

## 111-2 學習成長小團體活動課程表

次別	單元主題	單元目標
一	小團體破冰	(1) 自我介紹(1)小團體規則與目的說明(3)保密合約簽署(4)自我期許分享
二	學習議題討論	學習的近況、煩惱、觀念之討論分享。
三	學習議題討論	學習的動機、目標之討論分享。
四	學習議題討論	學習的困難、技巧分享。
五	學習議題討論	學習的後設認知之觀念教導與應用。
六	抒壓與休閒討論	抒壓技巧與休閒興趣分享與討論
七	抒壓與休閒討論	抒壓技巧與休閒興趣之調整與應用分享
八	新生活風格計畫	自我省思與重塑適宜之新生活風格
九	新生活風格計畫	新生活方式之檢核、追蹤、心得分享(一)
十	新生活風格計畫	新生活方式之檢核、追蹤、心得分享(二)
十一	新生活風格計畫	新生活方式之檢核、追蹤、心得分享(三)
十二	小團體告別與祝福	(1) 分享學習的心得(2)祝福自己與夥伴