

社會團體工作期末報告

題目：3C 你別綁架我，我做我自己的主人！

指導老師：蕭至邦

學生：110442006 蔡幸樺、110442016 黃昱雅、
110442044 孫子涵、110442016 熊宸祥

報告綱要

- 一、 前言
- 二、 理論依據
- 三、 活動設計
- 四、 團體內容
- 五、 團體互動

一、前言

1. 青少年身心健康：青少年很常因為外在因素感到自卑或是壓力大不知道該怎麼面對與解決，例如：學業壓力過大、肥胖、被霸凌等等…缺少陪伴導致 3C 成為他們最好的陪伴者
2. 社區共好活動：連結社區和社區之間的資源，朋友再也不是學校才有，社區裡有隔壁社區也有！
3. 青春期轉大人(戶外活動)：運動可以有效地釋放壓力，也可以分散注意力，不再只有手機陪伴。
4. 健康促進：健康促進目標提升整體青少年身心靈健康。

二、理論依據

社會認知理論 (Social Learning Theory)

1. 主張運動行為受到個人 (運動態度和健康)、行為 (運動參與與技巧)、環境 (文化、氣候、運動場地與法規) 三個因素交互作用影響。
2. 此理論認為個人經由外在的獎勵處罰、觀察別人和認知過程會產生學習和行為改變，已經被證實可以成功地應用在不同群體的運動介入 (訓練) 計畫。
3. 自我調整 (自我控制)是自己可以調整和控制運動的能力，尤其在面對困難或挑戰時，自己能夠解決問題、目標設定、運動監控、自我激勵，而使運動能夠持續下去，不致於中斷。
4. 結果期望認為從事規律運動後，所預期的結果會是正向或健康的，而且這個結果是個人覺得很珍貴，是有價值的，例如可以預防跌倒和控制疾病，則行為改變就容易發生，就較容易持續運動下去。

三、活動設計

(一) 活動目的：

1. 藉由運動刺激、活化身體、眼睛的運動，提高專注力及反應力、能暫時抽離手機，把專注力放在自己身上。
2. 提升成員培養運動好習慣的訓練方法，並增進成就感。
3. 增加成員社交互動的機會。

(二) 活動成員：

以社區或鄰里間社區中 12-18 歲的青少年為主，因成謎手機所引起的身心靈機能變化，影響日常生活及社交互動。

(三) 活動時間/地點：

時間：每週五 18：30 - 21：00（共六次）/地點：亞洲大學 M414 教室

(四) 預期效益：

1. 每位成員感覺統合能力提升
2. 增加成員社交互動參與機會
3. 達到健康促進的目的

四、團體內容

次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
	前測	評估成員進入團體前的心智功能	
1	相見歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹團體性質 2. 讓成員互相認識 3. 訂定團體規範 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員自我介紹 2. 訂定團體規範
2	躲藏吧！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反應力 2. 洞察力 3. 體能訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人穿上背後有魔鬼氈的背心，分成兩隊，成功把球黏在敵對的背上即可獲得一分，被黏到的人被淘汰。 2. 在每個角落，會放置技能，找到技能即可使用。
3	我是接力王！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養合作能力 2. 默契培養 3. 手及腿部肌肉協調 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關卡間會有一段小距離，成員必須接力完成關卡，關卡挑戰失敗，則要回到上一關。 2. 拉筋 10 分鐘，遊戲時間 25 分鐘，休息 10 分鐘。 <p>*時間花最少的隊伍，即為獲勝。</p>
4	甜點師傅在這裡！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手作體驗 2. 分享給鄰居，創造友好社區 3. 手作回憶錄 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 堅果巧克力製作 2. 主動和鄰居有互動 3. 成員間互相幫助

5	團體回憶錄	<ol style="list-style-type: none"> 1. 沈澱與反思在團體的感受 2. 分享印象最深的活動 3. 手作回憶錄 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 圍坐成圈沈澱與反思這些團體活動分享回饋。 2. 寫下印象深刻的活動與感受，於下週分享。 3. 每組都會拿到海報，以及活動照片，請小組自行美編製作屬於你們的回憶錄。
6	回憶錄呈現 —期待再相見！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展現表達力、培養自信心 2. 邀請家長與社區的長輩或鄰居參加此次成果展 3. 評估團體成果 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧團體歷程。 2. 分享感想。 3. 感謝並結束此次活動，團隊成員輪流分享於團體中想要感恩或祝福的人事物。

五、團體互動



製作過程紀錄



成果大合照



將手作甜點分享給校內同學



將手作甜點分享給校內同學