

## 自我發展班級輔導活動

羅文虹

◆適用對象：國小中、高年級學生

◆配合領域：綜合、彈性課程

◆時間：400分鐘（共10節課），每週實施兩節

### ◆前言

教育的工作除了課業上的指導，更應培養孩子健全品格，協助孩子發展自我。九年一貫課程中強調充分了解自我，包括身體、能力、情緒、需求與個性，能愛護自我，養成樂觀進取的態度及良好的品德，從表現個人特質中，開發自己的潛能。艾立克森（Erikson）心理社會發展論中強調個體自我認同的重要性。在學習過程中，如何增進孩子的自信心，建立孩子「我是獨一無二」、「我是特別的」更是身為基層教師者必要的任務。

有鑒於上述理念，從自我發展的概念中設計幾項活動，透過教學活動讓孩子更加認識自己，學習如何規劃時間、自我情緒管理、尊重珍惜生命，以及增進人際關係的互動等，建立正確價值觀與人生觀，希望透過輔導的預防工作，減少一些悲劇的發生。

## 單元活動一：認識自己

### ◆單元目標：

1. 了解自己的優缺點
2. 增進自信心
3. 透過同儕間互相鼓勵，改善自己的缺點

### ◆活動內容及進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
一、暖身 (找同伴)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在活動前需要將全班分為六組，藉著暖身活動來完成分組工作。</li> <li>2. 老師課前作籤，選定狗、雞、貓、羊、豬、牛六種動物，分別重複寫 5--6 張(視人數而定)。</li> <li>3. 請小朋友抽籤後，不可說話交談，以模仿動物的動作或叫聲來尋找同伴，先找到的聚集在一起坐下，看哪組速度快。</li> </ol>	10'	籤牌
二、鏡中你我	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以小組為單位進行。</li> <li>2. 請每位成員先寫出自己認為的優缺點。</li> <li>3. 以一位成員為主，其他人輪流說出其具體優點，依序輪流，說出每個人的優點。</li> <li>4. 每個人除了優點外，也有缺點，聽聽看在別人眼中，自己有什麼缺點需要改善，成員間提供建議、方法。</li> <li>5. 事先說明清楚活動方式，避免惡性批評。</li> </ol>	30'	學習單 (如附件一)
三、自我省思	聽完別人的意見後，每位成員自我省思。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我是個什麼樣人？</li> <li>2. 我有什麼優點？</li> <li>3. 我有什麼缺點需要改善？</li> </ol>	10'	學習單(同上)
四、老師總結	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個人都有優缺點，優點應該加以保留，缺點要想辦法改善，但同學也不要因為別人說你的缺點而感到傷心難過，要想想自己還有許多優點，每個人都是特別的、唯一的，要好好愛自己，對自己充滿信心，努力改善缺點。</li> <li>2. 各組派代表或自願者，與全班分享感想和心得。</li> </ol>	20'	
五、信心宣言	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每位同學先想好自己最好的優點及想立即改善的缺點。</li> <li>2. 全班手牽手，跟著老師喊： 我×××(姓名)，是世界上獨一無二的人，我有( )的優點，但也有( )的缺點，我要改善我的缺點，我就是更完美的人了！加油！加油！謝謝各位同學給我的寶貴意見，我好喜歡你們喔！還有老師，我也愛你！</li> </ol>	10'	

## 單元活動二：我的未來不是夢

### ◆單元目標：

1. 發覺自己的興趣
2. 能有效地規劃自己的時間

### ◆活動內容及進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
一、暖身 (比手畫腳)	1. 比手畫腳 老師製作職業名稱的籤牌，由同學抽籤，不可以說話，藉由肢體動作表演，讓其他同學猜是何種職業。	10'	職業籤牌
二、我的夢想	1. 每個人都有夢想，請小朋友想想看未來想的職業，若想不來的人，請想一想自己的興趣。 2. 寫下你的夢想，並想一想要如何達成夢想？我要具備什麼條件？記錄下來。 3. 與小組成員分享你的夢想	15'	我的夢想活動單(如附件二)
三、生活餡餅	1. 請小朋友畫出自己目前的生活餡餅，根據你的生活作息來畫。如：睡覺佔 30%、上課佔 30%...等。 2. 與小組分享自己的生活餡餅。 3. 請同學想一想是否滿意目前的生活，是否需要重新對生活作規劃，畫出重新規劃後的生活餡餅。 4. 與小組分享新的生活時間表。	30'	生活餡餅活動單(如附件三)
四、歸納、回饋	1. 同學發表這次活動的心得感想。 2. 老師歸納 (1) 從生活餡餅上，可以了解到自己平常的生活情形。或許有同學會發現自己原來浪費了許多時間在無意義的事情上，和自己要達到夢想有所差異。所以，呼籲各位同學應該要珍惜時間，妥善規劃。 (2) 當同學擁有夢想，要知道一切美好不會憑空想像而得來，必須好好規劃自己的生活，努力經營，切莫隨意地浪費時間，人生是非常短暫而寶貴的。	25'	

### 附註：規定作業

請同學回去種植物，如：綠豆、小麥...等，自由選擇，盆栽不要太大，易於攜帶就好。請記錄下植物的生長變化，及自己的感想，以備下次活動使用。



### 單元活動三：情緒管理

#### ◆單元目標：

1. 察覺自己的情緒
2. 學習如何表達及發洩情緒

#### ◆活動內容及進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
一、暖身 (心情塗鴉)	1. 請小朋友畫出一張畫，來表達自己現在的情緒或感覺。 2. 與同學分享你的畫。	15'	空白紙 畫筆(小朋友攜帶)
二、喜怒哀樂	1. 每個人都有喜怒哀樂，當在什麼情境下，會有這些感覺，請小朋友回想經驗並記錄之。 2. 與同學分享你的經驗。	25'	喜怒哀樂活動單(附件四)
三、角色扮演	1. 模擬負面情緒的情境，請小朋友演示要如何調節。(以組為單位) (1) 被父母責罵時... (2) 考試低分時... (3) 與朋友吵架時... 2. 請同學分享表演或觀看的感想	25'	
四、老師總結	1. 情緒產生的原因很多，小朋友要了解為何有此情緒，並設法調節或發洩情緒。 2. 鼓勵小朋友當感到傷心時，可以和信賴的人傾訴，如：父母、師長、朋友。 3. 鼓勵小朋友多多從事有益健康的休閒活動，來轉換心情。	10'	
五、帶動唱	1. 歌曲：冒險汽球(選自徐懷鈺的專輯)，亦可選擇其他輕鬆愉悅的歌曲。 2. 藉著手足舞蹈，獲得快樂的好心情。	5'	錄音機 錄音帶

p.s 提醒小朋友下次帶自己種植的植物。

## 單元活動四：珍惜生命

### ◆單元目標：

1. 能愛惜花草樹木
2. 能愛護自己的身體
3. 知道生命的可貴、愛惜生命
4. 學習克服生命的難關

### ◆活動內容及進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
一、暖身 (帶動唱)	複習上一單元最後的帶動唱---冒險汽球	5'	錄音機 錄音帶
二、心得分享	1. 請小朋友互相欣賞所種植的東西，看看誰的植物照顧得最好。 2. 請同學發表自己種植的心得感想。 3. 從種植過程中的辛勤引導小朋友要愛惜花草樹木，體驗生命的可貴。	15'	種植的植物
三、討論活動	1. 課前收集一些相關實際資料(附件五)，請同學閱讀完後加以分組討論。 (1) 從文章中，你看到哪些對生命有害的行為？你還能舉出哪些例子嗎？ (2) 承上題，要如何避免這些悲劇的發生？ (3) 對於自殺，你有何看法？ (4) 當面臨不如意的事時，你有哪些克服的辦法？ 2. 全班分享：請各小組派代表發言。	35'	剪報資料(附件五)
四、珍愛自己	1. 所謂「身體髮膚，受之父母，不可毀傷」，每位同學都要好好愛惜自己的身體，減少父母的擔心，才是真正的孝順父母。 2. 請同學想一想： (1) 在日常生活中，應該怎麼做才能減少父母的擔憂？ (2) 當別人慫恿你從事不良行為時，如何勇敢說「不」？ 3. 請同學發言與全班分享。	15'	
五、愛的小卡	請每位同學各寫一張小卡給爸爸、媽媽，感謝他們對我們的照顧。並將卡片回家後送給父母。	10'	小卡片

## 單元活動五：人際互動

### ◆單元目標：

1. 了解人際互動的重要
2. 能以實際表現建立良好的人際
3. 增進班上同學間的和諧

### ◆活動內容及進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
一、暖身 (人來人往)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前請同學將桌子靠邊，椅子排成門字形，教室中間空出一場地。</li> <li>2. 第一層次：請全班同學在教室行走，但遇到人時每個人面無表情，目中無人的樣子，急急忙忙地走著。</li> <li>3. 第二層次：繼續行走，請每位同學遇到人時試著用眼神及輕微的微笑與人打招呼，但不可交談或身體接觸。</li> <li>4. 第三層次：當遇到人時，與他招手、問好，表現出愉悅的樣子。</li> <li>5. 第四層次：當遇到人時，熱情的握手或擁抱，彼此寒暄問好。</li> </ol>	10'	
二、心得分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學說說看剛剛活動的感想，在每一個層次中有什麼不同的感受。</li> <li>2. 老師總結：人是群體的動物，在社會上必須和許多人接觸，才不會感到寂寞孤單。</li> </ol>	10'	
三、人際活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人與人之間，常扮演許多角色，在不同的角色中存在不同的行為。</li> <li>2. 請同學以自己為中心，畫出與週遭人的關係圖。</li> <li>3. 思考在不同的人際關係中要如何維持良好的人際互動。</li> <li>4. 各組討論分享，當同學間有任何問題時，可適時提出意見。</li> <li>5. 在討論過程中，請同學隨時記錄。</li> </ol>	20'	人際關係活動單 (附件六)
四、我們這一班	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以整個班級，每位同學都擔任不同的角色，如：幹部，開心果…等，請每位同學依序以另一種綽號來形容自己在班上的角色，並加以說明自己對班上的貢獻或需要改善的行為。</li> <li>2. 在活動進行中，可播放輕柔音樂。</li> </ol>	20'	道具 (麥克風) 錄音機 錄音帶
五、朋友	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶動唱---朋友 (周華健唱)。</li> <li>2. 以類似手語的簡單動作呈現。</li> </ol>	5'	錄音機 錄音帶
六、感性時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學說一說這幾次上課的心得感想。</li> <li>2. 填寫活動回饋單。</li> <li>3. 活動結束後，請班上同學製作一個心情留言板，讓同學隨時可以透過留言方式交流互動。</li> </ol>	15'	活動回饋單 (附件七)

## ◆總結

先了解、認識自己，才能肯定自己，進而產生自信心。有了信心，不管遇到任何困難都不會被輕易擊倒，更能有再站起來的勇氣。故老師除了在課堂上給予孩子引導，在日常週遭更能不吝於給孩子鼓勵、肯定，以建立其自信心，秉持這樣的信念才有了這份活動的產生。但有幾點注意事項提供參考：

- 一、在活動中的討論發言，宜提醒鼓勵孩子用心思考、樂於發表，思考的方向為「我看到什麼？聽到什麼？想到什麼？以後可以怎麼做？」來引導孩子。有些孩子在小組中是比較沉默，可以建立默契，每當有人發言時應掌聲鼓勵。
- 二、動唱歌曲可以自行調整，只要歌曲輕快活潑，具有激勵人心之意皆可使用。
- 三、單元活動四的剪報資料，可以選取最新時事跟孩子們做討論，孩子亦會有深刻的印象。

附件一：

## 鏡中你我活動單

座號：( ) 姓名：( )

	我的優點	我的缺點
自己認為		
別人認為		

● 自我省思

一、我是個什麼樣的人？

二、我要如何改善自己的缺點？





附件二：

# 我的夢想活動單

座號 (      )

姓名 : (                      )

小朋友，你有作夢的經驗嗎？有過一些偉大的夢想嗎？現在如果讓你選擇，未來你想做什麼呢？請你把它寫下來。

---

---

對於你的夢想，你認為需要哪些能力或條件來達成呢？

---

---

---

---

---

---

---

---



好好加油！未來不是夢喔！

附件三：

# 我的生活餡餅

座號 (      )

姓名 : (              )

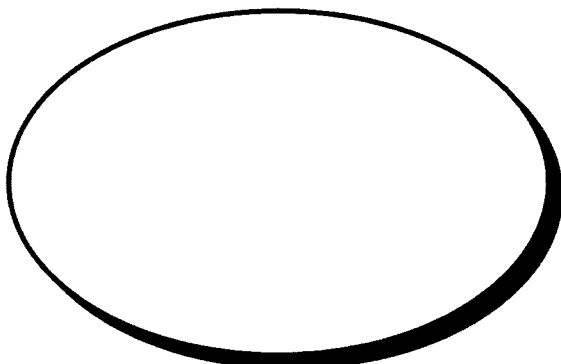
請依據你一天的生活情形來畫出生活餡餅，按事情所佔時間的比例，將餡餅加以分割。

例如：睡覺、吃飯、寫作業、休閒娛樂（看電視、聊天、打球…等）、

吃飯、做家事、其他…等

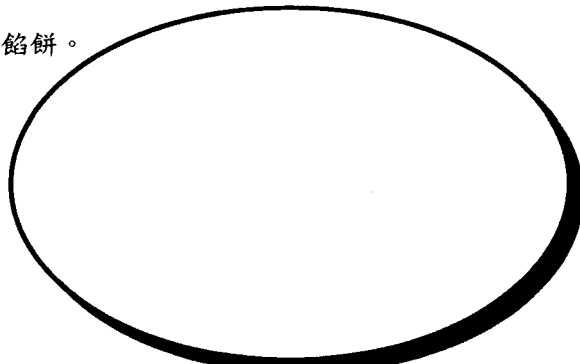
P.s：一個圓圈代表 24 小時

目前的生活餡餅



若要達成你的夢想，需要好好規劃你的時間，你認為應該如何安排呢？畫

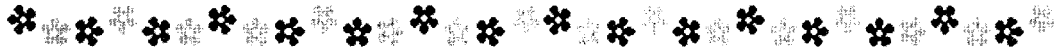
出重新計劃的生活餡餅。



附件四：



座號 (      ) 姓名 (                      )



請寫出你的情緒	我會怎麼做？
※ 當我 _____ ， 我感到 _____ 。	
※ 當我 _____ ， 我感到 _____ 。	
※ 當我 _____ ， 我感到 _____ 。	
※ 當我 _____ ， 我感到 _____ 。	
※ 當我 _____ ， 我感到 _____ 。	



附件五：

## 【報導一】失蹤三天高中生浮屍水塔，疑吸膠後失足

台北市某商職學生周○○失蹤三天後，昨天他住在台北縣汐止市的家人發現家裡自來水呈紅色且有毛髮，到水塔察看時赫然發現周○○浮屍在水塔裡，警方在水塔旁發現有強力膠、塑膠袋，懷疑周○○吸膠後意識不清，失足落入水塔裡溺斃。

警方說，前天下午六時，周○○的叔公發現家裡水龍頭流出來的自來水呈紅色，還摻雜數根毛髮，覺得自來水怎麼怪怪的。由於當時天色已暗，到昨天上午八時到四樓頂的水塔查看，赫然發現周○○浮屍在水塔裡。

警方據報至現場勘查，在水塔旁發現一袋強力膠和塑膠袋，檢警驗屍時，發現死者赤裸上、身穿著內褲，沒有外傷，也未留下遺書。因此研判周○○可能在水塔旁吸強力膠致神智昏迷，而不慎失足跌入水塔中溺斃。

摘自 89.05.28 聯合報

## 【報導二】戲水被浪捲走，造成兩死

六名國中、小學生昨天下午在花蓮縣豐濱鄉新社村海邊戲水，其中國中生陳淑○、林淑○和國小生林健○遭海浪捲走，僅林健○獲救。而前日在七星潭海邊發生的兩人溺水失蹤意外，昨日上午已尋獲施秦○、林煌○的屍體。警方表示陳淑○(14歲)、林淑○(14歲)和林健○(12歲)昨天中午與另三名同學到新村海邊戲水，突然一陣大浪將陳淑○、林淑○和林健○三人捲入大海。派出所警員、消防隊員和村民獲訊後趕到海邊搜救，海巡局也派警艇到附近海面協尋，中午十二時十分，村民搭竹筏先找到林健○將他救起。下午二時搜救人員找到陳淑○，送醫急救後仍不治，下午三時廿分村民搭竹筏找到林淑○，拉她上岸時已無生命跡象，家屬在場悲痛不已。

摘自 <http://smedia.syups.tp.edu.tw/lifeedu/social/middle/02-1.htm>

## 【報導三】飆車少年成植物人引以為鑑

高雄市警察局少年隊昨天安排卅七名飆車少年和七十名關懷少年參觀創世基金植物人安養院，讓一百多名少年體驗生命的可貴，悔悟前非，遠離飆車，重新出發。

這項輔導少年向善的參觀活動，昨天上午九時由少年隊隊長及地方法院保護官帶隊前往，他們先聽取安養院人員介紹四十多名植物人的病歷，再分頭到病房觀看病人。其中，「小樑」到安養院已躺了六年多，他因飆車受重傷，雖然撿回一命，但因腦部受創嚴重，變成植物人。

小樑的父母是老夫少妻，婚姻不協調。母親生下小樑後不久便離家出走，所以他是由父親扶養長大。國小六年級時，他結交一些損友，出去遊蕩飆車，六年前在一次飆車急速轉彎中連人帶車摔出去，一個活潑可愛的少年從此成為植物人。把希望都寄託自他身上的爸爸也每天陪著他受苦，昨天他的爸爸忍著哀痛勸參觀的飆車少年以他兒子為鑑戒，否則有一天躺在床上不知人事時，就後悔莫及了。

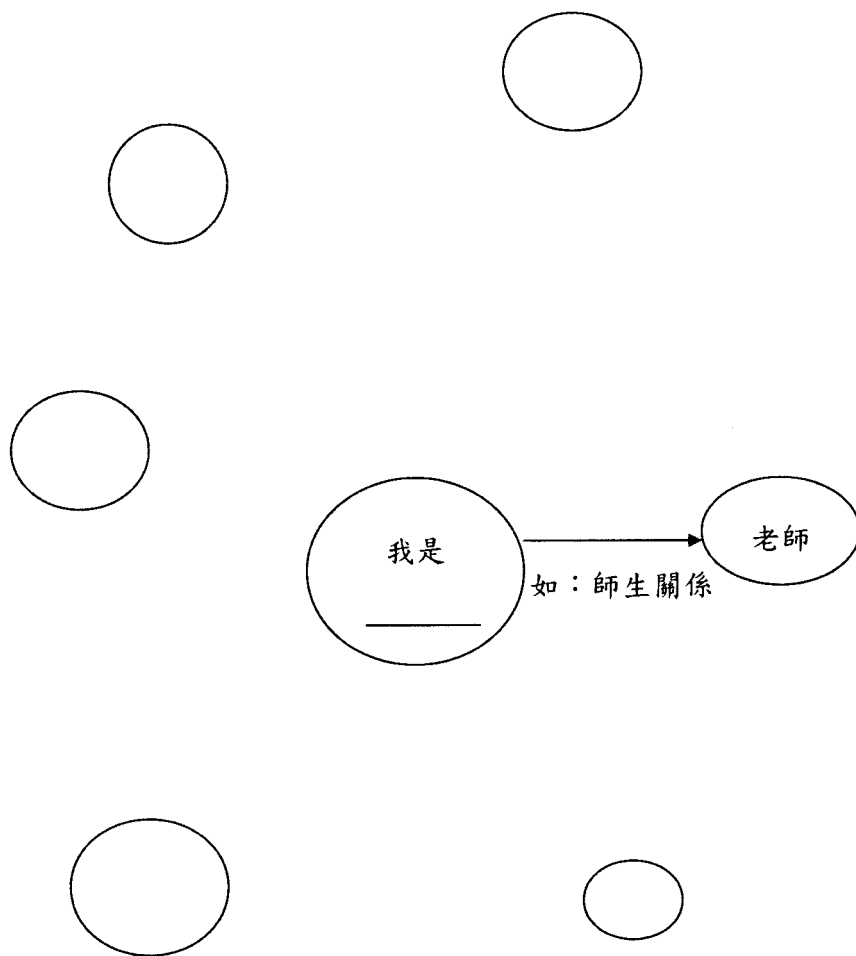
摘自 <http://smedia.syups.tp.edu.tw/lifeedu/social/middle/02-3.htm>

附件六：

# 我的人關係圖

座號 ( ) 姓名 ( )

請以自己為中心，畫出與別人的關係圖。



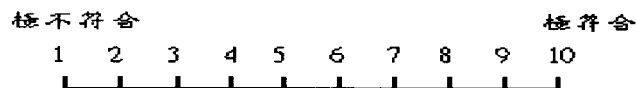
## 附件七：輔導活動回饋單

親愛的同學：

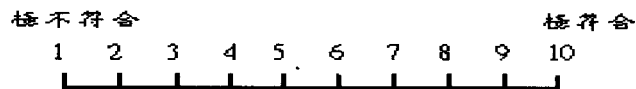
你們好！在這幾個星期來的輔導活動課中，我們分別探討了認識自己、時間規劃、情緒管理、珍惜生命、人際互動等關於個人發展的課題，非常謝謝同學們熱烈參與活動與討論，讓我們在活動過程中彼此互相學習成長。

請你根據在活動中的心得與感受回答下列的問題，提供老師下次的活動改善之用。最後祝福每位同學身心健康！生活愉快！

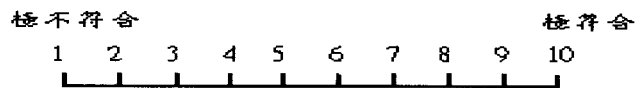
※說明：如下圖，1 代表極不符合，10 代表極符合，請在數線上圈選出符合自己的感受。



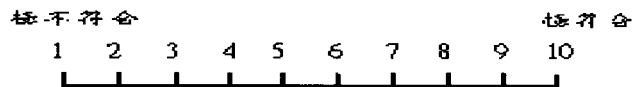
一、在這幾次活動裡，我覺得很有趣。



二、經過這幾次活動，我覺得比較了解自己了。



三、經過這幾次活動，我變得愈來愈有自信了。



四、經過這幾次活動，我愈來愈能掌握生活的目標。

