

# 臺北市立大同高級中學

## 「預防網路霸凌」兒童青少年心理健康促進教師培訓課程 實施計畫

### 一、活動目的：

1. 培訓校園教師為心理健康促進教學推廣種子，引導兒童及青少年建立自信、正面思考態度，防治憂鬱及網路霸凌現象。
2. 提供網路霸凌防治教學教案，提供老師在不同的課程中應用。
3. 提供了解憂鬱症之相關資訊及求助管道，使校方能提供兒童青少年善加使用並從中獲得協助。

### 二、主辦單位：

董氏基金會、臺北市立大同高中

### 三、參加對象：

臺北市、新北市國中、高中一般教師及輔導教師，共 40 名。

### 四、研習時間：

本研習共計 2 堂課程，參與者需確實參與所有活動課程。

時間		主題	講師
1.	11/11(四) 9:00-12:00	(1) 青少年網路使用現況及網路霸凌危險因素介紹 (2) 「預防網路霸凌傷害」教案介紹(3種) (3) 「視覺藝術」活動介紹與學生作品分享	董旭英教授
2.	11/12(五) 9:00-12:30	(4) 網路霸凌事件對青少年造成的身心影響 (5) 心理健康影片賞析(天使親吻過的聲音)、影片內容角色分析及教案教學分享 (6) 學生因網路霸凌造成之憂鬱個案分析及觀察建議	國立成功大學 教育研究所

### 五、報名方式：

請於 Surveycake 線上報名系統 ( <https://www.surveycake.com/s/g0aAA> ) 填寫報名資料，報名期限至 110 年 10 月 25 日(一)止。主辦單位董氏基金會於課程前

三天將線上會議室連結/代碼以電子郵件寄送報名參加者。

## 六、活動內容：

1. 上課方式：本次研習採 Google Meet 線上會議室進行，共 2 堂課。
2. 課程主題內容：提供心理健康宣導影片及「預防網路霸凌傷害」教案，於課程中安排教案內容及教學方式介紹，讓教師學習規劃防治網路霸凌的課程內容，引導學生辨識網路霸凌及養成換位思考及正向思考的觀念。

### (1) 兒童青少年的網路霸凌，辨識與輔導

- A. 說明遭受網路霸凌，對生活及心理狀態、社交造成的影響。
- B. 播放《天使親吻過的聲音》，及進行教案教學活動，教導如何應用本片及教案活動，如何讓兒童青少年學習正念思考及尋求協助，不受網路上負面評價的影響。

### (2) 預防網路霸凌傷害教案教學與討論

- A. 介紹預防網路霸凌傷害教案，包括三項主題單元，並依照輔導教師與一般教師區隔，提供教學內容及教材，讓教師能依照其課程需求結合教導兒童青少年網路霸凌防治的知識。
- B. 搭配「視覺藝術」活動進行介紹與分享。

### (3) 學生因網路霸凌造成之憂鬱個案分析及討論

- A. 透過分享討論，說明兒童青少年因網路霸凌所造成的影響(包含心理及身體)。
- B. 兒童及青少年面臨網路霸凌事件教師能提供的幫助及建議，以及後續追蹤觀察的建議。

## 3. 應用文宣與教材：

- (1) 單張：《董氏憂鬱量表-大專生版》、《青少年憂鬱情緒自我檢視表》、《臺灣人憂鬱症量表》
- (2) 手冊：《SMILE 生活行動》、《憂鬱退散》、《快樂就醬做》、《莎啞那拉·憂鬱》、《不被網路霸凌，界線我決定》
- (3) 影片：《天使親吻過的聲音》、《以為》、《朋友的廢文，真的是廢文嗎？》
- (4) 線上回饋單

## **七、研習時數及課程出席認定方式：**

本研習申請全國在職教師進修網研習時數，全程參與者，核予研習時數 6 小時。參與者需確實參與所有活動課程，並於線上會議中完成會後問卷填寫(約 10 分鐘)，始認定為全程參與並核發研習時數。工作人員將於過程中同時以 Google Meet 內建「出席追蹤」工具確認參與情形。

## **八、聯繫窗口：**

1. 研習報名：董氏基金會林于脩小姐(02)2776-6133#209。
2. 核發研習時數：臺北市立大同高中輔導室郭美菊組長、陳麗英主任  
(02)2505-4269#141、140。

## **九、本計畫奉核後實施，修正時亦同。**