

114 學年度第一學期

【心動連線-人際/情緒團體】實施計畫

一、團體名稱：心動連線

二、團體目標

- (一) 提升同理心與團體參與感，營造支持與尊重的互動氛圍。
- (二) 促進學生良好的人際互動與合作技巧。
- (三) 增進學生對自身及他人情緒的覺察與表達能力。

三、團體成員設定

- (一) 成員性質：3~4 年級學生。
- (二) 人數：約 4-6 人。

四、團體聚會

- (一) 時間：114 年 09 月 22 日 起 至 114 年 11 月 24 日
【09/22(一)、10/13(一)、10/20(一)、10/27(一)、11/03(一)、
11/10(一)、11/17(一)、11/24(一)】；午休時間(12:40~13:20)
- (二) 次數：8 次，每次 40 分鐘；合計 320 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	默契來接力	1. 建立信任與溝通的基礎。 2. 體驗與他人合作時的情緒與互動。	(一) 團體規範 說明團體課程與目標、時間、進行方式，並訂定團體公約。 (二) 妙傳爆趣 成員在限時內傳遞炸彈，依情境卡快速回答相關物品，透過傳遞動作和回答，體驗合作過程中的順利與卡關歷程。
2	誰來得及！	1. 透過合作完成任務，練習聆聽與溝通。	使用「5 秒定律」桌遊，成員在限時內依卡片內容來快速回答問

		2. 辨識不同人對同一情境的反應差異。	題，並從遊戲歷程中覺察自己/他人在壓力情境中的反應與情緒變化。
3	默契大考驗	1. 體驗自己與他人理解角度的差異。 2. 練習情緒尺度的表達與理解。	使用「腦動量表」桌遊，出題者抽題後，其他成員依抽到的數字說出對應強度的答案（如1分是很少、10分是非常多），增進對情緒與感受強度的辨識與理解。
4	同步心跳	1. 體驗非語言溝通與心靈契合。 2. 練習站在他人角度思考。	使用「心靈同步」桌遊，成員們需透過非語言或簡短指令（不能說出與數字有關的詞語）進行合作，成員需相互配合，促進溝通默契與心靈連結。
5	問問看 你是誰	1. 練習提出有邏輯的問題與清楚回答。 2. 發現彼此生活經驗的相同與差異。	使用「侃侃而猜」桌遊，抽題者不能看題目，透過問問題猜出答案，並從猜與答得過程中發現彼此生活經驗中的共通點與差異性。
6	感同身受	1. 練習表達自己的情緒經驗。 2. 學習同理與理解他人感受。	使用「同感 2.0」桌遊，抽題者抽事件卡，並選擇檯面上最接近自己情緒的的一張情緒卡，再讓其他成員猜抽題者的感受。
7	情緒大偵探	1. 整合情緒詞彙與情境理解。 2. 增強對情緒的表達與辨識能力。	使用「情緒謎語」桌遊中的活動一，讓抽題者演出情境內容，並讓成員猜測抽題者在當下的情緒，同時也練習使用多樣情緒詞

			彙並認識細緻的情緒差異。
8	心意傳遞站	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧團體歷程與自我成長。 2. 建立正向團體經驗與連結。 	<p>每人回顧團體中印象深刻的活動與學習，並互相給予祝福與正向回饋。同時也頒發獎狀和小禮物，讓成員們帶著溫暖與成長結束團體。</p>

專輔教師： 張慧雯

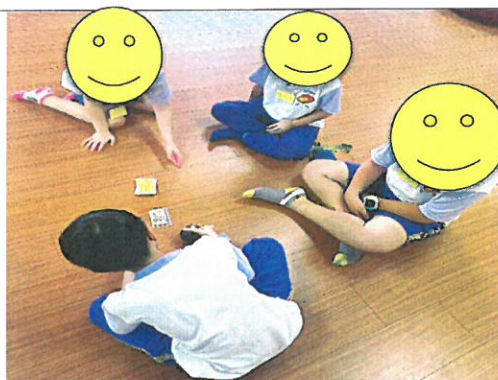
主任： 周惠賢

校長： 陳良輔

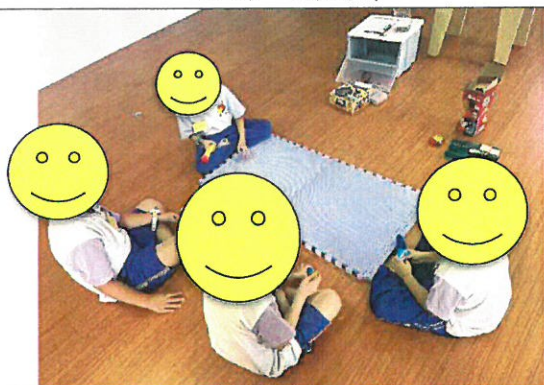
活動花絮



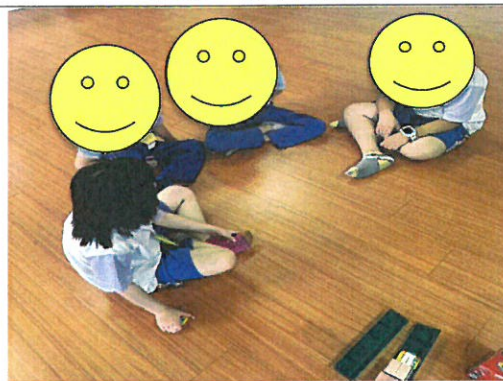
活動：暖暖身



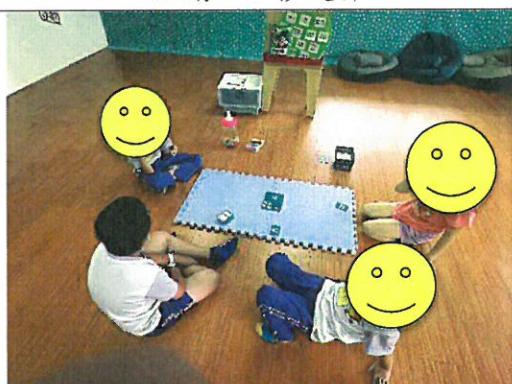
活動：妙傳爆趣



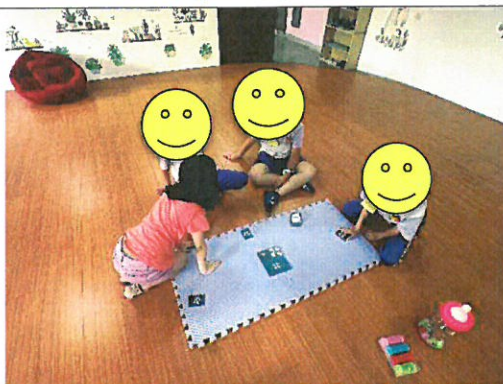
活動：5秒定律



活動：5秒定律



活動：腦動量表



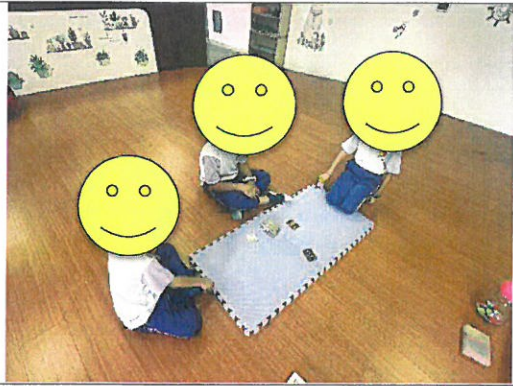
活動：腦動量表



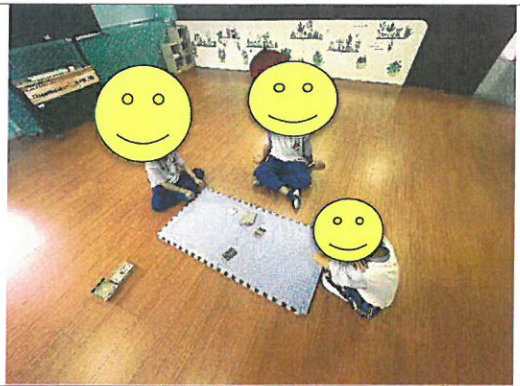
活動：心靈同步



活動：心靈同步



活動：侃侃而猜



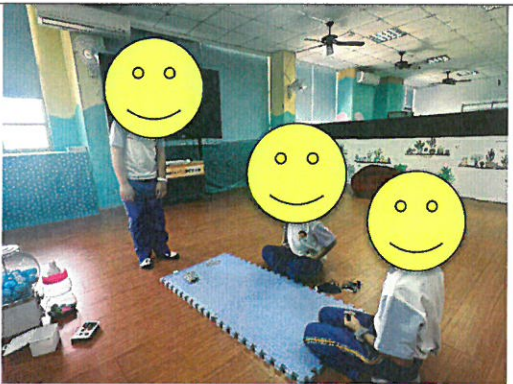
活動：侃侃而猜



活動：同感 2.0



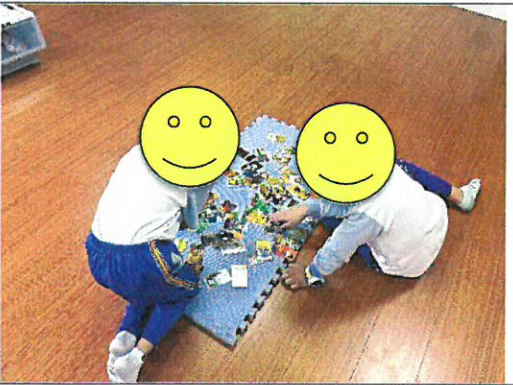
活動：同感 2.0



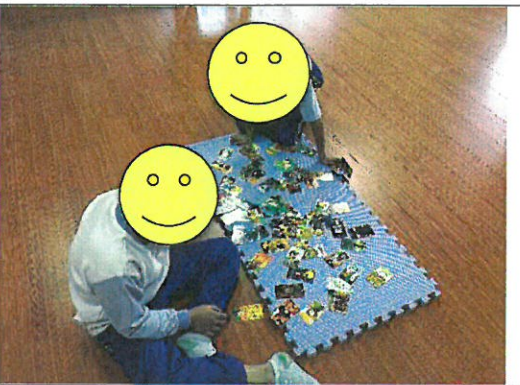
活動：情緒卡



活動：情緒卡



活動：祝福卡



活動：祝福卡