

臺北市立忠孝國民中學 100 學年度第 1 學期
 多元學習課程 自我探索社 教學計畫暨教學進度表

教師姓名：方一齋

教材來源：自編

任教班級：706 (自我探索社)

學習目標		1. 幫助成員瞭解自己 (興趣、能力、價值觀與特質)。 2. 幫助成員學習發揮個人的長處。 3. 幫助成員建立自信和確定自己的價值。	節數	每週 2 節
週次	日期	教學單元 (主題)	作業評量方式	備註
二	09/05	多元社團選課		
三	09/12	中秋節		放假
四	09/19	第一類接觸：課程簡介與分組	分享 & 學習單	
五	09/26	心情放輕鬆：歡喜看世界	分享 & 學習單	
六	10/03	我的大代誌：認識興趣與能力	分享 & 學習單	
七	10/10	國慶日		放假
八	10/17	可愛的家庭：有你們真好	分享 & 學習單	
九	10/24	價值大拍賣：探索自我價值	分享 & 學習單	
十	10/31	猜猜我是誰：探索自我特質	分享 & 學習單	
十一	11/07	拔河比賽		停課 (隨班督導)
十二	11/14	秘密檔案：朋友眼中的自己	分享 & 學習單	
十三	11/21	溝通交流道：表達「我訊息」	分享 & 學習單	
十四	11/28	心情故事：分享憂愁與喜樂	分享 & 學習單	
十五	12/05	壓力管理：	分享 & 學習單	
十六	12/12	和諧的人生：解決衝突	分享 & 學習單	
十七	12/19	你我皆歡喜：自我肯定	分享 & 學習單	
十八	12/26	習慣成自然：讚美感恩祝福	分享 & 學習單	
十九	01/02	生命曲線圖：回顧過去展望未來	分享 & 學習單	
二十	01/09	美麗新世界：回顧團體歷程	分享 & 學習單	
廿一	01/16	第三次定期評量週		停課 (隨班督導)
請家長配合事項		愛是關懷、了解、尊重與包容，用愛心和耐心陪伴、傾聽孩子的憂和喜。		

◎100 學年度第 1 學期多元學習課程共上課 15 次。

〈理論基礎〉

本（自我探索）團體輔導依據以下理論而設計：

Erikson 提出的心理社會階段理論，將人的一生分為八大階段，每一階段必須面臨一個重要的心理危機，而國中生所處的青少年期，所面臨的社會心理危機是「自我認同—角色混淆」。

青少年最大的矛盾之一，是既想找到一個個人的認定—確定自己是「獨一無二」的個體，卻又希望完全「和同伴相像」。青少年於此階段，對自己的思考，離不開以下六個層面：

1. 自己的身體外貌。
2. 父母對自己的期望或建議。
3. 自己以往的成敗經驗。
4. 自己目前的狀況。
5. 現實環境的條件與限制。
6. 對自己未來的展望。

青少年階段最明顯的轉變之一，即是同儕的影響力大增，能否與同儕建立密切得友誼，對促進其社會能力的充分發展極為重要。有了同儕的友誼為基礎，青少年在個人興趣與活動上就能獲得共同分享的對象，當個人遭遇問題也能獲得協助解決，或在情緒上得到支持。

〈我們的默契〉

尊重、保密、分享、練習、
發言、守時、思考、專心。

1. 我能準時參加團體、不缺席。
2. 我願意分享和給他人回饋。
3. 我對團體所談論的內容會保密。
4. 我會很努力的聽別人在說什麼。
5. 我願意全心全意投入團體中的活動。
6. 別人發言時，不插嘴、不打岔。
7. 其他…

我會尊重團體中每個人的想法，不會隨便批評別人說的話，而是表達個人的想法與感覺。

〈自我期許〉

你最常鼓勵自己的話，或是你印象中最深刻的鼓勵自己的話語；或是別人說過的、別人鼓勵你的話。

〈我是…〉

我覺得我是一個怎樣的人？

我想要來參加自我探索團體，是因為…

我希望參加團體後，我可以學到或得到…

〈我是誰〉