

彰化縣 114 學年度精進高中課程與教學 - SEL 情緒療癒與香氛美學：手作香水教師研習

實施計畫

壹、依據：中華民國 115 年 3 月 23 日府教學字第 1150108023 號函辦理。

貳、目的：

1. **理解 SEL 基礎概念與情緒覺察：** 透過研習，使教師掌握社會情緒學習（SEL）的定義與核心價值，並學習利用芳香療法進行自我情緒檢測與覺察。
2. **掌握自我管理與壓力調節技巧：** 分析教育現場的壓力來源，介紹如何運用植物精油建立「香氛心錨」，幫助教師在高壓環境中進行自我管理與情緒修復。
3. **建立正向人際技巧與社會覺察：** 透過香氣共感體驗與討論，培養教師的同理心與多元視角，進而將此溝通模式應用於班級經營與師生互動。
4. **實作香水調製，提升教學創新能力：** 透由認識香水概論（前中後調）與動手操作簡易調香，使教師熟悉香水 DIY 流程，進而能將此媒材融入相關教學。
5. **探索芳香療癒在校園的應用策略：** 透過對話與討論，學習如何將香氛體驗整合至輔導活動或班級經營中，以提升師生身心平衡。

參、指導單位：彰化縣政府

肆、主辦單位：彰化縣立彰化藝術高中

伍、參加對象：全縣國、高中教師40人，邀請貴校教師踴躍報名參加並惠允給予公假登記與必要行政協助。

陸、報名方式：請填寫 GOOGLE 表單(<https://reurl.cc/aXD944>)。



柒、課程規劃：

時間	課程主題	課程內容	講師
6/5(五) 12:30-16:00	1. 芳香療癒與 SEL 自我覺察、自我管理 2. 香水概論、手作香水 DIY 與社會覺察	1. SEL 基礎概念：認識社會情緒學習五大核心 2. 自我檢測：利用社會情緒量表進行當下身心情緒檢測 3. 香水概論：認識香水金字塔（前、中、後調） 4. 手作實作：簡易調香比例計算與專屬香水調製 5. 社會覺察與人際技巧：香氣分享與共感討論 6. 自我管理實作：精油舒壓技巧與情緒調節演練 7. 專家互動討論：回答教師壓力管理相關疑問	竹山高中 陳映辛 老師

捌、辦理地點：

彰化縣立彰化藝術高中(彰化市卦山路13號) 美術教室

玖、預期效益：

- 1. 提升教師的情緒韌性與自我照顧能力：** 增進教師對芳香療癒的認識，使其掌握情緒調節工具，進一步提升自我照顧與壓力管理能力。
- 2. 啟發 SEL 在班級經營的創新應用** 引導教師思考如何將社會情緒學習與感官體驗融入教學設計，激發創新應用，提升學生的社會覺察與人際技巧。
- 3. 降低對情緒教育的距離感，營造正向氛圍：** 透過實作與體驗，幫助教師以更自然的方式引導學生認識情緒，鼓勵開放分享，培養正向的互動態度。
- 4. 強化教師的實作能力，豐富跨領域教學資源：** 提供教師親手調製香水的機會，讓其熟悉感官教學工具，進而能夠自主運用於家政、輔導或綜合活動課程中，縮短理論與實作的距離。
- 5. 促進跨領域交流與合作，建立支持網絡：** 建構教師之間的共學社群，促進經驗交流與資源共享，形塑關注師生身心健康的長期支持平台。