

南投縣信義鄉豐丘國民小學 113 年度『情緒輔導』小團體計畫書

1、團體名稱：南投縣豐丘國小「自我探索、職涯規劃」小團體

二、依據：

(一) 113 年度教育部「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

(二) 113 年度南投縣「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

三、團體目標：

1. 增強學生自我價值、自我認知能力，並了解自我成長之重要性，進而提供正向的觀念以供學習。

2. 透過成長團體使學生在生活中、人際關係中建立健康正確的人生態度。

3. 提昇自我的挫折容忍度，並激發個人解決疑惑、困難問題的潛能。

4. 學習處理個人情緒，建構健全的價值體系。

四、辦理時間：民國 113 年 4 月 18 日至 113 年 6 月 6 日每週四下午 15：00~15：40，每次 1 節，共 8 次。

五、實施地點：豐丘國小二甲教室。

六、參加對象

尋求自我成長的學生。

單親、隔代教養家庭的學生。

行為偏差、人際關係不佳的學生。

學業低成就的學生。

七、成員人數：人數 6 人

八、實施方法：

1. 擬採小團體的方式進行，藉由主題探討、經驗分享與活動演練等較活潑、生動的方式進行，以吸引成員的注意而增加學習動機。

2. 團體內容包含團體介紹、訂立團體契約、形成團體凝聚力、自我探索、自我肯定、認知改變、行為練習、團體結束…等課程之設計。

3. 團體活動每星期進行一次，每次活動時間為一小時，共計進行六次單元活動。

4. 每次團體由兩位老師帶領，分別擔任 Leader 與 Co-Leader。

5. 領導者擬由本校老師從旁協助。

九、活動設計：

階段	單元	主題	目標	活動內容
探索期	一	認識你，真好！	1. 使團體成員互相認識並且建立團體初步良好關係。 2. 建立團體動力，活絡團體與成員間感情 3. 建立成員對於方案內容的概略了解以及對於自身家庭背景文化的認識。	契約、團康
轉換期	二	情緒知多少	1. 增進團體成員對於情緒覺察的敏銳度。 2. 藉由活動的進行，增加孩童對於表達自深情緒的能力。 3. 增加孩童與他人溝通對話的機會，達到成功溝通的效果	澄清、回饋
工作期	三	當我們同在一起	1. 增加成員能夠設身處地感受他人感受的機會，增加同理心 2. 透過成員與成員間的互動增加團體動力，並且活絡團體氣氛。 3. 使成員增加環境中的敏銳觀察力，增加敏感度	澄清、回饋

工作期	四	我們一Team 贏!	1. 透過活動設計，使孩童能與團體成員合作的機會並且拿到溝通的要件。 2. 增加孩童對於自我的了解並在團體合作中產生成就感。	活動、分享
工作期	五	「合」出新活力， 「作」出我自己	1. 藉由活動，使成員能夠與成員有良好溝通並且完成目標的機會。 2. 增加孩童對於與他人溝通的勇氣達到增強自信心。	活動、分享
結束期	六	期待再相遇	1. 使成員回想五次團體內容並引導其內省及自覺成長。 2. 透過活動使孩童增強自信心，並有效對於方案的結束。 3. 進行後測檢視孩童的成長	活動、分享、回饋

十、預期效益：

1. 藉由本計畫協助學生自我覺察、自我肯定及自我成長之能力的培養。
2. 增進學生自我認知的能力、人際關係的調適及自我潛能的開發。
3. 增加學生對家庭、學校、社會的適應能力，並預防學生自殺問題的發生。
4. 提昇學生自尊自重的概念，預防校園暴力的發生。
5. 增進學生對傷害、挫折、困難等問題的調適及解決能力。
6. 由同儕團體的互動與經驗分享，學習瞭解、欣賞別人，進而促進成員人際關係發展，引發良好的社會行為。
7. 藉由團體活動的進行，讓成員瞭解自我存在的意義，並協助成員自我探索與自我接納，進而肯定自己且強化自我概念。

十一、人力配置：

職 稱	姓 名	在 計 畫 內 所 負 任 務
教 師	全淑琦	成果彙整，其他雜項活動協助
教 師	乎南女烏莉	活動攝影，其他雜項活動協助

十二、本計劃經校長核准後實施，修正時亦同

承辦人：乎南女烏莉

教導主任：全淑琦

校長：史新健