

團體諮商計劃書

一、團體名稱：「我的世界·探險時間」

二、領導者 / 協助領導者 / 團體諮商計畫撰寫成員：

鄭榕原 / 翁笠綺 / 鄭榕原

三、成員性質：國小 6 年級生。人數：6 人。

1. 想自我了解與探索者。
2. 對人際關係議題有興趣者。
3. 想要擴展個人人際關係技巧者。

四、篩選方式與成員的準備：

1. 有意願了解自己在人際互動關係的學生均可報名。

五、團體聚會時間：

聚會次數：5 次，每次 2 小時，合計 10 小時

六、活動地點：大甲國小圖書室、團體輔導室

七、團體目標：

1. 引導成員間彼此相互鼓勵支持，營造溫暖信任的團體基調。
2. 引導成員探索與了解自己的人格特質，做為了解自己與他人人際模式異同的根基。
3. 引導成員理解與接受自己的限制，學習如何與他人建立合作關係
4. 協助成員在面對情境互動時，透過情緒表達、我訊息進行，並學習如何站在他人立場思考，達到良好人際互動的基本功。
5. 協助成員討論團體所得到的資源及正向能量，繼續在未來得以應用，且勇於面對。

活動名稱	第一單元：世界的認識(一)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由較新奇的認識活動，增進對彼此的認識。 2. 向成員說明團體性質與目標，進而促進成員思考對團體的期待與投入。 3. 藉由桌遊的破冰分享，讓成員能夠藉此大膽地向其他成員間展現自我。
活動內容	
<p>一、暖身活動：嗨呀伊喔喟鳴</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體每個成員不使用自己的名字，而各自以一指定代號作命名。 * 指定代號：嗨呀伊喔喟鳴(每人從中選一，選好後每人領取事先製作好之牌子，領導者亦參與，代號：呱呱、喳喳) 2. 第一階段：由領導者示範一題，抽題後領導者唸出，指定代號的同學依題目依序站起身，並同時呼喊其代號。 3. 第二階段(視情況決定是否進行)：每個人皆加上音階音，抽題後領導者拿出展示，指定代號的同學依題目依序站起身，並同時唱出其代號、聲調需要同其指定之音階。 4. 請成員拿出牌子，在「代號」字外，寫上自己的名字，並請其發揮巧思，將代號前後加上一字(如：大、小、阿)，成為在團體的新名。 *此活動結束，依據每人參與表現，加分至牌子，並說明在後面會共同探討計分規則。 <p>二、主要活動：團體與介紹</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過前項活動製作好之名牌，領導者拿著信物(如麥克風)，介紹自己，並說明團體目的(我們的團體，是一個探索團體：讓大家透過活動與討論的方式，學習去更了解自己、知道與他人相處的方式，大家要做的是保持著愉快的心，投入和大家在這裡的時光、積極主動的參與學習，並遵守規範)。 2. 再請成員介紹自己(配合信物的傳遞)，及一個自己想要讓領導者認識的地方。(如興趣) <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第二單元：世界的認識(二)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成員共同訂定團體規範，建立團體共識與默契。。 2. 儀式確立團體規範的遵守。 3. 帶領成員回饋今日團體，促發成員凝聚對下次團體的期待。
活動內容	
<p>一、主要活動：團體規範與計分規則</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者發下海報與筆，說明團體計分規則需要依據規準，邀請成員共同立下此團體規範，領導者從中引導方向(如守時、場地限制、保密、尊重：如不口出惡言、投入)，並說明若嚴重違返規範會被請出團體。 2. 在立約完成後，請團體成員及領導者本身，在團體規範海報一處寫上名字做為誓約。 3. 在團體活動結束前，由領導者帶領成員遵守團體保密約定，將團體的事情留在團體中，不外流出去。 4. 統計與收回計分牌子，預告下次團體時間，請大家互相提醒大家。 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第三單元：探險的開始(一)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過體驗性的團體活動呈現成員間目前的關係。 2. 觀察成員及討論彼此在活動的體驗與發現。 3. 增進成員自身對他人族群相處狀態的覺察。
活動內容	
<p>一、暖身活動：</p> <p>暖身活動：進擊的巨人</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問團體成員的心情，排一序列，依高低搭配分成兩隊。 2. 說明團體規則 <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩隊依序排好，分站在場地兩邊遠處，每隊輪流派代表一人至兩處的中間線前預備。 (2) 兩人等待領導者喊口令：進擊的巨人，再同時以身體呈現代表動作：巨人(雙臂朝外比出強壯的手勢)、巫師(單手承持丈姿勢，朝外揮舞比劃)、小精靈(兩手分別靠在頭旁，當作觸角的樣式；身體往前蜷曲)。其相剋關係為：巨人>勝過>小精靈>勝過>巫師>勝過>巨人 (3) 落敗者需要快速反應，逃回原隊伍最尾端，否則在逃離過程被獲勝者以手碰到，及需要排到獲勝者隊伍的最末端。 (4) 當有一隊隊伍無人，遊戲即結束。 3. 活動進行，視情況進行二~四輪。 <p>二、主要活動：同儕大聲公</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以上述遊戲三族群作分組，發下學習單，各組討論。 2. 討論結束，各組推派一人、或是全組成員發表，從中引導三組成員的互相對話(對三族群的認識、誤會)。 3. 發下海報紙，共同討論及繪製出三族群的形象與內含，做為收場的預備。 4. 請成員回顧今天的活動，從一開始到最後對於三族群的了解的發現，引導成員思考自己在認識其他人的方式是否有相似處。 5. 最後請成員思考代表自己的動物，作為下次團體預備用。 <p>。</p> <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第四單元：探險的開始(二)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過特質抽簽活動觀察自己與成員間的特質。 2. 討論特質間相似、相異成員互動模式的異同。 3. 培養接納自己的能力，並增進對團體不同成員的了解與接納、增進凝聚力。
活動內容	
<p>一、暖身活動：你在看我嗎？(事、情)</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者說明規則，為兩兩一組，一人為主人；另一人為鏡子。活動開始，領導者抽題目後，請主人表現出，鏡子待人主表現完後，再行模仿。 2. 完畢後，角色對換，即為一輪。視情況決定進行幾輪。 3. 結束後，互相分想活動的啟發，身為鏡子的感受、主人對看到鏡子模仿的想法。 <p>二、主要活動：特質大富翁</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者發下附件讓成員先想一下自己想買的。 2. 發給每一位成員一萬元的假鈔，領導者開始作拍賣，成員可以依照自己的喜好喊價，買到以塑膠槌表示成交。 3. 過程引發成員做分享： <ul style="list-style-type: none"> 標得哪些價值，為什麼想標這些價值？ 以最高價標得哪一個價值，為什麼？ 這些價值對你來說有什麼意義？（比較擁有這些價值和沒有的差別） <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第五單元：不一樣的發現(一)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 復習上次活動的成果並引導學生帶入此次活動的呈現。 2. 透過繪圖活動引導成員反映平日學校生活的相處模式。 3. 創造一個開放空間，共同討論此模式對成員間的影響。
活動內容	
<p>一、主要活動：特質大富翁分享</p> <p>活動結束引發成員做分享：</p> <p>如果只讓你挑選三個特質，你會選擇哪三個？那如果是一個呢？</p> <p>就像想到關公，就會想到忠義、想到張飛，就會想到勇猛一樣，你們對班上的哪個同學會有共通的特質印象呢？</p> <p>經過這個活動，你有對自己更進一步的了解？</p> <p>二、主要活動：對畫快樂</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者說明活動規則，發下圖畫紙，及備好圖片樣本，並請二人一組，一人為 A、另人為 B。 2. 領導者請 A 拿一張圖片樣本，返組後請其看著圖案樣本對 B 形容圖案內容，B 把圖案畫下來 3. 在時限 3 分鐘到達時，請彼也核對畫出來的跟說的是否一致，完成後 A、B 身份顛倒，再進行 2. 3. 步驟一次。 4. 活動結束，回歸大組，請成員討論剛才活動發現。 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第六單元：不一樣的發現(二)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遇到團體討論時產生的困境並共同面對。 2. 啟發成員思考團體成員因應方式的方法。 3. 嘗試共同塑造團體形成共同的調整方向。
活動內容	
<p>一、主要活動：現在是什麼情況？</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員輪流擔任偵探，先討論棒次。 2. 說明擔任偵探的三步驟，(1)描述我感受到的：可省略(2)說出我看到的(3)做出我想到的。 3. 領導者說明環境總是有其既定的規範或規則，身為其中的一份子，是需要察言觀色、較能夠順利的融入群體。 4. 說明規則：邀請偵探以外的成員，共同做出動作，再邀請偵探回歸團體，從目前的團體動作，依三部驟說出並做出。 5. 以例題示範：全組成員皆坐著、眼睛閉起來，邀請 co-leader 擔任偵探，leader 擔任旁白：偵探想加入這個團體、依照他們的規則，做出符合他們規範的動作，才不會被發現是外來者。Co-leader 演飾三步驟：(1)我覺得好奇怪喔，好像大家都在做一樣的事情(2)我看到大家都閉上眼睛做著 (3) co-leader 坐下來、眼睛閉起來。 <p>*題目：(1)男生插腰、女生舉手(2)每個人用手比出自己在六甲的座號(3)團體成員持續依序喊出數字：一、二、三、四、五(4)每個人依身高排列(5)每個人都小小聲的說話(6)團體分成三團坐著：家長接送組、補救教學組、自己走回家組。每組聊待會結束的情況(誰接送、上什麼課、不說話)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 邀請成員討論剛才的感受與發現。 <p>二、主要活動：不同的發現</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員共同討論一共同活動之紛爭，如：下課遊玩等(若團體呈現此情境則直接拿出來討論)，共同設想改用我訊息說出，並討論可能結果。 2. 以互動卡紛爭情境，將小組分兩組，由 leader、co-leader 分組帶領，共同討論遇到的事情、當下的情境、我訊息的表示，並分別在臺上分享。結束後再討論聽到對方立場的感受。 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第七單元：合作的用途(一)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領團體成員嘗試進行合作活動。 2. 面對合作活動中的障礙進行反思。 3. 進行修正後再次進行合作活動，並分享修正後的成果。
活動內容	
<p>一、暖身活動：解手結</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員圍圈站好，大家伸出右手握著其他成員的左手，但不可握自己身旁成員的手。 2. 開始時，成員要利用身體的移動，如跨過他人、繞過他人、自轉等方式將全體成員的手結解開，直至成為一個手拉手的大圈。 3. 過程中，成員的手不可以放開，但可改變握手的方法。 <p>* 領導者注意：可視成員，決定此活動要拉手或是拉線進行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 活動進行，若成員未合作時可適時提點。 <p>二、主要活動：合作繪畫</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者說明規則： 2. 請成員拿取道具，每人一盒粉蠟筆及紙 3. 請每人分別挑選自己喜歡的顏色群，輪流運用正手(慣用手)畫3個一筆畫的線，再用反手(非慣用手)輪流畫3線，每畫完一筆即將紙往右傳，到最後自己的紙會回到手上。(每畫一筆往右傳，依序為：右1、右2、右3、左1、左2、左3，最後拿到自己的) 4. 領導者觀察&提問，看到了什麼。 5. 成果發表 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第八單元：合作的用途(二)
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行第二次的合作活動，嘗試鞏固上次活動的發現。 2. 再次從合作活動中的障礙進行反思。 3. 最後經二次合作活動的反思，修正並形成真正適合團體的互動方式。
活動內容	
<p>一、暖身活動：眾志成城</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. leader 說明活動規則。所有成員身體任何部位都不可碰到報紙以外的地面，最後結果必須維持十秒。逐步將報紙縮小，直到成員不願再挑戰。 2. 請成員以一句話在說完成任務過程中有何想法，然後 Leader 結語。 3. 結束後領導者提問，邀請成員回答。 <p>請問剛才發生了什麼狀況？怎麼會這樣？</p> <p>過程中大家做了怎樣的努力？成功的關鍵是什麼？</p> <p>你的角色是什麼？有那些地方需要調整與改變？</p> <p>這活動中學到了什麼？</p> <p>二、主要活動：成果發表</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 就上次合作繪畫的活動接續，後找出圖中線條組成之物件，每人在自己的圖畫紙挑選一物並上色。全部成員結束後再進行分享。 2. 後領導者將成員圖畫紙收回並隨機抽出，請成員將此圖案編成一故事。(一圖三句話) 3. 後將全部故事串起，形成全組的故事。 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第九單元：發現新大陸
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與成員共同回顧整個團體的歷程。 2. 團體成員互相討論參與至今的成長。 3. 成員間互相鼓勵並珍視參與團體的收穫。
活動內容	
<p>一、結束活動：來次再相會</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者邀請大家起立形成一個圓圈，說明接下來會逐次回顧團體，並請有想到的成員加入分享。 2. 後領導者以影片及照片的播放，配合說明領導者對每位成員的成長與觀察，可在途中有感觸的時候暫停下來，共同討論抒發。 2. 領導者說明團體參與可能會有的成長與收穫，拿出改變卡並請成員每個人挑選最符合自己狀態的一張，。 <p>本次團體結束</p>	

活動名稱	第十單元：後續
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塑造離別氣氛、預演團體結束。 2. 表揚成員參與團體的貢獻。 3. 進行道別儀式、團體正式結束。
活動內容	
<p>一、結束活動：</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧完畢後，發下空白感謝函，請成員寫下對每個成員的感謝(發現對方的優點)，完畢後請成員交給領導者。(回饋換方式，親自示範) 3. 領導者收到全部的感謝函後，依序念出每個成員所收到的感謝，但不說是誰給的，最後再加上領導者對成員的感謝。 <p>二、回饋單與保密</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下回饋單(背面為保密誓約)，請成員先翻到背面，跟隨領導者帶領，緩慢但深沉的唸過一輪。 2. 邀請成員慣用手比6，共同向前伸出，共同做出一個打勾勾的動作，並依序報上自己的真實名字，代表遵守團體保密規定。 3. 請成員最後完成回饋單。 <p>本次團體結束</p>	