

新北市頂埔國小 108 學年度輔導工作（輔導關懷）課程架構暨實施成果

一、初級預防輔導課程：針對一般學生及適應困難學生進行一般輔導。

（一）班級輔導課程設計理念與內容

1. 每學期執行 72 節，規劃以不同發展階段學生的需求，透過入班觀察及導師回饋，發現學生較多「人際互動」與「情緒管理」的困擾。
2. 高年級學生長時間使用網路以至影響生活作息與課業或因課業、人際或家庭等挫折，影響其自我概念，故加入「自我概念」與「心理衛生課程-網路沉迷與成癮」。

3. 全校課程內容規劃

年級	人際互動	情緒管理	自我概念	心理衛生
一年級	*為他人著想懂得分享 繪本:椅子樹	*情緒管理技巧 繪本:我變成一隻噴火龍了	*喜歡自己也欣賞別人 繪本:大象艾瑪	
	不隨便批評 繪本:是蝸牛開始的			
二年級	培養耐心 繪本:我有耐心	認識常見的情緒並自我覺察 媒材:十大情緒檔案		
		覺察人際互動方式是否適宜 繪本:擁抱		
		學習解決問題代替發脾氣 繪本:貝蒂好想好想吃香蕉		
三年級	同理心--換位思考 媒材:好人氣養成班	覺察情緒 學習抒發情緒的原則		
	確認與澄清人際誤會 繪本:沒有人喜歡我	正確辨識他人意圖 媒材:我戴有色眼鏡?		
四年級	說話時顧慮他人感受 繪本:用愛心說實話	情緒表達-我訊息 媒材:做情緒的主人		
	人際欺負與因應方式 媒材:人際小達人、人際防護罩			
	同理心 媒材:其實我懂你的心			
五年級	網路霸凌防治		了解自我價值 繪本:我很特別	
	欣賞他人優點 媒材:看見你的好		學習與挫折相處	
六年級			自我覺察 媒材:PAC 人格分析	網路沉迷與成癮 媒材:你迷「網」了嗎?

（4）具體績效

A. 改善班級人際衝突頻率

正確辨識他人意圖的課程，提供了具體判斷依據，實施課程後，導師回饋學生在可能的衝突情境下，較能先停下思考與判斷他人是否故意還是不小心，衝動進行反擊的行為改善很多。

B. 確實進行情緒調節

情緒管理的系列課程，讓學生能夠認識情緒、覺察情緒、在不同情境表達合宜的情緒，且學習有負向情緒時，透過安全的方式進行抒發。導師將學生的情緒調節方法學習單，展示在教室佈告欄，讓學生能相互學習與自我提醒。導師回饋班上容易情緒爆發的孩子，也努力嘗試透過上課所學讓自己冷靜，降低了情緒爆發的強度與頻率。

C. 達成自我評估、提早預防、及時介入的目的

「網路沉迷與成癮」課程，學生透過測驗，自我檢核對網路的依賴程度及是否有危險因子，進一

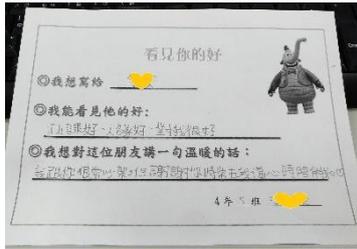
步篩選出高關懷群，學生可提早自我調整使用模式。對於已影響生活功能的學生，提供家長諮詢，親師合作協助學生進行使用調整，故本校並未出現網路成癮的案例。

D. 掌握學生人際困擾，適時處理

進行「覺察人際互動方式是否適宜」的課程時，除了引導學生思考自己可能讓他人不舒服的行為，也讓學生寫出他人曾讓自己不舒服的行為，除了引發同理心，同時發現有學生寫下自己被同學亂摸的情況，故及時聯繫導師，進一步了解學生互動情形，適時提供協助和教導，之後便無再出現類似行為。

E. 教學內容融入其他課程

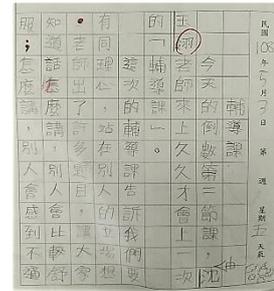
透過與導師討論，在課程結束後，結合作文課延伸教學內容，進行心得感想的書寫，也從心得中發現學生確實吸收的內容，並能產出自己的想法。



人際-看到他人的好並表達



情緒教育-貝蒂好想吃香蕉



輔導課程融入作文課

(二) 宣導講座

1. 學生宣講講題名稱：針對不同發展階段學生，規畫 108 學年之宣講內容如下表所示：

年級	宣講主題	人次
1 年級	自我保護-做身體的主人	170
2 年級	生命教育-我永遠愛你	163
3 年級	校園霸凌防治-人際小達人	129
4 年級	心理防疫-照顧自己的情緒	138
5 年級	網路交友安全暨網路諮詢平台	154
6 年級	螢幕的另一端-網路交友安全	157

A 防疫心衛宣講：

因應新冠肺炎所帶來影響，設計安穩身心的防疫心理衛生宣講，引導學童覺察自己的情緒，討論調適心情的方式，並提醒有關假訊息的相關法規，及避免因健康狀態衍伸的歧視行為。

*具體成效：

透過活動自我覺察情緒，發現學童大多都表達有緊張、擔心及害怕的情緒，討論時可獲得普同感，透過宣講也能接納自己的焦慮，進行深呼吸與肌肉放鬆練習後，學生們饋感覺放鬆不少。

B 校園霸凌防治：

因觀察中年級學生開始在人際互動上，出現較有針對性和攻擊性的行為，同時也預防等到高年級較難調整學生的互動習慣與班級氛圍，故進行校園霸凌防治宣導。

*具體成效：

- 導師回饋學生們在同儕出現疑似欺負或霸凌行為時，能口頭相互提醒或制止，顯示學生對於什麼是霸凌，以及哪些行為是哪種類別的霸凌有確實的了解。
- 導師發現有勇氣求助的學生增加了，個輔時學生也較願意提出自己在人際互動上遇到困擾，顯示學生能知道面對欺負行為，可勇敢求助，避免退縮隱忍。

C 生命教育：

因應班級導師突然過世事件，除了即時入班進行減壓安心班輔，也針對該學年進行生命教育宣講，讓輔導能以不同形式推展到同學年學生。

*具體成效：

- 宣講時發現對於二年級學童來說，較少有面對生活周遭的人過世的經驗，甚至有學童表示是第一碰到，而此次事件與生命教育宣講，讓學童**體會到生命會有結束的可能，也學習到我們可以如何協助自己較好的度過哀傷歷程。**
- 導師回饋宣講前孩子可能會以自己所認知，或聽身邊大人的對話，似是而非的猜想，但經過宣講後，**傳達了確切的資訊**，追蹤觀察後也**未有學童出現適應困擾的情形。**

D 性侵害與性騷擾防治：

低年級學童在互動與遊戲時，容易因不清楚身體界線概念，而導致他人不舒服或糾紛。加上發生文化國小事件，故宣講內容除了包含身體界線與身體自主權概念，更增加自我保護的教導，提升學童自我保護的意識。

*具體成效：

- 宣講過程中發現，有許多學生以為會傷害自己的都是陌生人，與親近大人的身體界線也容易不清楚，皆是需要教導與討論的部分。多年下來，每學年固定會於二年級進行此議題宣講，讓全校學童都能獲得正確知識。
- 因應文化國小事件所增加的宣導內容，讓學童增加自我保護的意識，知道遇到危險時可以如何求助。

E 網路交友安全：

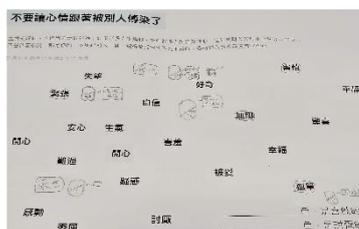
針對高年級進行網路使用的調查，發現多數學生皆有透過遊戲或聊天室進行交友的經驗，也有遇到陌生網友主動接近自己的情形，故透過宣講澄清網路交友原則，並學習如何自我保護。

*具體成效：

- 從宣講過程中，發現有許多學生對於網友提供的資訊照單全收，且低估網路交友可能造成的傷害。透過提問與實際案例的討論，有學生表示才了解網路交友潛在的危險及可能與現實不符的部分，因此提升了自我保護意識。
- 取得與使用網路日趨便利，學生從宣講中了解如何選擇較安全的平台，且學習到如何辨識資訊。
- 學生回饋對於是否與網友見面會進行謹慎考慮，若真的要見面，也會採取宣講傳達的許多自我保護的措施。
- 導師在宣講後回饋班上剛好有學生出現用他人健康狀況亂開玩笑的情形，宣講**適時的加強學生們相互尊重的觀念**，之後不禮貌行為未再出現。
- 因應有居家隔離後返校學生的班級，傳達居家隔離者是為了保護其他人的概念，且可返校上學代表跟大家一樣是健康的，**降低學童對解除隔離者返校的擔心與異樣眼光**，導師後續觀察回饋未出現排擠或歧視的現象。



防疫心衛宣講照片



學生覺察自己的情緒



練習深呼吸與肌肉放鬆法

2. 兒童少年保護-學生宣講

1. **設計緣由:**低年級學生在與他人互動中，較容易缺少自我保護的意識，故每學期於二年級進行「自我保護-做身體的主人」宣導，讓學生了解身體界線概念，並學習尊重他人及保護自己的方法。
2. **實質內涵**
 - E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
 - E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
3. **具體績效**
 - (1) 固定的宣講安排，讓全校學生皆能在二年級時，獲得相關的概念學習與資訊吸收，**具備自我保護意識。**
 - (2) 從學生的身體紅綠燈學習單，可以看出學生**能理解身體界線的概念。**
 - (4) 導師回饋學生遊戲時，**不當的身體接觸情形有所改善**，曾偷看他班同學上廁所的孩子，也未再出現類似情形。
 - (5) 透過不同情境事件進行問答檢核，學生皆能回答出正確的自我保護方式。
 - (6) 103 學年發生文化國小事件，該學期宣講增加**事件澄清並教導具體的自我保護措施**，讓學生**感到較為安心。**



自我保護-做身體的主人



影片澄清隱私處概念



引導覺察身體界線

3. 情感教育

1. **設計緣由:**因應高年級學生在告白被拒絕後，出現情緒崩潰的情形，且平時也容易出現隨意配對同學與起鬨的情況，故規劃情感教育相關課程，進行入班輔導。
2. **實質內涵**
 - E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
 - E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
3. **課程內容:**引導學生思考什麼是喜歡與愛，有分成哪些種類與對象，分組討論如何表達好感，並透過投票歸納出什麼是合宜的告白方式，討論哪些追求方式可能會造成反感與騷擾，及面對被拒絕時，可以如何進行自我調適。
4. **具體績效**
 - (1) 透過分組討論與票選，最後學生**能選出一般人較能接受的表達好感方式**，澄清具體「合宜」行為的概念，投票過程學生也同時看到且了解他人的感受。
 - (2) 導師回饋課程內容**非常符合學生目前的需要**，班上也**未再出現不適切追求及被拒絕情緒崩潰的情形。**



4. 生命教育-學生宣講

1. **設計緣由:**104 學年下學期時出現班級導師突然過世事件，為預防同學年學生受到事件影響，故於二年級進行生命教育宣導，共六個班級 167 人。
2. **宣導內容:**透過我永遠愛你繪本，從寵物生命的結束，連結至人的生命也有結束的一天，引導學生了解當我們面對生活周遭的生命消逝時，可能會有的感覺和影響，正常化這些反應與感受，討論與學習可以如何自我調適和懷念。最後引導學生思考如何及時表達我們的愛，珍惜還在身邊的人事物，並作為家庭作業來執行。
3. **具體績效**
 - (1)透過繪本的引導與討論，讓低年級學童對於死亡概念有所理解，正常化感受且學習自我調適方法，後續觀察該學年學童並未出現有適應欠佳的情形出現。
 - (2)「愛的行動」家庭作業，讓學生將愛轉化為具體行為，及時向所愛的人表達，學生大多對家人進行愛的行動，增進了家庭關係。



生命教育宣導



愛的行動學習單-增進家庭關係

5. 網路沉迷-輔導課程

1. **設計緣由:**從課前的調查中發現，因現在網路使用的普及，本校高年級學生透過個人手機、電腦或平板進行網路活動的比例很高，花費時間也很長，包含玩網路遊戲、聊天室聊天或看網路影片等等。也有導師提及學生因網路使用而出現親子關係緊張的情形，故透過輔導課程讓學生學習正確使用網路的方式。
2. **課程內容:**從你也是藍光人嗎?動畫引導學生了解網路使用與休息的原則，提醒過度使用網路可能對會身體造成的影響。介紹網路沉迷與成癮的發展進程，並透過問卷與測驗，協助學生自我覺察對於網路的依賴程度與危險因子，評估是否需要在的使用上進行調整。
3. **具體績效**
 - (1)課程中的問答與測驗調查，發現高關懷群的成效，有部分導師透過此次宣講，也針對已影響生活功能的學生，進一步與家長合作，協助學生進行調整。
 - (2)從學生的提問與發表中，發現多數學生透過此次課程，覺知到過度使用網路對於身心理可能會造成危害，也透過自我評估測驗，驚覺自己對網路的依賴程度，達到自我警惕與提醒的效果。



網路沉迷-你迷「網」了嗎?



透過動畫影片澄清概念

你迷網了嗎? 計分: 9/11

班級: [] 年 [] 班 [] 號 姓名: []

問 題	不符合		符合	
	(1分)	(2分)	(3分)	(4分)
有人告訴我，我花了太多時間在網路上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上網的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
不上網，我覺得自己坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上網時總覺得很有精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我只想上網得一下子，但常常一停就停很久不	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

藉由測驗了解學生網路
依賴程度及主要用途

二、小團輔課程-喪親兒童團體

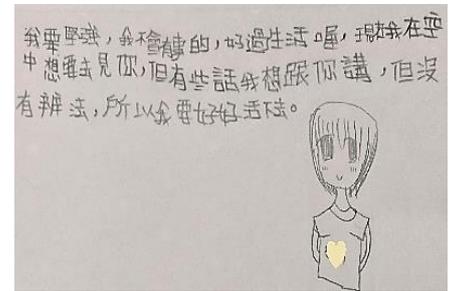
1. **設計緣由:**從學生個案及導師回饋中發現高年級有許多喪親的學童，且家庭較難針對喪親與學童進行討論和關懷，故規劃喪親兒童團體，協助成員們能順利度過哀傷歷程。
2. **團體規劃:**設計八次團體活動，例如透過好好哭吧繪本動畫，讓成員能以正向心態面對親人過世的事實，並自我覺察哀傷歷程與階段；藉由媒材引導成員體驗家庭會有震盪，但也會慢慢地重建；在冥想的引導中關照無助的自己，透過活動撫慰自己的不容易，也表達對親人的思念，讓成員能在每次的活動，逐漸抒發情緒，進一步獲得繼續走下去的能量。
3. **具體績效**
 - (1)看到成員們從一開始情緒較沉重、少言，慢慢地隨著信任感與安全感的增加，**開始願意分享自己的感覺與想法，也開始露出微笑。**
 - (2)在透過繪本引導成員們也能正向面對親人過世時，發現有成員能透過信仰的觀點，看待親人過世後有好的去處，而有的成員也**從其他人的分享中，拓展了自己的想法與觀點，找到自我詮釋的方式。**



運用繪本引導正向詮釋



透過藝術媒材自我療癒



成員自我鼓勵要好好生活