

普台高中 104 學年度第二學期小團體輔導--「壓力管理」

壹、團體名稱：壓力管理

貳、團體目標：1. 提升學生對自我身體與情緒的覺察。
2. 培養學生習得身心放鬆的方法。
3. 幫助學生提升情緒管理的能力。

參、帶領老師：資料組長

肆、參加對象：本校國中部學生，共 9 人。

伍、團體時間：每週四晚自習時間（19：10～20：00），9 月 26 日至 11 月 14 日，每次 50 分鐘，共計 6 次。

陸、上課地點：團體輔導室

柒、課程大綱：

次數	日期	單元主題	單元內容
1	9/26	認識你真好	1. 討論團體規範 2. 簡易肌肉放鬆法
2	10/3	我有壓力嗎？	1. 討論、回饋與分享近況 2. 講解壓力調適方法 3. 練習「簡易肌肉放鬆法」
3	10/17	Relax， just 放輕鬆	1. 討論、回饋與分享近況 2. 複習「簡易肌肉放鬆法」 3. 練習「十巧手」
4	10/31	與壓力共舞	1. 討論、回饋與分享近況 2. 複習「簡易肌肉放鬆法」、「十巧手」 3. 兒童青少年壓力量表
5	11/7	身體的 悄悄話	1. 討論、回饋與分享近況 2. 練習「肌肉伸展放鬆法」
6	11/14	真情告別	1. 討論、回饋與分享近況 2. 練習「肌肉伸展放鬆法」 3. 團體回顧及分享



學生們練習「簡易肌肉放鬆法」



頒發「壓力管理」小團體證書