115 學年度第一學期臺北市立永春高級中學

SEL 暨腦科學跨校讀書會實施計畫

一、依據

115 學年度國家教育研究院研究合作發展學校計畫辦理。

二、目的

(一)透過跨校高中教師線上共讀神經科學經典《行為》（第 1 至 7 章），從腦科學視角優化課室管理及深化教育實務。

(二)藉由探討三腦一體、杏仁核恐懼反應與額葉負荷，理解學生情緒、行為與個性發展的生理脈絡。

(三)連結「情緒調節」與「關係建立」，規劃符合 SAFE 原則之班級經營、師生對話、作息調整與教室佈置策略，有效建構友善校園支持系統。

三、辦理單位

指導單位：國家教育研究院。

主辦單位：臺北市立永春高級中學。

四、活動對象

參與國教院合作發展學習計畫之夥伴學校教師。

五、活動時間與內容

場次	日期/時間	閱讀範圍	本次討論主題	認領討論(小主題)	備註
一	11/12(四) 20：30- 22：00	第四章 第五章	情緒不是突然來的	1.情緒失控，是荷爾蒙惹的禍嗎？(p.53-55) 2.為什麼有些人容易信任別人？(p.56-58) 3.壓力大時，為什麼容易做錯決定？(p.62-64) 4.為什麼壓力大會讓人更容易傷害別人？(p.64-65)	

				5.為什麼有些事情學得會，有些卻記不住？(p.69-70) 6.環境真的能改變一個人的大腦嗎？(p.70-71) 7.大腦受傷或退化，還有機會恢復嗎?(p.71-73) 8.人真的可以改變嗎？(p.73-75)	
二	12/10(四) 20：30-22：00	第六章	青春期真的很難懂嗎？	1.為什麼青少年總是這麼衝動？(p.76-77) 2.青春期的大腦，到底發生什麼變化?(p.77) 3.青春期的情緒，為什麼像雲霄飛車？(p.78) 4.為什麼青少年特別喜歡冒險與刺激？(p.78-p.79) 5.朋友的一句話，為什麼比老師說十句還有用？(p.79-80) 6.被朋友排擠為什麼那麼痛苦？(p.80) 7.青少年真的不懂得為別人著想嗎？(p.80-81) 8.青少年除了叛逆，也能改變世界？(p.81-82)	
三	1/14(四) 20：30-22：00	第七章	童年會跟著我們多久？	1.孩子的想法，為什麼和大人不一樣？(p.84-85) 2.同理心是天生的，還是後天學會的？(p.85-87)	

				3.孩子怎麼學會同理心與分辨對錯？(p.87-88) 4.為什麼有些孩子比較能忍住誘惑？(p.88-89) 5.小時候被怎麼對待，真的會影響一輩子嗎？(p.89-91) 6.童年的傷，會留在大腦裡嗎？(p.92-95) 7.家庭、同儕與文化，誰對孩子影響最大？(p.95-98) 8.還沒出生的我們，就已經受到環境影響了嗎？(p.98-103)	

六、報名及研習方式

採線上研習，於全國教師進修網報名參加。

會議連結: https://meet.google.com/mey-zbgg-kwd

七、研習時數

實際核發時數以完成線上簽到，核發 2 小時研習時數。

八、聯絡窗口

臺北市立永春高級中學 實研組長 陳采彤/聯絡電話：02-2727-2983 分機 205/
E-mail：story1517@ycsh.tp.edu.tw

臺北市立永春高級中學 教師 許麗雪 /聯絡電話：02-2727-2983 分機 211
E-mail：snow700126@ycsh.tp.edu.tw