各位教師，您好！

PILOT課程作為預防兒少使用易成癮物質及毒品的正向人際及生活能力訓練，希望能教導青少年三個核心技巧：情緒調適能力、人際社交能力、與決策行動能力，作為問題行為的預防措施，並提升兒少的心理健康，增進兒少面對變化快速的社會，培養因應未來面對日常生活與社交互動的技能。

 而這些能力的學習與練習，需要透過實際的體會與操作，才能深入與自然的運用在生活之中。因此本套課程，會採取三個教學步驟：(1)定義概念與強調重要性，(2)技能演練與熟悉，(3)促進技能維持與類化。因此會有分組討論與實際演練，以及循環式難度漸進的體驗學習。

 本套課程中會大量運用分組討論，讓學生經由與伙伴討論中彼此傾聽與分享想法的過程中，體會與學習到以下好處：

* 練習鼓起勇氣主動與伙伴連結、開口練習表達自己的感受與想法。
* 回應討論題目的過程中，增進自我覺察力、自我肯定
* 使用分組討論卡，讓成員清楚自己在討論過程中擔任的角色與所需負責的事，讓討論可以更有效率更聚焦；練習扮演團體中不同的角色，覺察自己的潛能，學習欣賞不同成員的特質。
* 從大量分享表達的過程當中，重複練習溝通與傾聽技巧，練習有效溝通。
* 在分組討論過程中，體會到伙伴對自己的積極傾聽與紀錄過程中，感受到自己被在乎與接納肯定，增進自信心與提升自尊。
* 傾聽不同伙伴的感受歷程中，體會普同感、逐漸接納多元創造性思考、增加同理心。
* 與伙伴分組合作的過程，增進目標設定、批判性思考、創造性思考、做決定與解決問題能力。

以下幾種分組討論模式，可以運用在本課程的活動當中：

1. 雙人小組討論

當小團體剛形成的初期，成員彼此間陌生，尚未建立安全的關係，小組成員會有困難在團體中自在地表達想法與感受。尤其若平時沒有小組討論的習慣，可能會出現沒有人願意發言的尷尬。這時可以先運用雙人小組討論，請成員先就近或選擇另一成員行成雙人小組討論議題，作為小組討論的練習以及暖身。

1. 4~6人小組討論

將班級以4-6人為一組分組討論，請運用附件的分組卡，每人抽取分組任務卡，包括：

領導者：宣布討論題目、請每一位伙伴輪流發言、提醒遵守團體規則

計時者：提醒討論時間、剩一分鐘時提醒、告知時間到

紀錄者：紀錄及統整團體成員的發言摘要

美編者：美化整個版面，參與整個討論

報告：準備分享團體討論的摘要

若成員超過5人，可以斟酌加入數張：

參與者：用心思考每個題目、在小組中提出自己的看法、專心傾聽組員的分享

請小團體成員依照所抽取的卡片角色執行分組的任務，完成分組的討論。盡可能讓每一個小組成員有機會輪流擔任不同的角色，練習擔任小組領導人、紀錄、與報告。

 經過小組討論後，可以讓各組的報告者輪流上台發言，或是讓每一組的報告者，順時針或逆時針交換組別，報告給另一個小組的成員聽。