**臺北市立興福國中111學年度第二學期**

**社團課程教學進度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **社團名稱** | | **關於你關於我** | **指導老師** | **蕭群諭** |
| **上課次數** | **上課**  **日期** | **教學進度與具體內容** | | |
| 1 | 2/24 | * 團體成員互相認識、共同訂定團體規範。 | | |
| 2 | 3/10 | * 認識壓力 * 透過遊戲的形式讓成員感受壓力的狀態 | | |
| 3 | 3/24 | * 認識壓力源 * 請成員分享生活經驗中的壓力事件 | | |
| 4 | 4/7 | * 壓力中的情緒覺察 | | |
| 5 | 4/21 | * 壓力中的身體覺察 * 透過遊戲的形式讓成員感受壓力的狀態 | | |
| 6 | 5/5 | * 因應壓力 | | |
| 7 | 5/19 | * 因應壓力（放鬆訓練） | | |
| 8 | 6/2 | * 學期末收尾與回顧 | | |
| 9 | 6/9 | * 社團成果發表會 | | |

**請各位社團老師於9/6(二)前填寫本表，並回傳予訓育組，謝謝您的付出！**

**興福國中訓育衛生組**

**Tel: 29322024分機330**

**E-mail: snowman9717@mail.hfjh.tp.edu.tw**

**敬祝　教安**