

年級	家庭教育主題名稱與教學架構	實施週次	節數/分鐘
專輔入班二年級	<p>跟情緒在一起</p> <p>活動一 情緒是什麼</p> <p>活動二 認識情緒</p> <p>活動三 學習處理情緒</p> <p>課程摘要</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解情緒的定義。 2. 認識情緒如何產生，情緒會與我們的想法和感覺、身體是互相影響，可藉由其中一個元素覺察自己情緒。認識各種情緒，以及不同的情緒會有怎樣的身體變化，觀察非口語訊息。 3. 我們遇到事情有情緒是很正常的，重要的是我們要用合適的方式去處理情緒。 	上學期 第12週	1節/40分鐘 【自編課程】

家長	家庭教育主題名稱與教學架構	實施週次	節數/分鐘
專輔性平宣講	<p>共創性別平等從尊重開始</p> <p>活動一 性別平等教育介紹</p> <p>活動二 消除刻板印象</p> <p>活動三 培養孩子身體自主權</p> <p>課程摘要</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向家長們介紹12年國教課綱的性別平等教育學習主題。 2. 舉例生活中的性別刻板印象，包括喜好特質，引起家長共鳴，促進思考。 3. 學習保護自己的身體界線，以及學習尊重他人的感受，彼此互相尊重。 	上學期 第3週	(1)節/ (40) 分鐘 【自編課程】

二年級入班宣導



3

111學年度各學年實施 四小時『家庭教育』主題課程

年級	家庭教育主題名稱與教學架構	實施週次	節數/分鐘	
專 輔 入 班 三 、 四 年 級	<p>情緒調適百寶袋</p> <p>課程摘要</p>	下學期： 第(4-5) 週	(1)節/ (40) 分鐘 【自編課程】	
	活動一：認識情緒			1. 認識情緒的種類和情緒詞彙。
	活動二：《壞心情》繪本			2. 藉由繪本《壞心情》了解到不當的情緒表達會影響人際關係。
	活動三：情境思考與討論			3. 透過換位思考，思考如果是自己的朋友有壞心情會怎麼做。
活動四：建立情緒調適百寶袋	4. 從五感去思考能調適自己壞心情的方式，開拓不同情緒調節的方法。			

三、四年級入班宣導



介紹常見的情緒



《壞心情》繪本欣賞

想一想 ★

Q: 如果你的朋友因為心情不好而對你大吼大叫，你會怎麼做？

想一想 ★

Q: 當你心情不好的時候，你會做什麼？

想一想 ★

Q: 心情不好的時候，你會希望別人來安慰你嗎？還是不要讓別人知道？

情境思考討論

情緒調適百寶袋

視覺  看...	嗅覺  聞...	觸覺  伸展運動...
聽覺  聽...	味覺  嚐... 喝...	

從五感去思考
調適壞心情的方式

112學年度各學年實施
『家庭教育』專輔入班主題課程

學生	家庭教育主題名稱與教學架構	實施週次	節數/分鐘
專輔性平宣講	<p style="text-align: center;">兒童自我保護</p> <p style="text-align: center;">課程摘要</p> <p>1. 了解身體界線，了解身體自主權。舉例生活中可能超越身體界線的案例，讓學生了解要保護自己以及尊重他人。</p> <p>2. 學習保護自己的身體界線，並知道遇到危險要立即求助。</p>	上學期： 第20週	(1)節/ (40)分鐘 【自編課程】
	<p style="text-align: center;">活動一 身體界線介紹</p> <p style="text-align: center;">活動二 遇到危險該怎麼辦</p>		

專輔性平教育宣講



專輔性平教育宣講



專輔 入班 二年 級	<p style="text-align: center;">跟情緒在一起</p> <p>活動一：情緒是什麼</p> <p>活動二：認識情緒</p> <p>活動三：學習處理情緒</p>	上學 期： 第12週	1節/40 分鐘 【自編 課程】
專輔 入班 三、 四年 級	<p style="text-align: center;">情緒調適百寶袋</p> <p>活動一：認識情緒</p> <p>活動二：《壞心情》繪本</p> <p>活動三：情境思考與討論</p> <p>活動四：建立情緒調適百寶</p>	下學 期： 第(4 - 5)週	1節/40 分鐘 【自編 課程】
專輔 情緒 教育 宣講	<p style="text-align: center;">接住孩子的情緒</p> <p>活動一：小一新生要適應什麼？</p> <p>活動二：如何協助孩子處理情</p> <p>活動三：如何幫助孩子適應</p>	上學 期： 第1週	1節/40 分鐘 【自編 課程】
專輔 性平 宣講	<p style="text-align: center;">共創性別平等從尊重開始</p> <p>活動一：性別平等教育介紹</p> <p>活動二：消除刻板印象</p> <p>活動三：培養孩子身體自主權</p>	上學 期： 第1週	1節/40 分鐘 【自編 課程】

肆、專輔教師依據年級，規劃多元入班輔導課程

(一)專輔教師每學期於綜合課到全校各班進行教學，規劃以不同發展階段學生的需求，透過入班觀察及導師回饋，發現學生較多「人際互動」與「情緒管理」的困擾，從互動中釐清觀念，期能發揮輔導效能。

(二)高年級學生長時間使用網路以至影響生活作息與課業或因課業、人際或家庭等挫折，影響其自我概念，故加入「心理衛生課程-網路沉迷與成癮」。並且因應學生網路使用盛行，提醒正確使用網路，預防網路霸凌行為。

(三)全校課程內容規劃

區分	112 上學期		112 下學期	
年級	課程內涵	課程主題	課程內涵	課程主題
一	自我保護	性平教育	情緒辨識	情緒教育
二	情緒調適	情緒教育	身體界線	性平教育
三	人際界線	性平教育	情緒管理	情緒教育
四	情感表達	情感教育	人際互動	人際關係

五	網路成癮	網路使用	網路霸凌	網路使用
六	網路霸凌	網路使用	情感表達	情感教育

(四)具體績效

A. 改善班級人際衝突頻率

實施課程後，導師回饋學生在可能的衝突情境下，較能先停下思考與判斷他人是否故意還是不小心，衝動進行反擊的行為改善很多。

B. 確實進行情緒調節

導師將學生的情緒調節方法學習單，展示在教室佈告欄，讓學生能相互學習與自我提醒，降低了情緒爆發的強度與頻率。

C. 達成自我評估、提早預防、及時介入的目的

「網路沉迷與成癮」課程，學生透過測驗，對於已影響生活功能的學生，提供家長諮詢，親師合作協助學生進行使用調整。

D. 掌握學生人際困擾，適時處理

發現有學生寫下自己被同學亂摸的情況，故及時聯繫導師，進一步了解學生互動情形，適時提供協助和教導。

伍、宣導講座

(一)家長宣講-講題名稱：

A. 情緒教育宣導-接住孩子的情緒

B. 性別平等宣導-共創性別平等從尊重開始

(二)學生宣講

自我保護宣導-認識身體界線與尊重他人的身體自主權。認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

陸、針對特殊個案定期召開個案輔導會議，擬定最適切的輔導策略：依據個案現況結合校內外資源，邀請家長、學校社工師、學校心理師及警政相關單位等，給予適切的輔導介入。

柒、開辦各式小團體輔導班、高關懷創客DIY班、桌遊人際互動班，陪伴孩子成長：設立獅子王信箱，從信件中篩選潛在個案，開辦高關懷桌遊班、創客班，提升學生自信及開發潛能，有效預防學生中輟！

		
<p>獅子王信箱</p>	<p>中年級小團輔學習照片</p>	<p>高關懷桌遊班上課剪影</p>