

臺北市高級中等學校情緒教育課程發展與融入教學行動方案實施計畫

一、緣起

隨著少子女化趨勢以及3C產品的普遍使用，造成學生人際關係建立模式發生變化。加上現代父母因為工作忙碌陪伴孩子的時間減少，致使學生面對的壓力與挑戰變多，然而得到的支持卻變少。根據調查顯示，近年來有愈來愈多的學生會有情緒調整、表達困擾的問題，進而影響了他們的人際關係、自我認知和學習成就。更甚者，學生會因為嚴重的情緒困擾無法得到及時的協助，產生自傷或自殺的情形，造成難以挽回的遺憾。

因此，情緒教育課程推動與融入教學是刻不容緩的議題，學校需要提供一個安全且支持的學習環境，透過情緒教育課程幫助學生了解與表達自己的情緒，學會調控與管理情緒，進而提升其心理韌性與社會適應能力。

二、依據

- (一) 臺北市普通型高中課程與教學發展工作圈114年度工作計畫。
- (二) 臺北市普通型高中生命教育114年度工作計畫。

三、目的

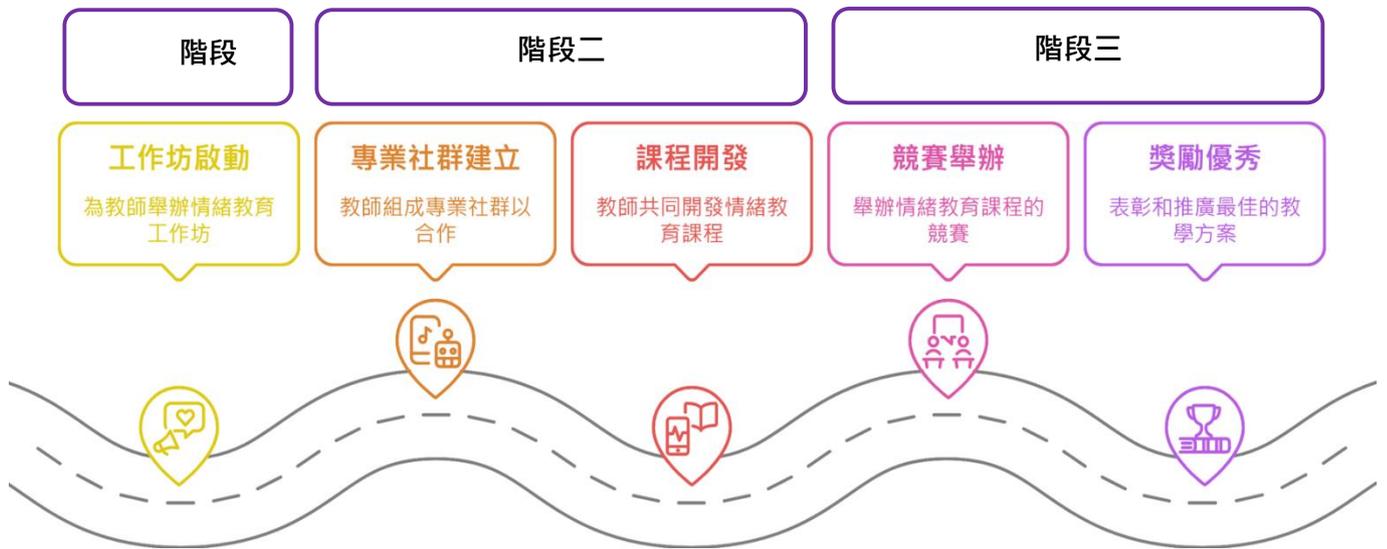
- (一) 鼓勵教師發揮創意與教學專業知能，設計融入情緒教育之優質課程並落實於教學中，引導學生瞭解、接納、表達自我情緒及尊重他人情緒，提升學生適當的情緒因應及有效的問題解決策略，增進學生正向人際互動，強化親師生於學校及家庭之正向互動，營造溫暖關懷之友善環境。
- (二) 為落實加強情緒教育融入課程，藉由辦理優良課程、教案、行動方案之徵集，作為實施情緒教育融入課程之教學參考依據，並提供其分享與發表之管道，進一步推動本市情緒教育議題發展

四、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北市政府教育局
- (二) 承辦學校：臺北市立陽明高級中學

五、實施內容

為協助本市高中、職教師情緒教育專業增能，發展課程與教案落實情緒教育融入於學科教學之中，本計畫內容分成三個階段實施。階段一為「辦理種子教師工作坊與情緒教育獲獎教案推廣」、階段二為「各校成立教師專業社群共備發展課程及實施教學」、階段三為「辦理各校情緒教育教學行動方案競賽」。



以下分別說明各階段內容：

(一)階段一：辦理種子教師增能工作坊

階段一為教育局舉辦針對各校種子教師的工作坊。這些工作坊的目的是提供教師有關情緒教育的理論基礎與實務技巧，並透過互動式的學習方式，讓教師能夠分享經驗與最佳實踐。工作坊將涵蓋提升情緒覺察與調適能力、建立教師對情緒教育理論與實務的完整概念、提供教師具體的課程設計與教學策略以及教學實務、評量與特殊需求學生支持，以協助教師能夠在日常教學中有效地融入情緒教育。

另外，工作坊之辦理亦會融入情緒教育獲獎教案之推廣，邀請113學年度獲獎教師分享有關情緒教育之課程設計與教學策略。階段一預計辦理四次增能工作坊，暫訂工作坊時間及規劃如下：

時間	主題	內容
暫定5月29日 13:00-16:00	情緒覺察、 理論基礎與 高中生情緒 發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒解碼：情緒的定義、功能、生理反應、影響；情緒迷思破解；台灣社會文化中的情緒表達對高中生的影響。 2. 靜觀自我：靜觀概念與練習；覺察情緒、想法與身體感受；壓力來源分析與調適技巧（特別針對高中教師的壓力來源）。 3. 高中生情緒發展特點與需求：青春期大腦發展與情緒調節。同儕關係、人際壓力、升學壓力、生涯探索等對高中生情緒的影響。網路成癮、社群媒體使用與情緒。 4. 討論分享：高中教師教學現場遭遇之情緒挑戰與因應策略。
暫定6月12日 13:00-16:00	課程設計與 教學策略 (一)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高中情緒教育課程設計原則：有效情緒教育課程的要素（符合高中生需求、連結生活經驗、具備挑戰性）。 2. 高中情緒教育教學方法工具箱。 3. 獲獎教師分享課程設計與教學策略。

暫定9月11日13:00-16:00	課程設計與教學策略 (二)	1. 學科融入式情緒教育。 2. 教案範例分享。 3. 獲獎教師分享課程設計與教學策略。
暫定9月25日13:00-16:00	教學實務、評量與特殊需求學生支持	1. 教學實務：營造支持性的班級氛圍、處理高中生的情緒事件（霸凌、衝突、網路事件等）、與家長溝通的技巧（針對高中生常見的親子衝突）。 2. 評量設計。 3. 特殊需求學生情緒支持行動承諾與後續支持。

(二)階段二：各校成立教師專業社群共備發展課程及實施教學

階段二為各校教師專業社群的建立（計畫如附件一）。各校組成跨科社群，由教師共備開發情緒教育課程、教案及實施教學。由各校申請社群運作計畫，通過之學校可獲得至多新臺幣20,000元之社群運作經費，鼓勵教師社群將定期聚會，討論情緒教育的課程設計與教學實踐，並針對學生的需求進行調整。透過社群合作，教師能夠專業對話與資源分享，確保情緒教育能夠落實融入各學科教學。

另外，本計畫亦將提供113年度情緒教育獲獎教案，鼓勵各校教師社群可邀請優秀教案的獲獎教師入校分享。

(三)階段三：辦理各校情緒教育教學行動方案競賽

階段三將舉辦情緒教育教學行動方案競賽（計畫如附件二），由各校教師設計並實施創新之情緒教育教學方案，鼓勵教師各校展示課程方案、實踐成果與教學省思，優秀作品將彙編成教學示例。透過各校教師成果發表，提供教師互相學習與交流平台，將情緒教育教學成果推廣至更多學校。

透過這三個階段的實施，期望能夠有效提升本市高中、職教師的情緒教育專業能力，並進一步促進學生的情緒健康與學習成就。

六、實施期程甘特圖

年度	114年度											
	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
項目												
計畫函知各校，辦理審查會、公告並通知錄取學校					■	■						
種子教師增能工作坊					■	■	■	■				
情緒教育獲獎教案推廣					■	■	■	■	■	■		
申請學校完成前置作業，並繳交計畫					■							
成立各校社群並進行共同備課，執行計畫						■	■	■	■	■		
繳交成果											■	■
辦理臺北市114年度情緒教育教學行動方案競賽											■	■
優良團隊至他校分享及推廣(114學年度下學期)												

七、預期成效

- (一) 蒐集優良情緒學習教育行動成果，作為全市教師實施情緒學習教育之參考。
- (二) 本市教師經由比賽累積發展情緒學習教育補充教材經驗，提升情緒學習教育專業知能。
- (三) 激發教師發揮教學創意，活絡教學情境。

八、經費：由本局臺北市普通型高中生命教育114年度工作計畫及本局相關預算經費項下支應。

九、本計畫奉核定後發布實施，修正時亦同。

附件一

臺北市114年度情緒學習融入教學設計共備群組運作計畫

一、依據:臺北市高級中等學校情緒教育課程發展與融入教學行動方案實施計畫

二、計畫目標

- (一) 成立共備社群，培訓本市情緒學習課程與教學設計人才。
- (二) 凝聚推動以學生學習為中心的情緒學習教育共識。
- (三) 增進教師在情緒學習素養導向教學設計與跨領域整合能力。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：臺北市政府教育局。
- (二) 主辦單位：臺北市立陽明高級中學。

四、辦理期間：114年5月至11月。

五、參加對象

本市公立高中以下教師，每校需組成至少3人的共備社群，進行情緒學習素養教育的共同備課、教師增能活動及課程推動。社群可邀請情緒學習教育教材編輯團隊或相關專家學者到校進行2至3次分享與共備。

六、實施方式

(一) 辦理教師增能工作坊：

預訂辦理4場次情緒學習素養增能工作坊，將規劃邀請專家學者進行「情緒覺察、理論基礎與高中生情緒發展」、「課程設計與教學策略」、「教學實務、評量與特殊需求學生支持」等講座，工作坊由生命教育中心學校辦理。

(二) 成立情緒學習共備社群：

每個申請社群均須參加情緒學習素養增能工作坊至少2次。社群運作計畫申請表及經費申請表如附件1。

七、申辦方式

(一) 社群召集人所屬學校填寫「114年社會情緒學習融入教學設計共備社群運作計畫申請表」(附件1-1)與經費申請表(附件1-2)，於114年5月23日(星期五)前以免備文方式向承辦學校提出申請。

(二) 承辦學校聯絡人及聯絡電話：臺北市學科平臺專案助理李研懷老師，28316675#102

八、計畫審查

承辦學校將於申請截止日後，由相關主管機關人員組成審查小組，召開審核會議，審查結果分為「通過」、「修正後複審」及「未通過」，審查結果經核定後，於114年6月6日(星期五)前函知各社群召集人所屬學校。

九、經費補助與核銷

- (一)本計畫所需經費由本局補助，各社群可積極自籌相關經費共同推展。
- (二)補助額度：計畫補助至多10個社群，每一社群每學年補助上限為新臺幣（以下同）2萬元。
- (三)各校配合年度補助經費於114年12月5日（星期五）前，免備文檢具相關憑證送承辦學校辦理核銷，並由承辦學校以免備文方式於114年12月19日（星期五）前免備文檢具實際支用明細表及成果報告報局辦理核銷。
- (四)成果報告：每一社群需完成一份「成果報告」（格式不拘），請於114年12月26日（星期五）前陳報成果至承辦學校。
- (五)經費編列：經費編列項目與原則如下：
 - 1.鐘點費：外聘國內專家學者2000元/有隸屬關係之機關(構)學校人員1500元/內聘主辦機關(構)、學校人員1000元。
 - 2.外聘諮詢費：外聘專家學者諮詢費每次編列新臺幣2,500元。
 - 3.二代健保補充保費：諮詢費與講座鐘點費之2.11%。
 - 4.講座交通費：外聘講座講師，依「國內出差旅費報支要點」辦理，請核實報支。
 - 5.印刷費：活動、會議或成果之紙張與印製，每案不超過1000元
 - 6.膳費：社群活動所需膳費，每人每次新臺幣120元。
 - 7.雜支：每案不超過500元

十、成效評估之實施

- (一)量化評估：透過問卷方式進行量化成效評估。
- (二)質性回饋；開放式問卷蒐集各校教師意見，以作為未來推動之參考。
- (三)社群成效評估：
 - 1.每個共備社群需提供5次共備紀錄（包含2—3次學者專家到校分享）。
 - 2.須完成情緒學習教育教案或公開授課，以評估教師共備效果。
 - 3.參與學校每校至少提出一件作品參與情緒教育教學行動方案競賽。

十一、預期成效

- (一)提升教師對於十二年國教課綱及領綱素養導向教學設計認識，了解素養導向跨域教學的核心概念，以及創新教學方法。
- (二)促進教師設計情緒學習教育養導向教學案例，提升教師設計與實施情緒學習教案之能力。

七、本計畫經臺北市政府教育局核定後實施，修正時亦同。

臺北市114年度情緒學習融入教學設計共備社群運作計畫申請表																								
學校名稱																								
召集人及現任職務																								
召集人手機及信箱																								
共備使用場地	_____學校/_____教室																							
共備人數（總人數）	_____人（3~30人）																							
計畫目標 （條列3-4項）																								
辦理方式	<input type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 產出型工作坊 <input type="checkbox"/> 其他 _____																							
共備社群成員名單 （名單可自行增列）	學校/姓名	學校/姓名																						
	學校/姓名	學校/姓名																						
	學校/姓名	學校/姓名																						
共備計畫說明 （目標、時數內容規劃，可自行增列）	共備總時數： 小時 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 5px;">日期</th> <th style="padding: 5px;">時間</th> <th style="padding: 5px;">主題/內容</th> <th style="padding: 5px;">講座/服務單位</th> <th style="padding: 5px;">地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">00/00</td> <td style="padding: 5px;">00:00-00:00</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">00/00</td> <td style="padding: 5px;">00:00-00:00</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">00/00</td> <td style="padding: 5px;">00:00-00:00</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </tbody> </table>				日期	時間	主題/內容	講座/服務單位	地點	00/00	00:00-00:00				00/00	00:00-00:00				00/00	00:00-00:00			
日期	時間	主題/內容	講座/服務單位	地點																				
00/00	00:00-00:00																							
00/00	00:00-00:00																							
00/00	00:00-00:00																							
共備成效 （課堂實踐運用說明）																								
經費需求 （共計）																								
學校初審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過																							
委員複審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過																							

承辦人：

處室主任：

校長：

附件1-2

臺北市114年度情緒學習融入教學設計共備社群運作計畫經費申請表

學校/社群名稱：

項目	單位	數量	單價	合計	備註
內聘鐘點費	時		1,000		(本市所屬校內之內聘)
外聘鐘點費	時		1,500		(本市所屬他校之外聘)
外聘鐘點費	時		2,000		(非本市所屬之外聘)
誤餐費	個		120		全天研習講座餐費
印刷費	份				含影印、紙張、資料製、成果發表手冊編製等，每份以100元為上限
教材教具費	式				1. 教具教材費係指社群活動需要使用之教具與教材費用。 2. 依社群實際運作得調整購買項目。 3. 請自行增列附件略述購買之品項及單價，並檢附於社群申請書經費概算表之後
雜支費	式				研習茶包等雜支(不超過業務費5%)
合計					
總計：新臺幣 仟 佰 拾 元整					

承辦人：

處室主任：

會計主任：

校長：