

臺北市 110 年度國民中學「人際情緒進行式」社會智能夏令營實施計畫

一、緣起

- (一)依據臺北市政府教育局及所屬學校推動 110 年師生心理健康年實施計畫。
- (二)十二年國民基本教育課程核心理念——自發互動共好，重視學生自我瞭解、人際互動與共同學習，讓學生有面對未來各式各樣挑戰的能力。
- (三)社會情感學習(Social and Emotional Learning 簡稱 SEL)近年來是全球最受關注的教育趨勢之一。兒童的社會情緒發展，攸關其未來是否能成為社會適應良好的公民。
- (四)因應新冠肺炎防疫實施三級警戒以來，學生停止到校上課改採在家線上學習，學生少了人際互動的機會，需要提升人際情緒認知與管理能力。

二、目的

- (一)培養社會情緒學習(SEL)五個核心能力:自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決策能力。
- (二)透過 SEL 課程，提供個人成長、人際關係與道德決策的基礎，幫助所有年齡層的學生成為更好的自己。
- (三)增進社會情緒智能發展，幫助學生成為身心健康、自信負責、關懷他人，且願意貢獻社會的公民。

三、辦理單位

- (一)主辦單位：臺北市政府教育局（臺北市國民教育輔導團）
- (二)承辦單位：臺北市立士林國民中學（國中綜合活動領域輔導小組）

四、師資來源：由本市國民教育輔導團國中綜合活動領域輔導小組與本市 109 學年度「社會情緒(SEL)」融入各領域課程與教學活動設計徵件特優團隊進行教師共備工作坊，並邀請專家學者出席指導設計營隊活體。

五、參加對象：本市公私立國民中學 7 年級學生（以 109 學年度就讀年段認定），共計 15 名。

六、實施期間：自 110 年 7 月 21 日起至 8 月 13 日止，每週三、五上午 10 時 30 分至 11 時 20 分。

七、活動地點與方式：Google Meet 會議室、Google Classroom 虛擬教室。

八、活動費用：免費。

九、活動主題及日程

- (一)活動主題：人際情緒進行式。
- (二)活動內容：運用 Google Meet 進行溝通、正向思考、問題解決及探究實作活動，增進個人社會情緒智能發展。
- (三)日程表

節次	日期及時間	主題	課程內容	講師及助教
1	7 月 21 日(三) 10:30-11:20	「心」聲報到	1. 成員認識，了解學員期待，形成團體默契。 2. 透過表情圖像，練習辨識生活中的情緒訊息。	介壽國中 李瑞春老師 介壽國中 倪于涵老師
2	7 月 23 日(五) 10:30-11:20	情緒放大鏡	1. 檢視情緒日記，引導成員覺察自我與他人的情緒狀態。 2. 透過實際生活事件，覺察情緒並同理與尊重他人在同一情境下，不同情緒的展現。	介壽國中 李瑞春老師 北投國中 劉理枝老師
3	7 月 28 日(三) 10:30-11:20	情緒我做主	1. 透過情緒卡認識正負向情緒，練習接納自己的負向情緒。 2. 從腦筋急轉彎短片了解情緒產生的原因，引導認識情緒的功能。	介壽國中 李瑞春老師 萬華國中 趙佳慧老師

節次	日期及時間	主題	課程內容	講師及助教
4	7月30日(五) 10:30-11:20	調「情」練習生	1. 從情緒轉轉彎了解情緒調節四象限。 2. 透過短片探討適合自己的情緒調適及壓力管理方法。	介壽國中 李瑞春老師 中正國中 袁詠蕙老師
5	8月4日(三) 10:30-11:20	「情」你跟我這樣想	1. 從情緒ABC覺察自我信念與認知對情緒與行為的影響。 2. 透過短片引導練習家庭與學校事件中的情緒調節。 (學習單：情你跟我這樣想學習單)	介壽國中 李瑞春老師 介壽國中 倪于涵老師
6	8月6日(五) 10:30-11:20	人際洋蔥圈	1. 從洋蔥圈的層次來認識自我與朋友連結的樣態，促發社會覺察力。 2. 完成洋蔥圈命名與代表朋友點點貼，反思朋友的意義與重要性。 (學習單：人際洋蔥圈)	介壽國中 李瑞春老師 明德國中 黃曉琪老師
7	8月11日(三) 10:30-11:20	人際偵探	1. 從人物案例中觀察分析人際卡關的原因。 2. 檢視自我卡關的行為表現，反思解決之道。 (學習單：人際偵探學單)	介壽國中 李瑞春老師 士林國中 薛心潔老師
8	8月13日(五) 10:30-11:20	成為人氣王	1. 由《Piolet 正向人際及生活能力訓練》覺察自我特質。 2. 了解團體中的人際交友的寶物，使用適當的人際技巧，進而提升自我成為人氣王。 (學習單：人氣王學單)	介壽國中 李瑞春老師 士林國中 薛心潔老師

十、報名方式：即日起至110年7月14日依報名先後順序額滿為止，請報名學生上網填寫Google表單，網址：<https://forms.gle/qFvrrxXf1Ui6hkod6>，並上傳家長同意書（如附件一），錄取後由承辦單位電子郵件寄發錄取及報到通知（務必8天共8小時要能全程參與，並完成課後分享作業）。

十一、報名須知：

- (一)本活動採遠距方式進行，每人自備上課使用視訊設備（電腦、麥克風、喇叭、視訊鏡頭等）以及文具用品（紙、筆）。
- (二)基於活動性質可能涉及學生團體輔導內容，本活動將不開放於酷課雲中取得錄影檔案。凡參加本活動者，即表示同意授權本活動使用學生在課程中之影像，作為課程說明及成果報告所用。
- (三)本案承辦人：
 1. 臺北市立士林國中教務處黃立婷組長（聯絡方式：8861-3411轉220）
 2. 臺北市立石牌國中王淑美老師（聯絡方式：sp391@spjh.tp.edu.tw）

十二、獎勵方式：全程參與之學生（完成課程內容並按時繳交學習單）頒發教育局核發參與證明書及禮券貳佰元，並擇優3名表現成果優異學生贈送獎勵品。另辦理本案相關人員依相關法令從優敘獎。

十三、經費來源：由教育局110年度相關經費項下支應。

十四、本計畫經教育局核可後實施，修正時亦同。

〈附件一〉

臺北市110年度國民中學「人際情緒進行式」 社會智能夏令營 家長同意書

一、活動目的：

- (一)培養社會情緒學習(SEL)五個核心能力:自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決策能力。
- (二)透過SEL課程，提供個人成長、人際關係與道德決策的基礎，幫助所有年齡層的學生成為更好的自己。
- (三)增進社會情緒智能發展，幫助學生成為身心健康、自信負責、關懷他人，且願意貢獻社會的公民。

二、主辦單位：臺北市政府教育局（臺北市國民教育輔導團）

三、承辦單位：臺北市立士林國民中學（國中綜合活動領域輔導小組）

四、活動時間：自110年7月21日起至8月13日止，每週三、五上午10時30分至11時20分。

五、招收對象：本市公私立國民中學7年級學生（以109學年度就讀年段認定，暑假過後升八年級學生），共計15名。

六、報名須知：

- (一)本活動採遠距方式進行，每人自備上課使用電腦、麥克風、喇叭、視訊鏡頭等工具以及文具用品（紙、筆）。
- (二)務必8天共8小時要能全程參與，並完成課後分享作業。
- (三)基於活動性質可能涉及學生團體輔導內容，本活動將不開放於酷課雲中取得錄影檔案。凡參加本活動者，即表示同意授權本活動使用學生在課程中之影像，作為課程說明及成果報告所用。

不便列印者亦可手寫以下內容簽名，並拍照或掃描後，上傳於活動報名表單

家長同意書

本人同意_____國中學生_____參加臺北市110年度國民中學「人際情緒進行式」社會智能夏令營，且願意提供必要的支持與協助。

家長（監護人）

（簽章）

聯絡電話：

年 月 日

本同意書請家長簽名，並拍照或掃描後，上傳於活動報名表單