財團法人東海大學附屬高級中等學校 112 學年度第 1 學期桌遊人際溝通團體活動計畫

一、團體目標：

- (一)讓成員覺察自身溝通姿態和個人冰山模式，調整人際溝通時的談話姿態，提升表達情緒與需求的能力。
- (二)理解語言溝通的各種類型，並透過媒材向他人傳達清楚的想法和感受。
- (三)學習薩提爾模式的溝通技巧，並應用在生活中的人際情境。
- (四)認識非語言溝通管道的重要性，並表達出良好的非語言溝通行為。

二、時間：112 年 10/28、11/11，星期六上午 9:00-16:00(中午休息一小時)

三、地點：東大附中團體諮商教室。

四、對象：臺中市各國中學生，共 8 名。

五、費用：本校均質化經費補助，另酌收餐費 200 元。

六、交通：請家長自行接送。

七、報名方式：網路報名：<https://reurl.cc/L66YAy>，報名時間 10/26(四)之前。按照人際困擾程度和類型篩選適合的成員，若報名成功會在 10/27(五)17:00 之前寄送 e-mail 通知。

八、聯絡方式：(04)23590269 分機 1703 李小姐。

九、課程內容：

日期	單元名稱	教學內容說明	單元目標
10/28	遇見你真好	1. 帶領桌遊活動使學生認識彼此、覺察自己在人際困擾的情緒和因應方式。 2. 創作學生個人的默劇，用手勢、動作、臉部表情傳達清楚的訊息給團體成員。	1. 瞭解非語言溝通管道的重要性，表達出良好的非語言溝通行為。 2. 透過活動思考自己對於人際困擾的感受、情緒和因應方式
	讓關係變美好	1. 透過活動使學生瞭解語言溝通的類型，並運用桌遊媒材表達自己的想法。 2. 帶領成員測試溝通型態，學習良好的溝通方式。	1. 培養語言溝通的表達能力，並運用在日常的人際互動。 2. 覺察自己的溝通型態對於人際經驗的影響，並能表達出來
11/11	與冰山共處	1. 藉由影片、牌卡瞭解自己的個人冰山。 2. 帶領成員書寫學習單，瞭解個人冰山每個層次的內涵。 3. 提供學生溝通技巧，進行小組演練。	1. 瞭解冰山理論，並能寫出和口語表達出個人冰山的內涵。 2. 將薩提爾模式的溝通技巧應用在生活中。

	人際關係全壘打	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過暖身活動，邀請學生回顧團體中的經驗和感覺。 2. 帶領學生演出先前所學的薩提爾溝通技巧。 3. 提供成員祝福小卡，互相祝福、結束團體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧前三次的團體，確認自己的經驗與溝通類型對人際溝通的影響。 2. 複習人際溝通技巧，並能實際演出。 3. 協助成員相互祝福及回饋，並結束團體。

十一、授課老師：張雅淳實習心理師(臺北市立大學諮商系、台中教育大學諮商研究所。)

十二、本計畫陳校長同意後實施。