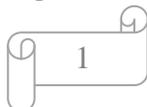


宜蘭縣公正國民小學一〇三年度友善校園學生事務

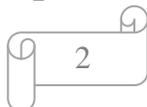
與輔導工作-推動認輔工作方案設計

認識情緒小團體

次別	活動日期	活動名稱	活動目標	活動內容	需要器材
一	103/9/9	開麥拉	1. 協助成員瞭解團體目標、內容架構及進行方式。 2. 幫助成員互相認識並建立團體凝聚力。 3. 訂定團體規範，達成團體共識。	1. 領導者自我介紹，及團體進行方式與目的。 2. 成員兩兩一組，先互相自我介紹，再根據活動單上的問題訪問對方，最後進行各組分享。 3. 訂定團規。	1. 自我介紹學習單 2. 海報紙 3. 色筆
二	103/9/11	認識情緒	1. 認識各種不同情緒。 2. 對情緒作出分類。 3. 知道自己有哪些情緒。	1. 運用情緒卡，說明情緒卡的類型與分類。 2. 請成員根據喜、怒、哀、懼等項目對於情緒卡分類。 3. 學習單理解自己曾有哪些情緒經驗。	1. 情緒卡 2. 學習單 3. 色筆
三	103/9/16	我的心情	1. 覺察自己的情緒狀態。 2. 分享自己或他人對於情緒的看法。 3. 藉由活動讓成員可以理解自己的情緒狀態。 4. 檢視自我對情緒的概念。	1. 超級猜一猜，請成員輪流抽一張情緒卡，並做出情緒的表情，請成員猜出正確情緒名稱。 2. 請成員從情緒卡中選一張最能代表今天心情的情緒卡，說明今天為何有此心情。 3. 請成員說出面對自己的情緒高低不同狀況時會如何處理。	1. 情緒卡 2. 學習單
四	103/9/18	原來是這樣	1. 介紹 A-B-C 理論。 2. 理解自己與別人情緒變化的原因。	1. 海報介紹 A-B-C 理論。 2. Leader 與 Coleader 演出一小段情境劇。 3. 討論劇情內容。 4. 成員利用 A-B-C 理論經驗分享自己會如何看待自己的情緒。	1. 海報 2. 布偶
五	103/9/23	心情塗鴉	1. 讓成員察覺自己的	1. 閱讀繪本「家有生氣	繪本



			人際困擾。 2. 理解別人的情緒困擾	小恐龍」。 2. 討論劇情，並請成員說出心中曾遭遇過的情緒困擾。	
六	103/9/25	你快樂嗎？	1. 檢視成員目前的情緒處置方式。 2. 歸納出適當的情緒處理方式。 3. 說出自己希望如何處理情緒。	1. 以繪本中的故事或成員自己敘述的事件，請成員以 A-B-C 理論來分析自己的處理方式。 2. 討論成員所呈現的理性想法與非理性想法。 3. 歸納適切的情緒處理方法。	1. 圖畫紙 2. 色筆 3. 學習單
七	103/9/30	我該怎麼辦？	1. 釐清成員現在面臨的情緒問題。 2. 從團體中學習處理情緒的經驗。 3. 學習自我覺察。	1. 觀看情緒小短片。 2. 請成員討論短片中所出現的情緒狀態以及自己處理的方式。 3. Leader 引導成員覺察此時此刻自己的情緒。	1. 影片 2. 學習單
八	103/10/2	我會這樣做	1. 演練 A-B-C 理論。 2. 加強成員對於 A-B-C 理論的了解與認識。 3. 加強成員對於 A-B-C 理論與方法的信心。	1. Leader 複習 A-B-C 理論。 2. 觀賞情緒小短片，並請成員以 A-B-C 理論來分析短片中的處理方式。 3. 鼓勵成員以 A-B-C 理論處理情緒正向行為。	1. 影片 2. 海報
九	103/10/7	生氣了	1. 處理成員的憤怒議題。 2. 讓成員了解自己生氣的原因。 3. 歸納成員自己處理生氣的模式與方法。	1. 請成員將自己的生氣的事寫在紙上。 2. 將自己生氣的事向團體說明後，將紙撕掉，丟到垃圾桶。 3. 討論成員自己生氣的原因與處理方式。	學習單
十	103/10/9	理性與情緒	1. 以理情治療法理論來分析與處理成員的情緒。 2. 使成員明白自己的非理性信念。 3. 能善用理性信念駁斥非理性信念。	1. 成員書寫學習單，寫出目前困擾自己情緒。 2. 以 A-B-C 理論分析成員自己的非理性信念。 3. 教導成員以理性信念駁斥非理性信念。	學習單



十一	103/10/14	煩惱不見了	1. 能利用學到的A-B-C理論處理情緒困擾。 2. 複習A-B-C理論。 3. 思考情緒困擾處理方式。	1. 複習A-B-C理論。 2. 模擬情境，練習處理情緒困擾時適當方法。	模擬情境單
十二	103/10/16	伴我成長	1. 對團體進行的歷程回顧。 2. 引導團體成員由自我覺察以及他人的回饋當中，發現自我的成長。 3. 給予祝福。	1. 引導成員一起回想前十一次團體的進行。 2. 邀請成員分享自己在團體中的成長。 3. 每位成員在小卡片上以一句話送給其他成員，簡短寫下對彼此的祝福與期許。	祝福小卡

活動一：開麥拉 103.9.9

1. 領導者自我介紹，並說團體進行的方式與目的。
2. 成員兩兩一組，先互相自我介紹，再根據活動單上的問題訪問對方，最後進行各組分享。
3. 訂定團規。

活動二：認識情緒 103.9.11

1. 運用情緒卡，說明情緒卡的類型與分類。
2. 請成員根據喜、怒、哀、懼等項目對於情緒卡分類。
3. 使用學習單理解自己曾有哪些情緒經驗。

活動三：我的心情 103.9.16

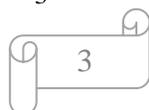
1. 超級猜一猜，請成員輪流抽一張情緒卡，做出情緒的表情，請成員猜出正確的情緒名稱。
2. 請成員從情緒卡中選一張最能代表今天心情的情緒卡，並說明今天為何有此心情。
3. 請成員說出面對自己的情緒高低不同狀況時會如何處理。

活動四：原來是這樣 103.9.18

1. 以海報介紹A-B-C理論。
2. Leader與Coleader演出一小段情境劇。
3. 成員討論劇情內容。
4. 成員利用A-B-C理論經驗分享自己會如何看待自己的情緒。

活動五：心情塗鴉 103.9.23

1. 閱讀繪本「家有生氣小恐龍」。
2. 討論劇情，並請成員說出心中曾遭遇過的情緒困擾。



活動六：你快樂嗎？ 103.9.25

1. 以繪本中的故事或成員自己敘述的事件，請成員以 A-B-C 理論來分析自己的處理方式。
2. 討論成員中所呈現的理性想法與非理性想法。
3. 歸納適切的情緒處理方法。

活動七：我該怎麼辦？103.9.30

1. 觀看情緒小短片。
2. 請成員討論短片中所出現的情緒狀態以及自己處理的方式。
3. Leader 引導成員覺察此時此刻自己的情緒。

活動八：我會這樣做 103.10.2

1. Leader 複習 A-B-C 理論。
2. 觀賞情緒小短片，並請成員以 A-B-C 理論來分析短片中的處理方式。
3. 鼓勵成員以 A-B-C 理論處理情緒的正向行為。

活動九：生氣了 103.10.7

1. 請成員將自己的生氣的事寫在紙上。
2. 將自己生氣的事向團體說明後，將紙撕掉，丟到垃圾桶。
3. 討論成員自己生氣的原因與處理方式。

活動十：理性與情緒 103.10.9

1. 成員書寫學習單，寫出目前困擾自己的情緒。
2. 以 A-B-C 理論來分析成員自己的非理性信念。
3. 教導成員以理性信念駁斥非理性信念。

活動十一：煩惱不見了 103.10.14

1. 複習 A-B-C 理論。
2. 模擬情境，練習處理情緒困擾時的適當方法。

活動十二：伴我成長 103.10.16

1. 引導成員一起回想前十一次團體的進行。邀請成員分享自己在團體中的成長。
2. 每位成員在小卡片上以一句話送給其他成員，簡短寫下對彼此的祝福與期許。

