

參、輔導類適性課程單元活動設計

國小組單元活動設計

小小透視鏡

設計者：台南市勝利國小 黃淑絹老師

一、單元目標：

- (一)由自我分析與他人描述中，增進對自我的了解，並釐清自己在學校的人際關係相處方式。
- (二)藉由自我分析，增進學生自我反省與思考的能力。
- (三)培養學生擬定計畫的能力，並藉由計畫的執行來改善自己在校的人際關係。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：社會課程，社會學習領域。
- (二)經由討論、發表與遊戲中，增進學生對自我人際關係的了解，並引導其擬定關係的計畫（重點在釐清與他人關係不佳之原因與用何種方式去改善），協同在校人際關係。
- (三)實施方式為發表、討論、訪問、遊戲、報告、分享。

四、準備事項：

- (一)了解每位學生的特徵與其在班上人際關係。
- (二)每人二張「小小透視鏡學習單」。

五、活動歷程（約 80 分鐘）：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師請學生思考自己的優缺點及在學校與同學相處的情形（如：是否常幫助常和他人鬥嘴？），人際關係是否良好？是否遭遇困擾？。

(二)小記者：(約 15 分鐘)

請學生當小記者去訪問同學或老師，了解自己在校的人際關係及優缺點，記上。

(三)猜「人」遊戲：(約 25 分鐘)

- 1.老師將班上學生分為六組，請每位學生寫出該組其中一位同學的五項特徵他人相處情形或優缺點)。
- 2.老師由每一組學生紙條中抽出其中一張，請全班一起猜謎，看紙條上所描該組中那位同學。
- 3.謎底揭曉後，老師可請其他同學補充發表該位同學的特徵及與他人相處的點。

(四)填寫學習單：(約 15 分鐘)

1. 擬定改善人際關係的計畫。

習單分享：(約 15 分鐘)

2. 發表自己所擬訂的改善人際關係的方法，說明有那些方式可以改善自己在學校的關係，如何去執行。

師結語：(約 5 分鐘)

群居的動物，不能離開社會而生活，在學校與他人相處時，應該多為別人著想，並原諒別人的錯誤，學習他人優點，並改善自己的缺點。在和同學相處中，學習常常與人，若與同學有衝突產生，應共同找出原因，共同解決，在解決的過程中要互相溝通，並且能原諒他人過失，具備開放寬廣的心胸，才能有良好的人際關係，在學校愉快地學習。

功評量：

1. 表達自己的想法。

2. 實地自我反省與分析。

3. 參與討論及遊戲。

4. 填寫學習單。

注意事項：

1. 學生踴躍發言。

2. 學生發表對他人特徵之描述時，用詞是否恰當。

「小小透視鏡」學習單一

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

1.我訪問了

他覺得我：

2.我訪問了

他覺得我：

小小透視鏡——學習單二

改善人際關係計畫

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

你分析自己目前在學校與他人的人際關係。

哪些地方需要改進？

你擬定改善人際關係的計畫。

標：

施方法：

與檢討：

本尊亮相

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)訪問師長、親人增進自我了解
- (二)彙整訪談結果，增進歸納能力。
- (三)說出自己的能力、興趣、專長與學習等方面的優缺點。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科：輔導活動。
- (三)在溫暖和諧氣氛中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式為漫畫接力、討論、廣告。
- (五)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

四、準備事項：

- (一)每人各一張「本尊亮相」訪問單、「本尊亮相」學習單。
- (二)活動前兩週，請學生訪問師長或親人至少兩人，完成上述訪問單與學習單
- (三)上課前三天提醒生完成與攜帶學習單上課。
- (四)約每六人一組，分成數組。確認活動前以分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 3 分鐘)

老師說：我們從小到大都受到師長、親人的關心、鼓勵與照顧，使得我快樂的學習成長，可是大家聽過他們對自己的看法嗎？

兩個禮拜以前，請大家做的「本尊亮相」訪問單和「本尊亮相」學習單信大家都做的很好。現在讓我們先補充「本尊亮相」學習單，再分組討論後請每一組派一名代表上台報告「整組的訪問情形、訪問結果」。

(二)補充「本尊亮相」學習單：(約 10 分鐘)

1. 請學生檢查看看自己的學習單內容，有沒有遺漏的地方，有沒有需要或修改的地方。(老師在各小組穿梭傾聽)
2. 請學生儘量寫的清楚、具體一點，多用舉例說明。

(三)分組分享「本尊亮相」：(約 35 分鐘)

1. 組內每位學生輪流詳細的說出下面重點：
 - (1)訪問的對象、關係、時間、地點
 - (2)「本尊亮相」學習單的內容。
 - (3)師長、親友的看法和我對自己的看法有哪些相同？有哪些不同？為什麼
2. 每位說明後，組長必須引導其他組友詢問有關問題。
3. 老師穿梭各組傾聽、引導、或處理突發狀況。

組經驗分享：(約 25 分鐘)

分享後，在討論下面的問題：

位同學談到的「本尊亮相」，讓我印象最深刻？為什麼？

己和他人在「本尊亮相」有什麼地方相同？為什麼？

己和他人在「本尊亮相」有什麼地方不同？為什麼？

內師長、親友的看法和我們對自己的看法有哪些相同？有哪些不同？為什麼？

組代表報告：(約 15 分鐘)

派一名代表報告 2 分鐘，報告重點如下：

組各訪問多少名師長、親友？

組同學的能力、興趣、專長或優點？

組師長、親友的看法和我們對自己的看法有哪些相同？有哪些不同？

師結語：(約 2 分鐘)

了師長、親人對自己的看法，或許會發現他們的看法和自我了解有些相同、有些不同，可以再深入想一想為什麼會不同，如果有什麼疑問可以來找老師或再去詢問師長、親人。

評量：

實際訪問師長、親人。

傾聽他人對自己的看法。

說出自己能力、興趣、專長或優點。

比較師長、親友看法和對自己看法的異同。

反省思與分享活動心得。

事項：

學生未帶學習單，可增強帶學習單之學生，以相對懲罰未帶學生，但不宜直接責備學生。

前兩週務必告知學生此活動，俾充分安排時間。

學生訪問前的聯繫、溝通工作必須確實，且應讓受訪問者有充裕時間。

學生應注重訪問禮節，儘量詳細做紀錄，必要時得徵求受訪者同意予以錄音。

多數學生較為害羞或欠缺訪問技巧，可兩人一組相互扶持。

內容可針對學生實際需要、能力調整，避開已進行或探討過的內涵。

「本尊亮相」訪問單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

請你利用未來「兩週」上課以外的時間，就下列「訪問題目」至少師長或親友，然後完成「訪問記錄表」和「本尊亮相」學習單。

訪問前記得和師長、親友聯繫訪問時間、地點和訪問內容，而且要做紀錄，彙整記錄後填在「本尊亮相」學習單。

一、訪問題目與內容摘要：

就你對我的觀察和了解，請說說你對下面幾項問題的看法：

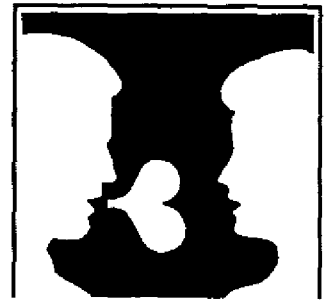
(一)我具備哪些能力？為什麼(比如說)？

(二)我有哪些興趣？為什麼(比如說)？

(三)我有哪些專長？為什麼(比如說)？

(四)我的學習狀況如何？為什麼(比如說)？

(五)對我還有什麼看法或建議？為什麼(比如說)？



二、訪問紀錄表：

對象	稱謂	時間	地點	備註
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		

「本尊亮相」學習單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____



根據訪問結果，師長或親人對「我」的看法如下：
我的能力？為什麼？

我的興趣？為什麼？

我的專長？為什麼？

我的學習狀況？為什麼？

他的看法或建議狀況？為什麼？

之後，自己的感想？或有待努力的地方？

(反省上面幾項內容，或訪問技巧、資料整理能力、表達能力、學習態度)

「好好」看我

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)學習自我教導正向語言。
- (二)建立正向自我信念與價值觀。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科：輔導活動。
- (三)了解負向內言的不良影響，學習正向內言。
- (四)練習自我教導。

四、準備事項：

- (一)每人一張「好好看我」活動單。
- (二)約每六人一組，分成數組。確認活動前以分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：有些人珍惜擁有的一切，有些人抱怨失去的一切；同一件事情，有正的一面，產生快樂的情緒，有些人看到不好的一面，產生憤怒的情緒，因此，學習看到美好的部分，不要只看不完美的部分。

(二)正負一念之間：(約 10 分鐘)

1. 說明自我教導之意義：正向的話可以鼓勵自己遇到困難時更有信心，而負向的一些氣餒的話、打擊自己的信心。當我們遇到困難時，常會慌了手腳，失以平時多教導自己說正向的話，遇到困難時就能對自己說正向的話，才有一難，想出辦法、解決問題。

2. 示範練習—「一塊錢的故事」。

老師說一個故事來說明什麼是負向的話：

小英和小華去台北找學生小美玩，到了台北後，小華突然發現他們的錢包不在口袋裡，只剩下一塊錢。

小華說『完了！完了！我們的錢包掉了，連回去的車票也買不成了，我真勁！』他在車站裡急得哭出來，一點辦法也沒有。

小英卻說『真糟糕，錢包真的不見了，不過雖然我們錢包掉了，但是我們還可以打電話找小美來接我們。』他們趕緊打電話，找到小美來接他們，玩學生們，從這個故事我們可以發現，小華在碰到困難時，並不會想辦法處理裡掉眼淚，乾著急，說自己粗心、差勁，這對自己有什麼幫助呢？我們遇到是要學習小華說負向的話呢？還是學習小英說正向的話呢？

(三)分辨練習：(約 5 分鐘)

請學生拿出「好好看我」活動單，看看下面的句子，哪一句是正向的話，哪

，並將答案填寫在「好好看我」活動單：

『考試總是太粗心，我真糟糕。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是正向的話。

『考試雖然對了九題，卻錯了一題，真是差勁。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是負向的話。

『考試雖錯了三題，但是我有點進步了。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是正向的話。

『這次對了六題，真不錯。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是正向的話。

『這次只對了七題，真差勁。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是負向的話。

『數好難哦，我都學不會。』這句是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是負向的話。

『雖然分數很難，但是我可以學會。』這句話是正向的話呢？還是負向的話呢？——這是正向的話。

出正向的話：(約 5 分鐘)

闭上眼睛——想像正在考數學，你看了題目，一題也不會，你很緊張，這時候要怎麼說出正向的話呢？

請學生先將正向的話寫下來，再請各組組長召集組員，進行分組討論。

組討論：(約 20 鐘)

每人輪流練習說出「考數學一題也不會」之正向的話，小組其他組員判斷、討論是否正向的話？

學生填寫「好好看我」活動單之三：「寫出親身體驗的一件事情，來說明正向、負向的話對自己的影響」。

小組組員輪流說出自己親身體驗的一件事情，來說明正向、負向的話對自己的影響。在組員討論時，其他同學可以相互判斷、討論哪些句子的判斷正確，對自己造成的影響是正向或負向影響。

組代表報告：(約 10 鐘)

每一代表上台報告下列兩項重點，每組約 1 至 2 分鐘：

1) 負向的話對自己的影響。

2) 最能說明「正向的話」的親身體驗的事情。

組結語：(約 5 分鐘)

1) 來就有正反兩面，告訴自己的話也有正負兩種。正向的話可以鼓勵自己，使自己在困難時更有信心，但是負向的話會使你氣餒、失去信心。如我們遇到困難時，能告訴自己一些正向的話，將會讓自己更有信心面對困難，想出辦法、解決問題。

評量：

1) 確判斷正向、負向語言。

2) 例說出正向語言的事件。

3) 參與小組討論。

事項：

學生在日常生活，多從正向角度思考問題。

若停留於負向語言，應積極引導到正向語言，方不致偏離目標。

「好好看我」活動單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

一、分辨練習：下面句子，哪些是正向或負向的話，在正負向下面打「√」

正向	負向	題 目
		(一)我考試總是太粗心，我真糟糕。
		(二)我考試雖然對了九題，卻錯了一題，真是差勁差勁。
		(三)我考試雖錯了三題，但是我有點進步了。
		(四)我這次對了六題，真不錯。
		(五)我這次只對了七題，真差勁。
		(六)分數好難哦，我都學不會。
		(七)雖然分數很難，但是我可以學會。

二、找出正向的話：

如果「你正在考數學的時候，看了題目，一題也不會……」

這時候要怎麼說正向的話呢？

我會說：

三、寫出親身體驗的一件事情，說明正向、負向的話對自己影響。

(一)事情的經過：

(二)負向的話：

(三)正向的話：

自我之旅

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

元目標：

- 探索自己的需求、能力。
- 探索未來的我。
- 估自己在他人心中的我。
- 進學生自我開放，減少對團體抗拒。

對象：

國小五年級以上學生。

重點或實施方式：

- 課程類型：輔導課程。
- 合學科：輔導活動。
- 「語句完成」探討自我內在世界，評估他人眼中的我。
- 深入評析自己的需求、能力，對未來的構想。
- 施方式為語句完成、經驗分享。

旨事項：

- 每人一張「自我之旅」活動單。
- 組約六人，分成數組。上課前確認是否分組完成。

歷程(約 80 分鐘)：

起動機：(約 5 分鐘)

免：世界上每個人都是獨特的個體，都有獨特的人格特質、自己的興趣與專長。但可能是您自己知道的，有些則自己不知道。希望透過今天的「自我之旅」活動，讓下心來，更深入的想想自己，看看自己。

可完成：(約 25 分鐘)

預發給每位學生一張「自我之旅」活動單。

學生將看到題目的「第一個想法」寫下來，不需要考慮太久。

學生回答「自我之旅」活動單的十二個問題：

- 我是 (2)我需要
- 我想要 (4)我欣賞
- 我不喜歡 (6)我覺得自己的能力
- 別人比起來，我 (8)在別人心目中，我
- 我想過去，我 (10)展望未來，我

如果時間能倒流的話，我

如果我現在離開人間，我

輪流說出「自我之旅」：(約 20 分鐘)

請各組學生，輪流將自己的「自我之旅」告訴組內同學，並說明為什麼想要這樣

2. 組內同學可以提出問題、相互討論，但若不想回答，可以不回答。

(四) 分組經驗分享：(約 15 分鐘)

各組同學討論、分享下列問題：

1. 我的哪些想法和同學相同？
2. 我的哪些想法和同學不同？
3. 其他同學的哪些想法讓我印象非常深刻？
4. 參加這次活動的感受？

(五) 各組代表報告：(約 15 分鐘)

每組代表針對下列重點，分別報告一至兩分鐘：

1. 本組有哪些共同的想法？
2. 本組同學參加活動的感受？

(六) 老師結語：(約 3 分鐘)

經過這次活動，相信大家更能了解自己，發現自己的需要和想法、對未來的自己和別人比較的情形。每個人的自我之旅，或許有些相同，或許不相同，但是深入了解自己真正的需要、人生目標，將讓你早一點掌握人生方向。

六、活動評量：

- (一) 能寫出十二項語句完成句子。
- (二) 能說出自己的想法。
- (三) 能積極參與活動。

七、注意事項：

- (一) 引導學生自我探索，但不宜過於強迫學生要寫多少或寫什麼，讓學生有自由間。
- (二) 若學生出現偏差的思維，宜引導朝正向思考，但不宜指責。

「自我之旅」活動單

姓名： _____，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

你仔細閱讀每一個「題目」，然後把您直接想到事情、想法或意見，「立刻寫下來」。一個句子不太容易填寫的話，可以「跳過去」回頭再填。不瞭解的地方先想一想，如不懂，可以問老師。填寫的時候，不必要求「句子的完美」，只要求將「真實的想法很出來」，請盡量填完每一句。

歡
自己的能力
北起來，我
心目中，我
去，我
來，我
間能倒流的話，我
現在離開人間，我

超越障礙

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)省思與教師互動的情形。
- (二)探索與他人互動關係。
- (三)評估自己對學科的喜好。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科：輔導活動。
- (三)實施方式為超越障礙、經驗分享。

四、準備事項：

- (一)再確認場地為寬敞草地、操場，不宜在水泥地或很硬的地板。
- (二)每人一張「超越障礙」活動單。
- (三)約每六人一組，分成數組。
- (四)依組數準備空鐵罐、空保特瓶、塑膠筒、書本各一種。
- (五)各組小組長均準備五、六條蒙眼睛之布或手帕。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 3 分鐘)

老師說：人生難免有需多挫折，重要的是「失敗再站起來的勇氣」，成功是不斷不斷克服障礙，現在請大家進行緊張又刺激的「超越障礙活動」。

(二)超越障礙：(約 15 分鐘)

1. 老師請各組小組長將空鐵罐、空保特瓶、塑膠筒、書本各一種依序排成路障最少相隔一公尺，寬一點較佳。
2. 老師向全班一名徵求志願者，將此學生的眼睛用布或手帕蒙上當瞎子，站起點，老師當嚮導，牽著他的手走過路障，不可以踩到物品，若踩到必須
3. 老師請各組排成兩排，若各組人數不等，應調整到相等，必要時老師可納體不適者。
4. 左右相鄰的兩人一組，一人當嚮導，一人當瞎子，相伴通過障礙。每人都嚮導、一次瞎子，各組比賽完成，以全組先完成者先贏。
5. 老師提醒學生注意安全後，各組開始比賽。
6. 老師頒獎，各種均有獎，如最佳速度獎，最佳默契獎，最佳服裝獎，最佳精神獎，給予小禮物或卡片。

(三)分組分享超越障礙：(約 17 分鐘)

老師請各組組內同學，針對下列問題輪流說出感想：

1. 當嚮導的感受？

瞎子的感受？

·組討論最近最困擾的一件事：(約 30 分鐘)

·請各組組內同學，針對下列問題輪流說出感想：

·最近困擾的一件事？(儘量具體詳細說明)

·如何處理？解決了嗎？(若沒有解決請同學提出意見)

·同學可針對其他同學的解決策略，提出個人正向意見，亦可提出問題討論。

·組代表報告：(約 10 分鐘)

·派一代表上台報告下列三項重點，每組約 1 至 2 分鐘：

·組最近最困擾哪些事情？

·組提出哪些解決策略？

·師結語：(約 5 分鐘)

·加「超越障礙」活動，或許大家會發現，徬徨無助時，最需要別人的協助。從討論困擾的事情，相信您一定了解更多解決問題的方法，只要大家能努力、用心解決問題一定是個超越障礙高手。

·力評量：

·完成超越障礙遊戲。

·具體說出最近最困擾的事情。

·是出解決困擾事情的策略。

·積極參與超越障礙活動與討論。

·事項：

·或障礙時，必須留意學生安全。

·學生未準備充分的超越障礙用具，可就地取材，如書包、板擦、鉛筆盒、書本，但勿使用危險性的東西，如玻璃瓶，或尖銳之物品。

「超越障礙」活動單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 班，組別： _____ 組

一、最近最困擾的一件事？(儘量具體詳細說明)

(一)時間：

(二)地點：

(三)事情的來龍去脈：

二、我如何處理？解決了嗎？(若沒有解決請同學提出意見)

三、聽了其他同學的意見，想到的其他解決問題方法？

遠離悲傷

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

· 單元目標：

- 一) 勇於面對過去不愉快的生活經驗。
- 二) 提出面對不愉快生活經驗的策略。
- 三) 提昇解決問題的能力。

· 實施對象：

用於國小五年級以上學生。

· 設計重點或實施方式：

- 一) 課程類型：輔導課程。
- 二) 結合學科或單元：輔導活動。
- 三) 協助學生回憶、面對不愉快生活經驗，重新思索解決策略。
- 四) 教師自我揭露、放大鏡下的我、分組討論、全班討論。

準備事項：

- 一) 每位學生一張「放大鏡下的我」學習單。
- 二) 請學生帶細字簽字筆及原子筆。
- 三) 約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

活動歷程(約 80 分鐘)：

- 一) 引起動機：(約 5 分鐘)
老師說：從小到大，我們或多或少都有一些不愉快的生活經驗。現在我想請家回到過去，鼓起勇氣回頭去想想看，也許它已經不是什麼大問題，我們是重新面對它，重新想想如果不愉快的事情發生在現在？應該如何處理。
- 二) 放大鏡下的老師：(約 10 分鐘)
 1. 老師在黑板上畫一個放大鏡與鏡下的大圓圈(上面之圓圈)，老師說出自己個人成長過程，曾經遭遇到哪些難忘的痛苦或難過經驗(寫在鏡下圓圈內，即上面之圓圈)，再說出或畫上現在會怎樣的心情重新來處理這件事情。
 2. 老師提醒學生難忘、痛苦的經驗，可包括下列或其他事情：
 - (1) 小時候，父母外出，晚上一人在家。
 - (2) 怕蟑螂、怕鬼、怕黑、怕陌生人。
 - (3) 怕學游泳。
 - (4) 屢次學騎腳踏車，總是摔跤。
- 三) 引導肌肉放鬆：(約 5 分鐘)
老師請學生閉上眼睛，告訴輕輕地學生：「請各位同學把雙手抬起來，抬到平的位置。然後用力向前伸直，再用力握緊你的拳頭，繼續用力伸直，繼續用力握緊拳頭，繼續用力，繼續用力，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力。好，現在請你慢慢地放鬆下來，慢慢放下來，把你的雙手慢慢的放到椅背(大腿)上，繼續放鬆，一面放鬆，一面鬆你的肌肉，你會發現它慢慢地鬆弛開來了，放鬆開來了，

繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆。

好，接下來請你注意力放到你的呼吸，輕鬆地吸進來，慢慢地呼出去，自然地慢慢地呼出去，嘗試著控制在呼出去時，讓它稍微慢一點，自然地吸進來，慢慢地吸進來，慢慢地呼出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去。

(四)成長之旅：(約 5 分鐘)

老師引導學生回憶成長歷程，老師輕輕地說：現在請大家想想幼稚園、國小階段)最快樂的事情，想想這件事情快樂的原因、過程與結果(等待一分鐘)。再想想國小階段(國中階段)最難過或痛苦的事情，想想這件事情的原因、過程與結果(等好，現在請各位同學慢慢的張開眼睛，輕輕地活動一下身體各部位，「慢慢地活」慢慢地活動一下」，好，讓我們進行下面的活動。

(五)放大鏡下的我：(約 15 分鐘)

1. 發給每位學生一張「放大鏡的我」。
2. 請學生在放大鏡下的大圓圈內(上面的圓圈)，寫上或畫上過去使自己最的事。
3. 請學生在放大鏡裡(下面為放大鏡)，寫上或畫上現在會以怎樣的心情重新處理。
4. 分組討論前，提醒每組派代表說明：自己最難過或痛苦的事情，並說明現在處理。

(六)分組討論：(約 20 分鐘)

1. 組內學生輪流說出「放大鏡下的我」，先說「過去使自己最難過或痛苦的事」，「現在會以怎樣的心情重新處理這件事情」。
2. 學生說明時，其他學生可以針對「現在會以怎樣的心情重新處理這件事情」意見，說明學生也可以補充說明。

(七)全班討論：(約 12 分鐘)

1. 各組派代表說明：最常遇到發生難過或痛苦的事情，並說明現在會如何處理。
2. 各組代表報告完畢，老師宜徵詢全班學生有沒有其他處理事情的方法？對具體增強，鼓勵學生提出各種方法。
3. 除各組代表報告外，老師可鼓勵學生向全班說出「放大鏡下的我」。

(八)老師結語：(約 5 分鐘)

人在成長過程中，難免會遇到的困難或痛苦的事情，只要經過學習、請教他去面對它，雖然不一定能完全解決問題，但是只要不退縮、逃避，我們一定可獲取經驗，從痛苦經驗中成長。

六、活動評量：

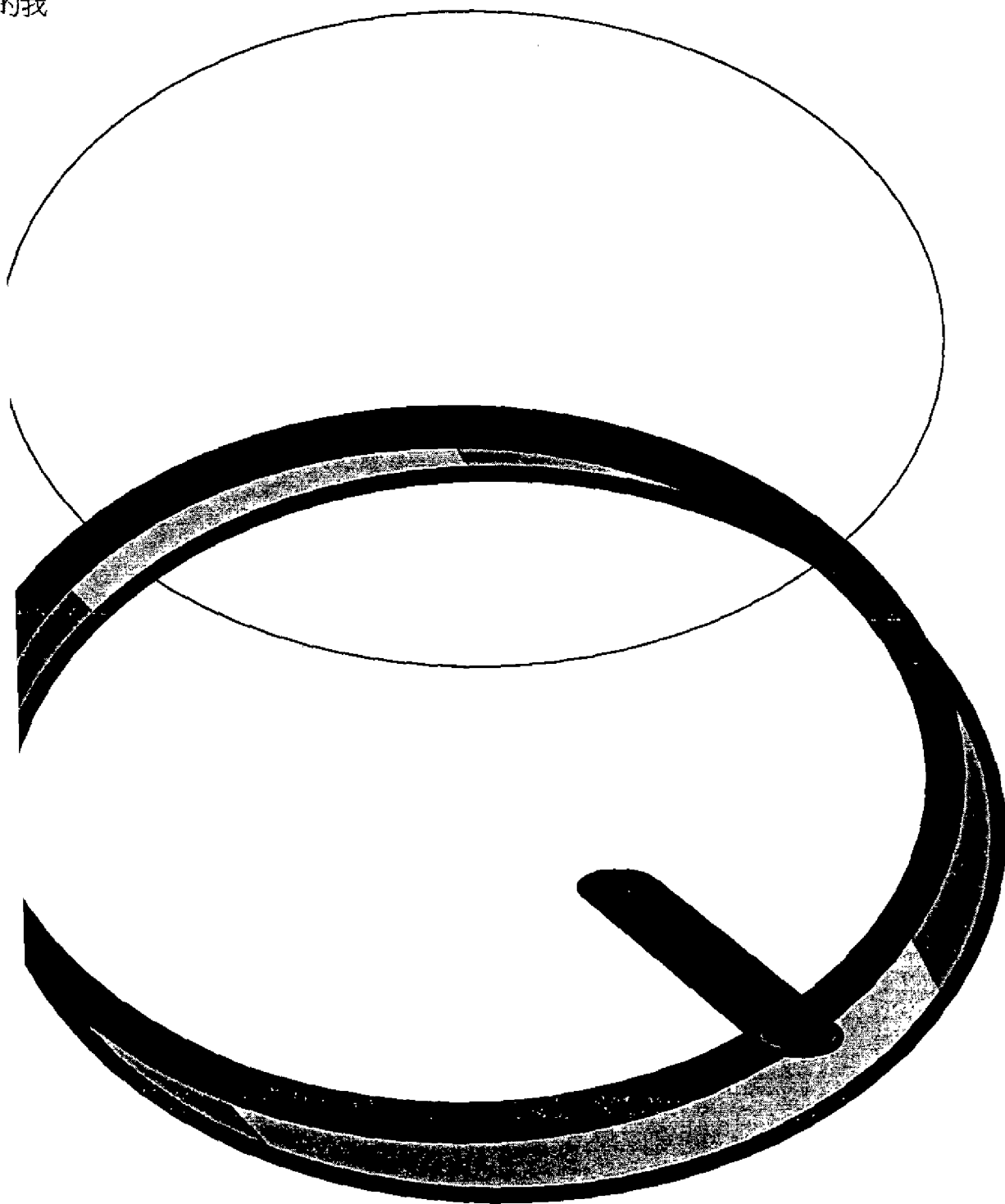
- (一)明確遭遇難過或痛苦事情的處理方式。
- (二)傾聽、回饋他人處理難過或痛苦事情的經驗。
- (三)確實省思與分享活動心得。

七、注意事項：

- (一)若學生觸及難忘、痛苦經驗導致情緒強烈發洩，宜給予充分接納。若短期情緒，可請其他學生先說明。待其他學生說完，再徵詢其是否想說下去，予一聽，由其決定是否繼續。
- (二)若出現退縮、逃避，宜引導其他學生提出不同思維向度或解決策略。

放大鏡下的我 姓名： .

的我



學校花絮

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)省思與教師互動的情形。
- (二)探索與他人互動關係。
- (三)評估自己對學科的喜好。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科：輔導活動。
- (三)以「繪畫、討論」探討學校生活。
- (四)深入評析師生互動與學習情形。

四、準備事項：

- (一)再確認場地為寬敞草地、操場，不宜在水泥地或很硬的地板。
- (二)每人一張「學校花絮」活動單。
- (三)約每六人一組，分成數組。確認活動前以分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：學校是獲得知識、學習成長的好地方，學習過程可能是有點辛苦，西之後的喜悅，總是令人非常興奮。因此，學校充滿著喜怒哀樂。現在進行的「活動，希望大家能針對學校點點滴滴深入想想如何讓自己快樂學習。

(二)學校生活花絮：(約 15 分鐘)

1. 老師發給每位同學一張「學校生活花絮」活動單。
2. 請同學依據活動單，畫出下列問題：
 - (1)畫出「和某位老師相處最愉快的一件事」。
 - (2)畫出「和某位老師相處最不愉快的一件事」。
 - (3)畫出「和班上同學相處最愉快的一件事」。
 - (4)畫出「和班上同學相處最不愉快的一件事」。
 - (5)寫下「最喜歡的科目」。
 - (6)寫下「最不喜歡的科目」。
 - (7)寫下「最想告訴老師或同學的一句話」。

(三)分組分享「學校生活花絮」：(約 20 分鐘)

1. 老師請各組同學輪流說出自己的「學校生活花絮」。
2. 其他同學可以提出問題發問。
3. 老師巡視行間，引導各組討論。

(四)分組討論解決方法：(約 25 分鐘)

請各組同學討論下面三個問題的解決辦法：

□老師相處不愉快，怎麼改善？

□同學相處不愉快，怎麼改善？

□對最不喜歡科目，怎麼改善？

組代表報告：(約 10 分鐘)

派一代表上台報告下列三項重點，每組約 1 至 2 分鐘：

1 老師相處不愉快，本組同學怎麼改善？

1 同學相處不愉快，本組同學怎麼改善？

1 對最不喜歡科目，本組同學怎麼改善？

師結語：(約 5 分鐘)

從各組代表報告中，我們可以發現大家都曾經遭遇師生不愉快的經驗或有不喜歡的，更重要的是「大家都提出了解決或改善的策略」，只要大家有恆心、努力克服，一在學校過著幸福快樂的日子。

動評量：

具體說出和老師相處不愉快的改善策略。

具體說出和同學相處不愉快的改善策略。

具體說出面對最不喜歡科目的改善策略。

極參與學校花絮活動。

事項：

導同學思考遭遇師生問題解決策略，宜著重解決策略與正向思考，不宜將重心均置原因或停留於抱怨與指責。

導同學相互討論「面對最不喜歡科目」的改善策略，應激發同儕經驗分享與成長，師減量避免提出個人看法。然若學生討論偏差時，可提出個人經驗引導。

「學校生活花絮」活動單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

1. 畫出：和某位老師相處最愉快的一件事。	2. 畫出：和某位老師相處最不愉快的一件事。
3. 畫出：和班上同學相處最愉快的一件事。	4. 畫出：和班上同學相處最不愉快的一件事。
5. 寫下：最喜歡的科目。	6. 寫下：最不喜歡的科目。
7. 寫下「最想告訴老師或同學的一句話」	

神秘盾牌

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

元目標：

- 深入探索自我覺察、尚未覺察的內在世界。
- 促進學生間相互了解。
- 察他人優點給予讚美。

施對象：

國小五年級以上學生。

重點或實施方式：

- 程類型：輔導課程。
- 合學科或單元：輔導活動。
- 討自我覺察、尚未覺察的內在世界。
- 施方式為盾牌繪畫、自我省思、經驗分享。

育事項：

- 人一張「神秘盾牌」。
- 每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

歷程(約 80 分鐘)：

起動機：(約 5 分鐘)

兒：每個人心中都有些秘密，都有自己喜歡的動植物，都有開心或苦惱的事情，我要進行「神秘盾牌」活動，就是要請大家在「盾牌」在張開想像的翅膀，想想自己、己。現在讓我們來一次「愛的鼓勵」。

牌前之說明：(約 5 分鐘)

發給每位學生一張「神秘盾牌」，或讓學生自畫。

告訴學生：繪畫和文字表達最大的差別在於「文字雖然比較直接、清楚，但表達料不如繪畫豐富，如我現在最想做的是：吃飯，用文字說明只是「吃飯」兩個但是繪畫可以畫「一碗飯、四菜一湯、全家圍桌相聚進餐、或在大餐廳享用大餐」，每個人的表情、動作都有它的意義。

強調：繪畫只是表達想法或意見，不在好不好看，而在能不能表達你的想法。往類的「第一個直覺想法」是最重要、最真實的訊息，大家可以將看到題目的「第直覺想法」畫下來，記住：不要在乎好不好看，而應該在乎能不能表達你的想法。

盾牌：(約 20 分鐘)

請每位學生在「神秘盾牌」內繪出下列六件事後，再寫出自己的「座右銘」：

出我最喜歡的動物(天上飛、地上跑或海裡游的動物)？

出我最喜歡的植物(樹木、花、草)？

出到目前為止，我最開心的事？

出到目前為止，我最苦惱的事情？

出我在平時最想做的事情？

(6)畫出我最欣賞或崇拜的人物？

2.老師必須強調下列兩件事情：

(1)除座右銘外，學生不可以用文字描述。

(2)不強調圖畫的藝術價值或好不好看、漂不漂亮，應該在乎能不能表達你的畫可以很簡單也可以不完全，甚至很不科學，只要大家能藉此說明圖畫意

(四)猜猜看：(約 20 分鐘)

1.老師請各組同學輪流猜猜看，由小組長徵求志願者或指定一名同學，將自己「神秘盾牌」呈現在小組中央位置，讓其他人猜猜看：「神秘盾牌」的六件事。

2.此學生被猜完後再公佈答案，說明與解釋「神秘盾牌」的六件事與座右銘。指定下一位被猜者或往右邊輪，依序進行之。

3.輪流猜猜看、說明圖畫意義時，其他學生可以發問，但說明學生可以拒絕回

(五)經驗分享：(約 17 分鐘)

教師引導學生「分組討論」下列四個問題，若學生語言表達欠佳，可讓學生分組討論：

1.哪些人開心、苦惱的事情和你一樣，為什麼會一樣？

2.哪些人喜歡的動物、植物和你一樣，為什麼會一樣？

3.哪些人欣賞與崇拜人物、平時活動和你一樣，為什麼會一樣？

4.你對同學的座右銘，有什麼感受？

(六)各組代表報告：(約 10 分鐘)

每組派一代表上台報告下列兩項重點，每組約 1 至 2 分鐘：

1.本組同學開心、苦惱的事情？

2.本組同學喜歡的動物、植物？

3.本組同學欣賞與崇拜人物？

4.本組同學平時最想做的事？

5.本組同學的座右銘？(不必說出同學姓名)

(七)老師結語：(約 3 分鐘)

老師說：從「神秘盾牌」活動，可以發現同學有些共同喜歡的動物、植物，煩惱的事情，共同的崇拜偶像或假日活動，但看法有也不同的地方，重要的是：尊重，而不是相互批評、指責。

六、活動評量：

(一)能經由活動增進自我了解。

(二)能增進對組內同學的了解。

(三)能積極表達自己的意見。

七、注意事項：

(一)若時間不夠，(五)「猜猜看」可改為「說說看」，讓學生直接說出「神秘盾

事。

(二)除座右銘外，學生不可以用文字描述。

(三)必須強調圖畫不在好不好看、漂不漂亮，應該在乎能不能表達你的想法。

(四)教師可依教學或輔導目的更改上述六項問題，例如教師擬協助學生探索「

係」，可將題目改為：

1.畫出你「最喜歡」、「最不喜歡」的家人。

2.畫出最近家中發生「最愉快」、「最不愉快」的一件事情。

畫出你最希望的家庭氣氛或環境。

畫出從小到現在，家中所發生「令你印象最深刻」的一件事。

寫出最想向家人說的一句話。

若學生的「座右銘」偏負向敘述，「最苦惱的一件事」過於自責或消極，宜引導正向思想或努力目標，並提醒學生往積極方向勉勵自己。

神秘盾牌

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

1. 畫出我最喜歡的動物。
2. 畫出我最喜歡的植物。
3. 畫出到目前為止，我最開心的事。
4. 畫出到目前為止，我最苦惱的事情。
5. 畫出我在平時最想做的事情。
6. 畫出我最欣賞或崇拜的人物。

情緒雷達

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

元目標：

在團體工作經驗中，建立團體的良好默契與和諧氣氛。
辨識生活中可能出現的正向、負向與中性的情緒。
觀察情緒的生理、心理反應。

施對象：

國小五年級以上學生。

重點或實施方式：

課程類型：輔導課程。
適合學科：輔導活動。
能開放性的腦力激盪出各種情緒。
培養組員的團隊默契。
小組競賽、討論、表演。

需事項：

白紙 50~70 張，麥克筆六枝。
每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

活動歷程(約 80 分鐘)：

起動機：(約 5 分鐘)

禪師：日本有一個禪宗公案，一天一位好勇鬥狠的武士向一位禪師詢問天堂與地獄的分別。老禪師輕蔑地說：「你不過是個粗鄙的人，我沒時間跟這種人論道。」武士惱羞成怒，大吼：「老漢無禮，看我一劍殺死你。」禪師緩緩道：「這就是地獄。」武士恍然，心平氣和納劍入鞘，鞠躬感謝禪師的指點。禪師道：「這就是天堂。」

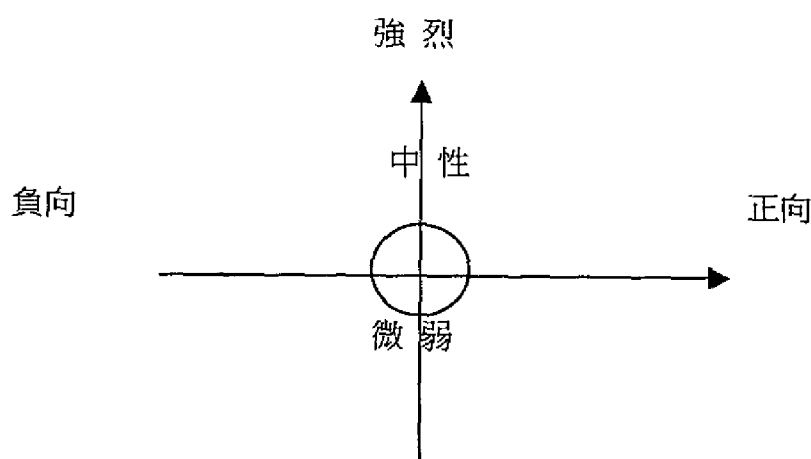
禪師與武士的故事可知：人的情緒變化是瞬間的，而且當情緒激昂時可能已犯下錯誤。情緒管理高手必須能覺察與掌握自己的情緒。

需家族：(約 25 分鐘)

每組十張 A4 白紙、一支麥克筆。

小組在三分鐘內腦力激盪出各種情緒，每一種情緒以麥克筆書寫在一張 A4 白紙

說明情緒可分為正向、負向、強烈、微弱與中性，並將黑板劃分如下：



4. 由第一組將討論的結果，依一公布，由他組同學判斷是否為情緒反應，若是的正負向、中性與強弱，一張情緒以一個磁鐵貼在黑板上的正確位置，若有張貼。

5. 計算各組正確情緒的次數。

(三)「愛的鼓勵」與摘述：(約 5 分鐘)

老師引導學生「愛的鼓勵」一次，並對學生參與「情緒家族」的投入與用心，並統整補充同學討論的結果，讓同學了解情緒的多樣性。

(四)情緒臉譜：(約 35 分鐘)

1. 老師由情緒家族中選 6 種情緒，請各組派一名代表，以表情、動作或輔助說詞得說出該情緒字眼)，表演一種情緒狀況，由大家辨識，猜對者該組得分。

2. 老師請同學注意表演者表現在臉上與肢體上的訊息，讓同學了解情緒發生時能會產生的生理與心理上的變化。

3. 五種情緒表演完後，老師以搶答方式請問同學下列問題：

(1)何種狀況或事件時會有上述六種情緒(各種情緒逐一討論)？

(2)由上述各種狀況或事件所引發的情緒來看，請為情緒下一個定義！

(3)這六種情緒表達方式對我們的影響(各種情緒逐一討論)？

(4)辨識情緒的重要性(好處)為何？

(五)老師結語：(約 5 分鐘)

在今天的情緒雷達中，我們一起偵測各種情緒，並藉由情緒臉譜，讓大家瞭解的重要性及各種情緒表達的影響，希望從發現情緒開始，同學能注意日常生活情緒表達，最後能與情緒共舞。

(六)頒獎(約 2 分鐘)

表揚今天表現最好的組別，並給予愛的鼓勵。

六、活動評量：

(一)能辨識正向、負向與中性的情緒。

(二)能辨別情緒的生理反應。

(三)能覺察情緒的心理反應。

(四)積極參與活動。

注意事項：

討論各種情緒出現的狀況，可能出現人身攻擊或抱怨的情形，請老師引導學生正向思考。

鼓勵學生踴躍發言，激發學生創造力。

情緒網路

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)凝聚團體的向心力。
- (二)能駁斥非理性信念，選擇新情緒。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)協助學生回憶或面對現今遭遇的負面情緒，能駁斥非理性信念改變情緒。
- (四)遊戲競賽、分組搶答、分組討論。

四、準備事項：

- (一)每人一張白紙。
- (二)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 3 分鐘)

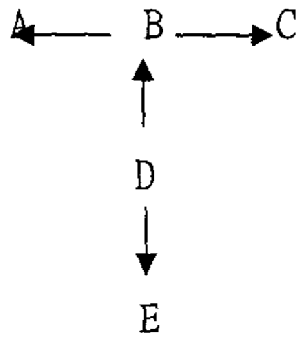
老師說：情緒是人的一部份，唯有瞭解它，才能成為情緒的主人，主導表現情緒。情緒主要來自個人面對事情的認知或想法，當你有快樂的想法時，就會面帶微笑；當你想著悲傷的事情時，便會眉頭深鎖，因此「要怎麼快樂就要怎麼」今天我們要練習如何改變想法，讓自己動起來！快樂起來！

(二)默契大考驗：(約 10 分鐘)

1. 此活動為考驗全班的默契，以凝聚團體的向心力。
2. 老師說明活動方式：
 - (1)全班一起合作從 1 數到 50(教師自定，數字需大於全班人數)。
 - (2)每位同學至少喊一個數字。
 - (3)從 1 開始喊，若有人同時喊相同的數字，則必須從頭開始喊。
 - (4)當全班從 1 數到 50，不重覆時，才算過關。
 - (5)若時間到，全班仍未過關，則教師可終結活動，並鼓勵同學繼續培養默契。

(三)情緒網路 PARTII：(約 15 分鐘)

1. 老師說：了解 A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為結果的關係，也知道認知情緒後，請問同學如何讓自己保持好心情?(分組搶答)
2. 由同學的回答中，引導同學思考認知控制我們的情緒，所以保持好心情的重確的認知。
3. 教師排好 A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為結果的關係、D 駁斥想法(即抗辯)、E 駁斥效果(即對 A 的新想法)的位置圖。



師說明：認知控制我們的情緒，非理性想法更造成我們的情緒困擾，所以保持好心情重要祕訣為駁斥造成情緒困擾的想法，即為D駁斥想法(即對B的質問抗辯)，駁斥後，才能有新的想法與新的心情，即為E駁斥效果(即對A的新想法)。

緒高手：(約 20 分鐘)

師引導學生回憶國小階段、國中階段或最近所發生讓學生最難過、痛苦或沮喪的事，想想這件事情的原因、過程與結果，並將事件(A)、想法(B)與情緒或行為結果(C)在老師發下的白紙上。

司學所寫的事件為例，分組競賽練習情緒網路 PARTII，請各組同學搶答如何駁斥想D)，老師接著講出新情緒(E)。

且討論：(約 25 分鐘)

而舉六個事件，一組一個事件，請同學分組討論「A-B-C-D-E」的關係。

主路上被人瞪白眼

毒話被風紀股長記名字

我失戀了

我試考不好被老師罵“笨”

我媽沒錢讓我參加班遊或畢業旅行

我被取「航空母艦」的綽號

討論時間 5 分鐘，報告 3 分鐘。

我的鼓勵」與結語(約 5 分鐘)

引導學生「愛的鼓勵」一次，並對學生參與今天活動的投入與用心予以增強，並說「C-D-E」的關係主要是為選擇新情緒，所以面對事情時，自己很快的發現情緒後，新的情緒，則可藉由改變想法，讓自己披上情緒的新衣。

：(約 1 分鐘)

現最好之組別，予以愛的鼓勵。

評量：

參與默契大考驗。

參與分組討論。

分辨非理性信念。

斥非理性信念，選擇新情緒。

事項：

大考驗」活動中，同學不可以依照班級座號或排的位置順序喊，以免失去趣味。

討論的事件，可由教師依同學最常遭遇的狀況而作變動。

情緒急轉彎

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 楊百川 楊雅文

一、單元目標：

- (一)了解情緒的產生主要來自認知。
- (二)了解情緒的困擾主要來自非理性思考。
- (三)覺察與分辨理性與非理性的信念。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)由音樂心情引出情緒的產生來自認知。
- (四)由名人故事中瞭解情緒的困擾主要來自非理性思考。
- (五)音樂心情、字卡排列、分組競賽

四、準備事項：

- (一)三首輕音樂。
- (二)三張 A4 字卡(A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為的結果)。
- (三)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：情緒包括感官、知覺、想法、個人經驗、生理反應及想達到的目標人生不同的酸甜甘味，可能是美好的，也可能是不悅的、憤怒與傷痛的，今天來了解情緒是如何產生的，並且學習撥雲見日，使情緒急轉彎。

(二)音樂欣賞：(約 15 分鐘)

- 1.教師播放三首沒有歌詞的音樂。
- 2.每播完一首歌即詢問同學聽歌的感覺或歌曲傳達的內涵為何。
- 3.針對同一首歌同學所傳達的不同的感覺逐一討論背後的原因。
- 4.討論為什麼同一首歌卻有不同的感覺？

可見同一件事，將因每個人想法的差異，而有不同的心情或情緒表現。

(三)情緒網路 PARTI：(約 20 分鐘)

- 1.請各組派一位同學分享上週的「情緒回想曲」。
- 2.由同學的回答內容，請同學思考 A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為的結果
- 3.請一位同學上台排列 A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為的結果字卡的關係

A ← B → C)

- 4.由於個人的認知將影響情緒，接下來請各组分組競賽

(A ← B → C)實例。

- 5.針對同學的舉例分組搶答“哪些想法會造成情緒困擾？”。

師將同學所舉的想法逐一歸類，可歸類如下：

1) 不切實際的誇大：受不了、糟透了、以偏概全

2) 不切實際的需求：應該、必須

「愛的鼓勵」與摘述：(約 5 分鐘)

師引導學生「愛的鼓勵」一次，並對學生參與「情緒網路 PART1」的投入與用心予以肯定，並說明我們通常會「要求」自己或別人「應該」、「最好」以及「必須」要如何，並容易自責，造成情緒困擾。

情緒急轉彎：(約 30 分鐘)

師選擇幾則真實的勵志故事，將故事分為上集與下集，在上集中只敘述事件(A)的發生，並讓學生分組競賽舉出各種信念(B)導致的情緒結果(C)，在同學的各種信念與結果分享完後，老師再完成故事的下集。

故事一(上集)

事件(A)

以飾演「超人」聞名於全球的美國影星克里斯多夫·李維(Christopher Reeve)在幾年前的一場騎馬意外中，導致全身癱瘓，必須仰賴呼吸器才能呼吸，連說話都非常困難，電影中事事萬能的超人，現實生活中卻變成事事不能...

信念(B) 情緒(C)

請同學提出「超人」遭逢騎馬意外，導致全身癱瘓，可能產生的想法，及該種想法可能導致的行為結果為何？

例：我完蛋了(B)(糟透了) → 沮喪(C)

故事一(下集)

承在夢中才能自由的李維表示，「人生在世隨時可能遭遇逆境，但所有的困境卻可以助我們領悟生命的真義」(B)，所以現在他正努力克服各種難關，邁向復元之路，李表示「只要活著就有希望」(C)，他信心十足的說，「我一定能在五十歲生日時重新起來」(摘自講義 1998 九月號，p19)。

如果你是「超人」，你的表現為.....

故事二(上集)

事件(A)

作家、節目主持人吳淡如小姐高中的國文作文曾得零分、大學一年級國文成績也是不及格，投稿被退了一百次，後來雖出書了，但有七、八年的時間，連第一版也賣不完。

信念(B) → 情緒(C)

如果你是吳淡如的話，面對這麼多次的退稿與書賣不出去，你會有什麼想法與可能導出的情緒為何？

例：我每次都失敗(以偏概全)(B) → 沮喪(C)，放棄寫作

故事二(下集)

淡如認為陷入困境與面臨打擊時，與其不斷地鑽牛角尖問：「WHY?」不如在三分鐘之後，趕快想：「HOW TO?」以行動去除不快和委屈的感覺(B)。所以，即使被退稿多次，仍正面思考，心想，總會找到「知音」(B)，所以還是寫得很開心(C)從來放棄寫作(摘自講義 1998 十二月號，p48~51)。

故事三(笑話)(上集)

事件(A)

課結束，兒子把成績單交給父母親。父親看了勃然大怒，往兒子臉上打一耳光，罵道：「在學校裡為什麼一天到晚打架？」兒子委屈地說：「我沒有啊！」父親聽了，又是

一巴掌地說：「你還嘴硬，成績單上導師的評語明明寫著：『經常和同學打成
難道是老師冤枉你嗎？』（摘自講義 1999 三月號，p24）。

(2)信念(B) → 情緒(C)

如果你是兒子，被父親冤枉的話會有那些想法，及可能的情緒為何？

例：父親不應該冤枉我(應該)(B) → 生氣、憤怒(C)

7.教師說：由 A 緣起事件、B 信念、C 情緒與行為結果的關係中，可以發現如果
考試考不好(A)而難過沮喪(C)，並不是考不好(A)這件事引起沮喪反應，而是
失敗、自我要求高或不符父母期望的想法信念(B)所引起。

(六)老師結語：(約 2 分鐘)

我們常因對他人、環境及自我的要求，而有非理性想法，造成強烈的不悅情緒。
要改變情緒，選擇較正面的情緒包括重新思考、重新評估你對事件的解釋及看法。
能將情緒掌握在自己手中。

六、活動評量：

- (一)了解認知與事件、情緒的關係。
- (二)明確說出非理性思考對情緒影響。
- (三)積極參與整個活動。

七、注意事項：

教師在「情緒急轉彎」這個活動可以以自己熟悉的故事為內容。

情緒放大鏡

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 楊百川 楊雅文

元目標：

- 1. 認識自己的情緒。
- 2. 了解情緒產生的前因後果。
- 3. 評估情緒表達的適當性。

施對象：

國小五年級以上學生。

計畫重點或實施方式：

- 1. 課程類型：輔導課程。
- 2. 適合學科：輔導活動。
- 3. 分享情緒與測驗中更瞭解自己的情緒。
- 4. 社會事件瞭解評估情緒的重要性。
- 5. 小組討論、分組競賽。

備事項：

- 1. 響榜與磁鐵。
- 2. 每位同學生一張「情緒商數自我評量表」。
- 3. 分報紙。
- 4. 每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

1. 歷程(約 80 分鐘)：

1.1 動機：(約 5 分鐘)

1.1.1 情緒本身是一種另類訊息的反應，並無好壞、對錯之分，但是如何表達、調整、運用情緒，才造成情緒的價值與效果，今天我們將拿一把非常大的放大鏡來看自己的情緒反應，並學習積極有效發揮情緒的正面價值，減少消極與破壞性的情緒。

1.2 畫布：(約 30 分鐘)

- 1.2.1 十五分鐘時間由小組長逐一引導組員分享這一週的心情或感受。
- 1.2.2 選一名記錄兼發言人，記錄及報告該組成員的心情反應。
- 1.2.3 學報告內容中，老師可針對負面情緒以分組競賽方式激發同學思考其缺失與限制。

1.3 商數：(約 10 分鐘)

- 1.3.1 每位同學發下「情緒商數自我評量表」。
- 1.3.2 依據「情緒商數自我評量表」(張清濱，民 87)的說明，引導學生作答，及計算總

可以調查全班情緒商數的作答結果，對不及格的學生可以加以勉勵，據美國哈佛教授丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)的觀點：E.Q.非與生俱來，可經由後天環境的與各種經驗的累積而培養，同學們參加團體的目的即為提高E.Q.，所以未來的活應用心參加，為提高自己的E.Q.努力！

同學的「情緒商數自我評量表」。

(四)情緒偵探員：(約 30 分鐘)

1. 每組發一份報紙。
2. 全組在 10 分鐘內合作找出一則新聞(任何新聞皆可)，並分析：
 - (1)事件主角的情緒
 - (2)產生此情緒的原因
 - (3)此種情緒表現適當與否
3. 每組請一位發言人上台分享該組的討論結果，每組報告 3 分鐘。
4. 針對其他組的討論結果，各組同學可以發表自己的想法。

(五)「愛的鼓勵」與摘述：(約 5 分鐘)

老師引導學生「愛的鼓勵」一次，並對學生參與「情緒偵探員」的投入與用心予以肯定，並統整補充同學討論的結果，讓同學了解產生情緒的前因後果，並培養評估情緒

(六)老師結語：(約 4 分鐘)

在今天中，大家分享自己的心情畫布，並瞭解自己的情緒商數，對自己的情緒進步的瞭解，也開始注意評估情緒表達的適切性，希望同學們能時時觀察自己情緒習慣並評估自己的情緒反應，以做最佳的表現。

(七)頒獎(約 1 分鐘)

表揚今天表現最好的組別，給予鼓勵！

六、活動評量：

- (一)自我評量情緒商數。
- (二)明確說出情緒產生的前因後果。
- (三)自我評估情緒表達的適切性。
- (四)積極參與情緒探索。

七、注意事項：

- (一)儘量與學生鼓勵、增強。
- (二)鼓勵學生踴躍發言，激發學生創造力。

情緒商數自我評量表

明: 下列各項，如果您表現得好，您就得 2 分; 如果表現適中，就得 1 分; 如果您完全
那就得 0 分。總分 40 分，如果您的分數未達 24 分以上，就算不及格。

能察覺與認知自己的情緒。	2	1	0
能了解各種感受的前因後果。	2	1	0
能認知感覺與行為的差距。	2	1	0
能忍受挫折，懂得紓解憤怒。	2	1	0
能適當表達憤怒而不必訴諸打鬥。	2	1	0
不表現出侵略性或自暴自棄的行為。	2	1	0
對自我、學校及家庭具有正面的觀感。	2	1	0
善於紓解壓力。	2	1	0
能為自己的行為與決定負責。	2	1	0
能專注眼前的工作。	2	1	0
能克服衝動。	2	1	0
能從別人的觀點看事情。	2	1	0
能設身處地，為他人著想。	2	1	0
能懂得傾聽別人的意見。	2	1	0
能懂得解決人際衝突。	2	1	0
能懂得溝通的技巧。	2	1	0
能體貼別人，關懷別人。	2	1	0
能與人和諧相處，維持良好的人際關係。	2	1	0
能懂得與別人分享經驗、合作與互助。	2	1	0
能尊重別人、寬容別人。	2	1	0

分數: 及格 不及格 簽名:

情緒傳真

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 楊百川 楊雅文

一、單元目標：

- (一)覺察學生自我情緒之表達。
- (二)省視學生自己非語言的狀態。
- (三)增進參與團體默契，增進團體的凝聚力。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)營造和諧氣氛，促進成員間友誼。
- (四)學生洞察自我情緒表達。
- (五)分組遊戲、分組討論、經驗分享。

四、準備事項：

- (一)每人一張「情緒傳真」活動單。
- (二)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：各位同學有無戴過面具的經驗。你知道自己平日的面目表情嗎？想一日看到你表情的感覺嗎？我們今天也來看看自己有那些面目表情。

(二)：芋頭蕃薯(約 10 分鐘)

- 1.老師先說明遊戲規則，以組為單位，由坐對面的各一位同學為起點，這兩位傳的信號為「芋頭」(台語)，另一個傳的信號為「蕃薯」(台語)。與其同一(乙)需回應「什麼」，傳達的同學(甲)再重述一次信號，此時一同學就鄰座的下一位丙同學，依上述規則進行下去。
- 2.遊戲進行到最後兩個信號會在原本起始的同學交集，即遊戲結束，而先將完成者的組別為優勝者。

(三)Touch Me：(約 20 分鐘)

- 1.以組為單位，老師依以下指示告知學生，學生需面對所有組員，盡可能做或善用肢體語言。
 - (1)請用眼神接觸到每個人眼神。
 - (2)請對每個人做「喜」的表情。
 - (3)請對每個人做「怒」的表情。
 - (4)請對每個人做「哀」的表情。
 - (5)請對每個人做「樂」的表情。
 - (6)請示對方的意願去與每個人做肢體接觸。

體驗分享：(約 30 分鐘)

教師發給每個人一張「情緒傳真」活動單。

每個學生將「Touch Me」所體驗到的感覺、想法寫下來。

你在接觸同學的眼神時有何感覺？

你對於自己的表情有何感覺？

你覺得「我以後可以做哪些改變」？

你與同學做肢體接觸時有何感覺？

組推派一代表說出自己所體驗到的。

教師結語：(約 7 分鐘)

剛的活動可以看到同學很多不同表情，也發現到自己的情緒表達狀況。你喜歡平日表情嗎？你覺得可以如何適切表現呢？希望經由大家分享後，同學能在往後的日常適當且真實地表達喜、怒、哀、樂，並開放自我。

功評量：

確說出自感受的情緒。

確說出自己如何改變情緒表達。

確說出肢體接觸的感覺。

實省思與分享活動心得。

事項：

芋頭蕃薯」遊戲可請一組同學來做示範再進行，以方便說明與了解規則。

「Touch Me」活動中鼓勵同學開放自我並注意禮貌（此活動可將男女生分開）。

同學於活動中儘量去體驗或觀察。

「情緒傳真」活動單

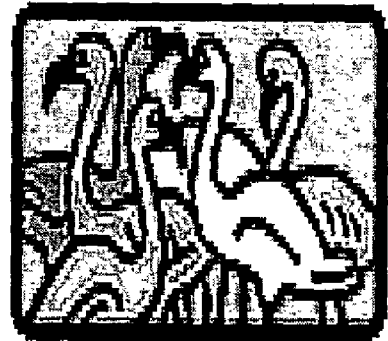
姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

你接觸同學的眼神時有何感覺？

你對於自己的表情有何感覺？

你覺得「我以後可做哪些改變」？

四、你與同學做肢體接觸時有何感覺？



情緒管理 DIY

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 楊百川 楊雅文

、單元目標：

- (一)辨別人我互動彼此間之情緒狀態。
- (二)了解自我情緒表達的情形。
- (三)學習管理情緒的方法。

、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

、設計重點或實施方式：

- 一)課程類型：輔導課程。
- 二)結合學科或單元：輔導活動。
- 三)協助學生管理自己情緒。
- 四)學習人我互動之正向思考。
- 五)促進自我情緒的適度表達。
- 六)引導思考、分組活動、心得分享

、準備事項：

- 一)每人一張「情緒管理 DIY」活動單。
- 二)準備海報兩張。
- 三)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

活動歷程(約 80 分鐘)：

一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：各位同學，你知道平日自己的喜、怒、哀、樂哪一種情緒最常出現？何才能使自己笑口常開、心情愉快呢？今天我們一起探索一下管理情緒的法。

二)腦筋急轉彎：(約 35 分鐘)

老師將海報紙上的圖示張貼在黑板上，如下圖所示。可先舉一例子給學生作示範。

事件 → 感受、想法 → 行爲

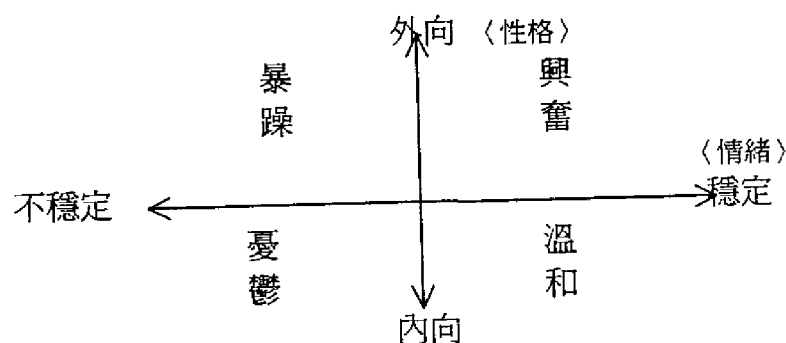
老師發給學生每人一張「情緒管理 DIY」活動單，先讓學生在紙上寫上最近令自己生氣、快樂或難過的一件事，再依次畫上箭頭寫上自己那時的感受、想法與行爲。

之後老師要學生想想最後的行爲可以怎麼做，才能使自己更快樂？來作一下腦筋急轉彎，並在原事件下寫上自己新的感受、想法與行爲。

最後老師強調凡事多是一體的兩面，與其難過、生氣，不如以正面想法來調整自己情緒，與人互動時也就不會遷怒他人，更能理性地待人處世。

(三) 情緒座標圖：(約 30 分鐘)

1. 老師依海報紙上的座標圖如下，說明四種情緒的人格特質。



- (1) 興奮：為外向性格與穩定情緒的交集象限。
- (2) 溫和：為內向性格與穩定情緒的交集象限。
- (3) 暴躁：為外向性格與不穩定情緒的交集象限。
- (4) 憂鬱：為內向性格與不穩定情緒的交集象限。

2. 請每位學生出列，依教室的空間為四個座標象限，先前後再左右移動的座標。每位同學可視自己平日常出現的情緒及性格，依程度大小來移動位置，最即為自己情緒較常表徵的狀態，越接近各象限之中心點，表示越符合此情。

3. 請每位學生也在自己的活動單上標出自己的座標圖，並與同學分享自己平日。

4. 老師請學生回答並分組討論以下問題：

- (1) 你的情緒座標為何？
- (2) 你以後可以如何修正自己的情緒表達？
- (3) 當你心情不好時，可以做些什麼讓自己快樂一些？

(四) 老師結語：(約 7 分鐘)

各位同學，我們平日也許亦受外界影響，使自己情緒不穩定，必須凡事多想正向且客觀的態度對待一切，才能使自己快活。可先讓自己情緒穩定後，再修正。希望大家皆是人見人愛的同學。

六、活動評量：

- (一) 用心省思自己的情緒座標。
- (二) 明確說出如何修正自己的情緒表達。
- (三) 明確說出如何處理不愉快情緒。
- (四) 確實省思與分享活動心得。

七、注意事項：

- (一) 在「腦筋急轉彎」活動中老師鼓勵同學盡量表達自己真實的想法、感受出適當的行為。
- (二) 進行「情緒座標圖」時可請同學先作示範，來解釋活動程序。
- (三) 此次活動若必須分兩節實施，第一節進行到「(二)腦筋急轉彎」。第二節「情緒座標圖」。

「情緒管理DIY」活動單

姓名： ，班級： 年 班，組別： 組

你舉出最近令你生氣、快樂或難過...的一件事：
你的事件是：

你的感受是：

你的想法是：

這事的結果，你做了些什麼：

描述事件，你覺得如何做才能使你快樂些，可有其他哪些理性的處理方

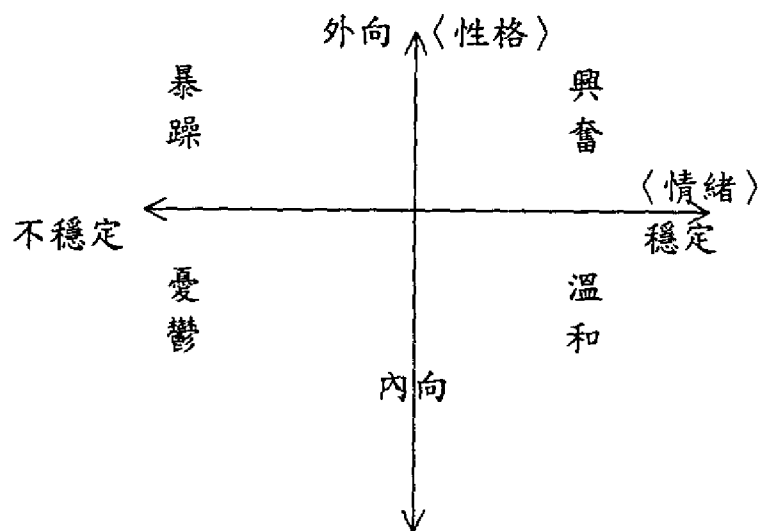
你的感受：

你的想法：

能有怎樣的新結果、行為：

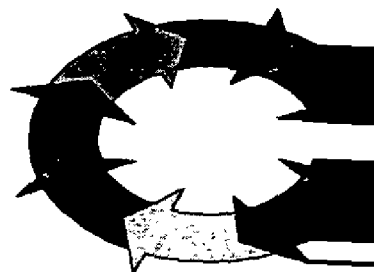
三、情緒座標圖請依下列座標圖示標出你的情緒座標：

(一)你的情緒座標為何？



(二)你以後可以如何修正自己的情緒表達？

(三)當你心情不好時，可以做些什麼讓自己快樂一些？



愛心樹

設計者：台南市勝利國小 陳曉盈老師

元目標：

勵學生畫出心情，使學生更了解自己。

導學生畫出對親人的情緒，發抒心底最深處的情感。

施對象：

國小五年級以上學生。

重點或實施方式：

呈類型：輔導活動。

學科或單元：輔導活動第二冊第一單元

勵學生畫出心情，使學生更自己和親人的關係。

分析自己和家庭的關係，提供一個管道讓學生面對也許有一些問題的親子關係。

動採取自由發表，不強迫每人都要發表。

事項：

1. 圖畫紙一張。

2. 生準備彩色筆，或任何可著色的東西。

3. 一些輕音樂，在學生繪圖時，可營造一個富有感情的氣氛。

4. 同學一張「愛心樹活動單」

歷程（約 80 分鐘）

動機：（約 10 分鐘）

幾個簡單的暖身活動，做收心。

教師說：「1！」，同學就拍手。

教師說：「2！」，同學就坐下。

教師說：「3！」，同學就站起來。

教師說：「4！」，同學就大喊：「嗨！」一聲。

反覆或不按 1、2、3、4 的順序，多做幾次，讓大家專注下來，凝聚氣氛。

說明：（約 10 分鐘）

說明什麼是「愛心樹」，愛心樹就是請小朋友畫出一棵家庭樹，上面結有各種不同顏色的果子，用以代表你和家中成員的關係，讓小朋友發揮想像力，老師不要有所

步驟：（約 30 分鐘）

1. 拿出空白圖畫紙和著色用具，請小朋友畫出你心目中的家庭樹，這棵樹可以象徵家。

2. 友在這棵樹上，畫上所結的果子，這些果子代表你家中的成員，請以不同的大小、顏色代表他們在你心目中的地位。

3. 示範畫自己的愛心樹，並說明為什麼會這樣畫，樹的樣子和果子的顏色各代表意義。

回饋：（約 30 分鐘）

請學生自由發表自己的家庭樹，最好大家可以坐在地板上，以這種方式討論會比使學生較容易說出心裡的話。

六、活動評量

- (一)熱烈主動參與活動。
- (二)用心的完成活動單。

七、注意事項

- (一)此活動主要讓學生發抒心中家的形象，因為許多的問題學生來自於問題家庭，於家庭問題的抒發與探討，也許可幫助學生宣洩一些不滿、憤怒或被遺棄的。
- (二)鼓勵學生如果在課堂上不敢講出來但又想跟老師講的話，可以在下課後來跟老師講。

心樹



名： ，班級： 年 班，組別： 組

朋友，以下的空間是讓小朋友好好創作心中的家庭樹，請小朋友發揮想
把你們腦袋裡的想法通通畫下來喔！

A large empty rectangular box with a solid black border, intended for a child to draw their family tree. The box is positioned below the text and occupies most of the lower half of the page.

井中心情

設計者：台南市勝利國小 高瑞鄉老師

一、單元目標：

- (一)分享學生的心情，更了解學生的心。
- (二)引導學生抒發與回憶各種心情故事，進而學習管理自己的情緒。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導活動。
- (二)結合學科或單元：輔導活動第四第 4 單元
- (三)引導學生將自己的心情畫下來或寫下來。
- (四)請學生將自己的心情說出來與他人分享，有助於拓展人際關係，進而關懷他

四、準備事項：

- (一)「井中心情」活動單每人一張。
- (二)「井中心情創作活動單」一張，將所要分享的心情畫下來。
- (三)準備伍思凱歌曲「分享」一曲，引起動機時播放。

五、活動歷程（約 80 分鐘）

(一)引起動機：(約 15 分鐘)

1.先做幾個簡單的暖身活動，做收心。

例：老師說：「嗨！」，同學說：「嗨！嗨！」

老師說：「嗨！嗨！」，同學就說：「嗨！」

老師說：「嗨！嗨！嗨！」三聲，同學就拍手一次。

老師說：「嗨！嗨！嗨！嗨！」四聲，同學就說：「哈！」一聲。

如此反覆或不按一聲、兩聲、三聲、四聲的順序，多做幾次，讓大家專注下氣。

2.播放「分享」一曲，請學生閉眼聆聽，聽後請學生說說此時此刻的感受。

(二)開始活動：(約 15 分鐘)

老師從剛剛同學的分享中，稍做歸納，引導學生情緒的抒發是很平常又很健問學生心情不好時怎麼辦呢？而心情好時，是不是巴不得想告訴全世界的人你的快樂呢？等一下我們就要來分享生活中點點滴滴的心情故事。

(三)記錄「井中心情活動單」：(約 20 分鐘)

1.發下「井中心情活動單」一張，讓每個學生當小記者，採訪不同的人回答下內容及對方名字，然後再彼此分享。

2.老師可隨意請幾位小記者報導採訪結果，視時間而定。

(四)自由創作「井中心情」(約 20 分鐘)

報導完畢後，老師發下「井中心情」創作活動單一張，讓大家自由寫出自 8 種心情，然後用畫的或寫的表現出來。

(五)分享與回饋：(約 15 分鐘)

以兩人一組互相分享並提問，氣氛營造熱絡溫馨最好。

活動最後，請同學給對方一句話，或讚美或鼓勵或支持都可以，結束活動。

動評量

烈主動參與活動。

心的完成活動單。

意說出來與人分享。

意事項

間可視實行情況做調整。

相採訪時，也可事先作分組，數人爲一組。

「井中心情」活動單

姓名： _____ 年級： _____ 年 班 _____ 組別： _____ 組

小朋友，現在請你當探訪者去探訪別人，寫下對方（受訪者）的名字

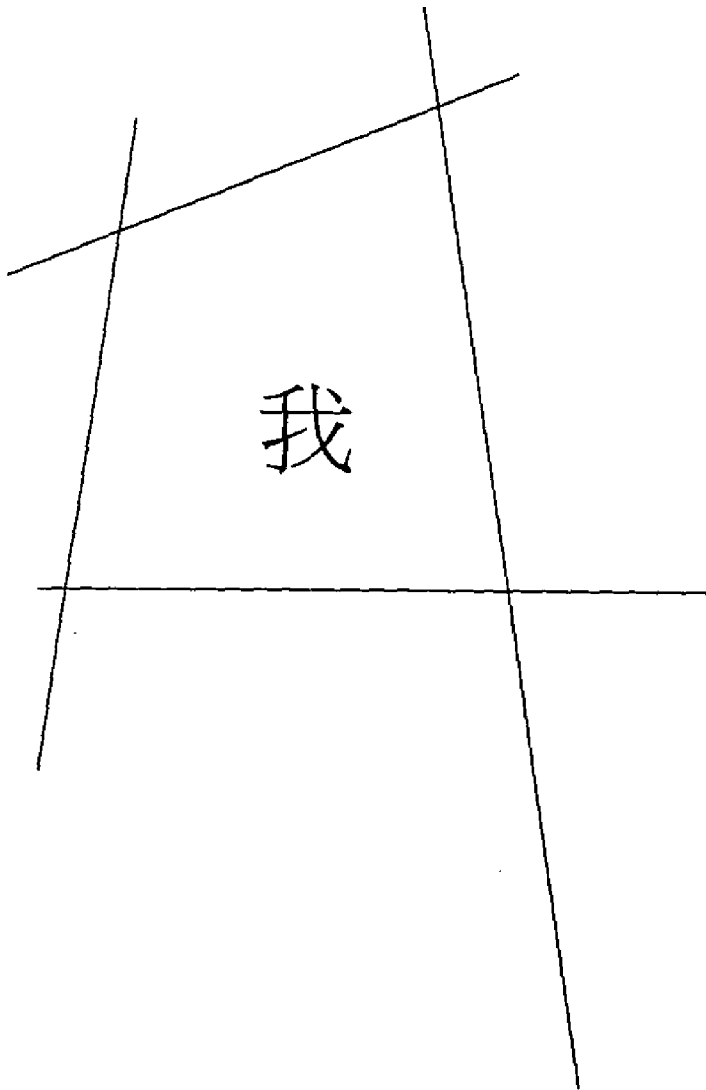
你探訪到的心情紀錄下來。

他(她)想要.....	他(她)高興.....	他(她)喜歡.....
他(她)擔心.....	小朋友的名字： _____	他(她)生氣的是.....
他(她)苦惱的是.....	他(她)希望.....	他(她)討厭.....

「井中心情」創作

姓名： _____ ，年級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

你也可以分享很傷心、很沮喪、很感動、很滿意、很困惑、很輕鬆、很害怕、很...
故事，不論用寫的或是用畫的，都是不錯的抒發方式，最後再塗上你的心情色彩，現
在作一口屬於你自己的「心情井」吧！



長者的話

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)傾聽師長、家人對自己生涯規劃的意見。
- (二)與師長、家人討論自己的生涯規劃。
- (三)修改或強化自己的生涯規劃，並與同學分享。

二、實施對象：

適用於國小五年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)在溫暖和諧氣氛中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式為漫畫接力、討論、廣告。

四、準備事項：

- (一)每人各一張「長者的話」訪問單、「長者的話」學習單、「踏實的夢」學習單。
- (二)活動前兩週，請學生訪問師長或親人至少兩人，完成上述訪問單與學習單。
- (三)上課前三天提醒生完成與攜帶學習單上課。
- (四)約每六人一組，分成數組。確認活動前以分組完成。

五、活動歷程(約 90 分鐘)：

(一)引起動機：(約 3 分鐘)

老師說：以前大家做過「我的夢」學習單，做了 3 年、7 年、15 年、35 年的。為了讓生涯規劃更周延，最好能聽聽一直關心大家的師長、親人的意見。

兩個星期以前，請大家做的「長者的話」訪問單和「長者的話」學習單，相的很好。現在讓我們先補充「長者的話」學習單，再分組討論，最後請每一組上台報告「整組的訪問情形、訪問結果」。

(二)補充「長者的話」學習單：(約 10 分鐘)

- 1.請學生檢查看看自己的學習單內容，有沒有遺漏的地方，有沒有需要補充的地方。(老師在各小組穿梭傾聽)
- 2.請學生儘量寫的清清楚、具體一點，多用舉例說明。

(三)分組分享「長者的話」：(約 32 分鐘)

- 1.組內每位學生輪流詳細的說出下面重點：
 - (1)訪問的對象、關係、時間、地點
 - (2)「長者的話」學習單的內容。
 - (3)「踏實的夢」學習單的內容。
 - (4)和師長、親人意見不同時，如何處理？
- 2.每位說明後，組長必須引導其他組友詢問有關問題。
- 3.老師穿梭各組傾聽、引導、或處理突發狀況。

組經驗分享：(約 25 分鐘)

分享後，在討論下面的問題：

位同學談到的「長者的話」，讓我印象最深刻？為什麼？

己和他人「長者的話」有什麼地方相同？為什麼？

己和他人「長者的話」有什麼地方不同？為什麼？

內師長、親友的看法和我們對自己生涯規劃的看法有哪些相同？有哪些不同？為什麼？

取師長、親友的看法後，修改了哪些生涯規劃？為什麼？

組代表報告：(約 17 分鐘)

派一名代表報告 2 分鐘，報告重點如下：

組各訪問多少名師長、親友？

組師長、親友的看法和我們對自己的看法有哪些相同？有哪些不同？

組同學與師長、親友的看法不同時，大多如何處理？為什麼？

組同學在生涯規劃方面，做了哪些修改？為什麼？

師結語：(約 3 分鐘)

了師長、親人對自己的看法，或許會發現他們的看法和自我了解有些相同、有些不同。大家可以再深入想一想為什麼會不同，如果有什麼疑問可以來找老師或再去詢問師長、親人。

位同學保留「務實的夢」學習單，作為以後進行深入的生涯規劃與充實生涯規劃的基礎。

評量：

實訪問師長、親人對自己生涯規劃的看法。

確說出師長、親人對自己生涯規劃看法與自己生涯規劃的異同。

實省思與分享活動心得。

事項：

生未帶學習單，可增強帶學習單之學生，以相對懲罰未帶學生，但不宜直接責備學生。

前兩週務必告知學生此活動，俾充分安排時間。

學生訪問前的聯繫、溝通工作必須確實，且應讓受訪問者有充裕時間。

學生應注重訪問禮節，儘量詳細做紀錄，必要時得徵求受訪者同意予以錄音。

學生若師長、親人意見不同時，可禮貌表達意見，但不可爭吵。若有問題可帶回討論，以避免破壞與長者關係。

數學生較為害羞或缺訪問技巧，可兩人一組相互扶持。

內容可針對學生實際需要、能力調整，避開已進行或探討過的內涵。

是醒學生保留「務實的夢」學習單，作為往後討論或活動的基礎。

「長者的話」訪問單

姓名： _____，班級： _____ 年 班，組別： _____ 組

請你利用未來「兩週」上課以外的時間，就下列「訪問題目」至少訪師長或親友，然後完成「訪問記錄表」和「長者的話」學習單。

訪問前記得和師長、親友聯繫訪問時間、地點和訪問內容，而且要帶做紀錄，彙整記錄後填在「長者的話」學習單。

如果師長、親友對自己的生涯意見不同，可以禮貌的表示自己的意見可與其爭吵。可將問題帶回班上討論。

一、訪問步驟：

訪問可遵循下列步驟逐一實施：

(一)告訴師長、親人自己的生涯規劃(可呈現「未來的夢」學習單)。

(二)聽取師長、親人對自己現在的我的看法，並做紀錄。

現在的我可包括能力、興趣、價值觀、專長、學習狀況、或優點。

(三)聽取師長、親人對下列自己生涯規劃的建議，並做紀錄。

(1)對自己生涯規劃贊同的地方？

(2)對自己生涯規劃不贊同的地方？

(3)如果不贊同自己生涯規劃，應該怎麼改？

(四)向師長、親人說出對其建議的想法，並做紀錄。

(五)請問師長、親人對自己有什麼其他建議？

二、訪問紀錄表：

對象	稱謂	時間	地點	備註
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		
		年 月 日 時至 時		

「長者的話」學習單

姓名： _____，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

據訪問結果，師長或親人對「我生涯規劃」的看法如下：

師長、親人對自己現在的我的看法？

師長、親人對自己生涯規劃贊同的地方？

師長、親人對自己生涯規劃不贊同的地方？

師長、親人對不贊同地方，建議我應該怎麼改？

我向師長、親人說出對其建議的想法？

師長、親人對自己的其他建議？

師長、親人的建議後，我想修改生涯規劃嗎？如果要修改，如何修改？

(一頁「踏實的夢」學習單)。

「踏實的夢」學習單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

一、現在的我：

(一)能力、專長或優點：

(二)人格特質：

(三)學習情形：

(四)價值觀與興趣：

二、未來的我：

(一) 3 年後我要做什麼？

(二) 7 年後我要做什麼？

(三) 15 年後我要做什麼？

(四) 35 年後我要做什麼？



優點轟炸

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

元目標：

察其他學童的優點，增進覺察能力。
出其他學童的優點，增進表達能力。
由其他同學陳述，深入覺察自己的優點。

施對象：

國小五年級以上學生。

計重點或實施方式：

程類型：輔導課程。
合學科或單元：輔導活動。
察並說出他人優點。
察、省思、分組討論。

旨事項：

一張「優點轟炸」學習單。
六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

歷程(約 90 分鐘)：

動機：(約 3 分鐘)

：每個人都有優點、也有缺點，但是說出別人的優點比說出別人的缺點，更能贏得喜愛與增進人際關係。現在，要進行的「優點轟炸」就是讓各位同學輪流說出同學的優點與長處，並分享自己對於這些優點的看法，不僅可以建立自信心與自我肯定，更能增進人際關係。

：「優點轟炸」第一項：(約 10 分鐘)

生寫下「優點轟炸」第一項，仔細陳述組內其他同學的優點長處。

提醒學生每項優點或長處必須詳細敘述具體事實。

在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。

輪流說出「優點轟炸」第一項：(約 35 分鐘)

提醒學生說出第一項內容後，其他同學可以補充說明具體事實，但不可開玩笑。

每位學生輪流說出「優點轟炸」第一項內容。

在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。

「優點轟炸」第二、三項：(約 10 分鐘)

生寫下「優點轟炸」第二、三項，仔細思考自己的優點長處。

提醒學生自己的優點或長處必須詳細敘述具體事實。

在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。

輪流說出「優點轟炸」第二、三項：(約 30 分鐘)

提醒學生說出第二、三項內容後，其他同學可以補充說明具體事實。

每位學生輪流說出「優點轟炸」第二、三項內容。

3.老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。

(六)老師結語：(約3分鐘)

恭喜各位！每個人經由「優點轟炸」活動，都能更清楚的了解自己的優點，更長的長處，只要大家能將優點長處充分發揮，一定可以讓自己活得更高的成就、讓更快樂。同時，要記得「多說出別人的優點」，讓你周遭的朋友，都感受到你的鼓勵。

六、活動評量：

(一)明確說出其他學童的優點。

(二)覺察自己的優點。

(三)確實省思與分享活動心得。

七、注意事項：

(一)進行活動時，引導學生補充說明優點具體事實，但不可開玩笑。

(二)若出現開玩笑現象，可終止各組討論，澄清與引導後繼續分組討論。

「優點轟炸」學習單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

你就平常對組內同學的觀察和了解，寫出他們的優點或長處。

優點或長處	具體事實

☞認為我有什麼優點或長處？



☞討論後，我發現自己有下列優點或長處？最好舉例說明？

優缺點評量表

以下有 40 項個性特質，同學們可依照自己擁有的程度填下數字。

非常同意自己擁有這項特質就填「5」

同意自己擁有這項特質就填「4」

尚可認為自己擁有這項特質就填「3」

不同意自己擁有這項特質就填「2」

非常不同意自己擁有這項特質就填「1」

- | | | | |
|-------|---------|-------|----------|
| _____ | 1.有恆心的 | _____ | 21.專橫的 |
| _____ | 2.有野心的 | _____ | 22.細心的 |
| _____ | 3.吸引人的 | _____ | 23.上進的 |
| _____ | 4.尊重他人 | _____ | 24.有責任感的 |
| _____ | 5.關懷他人 | _____ | 25.懶惰的 |
| _____ | 6.佔有欲強 | _____ | 26.穩重的 |
| _____ | 7.常稱讚人 | _____ | 27.寬容的 |
| _____ | 8.不善言語 | _____ | 28.自律的 |
| _____ | 9.富冒險心 | _____ | 29.有領導能力 |
| _____ | 10.依賴心重 | _____ | 30.好學 |
| _____ | 11.思想開放 | _____ | 31.溫柔 |
| _____ | 12.自主性強 | _____ | 32.愛乾淨 |
| _____ | 13.善解人意 | _____ | 33.有特殊才能 |
| _____ | 14.平等公正 | _____ | 34.親切 |
| _____ | 15.富創造力 | _____ | 35.外在條件佳 |
| _____ | 16.敏銳度高 | _____ | 36.人際關係佳 |
| _____ | 17.消息靈通 | _____ | 37.勇敢 |
| _____ | 18.情緒化的 | _____ | 38.順從的 |
| _____ | 19.有自信的 | _____ | 39.樂觀 |
| _____ | 20.有條理的 | _____ | 40.幽默的 |

Something About me

我的優缺點大集合!

我的優點	我的缺點

國中組單元活動設計

未來的夢

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

一、單元目標：

- (一)規劃自己的升學或職業生涯。
- (二)說出自己的升學或職業生涯。
- (三)比較自己與其他同學在升學或職業生涯的差異。

二、實施對象：

適用於國中一年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)在溫暖和諧氣氛中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式為漫畫接力、討論、廣告。

四、準備事項：

- (一)一週前告知同學此活動，請事先想想3年、7年、15年、35年後的自己。
- (二)每人一張「未來的夢」學習單。
- (三)學生自備一枝細字深色、彩色筆或原子筆。
- (四)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

五、活動歷程(約80分鐘)：

(一)引起動機：(約3分鐘)

老師說：有夢的人生充滿著希望，然築夢必須踏實，一步一步的走。因此，要分階段規劃，現在，讓我們從3年、7年、15年、35年後的自己來規劃夢想。

(二)寫下「未來的夢」學習單：(約15分鐘)

- 1.發給每人一張「未來的夢」學習單。
- 2.在學習單內寫下或畫出自己3年、7年、15年、35年後，各階段年齡中「我要設想當時你希望做些什麼？」

3年後我要做什麼？	7年後我要做什麼？
15年後我要做什麼？	35年後我要做什麼？

(三)老師的夢：(約7分鐘)

老師先以自己為例，說明在國中三年級時，自己對此四個時期的想法。

(四)分組說出「未來的夢」：(約20分鐘)

- 1.組內每位學生輪流詳細的說出下面重點：
 - (1)3年後我要做什麼？為什麼？
 - (2)7年後我要做什麼？為什麼？
 - (3)15年後我要做什麼？為什麼？

1) 35年後我要做什麼？為什麼？

輪流說明時，其他學生可提出問題，說明學生再口頭補述說明。

老師穿梭各組傾聽、引導、或處理突發狀況。若學生積極追求成就、或具體說明要如可做才能達成目標者宜予增強，然若觀念偏差者宜採團體討論、價值澄清、角色扮演等技術，澄清其觀念偏差。

小組經驗分享：(約 20 分鐘)

組內每位學生輪流詳細的說出下面重點：

1) 哪位同學談到的「未來的夢」，讓我印象最深刻？為什麼？

2) 自己和他人在「未來的夢」有什麼地方相同？

3) 自己和他人在「未來的夢」有什麼地方不同？

4) 「現在的我」和「未來的夢」有什麼關係？

輪流說明時，其他學生可提出問題，說明學生再口頭補述說明。

老師穿梭各組傾聽、引導、或處理突發狀況。

小組報告各組討論結果：(約 20 分鐘)

小組派一名代表以 3 分鐘報告整組討論結果，報告重點如下：

1) 本組大部分同學 3 年後要做什麼？為什麼？

2) 本組大部分同學 7 年後要做什麼？為什麼？

3) 本組大部分同學 15 年後要做什麼？為什麼？

4) 本組大部分同學 35 年後要做什麼？為什麼？

5) 本組討論之後的心得或感想？

老師結語：(約 5 分鐘)

每位同學都築了一個 3 年、3 年、7 年、15 年、35 年的夢，也聽到了其他同學的夢。個人的夢都有些不同，因為世界上的人本來就形形色色，每個人都有專長、優點和只要能發揮自己專長、優點和特色，就是依個最適合自己的夢了，願大家美夢成真。

4) 評量：

1) 能說出未來的生涯規劃。

2) 能說出自己與他人生涯規劃的異同。

3) 能省思與分享活動心得。

5) 事項：

1) 學生「畫、寫」學習單時，儘量具體勿流於誇大不實。

2) 學生傾聽其他同學的生涯規劃。

3) 學生提出觀念偏差或急功近利想法，宜引導其他學生提出正向想法。若此學生仍未接受，可另約時間實施個別輔導，且宜加強親師溝通。

4) 現生涯規劃不一致，可引導同學間能興趣、價值觀、專長、人格特質或優點的差

「未來的夢」學習單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組



一、現在的我：

(一)能力、專長或優點：

(二)人格特質：

(三)學習情形：

(四)價值觀與興趣：

二、未來的我：

<p>3年後我要做什麼？</p> <p>寫寫看： _____</p> <p>畫畫看： _____</p>	<p>7年後我要做什麼？</p> <p>寫寫看： _____</p> <p>畫畫看： _____</p>
<p>15年後我要做什麼？</p> <p>寫寫看： _____</p> <p>畫畫看： _____</p>	<p>35年後我要做什麼？</p> <p>寫寫看： _____</p> <p>畫畫看： _____</p>

少年ㄟ，照過來

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇

、單元目標：

- (一)以海報來表現自己的能力、興趣、專長或優點。
- (二)以演講或表演來表現自己的能力、興趣、專長或優點。
- (三)自行設計規劃，發揮創意來宣傳自己的優點。

、實施對象：

適用於國中一年級以上學生。

、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動。
- (三)在溫暖和諧氣氛中，建立自信、與他人合作。
- (四)實施方式為漫畫接力、討論、廣告。

、準備事項：

- 一)教師提供每人一張全開壁報紙，其餘製作海報工具由學生自備。
- 二)每人各一張「自我海報」評量單、「少年ㄟ，照過來」評量單、「活動宣傳海報」票選單。
- 三)碼錶、鈴等計時工具。
- 四)設計活動宣傳海報之壁報紙與各組需要之各種媒材。
- 五)布置展覽場地、表演場地與學生表演所需的各種媒材或器具。
- 六)約每六人一組，分成數組。確認活動前已分組完成。

、活動歷程(約 360 分鐘)：

一)引起動機：(約 3 分鐘)

老師說：天生我才必有用，只是你沒有發現自己的優點。現在的活動就是讓各家努力發現、展現自己的優點，將自己的優點告訴人家，因此，我們要以「海報」、「動態表演」方式凸顯自己的能力、興趣與優點。用各種合法、不傷人、富有創意的方式呈現，請大家發揮創造力，盡情展現自己的優點。

二)製作「自我海報」：(約 42 分鐘)

- 1.發給學生一張全開壁報紙，請運用各種媒材製作「自我海報」。
- 2.請學生就前面幾次活動的心得，表現自己的能力、興趣、專長與優點。
- 3.老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。

三)設計宣傳海報：(約 90 分鐘)

- 1.以組為單位設計班級「自我海報」展覽與「少年ㄟ，照過來」表演的宣傳海報，歡迎全校師生、家長參觀。
- 2.「自我海報」展覽場地可在教室內或走廊，然較佳者乃運用學校大型展覽場地，讓學生有正式展覽的喜悅。
- 3.「少年ㄟ，照過來」表演可在教室內，然較佳者乃運用學校表演場地，讓學生有正式演出的成就感。

4. 從各組海報中選取一組作為活動宣傳海報。
 5. 發予每人一張「活動宣傳海報」票選單，票選活動宣傳海報，班上學生每人但不可將兩票投於同一組。
 6. 計票、決定活動宣傳海報。
 7. 老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。時間不夠，讓學生利用課餘時
- (四) 布置「自我海報」展覽場地：(約 45 分鐘)
1. 以組為單位布置班級「自我海報」展覽場地。
 2. 「少年ㄟ，照過來」表演場地全班推派一組規劃，並由該組主導全班同學共
 3. 老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。時間不夠，讓學生利用課餘時
- (五) 實施「少年ㄟ，照過來」表演：(約 135 分鐘)
1. 每人上台表演以 3 分鐘為原則，表演項目需較長時間者可延長。
 2. 表演項目宜事先製作表演順序表。且宜安排計時人員，俾利於掌控時間。
 3. 邀請參加人員之接待可請義工支援。
 3. 老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。
- (六) 完成「自我海報」、「少年ㄟ，照過來」評量單：(約 10 分鐘)
1. 請學生寫下或畫下「自我海報」、「少年ㄟ，照過來」評量單之感想部分，仔細的優點長處。
 2. 老師提醒學生自己的優點或長處必須詳細敘述具體事實。
 3. 老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。
- (七) 分組輪流說出兩項活動感想：(約 30 分鐘)
1. 組內每位學生輪流說出兩項活動感想。
 2. 老師提醒學生說出感想後，其他同學可以補充說明具體事實。
 3. 老師在各小組穿梭傾聽，引導學生完成此工作。
- (八) 老師結語：(約 5 分鐘)
- 經過一系列活動，讓大家秀出自我，表演或秀出自己的能力、興趣、專長或自己的長處。可見，天生我才必有用，只是你有沒有發現他，讓他發揮出來，望繼續將優點長處充分發揮，讓自己的明天更美好。

六、活動評量：

- (一) 能以海報表現出自己優點或長處。
- (二) 能經由公眾表演秀出自己的優點或長處。
- (三) 確實省思與分享活動心得。
- (四) 積極參與活動。

七、注意事項：

- (一) 整個活動約需八節課時間，建議將活動安排成兩個半天進行。
- (二) 為讓學生「體驗」辦活動的辛勞，了解審慎計畫的重要性，建議可由學生委員會，在老師指導下自行籌備、規劃與執行。
- (三) 展覽場地、表演場地之洽借，可由學生負責，但須老師指導。地點以正式場地較能激發學生參與感與成就感。若學校為適切空間，可洽借社區空間
- (四) 展覽、表演之器材宜事先調查、規劃、準備。若需行政支援可尋學校人員、社區人
- (五) 表演時，若有些學生容易怯場宜予以充分練習機會或予積極鼓勵。若初期可找同學陪伴演出，以避免衍生挫折感或過度焦慮。
- (六) 展覽、表演宜正式告知學校行政人員，尋求必要之協助或支援。

「自我海報」評量單

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

過一系列的自我探索活動後，相信你一定更深入了解自己，請你運用老師一張全開壁報紙，用各種媒材來製作凸顯自己「能力、興趣、專長或長海報。

作完海報後，將在教室或學校的適當場所公開展示。我們將邀請本校師他班上同學、家長一起來參觀。

時，將由家長代表、老師來評量，「評量的項目」為下列四項：

海報內容能凸顯自己能力、興趣、專長或優點。

海報構圖、配色相當優秀。

整個海報相當具創意。

海報製作相當用心。

，請寫下或畫下製作海報宣傳自己的心得或感想：



	評量	一	二	三	四
姓名： _____	家長代表				
教師簽名： _____	教師				

「活動宣傳海報」票選單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

為了展現本班每位同學的「能力、興趣、專長或長處」，我們將舉辦「海報」展覽、「少年π，照過來」表演，請各組為本班的活動設計凸顯主潑生動、富吸引力的宣傳海報。

請各組運用老師給你的一張全開壁報紙，用各種媒材來製作。製作後將票選出本班最佳宣傳海報。

宣傳海報內容至少應包括活動項目，時間，地點，主辦單位。設計重點顯主題、富吸引力、富創意」。

投票時，每位同學都有兩票，但不可將兩票都投同一組。投票時，請列五項「評量標準」的優劣：

- 一、海報內容完整(至少包括活動項目，時間，地點，主辦單位)
- 二、海報內容能凸顯主題(欣賞本班同學的能力、興趣、專長或長處)
- 三、海報設計富吸引力。
- 四、海報設計相當具創意。
- 五、海報製作相當用心。



「活動宣傳海報」票選單

各位同學，請依據「五項評量標準」，給各組打5分到1分，5分最佳差。請在下面表格直接打分數。

組 別	一	二	三	四	五	六	
1. 海報內容完整							
2. 海報內容能凸顯主題							
3. 海報設計富吸引力							
4. 海報設計相當具創意							
5. 海報製作相當用心							
各 組 總 分							
請在最佳的兩組處打「○」							

「少年飛，照過來」評量單

姓名：_____，班級：_____年 班，組別：_____組

以「自我海報」來宣傳自己的「能力、興趣、專長或長處」之後。

藉講、表演、演奏、戲劇、或其他動態表現方式，來凸顯自己的「能力、專長或長處」。

「少年飛，照過來」時，將在教室或學校的適當場所公開廣告。我們將邀請家長、其他班上同學、家長一起來給大家鼓勵。

時，將由家長代表、老師來評量，「評量的項目」為下列四項：

表演內容能凸顯自己的能力、興趣、專長或優點。

表演生動活潑、能吸引觀眾。

表演方式相當具創意。

整個表演過程相當用心。



，請你寫下或畫下「少年飛，照過來」的心得或感想：

		評量	一	二	三	四
家長代表						
名：	教師簽名：	教師				

非常男女

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 王佳麗

一、單元目標：

- (一)認識兩性之間的差異。
- (二)學習和異性朋友相處之道。
- (三)建立男女交往時正確的態度。
- (四)了解男女交往時應注意的事項。

二、實施對象：

適用於國中一年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科或單元：輔導活動、健康教育上冊第六章兩性關係。
- (三)協助學生建立兩性關係的正確觀念與態度。
- (四)利用黏土塑造出未來另一半的形象。

四、準備事項：

- (一)每人一張「我的另一半」活動單。
- (二)事先請同學準備紙張、彩色黏土。
- (三)請同學先思考自己心目中的理想情人。
- (四)每組至少收集 1 個兩性之間的問題，供大家討論。
- (五)確定學生已事先分組，每組約 6 人。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 5 分鐘)

老師說：每個人的成長過程中，都會經歷過嬰兒時期、青少年、壯年、老年青少年時期，不論身、心均是變化最大的時期之一，尤其這一時期，你開始會好奇，在這個尷尬又敏感的年紀，你有時會偷偷暗戀某個人，有的則開始與異論如何，今天我們就來討論你心目中的“他(她)”。

(二)訂做一個“他(她)”(約 30 分鐘)

1. 老師先發下「我的另一半」活動單，並請同學完成活動一--“訂做一個他
2. 請同學將心目中他(她)的形象及容貌先勾劃在紙上。
3. 有了草圖後，每個人利用黏土塑造出來。

(三)理想情人：(約 10 分鐘)

1. 請同學先思考你的理想情人應具備哪些條件及你們要如何相處，並將你所活動二的空白處。
2. 同學在寫的過程中，老師可穿梭其中，並適時引導正確的觀念。

(四)愛的宣言：(約 10 分鐘)

請每位同學帶著他的另一半(塑造成品)依序上台，解釋塑造的靈感，並說半應該有什麼條件及相處之道。(老師可在同學發表完後，引導他們正確的

分組討論：(約 10 分鐘)

每組組長將收集到的兩性問題寫於黑板上。(如：為何人們常說相愛容易相處難、如何處理分手、懷孕了怎麼辦...)

組員逐一討論黑板上的問題，並由組長或組員代表彙整大家的意見。

每組代表報告：(約 10 分鐘)

老師請每組派一代表上台提供各組的看法。

老師藉由問題的討論，讓同學思考，藉此澄清他們錯誤的迷思的，並提供正向的解決之道供他們參考。

老師結語：(約 5 分鐘)

討論過後，同學們應該對於兩性之間的交往，有更深的認識與了解，愛情是互相關心與諒解對方，而不是傷害與埋怨，更別忘了，理性與感性並重的愛情，才不足以讓自己去走入極端，祝福各為同學將來都能找到自己心目中真正的白馬王子與白雪公主。

活動評量：

1. 專心的投入黏土創作。

2. 個別發表時，能條理分明並述說清楚。

3. 小組討論時，能熱烈參與，並表達意見。

注意事項：

1. 製草圖重點「訂做一個“他(她)”的形象、容貌特徵，而非求繪畫之完美。

2. 老師若遭遇學生嘻戲，提出不正確觀念與態度，應引導其用心思維兩性關係的正確觀念與態度。

我的另一半

活動一：訂做一個“他（她）”

1. 請你先閉上眼睛，仔細思考一下，你希望未來的另一半的形象及容貌，並將他的筆（或原子筆）勾劃在紙上當作草圖。
2. 在利用彩色黏土依草圖的形狀塑造出來（要用心做喔！這樣你的另一半才會美美

活動二：理想情人大公開

請將你心目中的他（她）寫在下面：

1. 希望的條件：（如長相、個性、年紀.....）
2. 準備與他（她）如何相處或你會怎麼對他（她）

第一類接觸

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 王佳麗

元目標：

增進彼此間的認識與了解。

學習傾聽、接納他人。

學習尊重包容別人。

了解與遵守團體公約。

施對象：

國中一年級以上學生。

計畫重點或實施方式：

課程類型：輔導課程。

結合學科：輔導活動。

引發學生參與團體的興趣，增進學生相互了解。

利用抽籤分組，增進互動與人際溝通能力。

實施方式為歌唱、抽籤分組、配對介紹、經驗分享。

備事項：

每人一張「第一類接觸」活動單。

先做好分組用的抽籤筒。(1~5 數字中，每個數字有 4 支籤，共 20 支。)

利用抽籤分組，作為往後討論分組之依據。

每四個配對組為一小組，約分成五個小組。

準備 CD 收錄音機、歌曲：孫耀威—認識你真好。

長壁報紙(書寫團體公約)，每人一張團體公約。

歷程(約 80 分鐘)：

活動動機(配合音樂)：(約 5 分鐘)

兒：各位同學，俗語說的好：“有緣千里來相會，無緣見面不相識”所以大家能在同方學習是大家「有緣」，讓我們珍惜這難得的緣。大家在一起已經有一段時間了，各位同學，你可能還不太熟悉，今天進行“第一類接觸”活動，只要你用心參加，一定會增進彼此間的認識與了解。

抽籤分組：(約 10 分鐘)

將籤筒拿出，並讓每一位同學抽出自己的幸運籤。

數字一樣的則屬同一組，全部共五組，每組四人。

學生，這一年內所有團體活動的分組，均按照現在的組員分組。

依學生座位狀況，指定各組位置在教室四個角落與中間，請各組學生依照分組位調整座位並選取一名組長。

強調：以後上課前，請小組長依照分組位置做好，避免上課花時間調整各組位置。

進行組員自我介紹：(約 20 分鐘)

發下「自我介紹」活動單。

2. 老師說明自我介紹的參考依據：包括介紹自己的姓名、綽號、家庭成員、曾做的事及最得意的事、還有最倒楣的事……等，只要是與自己有關的都可以。是張○○，我的綽號叫小呆（因為常常會不知覺的發呆），家庭成員有 5 名，最穿不一樣的襪子去上學。最得意的事：演講比賽得過第一名……等。
 3. 老師請各組開始進行組員自我介紹，每組的人都要記錄其他 3 名組員的自我錄在「第一類接觸」活動單中之活動一。
 4. 組內各成員如完成自我介紹，則將記錄資料交由組長做彙整記錄。
- (四)各小組經驗分享：(約 35 分鐘)
1. 各小組依序上台，並請小組長將組員一一介紹，讓其他同學認識。
 2. 請同學注意聆聽各小組長的介紹，並請同學紀錄哪位同學令你印象深刻，為什麼錄在「第一類接觸」活動單中之活動二。)
- (五)認識你真好：(約 5 分鐘)
1. 老師播放歌曲“認識你真好”，並讓同學一起歡唱（可齊唱或輪唱）。
- (六)老師結語：(約 5 分鐘)
1. 老師整理歸類各小組學生的綜合表現。
 2. 本次活動經由介紹自己，認識別人，增進彼此的認識了解，也發現每個人都得意、難忘的事，我們要學習接納、尊重、包容、關心別人。

六、活動評量：

- (一)熱烈參與組內各活動。
- (二)能大方的表現自己，也能接納別人。

七、注意事項：

- (一)輔導學生要傾聽，接納他人，並尊重、關懷他人。
- (二)介紹時應避免以語言傷害學生並保持目光的接觸。
- (三)有相同喜好的學生要多鼓勵他們課餘時間互相切磋琢磨。
- (四)若有少數學生干擾他人或強力主導小組，宜強調守秩序與相互分享、尊重備學生。

「第一類接觸」活動單

姓名：_____，班級：_____年_____班，組別：_____組

：與你同組組員的自我介紹。

些學生「最糗」的事情，和你一樣？請舉出例子。

些學生「最得意」的事情，和你一樣？請舉出例子。

些學生「最難忘」的事情，和你一樣？請舉出例子。

哪位同學的自我介紹令你印象最深刻，為什麼？

逐夢踏實

設計者：成功大學教育研究所 李坤崇 王佳麗

一、單元目標：

- (一)從自我探索，檢視自己的內在世界。
- (二)透過省思、規畫自己的夢想藍圖。
- (三)省思如何實現心中的夢想。
- (四)透過此活動，讓同學對未來有目標。

二、實施對象：

適用於國中一年級以上學生。

三、設計重點或實施方式：

- (一)課程類型：輔導課程。
- (二)結合學科：輔導活動。
- (三)協助學生思索未來生活、理想。
- (四)協助進入團體工作階段。
- (五)讓學生模擬規畫 20 歲及 40 歲時的面貌及欲達成的生活狀況。
- (六)實施方式為透過經驗分享，讓學生彼此交換意見。

四、準備事項：

- (一)每位學生一張「夢工廠」活動單。
- (二)學生自備一枝細字深色、彩色筆或原子筆。
- (三)確認學生是否於上課前已分組完成，共分 5 組，每組 6 人。

五、活動歷程(約 80 分鐘)：

(一)引起動機：(約 3 分鐘)

老師說：每個人每個階段都有自己的夢想，像老師曾夢想著以後要當一名護士，憐的病人。小時候也曾夢想要當一名空服員，不但可以服務人群，也可以環遊世界。20 歲時，我更夢想著當一名老師，也因為我努力朝著教師這個方向走，如今才能當老師。因此夢想能不能實現，端看你們的努力了。

(二)夢想藍圖：(約 20 分鐘)

1. 老師發下「夢工廠」活動單，並請同學完成活動一。讓同學發揮想像空間，畫下 20 歲及 40 歲時的夢想，並畫下那時候的面貌。(老師穿梭其中，並輔導同學，不至流於偏差、不實際。)
2. 請同學找一位好友，並請她(他)建構未來的你做什麼職業最適合？請同學互相討論。(老師觀察同學們之間的互動。)

(三)說夢：(約 50 分鐘)

每位同學輪流上台，說說自己的夢想，及自己會如何做來達成願望。藉此可互相分享彼此的想法。

(四)老師結語：(約 7 分鐘)

人類因夢想而偉大。有了夢想才有目標。但不要忘了，唯有努力追求目標，

希望。祝福同學們都能逐夢踏實。

動評量：

具體說出 20 歲、40 歲的夢想。

上台發表意見時，能有條理並詳細說明自己的夢想。

注意事項：

提醒學生畫、寫出人生夢想時，儘量具體勿流於誇大不實。

若學生提出觀念偏差或急功近利想法，宜引導其他學生提出正向想法。若此學生仍未接受，可另約時間實施個別輔導，且宜加強親師溝通。

夢工廠

姓名： _____ ，班級： _____ 年 _____ 班，組別： _____ 組

活動一：請同學畫出 20 歲及 40 歲的自己，想想看那時的自己會是什麼貌，並思考一下各年齡的你會有什麼樣的夢想。(如職業、家庭面。)

<p>一、寫寫看：20 歲的我有什麼夢想？</p> <hr/> <hr/> <p>要如何做來達成夢想？</p> <hr/> <hr/>	<p>一、寫寫看：40 歲的我有什麼夢想？</p> <hr/> <hr/> <p>要如何做來達成夢想？</p> <hr/> <hr/>
<p>二、畫畫看：20 歲的我是什麼模樣？</p> 	<p>畫畫看：40 歲的我是什麼模樣？</p>

活動二：請你的好友幫你想，未來的你做什麼職業最適合？並寫出
後再請你的好友在右下角簽名。

好友簽名： _____

情緒你、我、他

設計者：安南國中 連博聖

元目標：

- 1. 學生了解何謂情緒。
- 2. 學生了解有不當情緒時，該尋找何管道以求協助。
- 3. 學生了解何謂事件、想法、情緒。
- 4. 學生了解事件、想法、情緒之間的關係。

施對象：

用於國中生。

計重點或實施方式：

- 1. 課程類型：輔導課程。
- 2. 輕鬆的活動中，學生能認識情緒，進而學會如何調整自己的情緒。
- 3. 角色扮演、討論的方式進行。
- 4. 結合健康教育學科，讓學生有良好的身心。

備事項：

- 1. 備好各種情緒臉譜。
- 2. 備好兩則故事。
- 3. 備好事件、情緒、想法的牌子。
- 4. 學生已分組，每組四人。

歷程(約八十分鐘)：

1. 動機(約十五分鐘)

拿出情緒臉譜的圖片，讓學生猜出臉譜可能的情緒。老師給予引導，並且讓學生說那些表情?不喜歡哪些表情?為什麼?引導學生寫出悲傷、生氣、快樂的一件事情，當時的感受如何。

2. 尾巴(約十五分鐘)

1. 圍成一個圓圈，右手食指往上指，左手張開向下，彼此連結起來。領老師說一則沒有情緒的字出現時，張開的手捉住別人的食指。出錯最多次的學生表演一個節目。

3. 腦筋會轉灣(約十五分鐘)

1. 舉兩則故事(一、小義借小俊的電動卡帶玩，但是不小心把螢幕給弄壞了，小俊要小義還一個新的螢幕，但是催了好幾次，小義都不還，於是有一次小俊氣不過，就打小義幾拳，但是卻也因為如此，小俊被記了一支大過，從受害者變成害人者，那真夠嘔的……二、小麗沒有經過同意就拿了小董的橡皮擦，小董知道以後非常生氣，就撕小麗的課本，這件事情讓班導師知道了，小董被老師狠狠的打了五下屁……)

上面的兩則故事後，你有何感想，如果妳是小俊、或是小董，你會如何做，應該找誰得到幫助，或是你有何正確方法以紓解情緒?

1. 組的方式討論，寫在紙上，選出最有效、最有創意的方法。

2. 做最後的總結，並說明幾個比較正確的方法(找班導師或輔導老師聊聊、數顏色、

想想可能的後果、拿枕頭出氣、放鬆情緒、換個方向想……)。

(四)情緒三部曲(約二十分鐘)

- 1.敘述一個情境(情境中有兩個主角，兩個結伴去打球，對打球後的輸贏，兩個人的情緒)，老師唸旁白，兩位志願學生以布偶演出。
- 2.演出完後，問學生如果他是主角之一，他可能會有什麼樣的情緒，如何的想法情緒較佳。
- 3.學生分享完後，老師以這個故事為例，說明何者為事件、想法、結果(情緒)，並確實能分清楚這三者的不同，以利下一個活動的進行。
- 4.告訴學生不同的想法，可能會有不同的情緒。
- 5.老師拿出準備好的事件、想法、結果流程的海報紙，再告訴學生這三者的順序

(五)我猜！我猜！我猜猜猜!(約十五分鐘)

- 1.拿出 15 個生活上的例子(如附件)，讓學生依剛剛所學的概念，說出何者為事件、結果(情緒)。
- 2.拔題目放在汽球內，將學生分成二組，兩人用擁抱的方式將汽球擠破，取出在三十秒內說出答案(事件、想法、結果(情緒))。
- 3.對於學生的答案，老師給予引導，並回饋。

(六)老師結語(約五分鐘)

最後老師再做統整。

六、活動評量：

- (一)學生能清楚分辨事件、想法、情緒。
- (二)學生能投入參予活動。
- (三)學生了解情緒對自己的影響。

七、注意事項：

引導學生分享自己的想法。

三部曲：

光和小華是國中二年級的學生，常常一起讀書，一起打球，他們的球記可的，他們都是學小校籃球對的一員。有一星期六的下午，小光約小華一區的藍球場鬥牛，小光說：「讓我們去電一電這一些肉腳吧」於是，他們區的藍球場了。很巧的是，球場已經有兩位不同校，但是同年級的學生打球了，於是小光就邀他們一起比賽。經過三場的比賽，小光和小華都慘兮兮，只得到兩分。再回家的路上，小光非常沮喪，覺得自己太差勁想退出籃球社團了。而小華則有不同的想法，他認為終於找到對手了，高興，這一場敗戰，讓他重新燃起了鬥志，他要好好練習，希望下一次對方。

：

1 難過啊!(情緒、結果)

2 出門卻下起雨來。(事件)

3 一定是太笨了!(想法)

4 必須把每一科都考好。(想法)

5 得很高興。(情緒、結果)

6 的小狗不見了。(事件)

7 一個不受歡迎的人。(想法)

8 沮喪。(情緒、結果)

9 朋友吵架了。(事件)

10 一個人都覺得數學很難。(想法)

11 我被記過了。(事件)

12 覺得他們很友善。(想法)

13 高興阿!(情緒、結果)

14 貓咪死了(事件)

15 真是令人討厭

1 的情境故事

今天心情非常惡劣，因為他沒有很快……的完成他的家庭作業，所以老師很生氣，罰小來第八節課留下來，把如何避免害羞的課文抄下十遍，小來很擔心寫不完，因為生……字不會寫，好不容易寫了一節課，才寫完這些令人厭煩的功課。然後他站起來，大大地吐了一口氣，整理好書包及一些課本，然後很不高興且拖著疲憊的臉在路上走著走著，突然在快樂街一家叫做傷心酒店前出現一隻大狼狗，小來好驚訝，緊緊地抱住寫著快……點國中的書包，並用腳踏車擋著這條大狗，拔腿就跑，竟然採到一隻叫做 happy 狗的大便，這時候的心情真是很低落，不如意的事情接連不斷，希望明天會有愉快的一天。