

# 新竹市私立曙光女子高級中學附設國中部

## 111 學年家庭教育愛家 515 子職學習單實施計畫

111 年 12 月 26 日訂於輔導處

### 一、依據：

- (一)112 年家庭教育政策慈孝月。
- (二)112 年新竹市推動愛家 515 子職教育學習單計畫。
- (三)本校 111 學年家庭教育推動實施計畫。

### 二、目的：

- (一)覺察家人間的需求與期待，以合宜的情緒表達與管理技巧，建立良好的家人互動模式。
- (二)透過學習單的撰寫，學習情緒管理、培養正向思考及建立自信心。

三、實施日期：112 年 1 月 18 日（星期三）至 112 年 2 月 15 日（星期三）。

四、實施對象：本校國中部七、八年級學生自由參加。

五、實施內容：如附件一愛家 515-情緒大補帖學習單。

### 六、實施方式：

- (一)本實施計畫及附件一學習單公告於本校首頁及輔導處-家庭教育網頁，另發放紙本於各班張貼宣傳。
- (二)由各班輔導老師於輔導課說明實施內容。
- (三)112 年 2 月 24 日(星期五)前以紙本親自繳回輔導處。
- (四)邀請本校輔導科及家政科教師評選，根據評選結果分年段選出前三名及若干名佳作。
- (五)112 年 3 月 17 日(星期五)前於本校首頁公告獲選作品名單。
- (六)視作品數量及評選結果，得不足額錄取。

### 七、獎勵方式：

- (一)各年段前三名：嘉獎乙次，並頒發獎狀一紙、獎品乙份。
- (二)佳作：頒發獎狀一紙、獎品乙份。
- (三)其他相關獎勵依新竹市家庭教育中心另案函知辦理。

八、經費來源：獎品由新竹市家庭教育中心支應。

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

# 111 學年私立曙光女中家庭教育-子職教育學習單

## 《愛家 515-情緒大補帖》

班級：

座號：

姓名：

日常生活中我最喜歡和家人一起做的事是什麼？	為什麼？
日常生活中最讓我生氣的事是什麼？	為什麼？
在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？	
<b>● 自我覺察</b>	
父母填寫：	學生寫：
我的孩子優點有哪些？	你覺得「好孩子」的定義是什麼？
我希望他要如何表現會更好？	我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意到，且我也很在意？

112 年 2 月 24 日(五)前以紙本繳回輔導處☺