2027臺師大

SEL

社會情緒學習教室

孩子的每一種心情，都值得被理解，認識自己、理解彼此、一起長大



森林系列

國小1 - 3年級

飛行系列

國小4 - 6年級

地點：國立臺灣師範大學 進修推廣學院

四種營期．擇一報名

5日營
1/25 - 1/29

2日營
1/21 - 1/22

3日營
2/1 - 2/3

2 + 3日營
1/21-1/22 + 2/1-2/3

SEED 社會情緒教育與發展研究中心
Social Emotional Education and Development Center

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

森林班
(國小1－3年級)

森林小勇士

2日營
1/21 - 1/22

時間	Day 1 · 1/21	Day 2 · 1/22
08:20–09:00	報到	
09:00–10:30	**相見歡與小勇士約定** 認識新朋友，一起建立安心的營隊約定。	**森林智慧樹** 察覺身體的情緒訊號，練習冷靜與換個角度想。
10:40–12:10	**森林精靈谷** 認識不同心情，練習說出自己的感受。	
12:10–13:20	午餐與午休	
13:20–14:50	**森林水魔鏡** 發現自己的優點，從不同角度欣賞自己。	**森林魔法箱** 用創作表達心情，透過呼吸安定身心。
15:00–16:30		結業式
16:30-	開心賦歸・家長接回	

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

森林班 (國小1－3年級)　森林探險家　3日營 2/1 – 2/3

時間	Day 1 · 2/1	Day 2 · 2/2	Day 3 · 2/3
08:20–09:00	報到		
09:00–10:30	**相見歡與小勇士約定** 認識新朋友，一起建立安心的營隊約定。	**森林小幫手** 學習分工與互助，一起面對問題、尋找解法。	**森林魔法塔** 接納不同的情緒，練習用善意關心彼此。
10:40–12:10	**森林心之橋** 練習傾聽與換位思考，理解別人的感受。		
12:10–13:20	午餐與午休		
13:20–14:50	**森林探險趣** 打開五感探索環境，找到讓自己安心的方法。	**森林花仙子** 在手作與互動中練習協調，互相幫助完成任務。	**森林圓舞曲** 回顧營隊收穫，看見自己的成長。
15:00–16:30			結業式
16:30起	開心賦歸・家長接回		

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

森林班
(國小1－3年級)

森林守護者

5日營
1/25－1/29

時間	Day 1 · 1/25	Day 2 · 1/26	Day 3 · 1/27	Day 4 · 1/28	Day 5 · 1/29
08:20–09:00	報到				
09:00–10:30	**相見歡與小勇士約定** 認識新朋友，一起建立安心的營隊約定。	**森林智慧樹** 察覺身體的情緒訊號，練習冷靜與換個角度想。	**森林心之橋** 練習傾聽與換位思考，理解別人的感受。	**森林小幫手** 學習分工與互助，一起面對問題、尋找解法。	**森林魔法塔** 接納不同的情緒，練習用善意關心彼此。
10:40–12:10	**森林精靈谷** 認識不同心情，練習說出自己的感受。				
12:10–13:20	午餐與午休				
13:20–14:50	**森林水魔鏡** 發現自己的優點，從不同角度欣賞自己。	**森林魔法箱** 用創作表達心情，透過呼吸安定身心。	**森林探險趣** 打開五感探索環境，找到讓自己安心的方法。	**森林花仙子** 在手作與互動中練習協調，互相幫助完成任務。	**森林圓舞曲** 回顧營隊收穫，看見自己的成長。
15:00–16:30					結業式
16:30起	開心賦歸・家長接回				

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

飛行班
(國小4 - 6年級)

幸福啟航

2日營
1/21 - 1/22

時間	Day 1 · 1/21	Day 2 · 1/22
08:20–09:00	報到	
09:00–10:30	**相見歡與飛行宣言** 認識新伙伴，開啟安心的學習旅程。	**到日本學自律** 挑戰專注力，透過呼吸練習找回穩定。
10:40–12:10	**我的SEL幸福護照** 認識自己的情緒與需要，練習照顧自己。	
12:10–13:20	午餐與午休	
13:20–14:50	**到葡萄牙學好奇** 向自己和世界提問，用好奇心與他人建立連結。	**到紐西蘭學勇氣** 認識成長心態，練習面對挫折、勇敢嘗試。
15:00–16:30		**結業式**
16:30起	開心賦歸・家長接回	

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

飛行班
(國小4 - 6年級)

航向心世界

3日營
2/1-2/3

時間	Day 1 · 2/1	Day 2 · 2/2	Day 3 · 2/3
08:20–09:00	報到		
09:00–10:30	**相見歡與飛行宣言** 認識新伙伴，開啟安心的學習旅程。	**跟著阿拉伯懂人心** 觀察情緒訊號，練習清楚表達與適當回應。	**到西班牙展創意** 練習協調不同意見，透過溝通一起完成挑戰。
10:40–12:10	**在南非看見寬恕** 學習傾聽、尊重差異，理解寬恕與關係修復。		
12:10–13:20	午餐與午休		
13:20–14:50	**在芬蘭看見希望** 透過靜心練習安定情緒，傳遞祝福與善意。	**跟著冰島當領袖** 認識自己在團隊中的角色，用行動支持伙伴。	**榮耀返航** 回顧自己的成長，肯定優點與學習收穫。
15:00–16:30			結業式
16:30起	開心賦歸・家長接回		

2027臺師大 SEL 社會情緒學習教室

飛行班
(國小4 - 6年級)

人際領航員

5日營
1/25 - 1/29

時間	Day 1 · 1/25	Day 2 · 1/26	Day 3 · 1/27	Day 4 · 1/28	Day 5 · 1/29
08:20–09:00	報到				
09:00–10:30	**相見歡與飛行宣言** 認識新伙伴，開啟安心的學習旅程。	**到日本學自律** 挑戰專注力，透過呼吸練習找回穩定。	**在南非看見寬恕** 學習傾聽、尊重差異，理解寬恕與關係修復。	**跟著阿拉伯懂人心** 觀察情緒訊號，練習清楚表達與適當回應。	**到西班牙展創意** 練習協調不同意見，透過溝通一起完成挑戰。
10:40–12:10	**我的SEL幸福護照** 認識自己的情緒與需要，練習照顧自己。				
12:10–13:20	午餐與午休				
13:20–14:50	**到葡萄牙學好奇** 向自己和世界提問，用好奇心與他人建立連結。	**到紐西蘭學勇氣** 認識成長心態，練習面對挫折、勇敢嘗試。	**在芬蘭看見希望** 透過靜心練習安定情緒，傳遞祝福與善意。	**跟著冰島當領袖** 認識自己在團隊中的角色，用行動支持伙伴。	**榮耀返航** 回顧自己的成長，肯定優點與學習收穫。
15:00–16:30					結業式
16:30起	開心賦歸・家長接回				