

「心情急轉彎情緒成長團體」活動設計方案

一、方案設計表

一、團體名稱	心情急轉彎情緒成長團體
二、領導者	陳竑誌
三、協同領導者	劉馨如
四、團體性質	低年級因兒少保通報介入家庭學生 4 名
五、招募篩選方式	報名階段：教師推薦 (5/1~5/14) 評估階段：根據輔導處接獲通報單，與導師討論評估確認參與成員。 3.邀請階段及後續處理：經評估後，被邀請進團體的學生，請家長簽署參與同意書。
六、團體聚會時間 (共 40 人次)	5/23、5/30、6/6、6/13、6/20，週二 15:00-16:00，共五次。
七、團體聚會地點	鯨智故事屋
八、團體目標	1. 透過團體支持，協助成員抒發家庭衝突的情緒 2. 透過同質性小團體的分享，達到團體普同感的支持，成員能知道家庭發生衝突不是自己的錯。 3. 藉由領導者的示範，進行原生家庭的矯正性重現
九、活動方式	透過遊戲、表達性藝術活動等，帶領成員放鬆身心、探索情緒及想法。
十、使用資源	繪本、圖畫紙、規範海報、相機、表達性藝術媒材
十一、目標檢核	與導師溝通討論。

二、團體歷程摘要表

次數	日期	主要活動	目標
第一次	5/23	我是誰	認識彼此 團體規範訂定 建立安全的團體氛圍
第二次	5/30	捏黏土	使成員放鬆身心
第三次	6/6	拼出屬於自己的畫	成員學習探索情緒
第四次	6/13	製作再生紙	使成員放鬆身心
第五次	6/20	團體回顧	回顧團體歷程 成員分享自己的收穫

三、團體歷程

新北市思賢國小 111 學年度小團體單元方案設計表					
團體名稱	身心急轉彎	設計者	劉馨如 陳竑誌	單元數	共 5 單元
第一次 單元目標	關係建立導向 介紹團體的活動方式及約定，建立支持、安全性的團體氣氛			帶領者 協同	陳竑誌/ 劉馨如
主題	活動內容			時間	注意事項/ 教具
1 5/23(二)	1.場面構成 領導者介紹自己並說明團體的性質、目的。			15	名片卡 氣球
	2.我們的約定 共同設立團體規範 (1) 領導者提出：保密、守時、尊重 (2) 成員分享 (3)團體的期待			5	
	3.設計自我介紹 (1)請成員介紹自己的名字、喜歡的東西。 (2)讓成員輪流將氣球拍向空中，如果氣球落地就請沒接到的成員說出上一名拍打氣球的成員的名字。			20	
	4.鬼抓人 (1)領導者帶領成員聽有節奏純音樂動動身體，當作暖身活動。 (2)遊玩鬼抓人遊戲釋放壓力。			20	
第二次 單元目標	情緒抒發導向 建立支持、安全性的團體氣氛，使成員能			帶領者 協同	陳竑誌/ 劉馨如

	抒發負面情緒及壓力。		
2 5/30(二)	1.動動身體暖暖手 (1)領導者播放音樂，帶領成員活動身體。 (2)讓成員藉由活動身體，舒緩一天的壓力。 2.自製黏土 (1)將麵粉、油、熱鹽水攪拌在一起，自製成黏土。 (2)成員可以加色素、亮粉裝飾自己的黏土。	10 50	麵粉 油 鹽 熱水 食用色素 亮粉
第三次 單元目標	壓力放鬆導向 建立支持、安全性的團體氣氛，放鬆身心的壓力及負面情緒。	帶領者 協同	陳竑誌/ 劉馨如
3 6/6(二)	1.雕刻自己的印章 (1)請成員設計自己的印章圖案 (2)用橡皮擦刻出自己的圖案，並讓成員用印章裝飾圖畫紙。 2.拼貼活動 (1)請成員用舊雜誌的圖案在圖畫紙上裝飾印章蓋出來的圖案。	20 35	橡皮擦 圖畫紙 舊雜誌
第四次 單元目標	壓力抒發導向 建立支持、安全性的團體氣氛，成員透過活動抒發壓力。	帶領者 協同	陳竑誌/ 劉馨如
4 6/13(二)	1.撕紙 讓成員將舊報紙撕成碎片，藉此抒發生活上的壓力。 2.製作再生紙 請成員協助準備製作再生紙的材料，領導	30 30	舊報紙 考卷

	者以及偕同領導者負責製作。		
第五次 單元目標	自我覺察導向 藉由繪畫讓成員探索自己的情緒及家庭狀態。	帶領者 協同	陳竝誌/ 劉馨如
5 6/20(二)	1.製作卡片 (1)邀請成員用再生紙製作卡片送給重要的人。 (2)領導者邀請成員分享卡片及贈送對象。 2.回顧團體歷程 領導者帶領成員回顧團體活動，並且邀請成員分享感受。	30 25	再生紙 彩色筆

輔導組長

輔導主任

校長