徐育萱	徐育萱
	劉娣伶	劉娣伶	陳芊諾	陳芊諾
	江芷玲	請假	陳桂櫻	陳桂櫻
	徐世祥	徐世祥	何宜靜	何宜靜
活動主題	SEL發展階段--自我覺察與自我管理			
研討內容	1. 自我覺察與自我管理 (1) 自我覺察是要能更好地理解自己的情緒和行為，發展自我認同跟自主能動性。 (2) 自我認同與自我能動性的影響因素 (3) 自我認同才有自主能動性，有自主能動性才有更深的自我認同。^ 2. 自我覺察的目的--讓學生專注在任務上，產生正向行動，並且掌握自己的狀況了解接下來可以做什麼。 (1) 上課的覺察--能做好上課的準備 (2) 上課過程的覺察--能根據目前的學習覺察重要訊息，覺察自己是否專注。 3. 自我管理包含情緒調節跟認知調節			

	(1)情緒調節——識別理解與管理情緒的能力。 (2)情緒調節有助於避免情緒失控，並提升在壓力情境下的應對能力。 3. 討論 (1)固定性思維與成長型思維的現況討論，對學習的影響為何。 (2)心理韌性對於情緒調節的重要性與測驗討論。	
相 關 圖 檔 資 料 及 文 字 簡 述		
	召集人校長引導大家從上次的自我覺察到本次的自我管理對學習的重要性。	共同閱讀文本資料，討論自我覺察與自我管理在如何協助孩子學習。