

臺北市 110 年度國民小學「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：臺北市內湖區內湖國民小學（國小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小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：本市公私立國民小學 3~5 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 9 時 30 分至 10 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) 9:30-10:20	「心」生見面會	1. 新生歡樂相見會，從自我介紹認識彼此到歡唱歌曲，讓自己逐步安心並開始建立團員之間的連結。 2. 透過腦筋急轉彎短片，認識五種情緒反應與功能，接著放鬆心情聊聊自己第一次經驗的心情，覺察自己的情緒反應。	內湖國小黃維瑜校長 光復國小黃昱斌老師
2	7 月 23 日 (五) 9:30-10:20	情緒紅綠燈	1. 介紹並製作情緒紅綠燈的色卡，從色卡去覺察自我與觀察他人的情緒狀態。 2. 利用禪繞畫與調整呼吸法來調節自己的壓力或情緒並完成情緒紅綠燈的色卡。 (材料：8 開圖畫紙、黑色極細簽字筆)	光復國小黃昱斌老師 胡適國小黃青鋒老師
3	7 月 28 日 (三) 9:30-10:20	烏雲先生來了	1. 透過繪本短片認識與接納自己的負向情緒。 2. 從家庭事件分析負向情緒產生的原因，也請家人一起練習並同理彼此處境，期許舒緩親子之間的關係。 (學習單：烏雲先生)	光復國小黃昱斌老師 內湖國小徐婉倩主任

節次	日期及時間	主題	課程內容	講師及助教
4	7月30日 (五) 9:30-10:20	烏雲先生的小花園	1. 透過藝術表現的方式開啟自己的創造力。 2. 請學員抱著不怕犯錯的心情來畫畫，進行一場藝術的自我療癒並安定自己的身心。 (材料：8開圖畫紙、水彩與工具、彩色原子筆或牛奶筆)	光復國小 黃昱斌老師 胡適國小 黃青鋒老師
5	8月4日 (三) 9:30-10:20	情緒烏雲包	1. 透過想像力與肢體動作的即興發揮，將內心各種不舒服感覺紓發在塑膠袋與紙上。 2. 將抽象的負向情緒製作成烏雲包，變成紓壓道具，讓孩子在疫情間找到玩耍的開心。 (材料：A4白紙、簽字筆、乾淨大垃圾袋、廢報紙、剪刀、膠帶)	光復國小 黃昱斌老師 胡適國小 黃青鋒老師
6	8月6日 (五) 9:30-10:20	美麗的彩虹雨	1. 使用色紙自由寫下各種情緒及情境，再慢慢剪出彩虹雨絲讓心情沉澱下來。 2. 彩虹雨不需要艱難技巧就可以創造出一個美麗空間，只要保持輕鬆愉悅與欣賞的心情。 (材料：色紙、簽字筆、剪刀、膠帶、乾淨大垃圾袋)	光復國小 黃昱斌老師 胡適國小 黃青鋒老師
7	8月11日 (三) 9:30-10:20	我的心情會轉彎	1. 每個人的心都需要調節的出口，在面對各種情緒我們會做出什麼適當的反應？ 2. 透過短片案例，讓我們一起來練習深呼吸吐吐氣，讓自己的負向行為轉個彎吧！ (學習單：我的心情會轉彎)	麗山國小 陳慧儒主任 光復國小 黃昱斌老師
8	8月13日 (五) 9:30-10:20	我的暖心存摺	1. 從生活經驗中思考，同理家人的情緒反應並進一步的尊重他人感受，將這些觀察情緒的大小事寫下來。 2. 透過情緒存摺卡片讓家人彼此間感受到愛與溫暖的連結唷！ (學習單：我的暖心存摺) (材料：8開書面紙、簽字筆、彩色筆、膠水)	光復國小 黃昱斌老師 三興國小 戎家盛主任

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，請報名學生填寫 Google 表單，網址：<https://forms.gle/kmtLG3jEGt8VvneD6>，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，請學生每人自備以下用具：

1. 視訊設備：電腦、麥克風、喇叭、視訊鏡頭等。
2. 文具用品：剪刀、膠帶、膠水、黑色極細簽字筆1支、各色原子筆或牛奶筆數支。
3. 繪圖材料：水彩與工具、彩色筆1盒、8開圖畫紙2張、8開書面紙2張、A4白紙2張、色紙1包。
4. 其他材料：乾淨大垃圾袋（黑色為佳）、廢報紙。

(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：臺北市內湖國小輔導室徐婉倩主任（聯絡方式：02-27998085 轉 511）

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。

臺北市110年度國民小學「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：臺北市內湖區內湖國民小學（國小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9時30分至10時20分。

五、招收對象：本市公私立國民小學3~5年級學生（以109學年度就讀年段認定），共計15名。

六、報名須知：

(一)本活動採遠距方式進行，請學生每人自備以下用具：

- 1. 視訊設備：電腦、麥克風、喇叭、視訊鏡頭等。
- 2. 文具用品：剪刀、膠帶、膠水、黑色極細簽字筆1支、各色原子筆或牛奶筆數支。
- 3. 繪圖材料：水彩與工具、彩色筆1盒、8開圖畫紙2張、8開書面紙2張、A4白紙2張、色紙1包。
- 4. 其他材料：乾淨大垃圾袋（黑色為佳）、廢報紙。

(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_____國小學生_____參加臺北市110年度國民小學「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