

二-2 學生參與家庭教育活動並檢附成效分析

1.111/08/30 開學典禮教育部家庭教育贈書

南投縣大成國民中學 111 學年度開學典禮教育部家庭教育贈書 111.08.30



開學典禮教育部贈書儀式



開學典禮教育部贈書儀式



各班班長代表接受贈書



大合影

成效分析表

一	活動名稱	開學典禮教育部家庭教育贈書
二	時間	111/08/30
三	場次	一場
四	參加人數	120 人
五	對象	一年級學生
六	活動心得	1. 協助家長檢視自己、孩子及親子互動，學習親職知能及技巧。 2. 協助家長營造優質的親子和家庭關係。 3. 學生能懂的與家人的互動。
七	建議事項	可每年贈送一年級家庭教育的書籍，增進家長親職知能。

2.111/9-11 自我探索小團輔

壹、計畫名稱：辦理南投縣 111 年度友善校園學生事務與輔導工作

貳、辦理日期：111 年 9 月 23 日至 11 月 04 日 每週五早自習~第一節

參、辦理地點：南投縣大成國中輔導導處團體諮商室

肆、實施方式：

利用活動體驗、討論交流、媒材投射、藝術創作等多元方式，引導學生從：特質、價值觀、能力等面向向內自我探索。在覺察與認識自我的過程中，逐漸形成適切之自我觀，並透過同儕回饋與互動交流，達到人我關係之和諧友善。

伍、活動內容：活動課程如下表

階段	單元	主題	目標	活動內容	時間	領導與協同領導
探索期	一	初來乍到偵探所	1. 成員能了解團體目標與性質 2. 澄清與確認成員的團體期待 3. 成員能認識彼此與建立關係 1. 與成員共同建立團體規範	1. 偵探所開張 2. 偵探採訪 3. 真的假不了 4. 想像中的偵探所 5. 偵探守則	75 分鐘	領導： 杜智平
轉換期	二	我的偵探風格	1. 成員能認識自身擁有之特質 2. 協助成員探索自我特質對個人之影響	1. 我是誰？ 2. 我的偵探風格 3. 串聯線索	75 分鐘	領導： 杜智平
工作期	三	偵探風格大解密	1. 成員能學習從不同觀點理解自身特質 2. 成員能接納自身擁有特質	1. 猜透你的心 2. 風格大解密(上) 3. 百變風格探索去 4. 風格大解密(下)	75 分鐘	領導： 杜智平
工作期	四	做偵探？先買賣！	1. 成員能探索自身價值觀 2. 成員能理解個體差異	1. 偵探怎麼做？ 2. 做偵探？先	75 分鐘	領導： 杜智平

			並尊重異己	買賣！		
工作期	五	傳說中的偵探	1. 成員能思考自身擁有之能力 2. 成員能認同自身能力並自我肯定	1. 傳說中的偵探 2. 我的秘密武器 3. 偵破懸案	75分鐘	領導： 杜智平
結束期	六	獨當一面的偵探	1. 帶領成員回顧及統整團體經驗與收穫 2. 成員能互相給予祝福回饋	1. 獨當一面的偵探 2. 偵探名片 3. 偵探所，真探索 4. 謝謝你，偵探夥伴	75分鐘	領導： 杜智平

陸、活動成效：

- 一、 透過小團體體驗營增進學生心理健康，更能尊重他人、愛惜自己。
- 二、 加強學生在團體中的人際互動的能力。
- 三、 協助學生探索自我，了解自我特質、價值觀與能力。
- 四、 引導學生接納自我，並形成適切之自我觀

柒、檢討與建議：

- 一、 若時間等因素允許，可以將團體次數與加長，讓學生有更公憤的時間與機會，去更進一步的探索自我。
- 二、 自我探索此議題，是無論處與何種人生階段，皆需要充分去摸索一事。因此，未來可嘗試將團體成員擴張至國中全年段之學生。

捌、工作成果彙報：

南投縣 111 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫 「自我探索團體輔導」活動照片					
承辦學校	辦理日期	辦理時段	辦理地點	參加對象	參加人數(人)
南投縣大成國中	111年9月23日至11月04日(每週五)	早自習~第一節	大成國中輔導處-團體諮商室	國中一年級學生	8
研習成果紀實					
					
行前集合			偵探所成立		
					
擬定偵探所規範			偵探探索自己特質風格		
					
偵探兩兩一組合作完成任務			找出偵探真實的自我		

成效分析表

一	活動名稱	自我探索小團輔
二	時間	111/9-11
三	場次	一場
四	參加人數	8 人
五	對象	一年級學生
六	活動心得	1. 對於自我探索有基本的概念。 2. 透過小團體的學習，更加明確知道自己的人生方向。
七	建議事項	有些學生在自我探索的部份，需要更多時間去引導，學生平日可多自我探索。

『111 年度原住民族社會教育-校園主題系列宣導講座』活動

申請表

(辦理期間：111 年 3 月至 11 月)

學校名稱	南投縣立大成國中	單位	輔導處
承辦人 姓名	江旻晏	承辦人職稱	輔導組長
聯絡電話	連絡電話：049-2915550-151 行動電話：0963173971	E-mail	minyen77@yahoo.com.tw
學校地址	南投縣埔里鎮大城路 169 號		
辦理時間	_10_月_7_日，__8__時__20__分～__9__時__10__分(至少 50 分鐘或以上)		
講座地點	活動中心		
參與人數	總人數__400__人		
參與對象	<input type="checkbox"/> 應屆畢業生 <input checked="" type="checkbox"/> 含應屆畢業生 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業生		
講座類別	<input type="checkbox"/> 家庭與親職教育 <input type="checkbox"/> 青少年及青少年自主教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別教育(含性剝削議題) <input type="checkbox"/> 人權法治教育 <input type="checkbox"/> 環境教育		
備註	*填妥申請表後，請於 3 月 16 日(三)前以郵寄(郵戳為憑)、傳真或 E-mail 附檔方式回傳，並聯繫承辦人確認無誤後，以利於活動安排，謝謝！ *郵寄地址： 南投縣政府原住民族行政局輔導科 谷先生收。 *E-mail：v10503@yahoo.com.tw *聯絡電話：049-2243637 轉 510 *傳真電話：049-2246065		



說明：校長致詞與介紹講師



說明：張巧旻律師分享



說明：張巧旻律師分享



說明：張巧旻律師分享



說明：教職同仁共同參與



說明：頒發感謝狀

成效分析表

一	活動名稱	性別平等教育專題講座
二	時間	111/10/07
三	場次	一場
四	參加人數	405 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	1. 對於性騷擾與性侵害有基本的概念。 2. 要自我保護好。 3. 自己要能懂的與家人的互動。
七	建議事項	性別的教育有基本的介紹，讓我們更有概念希望之後繼續有這樣的課程。

『111 年度原住民族社會教育-校園主題系列宣導講座』活動

申請表

(辦理期間：111 年 3 月至 11 月)

學校名稱	南投縣立大成國中	單位	輔導處
承辦人 姓名	江旻晏	承辦人職稱	輔導組長
聯絡電話	連絡電話：049-2915550-151 行動電話：0963173971	E-mail	minyen77@yahoo.com.tw
學校地址	南投縣埔里鎮大城路 169 號		
辦理時間	_10_月_21_日，_8_時_20_分~_9_時_10_分(至少 50 分鐘或以上)		
講座地點	活動中心		
參與人數	總人數_400_____人		
參與對象	<input type="checkbox"/> 應屆畢業生 <input checked="" type="checkbox"/> 含應屆畢業生 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業生		
講座類別	<input checked="" type="checkbox"/> 家庭與親職教育 <input type="checkbox"/> 青少年及青少年自主教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 人權法治教育 <input type="checkbox"/> 環境教育		
備註	<p>*填妥申請表後，請於 3 月 16 日(三)前以郵寄(郵戳為憑)、傳真或 E-mail 附檔方式回傳，並聯繫承辦人確認無誤後，以利於活動安排，謝謝！</p> <p>*郵寄地址： 南投縣政府原住民族行政局輔導科 谷先生收。</p> <p>*E-mail：v10503@yahoo.com.tw</p> <p>*聯絡電話：049-2243637 轉 510</p> <p>*傳真電話：049-2246065</p>		



說明：講座分享



說明：講座分享



說明：講座分享



說明：有獎徵答



說明：教職同仁共同參與



說明：頒發感謝狀

成效分析表

一	活動名稱	家庭與親職教育專題講座
二	時間	111/10/21
三	場次	一場
四	參加人數	402 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	1. 對於家庭教育有基本的概念。 2. 自己要能懂的與家人的互動。
七	建議事項	講師能深入淺出的說明和父母互動的良好方式和態度，自己可加以檢視。

5. 111/10/30 華山敬老宣導

南投縣大成國民中學 111 學年度華山敬老宣導 111.10.30



華山基金會進行敬老宣導

華山基金會進行敬老宣導



華山基金會捐年菜送愛孤老

華山基金會捐年菜送愛孤老

成效分析表

一	活動名稱	華山敬老宣導
二	時間	111/10/30
三	場次	一場
四	參加人數	402 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	1. 讓我們知道要關心長輩。
七	建議事項	可再多場說明，讓學生更清楚孝道重要性。

Q：人為什麼有情緒？

為針對內部或外部的重要事件所產生的突發反應

- 同一件事可能會引發相似的情緒（強度不同）
- 不同的人感受到不同的情緒

情緒溫度計

抽取情緒卡，給予1-10分。

情緒臉譜

抽情緒卡，成員對這一張情緒畫出來臉部表情。

情緒雕像

兩人一組，一人想情緒，一人當作模特兒，想情緒的人去操作模特兒的動作。（先把情緒寫在白板上）

情緒對自己的影響

我的喜怒哀樂：不同情緒狀態下的我，對生活有甚麼影響？

情境一：開心的我VS難過的我，在寫作寫作時有甚麼差別？

情境二：生氣的我VS高興的我，在玩遊戲時，會有何差別？

想一想

在憤怒或緊急狀態下，腎上腺素激增，力氣會變大，反應也會變快，即使是令人不喜歡的情緒，也可能會產生正面影響？

生活中有沒有甚麼例子會出現類似的狀況？

- ◆人緊張時刻反而有更強大的力氣去因應危險。

如：遇到意外災害時，負面情緒可能帶來好的結果，像是平時力氣小的媽媽，在遭遇火災時，能一手扛一個小孩衝出火場。

- ◆人會因為害怕遭遇到危險，選擇預防，或避開危險，更可能會想讓自己強壯去面對挑戰。

總結

- ◆認識情緒，瞭解自己對情緒的程度、樣態差異。
- ◆感知情緒對自己的影響，正負面情緒都會出現的。
- ◆情緒有一體兩面，可能會有不舒服感受，也可能有正面影響。

緊張、焦慮—讓人有力量
驕傲、自信—讓人感受到傷心

第二次團體

情緒大聲說

人與人之間溝通的模式有語言、非語言（肢體、眼神），最直接方便的就是採用言語溝通。只是常會發現，當溝通帶有情緒時，容易產生衝突。

Q：帶有情緒（特別是負面情緒）的溝通，會產生哪些狀況？

同學打翻了我桌上的東西，我感到生氣，會怎麼說？

我：X，你白目啦！

同學又會怎麼回應你？

同學：X，罵屁啦！

換個說法？

我覺得很生氣，因為你打翻了我的東西，我希望下次你可以多注意點！

我訊息

以「我」為出發點，敘說個人真實感受，加上描述事實概況，就能完整地表达自己的想法與期望。

從三個元素出發：個人感受、陳述事實以及具體建議，我們可以嘗試溝通三步驟：

1. **個人感受**—運用「我感覺」／「我覺得」…，讓對方了解自己在這個事件當下的感受和情緒。
2. **陳述事實**—運用「因為…」，把自己知道的事實內容，盡量以客觀的方式說出來，減少主觀。
3. **具體建議**—從「我希望…」，向對方說出自己期待的方向，試著跟對方達到共識。

問題	個人感受 個人感受	因為…… 陳述事實	我希望…… 具體建議
小陳最近常遲到，而且常常對我的話不理不睬，最近更常對我發怒……	我覺得很生氣	因為你常常比我的約定遲到，還常常不理不睬，對我發怒……	我希望你能準時準到，不要遲到，如果遲到要請假，可以準時打給我……
我從小就對你沒有信心，所以，我說話時你都不聽，而且還常常對我發怒……	小陳，我說話時你都不聽	因為我們有時打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……	請你注意一下，不要聽那些道聽塗說，如果我們有打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……

問題	個人感受 個人感受	因為…… 陳述事實	我希望…… 具體建議
我的數學作業總是比小麗少交了2頁，而且常常對我的作業發怒……	我覺得很生氣	因為你常常比我的約定遲到，還常常不理不睬，對我發怒……	我希望你能準時準到，不要遲到，如果遲到要請假，可以準時打給我……
我不喜歡的人總是對我……	我不喜歡的人總是對我	因為我們有時打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……	請你注意一下，不要聽那些道聽塗說，如果我們有打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……

問題	個人感受 個人感受	因為…… 陳述事實	我希望…… 具體建議
小陳最近常遲到，而且常常對我的話不理不睬，最近更常對我發怒……	我覺得很生氣	因為你常常比我的約定遲到，還常常不理不睬，對我發怒……	我希望你能準時準到，不要遲到，如果遲到要請假，可以準時打給我……
我從小就對你沒有信心，所以，我說話時你都不聽，而且還常常對我發怒……	小陳，我說話時你都不聽	因為我們有時打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……	請你注意一下，不要聽那些道聽塗說，如果我們有打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……

問題	個人感受 個人感受	因為…… 陳述事實	我希望…… 具體建議
我的數學作業總是比小麗少交了2頁，而且常常對我的作業發怒……	我覺得很生氣	因為你常常比我的約定遲到，還常常不理不睬，對我發怒……	我希望你能準時準到，不要遲到，如果遲到要請假，可以準時打給我……
我不喜歡的人總是對我……	我不喜歡的人總是對我	因為我們有時打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……	請你注意一下，不要聽那些道聽塗說，如果我們有打聽或看報紙，你一直沒反應，還對我發怒……

非口語的表達

情緒大檢閱 - 情緒彩虹

情緒五線譜

選擇你覺得代表愉悅、興奮的顏色

選擇你覺得代表悲傷、難過的顏色

利用線條，分別在圖畫紙上畫出來喜悅、不耐煩的狀態

利用形狀，分別在畫出生氣、快樂的樣態。

情緒彩虹

請成員想想平常容易出現的情緒有哪些？

畫出「喜」、「怒」、「哀」、「樂」

第三次團體

紓壓大富翁

Q：壓力是甚麼？

就是當自己能力與內外有要求有差距時，就會產生壓力。

如：發生重大事件、自我要求、角色要求、生活瑣事。

Q：壓力是怎麼產生的？

情境：上學遲到

產生的情緒有：緊張、急躁、、、

情境：考試、比賽

產生的情緒有：煩躁、傷心、不耐煩、難過

壓力事實上是種焦慮感，對時間、後果、氣氛…等的擔心。

壓力對自己的影響（正負向）

- ◆ 正向影響：產生動力，督促自己去完成事情
- ◆ 負向影響：帶來焦慮、緊張，影響到生活跟日常表現

紓壓方式的體驗活動



Q：你的紓壓方式有甚麼？

紓壓小物

捏捏小物



減壓板



紓壓小物

黏土



掌上型拳擊球



紓壓小物

壓氣泡



氣球



全身掃描+呼吸法（放鬆）

1. 請找一個舒服的空間，選擇一個最舒服的姿勢。
2. 閉上眼睛，深呼吸，緩緩增加呼吸的深度。
3. 把注意力轉向你的身體。
4. 從頭部（眉毛、上下顎、頭皮）開始，遊走你全身上下，看看有沒有任何緊繃或不舒服的地方，你可能在那裡有累積的壓力。
5. 吸氣時，緊繃緊繃感；呼氣時，讓肌肉放鬆那緊繃感。
6. 慢慢睜開眼睛，環顧你四周的環境，讓自己回到現在。
7. 動一動手指和腳趾，讓身體緩緩醒來。

資料來源：<http://twinkl.com.cn/age/11-16>

總結

瞭解了產生情緒的壓力源，才能懂得如何找出壓力，面對壓力產生的情緒，去宣洩、紓壓，從一次又一次的經驗中，獲得學習成長，成就更好的情緒調適能力。

團體的祝福、回饋

- ◆ Leader 分享
 - ◆ 小卡
1. 寫下參加三次團體的心得
 2. 對現在的自己讚許一下（團體中或是團體外）
 3. 對未來的自己鼓勵一下（為即將踏出團體的自己）



說明：專輔教師帶領學生認識情緒



說明：專輔教師帶領學生認識情緒



說明：學生專注參與



說明：學生專注參與

成效分析表

一	活動名稱	情緒小團輔
二	時間	112/12
三	場次	一場
四	參加人數	6 人
五	對象	一年級學生
六	活動心得	1. 能夠學習認識情緒和情緒調適的方法，對自己很有幫助。 2. 容易生氣，會影響和同學的關係，這個活動讓我學習平定情緒。
七	建議事項	有穩定的情緒才能有健康的身體與良好的人際互動，學習面對情緒與釋放情緒的課程是非常重要的。

7.111/12/16 多元特色料理美食展親職活動

南投縣立大成國中 111 學年度多元特色料理美食展實施計畫

壹、依據：

一、本校年度輔導工作計畫

貳、目的：

一、透過活動，推展認識多元文化，使親師生了解、體認各國不同文化的特色及觀點，進而涵養關懷、接納情操，營造溫馨之友善校園，建構豐富多元文化社會。

二、以兼容並蓄的態度看待多元文化的交融，學習尊重、關懷之情操，並實踐於日常生活中。

參、實施對象：本校教職員生與家長

肆、實施期程：111 年 12 月 16 日上午

伍、主題：世界大不同~多元特色料理美食展

陸、實施方式：

項目	時間	對象	內容	主辦單位	協辦單位
集會宣導	111.12.05	全校師生	宣導多元文化正向觀念及多元文化週各項活動	輔導主任	
異國料理美食展	111.12.16	全校親師生	於活動中心進行多元文化異國美食展。	輔導處輔導組	家長會

柒、經費：由本校相關經費項下支應。

捌、本計畫經行政會報討論後，陳校長核准後實施。

南投縣大成國民中學 111 學年度多元特色料理美食展親職活動 11.12.16



家長共襄盛舉



家長共襄盛舉



家長共襄盛舉



家長共襄盛舉



老師們也來品嚐



多元美食展的準備

成效分析表

一	活動名稱	多元特色料理美食展親職活動
二	時間	111/12/16
三	場次	一場
四	參加人數	402 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	學校辦理多元特色料理美食展親職活動，可讓家長共同參與學生的活動，很值得回憶。
七	建議事項	希望繼續辦理。



說明：校長致詞與介紹講師



說明：埔里衛生所分享



說明：埔里衛生所分享



說明：埔里衛生所分享



說明：學生專心聆聽



說明：學生專心聆聽

成效分析表

一	活動名稱	性教育及愛滋病防治宣導
二	時間	112/03/24
三	場次	一場
四	參加人數	408 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	性教育在老師的說明之下，有了初步的概念，也較能清楚分辨正確的性行為及自我保護的措施。
七	建議事項	希望繼續辦理。



說明：輔導主任致詞與介紹講師



說明：勵馨基金會分享



說明：勵馨基金會分享



說明：勵馨基金會分享



說明：學生專心聆聽



說明：老師參與講座

成效分析表

一	活動名稱	性別平等教育週會演講
二	時間	112/03/31
三	場次	一場
四	參加人數	408 人
五	對象	全校學生
六	活動心得	老師說明了性騷擾、性別平等、性侵害與性剝削的樣態和自我保護，讓我對性別相關知識更深入的了解，我覺得講師的內容很豐富。
七	建議事項	希望繼續辦理。