

# 臺南市歸仁區文化國小 103 學年度上學期小團體輔導活動計畫

一、依據：本校 103 學年度友善校園學生輔導實施計畫辦理。

二、目標：

1. 提供學習管道與輔導資源，提昇學生的學習信心。
2. 營造溫馨與和諧之學習文化，幫助學生適應學校生活。
3. 協助學生透過小團體學習，增進人際關係及改善偏差行為。

三、辦理期程：103 年 10 月 7 日至 103 年 11 月 13 日。

四、辦理類別與活動內容：

1. 小團體名稱：螢火蟲成長營

2. 活動目標：

- (1) 幫助成員體會小團體活動，學習自我表露。
- (2) 幫助成員探索自我、了解自己、悅納自己。
- (3) 增進成員同理他人情緒、接納別人的想法和感受的能力。
- (4) 增進成員建立良好的人際相處模式。

3. 領導者：戴鴻英老師、周秀惠老師

4. 場次及時間：

103 年 10 月 7 日起至 11 月 13 日止，連續十次，每週二、四  
中午 12：30-13：30

5. 螢火蟲成長營課程表：如附件 1。

6. 預計參與人數：10 人。

五、預期效益：

1. 經由小團體輔導給予學生心理支持，增進學生之自我了解。
2. 透過輔導活動，提供學生更多愛與關懷，使其適應學校生活。
3. 透過小團體學習，幫助學生增進人際溝通技巧及協助其改善偏差行為。

六、本計畫呈校長核可經校務會議通過後實施，修正時亦同。

臺南市歸仁區文化國小 103 學年度上學期小團體輔導活動

螢火蟲成長營課程表

次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
1	有緣來相聚	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進團體成員互相認識。</li> <li>2. 使成員了解團體內容、目標，進行方式。</li> <li>3. 訂定團體公約。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—大風吹</li> <li>2. 製作姓名牌。</li> <li>3. 名字念謠。</li> <li>4. 了解團體目標。</li> <li>5. 訂定團體公約。</li> </ol>
2	認識你真好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進成員間的互動。</li> <li>2. 提升成員在團體中的參與度。</li> <li>3. 讓成員發揮創意，想出自我介紹的方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—查戶口</li> <li>2. 完成自我介紹學習單。</li> <li>3. 描述自己的特色。</li> </ol>
3	心情溫度計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幫助成員了解喜怒哀樂等情緒。</li> <li>2. 幫助成員覺察自己與他人情緒的變化。</li> <li>3. 增進成員適當管理與表達自己的情緒。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—小風吹</li> <li>2. 完成心情氣球學習單。</li> <li>3. 成員分享自己情緒的變化。</li> <li>4. 討論如何舒解情緒。</li> </ol>
4	請跟我來	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員的互動。</li> <li>2. 加強團體的凝聚力。</li> <li>3. 促進成員彼此間的信任感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—獵人、老虎、槍</li> <li>2. 兩人一組，一人矇住眼睛，由另一人引導他走路。</li> <li>3. 兩人互換。</li> <li>4. 分享帶人與被帶的感受。</li> </ol>
5	幸福快遞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進團體成員的向心力。</li> <li>2. 增進成員解決問題的能力和勇氣。</li> <li>3. 加強成員與人互動的禮貌。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—繞圈活動</li> <li>2. 製作小禮物。</li> <li>3. 送小禮物。</li> <li>4. 心得分享。</li> </ol>
6	五彩拼盤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓成員了解自己與他人的喜好。</li> <li>2. 增進成員團隊合作的精神。</li> <li>3. 讓成員發揮創意，表現自己的想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—請你跟我這樣做</li> <li>2. 發表自己喜歡的口味</li> <li>3. 討論要共同完成的作品。</li> <li>4. 學習與人溝通的方法。</li> <li>5. 分享感受。</li> </ol>

7	好鄰居	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員的互動。</li> <li>2. 增進成員對人表達愛與關懷。</li> <li>3. 增進成員接納別人的優缺點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—布偶家族角色扮演</li> <li>2. 說一說家人的優缺點。</li> <li>3. 完成房間平面圖。</li> <li>4. 心得分享。</li> </ol>
8	雙手萬能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員的互動與溝通。</li> <li>2. 幫助成員接納他人的想法。</li> <li>3. 增進成員自我肯定。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—比手畫腳猜猜看</li> <li>2. 畫出自己的手掌。</li> <li>3. 寫出自己擅長的事。</li> <li>4. 完成貼圖。</li> </ol>
9	有夢最美	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察自己未來的期待或計劃。</li> <li>2. 能認清目標和生活的關係。</li> <li>3. 能說出參與活動的體會和感受。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—把愛傳下去</li> <li>2. 完成夢想學習單。</li> <li>3. 分享心得</li> </ol>
10	歡喜豐收	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員能樂於讚美與祝福別人。</li> <li>2. 能回顧團體過程及說出自己的收穫。</li> <li>3. 團體結束，互相祝福。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身—祝福歌</li> <li>2. 優點轟炸、寫祝福卡與送祝福卡。</li> <li>3. 分享團體過程與自己的收穫。</li> <li>4. 寫回饋單。</li> <li>5. 贈送小禮物與祝福。</li> </ol>