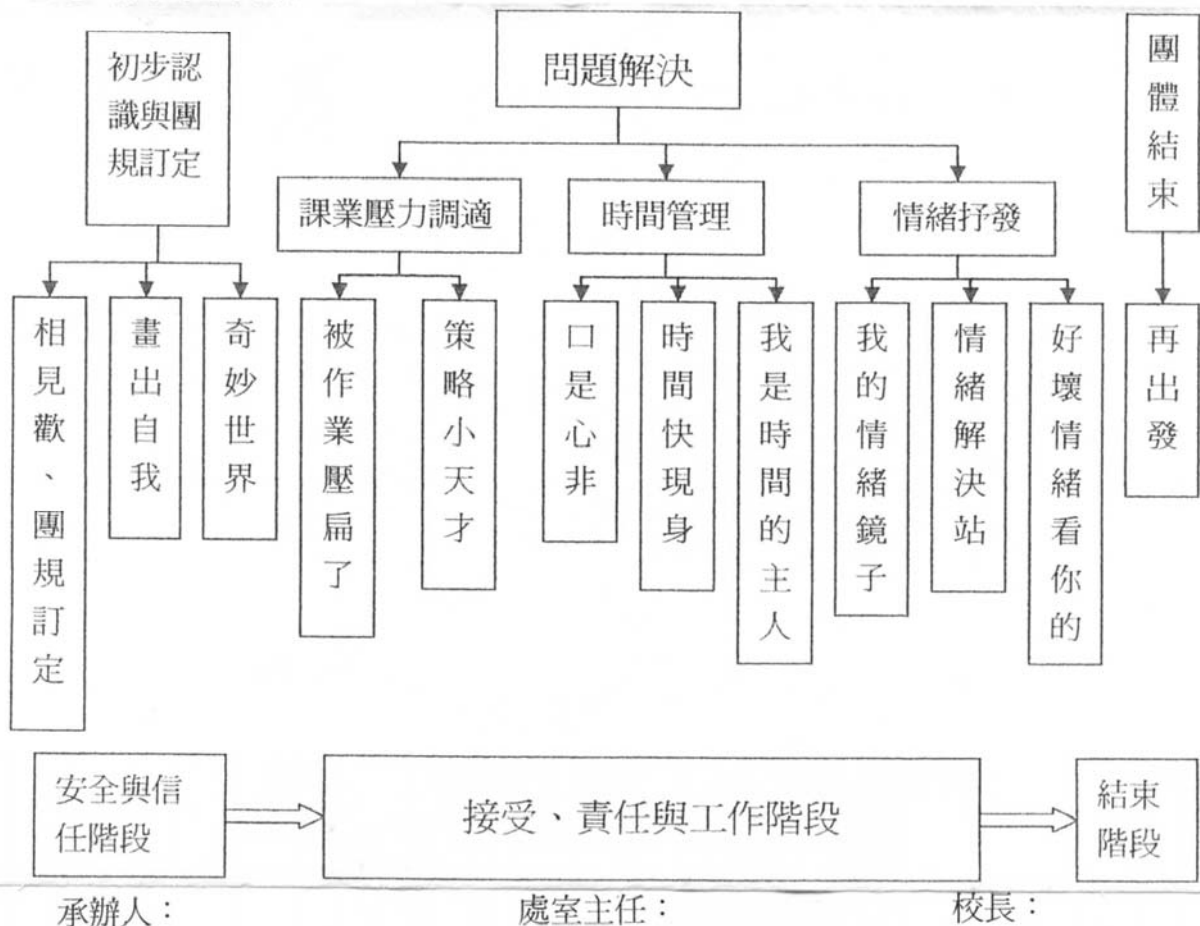


屏東縣長興國小團體輔導活動實施計劃

- 一、依據：「友善校園」考評項目實施規定
- 二、目的：
 1. 協同班級教師進行高關懷兒童團體輔導
 2. 培養孩子解決問題之能力
 3. 培養學生積極的人生觀
 4. 減少孩子問題行為的發生
- 三、團體名稱：問題解決小專家
- 四、團體目標：
 1. 培養學生解決壓力而衍生情緒抒解時間管理問題之能力
 2. 成員能規劃改善自己時間分配所需策略與行動
 3. 在面對壓力下，成員能尋求適合自己的解決管道與方法
 4. 培養成員覺察自己情緒，學習適當的抒發方式和控制方法。
- 五、實施對象：本校行為偏差之學生
- 六、對象篩選：各班級任提出，召開認輔會議後實施
- 七、實施時間：每週二中午 12：40~13：20（40 分鐘）
- 八、實施地點：輔導室或保健室
- 九、課程規劃架構圖：



長興國小「問題解決」團體方案規劃表

次序	日期	單元名稱	單元目標
1	98年2月24日	相見歡	1. 成員透過自我介紹建立彼此的關係。 2. 成員彼此討論團規建立團體信任的氣氛。
2	98年2月24日	畫出自我	1. 透過繪圖的方式做自我介紹，協助成員瞭解自己且增進團員彼此的認識。
3	98年3月3日	奇妙世界	1. 成員透過創作與分享更了解自己與他人。
4	98年3月10日	被作業壓扁了！	1. 讓成員能了解自身壓力的來源，並能舉出例子加以說明。 2. 了解到壓力對自身的影響。
5	98年3月17日	策略小天才	1. 瞭解自己課業壓力造成的因素為何。 2. 一同腦力激盪、討論出對應的策略。
6	98年3月24日	口是心非	1. 成員能透過省思發覺日常生活中的事情可概分為自己想做和應該做的事情。 2. 成員能透過討論發現自己沒有去做想做的事情的原因。
7	98年4月14日	時間快現身	1. 成員能列出自己平日及理想的時間分配。 2. 成員能透過比較發覺自己平日及理想時間分配的差異，並擬定預達成理想的計畫。
8	98年4月21日	我是時間的主人	1. 成員能將自己擬定的計畫確實執行。 2. 成員能在遇到困難時試圖找出解決之道。
9	98年4月28日	我的情緒鏡子	1. 透過團體討論，使成員瞭解情緒的種類有哪些。 2. 透過情緒偵察站，讓成員回顧過往的情緒事件，進而瞭解自己的情緒起伏。
10	98年5月5日	情緒解決站	1. 透過團體討論，發展出較適當的抒發方式。 2. 團體一同討論控制情緒的方法，學習適當的控制方法。
11	98年5月12日	好壞情緒看你的！	1. 藉由繪本介紹，讓成員瞭解因自身壓力、情緒的關係而影響至他人，從繪本與自身經驗做一番反省。
12	98年5月19日	再出發	1. 成員回顧過去的活動內容及所學，統整在團體中的學習和體驗。 2. 凝聚團體向心力，成員給予彼此祝福與支持，鼓勵彼此將所學應用到日常生活中。

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	問題解決	活動名稱	畫出自我
日期	98年2月24日	次數	第一次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標： 1. 透過繪圖的方式做自我介紹，協助團員瞭解自己且增進成員彼此的認識。			
活動設計內容		時間	備註
活動一：畫出自我 1. 透過繪圖的方式增進自我與彼此的瞭解。 (1) 領導者發給每人一張紙。 (2) 請每位成員挑一個能「代表自己」的顏色(彩色筆或蠟筆)。 (3) 請成員用那個顏色畫出一種最能代表自己特色的動物。 2. 團體討論：請每個人輪流說出自己 and 別人所說的特色。 (1) 我選的顏色是？為什麼選這個顏色代表自己？ (2) 畫的是什麼動物？ (3) 這隻動物的特色是什麼？ (4) 為什麼要畫這隻動物？		20分鐘	彩色筆、蠟筆 A4紙8張
活動二：我想大聲說... 1. 透過「特質表」與「我想大聲說」這兩份活動單為自己做一個檢視。 (1) 拿出「特質單」(附件一)請團員填寫，對照今天所畫的動物做一個比較。 (2) 領導者發下「我想大聲說」(附件二)，請成員將自己所有的特質寫下，並寫下想擁有和想改變的。 2. 與成員做一些分享。 ◎ 總結：透過今天的活動，希望大家能更加瞭解自己，也更加認識其他成員。		20分鐘	



我想大聲說

— 我是 _____ ，我覺得…

★ 最能代表我的 5 個特質：



★ 最想擁有的特質：

★ 如果能改變，我最想改變的特質：

特質表



我是 _____ ，我覺得我是 ………

- 做事有恆心，一定會把它完成，再去做別件事
- 很聽父母、老師的話
- 做事時常不經大腦，很衝動
- 情緒起伏很大，一下難過、一下開心、一下難過…
- 對很多事感到好奇
- 下課喜歡和朋友出去玩
- 喜歡逗大家笑
- 喜歡動腦筋，想挑戰的問題
- 做事很細心
- 唸書時，會很認真
- 有主見，會表達自己的想法
- 下課不喜歡到外面玩
- 想法很樂觀
- 想法很悲觀
- 對待他人很友善
- 很會說話
- 不太喜歡說話，個性比較安靜
- 做事比較被動，要別人一催再催



除此之外我覺得我是一個……

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	認識彼此	活動名稱	奇妙世界
日期	98年3月3日	次數	第二次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標：			
1. 成員透過創作與分享更了解自己與他人。			
活動設計內容		時間	備註
活動一：奇妙世界 1. 以「自我介紹」為主題，每位成員自報章雜誌上剪下想要剪下的任何東西，之後貼於圖畫紙上。 2. 分享作品內容： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 我的創作內容為何？ ➢ 我從這幅作品中看到了什麼？ ➢ 我對這幅作品的整體感覺如何？ ➢ 我最喜歡的部分與最想改變的部分是哪些？ ➢ 我創作過程的想法和情緒是怎樣的。 ➢ 其他成員可對別人作品提出問題。 		20' 15'	八開圖畫紙、蠟筆、色紙、鉛筆、彩色筆、有圖片的報章雜誌、膠水、剪刀
總結： 大家對此次的團體提供回饋。		5'	

長興國小 小團體課程規劃表

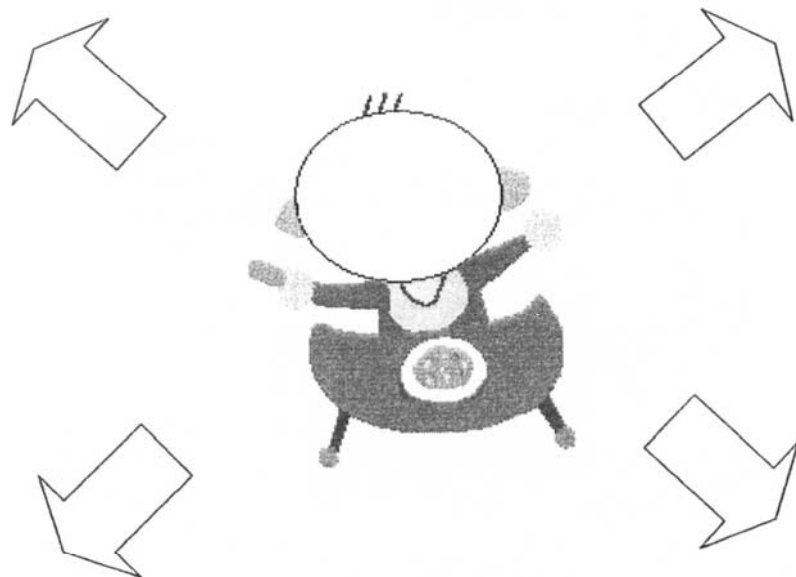
活動主題	課業壓力	活動名稱	被作業壓扁了！
日期	98年3月10日	次數	第三次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標： 1. 讓成員能了解自身壓力的來源，並能舉出例子加以說明。 2. 了解到壓力對自身的影響。			
活動設計內容		時間	備註
活動一：作業的自畫像 1. 請成員發揮想像力，為自己目前所承受的作業壓力畫一張自畫像。(畫在附件一) <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 50px; margin: 10px auto; text-align: center;"> 作業的自畫像 </div> 2. 請成員分別說明自己的作業自畫像。 ◎ 小結： 每個人對作業的感受都不同，有些人覺得作業很恐怖、無法應付，有些人卻也應付得如魚得水，若能調適好自己對作業的心態可讓自己有表現更好；但若太過恐懼或逃避可能會影響你的生理與心理。說明作業所帶來的正負面意義，並請成員也分享自己的經驗。		15分鐘	附件一
活動二：課業壓力大排行 1. 請成員將自己日常生活中所承受的課業壓力寫下來(附件二)，並將自己心中的課業壓力量化(1~10)，寫好請成員分享。 (1) 請成員依照自己目前的課業壓力來源(各科)與比重畫下來。(寫在附件二上，每個壓力的比重1~10) (2) 成員畫完後，將目前所寫的課業壓力做個排行。 (3) 挑一個自己想和成員分享的壓力？ (4) 對你造成什麼樣的影響？(各層面，生理、心理、生活)		20分鐘	附件二

<p>活動三：壓力，再會啦！</p> <p>1. 請成員將自己最想要解決的課業壓力寫在氣球上(需事先讓成員將氣球吹氣)，然後冥想著可以解決的方式，以及自己解決這個壓力的決心。接下來，則是將氣球爆破或放開，象徵氣球內部的壓力變小或消失。</p>	5分鐘	氣球
--	-----	----

附件一：作業的自畫像

<p>作業的自畫像</p>
<div style="text-align: center; margin-top: 100px;"> <p>！</p> <p>我替它取了個名字，叫_____</p> </div>

附件二：活動單



 壓力排行榜

第一名：_____ (我凍抹條，快爆炸啦！)

第二名：_____ (阿鳴，我怎麼這麼苦命！)

第三名：_____ (恨！別人怎麼可以這麼涼！)

第四名：_____ (人生啊，我認命了！)

團體回饋單

小朋友：

我們已經進行四次團體了，對於這個團體你心裡面是不是有些話想說呢？

那就藉著這張回饋單暢所欲言吧！^^

我是_____

我在團體中的表現（請打√，可複選）

- 友善對待他人 遵守團體規範 認真參與活動
 發表自己想法 專心聽別人說 將團體學的東西用到生活中
 其他_____

我覺得團體氣氛是（請打√，可複選）

- 愉快的 溫暖的 輕鬆的
 有趣的 無聊的 緊張的

已經參加了四次的團體，我對團體的感覺是：_____

在這四次的小團體中，我最喜歡、印象最深刻的活動是_____

_____，因為_____

我對團體還有些建議_____

這四次團體中，我有一些收穫_____

參加過四次團體後，現在我還想對帶領團體的老師說_____

老師的話：



長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	課業壓力	活動名稱	策略小天才
日期	98年3月17日	次數	第四次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標：			
1. 瞭解自己課業壓力造成的因素為何。			
2. 一同腦力激盪、討論出對應的策略。			
活動設計內容		時間	備註
活動一：課業/考試診斷會 1. 課業/考試壓力那麼大是哪些因素造成的？ 例如：① 沒有規劃進度； ② 老師的要求超出我們的負荷； ③ 時間規劃不好； ④ 自我要求太高； ⑤ 父母期望太高； ⑥ 考不好，會遭受老師或家長的責罰/體罰。 2. 上述的因素中，哪一項是造成目前龐大課業/考試壓力的主因？可否根據自身情況對症下藥？ 對症下藥： ① 做好時間調配，規劃好做事情的進度 ② 考慮自己的能力負擔 ③ 對不是自己份內的事情勇敢說「NO！」 ④ 放寬自我要求		10分鐘	
活動二：我是策略小天才 1. 團體一同討論課業有哪些策略和對應的方法。 (1) 怎樣才能如期完成？有哪些方法？ (2) 寫作業有什麼技巧或方法？ 2. 團體一同討論考試有哪些策略和對應的方法。 →以記憶遊戲的方式進行。		25分鐘 (10分鐘) (15分鐘)	
指導語： 學習的過程中，記憶是一個重要的部分，記憶不在於死記，而是要先能理解，才能更進一步的記憶，現在先進行一個活動，看看同			

學的記憶力如何？

方法：以大字報的方式呈現十種東西的名稱，給成員一分鐘的記憶時間，隨後將大字報拿掉，請成員將所記得的名稱寫在紙上，最後再呈現大字報並核對答案。

(1) 老師先了解學生們答對的題數的情形，並請同學起來分享他們的記憶方法。

(2) 介紹：這裡我們主要介紹三招記憶的方法，幫助你將零散的資料串起來。

第一招：心像法，請將“輪胎、后羿、記者、棒球、環保”五個詞，想像成一幅有趣的圖，並將它畫出來。

第二招：意義法，請將下列的字詞編成一個有趣的故事—憲法、傳真機、日本、北京人、鳳凰樹。

第三招：諧音法，是著寫出下面字詞的諧音字。

八國聯軍—俄、德、法、美、奧、義、英（俄的話每日熬一鷹）

7242457（妻你是你是我妻）

(3) 歸納：這三招記憶法，你是否都了解了？運用它們可以幫你有系統地記住雜亂的資料。

◎ 總結：今天不只瞭解課業、考試的壓力是哪些因素造成的，也學到許多因應的方法和策略，希望成員5分鐘能應用在日常生活中。

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	時間管理	活動名稱	口是心非
日期	98年3月24日	次數	第五次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
<p>活動目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員能透過省思發覺日常生活中的事情可概分為自己想做和應該做的事情。 2. 成員能透過討論發現自己沒有去做想做的事情的原因。 			
活動設計內容		時間	備註
<p>活動一：想要 v.s 需要</p> <p>Leader 提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一天當中我們要做哪些什麼事情呢？ 2. 這些事情都是我們想做的嗎？ 3. 這些事情裡面有哪些是應該做的？哪些是想要做的？ (請每位成員各寫下三件。) 4. 還有沒有一些事情是我們想做卻沒有去做的？ 		10'	
<p>活動二：口是心非</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員列出一欄自己應該做的事情和一欄想要做卻沒有去做的事情。和旁邊的人分享。 2. 請成員再和旁邊的人分享一次，但此時將欄位裡的事情對調。例如：(1)「我想要聽音樂。」→「我應該聽音樂。」 (2)「我應該寫功課。」→「我想要寫功課。」 3. 請成員分享剛剛自己和看別人「口是心非」時心裡的感覺。 4. 討論為什麼會有些事情想要做卻沒有去做？ 		5' 5' 5'	
<p>總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leader 將剛剛成員提到造成某些事情想做卻未做的原因做歸納。 2. 預告下次的團體，大家要一起來想想怎麼樣才可以讓自己去做了那些想做卻沒有去做的事情。 3. 大家對此次的團體提供回饋。 		7' 8'	

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	時間管理	活動名稱	時間快現身
日期	98年4月14日	次數	第六次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標： 1. 成員能列出自己平日及理想的時間分配。 2. 成員能透過比較發覺自己平日及理想時間分配的差異，並擬定預達成理想的計畫。			
活動設計內容		時間	備註
Leader 提問：在上次的團體中，我們發現了生活中的事情大概可以分為想要做的，例如：看卡通、打電腦……，還有應該做的，例如：寫功課、去補習……。有的時候我們會有一些事情是想要做卻沒有去做的，要如何才能讓想要做的事情能夠順利去做呢？		5'	
活動一：時間快現身 1. 成員畫出目前時間分配的圓餅圖。 2. 成員畫出理想時間分配的圓餅圖。 3. 成員檢視自己理想中時間分配與現在狀況的差異並發表。 4. 成員擬定要達到理想情況時的計畫。 5. 成員彼此分享自己的計畫。		6' 6' 6' 6' 6'	圓餅圖
總結： 1. Leader 勉勵成員回家執行計畫並做紀錄，下次的團體中將會彼此分享執行的結果。 2. 大家對此次的團體提供回饋。		5'	

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	時間管理	活動名稱	我是時間的主人	
日期	98年4月21日	次數	第七次	
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯	
對象	四年級學生	人數	4人	
活動目標：				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 成員能將自己擬定的計畫確實執行。 2. 成員能在遇到困難時試圖找出解決之道。 				
活動設計內容			時間	備註
活動一：我是時間的主人				
1. 成員根據上次的執行計畫報告目前的執行進度。			8'	
2. 成員彼此分享執行計畫時遇到的困難。			7'	
3. 成員自己腦力激盪或透過討論、經驗分享……，想出可能的解決之道。			10'	
4. 成員根據自身的情況適度修改計畫。			10'	
總結：			5'	
1. Leader 勉勵成員繼續執行計畫，在未來的團體中可以不時地提出，和大家分享執行的情況。				
2. 大家對此次的團體提供回饋。				

團體回饋單

小朋友：

我們已經進行八次團體了，對於這個團體你心裡面是不是有些話想說呢？
那就藉著這張回饋單暢所欲言吧！^^

我是_____

我在團體中的表現（請打√，可複選）

- 友善對待他人 遵守團體規範 認真參與活動
 發表自己想法 專心聽別人說 將團體學的東西用到生活中
 其他_____

我覺得團體氣氛是（請打√，可複選）

- 愉快的 溫暖的 輕鬆的
 有趣的 無聊的 緊張的

已經參加了八次的團體，我對團體的感覺是：_____

在這九次的小團體中，我最喜歡、印象最深刻的活動是_____

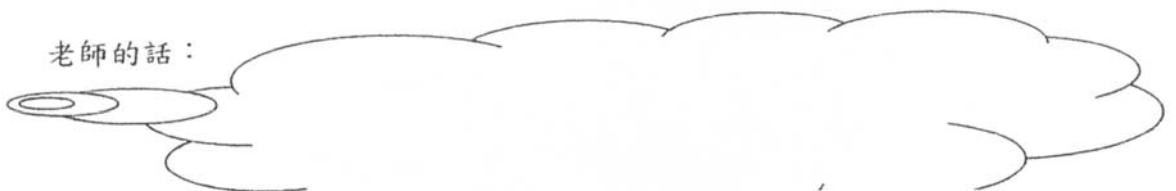
_____，因為_____

我對團體還有些建議_____

這八次團體中，我有一些收穫_____

參加過八次團體後，現在我還想對帶領團體的老師說_____

老師的話：

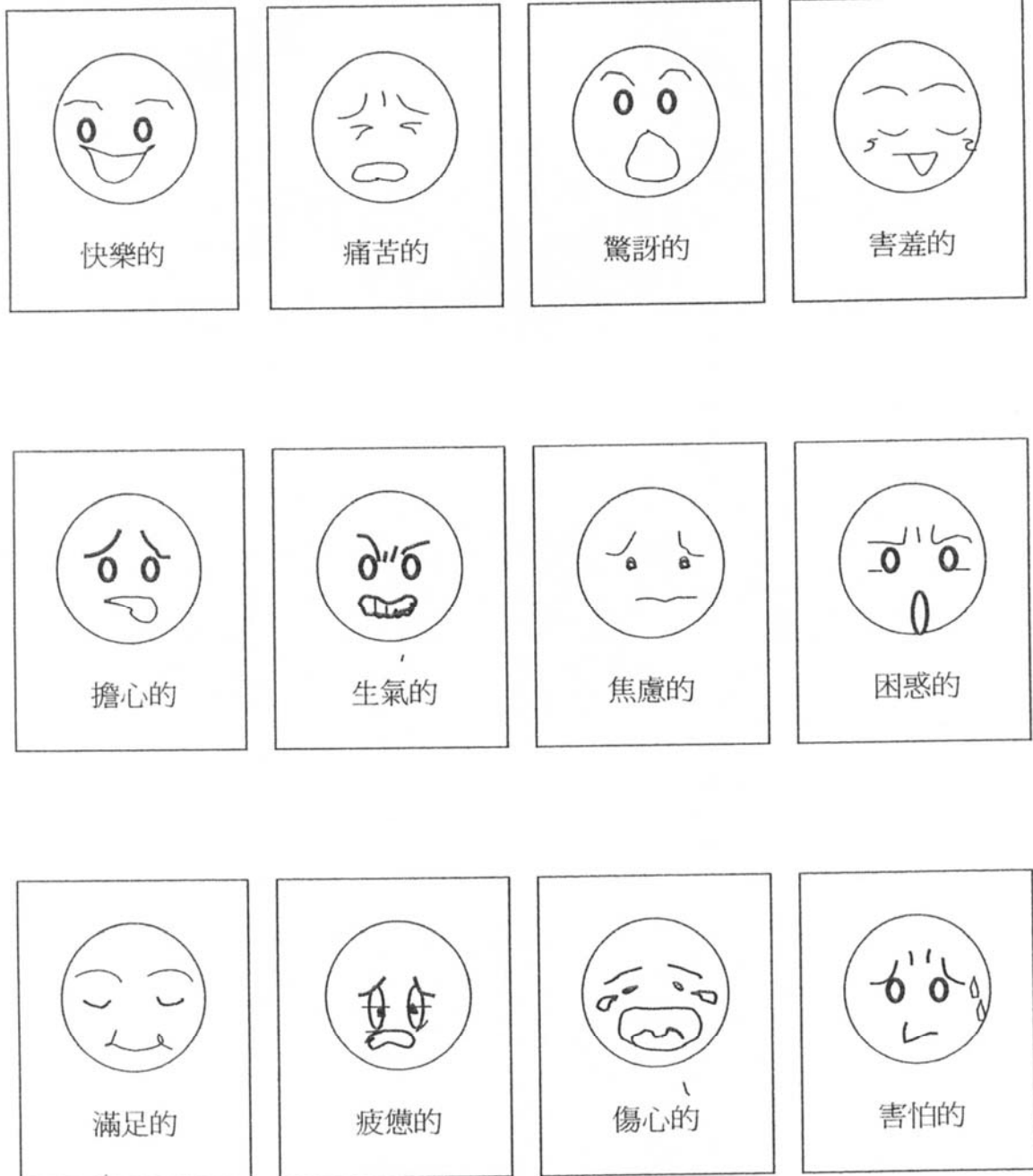


長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	問題解決	活動名稱	我的情緒鏡子
日期	98年4月28日	次數	第八次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
<p>活動目標：</p> <p>1. 透過團體討論，使團員瞭解情緒的種類有哪些。</p> <p>2. 透過情緒偵察站，讓團員回顧過往的情緒事件，進而瞭解自己的情緒起伏</p>			
活動設計內容		時間	備註
◎ 進行活動前，大家分享一下彼此的時間規劃（時間大餅與檢核表）。		5分鐘	
<p>活動一：情緒表達站</p> <p>1. 人的情緒有很多種，透過團體討論，使團員瞭解各類情緒的名稱。</p> <p>方法：</p> <p>(1) 先給團員猜看看這些臉譜表情分別代表什麼情緒。（領導者從附件一舉兩三個例子便可，如：快樂、生氣、痛苦）</p> <p>(2) 這些情緒種類較接近哪些相似的情緒，其名稱可以代表它的意思。</p> <p>例如：（討論的情緒種類，可自行增減）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 快樂→開心、愉悅、愉快、歡樂、歡喜、可喜、興高采烈、興奮、驚喜、狂喜 • 放鬆→自在、隨和、平和、安全、寧靜、溫和、鎮靜 • 緊張→不自在、焦慮、神經過敏、神經質、憂心、煩躁不安、恐慌 • 難過→不快樂、沮喪、灰心、痛苦、陰鬱、憂愁、低沉、悲傷、憂鬱、鬱悶、悲哀、鬱鬱不樂 • 生氣→氣惱、懊惱、憤怒、盛怒、忿恨、抓狂、怒髮衝冠 <p>2. 透過表演，團員能瞭解情緒的表達與反應（臉部表情、肢體語言）。（抽籤→表演）</p> <p>方法：請團員各抽一張臉譜卡，輪流表演情緒讓其他團員</p>		5分鐘	附件一
猜。		15分鐘	

<p>指導語：情緒有那麼多種，那麼大家知道如何辨別情緒嗎？我們先來進行一個“情緒猜一猜”和“情緒比一比”的活動，看看大家辨識情緒的功力如何。（每排可競賽，猜對最多的可有獎勵或加分）</p> <p>(1) 臉譜猜一猜：每位團員抽一張小卡，可以用臉提示情緒讓其他成員猜。（見附件一）</p> <p>「情緒臉譜卡」：快樂、痛苦、驚訝、害羞、擔心、生氣、焦慮、困惑、害羞、滿足、疲憊、傷心、害怕</p> <p>(2) 情緒比一比：不可以說話，只能比手畫腳，絕不能用臉。（肢體語言的情緒表達）</p> <p>「情緒肢體卡」：緊張、開心、樂極生悲、憤怒、抓狂、竊喜、尷尬、難過悲傷、煩躁、焦慮、幸福、恐懼、失望、憂鬱、矛盾、罪惡。</p> <p>◎ 活動總結：</p> <p>情緒的種類有很多，透過團員的表演，希望大家能對情緒的表達有更深刻的瞭解，以期能覺察周遭人的情緒。</p>	<p>(7分鐘)</p> <p>(8分鐘)</p>	<p>情緒臉譜卡</p> <p>情緒肢體籤</p>
<p>活動二：情緒偵察站</p> <p>1. 透過學習單的填寫與團體討論，使團員能瞭解自己情緒形成的原因。</p> <p>(1) 學習單填寫：</p> <p>指導語：透過剛剛的情緒表演活動，大家應該對情緒的名詞和反應有更深的認識，接下來，要請大家回顧自己的情緒起伏，回想最近發生什麼事件，而導致有那樣的情緒。（發學習單）</p> <p>（給大家三分鐘的時間填寫）</p> <p>2. 團體討論：</p> <p>(1) 容易因為什麼事情而感到心情愉悅？</p> <p>(2) 容易因什麼事情而心情不好？</p> <p>（領導者帶著大家一起看「平心靜氣之道」）</p> <p>◎ 活動總結：</p> <p>瞭解自己情緒起伏的原因很重要，尤其是知道自己心情不好的原因，因為瞭解後，才可以做適當的調適和處理。（如，心情不好是因為和同學吵架→解決方式：和同學道歉、和好…等）</p>	<p>15分鐘</p> <p>(5分鐘)</p> <p>(10分鐘)</p>	<p>附件二（學習單）</p>

附件一：情緒臉譜卡



情緒肢體卡（做成紙條）：

緊張、開心、樂極生悲、憤怒、抓狂、竊喜、尷尬、難過悲傷、

煩躁、焦慮、幸福、恐懼、失望、憂鬱、矛盾、罪惡

附件二：學習單

情緒偵察站

我是____年____班____號的情緒偵察小柯南，我的名字是_____

當_____時 我心情會很愉悅

當_____時，我會高興得跳起來

當_____時，我會氣到快要爆炸

當_____時，我會難過得想大哭一場

※ . ※ . ※ . ※ . ※ . ※ . ※ . ※ .

平心靜氣之道

- 冷靜，放輕鬆點！
- 只要保持冷靜，一切都會沒事的。
- 順著勢走吧！不要硬碰硬。
- 沒有生氣的必要。
- 多往好處想想吧！
- 我可不能被他人給氣倒，氣壞身子劃不來。
- 我總不能期望別人事事都遂我的願吧！
- 總會有辦法的。
- 慢慢來，深呼吸幾下吧！
- 大人不計小人過，算了吧！
- 別和他一般見識。

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	問題解決	活動名稱	情緒解決站
日期	98年5月5日	次數	第九次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標：			
1. 透過團體討論，發展出較適當的抒發方式。			
2. 團體一同討論控制情緒的方法，學習適當的控制方法。			
活動設計內容		時間	備註
◎ 進行活動前，大家分享一下彼此的時間規劃（時間大餅與檢核表）。		5分鐘	
活動一：情緒解決站 1. 透過團體討論，發展出較適切宣洩方式。 指導語：心情不好是很正常的反應，適度地表達負面情緒，有時是有益的，但是若表達不適當時，可能傷害自己或他人（如：打人、罵人、頂撞長輩、沮喪…），我們來談談當心情不好時，可以有哪些抒發方式。 【問題】 當你生氣或心情不好時，最常做什麼事抒發自己的心情呢？ 方法：大家一起將抒發的方法寫在大壁報紙上。 綜合討論： （1） 哪些方法比較正向、哪些比較負向？ （2） 負向的情緒抒發可能會造成哪些影響？ →瞭解、挑選適合自己的抒發方式。		15分鐘	全開壁報紙一張
2. 實地演練：生理方面-鬆弛活動 前言：一個人的心情反應包括「情緒」與「軀體」兩部分，假如能改變軀體的反應，那「情緒」也會跟著改變。 引導語：請大家選擇一個你認為最舒服的坐姿坐下來，盡量的放鬆自己。 步驟： ① 請大家將眼睛閉上，先做個深呼吸：吸氣，慢慢的		10分鐘	放鬆音樂、CD播放器

<p>吸，吸到滿之後再吐氣，慢慢地吐氣。</p> <p>② 先伸出你的右手，再慢慢握緊你的拳頭，慢慢地、慢慢地握緊，握到不能再緊，去體會那種「緊張」的感覺，再慢慢地放鬆，放鬆、放到不能再鬆，使自己呈現最舒服的狀態。</p> <p>③ 重複剛剛的作法，右手完後，練習左手、眉毛、肩膀等。</p> <p>◎ 小結：大家注意剛剛緊張和放鬆的感覺，這個活動就是設法讓緊張的感覺鬆弛下去，這是藉由學習放鬆來控制自己。</p> <p>3. 討論控制情緒的方法。</p> <p>(1) 領導者詢問團員如何控制情緒，請大家提供意見，一同想出較適當的方法。</p> <p>(2) 之後領導者揭示出控制情緒六步曲的海報，供大家做參考。</p> <p>如：《控制情緒六步曲》</p> <p>① 簡短地表達此刻的感受</p> <p>② 離開衝突現場</p> <p>③ 運用深呼吸法幫助自己平靜情緒</p> <p>④ 休息一分鐘，然後留意有甚麼負面的想法</p> <p>⑤ 望有鏡子，對自己說一句鼓勵的話</p> <p>⑥ 回到現場平心靜氣地處理問題</p> <p>◎ 老師結語：</p> <p>有時我們會心情不好或感到很生氣，這些都是很正常的反應，適度地表達負面情緒，有時是有益的，但若表達不適當，可能傷害自己或他人，所以希望今天所學的情緒抒發和控制能對大家有幫助！</p>	<p>10分鐘</p>	<p>《控制情緒六步曲》的海報</p>
---	-------------	---------------------

長興國小 小團體課程規劃表


活動主題	問題解決	活動名稱	好壞情緒看你的！
日期	98年5月12日	次數	第十次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
活動目標：			
1. 藉由繪本介紹，讓學生瞭解因自身壓力、情緒的關係而影響至他人，從繪本與自身經驗做一番反省。			
活動設計內容		時間	備註
◎ 進行活動前，大家分享一下彼此的時間規劃（時間大餅與檢核表）。		5分鐘	
<p>活動一：繪本介紹</p> <p>1. 透過繪本「是蝸牛開始的！」與笑話的分享，讓團員瞭解負向的情緒、詞語和行為所帶來的影響。</p> <p>（1）繪本：（內容簡述見附件一）</p> <p>大意：一隻蝸牛用酸酸的口氣諷刺了一隻可愛小豬的體型，說：「天啊！你好肥哦，可是你的腿竟然沒有被壓垮耶！」，害得小豬心情不好，也用同樣的方式諷刺了別人...，一連串的影響到每個人心情都不好，直到蝸牛發現了自己不該說這樣的話並主動道歉後，才讓大家心情都變好了。</p> <p>（2）團體討論：</p> <p>① 大家（各種動物）為什麼心情不好？</p> <p>② 大家心情是如何變好的？</p> <p>③ 這則故事告訴我們什麼道理？</p> <p>④ 回想一下，有沒有因為考試或課業壓力太大，情緒不穩定而遷怒他人的經驗？</p> <p>⑤ 承上題，那個人的反應為何？</p> <p>⑥ 最後你是如何化解彼此的緊張氣氛？</p>		20分鐘	繪本「是蝸牛開始的！」
<p>活動二：歡笑分享</p> <p>1. 好壞情緒的感染力很強，與團員討論做哪些事情能讓自己和身邊的人快樂。</p> <p>（1）請團員先分享快樂的事情。</p>		15分鐘	壁報紙一張

<p>(2) 想想看：做什麼事情，可以讓自己，也讓別人很快樂？想到的成員將之紀錄在海報上。</p> <p>◎ 若能在團體中執行，讓大家都感染快樂的情緒，便能加分！</p> <p>◎ 總結： 當我們考試、課業壓力很大，導致心情很不好時，看什麼事都不滿意，有時會無意間把自己不好的情緒發洩在別人身上，但這樣做是不對的，情緒的感染力很強，尤其是因壓力太大所產生的負面情緒！情緒的感染力是很大的，希望大家在面對問題或困難時，能心平氣和的面對和解決！</p>		
--	--	--

附件一：是蝸牛開始的！



《繪本分享》

	內容簡述
<p>書名：是蝸牛開始的！</p> <p>作者：卡特雅·雷德爾</p> <p>繪圖：安格拉·馮·羅爾</p> <p>譯者：方素珍</p> <p>出版社：三之三</p>	<p>◎ 資料來源：博客來書籍網</p> <p>一隻蝸牛用酸酸的口氣諷刺了一隻可愛小豬的體型，說：「天啊！你好肥哦，可是你的腿竟然沒有被壓垮耶！」，害得小豬心情不好，也用同樣的方式諷刺了別人...，一連串的影響到每個人心情都不好，直到蝸牛發現了自己不該說這樣的話並主動道歉後，才讓大家心情都變好了。</p> <p>很可愛的故事，但也很發人深醒，當自己心情不好的時候，就可以把情緒發洩在別人身上嗎？當然不行，我們可以嘲諷其他人的體形或行為嗎？當然也不可以，唯有好心情，是應該要一個傳一個給所有的人的。</p> <p>管理自己的情緒和體察他人的心情，是好 EQ 的重要關鍵，這本書教了我們人和人相處時的一些重要道理，推薦大家帶小朋友一起看一看這本書。</p>

長興國小 小團體課程規劃表

活動主題	回顧	活動名稱	再出發
日期	98年5月19日	次數	第十一次
時間	12:40~13:20	帶領者	廖淑雯
對象	四年級學生	人數	4人
<p>活動目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員回顧過去的活動內容及所學，統整在團體中的學習和體驗。 2. 凝聚團體向心力，成員給予彼此祝福與支持，鼓勵彼此將所學應用到日常生活中。 			
活動設計內容		時間	備註
<p>活動一：回顧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員回顧前十一次在團體中的活動內容及所學。 2. 成員討論團體中的學習可如何應用在日常生活中。 3. 成員分享參加團體的心得，並提供回饋給團體。 4. 成員填寫團體回饋單。 5. Leader 做總結，並鼓勵成員將團體中的學習應用到日常生活中。 6. 頒獎。 7. 大家一起拍照留念。 		<p>15'</p> <p>5'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>1'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>各次的活動單</p> <p>回饋單</p>

團體回饋單

小朋友：

我們已經進行十二次團體了，對於這個團體你心裡面是不是有些話想說呢？那就藉著這張回饋單暢所欲言吧！^^

我是_____

我在團體中的表現（請打√，可複選）

- 友善對待他人 遵守團體規範 認真參與活動
 發表自己想法 專心聽別人說 將團體學的東西用到生活中
 其他_____

我覺得團體氣氛是（請打√，可複選）

- 愉快的 溫暖的 輕鬆的
 有趣的 無聊的 緊張的

已經參加了十二次的團體，我對團體的感覺是：_____

在這十二次的小團體中，我最喜歡、印象最深刻的活動是_____

_____，因為_____

我對團體還有些建議_____

這十二次團體中，我有一些收穫_____

參加過十二次團體後，現在我還想對帶領團體的老師說_____

老師的話：

