

班級團體輔導活動計畫書

領導者：施周明

一、班級團體輔導主題：學習輔導

二、班級團體輔導活動對象（含人數）：國小三年級學童

三、班級團體輔導活動地點：瑞豐國小教室

四、班級團體輔導活動的成效評估與追蹤方式：

團體的成效評估主要根據學生在參加班級輔導的過程中，其在班上學習態度與方法的改變，藉由導師的觀察，以了解班級輔導的進行對學生學習行為的影響。成效的評估包含參與班級輔導中，學生所填寫的學習單狀況，了解學生在輔導進行中的進步情形，及其個人的學習態度與方法的改變。追蹤評估則於班級輔導結束後，觀察學生在第三次定期考查中的表現，與前兩次定期考查的差異，以了解學生的改變情形。

班級團體輔導活動方案設計：

活動方案內容摘要表：

活動次數	單元名稱	單元目標	主要活動
第一次	我們這一班	1. 說明團體的進行方式及目標 2. 訂定團體規範	1. 暖身活動 2. 發展活動
第二次	超級特蒐隊	1. 能具體說出並記錄自己的學習態度和習慣 2. 能分辨何謂良好及不佳的學習態度和習慣	1. 討論活動 2. 採訪活動 3. 綜合活動
第三次	我的一顆心	1. 能學習專心的要領 2. 能背誦專心的口訣	1. 暖身活動 2. 發展活動 3. 分享活動 4. 綜合活動
第四次	學習快易通	1. 能學習閱讀書籍的步驟 2. 能學習使用做筆記的方法來幫助學習	1. 暖身活動 2. 討論活動 3. 綜合活動
第五次	無敵記憶卡	1. 能學習記憶的要領 2. 能說出至少兩種增加記憶的方法	1. 暖身活動 2. 發展活動 3. 綜合活動
第六次	做時間的主人	1. 了解自己的時間分配與運用的情形 2. 能擬訂時間計畫，規劃自己	1. 暖身活動 2. 分享活動 3. 發展活動

		的生活	
第七次	學習追追追	1. 能具體寫出不良學習習慣的改善方式 2. 能自我評量並追蹤學習成果	1. 暖身活動 2. 發展活動 3. 分享活動 4. 綜合活動
第八次	考試必勝大作戰	1. 能學得應試技巧 2. 能學得舒解考試緊張與壓力的簡易方法	1. 分享活動 2. 發展活動 3. 綜合活動
第九次	珍重再見	1. 複習前面單元所學過的觀念與技巧 2. 將所學運用於生活	1. 暖身活動 2. 發展活動 3. 分享活動

分次單元設計：

第一次活動

教學單元	我們這一班	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 說明團體的進行方式及目標 2. 訂定團體規範		
環境佈置或教學準備	1. 水果圖卡 2. 公約樹海報 3. 麥克筆 4. 雙面膠		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
暖身活動	1. 教師介紹本活動課程目標與進行的方式。	5 分鐘	
發展活動	1. 訂定團體規範：使用腦力激盪法。由學生先自由提出各種規範，而後逐一進行討論保留或刪除。將每一條通過的規範書寫至水果圖卡上，再逐一貼到公約樹上，完成團體公約。最後，再請學生一一在公約上簽名以示承諾。 2. 教師預告下次的活動課程，請學生事先思考、觀察自我的學習態度與習慣。	35 分鐘	團體公約完成後可讓學生再將公約逐條覆誦，加強學生的記憶。

第二次活動

教學單元	超級特蒐隊	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能具體說出並記錄自己的學習態度和習慣 2. 能分辨何謂良好及不佳的學習態度和習慣		
環境佈置或教學準備	1. 超級特蒐隊的學習單 2. 彩色筆 3. 自我學習態度與習慣檢核表		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
討論活動	1. 將學生分成 4-6 人一組，並讓學生分組討論個人學習時會遇到的困難。	5 分鐘	分組方式可依座號或由學生報數後分組，盡量勿讓班上的小團體在一起。
採訪活動	1. 請學生扮演記者，找一個不是同組的人，兩兩互相採訪對方，完成超級特蒐隊的學習單。	25 分鐘	注意學生們的採訪是否落入聊天玩耍的狀況。
綜合活動	1. 請學生將採訪完成的學習單，以不同顏色的彩色筆標示出良好與不佳的分類。 2. 請學生分享自己是如何將採訪結果進行分類。 3. 請學生回家完成自我的學習態度與習慣檢核。	10 分鐘	1. 教師需提醒學生勿將檢核表丟掉，之後還用到。 2. 教師也可先收齊保管。

第三次活動

教學單元	我的一顆心	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能學習專心的要領 2. 能背誦專心的口訣		
環境佈置或教學準備	1. 錄音機 2. 繪本 3. 專心口訣投影片		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項

暖身活動	1. 教師說明我的一顆心活動進行方式：會有耳朵聽到一個故事，也同時眼睛必須看另一個故事。事後必須輪流向同學說出聽到或看到的故事內容。	5 分鐘	
發展活動	1. 由教師將繪本內容投影至布幕，控制速度與錄音帶的故事同時結束。 2. 將學生兩兩分成一組。 3. 專心的眼與耳：先由一位學生向另一位學生說出他剛剛所看到的繪本故事內容。再由剛剛另一位學生說出所聽到的故事內容。	25 分鐘	1. 教師須密切注意時間的控制，當故事 CD 結束，繪本也必須同時停止。
分享活動	1. 學生分享剛剛進行的活動，會遇到的困難。 2. 由教師總結：學習必須專心，眼耳手心口同時配合，才能達到最大的學習效益。	5 分鐘	教師可比較不同的學生在讀繪本的進度。
綜合活動	1. 請學生背誦專心的口訣：「我是專心好寶寶。專心看、用心聽、隨時做筆記，不讓眼耳手心口，分了心。眼睛注視說話的人，最專心」	5 分鐘	

第四次活動

教學單元	學習快易通	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能學習閱讀書籍的步驟 2. 能學習使用做筆記的方法來幫助學習		
環境佈置或教學準備	1. 閱讀文章 2. 筆記本 3. 有效閱讀方法的步驟投影片		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項

暖身活動	1. 學生閱讀一篇文章。而後教師發問有關文章內容的問題，請學生用紙將答案記錄下來。 2. 請回答出最多答案的學生分享如何有效閱讀書籍的方法。	10 分鐘	題目的設計必須難易皆有，切勿只出記憶性題目。
討論活動	1. 將學生 4-6 人分成一組。 2. 學生分組討論如何有效閱讀。 3. 分組上台報告。	25 分鐘	
綜合活動	1. 教師根據學生的分享，總結說明有效的閱讀步驟：瀏覽、閱讀、做筆記、自我檢查。	5 分鐘	

第五次活動

教學單元	無敵記憶卡	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能學習記憶的要領 2. 能說出至少兩種增加記憶的方法		
環境佈置或教學準備	1. 錄音機 2. 各種物品及小玩具至少 20 種 3. 紙箱		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
暖身活動	1. 教師說明即將進行的活動的內容。 ①金庫密碼：教師唸出一串數字及物品，唸完後請學生寫下所聽到的。 ②過目不忘：教師準備多項物品放置於紙箱內，請學生觀看 20 秒後，寫下所看到的。	3 分鐘	

發展活動	1. 進行金庫密碼活動，並找出答對最多的學生。 2. 進行過目不忘活動，並找出答對最多的學生。 3. 請獲勝的學生分享其記憶的方法。	25 分鐘	教師需密切管理教室秩序，勿讓學生說出答案。
綜合活動	1. 教師總結並說明可以增強記憶的方法，如：分類法、強迫背誦記憶法、聯想法、筆記法等。	12 分鐘	

第六次活動

教學單元	做時間的主人	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 了解自己的時間分配與運用的情形 2. 能擬訂時間計畫，規劃自己的生活		
環境佈置或教學準備	1. 時間分配紀錄表 2. 時間分配表投影片		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
暖身活動	1. 請學生將自己的時間分配紀錄下來。	5 分鐘	
分享活動	1. 教師向學生說明手上拿的一張紙就代表著他們的時間，並請一位同學發表其時間分配的情形。 2. 學生每說出一項目，教師便把紙撕掉一部分，最後邀請幾位學生分享當紙被撕掉時的感覺。	10 分鐘	
發展活動	1. 教師說明時間管理的重要性及擬定時間計畫的技巧。 2. 請學生檢視自己的時間紀錄表，並重新規劃自己的時間分配。 3. 教師邀請幾位學生分享自己重新規劃後的時間分配。	25 分鐘	1. 若學生在分享時間規劃時，有太多的休閒時間，教師必須立即引起大家討論並作建議。 2. 需提醒學生下

	4. 鼓勵所有學生將新的時間分配表確實實施。		次要帶自我學習態度與習慣檢核表
--	------------------------	--	-----------------

第七次活動

教學單元	學習追追追	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能具體寫出不良學習習慣的改善方式 2. 能自我評量並追蹤學習成果		
環境佈置或教學準備	1. 搶救學習大作戰的戰況報告 2. 搶救學習的追蹤報告學習單		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
暖身活動	1. 教師說明今天課程進行的方式，與學生需完成的學習單做法。	5 分鐘	
發展活動	1. 將學生兩兩分成一組。 2. 請學生拿出第二次活動後要完成的自我學習態度與習慣檢核表，互相完成搶救學習大作戰的戰況報告。	20 分鐘	
分享活動	1. 邀請幾位學生分享其對同組組員所擬定的作戰計畫。 2. 全班參與討論計畫的可行性，並給予建議。	10 分鐘	教師需協助學生建立可達到的改進方式。
綜合活動	1. 教師說明搶救學習的追蹤報告學習單的做法，並要求學生在接下來的一週隨身攜帶以便紀錄。	5 分鐘	

第八次活動

教學單元	考試必勝大作戰	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 能學得應試技巧 2. 能學得舒解考試緊張與壓力的簡易方法		
環境佈置或教	1. 應試與答題技巧投影片		

學準備			
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
分享活動	1. 將學生 4-6 人分成一組。 2. 請學生分享自己準備考試的方法與心得。	10 分鐘	
發展活動	1. 教師邀請學生分享剛剛聽到的方法中，對自己可能有用的方法。 2. 教師總結並介紹應試與答題的技巧。	20 分鐘	
綜合活動	1. 教師介紹紓解考試緊張的簡單方法：深呼吸、自我語言。 2. 學生練習。	10 分鐘	教師讓學生練習時，也可先引導學生進入緊張狀態。

第九次活動

教學單元	珍重再見	教學時間	40 分鐘
教材來源設計	自編	教學者	施周明
單元目標	1. 複習前面單元所學過的觀念與技巧 2. 將所學運用於生活		
環境佈置或教學準備	1. 錄音機		
活動項目	教學流程	時間分配	注意事項
暖身活動	1. 請學生分享搶救學習的追蹤報告。 2. 教師鼓勵學生能繼續完成學習的改變。	10 分鐘	
發展活動	1. 請學生回想之前所學概念，並承諾改變自我的學習缺點。	15 分鐘	教師可播放輕音樂，引導學生冥想過去所學。
分享活動	1. 請學生分享自己參與課程的心得。	15 分鐘	

領導者專業背景說明：

領導者為前台中師範學院（現今為台中教育大學）初教系輔導組的學生，在大學階段修過諮商輔導領域的課程，包括輔導原理與技術、諮商理論與技術、學習輔導、國民小學兒童輔導、個別諮商與輔導、團體輔導與諮商、輔導與諮商實習。目前就讀新竹教育大學輔導教學碩士班，也再次修習諮商理論與技術研究和兒童團體諮商研究等相關課程。實務經驗則是帶領過國小三年級的自我成長團體，擔任 leader 與 co-leader 共計四次團體八節課；並也參與過六次的情緒管理探索團體。

超級特蒐隊

特派員名字：

日期：

特派員任務：蒐集_____的學習態度和學習習慣。

以下是特派員的獨家報導：

據特派員調查了解，_____有以
下的學習態度和學習習慣；

1. _____

被報導人的畫像

自我的學習態度與習慣檢核記錄表

座號_____ 姓名_____

* 記錄每天的學習習慣和態度。如果那一天當中發生過相同的情形則在那個項目打 f ; 沒有發生的那個項目就打 i 。

請在每天晚上睡覺前填答。

項 目	日 期						
	月 日						
今天上課時,我時常不能專心聽講。							
今天上課時,我覺得疲倦而想睡覺。							
今天我有在完成作業後,複習功課。							
今天我一面看電視,一面寫作業。							
放學回家後我先看電視或玩遊戲,之後才去寫作業。							
今天我曾在課本或作業簿上亂塗。							
在睡覺前我先把明天要帶的書本、用具、作業放在書包裡。							



你會擬定時間計畫嗎？讓我們來動動手、動動腦！

例如，今天的回家功課是：1. _____

2. _____

3. _____

時間	項目	預定作業、功課溫習或其他活動
放學後		
5：00~6：00		
6：00□7：00		
7：00□8：00		
8：00□9：00		
9：00□睡覺前		

成為優秀工程師的5 大秘訣：

1. 把每天都要做的工作安排好，計畫剩餘的時間。
2. 在精神最容易集中的時間，研讀不懂的科目。
3. 時間計畫包括讀書、遊戲或其他活動，要安排好優先順序。
4. 讀書或寫字40 分鐘後，休息10 分鐘。
5. 常常檢討自己執行的情形，做到了，便好好鼓勵自己一下。

搶救學習大作戰

報告

特派員名字：

日期：

特派員任務：根據_____的不良學習習慣，提出改善方法。

據特派員調查了解，_____有以下不

良的學習習慣；

1. _____

特派員提出具體可行的改善方法有；

1. _____

專心的口訣是...

搶救學習追蹤報告

特派員名字：

日期：

特派員任務：追蹤_____的不良學習習慣，並加以記錄。(這張紙在一週內要隨時帶在身上，以便隨時加以記錄次數)

	月 日 星期				
眼睛做分心的事					
嘴巴做分心的事					
學習缺點總次數					

我的心得及感想：

自我評量分數：

抒解考試緊張與壓力的簡易法

1. 不要沈溺在失敗的想像中

例如：一邊唸書一邊想著：「完了！一定念不完了！」、「糟糕！怎麼全記不起來。」。

方法：

★告訴自己：「這門科目本來就很難，不可能在1、2 個晚上就全弄懂」。

★和同學討論，或許其他同學也都有相同困擾。

2. 練習放鬆

方法：

★找個舒服的地方坐下來

★把手握緊，再握緊，更緊，然後放鬆，完全放鬆。

★深深吸一口氣，吸到頂點，摒住氣約5 秒，然後再慢慢地呼氣，自然吐出來。

★告訴自己：「我很舒服，我很平靜。」

3. 每一個考生都一樣緊張

方法：

★告訴自己：「緊張的人不只自己，所有的人都一樣」。

4. 承認自己正在緊張

方法：

★對自己說：「我承認現在很緊張，不過沒什麼大不了」。

5. 放手一搏

方法：

★不要去想考得好不好，不要一邊考試一邊計算得分，將心思全放在作答上，反而能夠靜下心來作答。

考試秘訣大公開

第一招：謹慎注意，避免錯誤

1. 注意看好說明，清楚題目的要求，並注意背面是否仍有題目。
2. 有不懂說明的地方，要向監考老師問清楚。
3. 每題題目都要從頭到尾看完敘述，包括選擇題的每一個選項。
4. 寫完後檢查有無漏寫或寫錯位置。
5. 若更改答案，要將原來的答案擦乾淨。

第二招：把握時間，分秒必爭

1. 把考卷瀏覽一遍，大概分配每一大題的作答時間。
2. 不會的或沒把握的題目做上記號，以便之後回頭再考慮、作答。
3. 不要太猶豫，儘快作答。題目全作答完後，利用剩餘的時間再重新檢查。

第三招：刪除法

★秘訣：先把不可能的選項刪除後，再從剩下的選項中作選擇。

例如：（ ）誰言寸草心的「寸草心」是比喻：

- (1) 1 吋長的草
- (2) 用草做成的心臟
- (3) 兒女很微小的孝心
- (4) 父母很少的照顧

第四招：排除相似意義的選法

★秘訣：當答案只有一個時，則可以把其他類似意義的選項刪除。

例如：（ ）有關氧氣和燃燒的關係，何者是錯的？

- (1) 氧氣對於蠟燭燃燒有幫助
- (2) 缺少氧氣會使蠟燭無法繼續燃燒
- (3) 蠟燭燃燒會用掉一部份的氧氣
- (4) 蠟燭燃燒可以製造更多的氧氣

第五招：猜選和題意有關的選項

例如：（ ）下列何者是台灣特有的野生動物？

- (1) 台灣黑熊
- (2) 澳洲袋鼠
- (3) 北極熊
- (4) 阿拉斯加犬

第六招：其他猜答法

1. 正確的選項可能比其他選項的敘述要來得特別長，或特別仔細。
2. 從其他題目中找尋答案。
3. 有時答案排列會出現一定的規律。
4. 有2個選項似乎是正確的（或錯誤的），而選項中又有「以上皆是」（或「以上皆非」）時，則選「以上皆是」（或「以上皆非」）。

例如：（ ）下列河川何者流入台灣海峽？

- (1) 大甲溪
- (2) 濁水溪
- (3) 曾文溪
- (4) 以上皆是

練習題

（ ）1. 下列何者不是台灣的主要國際商港？

- (1) 台中港
- (2) 高雄港
- (3) 花蓮港
- (4) 中正機場

★你選這個答案的理由是：_____

（ ）2. 下列關於「孝子泉」的敘述，何者錯誤？

- (1) 是民間故事，屬於故事體的記敘文
- (2) 孝順是最基本的美德
- (3) 孝子才能泡的溫泉
- (4) 不論在多麼困苦的環境下，我們都要盡力孝順父母

★你選這個答案的理由是：_____

（ ）3. 下列何者是可以再生的資源？

- (1) 煤
- (2) 石油
- (3) 鐵
- (4) 以上皆非

★你選這個答案的理由是：_____