

113 年度臺中市平國民中學小團體輔導實施計畫

- 一、依據：本校 113 學年度友善校園輔導工作計畫
- 二、團體主題：「做自己的情緒主人」情緒管理小團體
- 三、團體目標：
 - (一) 透過多元體驗活動，引導學生覺察自身情緒變化，學習適當且健康的情緒表達方式，並提升人際互動技巧。
 - (二) 鼓勵學生以同理心角度思考問題，練習站在他人立場傾聽與理解，進而增進溝通與表達能力。透過團體互動，幫助學生反思自己的人際模式，並學習有效的相處方法。
- 四、團體領導者：中平國中專任輔導教師陳建華。
- 五、實施對象：導師推薦或自由報名，總人數 6 至 8 人，依照報名順序擇優錄取。
- 六、實施地點：團諮室。
- 七、實施時間：3/18、4/01、4/15、4/22、4/29、5/06 (星期二)，中午 12:30-13:15，共 6 次。

113 年度「做自己的情緒主人」情緒管理小團體輔導活動報名表

班級	座號	姓名
學生背景簡述暨推薦理由：		

導師簽名：_____

註：報名表請於 3/14 (二) 放學前交回輔導室彙整名單，以利進行面談篩選。若無人報名也請老師簽名繳回。謝謝老師的協助

「做自己的情緒主人」情緒管理小團體面談通知單，
歡迎 年 班 號 _____ 同學，獲選參加「做自己的情緒主人」情緒管理小團體的徵選，記得來參加面談喔，面談是為了讓你更了解參加小團體的運作，請帶著放心的心情來就可以囉！有疑問都可以到輔導室詢問。

團體設計大綱：

次序	日期	單元名稱	單元目標	主要活動內容
1	3/18	第一單元— 相見歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹課程大綱與團體規定。 2. 幫助成員彼此認識並建立互信關係。 3. 瞭解成員對團體期待。 4. 澄清團體目標，促進參與動機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體課程介紹。 2. 自我介紹學習單。 3. 團體規範—寫下心中對團體的期待。 4. 總結：預告下次上課主題。
2	4/01	第二單元—情 緒寶果王	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助成員辨識多樣情緒詞彙。 2. 區分情緒類別，加強情緒辨識能力。 3. 提升成員對人際互動中的合作敏感度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習團體規則。 2. 情緒認知學習單。 3. 總結課程與預告下次主題。
3	4/15	第三單元— 覺察情緒 好 easy	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解情緒的肢體、表情、動作等多重表現形式。 2. 學習適當的情緒表達方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒訪談分享單。 2. 適切表達情緒練習單。 3. 回顧上課內容與預告下次上課主題。
4	4/22	第四單元— 情緒柯南換你 做做看。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增強團體凝聚力。 2. 理解事件、情緒與想法間的相互關聯。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心情暖身分享。 2. 情緒繪本閱讀與討論。 3. 總結與下次課程預告。
5	4/29	第五單元—情 緒管理大師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接納與面對負向情緒。 2. 學習有效的情緒宣洩與處理技巧。 3. 透過他人反饋了解自我，建立正向自我概念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒管理練習單。 2. 心得分享。 3. 總結與下次預告。
6	5/06	第六單元— 期待再相會！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧課程內容與學習收穫。 2. 促進成員間的回饋與支持。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主題回顧。 2. 真情快遞—課程回顧。 3. 感恩與祝福環節。 4. 圓滿結束與祝福寄予。