

專任輔導老師帶領小團體輔導，協助學生自我探索並建立良好的人際互動關係。

112 學年度第一學期 【藝起探索—情緒覺察團體】實施計畫

一、團體名稱：藝起探索—情緒覺察團體

二、團體目標

- (一)提升成員對情緒的覺察與認識。
- (二)加強成員情緒表達的能力。
- (三)提升成員對他人的同理心。

三、團體成員設定

- (一)成員性質：2~3 年級學生。
- (二)人數：約 4-6 人。

四、團體聚會

(一)時間：112 年 09 月 12 日 起 至 112 年 11 月 21 日

【09/12(二)、09/19(二)、09/26(二)、10/03(二)、10/17(二)、10/24(二)、10/31(二)、11/07(二)、11/14(二)、11/21(二)】；
午休時間(12:40~13:20)

(二)次數：10 次，每次 40 分鐘；合計 400 分鐘

(三)地點：漳興國小諮商室

五、團體單元設計

次數	活動名稱	單元目標	預定活動內容摘要
1	藝起開始	1. 介紹團體主題與目標、澄清成員的期待及想法 2. 增進成員間的認識	(一)相見歡 說明團體課程與目標、時間、進行方式。 (二)砰！砰！砰！ 成員藉由姓名心臟病遊戲迅速認識成員。
2	藝起猜	1. 訂立團體規範 2. 增進成員間的凝聚力與信任感	(一)訂定規範 成員共同訂定團體公約。 (二)猜猜順序 成員抽取撲克牌，看完後蓋牌，並透過言語、肢體進行數字表達，將數字由小排到大。

3	藝起玩	1. 加強成員專注力及記憶力	(一)模仿進化 第一位成員做一個動作，後面成員模仿一次後再加上自己的動作，直至第六位成功模仿完前五位加上自己的動作就算成功。
4		2. 提升成員對自己情緒的辨識與覺察	(二)七彩情緒 情緒卡搭配肢體表情，讓成員具體化出自己所有的情緒，並進行分享。
5	藝起捏	1. 提升成員觀察、判斷力	(一)感官放大 播放輕音樂，第一輪，成員以舒服的方式行走；第二輪，一位成員停下，全員停下，反之則否。
6		2. 協助成員具體化情緒樣貌	(二)情緒模樣 情緒卡搭配輕黏土讓成員捏出他們常見情緒的模樣進行紓壓，並進行分享。
7	藝起撕	1. 協助成員體驗情緒收合與轉化的過程	(一)沉澱身心 播放輕音樂，帶領成員淨空，成員以舒服的方式參與。
8		2. 協助成員進行情緒紓壓	(二)重組情緒 回想這周的壓力事件、感受情緒，利用1分鐘用蠟筆在紙上表現出來(塗色)，並進行撕紙動作，後將碎紙片進行拼貼，並進行分享。
9	畫說藝體	1. 提升成員表達自我情緒的能力	(一)合力球 第一輪，計時1分鐘，成員們傳遞沙灘球，讓其不掉落；第二輪，成員預設挑戰時間；第三輪，採計時方式，直到沙灘球掉落。 (二)傳遞畫

			成員你一筆我一筆進行畫作接龍，直到所有成員都認為畫作已完成為止，進行故事接龍。
10	藝起祝福	<ol style="list-style-type: none"> 回顧前九次團體，統整團體經驗 成員相互回饋並處理離別情緒 評估團體效果 	<p>(一)日月精華</p> <p>告知此次為最後的活動，邀請成員一同回憶、分享印象深刻的活動。</p> <p>(二)祝福小卡</p> <ol style="list-style-type: none"> 成員畫祝福卡相互贈送。 頒發「結業證書」與「團體歷程參與作品夾」，肯定團體中每個人認真參與的表現。

帶領者：

專任輔導教師 張慧雯

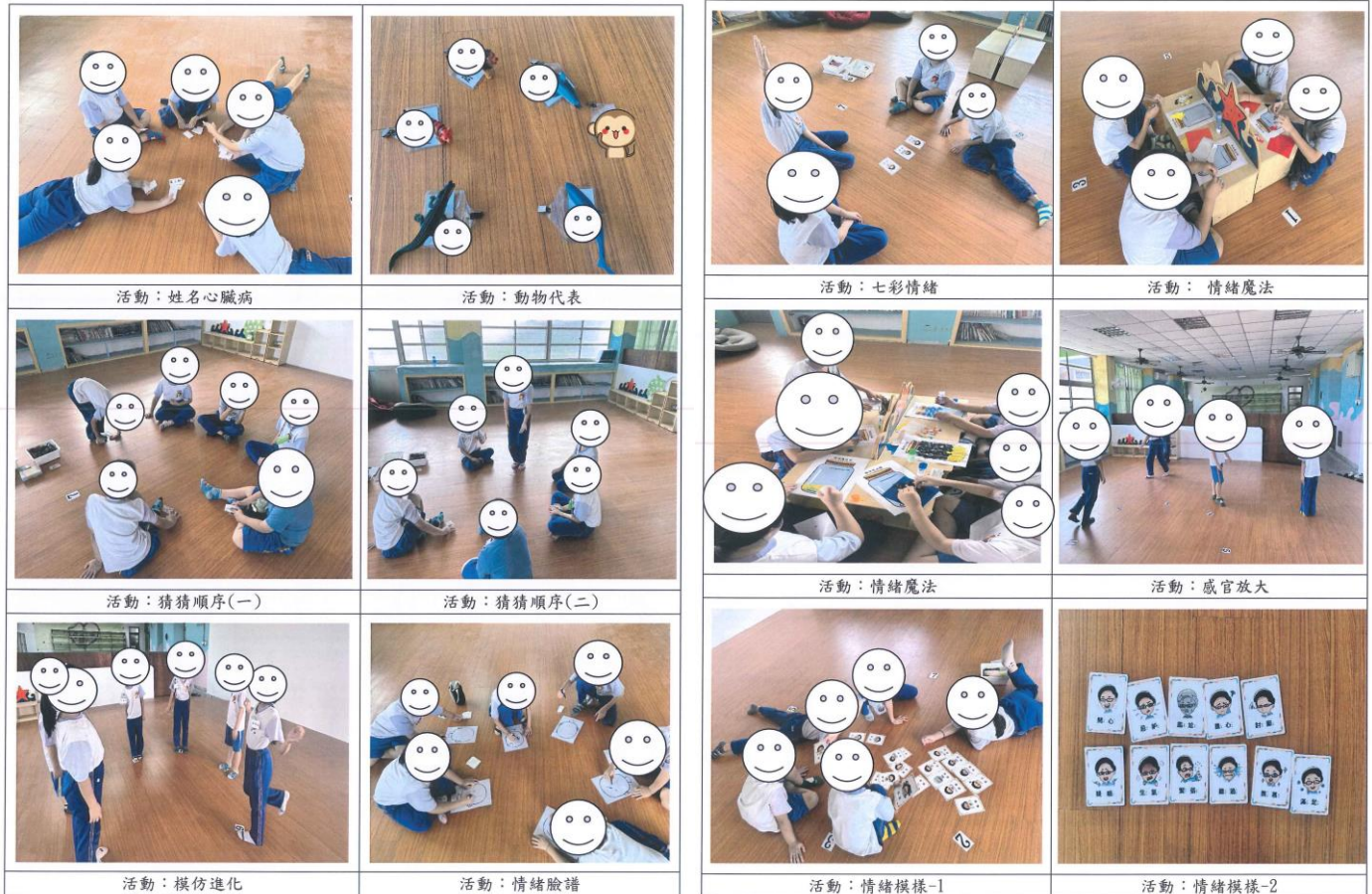
主任：

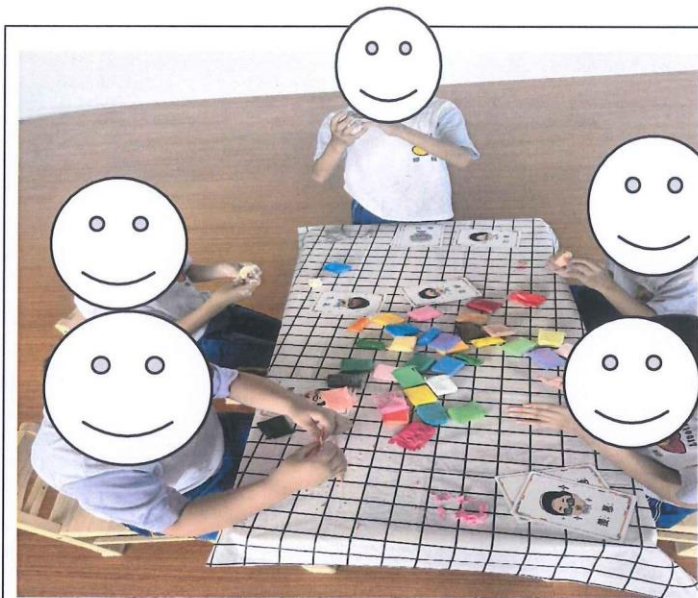
教師兼輔導主任 周惠賢

校長：

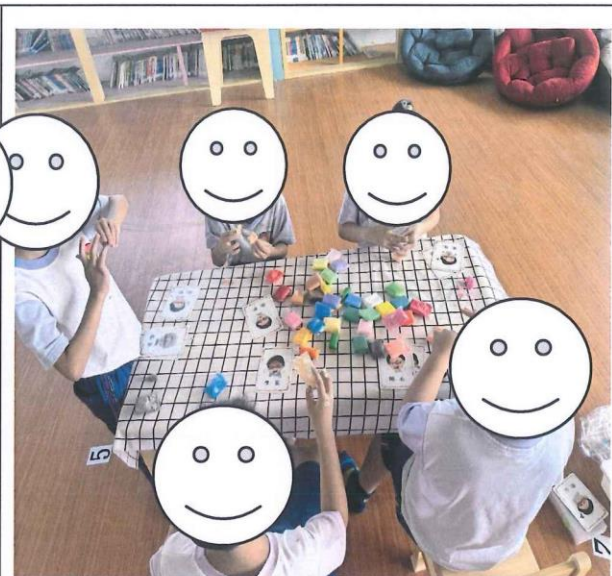
清興國小 校長 江坤銘 3/5

活動花絮

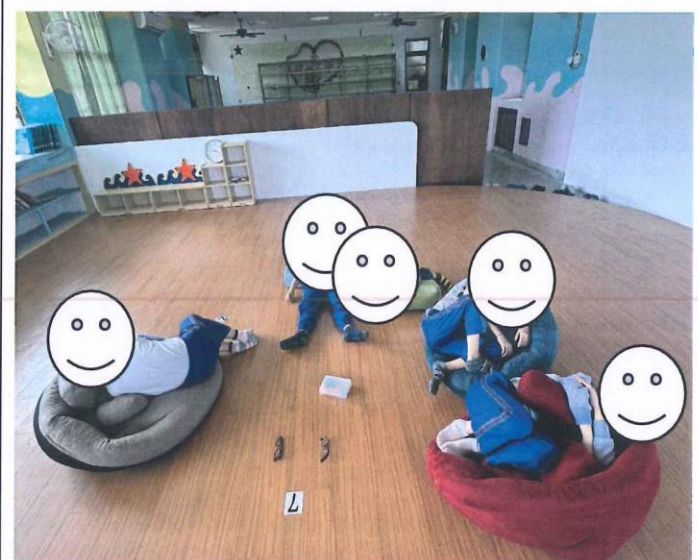




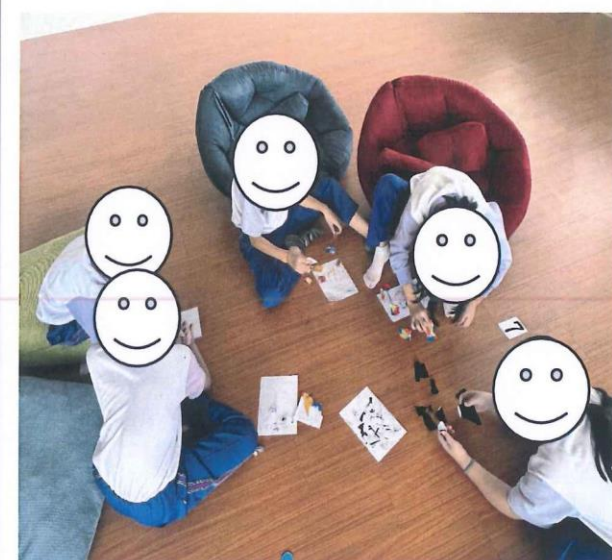
活動：情緒模樣-3



活動：情緒模樣-4



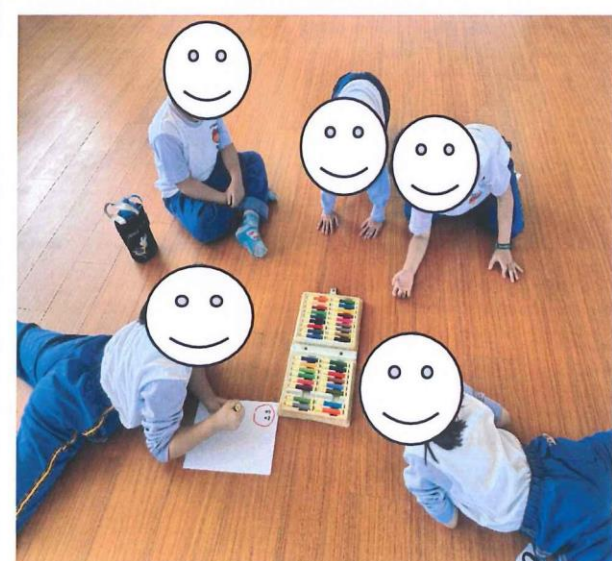
活動：沉澱身心



活動：重組情緒



活動：合力球



活動：傳遞畫

112 學年度第二學期

【藝趣—情緒覺察團體】實施計畫

一、團體名稱：藝趣—情緒覺察團體

二、團體目標

- (一)提升成員對自己/他人的情緒覺察力。
- (二)加強成員因應與控制情緒的能力。
- (三)找到自己專屬穩定情緒的方法/物品。

三、團體成員設定

- (一)成員性質：4~5 年級學生。
- (二)人數：約 4-6 人。

四、團體聚會

(一)時間：113 年 03 月 04 日 起 至 113 年 05 月 13 日

【03/04(一)、03/11(一)、03/18(一)、03/25(一)、04/01(一)、
04/08(一)、04/22(一)、04/29(一)、05/06(一)、05/13(一)】；
午休時間(12:40~13:20)

(二)次數：10 次，每次 40 分鐘；合計 400 分鐘

(三)地點：漳興國小諮商室

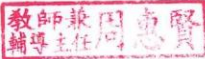
五、團體單元設計

次 數	活動名稱	單元目標	預定活動內容摘要
1	藝起走	1. 介紹團體主題與目標、澄清成員的期待及想法 2. 訂立團體規範	(一)相見歡 說明團體課程與目標、時間、進行方式。 (二)訂定規範 成員共同訂定團體公約，並將公約黏貼至板子上。
2	藝起疊	1. 協助成員認識彼此 2. 增進團輔凝聚力	(一)牌卡拍拍 進行姓名牌卡遊戲，讓成員藉由遊戲快速認識與記住彼此的名字。 (二)藝起堆疊

			成員們共同合作完成非慣用手積木堆疊，後續遊戲依成員們的狀態加深至積木記憶迷宮圖。
3	藝起拚	1. 提升成員對自己情緒的辨識與覺察	(一)心情色紙 成員們思考自己常見的情緒，並挑選對應的色紙進行分享。
4		2. 建立正確情緒知能	(二)造型拼貼 成員們合作，利用手上的色紙拼貼出作品，並分享製作過程中的想法和感受。
5	藝起倒	1. 提升成員辨識他人情緒的能力	(一)展現自我 播放活潑音樂，依序模仿前成員的動作，並加入自己的創意動作，進行動作疊加。
6		2. 協助成員具體化情緒樣貌	(二)情緒流動 成員挑選符合自己常見負向情緒的顏色，進行流體畫活動，後續討論顏色流動時、看見成果前後的感受。
7	藝起熊	1. 協助成員習得肢體和情緒控制力	(一)放鬆身心 播放輕音樂，帶領成員淨空，成員以舒服的方式參與。
8		2. 提升成員成就感	(二)控制流動態 成員挑選符合自己常見正向情緒的顏色，進行流體熊活動，後續討論此次與上次活動不同之處，並帶出情緒控制的重要性。
9	藝起祝福	1. 協助成員製作情緒穩定物 2. 加強合適情緒宣洩方法之相關知能	(一)放鬆訓練 進行放鬆訓練練習，讓成員放鬆自己，並專注於後續的活動。 (二)穩定小物

			成員挑選自己喜歡的媒材，並進行彩繪，繪製完畢後進行小物、顏色挑選分享。
10	藝起回顧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧前九次團體，統整團體經驗 2. 成員相互回饋並處理離別情緒 3. 評估團體效果 	<p>(一)記憶回溯</p> <p>告知此次為最後的活動，邀請成員一同回憶、分享印象深刻的活動。</p> <p>(二)好好道別</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員挑選祝福卡相互贈送。 2. 頒發「結業證書」與「團體歷程參與作品夾」，肯定團體中每個人認真參與的表現。

帶領者：

主任：

校長： 2/17

活動花絮

