

桃園市龍興國中115年度友善校園學生事務與輔導工作

社會情緒學習夏令營體驗活動

【SEL氣場修煉術】青少年肢體魅力與自信工作坊

壹、依據

一、教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」(114 年至 118 年)

二、桃園市 115 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

貳、目標

- 一、 深化肢體覺察與自信展現：結合表演藝術元素，引導學生覺察肢體慣性（如姿勢與張力）與內在情緒之關聯，透過身體的開展與調整，建立自信氣場與自我管理能力。
- 二、 提升非語言溝通與社會感知：針對青少年人際互動需求，強化對肢體語言、微表情與空間距離的觀察能力（社會覺察），增進同理心及人際界線之拿捏。
- 三、 演練人際衝突與問題解決：透過情境模擬與角色扮演，提供學生在安全情境下練習衝突轉化，發展負責任的決定與人際應對技能。

參、辦理單位

指導單位：桃園市政府

主辦單位：桃園市政府教育局

承辦單位：桃園市立龍興國民中學

肆、辦理時間

115 年 7 月 7 日（星期二）上午 8 時 40 分至下午 4 時。

伍、辦理方式

一、活動名稱：【SEL 氣場修煉術】青少年肢體魅力與自信工作坊

二、活動內容：

- （一）由桃園市學生輔導諮商中心陳寶美老師與桃園高中舞蹈老師翁語萱老師入校協同教學。結合心理輔導與舞蹈藝術專業，以「體驗教育」及「創意肢體活動」模式，帶領學員體驗社會情緒學習五大內涵（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧以及負責任的決定）。
- （二）本活動以「身體表達」及「戲劇遊戲」作為主軸，突破傳統講授框架，利用情緒牌卡、肢體雕塑、情境模擬、微表情觀察等動態方式，讓學生探索個人的內在情緒，並演練真實生活中的人際應對策略。

(三) 本活動規劃為四堂深度體驗課程，主題分別為：

- 1.第一單元（自我覺察）：從腦袋到身體的情緒解碼（結合情緒牌卡進行破冰活動及形成團體）。
- 2.第二單元（社會覺察）：從「我」到「我們」的人際磁場（以體驗活動與小組對話探索人我關係）。
- 3.第三單元（人際技巧）：微表情偵探與定格劇場（練習非語言溝通與同理他人）。
- 4.第四單元（負責任決定）：劇本改寫與身體賦能（透過情境重演練習衝突解決與建立自信）。

陸、參加對象：本市國中學生 25-30 位。(承辦學校高關懷學生優先錄取)

柒、經費來源：桃園市 115 年度友善校園學生事務與輔導工作社會情緒學習夏令營體驗活動，使用經費如經費概算表，由教育局編列預算支應。

捌、獎勵：推動本計畫有功單位之相關人員，依本市相關辦法核敘 2 名嘉獎各 1 次，2 名獎狀各 1 張，以茲獎勵。

玖、本計畫陳 市府教育局核可後實施，修正時亦同。

【附件 1】

桃園市龍興國中115年度友善校園學生事務與輔導工作

社會情緒學習夏令營體驗活動--【SEL氣場修煉術】

青少年肢體魅力與自信工作坊 流程表

Day: 115 年 7 月 7 日(二) 8:40~16:00			
時間	實施內容	講師	備註
8:40-9:10	報到	龍興國中輔導室團隊	
9:10-10:10	自我覺察篇： 從腦袋到身體的情緒解碼	陳寶美老師(主講) 翁語萱老師(助講)	
10:10-10:20	休息	龍興國中輔導室團隊	
10:20-11:50	社會覺察篇： 從「我」到「我們」 的人際磁場	陳寶美老師(主講) 翁語萱老師(助講)	
11:50-12:50	午餐、午休	龍興國中輔導室團隊	
12:50-14:20	人際技巧篇： 微表情偵探與定格劇場	翁語萱老師(主講) 陳寶美老師(助講)	
14:20-14:30	休息	龍興國中輔導室團隊	
14:30-16:00	負責與成長篇： 劇本改寫與身體賦能	翁語萱老師(主講) 陳寶美老師(助講)	
16:00	賦歸	龍興國中輔導室團隊	