

## 【雅文基金會中原中心】114 年中大班社交互動課程表

| 堂次 | 日期          | 時間                         | 團體別  | 課程主題        | 課程大綱                                                                  |
|----|-------------|----------------------------|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 一  | 8/2<br>(六)  | 10:00-11:30<br>(含休息 10 分鐘) | 親子團課 | 親子相見歡       | 1. 練習自我介紹。<br>2. 認識親子團體成員、建立規範。<br>3. 學習加入團體和營造親密的相處時光。               |
|    |             | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論        | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。<br>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。              |
| 二  | 8/16<br>(六) | 10:00-11:30<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 如何建立兒童的安全感  | 1. 認識依附關係與安全感對兒童的影響。<br>2. 反思自我成長經驗對自我教養的影響。<br>3. 練習合宜地建立兒童的安全感。     |
|    |             |                            | 兒童   | 開啟表達自我的第一堂課 | 1. 察覺自我和環境的關係、建立人際的界限。<br>2. 學習如何自主選擇、適切的分享與協調。<br>3. 練習表達自我的內心感受與想法。 |
|    |             | 11:00-11:30                | 親子團課 | 競速選擇題       | 1. 家長協助兒童建立足夠的安全感。<br>2. 兒童練習如何為自己選擇及表達心情感受。                          |
|    |             | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論        | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。<br>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。              |
| 三  | 9/13<br>(六) | 10:00-11:00<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 引導兒童看見他人情緒  | 1. 介紹大腦和情緒關係的連結。<br>2. 瞭解兒童身心發展原則。<br>3. 引導兒童看見自己和他人的情緒。              |
|    |             |                            | 兒童   | Hello 情緒    | 1. 認識及辨識不同情緒。<br>2. 察覺情緒出現的時機及身體狀態的改變。<br>3. 學習合宜地對待、承受與消化情緒的方法。      |
|    |             | 11:00-11:30                | 親子團課 | 情緒探險隊       | 1. 兒童練習察覺各種情緒。<br>2. 家長引導兒童看見自己和他人的情緒。                                |
|    |             | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論        | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受                                                  |

|   |              |                            |      |                       |                                                                                       |
|---|--------------|----------------------------|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |              |                            |      |                       | <p>與想法。</p> <p>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。</p>                                       |
| 四 | 10/18<br>(六) | 10:00-11:00<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 幫助兒童<br>提升自信<br>及尊重他人 | <p>1. 瞭解兒童的自我意識發展及人格建構歷程。</p> <p>2. 提升兒童的自信和挫折忍受度。</p> <p>3. 引導兒童包容和尊重其他人的感受。</p>     |
|   |              |                            | 兒童   | 同儕相處之道                | <p>1. 察覺同儕間的事件與情緒的表現。</p> <p>2. 學習求助與事件挫折的忍受。</p> <p>3. 練習和同儕有更緊密的相處磨合。</p>           |
|   |              | 11:00-11:30                | 親子團課 | 團結力量大                 | <p>1. 兒童練習如何求助及忍受挫折。</p> <p>2. 家長引導兒童尊重他人感受。</p>                                      |
|   |              | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論                  | <p>1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。</p> <p>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。</p>                   |
| 五 | 11/8<br>(六)  | 10:00-11:00<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 兒童的情緒來了，怎麼辦？          | <p>1. 學習情緒對於關係衝突與協調的重要性。</p> <p>2. 引導兒童察覺及承受情緒帶來的感覺。</p> <p>3. 練習合宜化地解兒童的人際衝突與困擾。</p> |
|   |              |                            | 兒童   | 認識朋友的情緒               | <p>1. 練習察覺同儕的情緒與情緒的改變。</p> <p>2. 學習接住自我與他人情緒的方法。</p> <p>3. 練習如何適切地處理情緒與內在衝突。</p>      |
|   |              | 11:00-11:30                | 親子團課 | 情緒躲貓貓                 | <p>1. 兒童練習察覺及表達自身及他人情緒。</p> <p>2. 家長引導兒童察覺及表達情緒感受，化解兒童的人際衝突與困擾。</p>                   |
|   |              | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論                  | <p>1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。</p> <p>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。</p>                   |
| 六 | 11/22<br>(六) | 10:00-11:00<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 面對兒童的人際衝突             | <p>1. 瞭解兒童的學習歷程及情緒耐受力的擴張。</p> <p>2. 認識自我的溝通及教養風格。</p> <p>3. 練習和兒童一起面對情緒、化解人際衝突。</p>   |

|   |              |                            |      |          |                                                                                   |
|---|--------------|----------------------------|------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   |              |                            | 兒童   | 人際衝突的挑戰  | 1. 察覺及辨識同儕間的人際衝突。<br>2. 學習調適與控制情緒行為。<br>3. 演練在不同情境的思考與應對方法。                       |
|   |              | 11:00-11:30                | 親子團課 | 情緒急轉彎    | 1. 家長引導兒童面對人際衝突及化解方法。<br>2. 兒童在各種不同情境下學習調適情緒及使用合適的應對技巧。                           |
|   |              | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論     | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。<br>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。                          |
| 七 | 12/6<br>(六)  | 10:00-11:00<br>(含休息 10 分鐘) | 家長   | 大人們的教養合作 | 1. 察覺及釐清家人間教養的風格與方式。<br>2. 學習和家人取得教養平衡及調適心結。<br>3. 練習在兒童有情緒時和其他家人合作的策略。           |
|   |              |                            | 兒童   | 我是小小建築師  | 1. 學習協調同儕間不同意見與想法。<br>2. 接納及承擔合作時同儕間不同的想法。<br>3. 練習和他人一起組織和創造事件不同的結果。             |
|   |              | 11:00-11:30                | 親子團課 | 團隊出任務！   | 1. 家長和兒童練習合作的策略，接納及承擔合作時他人不同的想法。<br>2. 親子體驗不同合作方式帶來的成功感受。                         |
|   |              | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論     | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。<br>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。                          |
| 八 | 12/20<br>(六) | 10:00-11:30<br>(含休息 10 分鐘) | 親子活動 | 我們成長了    | 1. 介紹自我與他人、察覺自身感受。<br>2. 練習親子面對衝突時的調適方式。<br>3. 回顧團體學習歷程及經驗分享。<br>4. 製作畢業小卡(書)及頒獎。 |
|   |              | 11:30-12:00                | 家長   | 團體討論     | 1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後的感受與想法。<br>2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。                          |