

國小輕度障礙學生「生氣管理」課程試教經驗分享

教學對象	新移民子女認輔小團體 (四、五年級)	單元名稱	消防達人-天天都有好心情
教學者	(主教) 李芳君 <input type="checkbox"/> 教材編製者 <input type="checkbox"/> 普通班導師 <input type="checkbox"/> 特教老師 (協同) <input type="checkbox"/> 科任老師 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班導師 <input type="checkbox"/> 巡輔班老師		
教學班級	愛群國小四、五年級	班級人數	8人
教學日期	101年5月1日~6月19日 週二晨光時間(8節)、週四午休(2節)	教學時間	每節40分鐘 共10節課
班級背景說明(有無個案、學習態度、是否為特殊班型……)			
<ol style="list-style-type: none"> 參與學生為四、五年級新移民子女之學生，其中一位是輔導室認輔個案，有生氣管理不佳的困擾。 學生的學習態度：學員們對參加小團體輔導並不排斥，且多能準時出席，惟因利用晨光時間，部分學生會因打掃外掃區或班級活動遲到一些時間。 			
課前準備(設備、場地、聯繫人員：家長、個案、導師、瞭解個案狀況……)			
<ol style="list-style-type: none"> 場地：借用多功能E化教室 設備：電子白板、單槍投影機、電腦、喇叭。 聯繫人員：(1)聯繫導師：了解參與小團體輔導之學生是否有生氣管理不佳的困擾，並請導師協助提醒學生準時出席。 (2)聯繫學生：於小團體輔導開始前一天，提醒學生小團體輔導上課的地點及準時出席。 			
課前準備注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 由於小團體輔導時間是每週二晨光時間，需留意班級是否有進行特別的活動，如會影響到學生參與小團體輔導，需要事先溝通與調整。 先與各班導師討論瞭解學生是否有生氣控制不佳的困擾。 教師事先須對欲進行教學的生氣管理課程先備課，如清楚每節的教案與ppt。 每節學習單的列印。 			
教學過程(時間掌控、學生反應、硬體設備、流暢性、是否有其他人員參與、其他……)			
<p>本次小團體輔導共有十節課，名稱為「消防達人~天天都有好心情」，因參加對象為中高年級，且來自不同班級，彼此不太熟悉，因此，在教學過程中融入「認識活動」，並將原訂課程中的滅火第二招「改變想法」和第三招「說出自己的感覺」進行延伸和加廣，讓參與學生有更深的體會和學習。所以，十節課的教學過程與原本大家設計好的「小小消防員」生氣管理課程稍有不同，簡述如下：</p> <p>第一節 相見歡：</p> <p>先引導這次小團體輔導的主題「消防達人-天天都有好心情」就是要教導大</p>			

家認識生氣的情緒，並學習如何控制的方法。等待其他學生到齊的時間，先填寫「認識你的情緒」和「生氣知多少？」兩份學習單做為前測，等學生到齊後，再進行認識活動。

◆學生反應：

「生氣知多少？」的前測問卷中，8個人中有5個人都覺得「生氣」是沒辦法控制的；在「認識你的情緒」問卷中，或許是一開始彼此還不熟悉，大家願意分享得很少，或是一直反應不知道要寫什麼，需要老師多一點鼓勵和引導，後來都能把每一題寫完。

第二節 生氣是啥米：

為了增進參與成員間的認識和默契，先進行暖身活動—配合音樂用「眼睛、眉毛」、「腳」、「肩膀」和對方打招呼，再進行本節的主題「辨識生氣的情緒」。

◆學生反應：

在辨識生氣的臉部表情、肢體動作、聲音表現和生理反應，學員們反應踴躍，也喜歡上台表演。大部分的學員對「生氣」的印象是負面的，「我可以生氣嗎？」有一半的學員覺得不可以，「生氣需要控制嗎？」雖然大多數的學員贊同生氣需要控制，卻很直接的表達，我沒辦法控制生氣，我生氣的時候會…。

第三節 生氣的導火線：

先複習上節課所學的重點—生氣時的生理及心理反應，再播放影片，請學生從影片中找出生氣事件的人、事、地點；最後請學生分享最常引起自己生氣的人、事和地點。

◆學生反應：

影片內容對中高年級來說淺顯易懂，很快就完成本節的教學目標，其餘時間請學生分享最常引起自己生氣的人、事和地點，在分享過程中，學生彼此之間很有共鳴，討論熱絡。

第四節 滅火第一招「冷靜」

先複習上節課所學的重點—生氣的導火線，並再簡要說明生氣的好處和壞處，引導學生思考「你喜歡這種感覺嗎？」，再進入本節主題「滅火第一招—冷靜」。

◆學生反應：

原本筆者以為「深呼吸」對中高年級來說應該是一件很容易的事情，所以在教學過程中就根據ppt上照片提示和口訣簡略教導，發現學生多做出「深呼吸」肩膀上升或下降的動作，實際上卻沒有真正深呼吸。後來再仔細看了教案，原來教案設計老師有做一些冥想的引導「想像自己走進麵包店，聞到剛出爐的麵包香味~」，且吐氣要久一點，所以，教案設計老師也把這些引導深呼吸的重點放入ppt，讓未來老師在使用上可以更清楚的引導。

第五節 滅火第二招「改變想法」(一)

先複習上節課所學的重點—冷靜的兩種方法「休息一下」和「深呼吸」，並配合「數呼吸」的音樂練習深呼吸；等學生們較熟悉深呼吸的技巧和感覺後，利用搖滾音樂和抒情音樂交替，讓學生練習如何由動中慢慢靜下來，練習深呼吸。再進入本節主題「滅火第二招—改變想法」，讓學生角色扮演「吃飯配蟑螂」的故事，引導不同的想法會引來不同的結果，再認識「烏雲想法」和「陽光想法」。

◆學生反應：

透過冥想和音樂的引導，學生在「深呼吸」進步很多，不過，筆者額外增加的活動—利用搖滾音樂和抒情音樂交替，讓學生練習如何由動中慢慢靜下來，學生們的情緒較難掌控，為避免學生們太過浮躁，所以抒情音樂播放時間明顯比搖滾音樂還長，第一次練習時，學生們尚能配合，第二次就開始抱怨「為什麼抒情音樂這麼長啊？」。本節主題「滅火第二招—改變想法」中「吃飯配蟑螂」的故事，學生們覺得故事很有趣，且能理解「烏雲想法」和「陽光想法」的概念。

第六節 滅火第二招「改變想法」(二)

先複習上節所學的重點—配合音樂練習深呼吸、複習「陽光想法」和「烏雲想法」的概念，再進入「和烏雲唱反調」的活動，先從之前學生們的前測學習單中，舉出實例來討論其烏雲想法和陽光想法；再分組競賽：根據情境，一組先說出烏雲想法，另一組說出相抗衡的陽光想法。

◆學生反應：

在「和烏雲唱反調」的活動中，發現學生們在想烏雲想法很容易，扮演「陽光想法」這一組常很辛苦的去思索，後來演變大家都想搶說「烏雲想法」。所以，最後在教案修改上，教案設計老師將此活動調整為「說出陽光想法」，而不再討論會產生什麼烏雲想法。

第七節 滅火第二招「改變想法」(三)

這一節屬延伸活動，目的是要讓學生更深入體會和了解「陽光想法」和「烏雲想法」的影響，並完成學習單。先複習深呼吸和「陽光想法」和「烏雲想法」的概念後，帶領繪本帶衰老鼠死得快導讀，引導學員們從一個個小故事中，看看原本在衰到底組的人們如何把握勇敢樂觀的想法，找到不一樣的人生。最後，完成學習單「情緒ABC」和「陽光與烏雲」。

◆學生反應：

經過每次上課前的暖身活動，學生們已漸漸熟悉深呼吸的方法，多能自然地做出。繪本帶衰老鼠死得快中的小故事，學生們很感興趣，還有學生要去圖書館借呢！一次要寫兩份學習單，對一些學習低成就的學生有些吃力，需要多加鼓勵才能完成。

第八、九節 滅火第三招「說出自己的感覺」

由於滅火第三招「說出自己的感覺」中的句型—「因為(發生什麼事情),所以我覺得(感覺),所以我希望(希望事情接下來怎麼辦)」,對學生們來說較陌生,且有許多實例演練,因此分做兩節,第八節先做引導和示範,第九節課讓學生針對實例充分練習。

◆學生反應:

學生們都很勇於發表,且從輪流上台練習中,學生們也可發現同樣的事件,可以有不同的說法。「因為(發生什麼事情)」對部分學生要簡單扼要說出事情的原因較困難,需要多些協助。

第十節 美好回憶

回顧前九次上課的內容後,填寫「小團體輔導回饋表」及「生氣知多少?」後測,進行分送祝福小卡與頒獎。

◆學生反應:

從「生氣知多少?」後測中發現,8位學生中有7位認為「生氣」是有辦法控制的;從回饋表中,也可發現由於這10次小團體輔導的課程目標明確,且課程間的主題關聯性高,不斷溫故知新,所以在「小團體輔導回饋表」中的「你覺得活動過程中有哪些收穫?」,8位學生中有6位能清楚寫出「學會生氣控制」的相關內容,僅一位學生寫「讓大家知道團結的力量」,比較不合乎主題。

教學過程注意事項

1. 由於當初此課程設定對象為國小一到三年級輕度障礙學生,而參與此次小團體輔導學生為四、五年級,所以在教學過程中可以給予學生更多角色扮演、發表與討論的機會。教學內容也可再做不同的深入與加廣。
2. 在角色扮演、發表與討論時,需提醒學生對說話者/表演者應有的尊重。

學生回饋(學習單回饋、課後反應……)

1. 學習單回饋:

大部分學生可以認真完成學習單,只有其中一兩位因為寫字動機不高或受限於思考與寫字能力較弱,在「陽光與烏雲」需要書寫較多的學習單只能完成部分的練習。

2. 課後反應:

由於試教結束已接近期末,沒有進行到滅火秘笈小書製作與檢核,所以沒有評估學生學習生氣管理技巧後的類化情形。

試教心得與省思

雖然本生氣管理課程原先設定是國小一至三年級輕度障礙學生,但在一般學生上也適用,可從「認識生氣的情緒」、「找出生氣的原因」和「滅火第一招~冷靜」基礎著手,後面的「改變想法」和「說出自己的感覺」則可視學生實際需求,

做不同的延伸與調整。筆者發現，越高年級的學生，對「改變想法」和「說出自己的感覺」越感興趣，所以，以本課程為基礎，還可變化出不同組合的菜單呢！而滅火秘笈小書製作與生氣管理檢核更是重要，可以讓學生將所學的技巧有效類化到生活上，可惜在本次小團體輔導中未能執行。而在試教過後最感成就的是，在剛開始上課時，幾乎全部的學生都認為「生氣沒辦法控制」，而經過教學後，大部分的學生都覺得「生氣是可以控制的」，認知上的改變就是邁向成功的一大步喔！

從原本的「停、想、選、做」初步概念到整份完整的教案設計、學習單與簡報的產出，感謝蔡教授的指導，以及我們最優秀的組長—美杏老師凝聚我們每一位組員的向心力，每次研習討論完，即時的會議記錄摘要、工作分配，還有永遠少不了的加油打氣，此外還有我們這群認真的夥伴們，每每都被彼此的創意和投入所感動。希望我們這份課程能為教學現場貢獻一份心力！歡迎多多利用！