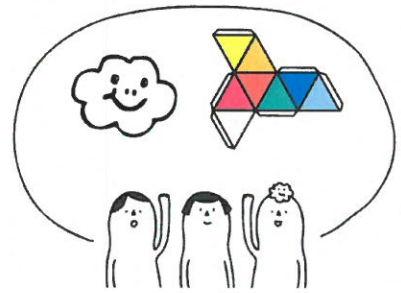


南投縣立爽文國民中學 111 學年度

第一學期生涯探索小團體文宣

一、輔導目標：

- (一)協助團員統合自我價值、興趣、性向等生涯認知。
- (二)增進團員對自我之覺察力與自省能力。
- (三)增加團員生活計畫與自我管理能力。
- (四)協助成員尋找生涯目標與方向。
- (五)媒合學生生涯目標與短期課業學習目標



二、活動對象：8 年級學生

三、活動時數：

- (一)次數為 6-8 週(二)時段為每週五中午 12:30-13:05

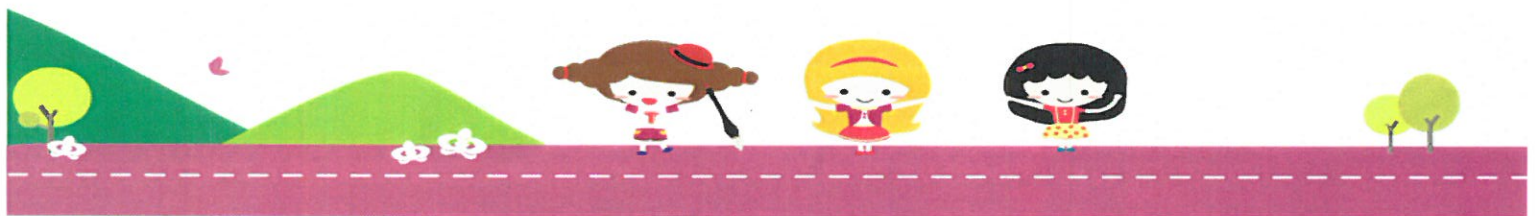
三、活動內容：

- (一)生涯價值探詢 (二)人際互動技巧 (三)同儕支持與回饋(四)行為改變計畫(五)獎勵:嘉獎乙至二支(視表現而定)

五、教學資源及道具：

- (一)紙筆(二)生涯議題相關牌組

- 六、成效評估方式：(一)回饋單(二)口語評量(三)實作評量



檔 號：

保存年限：

簽於輔導室

主旨：生涯探索小團體活動一案，簽請核示。

說明：為協助生涯探索期的八年級學生能找到生涯發展的目標與方向，因此開設此團體，希望能透過相關探索活動與支持系統協助學生。為鼓勵學生參與本課程，請鈞長同意，為表現良好之參與學生敘嘉獎乙至二支(視進步與協助同學情況)。活動辦法如附件。

擬辦：奉核後，辦理相關事宜。

敬陳

承辦單位

專輔師黃玠綸

輔導主任張君婷

教導處

教導主任周睿帆

導師

教師徐武誠

校長

英文國中
校長陳國樑

111 學年度第一學期 生涯探索小團體導師推薦表

班級	二甲
學生姓名	李哲偉
學生姓名	江承祐
學生姓名	張名沂
學生姓名	詹恩睿
學生姓名	
學生姓名	

導師簽章：張武誠

我們的約定



契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：張名沂

我們的約定



契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：李哲偉

我們的約定



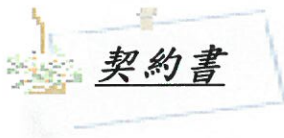
契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：孫碩

我們的約定



契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：詹恩睿

我們的約定



契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：王承林

詹恩

Handwritten red mark

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	很主動教同學 籃球	英文有進步	自然都有及格	功課都有教	功課都有寫
需加油的地方	下課不能亂跑	不要亂說話	要多讀書	不要亂噓別人	表藝課認真 排練

週五早上第二節檢查

江、

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	作業有寫 ↓	上課比較認真	表現好進A組	作業有寫	上課40%回答
需加油的地方	作業寫完	作業 數學不會要問	作業要寫	上課認真	作業全部寫完

週五早上第二節檢查

名沂

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	幫忙老師	國語認真進步	進 很 A 好 組 !!!	國語還好	較少嘴 ✓
需加油的地方	做事要認真 上課不聊天	少 少嘴炮 上課睡覺	要主動	上課要認真 要問	不要太主動 (別叫)

週五早上第二節檢查

吳祐承

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	上課比較認真	國語考的不錯	進A組	作文認真	會教人
需加油的地方	少打	少嘮炮	主動一點	抄學作業	少嘮炮

週五早上第二節檢查

李哲偉

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	幫忙想對班 呀。	國語被 表揚很認真	恭喜 進 A 進組	國語考試 有進步了	很受幫忙
需加油的地方	做事情更 認真	不要跟別人 吵	上課主動回答 提問	下次認真 一點,考全對!	不要太激動

週五早上第二節檢查

李哲偉

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	比賽得了 第一	數學期比 較認真一點	英文超棒 非 很難的 題目都會	很會主動 幫忙	會教別人 自然。
需加油的地方	非 上課要主動 提問。	非 要記得寫作業 不然又被罵。	多講話	非多聽別人 意見不要人家 講什麼就罵什麼	少頂嘴。 少嘴炮。

週五早上第二節檢查

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	都有交作業	作業會寫	上課比較認真	上課比較認真	上課認真
需加油的地方	不會的要問	不會要問	作業要寫	上課不會要問	不要多管閒事

週五早上第二節檢查

詹恩睿

小團體一週作業表

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	老師的指令 都會做到	國文課都很 認真	作業都有交	上課比較投 入沒那麼 狀況外	老師說什麼就做 什麼
需加油的地方	下課別那麼 暴力	社會課也要 一樣認真	功課要用心寫	不會的題目 要問,不然都 學不會	聲音別這那 大聲

週五早上第二節檢查

小團體一週作業表

祐承

姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	很會幫忙	比較少嘴炮	英文很認真	國文考不錯	會交作業
需加油的地方	上課要主動回答	功課要記得寫	多回答問題	作業要交	少嘴炮

週五早上第二節檢查

張名沂

小團體一週作業表

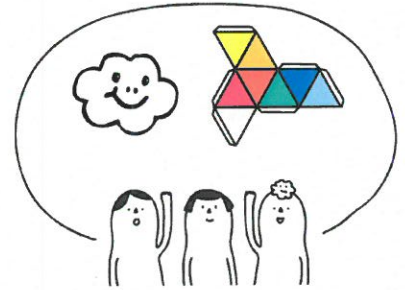
姓名	哲偉	承祐	恩叡	名沂	祐承
表現好的一面	自然考試不錯	英文 英文 比較少嘴炮	英文 很強認真	國文還不錯	主動問題 問
需加油的地方	有問 有問題要問	作業要寫	多回答問題	作業有時候 沒帶回家	作業 愛嘴炮 愛惹怒...

週五早上第二節檢查

南投縣立爽文國民中學 111 學年度 第二學期學習成長小團體文宣

一、輔導目標：

- (一)協助團員建立適宜的自我定位。
- (二)增進團員抒壓技巧與彈性認知。
- (三)協助團員尋找生涯目標與方向。
- (四)協助團員建立身心健康之生活風格(lifestyle)。



二、活動對象：7 年級學生

三、活動時數：

- (一)次數為 12 週(二)時段為每週一中午 12:30-13:05

三、活動內容：

- (一)學習議題討論與分享 (二)抒壓方式與休閒活動分享(三)卡牌探索(四)生命議題探討與分享(五)新生活風格的計畫與執行(六)同儕支持與回饋 (七)獎勵:嘉獎乙至二支(視表現而定)

五、教學資源及道具：

- (一)紙筆(二)生涯議題相關牌組

六、成效評估方式： (一)回饋單(二)口語評量(三)實作評量



檔 號：

保存年限：

簽於輔導室

主旨：學習成長小團體活動一案，簽請核示。

說明：為協助七年級學生情緒管理、自我管理與生涯定向，因此開設此團體，希望能透過相關探索活動與支持系統協助學生。為鼓勵學生參與本課程，請鈞長同意，為表現良好之參與學生敘嘉獎乙至二支(視進步與協助同學情況)。活動辦法如附件。

擬辦：奉核後，辦理相關事宜。

敬陳

承辦單位

專輔師 黃玠綸

輔導主任 張君婷

教導處

主任 陳貞仔

導師

周嘉均
黃永昌

校長

爽文國中 校長 陳國樑

111 學年度第二學期 學習成長小團體導師推薦表

班級	一乙
學生姓名	呂胡瑄
學生姓名	魏芊原
學生姓名	
學生姓名	

導師簽章：黃永昌

111 學年度第二學期 學習成長小團體導師推薦表

班級	一年甲班
學生姓名	呂翊慈
學生姓名	林禹彤
學生姓名	
學生姓名	

導師簽章：周富均

我們的約定



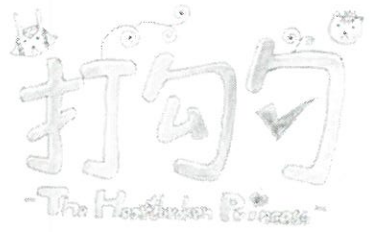
契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：呂翊萱

我們的約定



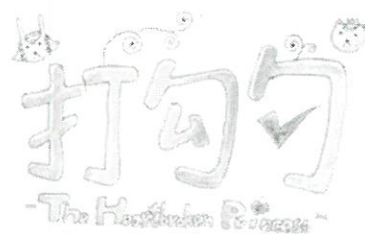
契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：呂翊慈

我們的約定



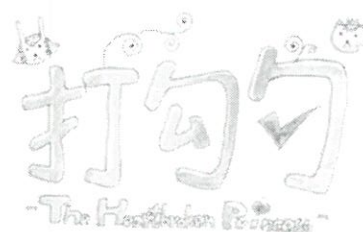
契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：魏草原

我們的約定



契約書

我願意成為團體的一份子，並絕對遵守以下規則：

1. 準時參加每次團體聚會。
2. 尊重、友善、包容。
3. 保守他人於團體中談及的秘密。
4. 專心傾聽與認真回應夥伴的話。
5. 願意配合團體的各項要求，完成團體交代的任務。
6. 若違規則我願意接受夥伴所提出的小懲罰。

立約人：林禹彤

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 6:45 洗漱, 吃早餐, 讀書 7:30 ~ 16:50 在學校上課 17:10 或 17:20 放學回家 17:30 ~ 19:00 英文補習 19:10 ~ 19:40 吃晚餐 20:00 ~ 22:00 寫作業 22:00 ~ 23:00 讀書 ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 6:45 洗漱, 吃早餐, 讀書 7:30 ~ 16:50 在學校上課 17:10 或 17:20 放學回家 17:30 ~ 18:00 吃晚餐 18:10 ~ 20:30 寫作業 20:50 ~ 21:20 寫補習班作業 21:30 ~ 23:00 讀書 ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 6:45 洗漱, 吃早餐, 讀書 7:30 ~ 16:50 在學校上課 17:10 或 17:20 放學回家 17:30 ~ 18:00 吃晚餐 18:10 ~ 20:30 寫作業 20:50 ~ 21:20 寫補習班作業 21:30 ~ 23:00 讀書 ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 6:45 洗漱, 吃早餐, 讀書 7:30 ~ 16:50 在學校上課 17:10 或 17:20 放學回家 17:30 ~ 19:00 英文補習 19:10 ~ 19:40 吃晚餐 20:00 ~ 22:00 寫作業 22:00 ~ 23:00 讀書 ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 6:45 洗漱, 吃早餐, 讀書 7:30 ~ 16:50 在學校上課 17:10 或 17:20 放學回家 17:30 ~ 18:10 吃晚餐 18:40 ~ 19:20 睡覺 19:30 ~ 23:00 寫補習班作業 ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 5:30 ~ 7:30 洗漱, 吃早餐, 讀書, 寫功課 7:40 ~ 7:55 收拾東西 9:00 ~ 12:00 英文補習 12:30 ~ 13:30 吃午餐 13:40 ~ 15:10 午休 15:20 ~ 22:30 寫作業, 讀書, 寫補習班作業, 吃晚餐 (包含休息) ↓ Go to bed 	<ul style="list-style-type: none"> 6:00 ~ 8:30 洗漱, 吃早餐, 讀書, 寫功課 9:00 ~ 12:00 英文補習 12:30 ~ 13:10 吃午餐 收東西, 回中樂 (每次時間不同定) 1:00 ~ 1:40 吃晚餐 8:00 ~ 23:00 寫作業 (未完成的) 讀書 ↓ Go to bed

備註: 洗澡會安排在寫作業中或寫完作業後
 ① 最晚 23:00 上床
 ② 在事情間的空檔可稍作休息或回訊息



婷婷的意見欄
 每天每週的作息規律, 並能妥善規劃運用鎖碎時間分配好時間完成各個事項, 是個不錯的時間規劃表, 成為時間的主人, 善用時間做好每件事都會事半功倍! ♡

小團體回饋與作業表

◎辛原

1. 改變學習態度:「趕快完成就不碰」→「趕快學會跟歪國仁溝通」
2. 唸的方法:除了死記外,也要尋找發音的規律。
3. 規劃一小時:每天看英文的卡通、短片+練習英聽
4. 一到五晚上時間:(1)作業(2)進度(3)英文加強時間(4)加強籃球觀念
5. 六日時間:(1)作業(2)進度(3)英文加強時間(4)籃球訓練
6. 實際的時間與任務安排就生活狀況進行調整。

◎禹彤

1. 浪費時間:無事可作的時段安排事情(包含休息)。
2. 逃避問題:CP 值取向的決定。
3. 鑽牛角尖:想不出答案的問題就轉而詢問他人,或轉移注意力到有用之處。
4. 時間管理:養成預先規劃的習慣,目標應要兼顧身心健康(運動與放鬆)。
5. 沒有具體目標:可以用最終答案作為目標。
6. 讀書方法:不懂的觀念盡量請教,若想加強唸書方法則問老師、上網搜尋。

◎姐妹

1. 熬夜不可取,美容殺手、讀書豬隊友,寧願早起也不要晚睡。
2. 寫作業時間長:心態放鬆、方式可以適度改進(請教老師與同學)。
3. 部分作業(含補習班),可適度利用假日、零碎時間提前寫。
4. 午休好好睡,知識的吸收與作業效率才會好。
5. 不用每科每天讀,進度考為主、複習當天不懂的觀念為輔。

◎作業具體的週時間規劃表

1. 內容:休息、休閒、運動、家庭、社交、作業、讀書
2. 時間設限建議:學校與補習時間外、不熬夜、彈性
3. 格式:時間表格、家人建議

一		二		三		四		五		六		日	
時 間	事 項	時 間	事 項	時 間	事 項	時 間	事 項	時 間	事 項	時 間	事 項	時 間	事 項

舊生活	新生活
1. 時常浪費時間	1. 珍惜每分每秒, 充實自己。
2. 逃避問題	2. 面對所有困難, 勇敢!
3. 情緒又鑽牛角尖。	3. 要坦蕩的去學習, 硬猶豫!
4. 沒有做好時間管理, 沒有讀書效率。	4. 有原理, 效率, CP值高的過生活。
5. 沒有目標, 沒有讀書方法	5. 多思考讀書方針, 以對未來期望為目標, 以對周遭愛的人為動力, 加油。

- ① 為什麼會一直想拖延?
A: 可能累了, 但大多數原因是怕畏情, 想逃避, 沒動力
- ② 如何改掉拖延?
A: 對自己信心喊話, 給自己動力, 並與容易讓自己分心的事物隔絕。
- ③ 我的學習動力是?
A: 最近一直動力不足, 希望自己能找到目標, 告訴自己能辦得到。我現在大部分的動力是 1. 純好奇 2. 期待成果
- ④ 學習效率和態度如何調整?
慢慢來, 參考別人的學習方法便融成自己的, 態度只能

問題 1. 英文不好 原

- 看不懂一些字
- 表達能力不好
- 發音不標準
- 粗心大意

改善方法

- 找好老師翻譯
- 聽比較有趣的英語(笑)
- 去查一些不會的字詞
- 字寫慢, 字寫好
- 寫完時再看一次題的出處

我讀書的問題點: 原

- 寫作業時間應再縮短
- 時間分配需加強
- 每天應花更多時間複習比較不熟的部分
- 早點睡, 早起
- 午休可偶爾眯一下, 回家寫作業更有效率
- 保持桌面整潔
- 錯題的概念需加強釐清, 建議可重新做答(思考)

我的讀書問題 原

- 寫作業花的時間較長
- 有時候會熬夜讀書
- 補習班的作業也寫得較慢 (需花比較多時間寫, 有時候會與學校作業會衝突)

意見回饋:

每天的作息規律, 善用時間做好每件事, 建議吃飯時時間不用那麼短, 以免影響腸胃, 另外, 可穿插讓一些空閒時段, 讓自己稍作休息喔! 很棒棒!

姓名: 黃

備註說明:

- ① 最晚 12:00 上床
- ② 睡前會收拾好書包, 衣服等
- ③ 在位子上坐太久會起來走動
- ④ 睡前會整理書桌
- ⑤ 有空盡量可每天整理書桌, 後讀開者 20~30 min 左右

1. 希望自己能有更規律的運動習慣。

2. 希望自己在時間內完成規畫事項, 不要分心, 做事效率才能提升。

3. 希望自己能專心做一件事, 不要被情緒影響學習效率。

原本的生活	新的生活
<ul style="list-style-type: none"> 時常熬夜 6:30 - 6:40 起床 寫作業花的時間長 有時候會趕著寫補習班的作業 午休有時會寫作業 or 做其他事(沒有睡) 假日幾乎都在寫作業 	<ul style="list-style-type: none"> 早睡 (10:30 - 11:00) 5:00 - 5:30 起床 用計時器加快速度 在學校作業, 補習班作業和讀書之間要分配好時間 午休可以休息 依據上面幾點調出一點時間供假日休息 or 想做的事

12 呂頌萱