

# 臺南市立東原國民中學 111 學年度第一學期小團體輔導實施計畫

## 壹、依據

- 一、台南市立東原國民中學 111 學年度專任輔導教師實施計畫
- 二、台南市立東原國民中學 111 學年度輔導工作實施計畫

## 貳、團體名稱：「做自己的主人」生涯探索小團體

## 參、團體目標：

- 一、協助成員澄清自己的價值觀
- 二、協助成員認識自己的興趣與能力
- 三、協助成員了解自己的人格特質對職業適應的影響

## 肆、團體性質：封閉式、結構性的成長性團體

## 伍、團體對象：東原國中七、八、九年級學生，預計 6~8 人

## 陸、招募方式：

- 一、由輔導室協助公佈宣傳此團體，並請有意願的學生至輔導室報名。
- 二、班導師推薦。

## 柒、成員篩選標準：

領導者與報名同學會談，說明團體內容，了解成員參與團體的動機與期望，以篩選適當的成員。錄取考量：

- 一、對於團體期待與團體目標契合者；
- 二、能全程參與者；
- 三、參加團體動機高者。

## 捌、團體地點：英聽教室

## 玖、時間及次數：每週三 14:05~15:45，共計六次。依學校行事彈性調整。

## 拾、團體設計理念

認識自我是生涯規劃的第一步，青少年對自我的評定將影響他生涯的抉擇、定位與發展。本團體由個人因素開始探索，透過討論、分享、同儕回饋等方式，提升青少年對自我的了解，希望「在價值觀的帶領下，以人格為中心，帶著能力與專長，在興趣的土地上，耕耘人生的夢想」(饒夢霞)。

Super 認為職業的選擇與適應為一個持續不斷的過程，過人的職業喜好、能力、工作、生活環境、和自我觀念隨時間與經驗而改變，所以個人的生活階段是在生長、試探、建立、保持和衰退中循環(林杏台，民 86)。

青少年時期是一個正在探索階段，透過碰撞、質疑、釐清、追尋等方式逐漸發展出自我，藉著各種活動，使成員能找尋到自己想要的科系或生活。

## 拾壹、團體帶領者：專任輔導教師-尤儷儒、兼任輔導教師-張君伊

## 拾貳、團體單元設計大綱

次數	時間	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
1	11/21	1. 認識你真好 2. 特質大檢驗	1. 了解團體性質，強化參與的動機 2. 澄清團體目標，促進團體成員彼此了解，建立成員互助合作的關係 3. 訂定團體規範 4. 協助成員從人際互動中了解自己 5. 綜合自己與別人眼中所認識得自己 6. 協助成員澄清與探索他人眼中的我	1. 相見歡 2. 當我們同在一起 3. 時光郵筒 4. 特質大拼盤 5. 周哈里窗介紹
2	11/28	1. 猜猜我在哪 2. 跳樓大拍賣	1. 了解自己所具備的特質 2. 了解自己的人際位置與未來定位 3. 協助成員認識價值觀 4. 協助成員檢視個人的價值觀	1. 能力公車 2. 猜猜我在哪 3. 跳樓大拍賣
3	12/12	1. 職業達人大作戰 2. 職群面面觀	1. 了解職業應具備的能力 2. 了解自己所具備的特質 3. 讓成員思考國中畢業後的升學進路 4. 讓成員思考自己的日常喜好跟職群的相關性 5. 激發並引導成員思考生涯規劃	1. 默契報數 2. 猜猜我是誰 3. 生涯尋寶 4. 資訊蒐集
4	12/19	1. 夢想旅途 2. 美好的未來	1. 協助成員瞭解國中升學進路。 2. 協助成員探索自己將來想要發展的升學方向 3. 引導成員回顧前幾次的團體經驗 4. 協助成員面對團體結束及評估成果	1. 升學面面觀 2. 下一站哪裡 3. 回顧過去展望未來

拾參、如附件二

「做自己的主人」小團體				
班級	年 班	姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
導師簽章：			家長簽章：	

拾肆、本計畫經呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

主任

校長

附件一、團體方案表

<b>單元名稱</b>	認識你真好	<b>時間</b>	45 分鐘	<b>次數</b>	1-1
<b>單元目標</b>	1. 了解團體性質，強化參與的動機 2. 澄清團體目標，促進團體成員彼此了解，建立成員互助合作的關係 3. 訂定團體規範				
<b>活動名稱</b>	<b>活動流程</b>		<b>時間</b>	<b>器材</b>	
1. 相見歡	1. 領導者自我介紹 2. 說明團體的主題及目的。		2 3	音響	
2. 當我們同在一起	1. 成員自我介紹 2. 說明團體規範之重要性，與成員共同思考需遵守之事項(可由 Leader 者先行提出約定)。 3. 將約定之事項寫於合約海報之上，並請成員們蓋手印並簽名。		20 5 5	海報	
3. 時光郵筒	請成員於卡片上寫出自己對於團體之期待，最後將其投入時光郵筒中，於最後一次團體再拿出來。		5	卡片 時光郵筒	
4. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想		5	音響	

<b>單元名稱</b>	特質大檢驗	<b>時間</b>	45 分鐘	<b>次數</b>	1-2
<b>單元目標</b>	1. 協助成員從人際互動中了解自己 2. 綜合自己與別人眼中所認識得自己 3. 協助成員澄清與探索他人眼中的我				
<b>活動名稱</b>	<b>活動流程</b>		<b>時間</b>	<b>器材</b>	
1. 特質大拼盤	1. 填寫特質大拼盤學習單，並給其他同學幫忙填寫。 2. 統整出自己有的與沒有的特質。		25	學習單	
2. 周哈里窗	1. 介紹周哈里窗。		15	學習單	
3. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想		5	音響	

<b>單元名稱</b>	猜猜我在哪	<b>時間</b>	45 分鐘	<b>次數</b>	2-1
<b>單元目標</b>	1. 了解自己所具備的特質 2. 了解自己的人際位置與未來定位				
<b>活動名稱</b>	<b>活動流程</b>		<b>時間</b>	<b>器材</b>	

1. 能力公車	1. 邀請成員排成一列，或站或坐皆可，聽領導員說明進行方式。 2. 依照指示進行上下車活動。	25	學習單
3. 猜猜我在哪	1. 在這樹上有許多小人，如果這棵樹是一個人際網路圖，在進行完公車之旅後，請你想想看，你覺得這樣子的自己，可能在人際關係中處於哪一個位子？ 2. 跟隔壁的夥伴分享你畫的位子，並說說看為什麼是在那個位子上？ 3. 請再想想看如果你可以在人際關係中有些調整與改變，那你覺得改變之後你可能會在哪一個位子上？為什麼？	15	學習單
4. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想	5	音響

<b>單元名稱</b>	跳樓大拍賣	<b>時間</b>	45 分鐘	<b>次數</b>	2-2
<b>單元目標</b>	1. 協助成員認識價值觀 2. 協助成員檢視個人的價值觀				
<b>活動名稱</b>	<b>活動流程</b>			<b>時間</b>	<b>器材</b>
1. 跳樓大拍賣	1. 說明本次拍賣目的、進行方式。 2. 介紹「價值拍賣清單」內容，請成員先進行選擇。 3. 請成員利用手邊假鈔，進行拍賣。 4. 請成員記錄自己買賣內容。 5. 請成員整理自己買賣紀錄，統計出自己花最多錢購買的前三名。 6. 請成員介紹自己的前三名，必說明原因。			40	槌子 學習單 假鈔
2. 團體回饋	1. 請成員分享本次活動中之感想			5	音響

<b>單元名稱</b>	職業達人大作戰	<b>時間</b>	45 分鐘	<b>次數</b>	3-1
<b>單元目標</b>	1. 了解職業應具備的能力 2. 了解自己所具備的特質				
<b>活動名稱</b>	<b>活動流程</b>			<b>時間</b>	<b>器材</b>
1. 默契報數	1. 領導員說明「默契報數」規則 (1)開始報數前請大家閉上眼睛. 且不可以交談打信號 (2)從 1 到 30 報數。 (3)一個人不可以連續報數 (4)如果有重複報數就從來，一直到成功為止。 2. 領導員提問			20	

	(1)你們是怎麼辦到的？ (2)當有人同時報數時，你有什麼想法？可以怎麼做？ (3)有人沒有報數嘛？是什麼原因呢？ (4)怎樣才可以建立起默契？知道別人的想法？		
2. 猜猜我是誰	1. 請成員排成一列，面向領導員 2. 說明進行方式 (1)待會會在你們背後貼上一張便利貼，請勿偷看 (2)請與身旁夥伴合作，由左手邊的夥伴給你便利貼相關的提示 (3)每一個人只能跟夥伴提問一次，若想要更多提示請尋找下一位夥伴。 3. 請分享成功猜到便利貼內容的方法。 4. 與成員討論與夥伴進行合作的感受。	20	職業便利貼
5. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想	5	音響

單元名稱	職群面面觀	時間	45 分鐘	次數	3-2
單元目標	1. 讓成員思考國中畢業後的升學進路 2. 讓成員思考自己的日常喜好跟職群的相關性 3. 激發並引導成員思考生涯規劃				
活動名稱	活動流程			時間	器材
1. 生涯尋寶	1. 透過職業憧憬卡讓成員挑選自己想要的職業。 2. 分享為何想選擇這些職業。			10	職業憧憬卡
2. 資訊蒐集	1. 透過報紙、網頁等資訊來找尋職業所需要的能力與要求。 2. 如何找尋工作資訊或需求。 3. 分享自己要如何才能達成目標。			30	報紙
3. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想			5	音響

單元名稱	夢想旅途	時間	45 分鐘	次數	4-1
單元目標	1. 協助成員瞭解國中升學進路。 2. 協助成員探索自己將來想要發展的升學方向				
活動名稱	活動流程			時間	器材
1. 升學面面觀	1. 討論成員對於未來的想法，講解各個科系的特色與需求。			30	
2. 下一站哪裡	1. 成員彼此分享對於未來的想法。			10	

3. 團體回饋	請成員分享本次活動中之感想	5	音響
---------	---------------	---	----

單元名稱	美好的未來	時間	45 分鐘	次數	4-2
單元目標	1. 引導成員回顧前幾次的團體經驗 2. 協助成員面對團體結束及評估成果				
活動名稱	活動流程		時間	器材	
1. 回顧過去 展望未來	1. 請成員回顧過去七次的團體印象並分享經驗。 2. 領導者發下小卡片，請成員寫給團體中的一位成員，寫下祝福的話。		40	小卡	
2. 結語	1. 請成員寫團體回饋表		5	音響	

附件二

臺南市立東原國民中學 111 學年度第一學期小團體輔導報名表

壹、 團體名稱：「做自己的主人」小團體

貳、 成員篩選標準：

領導者與報名同學會談，說明團體內容，了解成員參與團體的動機與期望，以篩選適當的成員。錄取考量：

- 一、對於團體期待與團體目標契合者；
- 二、能全程參與者；
- 三、參加團體動機高者。

參、 團體單元大綱

次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
1	1. 認識你真好 2. 特質大檢驗	1. 了解團體性質，強化參與的動機 2. 澄清團體目標，促進團體成員彼此了解，建立成員互助合作的關係 3. 訂定團體規範 4. 協助成員從人際互動中了解自己 5. 綜合自己與別人眼中所認識得自己 6. 協助成員澄清與探索他人眼中的我	1. 相見歡 2. 當我們同在一起 3. 時光郵筒 4. 特質大拼盤 5. 周哈里窗介紹
2	1. 猜猜我在哪 2. 跳樓大拍賣	1. 了解自己所具備的特質 2. 了解自己的入際位置與未來定位 3. 協助成員認識價值觀 4. 協助成員檢視個人的價值觀	1. 能力公車 2. 猜猜我在哪 3. 跳樓大拍賣
3	1. 職業達人大作戰 2. 職群面面觀	1. 了解職業應具備的能力 2. 了解自己所具備的特質 3. 讓成員思考國中畢業後的升學進路 4. 讓成員思考自己的日常喜好跟職群的相關性 5. 激發並引導成員思考生涯規劃	1. 默契報數 2. 猜猜我是誰 3. 生涯尋寶 4. 資訊蒐集
4	1. 夢想旅途 2. 美好的未來	1. 協助成員瞭解國中升學進路。 2. 協助成員探索自己將來想要發展的升學方向 3. 引導成員回顧前幾次的團體經驗 4. 協助成員面對團體結束及評估成果	1. 升學面面觀 2. 下一站哪裡 3. 回顧過去展望未來

小團體時間：14:05-15:45

肆、 團體報名表

「做自己的主人」小團體				
班級	年 班	姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
導師簽章：		家長簽章：		