

彰化縣文開國民小學班級輔導方案

活動名稱	覺察與改變- 人際關係班級輔導	班 級	四年丙班	
設 計 者	翁旭湘 輔導教師	時 間	113 年 9 月 23 日(一) 13:30-14:10	
單元目標	1. 促進學生理解在人際互動模式中，每個人都有在意的點，需要彼此尊重。 2. 透過活動，發現彼此的優點，增進班級凝聚力。 3. 學習透過正向的角度，來看待與同學互動的困擾事件，並藉由我訊息的方式，來練習表達感受。			
	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. 輔導老師與同學複習上週進行班級輔導之內容。 3. 根據上次班級輔導同學學習單之內容，將班上同學之優點及同學回饋與同學相處時較困擾之行為，統整製作成學習單。	5	ppt、學習單、手機拍照記錄	
主要活動	1. 每個人的點 (1) 教師發下統整同學想法的學習單，針對班上同學較困擾事件進行討論。 (2) 透過正向看待的方式，來理解同學行為背後的原因。 (3) 藉由討論與發表，來練習表達感受。	10	學習單、ppt	
	2. 我訊息 輔導老師提供我訊息的溝通方式，以同學較困擾人際互動事件，透過情境演練的方式來感受以我訊息表達的差異。	10		
綜合活動	1. 優點大轟炸 (1) 輔導老師統整上次課程，同學們寫到其他同學的優點製作成學習單，全班一起共同閱讀。 (2) 輔導老師與全班說明，每個人都有屬於自己的優點，不要因為他人的評價而影響對自我的看法。	10	學習單、ppt	
	2. 輔導老師統整課堂學習內容，並帶領同學覺察自己與他人的互動方式，思考是否需要調整自我與同學的互動方式。 3. 分享與討論。 4. 結論：每個人都有屬於自己的價值，要知道每個人都是獨一無二的，我們要尊重每個人的不同，學習用正確方式跟他人共處。	5		