

內湖國小 110 學年班級團體輔導活動計劃

(一) 名稱：內湖國小班級團體輔導活動

(二) 目標：輔導學生學習面對、求助和適應家庭的困境，學習情緒表達與管理，期望學生能自我成長並愛惜自己與家人。

(三) 實施對象：

低年級與中年級學生全班同學；一、二年級為合班進行。

(四) 問題類型：

1. 親子關係互動問題。
2. 情緒表達和管理問題。
3. 學習面對求助和適應家庭的困境。
4. 學習愛惜自己與家人。

(五) 採行策略：

1. 運用閱讀治療的理論，以繪本導讀的方式，讓學生從繪本中學習與人相處的藝術。
2. 從念父母恩、認識家人關係和家庭生活，學習如何與家人相處及自我情緒的管理人際。
3. 透過學生分享，了解各種不同解決問題方式，並學習用最適當的方式解決問題。

(六) 活動方式：

1. 由班級老師提出班級問題或學校提出需協助的班級，再由輔導教師安排時間和輔導課程到班級上進行活動。
2. 利用班級的綜合活動課或彈性課程協同教學。
3. 輔導課程的活動時間，以授課教師的所能提供時間為考量，輔導課程的活動設計於 4 節課以內完成，不佔用該課程一學期的上課時間數。

(七) 課程名稱：輔導活動設計方案

次數	活動名稱	課程內容	讀物名稱
1	念父母恩	1. 以影片引導學生知恩感恩報恩 2. 學習念父母恩，並思考如何報恩	影片— 感恩父母
2	好不好之間	1. 學習了解家庭的情況 2. 學習認識尊重和接納家中的成員	繪本— 好事成雙
3	“從心”出發	1. 了解自己的家庭情形 2. 學習調整自己適應環境	繪本—媽媽爸爸不住在一起
4	張開希望的翅膀	1. 學習如何去愛父母和自己 2. 送祝福給父母和自己	影片—有關 爸媽我愛您

(八) 本辦法呈請校長核准後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

(八) 學習活動教案設計和學習單

活動名稱	2.好不好之間	自編教材	好事成雙	活動時間	40分	活動日期	
活動流程	活動內容						資源
	<p>活動一：好事成雙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.展示好事成雙繪本。 2.說故事：歐丹米和歐寶拉是兩個人見人愛的小孩，但是他們爸爸媽媽卻是一對問題夫妻，每件事情都合不來..... 3.請學生猜猜看：丹米跟寶拉該怎麼幫爸媽解決問題？ 4.教師續說結尾：他們為爸媽舉辦了一個「不結婚」典禮.....從此以後，快樂的爸爸媽媽各自和孩子過著幸福的生活。 5.教師統整：「不結婚」的父母更快樂了；孩子仍保有父母雙方的愛。 <p>活動二：家庭裡的戰爭（課前先行完成學習單）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小組討論：小組分享課前所填寫之學習單：父母（家中大人）曾經有過爭吵的例子。包括事件起因，處理方式，以及結果。並討論一例做角色扮演。注意：教師在課前作業說明時，可舉例供學生參考。並提早瞭解學習單填寫結果，才能因應角色扮演的劇本。（讓每一組皆有一適合例子做討論，以利教學進行。） 2.角色扮演：分配、討論 3.各組學生上台表演。需呈現衝突的情境與情緒。注意：表演時著重解決問題的方式。如能理性、和平處理衝突，予以肯定。若非，教師帶領學生思考：除了爭吵、抱怨，還可以怎樣來解決問題？ 4.教師統整，每個人對於同樣的事情本來就有其不同的看法，能夠尊重並且包容才能和諧相處。 <p>活動三、教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學習理性溝通，有助於家人間的和諧與情感增進。 2.家庭中父母的婚姻問題，不是孩子的錯，只要擁有家人的愛，就算不在標準家庭中長大，也是幸福的，我們無需對其另眼看待。 3.現在社會中存在多元化的家庭型態，每個人對自己生活的想法和選擇，都應該被接納與尊重。 						學習單 白板 白板筆 繪本

活動名稱	3.從心出發	自編教材	爸媽不住在一起	活動時間	40分	活動日期	
活動流程	活動內容						資源
	<p>一、繪本導讀【媽媽爸爸不住在一起了】 將故事製作成 PPT 檔案播放。</p> <p>二、問題討論</p> <p>故事閱讀後，請同學針對內容中的問題進行討論，並提出自己的看法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在這本書中，小女孩的爸爸和媽媽 為什麼再也不住在一起了？ 2. 你覺得他的心情會如何？ <p>2.書中的媽媽和爸爸住不住在一起， 他們還愛不愛小女孩和弟弟？為什麼？</p> <p>3.小女孩喜歡在媽媽的公寓裡做什麼事？小女孩喜歡在爸爸的房子裡做什麼事？</p> <p>5.爸爸媽媽既然不能住在一起，你會給故事裡的小女孩哪些建議呢？</p> <p>6.如果你是小女孩，你要怎樣使自己過得更好？</p> <p>【討論與統整】</p> <p>老師引導學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.現今社會存在著許多不一樣的家庭，有像小女孩一樣的家庭，有像櫻桃小丸子（爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、姐姐、小丸子）一樣的家庭，亦有像分開兩地工作的父母（○○的媽媽是日本人）一樣的家庭等。父母一定要住在一起嗎？ 2.小女孩的家庭與以前不同了，但爸爸媽媽還是很愛她。多元的家庭存在於現今的社會，但對於家的感覺與愛卻是相同的。有時分開住也是一種愛護的方式。你可以從那裡觀察到父母的愛？ 3.家人一定要住在一起才能互相關心嗎？不住在一起，可以怎麼關心彼此呢？ 4.回家觀察父母的愛在那裡？(完成觀察單) <p>➤ 結語（2分）</p> <p>每個人都有自己的缺點，我們要學會勇敢的面對自己的缺點，並改進它讓自己更好。並學會用包容心，對待別人的缺點，我們可以給對方一點協助，或多看他的優點，讓彼此更好。</p>						缺點卡 白板 愛心卡 繪本

活動名稱	3.希望之翼	自編教材	爸媽我愛您們	活動時間	40分	活動日期	
活動流程	<p style="text-align: center;">活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 故事：家中的寶 ➤ 百孝經說孝在家中大小歡 閔子薦故事 ➤ 『幸福』在誰的手裡 ➤ 百孝經說福祿皆由孝字得 舜的故事 ➤ 要幸福快樂就讓我們今天從學習 「孝順」 ➤ 知恩 <ol style="list-style-type: none"> 1.你看到別人的優點你會欣賞嗎？ 2.你曾經對你感恩的人說過謝謝嗎？說了之後有什麼感受？ 3.你曾經被別人欣賞感恩過嗎？那種感覺是怎麼樣？ 4.以下的活動要讓我們一起來體會一下這些感覺 ➤ 感恩 感恩父母讓我一起來報恩給他們最溫柔的守護--孝順 做好孝順其實很簡單只要『五不』 『六行』 <ol style="list-style-type: none"> (一) 孝順要『五不』 『五不』 是五種不好的事絕對不去做 <ol style="list-style-type: none"> 1.不懶惰 2.不賭錢 3.不飲酒和吸毒 4.不放縱耳目 5.不好勇鬥狠 (二) 孝順要『六行』 『六行』 是六種好的事一定要去做 <ol style="list-style-type: none"> 1.愛護身體 顧好心理 2.對父母和顏悅色 3.把最好的給父母 4.體貼父母 了知親心 5.盡己之責 成就自己 6.利益大家 ➤ 結語 你覺得父母對您好嗎？你很喜歡他們嗎？ 你覺得父母對你很囉嗦嗎？你覺得很討厭？ 是報『恩』追追追還是抱『怨』追追追，想一想自己的幸福在哪裡？ 						資源 缺點卡 白板 愛心卡 繪本

我們的團體名稱	成長遊戲大帝國團體
我們的約定	1.我們要準時參加，不遲到。
	2.我們要尊重別人。（說話、動作.....）
	3.我們要安靜，不吵鬧。
	4.我們要快樂，不生氣。
	5.我們要有恒心。（每次都會參加.....）
我願遵守約定	

我們的團體名稱	
我們的約定	
我願遵守約定	

活動名稱	3.變臉了	活動時間	30 分	繪本教材	生氣的亞瑟
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 靜定活動（放鬆心情）（8 分）CD 錄音機 <ul style="list-style-type: none"> ● 頭部運動 ● 肌肉放鬆(頭部、臉部、脖子肩膀手部、身體背部腿部.... ● 想想全身那個部位要放鬆 ● 全身都放鬆像..... ➤ 繪本故事分享（10 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 說故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 人為什麼會生氣 * 生氣是什麼感覺 * 你覺得你生氣的時候像什麼 * 生氣是好還是不好 * 生氣是情緒的出口 ➤ 變臉了（15 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享臉部表情會影響心情和命運（一個演員的故事） ● 畫情緒臉譜卡 ● 抽情緒臉譜卡表演情緒，感受一下 ● 分享表演的感受 ➤ 結語（2 分） <p>生氣雖是情緒但是我們可以選擇讓他發.....</p> 				1 我們的契約書

活動名稱	4.情緒的家	活動時間	30分	繪本教材	菲菲生氣了
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享（10分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 菲菲生氣的時候是怎麼處理情緒 * 你生氣時是如何發洩 * 那些情緒的發洩方式是好的 * 那些情緒的發洩方式是好的 ➤ 情緒的家（15分） <ul style="list-style-type: none"> ● 寫情緒卡生氣---好的表現方式---結果 ● 寫情緒卡生氣---不好的表現方式---結果 ● 抽卡完成生氣旅程 ● 好的情緒發洩方式會有好的結果，不好的也會有不好的結果 ➤ 結語（2分） <p>我們情緒的發洩要用好的方式，讓它有好的出口.....</p> 				<ul style="list-style-type: none"> 1.CD 錄音機 2.我們的契約書

活動名稱	5.趕走害怕	活動時間	30 分	繪本教材	神奇的圍巾
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享（10 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 故事中的小瑪雅害怕什麼？ * 誰幫助了他？ * 老師害怕什麼？【失去……】 * 老師怎麼處理？ ➤ 我好怕（15 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 寫學習單 ● 分享我好怕 ● 彼此回饋 ➤ 結語（2 分） <p>我好怕但是我可以透過很多方式，讓身旁的人知道，讓他們來幫助我……</p> 				<p>1 我們的契約書</p> <p>2.學習單</p>

我的成長記錄單 姓名_____

面對自己的……		
想想我的問題	寫寫我的事	備註
我害怕什麼		
為什麼害怕		
我可以做麼改 變或處理		

我的成長記錄單 姓名_____

面對自己的……		
想想我的問題	寫寫我的事	備註
我害怕什麼		
為什麼害怕		
我可以做麼改 變或處理		

活動名稱	6.天生我才	活動時間	30 分	繪本教材	奧古期丁和小喇叭
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享 (10 分) <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 故事中的奧古期丁有什麼才能? * 他遇到什麼苦境和挫折? * 分享自己有什麼才能? * 有人欣賞嗎? 或者老是被罵? * 你要如何欣賞自己 ➤ 優點大轟炸 (15 分) <ul style="list-style-type: none"> ● 請同學每個人說一說自己的優點 ● 大家一起來說一個同學的優點 ● 彼此回饋 ➤ 結語 (2 分) <p>每個人都有自己的優點, 和長處要看重自己</p> 				1 我們的契約書

活動名稱	7.勇於面對自己	活動時間	30 分	繪本教材	我撒了一個謊
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享（10 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事---由學生講故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 故事中的主角發生了什麼事？ * 他向父母認錯之後，你覺得父母會如何處理？ * 分享自己說謊的經驗？ * 說謊之後你怎麼解決問題？ ➤ 回到過去(15 分) <ul style="list-style-type: none"> ● 請同學想一想曾經說過的謊，到目前還很在意的 ● 回到過去，給自己一個機會向被說謊的人澄清 ● 彼此回饋 ➤ 結語（2 分） 能勇於面對自己所有一切的人最了不起！ 				1 我們的契約書 2.活動單
活 動 照 片					

讓我回到過去 姓名_____

面對自己的……		
想想我的問題	寫寫我的事	備註
我向誰說過謊		
我為什麼說謊		
我想向他說		

讓我回到過去 姓名_____

面對自己的……		
想想我的問題	寫寫我的事	備註
我向誰說過謊		
我為什麼說謊		
我想向他說		

活動名稱	8.我可以更好	活動時間	30分	繪本教材	綠小象
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享（10分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事---由學生講故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 故事中的主角發生了什麼事？ * 他遇到了誰？（他的貴人） * 綠小象有沒有改變什麼？為什麼大家都接受他了 * 如果你沒有遇到貴人？你可以當自己的貴人嗎？ ➤ 我可以更好(15分) <ul style="list-style-type: none"> ● 請同學想一想自己和別人不一樣的地方？ ● 請學生把自己的特色寫下來？ ● 讓自己當自己的貴人，請學生把自己的特色喊出來 ➤ 結語（2分） <p>要對自己有信心，這樣可以讓自己更好。</p> 				<p>1 我們的契約書</p> <p>2.活動單</p>

我是自己的貴人 姓名_____

面對自己的……		
寫寫我的特色	我的特色有什麼優點	備註

我是自己的貴人 姓名_____

面對自己的……		
寫寫我的特色	我的特色有什麼優點	備註

活動名稱	9.跟大家做朋友	活動時間	30 分	繪本教材	迷你兔找朋友
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繪本故事分享（10 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事---我們一起來說故事 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 故事中的主角發生了什麼事？ * 他交到了什麼特別朋友？ * 他和大家分享什麼東西？ * 你有好朋友嗎？他有什麼特質？ * ➤ 我有寶藏和你分享(15 分) <ul style="list-style-type: none"> ● 請同學想一想自己有什麼寶藏？ ● 請可以怎麼和同學分享？ ● 讓我們一起來做分享的事 ➤ 結語（2 分） 好東西和好朋友分享..... 				1 我們的契約書 2.活動單

好東西和好朋友分享 **姓名**_____

想一想我們寶藏……	
我的寶藏是什麼	我可以如何和大家分享

好東西和好朋友分享 **姓名**_____

想一想我們寶藏……	
我的寶藏是什麼	我可以如何和大家分享

活動名稱	10.迎向未來	活動時間	30 分	教材	卡片分享
活動流程	活動內容				資源
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享（10 分） <ul style="list-style-type: none"> ● 分享故事---我們一起來說說話 ● 討論 <ul style="list-style-type: none"> * 你還記得我們的小團體要做什麼的嗎？ * 說一說在團體裡你看到誰成長了 * 想一想你有成長嗎？ * 如果有機會你還會來我們的小團體嗎？ ➤ 我有話有說(15 分) <ul style="list-style-type: none"> ● 說一說參加這個活動的感覺 ➤ 結語（2 分） 感謝大家給彼此相處的機會…… 				1 我們的契約書 2.祝福卡