

2019.07.02 桃源國中-原住民學生-青少年運動心理健康與幸福生命雕塑敘說成長團體

雖然說7月2日天公不作美，原本由楊媛涵老師準備的戶外課程「青少年運動心理健康促進」，因遇雨的關係，只能回到原本的視聽教室上課，但這也不影響小朋友們的熱情與活力。其上課目標有三：

1. 生理效能：透過運動，增加心肺與肌肉適能，養成運動習慣，達教育部「SH150方案」目標〔S代表 Sport、H代表 Health、150代表 150分鐘〕。
 2. 心理效能：在運動過程中，提升個人耐力與挑戰自我。
 3. 社會效能：透過團體活動，培養自我表達、自覺與同理心。
- 並參考「學思達」教學法，教師是輔助者，將學習自主權還給學生。訓練學生自「學」、閱讀，「思」考、討論、分析、歸納，表「達」。透過課程教師提問、引導、影片欣賞〔超馬選手陳彥博〕，提升學生學習力。

楊媛涵老師讓桃源國中的小朋友分組活動，其活動內容有二：

1. 「服務的真諦」：一人戴上眼罩，另一人擔任服務者引導被服務者完成任務，只能用口語引導對方。限時3分鐘後，角色互換。小隊內兩人配對，分組同步進行，每一個人都是對方的導引者，透過彼此的信任，正確的指引對方安全完成任務。請學生分享當自己分別擔任「服務者」與「被服務者」的感受，從活動中瞭解被服務者的需求，體認日常生活中需要幫助的人會感到無助、不安的感受。
2. 「當我老了」：透過活動讓學生體驗老人會面臨到的需求不同。視力不良、行動不便、聽力縮退。模擬老化視線的眼鏡、體驗四肢關節退化的負重沙袋(手部和腿部)、模擬指部關節退化的棉紗手套、體驗聽力退化的耳塞/耳罩、輔具行動。



圖 1：揚媛涵老師上課情況。



圖 2：楊媛涵老師和志工與桃源國中小朋友的互動。



圖 3：楊媛涵老師上課的活動，桃源國中的小朋友都踴躍參與。



圖 4：楊媛涵老師上課的蒙眼體驗。

7月2日下午則是陳麗英老師的「幸福生命雕塑敘說成長團體」，借由雕塑的方式，敘說出他們的幸福生命。除此之外，也藉由繪畫的方式畫出他們的自畫像，表達他們自我認定的價值。



圖 5：駱慧文教授協助桃源國中小朋友雕塑的完成。



圖 6：高醫志工與桃源國中小朋友的互動相當良好。



圖 7：雖說滿手泥土，但也掩飾不著作品完成的喜悅。



圖 8：桃源國中小朋友認真畫自畫像。



圖 9：完成自畫像後與志工開心合影。



圖 10：桃源國中小朋友以繽紛的色彩完成自畫像，跳脫單調的思維邏輯，不免讚嘆其創意。