

情緒高手

高雄市港和國民小學
陳錦釧、李美娟、李美幸

壹、範例架構

一、名稱：情緒高手。

二、目標：

(一) 協助學生辨識自我的情緒及管理自我的情緒，以同理心傾聽 不同的意見，進而接納相異的看法。

(二) 促進成員人際溝通技巧，避免衝突，增進適應學校生活與能力。

(三) 增進成員間情感的交流，肯定自我及培養解決問題的能力。

三、對象：四年級受認輔學生為主，情緒管理需要矯正之學童。

四、問題類型：

學生的問題大多來自於家庭因素，隔代教養、單親家庭、父母無力教育學生，讓這群衝動又好勝的學生，不知如何紓解自己的情緒困擾，經常與同儕發生不愉快的事，也因此常被糾正。

五、情境說明：

四年級這一群憨厚又衝動的學生，稍有摩擦就彼此不肯讓步，脾氣來得快去得快。當情緒爆發時，不知如何處理自己的情緒，只能轉而用言語或暴力來激怒對方。老師對這群學生又愛又恨，不能體罰但又讓學生的行為獲得導正，考驗老師們的耐心與專業知能。因此決定用正向管教的方式，從心理層面的傾聽出發，「管」與「教」並行實施小團體輔導。

六、採行策略：

讓學生了解情緒產生的原因後，採用正面管教的方式，以積極鼓勵及如何調整情緒的方式取代處罰，讓學生學習紓解情緒的方法。爰此，採行策略如下：

1. 運用遊戲的方式，讓學生了解自己與別人的情緒反應。
2. 運用繪本題材，讓學生學習正確抒發情緒的方式。
3. 運用深呼吸的技能，學習舒緩壓力與釋放情緒。
4. 運用團隊合作成功經驗，增進學生的自信心。
5. 從成功經驗中，學習讚美他人，避免負面的言語攻擊。

七、進行流程：

課程活動教學設計一			
活動名稱	相見歡	活動方式	活動、分享
		活動時間	95年10月17日
活動目標	1.促進成員間彼此認識。 2.訂定團體契約。	活動場地	3樓書苑
		活動教材	學習單

活動流程	(1)暖身活動：用大風吹活動，使成員打散。 (2)進行活動：誰和我最「麻吉」，一張九宮格分別列出9項特色，全部寫好後，請和你相同項目的同學簽名。看看誰簽的最多。 (3)分享和同學相同的部份。 (4)宣讀團體契約。 (5)預告下一次準備東西。
注意事項	1.因為是同學年，有些同學雖不知道名字，但大多是見過面，也因此很快能有團體的共識。 2.填寫項目時，會因為生活經驗的關係，速度不同，部分同學需要花比較多的時間，因此需要掌控時間的進行。

課程活動教學設計二			
活動名稱	大家來找碴	活動方式	活動、分享
		活動時間	95年10月20日
活動目標	1.培養成員敏銳的觀察力 2.增進成員對他人身體動作和情緒的覺察	活動場地	3樓書苑
		活動教材	可裝飾在身上的配件，如手錶、圍巾。
活動流程	(1)成員分成兩組，各組推派一位代表，第一位代表先讓對方仔細觀察身上的裝扮，隨後請同組的夥伴幫他變裝，讓對方猜猜看哪一些地方改變了。 (2)請孩子分享，平常可以從哪一個地方看出同學現在的情緒如何？ (3)分享此次活動的心得。		
注意事項	1.剛開始幫同學裝扮的時候，抓不到訣竅，可以在旁協助，從大地方到小地方的改變，再讓同學來猜測。 2.第二次的活動進行，學生找到方法後，可以做更細部的動作改變，訓練觀察力。		

課程活動教學設計三			
活動名稱	情緒五顏六色	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年10月24日

活動目標	察覺自己的情緒反應 找到正確的情緒出口	活動場地	3樓書苑
		活動教材	各種顏色的紙卡及5種情緒紙卡(高興、生氣、失望、孤單、害怕)
活動流程	(1)成員利用吸盤球射中顏色，當看到這種顏色時，會想到哪一種情緒。 (2)分享曾經遇到這種情緒那時候的事件是如何，會用什麼方式反應？現在回想起來，那時候的方式恰不恰當？ (3)分享正確處理情緒的方法。 (4)分享此次活動的心得。		
注意事項	1.顏色情境的想像，往往會和生活有關，有時候會無法聯想，鼓勵將顏色與生活經驗結合。		

課程活動教學設計四			
活動名稱	猜猜我是誰	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年10月27日
活動目標	了解別人情緒反應	活動場地	3樓書苑
		活動教材	各種情緒紙卡
活動流程	(1)準備各種不同的情緒，請其中一位同學已不發聲的方式，呈現現在的情緒，其餘成員猜猜看現在他的情緒為何？ (2)分享猜對或猜錯對方的情緒反應，對同學是否了解。 (3)每個人表達同一種情緒的方式都相同嗎？ (4)分享此次活動的心得。		
注意事項	1.有一些表情，學生在呈現時，會比較放不開，而不容易猜測，或類似的情緒而不容易分辨，引導學生去觀察臉部的動作，以及其他的肢體語言。		

課程活動教學設計五			
活動名稱	我變成一隻噴火龍	活動方式	討論、分享
		活動時間	95年10月30日
活動目標	找到正確的情緒出口 正確抒發自己的情緒	活動場地	3樓書苑
		活動教材	單槍、NB

活動流程	(1)繪本導讀。 (2)分享生氣時要如何發洩才不會傷害周遭的人，卻又能讓情緒有所宣洩。 (3)分享此次活動的心得。
注意事項	1.抒解壓力和情緒的方法，有時學生會用較激烈的方式，提醒學生不能傷害自己及他人。

課程活動教學設計六			
活動名稱	敵人派	活動方式	討論、分享
		活動時間	95年11月3日
活動目標	認識我們的想法決定我們的反應	活動場地	3樓書苑
		活動教材	繪本
活動流程	(1)繪本導讀。 (2)分享如何把自己的頭號大敵人變成好朋友。 (3)分享此次活動的心得。		
注意事項	1.學生開始認為把敵人變成朋友是一件困難的事，因此要引導學生找到方法。		

課程活動教學設計七			
活動名稱	深、深呼吸	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年11月7日
活動目標	學會情緒緊張時深呼吸	活動場地	3樓書苑
		教學資源	軟球
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)學生躺在地板上，雙手置於腹部，跟著教師的指導語做吸、呼的練習，讓學生體會深呼吸時的變化。 (3)輕鬆站立，練習深呼吸。 (4)二人一組，一人將軟球用雙手捧著輕輕貼在另一人的背上，透過教師的指導語來做呼吸。 (5)心得分享。		
注意事項	1.剛開始學生會不知道怎麼做，老師可做個別指導，並輕觸腹部讓學生體會正確的呼吸方法。		

課程活動教學設計八			
活動名稱	一呼一吸放輕鬆	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年11月10日
活動目標	學會深呼吸來放鬆身體	活動場地	3樓書苑
		教學資源	哨子糖、吸管、面紙、軟球
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)每人發下哨子糖傾聽呼與吸之不同。 (3)二人一組，一人用吸管吹氣，另一人拿面紙在吸管下方，觀察面紙的動靜，看看誰的氣比較長。 (4)心得分享。		
注意事項	1.再次複習深呼吸時，可請一、二位分享平日是否有用到此方法？ 2.學生拿到哨子糖忍不住就會吃了起來，可提醒他先輕咬在齒間，待活動告一段落在吃下。		

課程活動教學設計九			
活動名稱	傾聽	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年11月14日
活動目標	學會用心傾聽	活動場地	3樓書苑
		教學資源	木條、哨子糖、軟球
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)學生二人一組閉上眼睛，只用食指接觸做動作，讓學生去用心體會伙伴他所傳遞的是什麼？ (3)二人一組睜開眼睛，用手指頂住木條的兩端，跟著老師的指示做動作，不讓木條掉下來。 (4)心得分享。		
注意事項	1.閉起眼睛學生較沒安全感，會想要偷看，所以可以先請他們睜眼做一次，但不可說話。 2.使用木條要提醒學生不要亂揮，注意安全。 3.學生會應彼此默契不佳，交相指責，所以要適時給予機會教育。		

課程活動教學設計十			
活動名稱	同心協力一起來	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年11月17日
活動目標	能學會與人合作共同完成事情	活動場地	3樓書苑
		教學資源	木條、哨子糖、軟球
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)二人一組站立，將棍子放愛手指上，在棍子不離開兩人手指的情況下，慢慢將棍子放到地上。 (3)接著三人一組、四人一組，並分享心得。		
注意事項	1.會有學生投機，用手指勾住木棍，要提醒這樣犯規囉。 2.反覆幾次，通常就會出現領導型的學生會試著引導同儕。		

課程活動教學設計十一			
活動名稱	團結力量大	活動方式	活動、討論、分享
		活動時間	95年11月21日
活動目標	能學會與人合作共同完成事情	活動場地	3樓書苑
		教學資源	毛線、軟球、哨子糖
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)所有成員用毛線拉成一張網，在網中的空隙先放置一顆軟球，讓學生一起利用毛線將球從地上放至毛線上就算成功。 (3)接著將球數陸陸續續增加，最後心得分享。		
注意事項	1.使用毛線前要先說清楚，否則毛線很快就纏成一團。 2.在彼此合作時，互相指責的情行會有，老師需從旁提醒。 3.在一次次的成功經驗後，學生自信心大增。		

課程活動教學設計十二			
活動名稱	珍重再見~感謝卡	活動方式	分享、回饋
		活動時間	95年11月24日
活動目標	學會讚美他人並分享自己的感受	活動場地	3樓書苑
		教學資源	粉彩紙、彩色筆、 哨子糖
活動流程	(1)複習深呼吸的方法。 (2)每人製作一張感謝卡。 (3)讓成員間將彼此想留下的讚美的話或想說的話寫在感謝卡上。 (4)珍重再見~祝福每一為學生都能放輕鬆再出發。		
注意事項	1.先裁好粉彩紙。 2.學生會說不知道寫什麼？可先試著老師先讚美同學，再讓他們寫出心裡的話，就會比較容易了。		

八、所需資源：

日期	活動名稱	小團體輔導教師	教學資源
10/17	相見歡	陳錦釗 李美娟	學習單
10/20	大家來找碴	陳錦釗 李美娟	可裝飾在身上的配件，如手錶、圍巾。
10/24	情緒五顏六色	陳錦釗 李美娟	各種顏色的紙卡及5種情緒紙卡 (高興、生氣、失望、孤單、害怕)
10/27	猜猜我是誰	陳錦釗 李美娟	各種情緒紙卡
10/30	我變成一隻噴火龍	陳錦釗 李美娟	單槍、NB
11/3	敵人派	陳錦釗 李美娟	繪本
11/7	深、深呼吸	陳錦釗 李美娟	軟球
11/10	一呼一吸放輕鬆	陳錦釗 李美娟	哨子糖、吸管、面紙

11/14	傾聽	陳錦釗 李美娟	木條 哨子糖 軟球
11/17	同心協力一起來	陳錦釗 李美娟	木條 哨子糖 軟球
11/21	團結力量大	陳錦釗 李美娟	毛線、 軟球 哨子糖
11/24	珍重再見~感謝卡	陳錦釗 李美娟	哨子糖 粉彩紙、彩色筆

九、效益評估：學生經過十二次的小團體輔導後，能學會以下幾點：

- 1.學會控制自己的情緒，不再常發脾氣，做好自己的情緒管理。
- 2.學會深呼吸來紓解自己的情緒。
- 3.學會欣賞別人的優點，不再譏諷、激怒對方。

貳、延伸學習

從學生的回饋中，讓老師們覺得非常欣慰，教育的感動不就正是這學生的正向改變。

參、回饋與建議：

一、相見歡~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.第一次的上課，全部的成員都是男的。一集合沒有生疏的感覺，馬上聊了起來。也不太注意老師在講什麼？其中小達、小邦、小安話最多，小鴻次之，小田安靜完全不吭聲。
- 2.與老師訂定團體契約(1)準時集合(2)在這裡講的話要保密(3)講話先舉手，才能表達自己的意見(4)珍惜每一次在這裡的相聚。雖然契約是訂了，但仍須不斷的提醒。
- 3.當老師請有相同興趣的互相簽名時，小達的主導性很強，表達能力很好，對自己很有興趣的項目充滿自信(很自信的說：我好棒)。
- 4.小邦注意力非常不集中，會分心注意外面在做什麼。非常愛插話，別的同学在分享時，他完全不予理會。
- 5.小達說自己有自閉症，自己踢足球，所以很愛踢足球，有些是隨便填的。自己一直說話，卻提醒別人說話要舉手才行。建議下次可再多列一點項目。忽然說媽媽喜歡打人。
- 6.小安喜歡的書是有關棒球隊或柯南的。
- 7.小鴻喜歡死神的節目。
- 8.小邦他是不看電視，只打電動。這裡上課比教室好玩。

9.小田只是配合著別人的說話找自己相同處，幾乎是不講話。

教學者重要記事及省思

第一次上課，這次的成員有五位，因此採用小圓桌座位的方式，有些成員們雖然是第一次見面，但彼此之間，沒有羞澀感。即使如此，因為來自不同班級，彼此還是不熟悉，所以進行這樣的暖身活動，打破彼此的界線，讓彼此有更多的認識。透過九宮格的活動，先寫下自己的喜好及興趣。一開始大家都不太願意寫，都說沒有特別的喜好，也不知道要寫什麼，鼓勵大家盡量把九樣喜好及興趣完成。

完成之後，彼此交換，會發現團體中的成員有和自己相同的興趣及喜好，也多了一分親切感。考成員們，哪些成員和自己有相同的興趣，因為人數不多，且和自己有相同的喜好，大多能說出。另在分享喜歡這樣喜好的原因，雖然都是喜歡同一個顏色，但喜歡的原因不一定相同。而在部分的喜好中，有成員因為少看電視，而心中沒有比較明確的答案，因此九宮格的問題可以再簡略修正。

宣讀團體契約的時候，原本想讓大家共同討論訂定，但是因時間不足，因此由老師這邊提出，和成員們共同約定，大家也都同意這樣的契約，也承諾願意遵守。

二、大家來找碴~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.愛說話的依然沒改變，不夠細心，在觀察時同學時還是顧著講話。
- 2.小安表示只要別人不小心碰到他，他一定會馬上打他。
- 3.小邦在別人無法猜出來時，還在努力觀察時，說再找不出來，小心我打你喔。
當輪到小邦這一組時，他非常聰明的，馬上分配每個人觀察不同的部位。當自己猜不出來時卻顯得不耐煩，找藉口、理由超多。
- 4.小安上課時精神差，不是不專心，就是不停地講話，也沒有耐心去猜別組的改變。
- 5.小達顯然很敷衍，並說自己的朋友只有動物食蟻獸，用不著觀察人。
- 6.對他們而言，似乎都只關注自己的情緒，自己的想法。完全不去思考他人，對於觀察更是不用心，或敷衍亂猜。

教學者重要記事及省思

這一次的活動培養大家對周遭東西的觀察力。

第一項大家來找碴，透過簡單衣物的裝扮，再進行第一次變裝的活動，一開始，成員們變動的地方多，一眼能看出。因此在旁邊協助，提示他有一些地方可以進行小一點的變動。簡單的改變，成員多能很快的找出不一樣的地方，剩下最後的關鍵處，因為變化比較少，所花的時間也比較多。但是，小組成員還是可以發揮他們的觀察力，把最後改變的地方找到。

進行第二次的大家來找碴，不透過額外的衣物，而小組團體事先設定動作，再進行小動作的改變，例如眼睛轉動的方向、手的擺放，這一次的考驗，雖然難度加深，但是成員能發揮觀察力，一一的找出不同之處。透過這樣的活動，成員了解生活周遭很多事物要用心、用眼去觀察，找出事情的真相。

而第三個活動，雖然都很用心觀察，但往往成員只看到事情的表面，忽略了週

遭的事物，而有一些錯誤的判斷，在活動的進行中，一直只注意到筆的改變，呈現出來的形狀，卻一直忽略在筆的旁邊手勢所比的數字，有成員猜測出數字，再讓他測驗第二次，因為是猜測，所以並不能說出正確的答案。最後公佈的時候，大家才恍然大悟，原來看的不是筆的形狀，而是老師的手勢比出的數字。也因此提醒成員除了多觀察之外，還要注意了解事情背後的原因，不要一開始就做出判斷。

三、情緒五顏六色~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.小安-黃色，想到兄弟象，是悲傷。因為哥哥是兄弟象黃色，這樣LA NEW就輸了。藍色會想到籃球，很帥—很興奮。
- 2.小邦藍色—天空很藍、很高—無聊的時候會看著天空—就會很放鬆。討厭紅色想到妹妹常會丟我，很暴力，所以會讓我想扁人。
(別人在分享時，小達、小鴻玩起手來，小安輕敲桌子，小田則趴在桌上)
- 3.小達-黃色想到日本球隊一摔角的腰帶—和爸爸一起看、一起玩—好快樂。還有想到姐姐的同學被過肩摔。媽媽的皮鞭是黃色的-很害怕。
- 4.小鴻—紫色—水龍頭—洗澡-很開心。寫功課的筆是紫色—開心的是可以寫字；不開心的是寫久手會酸。
- 5.小田—紫色沒什麼感覺—都沒有特別的感覺。橘色—傍晚夕陽—只有上學期會看，週六日不會看。很舒服的感覺。(回答不流暢，要引導)

教學者重要記事及省思

利用吸盤球射中顏色，因為是隨機，所以原訂能分享較多不同的顏色，但是成員們射中同一顏色的機率還蠻高的。因為是隨機的顏色，有一些顏色對成員來說比較沒有特別的感受，而不容易說出心中的想法，所以再分享之後，讓成員再說出自己喜歡顏色所想到的情緒，並和大家一起分享。顏色所聯想到的多和自己的生活經驗有關，有些高興的、有些是悲傷的、還有些是討厭的，盡量讓學童說出他的經驗，並引到他遇到相同經驗時的處理方式，大家也可以一起提供意見。

四、猜猜我是誰~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.小邦今天的狀況特別差，他說幾乎沒睡，因為媽媽帶很多人回家打麻將，很吵，根本沒辦法睡覺，而且連房間也被佔用。
- 2.小達說自己的腳受傷了。
- 3.一開始大家很不能進入狀況，精神都不是很好。
- 4.小田先表演，除了做表情又做出動作，但是表情和動作不太一樣。大家還是可以猜出來。
- 5.小達抽到快樂，看廣告的時候看電視的時候會有快樂的感覺。問他和朋友一起有快樂的時候嗎？小達一直說自己沒有朋友。
- 6.小邦表演悲傷，大家很快猜出，什麼時候會悲傷，被媽媽打還有考試考不好的時候，遇到這種情況，不能自己排除。媽媽覺得自己不夠盡力，盡力就不會考的太差。

- 7.小鴻也抽到悲傷，表現的方式和小邦不同，牙齒有點露出來，表情做的不夠，但還是有成員可以猜出來，看他的眼神知道的。問小鴻有沒有悲傷的經驗，他說沒有悲傷的表情。

教學者重要記事及省思

- 1.今天一開始有一些狀況，有成員沒有睡好，這個話題討論很久。這次準備的情緒卡有七種，讓成員作出情緒卡中的表情，讓其他的人猜猜看大家的表情。大家很容易猜出成員所做的表情，分享什麼時候會有這樣的情緒，以及解決的方式，情緒卡中的名詞，有一些意思太相似，成員會猜到類似的語詞，因此可以再多樣一些，並事先給大家一個所有的情緒表，活動進行會更順利，不會有更多奇奇怪怪的詞出現。
- 2.對於情緒的處理，很多方式需要修正，尤其是生氣憤怒的情緒，沒有地方紓解，會找人發洩，這些都是不好的方式。

五、我變成一隻噴火龍~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.小田和小邦以前都看過這本書。
- 2.小邦說不可能噴火啦，比較像著火。感覺上小邦為反對而反對，說自己喜歡吃燒焦的東西。
- 3.小鴻又開始玩起桌面的小孔。小達和小邦話講個不停。
- 4.小邦說自己是阿古力的一半，也很愛生氣。當朋友愛生氣時，會去安慰生氣的人。玩手指並含在嘴中。
- 5.小鴻自己也愛生氣，會向愛生氣的的朋友說你生氣，太好了。再生氣就把他打死。被學學罵時一定會打回去。
- 6.小邦被同學罵時就打他一被老師罵一留聯絡簿一回家被媽媽打。
- 7.在家會被姐姐打。
- 8.小鴻遇到敵人會想要接近他，殺了他。別人罵我，我就罵他或找玩具出氣。如果可以罵回去，就會喜歡被罵，如果不能罵回去，就不喜歡。別人打我、罵我會非常生氣。
- 9.小邦以牙還牙或不要靠近他。可是有些人會喜歡人家生氣，因為這樣他就可以去告狀。
- 10.小達三十六計走為上策，以前都沒有朋友，現在則有一位。
- 11.小田不喜歡被罵。也會叫人不要生氣。
- 12.小邦愛生氣會交不到朋友。
- 13.小安(感覺上無精打采的模樣)，不要生氣，要忍住。
- 14.小達姐姐罵我會生氣一想打她一她又會跟媽媽告狀，又會被媽媽打，所以心中會默唸不要生氣、不要生氣。

教學者重要記事及省思

利用投影機播放繪本—我變成一隻噴火龍，從繪本中一頁一頁和成員們討論劇情，遇到這樣的情況，噴火龍的反應，對他造成的後果，如果是這隻噴火龍，大家

會不會有不同的作法，從閱讀繪本的過程中，大家會加入自己的生活經驗，什麼樣的情況會讓自己憤怒，而常常無法排解這些情緒，進而讓自己屬於不利的情況，有成員會反擊，有成員則受到處分，所以常常讓自己是不愉快的。從分享中，希望大家能一起找出解決問題的最好方法，並讓自己遠離憤怒不愉快的情緒。

六、敵人派~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.原本用單槍導讀繪本，學生的專注力很差，今天改成直接拿繪本說故事，學生大多能專心注意劇情的發展。
- 2.小邦：主角是幾年級？師：都有可能。
- 3.小達趴在桌上，同學發現他褲子穿反了，請他去廁所換好。(他到四年級都還是由媽媽幫忙穿衣服，今天媽媽不舒服，所以是自己穿的。)
- 4.當老師問如何讓敵人把派吃下去？
- 5.小達用派砸他。小達表示小邦是他的頭號敵人。
- 6.小邦潛入家中，偷換派。
- 7.老師問：後來為何他不想讓朋友吃派？
- 8.小安睡眠迷濛、精神不佳。
- 9.小達化敵為友的作用。
- 10.小鴻不想除掉他了。
- 11.小田依然安靜傾聽。
- 12.消滅敵人的最好方法是？
- 13.小鴻：偷襲他讓他永遠消失在人間/跟他混在一起。姐姐和妹妹是他的頭號敵人，因為會跟他搶電腦。
- 14.小邦不敢想消滅自己的頭號敵人，因為是妹妹。化敵為友的方法，是媽媽帶我們一起去網咖。
- 15.小安的頭號敵人是哥哥，下載戰棒一起玩就好了。

教學者重要記事及省思

- 1.因為成員人數不多，且上次分享繪本時部份成員容易分心，因此這次閱讀繪本不使用單槍，而直接利用繪本和成員進行繪本導讀及分享。
- 2.單一使用繪本，和成員的距離較近，容易把注意力集中。這本敵人派，一開始看封面的時候，大家都注意到派上面除了一般的食物外，還有一些噁心的蟲和草，以及一些爛泥巴，認為這是一個有毒的派會害人，進入故事的導讀，先知道為什麼有敵人出現，因為已經知道敵人派，所以知道消滅敵人的方法是讓他吃下這個派。讓成員先發表如果是主角，如何把派給敵人吃，大家說出各種的方法。
- 3.進入故事的中心，從設計讓敵人吃下派的過程中，主角已經慢慢不討厭敵人，並且覺得和他在一起是件愉快的事，也因此不想使用敵人派。和大家分享，在生活週遭有沒有敵人，如何和敵人相處，大多數的成員都有討厭的人，往往爭吵打架，讓彼此都受到傷害，有成員的敵人是自己的家人，曾經努力想化解彼此的糾紛，卻沒有效果，請其他成員一起提供意見想法，希望能試試看化解，

而把敵人消滅變成自己的朋友。

七、深、深呼吸~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.一開始在軟球活動時，小安就鬧脾氣，只好暫時讓他到一旁冷靜。
- 2.初接觸軟球學生都很興奮，隨著動作的變換，很快地暖身。
- 3.當開始讓學生練習呼吸時，學生大多感受不到它的變化。改變姿勢讓他們躺在地板上，將雙手輕放在腹部，在慢慢的練習深呼吸。多次之後漸漸的他們可以體會吸氣後，腹部會鼓起來，而吐氣後，肚子會像洩了氣的皮球。
- 4.當學生已經可以了解個中的變化後，請學生站起來，將雙手再放至腹部，重新體會深呼吸。此時學生幾乎都能體會個中的差異。
- 5.最後兩人一組，位於後方的人將軟球輕放在前方人的背部，靜心感受前方人在深呼吸時球移動的方向。剛開始大多無法說出其中的變化，所以留待下次再來體會。

教學者重要記事及省思

- 1.今天一早就有低氣壓，小安遲到並且一來就鬧脾氣，為了不耽誤進度，讓他先在一旁冷靜，結果他還開始踢旁邊的東西，輕聲安撫他先靜一靜。
- 2.之後他一直臉色難看的自言自語，讓在場的人都覺得很不舒服。
- 3.透過了解深呼吸可以讓身心放鬆，其餘的小朋友都能隨著老師的指導語，慢慢體會深深吸氣、深深吸氣時，身體的改變。在過程中由軟球運動開始，再利用彼此的協助，透過軟球去感受深呼吸時，軟球的變化。整個活動下來原本講個不停的小朋友明顯安靜許多，也很專心的關注自己腹部在呼氣、吸氣的改變。
- 4.於課後與導師聯繫之後，原來小安很聰明，每次兒童晨會只要有摸彩活動，他就會非常期待，今天他原本不想上小團輔，所以才遲到的。因此情緒就不好。只要不如他的意，就會將脾氣發洩在別人身上。

八、一呼一吸放輕鬆~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.用球感覺對方的呼吸，小達一直覺得球並沒有動，因為小鴻的呼吸動作很小。而小鴻覺得球會往上。
- 2.小邦和小田一組，小邦認為動作很小，小田覺得吸的時候球會朝向自己。
- 3.小邦太用力吸，但沒有吸到肚子。太用力了會吐出來。
- 4.小安一開始不願意進入團體的活動中。
- 5.複習呼吸，小邦說下次生氣的時候可以去買哨子糖。
- 6.小達的呼吸做的很好，確實把氣吸到肚子。
- 7.用吸管測呼吸長短，比賽看看誰的氣最長，小邦獲得冠軍，得到糖果願意和大家一起分享。

教學者重要記事及省思

- 1.今天小安最先到，一臉不悅的樣子，詢問之下，原來是班長剛剛掃地時間無緣

無故記他的名字，他很不高興。嘗試著和他溝通，不可把怒氣再一次帶到這裡，因為我們也不想無緣無故成為出氣包。活動開始邀他，還是不想理我們，只好請他在旁邊坐著冷靜一下。

2.我們開始複習上次的深呼吸體驗，透過躺著、站著，最後延續上次未完成的軟球體驗。這一次的軟球體驗只有一位學生還沒辦法感受到球的變化，其餘都可以說出，當吸氣時軟球會向外推，當呼氣時軟球會往反方向移動。

3.看著我們的活動，小安很想加入，我也邀他和我一組，共同來體驗。不過因為上次的鬧脾氣，所以必須在一旁提醒。

4.吸管與面紙的遊戲比比看，誰的氣較長，他們很認真的吸一大口氣，但效果不佳，有人只有撐八秒就沒了。但透過練習漸漸的秒數增多了。

5.哨子糖是秘密武器，請他們先試著吸和呼，仔細聽聽發出的聲音有無不同，很快地他們都能察覺不同。

6.在過程中，因為關注的焦點在呼吸的改變，所以他們都能安靜的完成，所有體驗的事項。

7.與觀察的老師課後分享，她覺得跟之前比，真的進步許多。

8.主任來幫我們打氣時，看到孩子們專注的模樣，實在很難想像這些寶貝可以如此進入狀況。

對我而言，他們分享當他們生氣、傷心、緊張、害怕時，可以透過深呼吸來調整自己的情緒，應該是我最大的收穫。

九、傾聽~回饋與省思

觀察者記錄

1.複習呼吸，問這週有用到呼吸的情形，小達說生氣緊張時會用，小邦被打的時候會哭，然後想到可以用深呼吸，小田、小鴻都沒有用到，小安只回答嗯。

2.比賽誰的呼吸長，小達10秒、小邦11秒小田8秒小鴻8秒，小安一直動，不認真做，把哨子糖弄壞了。

3.用木條考驗彼此的默契，做起來大家都很容易進入狀況。

4.一開始只是上下動一動，老師和小達一組，做出很多動作後，大家會模仿跟著做。

5.比賽哪一組速度快默契好，互有領先，表現佳。

教學者重要記事及省思

1.今天一上課，就聽見小朋友告訴我，時間還沒到，小安就去叫他們趕快來上課。聽到小安的反應，覺得很欣慰。之前的狀況讓人擔心他會不再來了。

2.在課程的安排上，詢問了學生這一週來，是否用到深呼吸。其中有兩位使用了，都是和兄弟姊妹打架，其中小邦覺得沒啥用。但小鴻就覺得讓自己比較平靜。

3.還是將深呼吸的方法再做複習，除了小安較不進入狀況，其餘的人都做得還不錯。

4.接著進入今天主題傾聽，經由手指接觸、球及木條為媒介來考驗彼此的默契，讓學生不再以為只有說話才能溝通，透過肢體也能了解彼此所要傳達的想法或

動作。學生在活動中，也都能遵守規則，不開口說話，用接觸來做動作，讓每組都能展現默契，舞出屬於他們的曲幕。看到他們認真的模樣，真的讓人覺得很感動，因為他們只是缺乏適度的引導，他們就能專注的完成事情。

十、同心協力一起來~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.小達一開始做呼吸的時候不專心，撞到背部，也沒有認真做。
- 2.問有沒有用到呼吸，小鴻說跑步的時候有用到，小邦說很喘的時候會用到，小鴻又回答生氣時別人一直吵，會先打完人再深呼吸。老師跟他說下次打人前應該要先做深呼吸。小田說在跳繩的時候會用到呼吸。
- 3.小達說到這星期媽媽看了一部電影之後，媽媽現在已經不打人了，以前媽媽打人肉會凹進去，現在則不會打人。還有一次考試考不好，把考卷藏起來，所以也被打。
- 4.小達又說到有一次打電動玩具，爸爸用手掌拍背，很用力，自己覺得很痛。因為自己不誠實，爸爸跟他說誠實就不會被打。
- 5.哨子糖呼吸，大家都做得不錯，小邦吸得太急所以很喘。
- 6.老師問練習之後的成果，小鴻以前很難吸氣，小邦以前吸的短，現在慢慢變長，小達可以吸很多，這時吸哨子糖的聲音，像是刮颱風的聲音。小田之前吸得慢，現在吸得快，慢慢吸很多。小安一直說沒有感覺，而且跟老師說糖果吃完了。
- 7.玩球的時候，小安又不玩，有點狀況外。
- 8.小達跟小田一組，合作順利，問成功的原因。小田說：跟小達說以他為主，同時左同時右，有小聲說，用眼神提示，所以默契很好。
- 9.小邦和小鴻一組，球一直掉，沒有默契。
- 10.玩棍子，小安想加入，又想選人，一開始沒有默契，棍子一直下不去。
- 11.小邦有人指揮就可以找出方法。
- 12.五個人一起試，難度更高，中間的人要指揮。由小田來指揮，左右兩邊的人配合小田的口令。

教學者重要記事及省思

- 1.一開始還是複習之前所練習的深呼吸，當詢問學生是否用到時？小田和小鴻用到了，小田是在跑步後很喘時，他用了深呼吸之後，就比較沒那麼喘。而小鴻還是在吵架之後用來平復自己的情緒。
- 2.分組活動進行一半，小田要求換組(因為小安總是自顧自的，他不想和他同組)，之前就曾要求過，所以這次就幫他調整。請小安和老師同組，他也不要，便在旁邊耍脾氣。
- 3.幾次之後發現小安，總會用自己的情緒來讓別人照他的意思，否則他則會搞得大家很不舒服。這幾次我都請他在旁邊冷靜後再加入。原本他會鬧很久，現在發現我會繼續上課，不再理會他，他的鬧憋扭的時間逐漸縮短。不過他在上課時依然不專心。
- 4.小邦問我可以一直來上課嗎？因為他不想去兒童晨會，我告訴到這禮拜五就結

束了，他覺得很失望。

- 5.小達分享爸媽以前對他的很嚴格，所以他常被打，現在已經好多了。雖然他愛說話的情形已經改善許多了，不過不講話時，有時還是會沉醉在自己的世界裡。
- 6.小田進步最多，從一句話都不吭氣，到現在會和我們分享，讓人覺得很欣慰。在合作的活動中，大家同心協力將木條在不離開手指的情況下放到地上，發號司令的居然是他，而小達自稱是他的助手。
- 7.這個活動中最不能和人合作的是小安，用投機的方法，不聽別人的指揮，害木條掉落，讓大家都很不喜歡和他同一組。他不知反省，還一直怪別人。
- 8.看到學生們的表現，還是讓人很開心，因為他們還是很專心上課的，我故意忘最後BODY PAINTING的活動，他們直嚷著他們還沒滾呢，所以還不能下課。

十一、團結力量大~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.一開始做深呼吸的複習，小安又不做了。
- 2.小邦說這星期和同學有衝突時會做呼吸，有同學呼吸不順時，也會教深呼吸。
- 3.小鴻在有同學呼吸不順的時候，會拍他，老師問為什麼不能用嘴巴呼吸，小鴻回答因為會口乾舌躁。
- 4.而這時小安回答不會啊，游泳時就用嘴巴呼吸。老師告訴大家游泳就要用嘴巴呼吸，而跑步要用鼻子呼吸。
- 5.跟著老師的節奏做吸吐的動作，即使沒有哨子糖，大家也都做得不錯。
- 6.利用紅色毛線牽成一張網，因為是紅線，小達一直說這是愛情的紅線。
- 7.剛開始大家都不能拉緊紅線，球就不能控制。小田說不太懂意思，不知道要怎麼做，小安慢慢能夠掌握。有人終於提議，要有領導的人。
- 8.由小達發號口令，因為小達進入狀況，知道用什麼方法把球夾起。
- 9.過程中不順利，有爭吵的現象，小邦提醒大家，要合作，爭吵沒有用。
- 10.小安告訴大家要拉緊才能掌握，也要專心看球。
- 11.大家捨不得下課，希望繼續上課。

教學者重要記事及省思

- 1.今天大家都準時到達，很快地就放鬆躺在地板上做深呼吸，練習之後分享平時是否用到它？小鴻說換教室跑得很喘時，深呼吸讓他很快就比較不喘了。小邦則是跑回家時用到它。在複習的過程中，小田的動作最標準。
- 2.在分享之後他們反應可不可以一直來這裡上課？他們喜歡來上課，讓我覺得很感動，因為在上課中他們幾乎都能聽到指導語，順利完成。
- 3.複習之前兩人一組的傾聽，學生的兩人一組用手指夾住軟球時，大家都不想和小安同組，因為他不管別人。最後請小達和他同組，我和小田同組。小田從悶不吭氣到現在會說出他的想法，告訴我他想要換人試試看，不想一直和小安同組。
- 4.接著進入重點，同心協力將球夾起，剛開始小安就特立獨行，不與人合作，當然很快球就掉了下去。大家七嘴八舌的互相指責，小邦說吵架對事情又沒幫

助，還不如想想辦法。最後小田說了找個人發號司令吧。小安說小達腦袋最好就由他指揮。在小達的指導過程中，當然其他人還是會有意見，不過從夾一個球一直進步到可以夾起三個球，他們很想再挑戰四個球，因為時間到了，只好留待有機會再試。

十二、珍重再見：感謝卡~回饋與省思

觀察者記錄

- 1.每一個成員都發下一張回饋表，前幾題是勾選題，最後一題寫出自己的感想，小安一開始在旁邊發呆，不知道要如何動筆。
- 2.小鴻有很多話想寫，還說如果寫不夠呢？
- 3.小邦很快就寫好了。
- 4.小田默默的寫自己的感想。
- 5.小達一早肚子不舒服，一直說我沒有什麼好寫的。
- 6.老師跟大家說今天是最後一堂課，所以要多寫一點，小邦則說那今天要多玩一點。
- 7.寫給自己及成員們祝福的話，小達一開始在發呆不知道要怎麼寫，老師鼓勵他，他說正在用力想。
- 8.小安很快就寫好給自己的祝福，和小邦先交換寫給彼此的祝福。
- 9.小鴻說希望大家都可以活到100歲。

教學者重要記事及省思

- 1.孩子在填寫團體參與量表時，對於整體課程都是認同的，也希望繼續來上課。
- 2.在給彼此的祝福話語中，看到了孩子們真誠的祝福，也對於在這個團體的不捨與依戀。小鴻寫著：「我來這很愉快、開心，有點不想離開。」小邦：「在這裡我增加了智慧。」小安：「在這裡我交到四位朋友。」小田：「我覺得來這邊上課很有趣，開心又快樂。」小達：「我來這裡的時候，每一個人都對我很好，當然也包括老師，所以我來上課時很快樂。」
- 3.在給他們祝福時，看到孩子們的進步，覺得一切都是值得的，也希望他們在未來能夠愈來愈棒。也留下了連絡我們的方式，課程是短暫的，但關心他們的心是持續不斷的。

肆、心路手札

2006年底教育基本法修定後，台灣成為世界第109個禁止校園體罰的國家。「不打不成器」的教育思維，包括權威式的命令，例如斥責學生『不要這樣，那樣……』的言詞恫嚇、隔離處罰、罰站等，這樣的管教不僅無效，還會對孩子心理造成很大的傷害。有些人可能會認為不能體罰，孩子會變得無法無天。其實只要教孩子學會『尊重別人』，『管』、『教』並行，講“理”而非講“力”，把『你可以…』替代『你不要…』，把『讚美』替代『責備』。相信「少子化」的年代，一樣可以讓我們的孩子循規蹈矩，成為優質的良善公民。

內容評析：

一、學生問題行為：1.同儕相處有摩擦彼此不肯讓步；2.用言語或暴力激怒對方。

二、教師所採取之正向管教策略與技巧：

- 1.以四年級認輔學生為對象進行團體輔導，設計12次的團體活動，策略目標包括：觀察瞭解自己與他人的情緒反應、學習舒緩壓力與釋放情緒、運用團隊合作經驗增進學生的自信心。
- 2.有觀察者紀錄和教學者重要記事及省思，內容有針對每個孩子的行為觀察，以及經過12次活動行為前後的變化描述。
- 3.對於鬧情緒的成員採取暫不理會的隔離法處理，成員鬧彆扭的情緒有縮短。
- 4.能運用遊戲方式讓學生釐清情緒問題，明白自己與別人的情緒反應，值得鼓勵。

三、輔導結果：

- 1.成員最後一次活動填寫團體參與量表，表示希望可以繼續來上課、來上課很快樂、增長智慧、交到四個朋友等正向回饋。
- 2.老師觀察學生不再常發脾氣、學會深呼吸來抒解情緒、欣賞別人優點不再激怒對方。

四、其他建議：

- 1.每次宜有相關主題活動的家庭作業，以強化學習效果。
- 2.最後一次活動可以協助成員回顧12次的團體活動有哪些，令他們印象深刻或有幫助抒解情緒的方法有哪些？以增加他們學習情緒管理的印象。
- 3.活動結束一、三個月後，可以分別再聚會一次，瞭解他們在生活中應用情緒管理技巧的狀況，並做整個活動過程的再複習；4.活動結束宜針對每一成員做改變的分析整理，對於特殊有困難的成員，宜轉介輔導老師作後續個別輔導。

