

高雄市立路竹高中113學年度第1學期
多元表現

擁抱內在小宇宙

自我探索團體



學習內容



- | | | | |
|---|---|-----|---------|
| 第 | 一 | 次團體 | 繁星點點 |
| 第 | 二 | 次團體 | 特質星空 |
| 第 | 三 | 次團體 | 情緒星系面面觀 |
| 第 | 四 | 次團體 | 情緒狗仔隊 |
| 第 | 五 | 次團體 | 情緒後照鏡 |
| 第 | 六 | 次團體 | 興趣賓果 |
| 第 | 七 | 次團體 | 價值金字塔 |
| 第 | 八 | 次團體 | 總結祝福 |

1

繁星點點

說明團體流程、
介紹彼此及、
訂定團體公約

2

特質搜查

運用特質卡牌
猜測相關內容，
再用學習單覺
察自己的特質

3

情緒面面觀

透過腦力激盪
輪流說出情緒
形容詞，已歸
納常見的情緒
詞彙

4

情緒狗仔隊

透過情緒象限
活動，將情緒
詞彙歸類，以
辨識情緒向度
及強度

5

情緒後照鏡

透過音樂去感受存在的情緒
先後、彰顯和隱晦的情緒

6

興趣賓果

透過賓果遊戲看見常見興趣，
運用心智圖方式發想想做的事物



價值金字塔

運用生活球傳遞，並分享上述問題整理自己對於生活的價值觀



總結祝福

回顧前七次團體內容，彼此分享祝福並合照

團體照片

說明團體公約



腦力激盪思考
情緒詞彙



團體照片

將情緒排列至各
象限中



聽音樂覺察其中
的情緒



團體照片

運用卡牌挑選自己狀態並分享



頒發證書，共同合影

