

113 學年度第一學期

【夢想啟程—人際自我成長團體】實施計畫

一、團體名稱：夢想啟程—人際自我成長團體

二、團體目標

- (一)協助成員能覺察自身情緒與人際現況。
- (二)協助成員能增進人際交往的自信心。
- (三)協助成員能促進良好的人際關係。
- (四)協助成員能調適負面情緒、快樂的學習成長。

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：113 年 09 月 10 日 起 至 113 年 11 月 05 日

【09/10(二)、09/24(二)、10/01(二)、10/08(二)、10/15(二)、
10/22(二)、10/29(二)、11/05(二)】；午休時間(12:40~13:20)

(二)次數：8 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	夢想家的 夢想家族	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)放鬆訓練(固定暖身) 5 分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注 活動。 (二)我是誰 透過學習單介紹自己，並替自己取一個團體用 的稱呼。 (三)家族契約 成員共同訂定家族契約。
2	夢想家的 心情故事	1. 覺察自己的生活感	(一)放鬆訓練(固定暖身)

		<p>受</p> <p>2. 成員能感受高興、快樂/沮喪、難過的事</p>	<p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)情緒樹</p> <p>成員使用情緒樹找到自己的現況，並思考哪些情形最常出現這種情緒。</p>
3	<p>夢想家的情緒表達</p>	<p>1. 提升對自己/別人情緒或感覺的覺察</p> <p>2. 協助正確表達其情緒的能力</p>	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)123說出來</p> <p>使用快樂、生氣、難過和害怕模板，讓成員思考情境與自己當下的作法，並透過討論習得正確表達的方法。</p>
4	<p>夢想家的交友秘訣</p>	<p>1. 看見結交朋友的好處</p> <p>2. 提升交友技能並練習交談</p>	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)交友秘訣</p> <p>討論交友方法與交談的內容，再透過口說練習提升交友技巧。</p>
5	<p>夢想家的人際困擾</p>	<p>1. 檢視自己的人際現況</p> <p>2. 察覺交朋友的快樂</p> <p>3. 察覺交朋友的困擾</p>	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)有你有我</p> <p>讓成員檢視自己與朋友間的互動情形，分享交友的快樂與遇到的困擾，並討論因應方式。</p>

6	夢想家的 超級任務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看見朋友的優點 2. 提升對朋友心情的覺察力 	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)一路同行</p> <p>讓成員觀察家族成員的優點，並猜測成員今日的心情。</p>
7	夢想家的 人際城堡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強交友能力 2. 習得讚美與鼓勵朋友的優點，並表達對朋友的感謝 	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)人際城堡</p> <p>成員們自由邀請家族成員入住城堡，並分享自己的想法與感受。</p>
8	夢想家的 許願與祝福	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道自己的成長願望 2. 表達對朋友的祝福 3. 表達學習成長的心得 	<p>(一)放鬆訓練(固定暖身)</p> <p>5分鐘放鬆訓練，協助成員習得放鬆，並專注活動。</p> <p>(二)夢想家的夢想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓成員們思考自己的夢想，並給予家族成員的夢想肯定。 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：

專任輔導
教師 張慧雯

主任：

教師兼
輔導主任 周惠賢

校長：

漳興國小
校長 江坤鈺

3/2

活動花絮



活動：我是誰



活動：家族契約



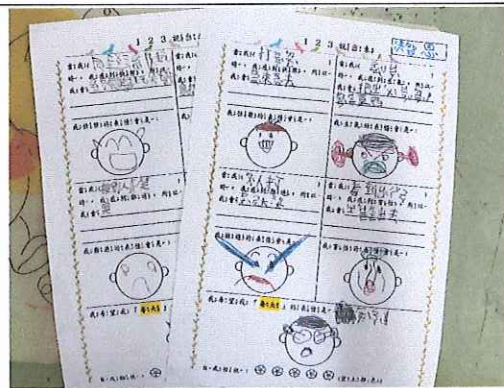
活動：情緒樹-1



活動：情緒樹-2



活動：123 說出來-1



活動：123 說出來-2



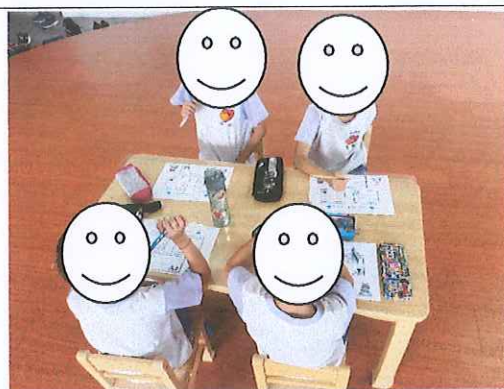
活動：交友秘訣-1



活動：交友秘訣-2



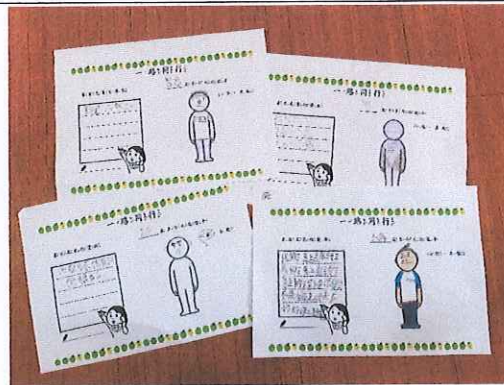
活動：有你有我-1



活動：有你有我-2



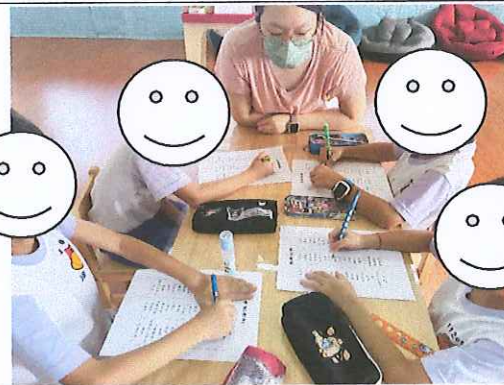
活動：一路同行-1



活動：一路同行-2



活動：人際城堡-1



活動：人際城堡-2



活動：夢想家的夢想-1



活動：夢想家的夢想-2