

學習輔導方案內容大綱(孫中瑜, 1990)

週次	單元名稱	單元目標	活動內容
一	喜相逢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引發個人參與團體的興趣。 2. 瞭解團體公約的內容，並願意遵守 3. 藉自我介紹及覆述與熟記所有團員個人資料的活動，使彼此有概括性的認識。 4. 介紹如何記住人名的方法，使其對記憶學習發生興趣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簡介團體目的 2. 訂定公約與教唱團歌 3. 認識大家活動 4. 介紹如何牢記人名的方法
二	如何成功	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭高成就動機者的行為特徵——追求成功、適度冒險、重視檢討。 2. 會辨別內在動機與外在動機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 投環遊戲 3. 講述成就動機的意義及高成就動機者的行為特徵 4. 他們在說什麼 5. 講述內在動機與外在動機的區別
三	成功者的故事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立讀書是為了自己的觀念。 2. 能深入明瞭高成就動機者的特徵——追求成功、適度冒險、重視檢討。 3. 能建立適切的抱負水準。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 這些故事你聽過嗎? 3. 討論時間
四	學習態度與習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識自己的學習態度。 2. 能辨良好與不良的學習習慣。 3. 能發現自己平日的聽講習慣及態度 4. 了解如何從聽講中學習。 5. 知道不良「聽力」的原因。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 介紹學習態度的四種型態 3. 看圖說話 4. 暗藏玄機 5. 自問自答 6. 聽力遊戲

週次	單元名稱	單元目標	活動內容
五	找出原因，設法改善	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭成績不理想的原因。 2. 能由與人討論中，體會有效溝通的感覺。 3. 會辨別正向及負向的內在自我語言 4. 會使用『自我教導』來面對自己的煩惱或困難。 5. 能探索價值系統中的價值、信念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 學業成就歸因討論 3. 布偶表演 4. 分辨正向及負向的內在自我語言 5. 怎樣使用「自我教導」? 6. 神秘的煩惱箱
六	建立信心，不怕困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會使用「正向內在自我語言」代替「負向內在自我語言」，以建立自信心。 2. 明瞭記憶學習的有效方法，建立記憶並不困難的觀念。 3. 會使用記憶術中的頭字語、句子法及敘述故事法，以增進學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 歌聲中尋字謎 3. 小笑話一則 4. 記憶學習的方法介紹與練習
七	記憶增強法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭記憶術中的假借法、位置法、分類記憶法、組織法、節奏記憶法、圖表法。 2. 會使用記憶術來幫助學習，提高學動機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 記憶術介紹與練習
八	學習方法與時間管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭理解方法有助於學習。 2. 會使用作筆記的方法來幫助學習。 3. 能檢查自己平日時間控制的情形。 4. 會使用「時間計劃表」對日常生活作合理的安排。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享家庭作業 2. 求理解 3. 作筆記的方法 4. 『我該怎麼辦?』 5. 時間控制量表的填寫 6. 時間計劃表

週次	單元名稱	單元目標	活動內容
九	建立目標 考得更好	1. 能建立短程及長程的努力目標。 2. 能感受曾有的成功經驗，而肯定自己。 3. 能使用有效學習的步驟。 4. 能運用「考試技巧」以提高考試成績。 5. 能用「正向內言」取代「負向內言」，以減少考試壓力。	1. 分享家庭作業 2. 我的心聲 3. 學習五部曲 4. 短劇表演—考試的時候 5. 如何減少考試緊張？
十	百戰百勝	1. 從強調長處中促進個人自尊及自我肯定。 2. 複習九週來所學的有關概念。 3. 能了解經過團體後彼此的改變。 4. 能繼續努力將所學的各项技巧運用在日常生活中。	1. 分享家庭作業 2. 複習和檢討 3. 有獎徵答 4. 優點大轟炸 5. 頒獎時間 6. 祝福一籬筐