

彰化縣文開國民小學班級輔導方案

活動名稱	Open the window - 自我探索班級輔導	班 級	六年乙班	
設 計 者	翁旭湘 輔導教師	時 間	112 年 9 月 19 日(二) 11:20-12:00	
單元目標	1. 促進學生對於自我特質的覺察。 2. 從自我認知和他人認知之間的差異，調整和改善自我與他人之間的互動關係。 3. 幫助自我與他人形成更好的交流環境。			
	活動內容	時間	器材	
準備活動	1. 輔導老師與導師確認班級輔導時間及進行時需使用器材。 2. 輔導教師與學生自我介紹，並簡短詢問學生在哪些情況下可以來輔導室找輔導老師(遇到不知道怎麼解決的問題，需要有人單獨和自己談一談時)。 3. 先根據 Holland 生涯類型論列出每一類型所具有的特質，將這些特質排列後製作成學習單。	8	ppt、學習單、手機拍照記錄	
主要活動	1. 周哈里窗 (1) 教師發下學習單後請學生圈選出自己擁有的特質。(「隱藏我」及「開放我」) (2) 將學生分組。發給每位學生四張空白紙片(A4 切成 8 等分)，請學生配合學習單上的特質，每張寫一位同組同學的姓名與認為她／他具備的特質(三張均如此操作)，再拿給該同學。 (3) 教師請每位同學拿到紙片後，將紙片上他人認定的特質在學習單中寫下來。(「盲目我」與「開放我」)	5	學習單、ppt	
	2. 「Holland」生涯類型論 教師公佈哪些特質分別隸屬於六大類型，並介紹六大類型所適合從事的職業，並回溯至此職業可能就讀的科系。	9		
		5		
		5		
綜合活動	1. 分享與討論 2. 學生可依此結果與上週學習單相互參照，並互相分享自己的特質以及想選擇之科系與職業，從分享中試著找出更多特質。(「未知我」) 3. 輔導老師統整課堂學習內容，並帶領同學覺察自我認知和他人認知之間的差異，思考如何和改善自我與他人之間的互動關係。 4. 輔導老師再次提醒學生若是在班上遇到不知道該怎麼辦的時候，可以尋求老師們的協助。 5. 結論：自我探索是為了更加了解自己和他人眼中的自己的差異，幫助自我與他人形成更好的交流環境。	5	3	