



# 班級輔導: 班級鬼抓人

---

報告者:昌福國小 黃芝綾老師

# 課程設計理念

班級輔導課程與綜合課程有許多相似之處，但專輔老師有專業輔導背景加持，能將輔導理論的精髓帶入課程活動中，更能有效幫助學生深化學習。

# 規劃安排

上學期

下學期

低

1 情緒小偵探 (基本情緒)	情緒森友會 (情緒等級)
2 愛哭公主 (非理性信念)	生氣王子 (內在力量)
3 我從外星來 (情緒感官覺察)	情緒在說話 (情緒意義)
4 我懂你的心 (同理心)	心靈富翁 (正向力量)
5 看見冰山下 (表層情緒的背後)	做一個機器人假裝是我 (周哈里窗)
6 壓力鍋 (情緒覺察與調適)	童話森林 (情感教育)

中

1 我不要和你玩了 (人際-交友)	你離我太近了 (性平-人際界線)
2 我們不一樣 (人際-個別差異)	秘密遊戲 (性平-自我保護)
3 討厭的人都跌倒吧 (人際調適)	誰是嫌疑人 (性平-刻板印象)
4 歡迎來聚 (人際特質)	魔鏡魔鏡 (性平-身體意象)
5 是誰偷走了我的名字 (人際-霸凌)	朵朵的秘密 (性平-自我保護、界線)
6 未來藍圖 (生涯輔導)	X

高

# 目錄

情緒

01

情緒森友會

人際

03

討厭的人都跌倒吧

情緒

02

艾迪王子

人際

04

心靈富翁

【一年級】

# 情緒森友會



# 教學重點



- 先備經驗：第一堂課 - 認識10個基本情緒
- 學習目標：
  1. 學習表達情緒強度。
  2. 學習接納每個情緒，並學會調適情緒。
- 課程參考自：《鱷魚偵探 兒童情緒引導故事大百科》



# 糟糕的晚餐



- 如果是你，  
你的心情是？  
(1-10分)

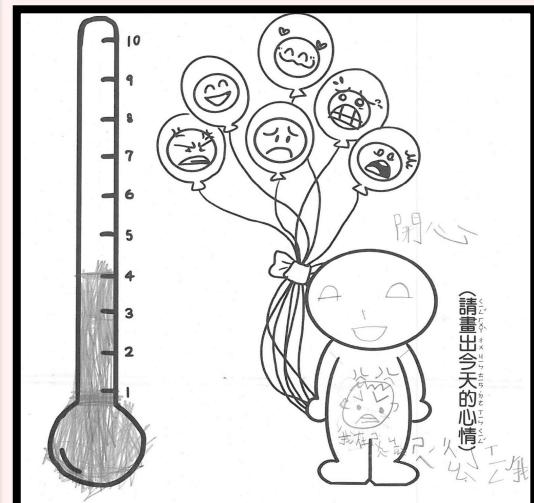
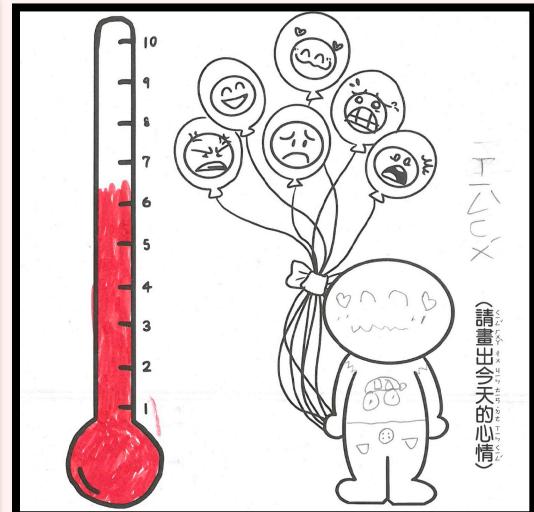
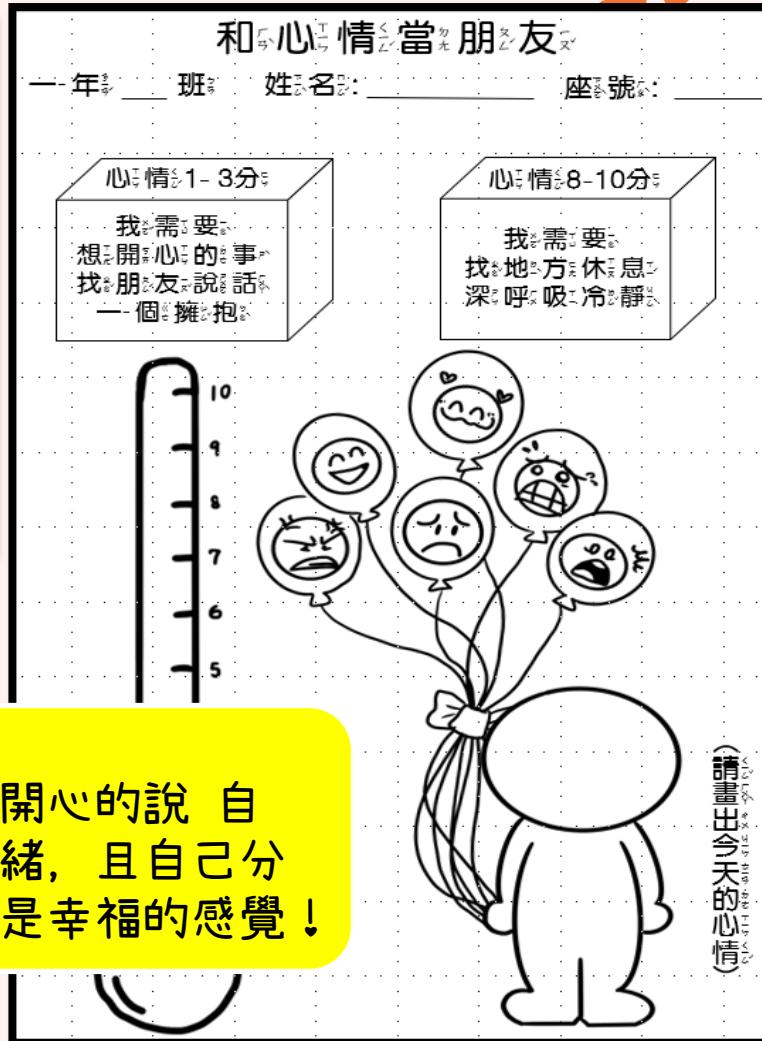
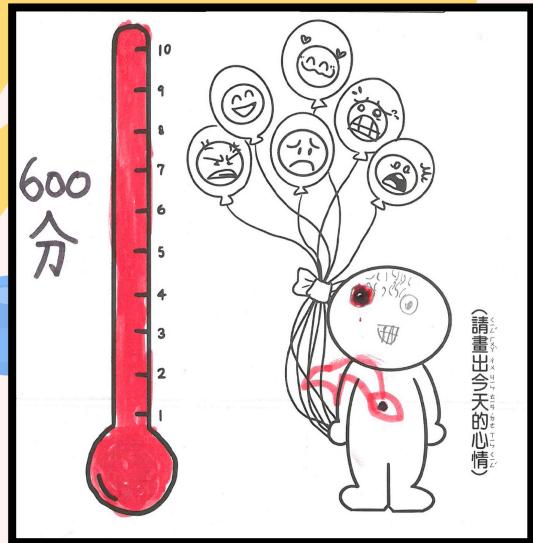


小企鵝：媽媽竟然逼我吃最討厭的青菜！

- 小企鵝的心情是  
7分的生氣



小企鵝：我的生氣讓我不  
失去控制，大吼大叫！



家長回饋：孩子回家很開心的說自己上課時學會了很多情緒，且自己分享的也和別人不一樣，是幸福的感覺！

## 量化情緒

幫助孩子知道自己的狀況

增加表達情緒的機會與方式



二年級

# 艾迪王子

# 教學重點



- 先備經驗：第一堂課 - 從《愛哭公主》故事中練習學會轉換想法，正向看待逆境。
- 學習目標：
  1. 學習找到內在力量，提升問題解決能力。
  2. 重新看待生氣情緒。
  3. 幫助學生自己建立目標，對自己負責。



# 課程改編自繪本《生氣王子》



再不起床就要遲到了  
但是艾迪王子…



圖文改編自《生氣王子》

今天要去好遠的地方，  
而且快要來不及了，  
但是艾迪王子…



圖文改編自《生氣王子》

艾迪王子是一位  
怎樣的王子呢？

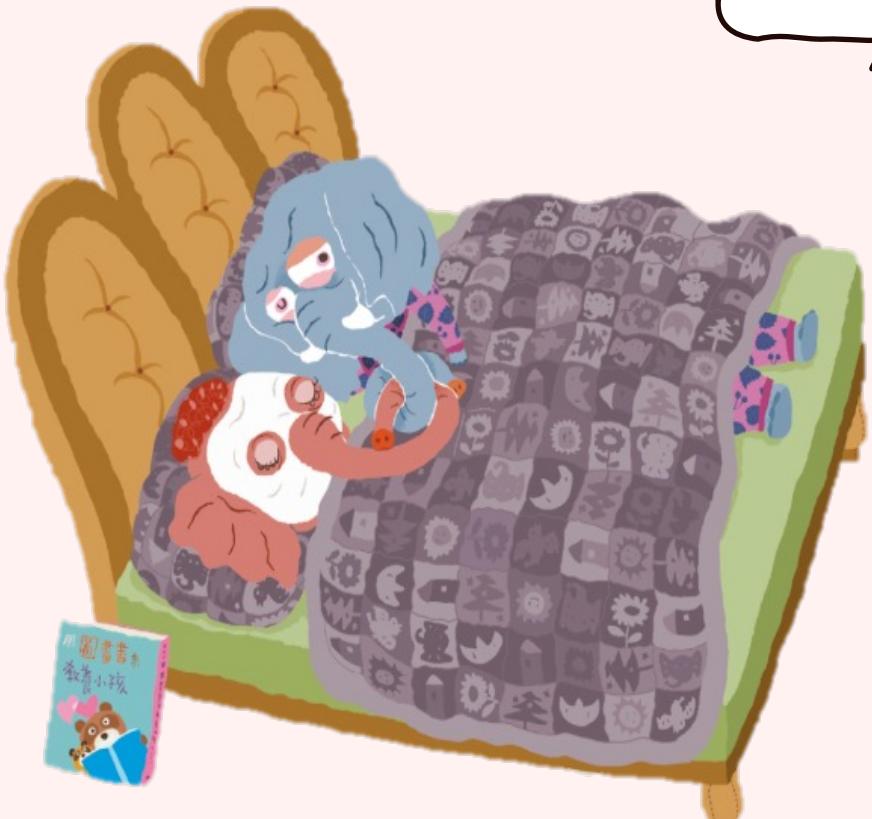


圖片引用自《生氣王子》



某個晚上，艾迪王子  
在睡夢中遇到了一位天使  
天使說：「我可以改變你，  
讓你變得更好！」

一大早的，艾迪王子沒有賴床，  
反而還…



圖文改編自《生氣王子》

出門時，  
艾迪王子…



圖文改編自《生氣王子》

改變之後的艾迪王子  
大家會怎麼說他？



圖片引用自《生氣王子》



猜猜看

小天使給了王子  
什麼能力？



換衣服時，艾迪王子沒有和爸爸  
吵架，反而還…



圖文改編自《生氣王子》

在2021年  
最後一個月！

小天使也想送大家  
一個能力





如果你擁有  
這個能力  
那你會和現在有什麼不同？

18

2022

我有字寫漂亮的能力  
那我會變成  
被老師夸的人

19

2022

我有便條書寫的能力  
那我會變成  
可以寫一百分

16

2022

我有聰明的能力  
那我會變成  
上課很用心  
我就會考一百分

17

2022

我有一個直率的心  
那我會變成  
很聰明、會考一百分  
長大會很有出息





現在的你  
可以從什麼地方開始努力？  
讓自己在2022年  
變成一個更好的人！

奇蹟問句

重新理解生氣情緒

找到每個孩子自己想要的目標

三年級

討厭的人  
都跌倒吧！



# 教學重點

- 學習目標：
  1. 幫助學生接納「厭惡」情緒。
  2. 看見人事物的不同面向。
  3. 學習找到自己的內在資源及外在資源。



# 課程改編自繪本《討厭的人都跌倒吧》





圖片引用自《討厭的人都跌倒吧》

# 學習單

## 打敗「討厭」怪獸

讓我討厭的  
人事物



舉例要小心



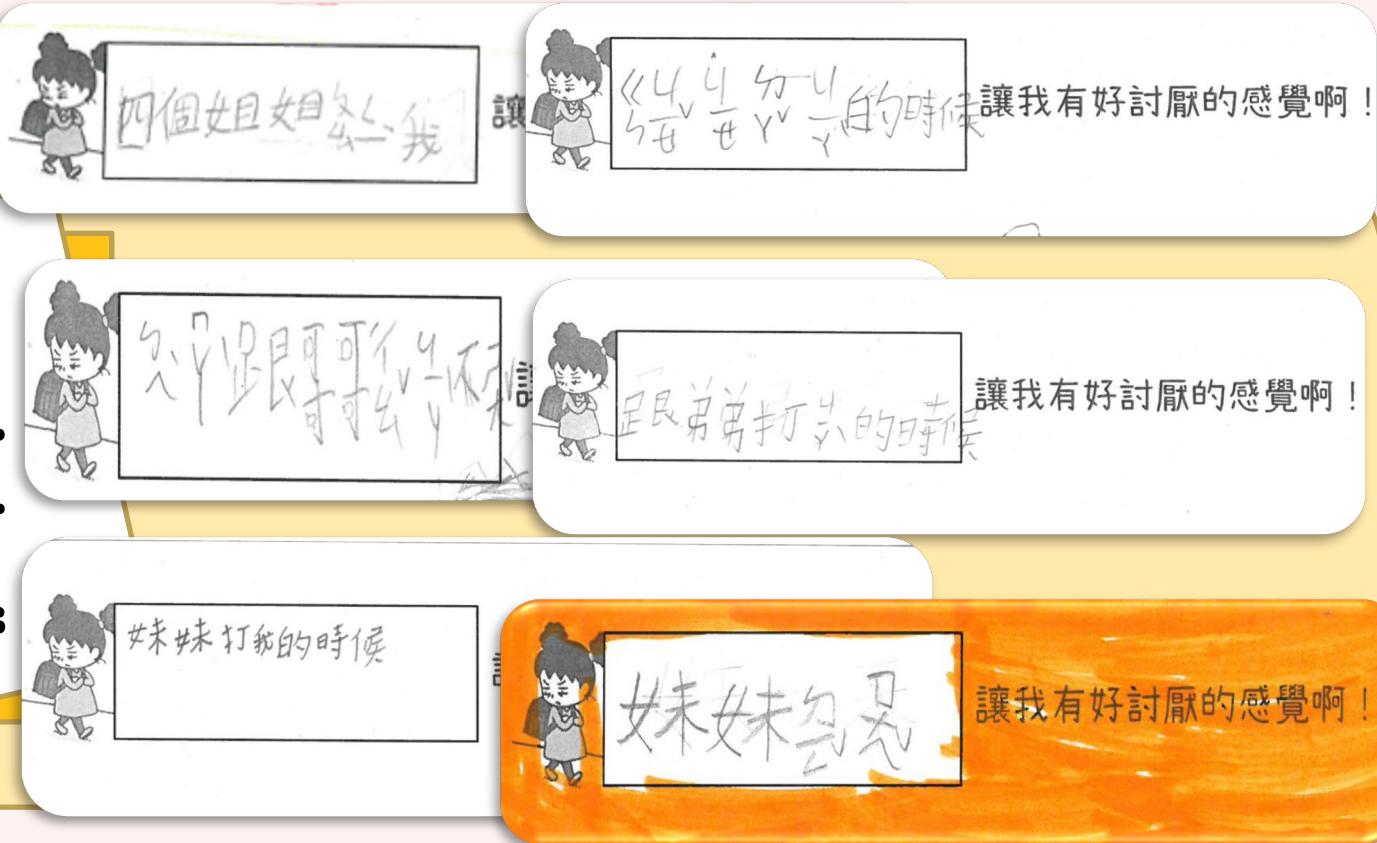
人+行為

讓我有好討厭的感覺啊！



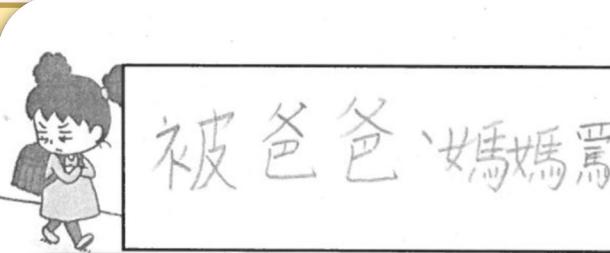
圖片引用自《討厭的人都跌倒吧》

# 手足 議題

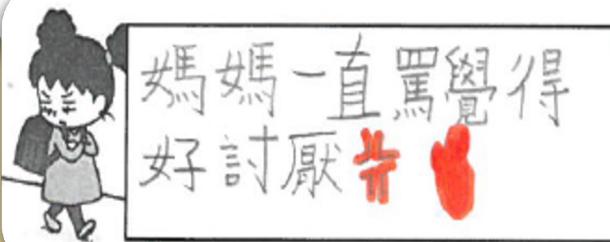


# 評估觀察是否有潛在個案

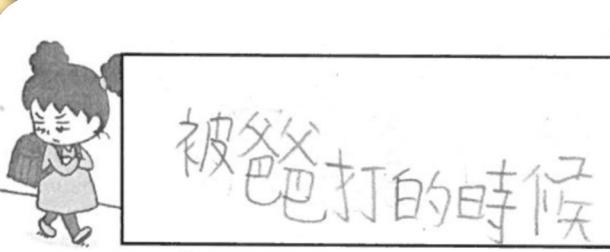
## 親子 議題



讓我有好討厭的感覺啊！



讓我有好討厭的感覺啊！



讓我有好討厭的感覺啊！

# 人際 議題



特定同學的名字

讓我有好討厭的感覺啊！



別人不知我當朋友



讓我有好討厭的感覺啊！



同學，學我說話

讓我有好討厭的感覺啊！



有一天，我一定要做一个  
只有我知道的，并且只属于  
我的秘密基地。

討厭的心情如果像大雨，  
那麼雨停之前，  
好需要一個避雨的地方啊！

你也有自己的秘密基地嗎？

圖文改編自《討厭的人都跌倒吧》

因為不知道什麼時候會遇到討厭的人或事情，  
所以我是先想好各種鼓勵自己的方法。

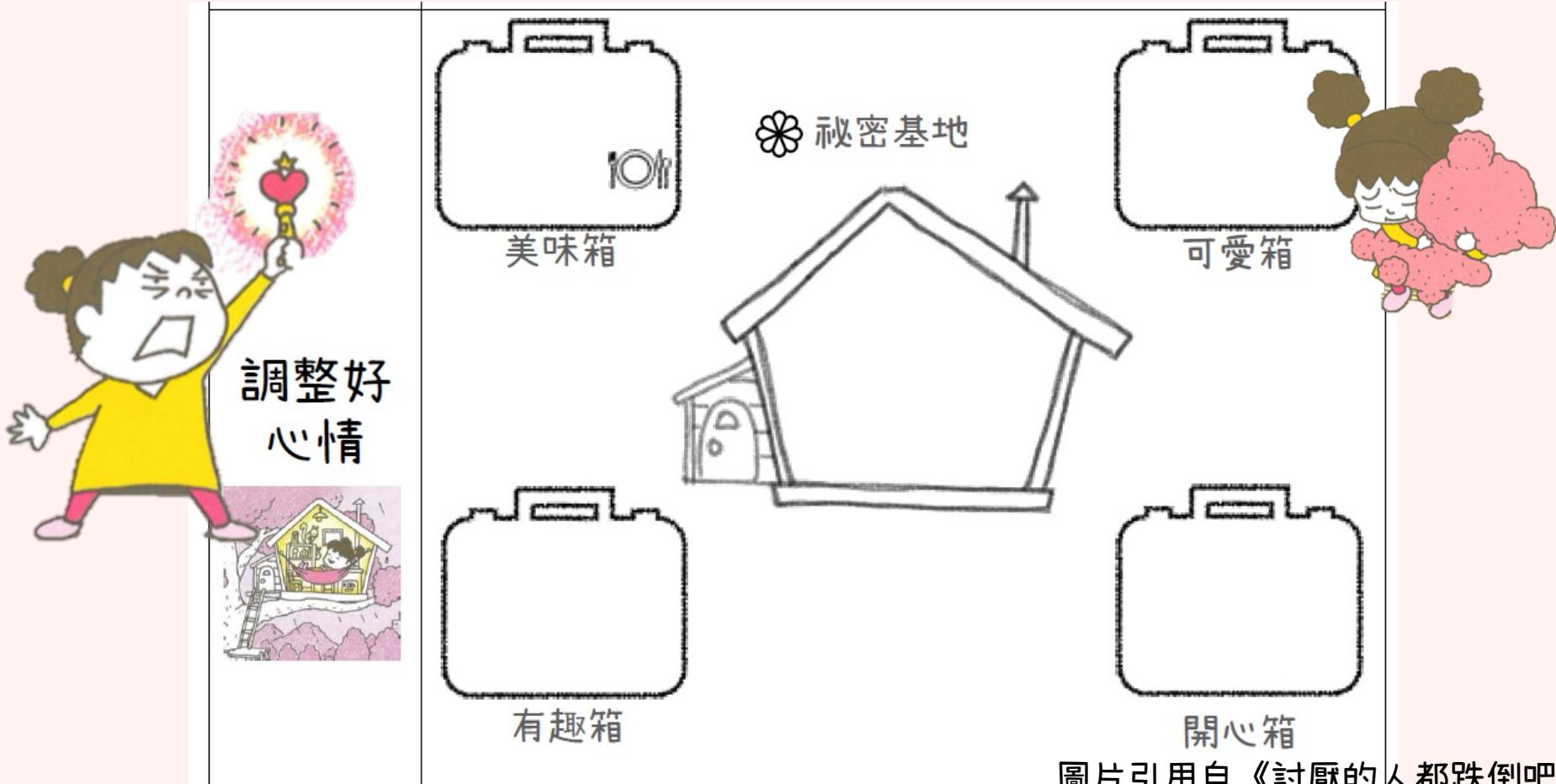


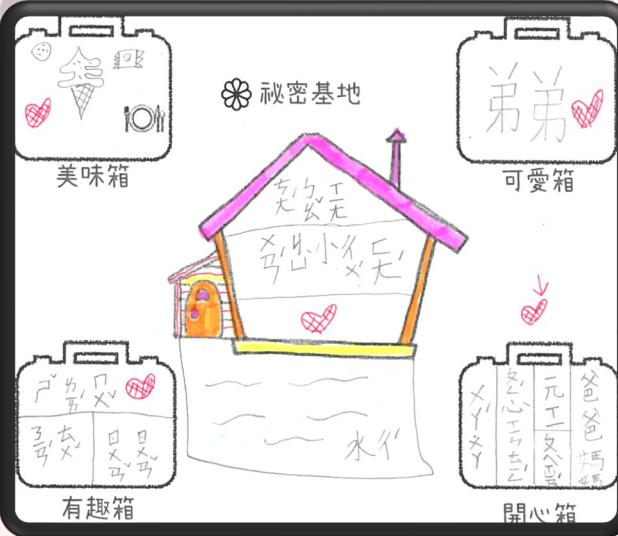
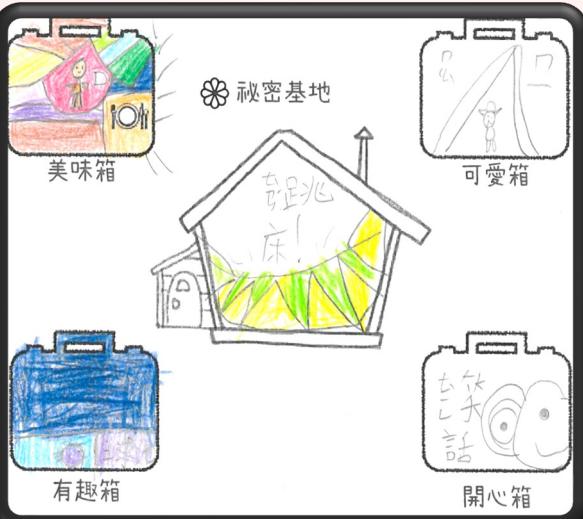
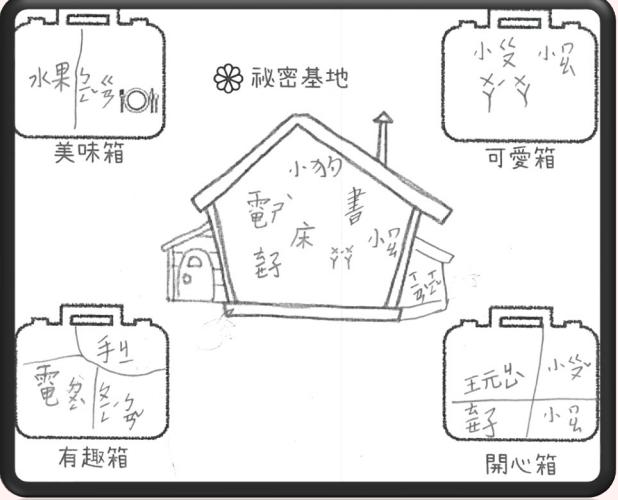
平常就要收集自己喜歡的東西  
或是有趣的事情，先做好準備就對了！



圖片引用自《討厭的人都跌倒吧》

# 學習單：打敗「討厭」怪獸





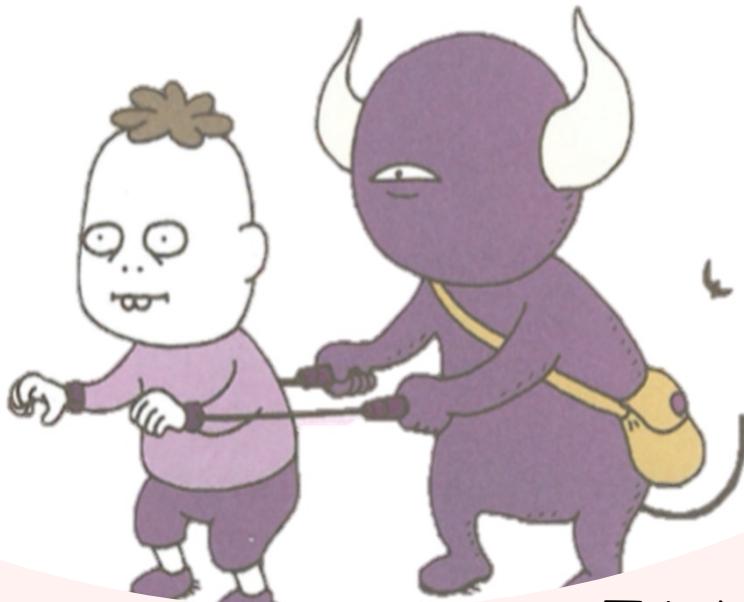
3C產品

偶爾出現的小討厭  
沒關係，也很正常

圖文改編自《討厭的人都跌倒吧》



難道不管怎麼努力都覺得討厭的人  
是被什麼東西控制了嗎？



圖文改編自《討厭的人都跌倒吧》

那個傢伙一定長這樣吧？

最喜歡人們的

喜氣和悲傷。

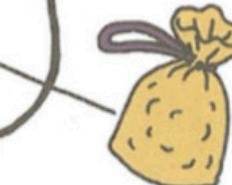
操縱棒



睡覺的時候  
會把角拆下來。

尋找獵物的  
望遠鏡。

尾巴是  
捲捲的。



收集金幣的

記下每個  
討厭的事情。

圖片引用自《討厭的人都跌倒吧》

# 學習單：打敗「討厭」怪獸

## 打敗 「討厭」

遇到「討厭」也沒關係，我可以：

- 告訴自己一定會變好的
- 好好面對它，解決問題
- 其他好方法：\_\_\_\_\_



圖片引用自《討厭的人都跌倒吧》

遇到「討厭」也沒關係，我可以：

告訴自己一定會變好的

好好面對它，解決問題

其他好方法：哭一下 喝一下水是心情不好

其他好方法：抱抱我的妹妹

遇到「討厭」也沒關係，我可以：

告訴自己一定會變好的

好好面對它，解決問題

其他好方法：睡覺

遇到「討厭」也沒關係，我可以

告訴自己一定會變好的

好好面對它，解決問題

其他好方法：對他笑臉



正向面對

看到身邊的正向資源

問題行為和當事人分開

四年級

# 心靈富翁



# 教學重點



- 學習目標：
  1. 學習看見他人優點。
  2. 培養優勢能力—讚美。
- 課程參考自：《用桌遊陪孩子玩出天賦和好個性》



# 規則說明



圖片引用自GoKids嗒寶 Dobble Classic (中文版)



## 第一回合



### 熟悉規則



輸的人：請將手牌全部交給贏家，並回到座位坐下



# 第二回合



大富翁  
(銀行)



借款人  
(牌用光的人)





# 練習傳遞正能量



挑選一個你心目中代表「溫暖」的顏色



# 練習傳遞正能量



將色紙摺成愛心  
請在你的愛心上  
用鉛筆寫上座號



每人抽一顆愛心帶回家

# 轉換看待人的眼光

讚美能滋養孩子  
內在的價值與感受到愛

# 省思



課堂學習後，若沒有導師的引導，學生很難在只上一堂課的狀況下將學習延續至生活當中，因此後續加強與導師的溝通合作，是我未來需要再努力的部分。