**111-1台中市清水國民中學**

一堂好玩的聊天課

**團體輔導活動計劃表**

| **活動時間** | **單元名稱** | **單元目標** | **預定活動內容摘要** | **講師** | **講座****助理** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9月27日****7:30~8:20** | 傳情畫意 | 增進成員熟識練習表達、溝通 | * 透過自我介紹，認識彼此。
* 進行「傳話遊戲」說明規則，讓成員可以透過肢體語言練習，提升溝通表達能力，增加成員互動
 | 劉怡伶老師 | 李惠嵐老師 |
| **10月04日****7:30~8:20** | 一毛不拔 | 增進成員熟識練習表達、溝通 | * 透過「拔毛運動會」有趣記憶遊戲，增加成員互動，訓練反應及享受桌遊同樂。
 | 劉怡伶老師 | 李惠嵐 老師 |
| **10月18日****7:30~8:20** | 醜娃娃大冒險 | 增進成員熟識練習表達、溝通 | * 透過「醜娃娃」桌遊，依照它們需要幫助找到自己的朋友，透過遊戲讓成員互動更為熱絡，增加成員彼此熟識程度及互動的連結。
 | 劉怡伶老師 | 李惠嵐 老師 |
| **11月01日****7:30~8:20** | 關係卡卡 | 增進成員熟識練習表達、溝通 | * 透過「關係卡」圖畫投射的方式，襯映無數的人際情境，學習當關係卡住了，加速看見關係中的經驗。
 | 李惠嵐 老師 | 劉怡伶老師 |
| **11月08日****7:30~8:20** | 我的FEELING | 練習表達、溝通同理心訓練 | * 透過「百變情緒卡」，針對不同生活處境，表達自己的感受，也猜想別人的情緒反應，學習實踐同理心。
* 透過「萬用情緒卡」討論，協助成了解別人內在的想法、情緒及意圖。
 | 李惠嵐 老師 | 劉怡伶老師 |
| **11月22日****7:30~8:20** | 珍重再見 | 覺察自身在團體的成長改變 | * 帶著成員回顧前五次團體活動內容，並統整在團體的收穫。
 | 李惠嵐 老師 | 劉怡伶老師 |

**製表人：劉怡伶、李惠嵐111.09.10製**