

## 第三章 研究方法

本章主要目的在於說明本研究的方法與程序。全章共分成六節：第一節為研究架構與設計；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實驗課程設計；第五節為實施程序；第六節為資料處理與分析。

### 第一節 研究架構與設計

根據前述之研究動機、研究目的、待答問題、研究假設與相關文獻探討的結果，將本研究所欲探討的研究架構及研究設計分述如下：

#### 壹、研究架構

本研究之研究架構，如圖 3-1-1 所示：

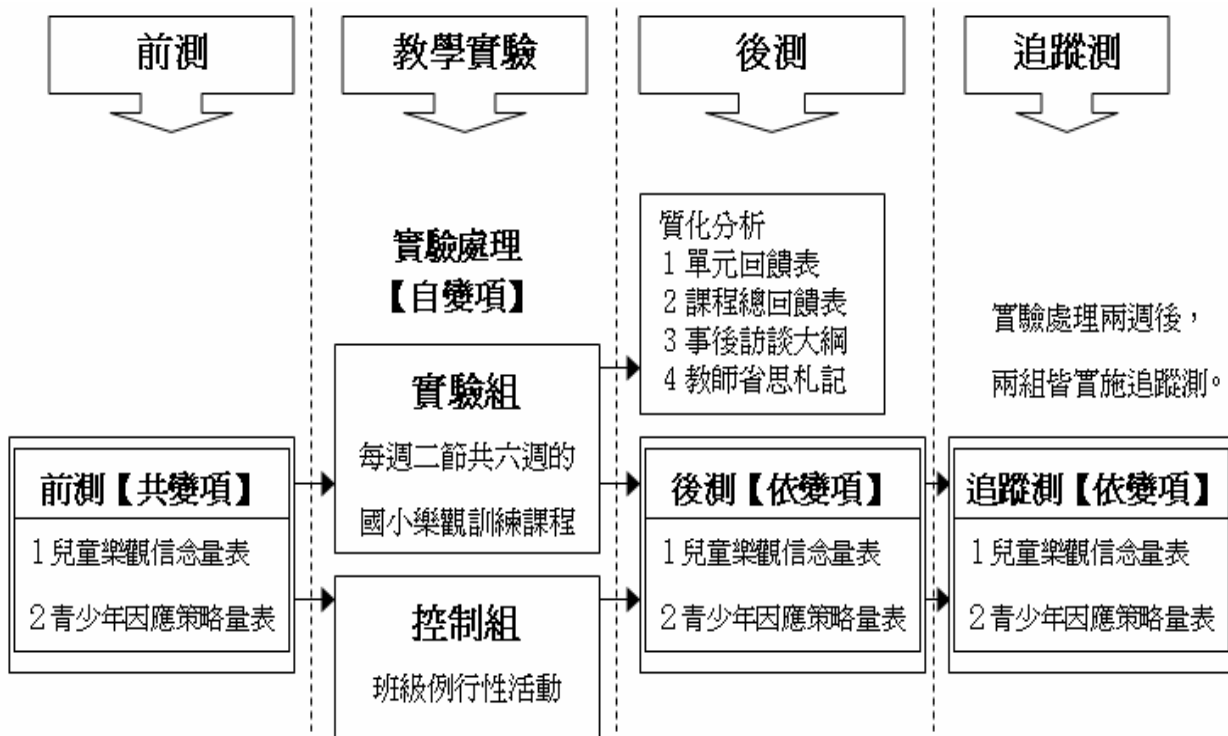


圖 3-1-1 研究架構圖

## 貳、研究設計

### 一、實驗設計

本研究旨在探討國小樂觀訓練課程的實驗效果，因配合學校實際教學情境，以整個班級為研究單位，採用「準實驗設計」來進行研究。以前後測不等組的實驗設計，參與的四個班級中，二班為實驗組，二班為控制組。在教學實驗處理前，實驗組及控制組的學生皆接受「兒童樂觀信念量表」、「青少年因應策略量表」之前測作為共變數，將無法隨機分派所產生的誤差予以排除。在實驗處理階段，實驗組接受「國小樂觀訓

練課程」的教學，課程為期六週，每週二節課，共計十二節課，每節課四十分鐘，控制組則無任何實驗處理，進行班級例行性的活動。待實驗課程結束後，再對實驗組、控制組實施「兒童樂觀信念量表」、「青少年因應策略量表」之後測及追蹤後測。將前、後測及追蹤後測分數經由統計分析之後，分析兩組學生在樂觀信念、因應策略的差異情形。其實驗設計如表 3-1-1 所示。

**表 3-1-1 實驗設計**

| 組別  | 前測             | 實驗處理 | 後測             | 追蹤後測           |
|-----|----------------|------|----------------|----------------|
| 實驗組 | O <sub>1</sub> | X    | O <sub>3</sub> | O <sub>5</sub> |
| 控制組 | O <sub>2</sub> |      | O <sub>4</sub> | O <sub>6</sub> |

茲將表 3-1-1 中各符號所代表之意義，說明如下：

O<sub>1</sub>、O<sub>2</sub>：實驗組與控制組之前測。

O<sub>3</sub>、O<sub>4</sub>：實驗組與控制組之後測。

O<sub>5</sub>、O<sub>6</sub>：實驗處理兩週後，實驗組與控制組之追蹤後測。

X：實驗組接受本訓練課程之實驗處理。

## 二、研究變項

茲將本研究有關的變項說明如下：

### (一) 自變項：

本研究之自變項為實驗教學課程，分為實驗組與控制組，實驗組接受為期六週的「國小樂觀訓練課程」，控制組則無任何實驗處理，進行原本該時段班級例行性的活動。

### (二) 依變項：本研究依變項有二個，包括：

1.樂觀信念：以受試者在「兒童樂觀信念量表」上的得分為代表，共有四個分量表。

2.因應策略：以受試者在「青少年因應策略量表」上的得分為代表，共有五個分量表及全量表的得分。

### （三）控制變項

1.受試者方面：本研究之實驗組及控制組均為常態編班之國小五年級學童。班級的男女比例、家庭社經水準、文化背景、學校課程安排皆大致相同。

2.課程時間安排方面：為顧及兩組學生學習課程性質的一致，及避免影響實驗組其他學科的學習，實驗組將挑選其每個禮拜有兩節的『彈性課程』進行實驗教學。教師多半會運用『彈性課程』的時間來進行生活輔導、學生校內活動或比賽的練習等，屬於非專業學科、非結構性的教學運用時段。

3.測驗方面：為精確測量到兩組學生真實的能力，測驗實施過程力求標準化，包括受試場地皆為原班教室，施測者、指導語皆完全相同，施測情境、時間也大致相同。

4.統計控制方面：受試者在「兒童樂觀信念量表」、「青少年因應策略量表」上的前測得分作為共變量，以排除前測的影響。

5.教學者方面：本研究實驗組所有的教學活動均由研究者親自擔任。

6.其他方面：為減少霍桑效應及強亨利效應，因此在實驗進行的過程中，並未告知實驗組及控制組本實驗的進行。

## 第二節 研究對象

### 壹、前導性研究對象

正式實驗研究之前，為能瞭解實驗課程方案的適切性及教學過程中可能遇到的問題，研究者於九十四年十月二十日至十一月中之間，以新竹市東區一所公立小學五年級其中一班共 30 人（男 14 人，女 16 人）為對象進行前導性課程教學，以作為修訂課程的參考。

### 貳、正式實驗對象

本研究以新竹市香山區一所公立小學進行教學實驗，此國小成立至今八十幾年，該校在九十三學年度普通班總數共二十五班，每班人數約為三十人左右，編班方式為男女混和常態編班。

此次教學實驗以五年級四個班的學生為研究對象，隨機分派為實驗組（兩班共 62 人）與控制組（兩班共 58 人）。實驗組在彈性課程時間接受每星期二節課之樂觀訓練課程，為期六週；控制組則不做任何實驗處理，進行班級例行活動。研究樣本人數分配情形如表 3-2-1 所示。

表 3-2-1 正式研究樣本人數

| 組別  | 男生 | 女生 | 總數  |
|-----|----|----|-----|
| 實驗組 | 29 | 33 | 62  |
| 控制組 | 28 | 30 | 58  |
| 合計  | 57 | 63 | 120 |

## 第三節 研究工具

本研究所使用的研究工具包括「兒童樂觀信念量表」、「青少年因應策略量表」、「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談問卷」及「教師省思札記」等，茲將各項研究工具內容說明如下。

### 壹、 兒童樂觀信念量表

關於本量表的編製過程、樣本選取、項目分析及信效度考驗，茲說明如下：

#### 一、 編製過程

(一) 蒐集相關的文獻與量表：

研究者分析歸納樂觀相關理論與文獻資料形成本量表的編製架構，並蒐集國內外有關樂觀的量表，以作為本量表編製的參考依據。

(二) 決定樂觀構念的內涵及擬定開放性問卷內容：

研究者分析歸納 Scheier 與 Carver 的理論，以及多次徵詢指導教授意見後，將樂觀信念定義成：「預期好事會發生且充滿信心，有毅力的追求目標並勇於面對挫折。」，同時將內涵確認如下一樂觀信念分成「樂觀」、「悲觀」兩大層面，「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；至於「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。量表之架構與內涵如表 3-3-1 所示。

因為施測對象為國小高年級學生，研究者認為題目編製上要盡量貼

近其生活經驗，因此在編擬預試量表題目前，研究者根據架構與內涵擬定開放性問卷（詳附錄一），針對新竹市香山區一所公立國小二班六年級學生進行訪問（共 61 人），問題包括學生對於生活有那些正向預期、訂立那些目標、最有信心和最沒信心的事、生活中的挫折以及樂觀是什麼，藉由此開放問卷來歸納出國小高年級學生普遍的情形，進而成為編擬預試題目的依據。

表 3-3-1 兒童樂觀信念量表之架構與內涵

| 兒童樂觀信念               |                      |                   |               |
|----------------------|----------------------|-------------------|---------------|
| 樂觀層面                 |                      | 悲觀層面              |               |
| 對正向結果抱持<br>自信        | 有毅力的追求<br>目標         | 負向預期且<br>懷疑自我     | 半途而廢          |
| 係指個人預期好事會發生，且對自己充滿信心 | 係指個人有毅力的追求目標，並勇於面對挫折 | 係指個人預期壞事會發生，且懷疑自我 | 係指個人追求目標時半途而廢 |

（三）編擬量表試題，形成預試量表：

研究者以表 3-3-1 的架構與內涵為基礎，參考國內外相關量表（丁明潔，民 92；李澄賢，民 93；Olason & Roger, 2001；Scheier & Carver, 1985；Sydney et al., 2005；），並參考研究者依架構內涵自編的開放性問卷結果，初步擬定量表的陳述句，經由與指導教授多次的詳論細審，及編修題意不明確、用語失當的題目後，形成預試量表（詳附錄二），預試量表分成二大層面四大內涵，其中的題目見附錄三；在題數方面，考量到國小學童不適合太多題目，以及國內外相關樂觀量表，其分量表題數均為四至八題左右，因此研究者正式量表中每個分量表大約需要有六題，編題時就比預定題數多編六題，以保留刪題的空間。

（四）實施預試：

研究者於民國 94 年 10 月 13 日至 10 月 14 日實施預試，選取台北市、新竹市各一所國民小學的五年級 4 個班與六年級 3 個班。

#### (五) 填答及計分

本量表計分方式採 Likert 六點量表，由受試根據個人感受程度，在「從來沒有」、「很少時候」、「有些時候」、「許多時候」、「幾乎常常」與「全部時間」六個選項中選擇一個最適合的答案。依次給予 1-6 分。在「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」兩個分量表中，得分越高，表示該受試者之樂觀信念越正向；在「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」兩個分量表中，得分越高，表示該受試者之樂觀信念越負向。

#### (六) 進行試題分析決定正式量表題目：

研究者針對施測後的預試量表，進行因素分析與項目分析，及信效度考驗，篩選適切的題目作為正式量表。

#### (七) 進行正式量表的重測：

研究者於民國 94 年 10 月 27 日至 10 月 28 日進行正式量表的重測，選取台北市大安國小及新竹市龍山國小之五、六年級學童為受試者（男生 70 人，女生 62 人，共 132 人）進行重測。

## 二、樣本的選取

研究者為研究自編「兒童樂觀信念量表」對國小學生的適用性，援以國小五、六年級學生為預試對象，進行測驗工具的預試，作為量表試題篩選與評估量表適用性的依據。預試樣本選自台北市及新竹市兩所國民小學 205 位學生，其中男生共 108 位，女生共 97 位。經刪除作答不完整、作答不確實及有明顯反應心向的問卷後，總計有效樣本為 200 人，其中男生共 106 位，女生共 94 位。量表預試的抽樣人數及有效樣本的人數分配如表 3-3-2 所示。



表 3-3-2 問卷抽樣人數及有效樣本人數分配表

| 縣市  | 國民<br>小學 | 抽樣人數                          |    |     |    | 有效樣本人數                        |    |     |    |
|-----|----------|-------------------------------|----|-----|----|-------------------------------|----|-----|----|
|     |          | 五年級                           |    | 六年級 |    | 五年級                           |    | 六年級 |    |
|     |          | 男                             | 女  | 男   | 女  | 男                             | 女  | 男   | 女  |
| 台北市 | 大安<br>國小 | 31                            | 27 | 30  | 26 | 31                            | 26 | 29  | 24 |
| 新竹市 | 龍山<br>國小 | 30                            | 30 | 17  | 14 | 29                            | 30 | 17  | 14 |
| 合計  |          | 61                            | 57 | 47  | 40 | 60                            | 56 | 46  | 38 |
| 總計  |          | 男生 108 人，女生 97 人，<br>共 205 人。 |    |     |    | 男生 106 人，女生 94 人，<br>共 200 人。 |    |     |    |

### 三、項目分析

量表回收後，進行項目分析及因素分析進行對本量表的選題工作。本研究採用極端組比較法(CR 值)、同質性檢驗法(項目與總分之相關、因素負荷量)進行預試結果之項目分析。選題的原則為每個題目至少同時符合下列兩項標準：CR 值大於 3，項目與總分的相關係數大於 0.3，因素荷量大於 0.3。未達選題標準者有 3、6、32、47，則予以刪除(項目分析結果見附錄四)，以此為基礎再進行因素分析做為選題依據。

考量到國小學童不適合太多題目，以及國內外相關樂觀量表，其分量表題數均為四至八題左右，原本就預計正式量表中每個分量表大約需要六題，編題時即多編題數以保留刪題的空間。因此研究者參照因素負荷量與共同性，並與指導教授討論後，決定保留較具代表性的題目，各分量表均保留六題，形成正式量表共計二十四題(見附錄五)，正式量表同樣是分成二大層面四大內涵，其中的題目見附錄六。

## 四、信度分析

本量表以「重測信度」來驗證其穩定性，再以「Cronbach  $\alpha$  係數」來驗證其內部一致性。信度分析的結果如下所述：

### （一）重測信度

研究者以台北市大安國小及新竹市龍山國小之五、六年級學童為受試者（男生 70 人，女生 62 人，共 132 人），間隔二週後，進行重測信度的考驗，重測信度之有效樣本如表 3-3-3 所示。結果顯示：各分量表的重測信度為 .74~ .81，皆達.01 顯著水準，顯示本量表的穩定性尚佳。重測信度之檢定結果如表 3-3-4 所示。

表 3-3-3 重測信度考驗之有效樣本人數分配表

| 縣市  | 國民小學 | 有效樣本人數                       |    |     |    |
|-----|------|------------------------------|----|-----|----|
|     |      | 五年級                          |    | 六年級 |    |
|     |      | 男                            | 女  | 男   | 女  |
| 台北市 | 大安國小 | 28                           | 24 | 11  | 11 |
| 新竹市 | 龍山國小 | 15                           | 13 | 16  | 14 |
|     | 合計   | 43                           | 37 | 27  | 25 |
|     | 總計   | 男生 70 人，女生 62 人，<br>共 132 人。 |    |     |    |

### （二）內部一致性分析

本量表以 Cronbach  $\alpha$  係數作為驗證量表內部一致性的依據，結果顯示：各分量表的 Cronbach  $\alpha$  係數為 .80~ .87，顯示本量表的內部一致性良好。Cronbach  $\alpha$  係數之檢定結果如表 3-3-4 所示。

表 3-3-4 「兒童樂觀信念量表」之信度檢定結果

| 分量表名稱         | 重測信度  | Cronbach $\alpha$ 係數 |
|---------------|-------|----------------------|
| <b>【樂觀層面】</b> |       |                      |
| 對正向結果抱持自信     | .81** | .87**                |
| 有毅力的追求目標      | .80** | .87**                |
| <b>【悲觀層面】</b> |       |                      |
| 負向預期且懷疑自我     | .74** | .80**                |
| 半途而廢          | .74** | .83**                |

\* $p < .05$  ; \*\*  $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

## 五、效度分析

### (一) 建構效度

根據「兒童樂觀信念量表」的內容，「兒童樂觀信念」包含了「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」、「負向預期且懷疑自我」及「半途而廢」四個因素，而「對正向結果抱持自信」與「有毅力的追求目標」屬於二階 (second order) 的「正向」因素，而「負向預期且懷疑自我」與「半途而廢」屬於二階的「負向」因素。為檢驗本量表的建構效度，茲以驗證性因素分析來進行考驗以提供效度支持證據。

#### 1. 整體模式適配度

根據 Bagozzi 和 Yi (1988) 及 Hair Jr、Anderson、Tatham 及 Black (1998) 的主張，整體模式適配度考驗可區分為絕對適配度 (measures of absolute fit)、增值適配度 (incremental fit measures)、精簡適配度 (parsimonious fit measures) 三方面來進行評估。絕對適配度是考驗理論模式可以預測觀察資料的共變數矩陣或相關矩陣的程度。增值適配度是理論模式與基準模式兩相比較的結果。精簡適配度是評估模式之精簡程度。以下就依

據此三種適配度來評估本研究提出的兒童樂觀信念模式整體適配度情形。本研究以 Joreskog 和 Sorbom(2001)所發展的 LISREL 8.71 版的電腦統計軟體的 ULS 法來進行模式的適配度檢驗及參數估計，得到的適配度指標如表 3-3-5、圖 3-3-1 所示：

### (5) 絕對適配度

在絕對適配度考驗方面，其目的在於檢驗模式可以預測觀察的共變數矩陣或相關矩陣的程度。由表 3-3-5 可知，本量表的  $\chi^2 = 507.46.43$ ， $p < .01$ ，此似乎顯示兒童樂觀信念模式無法與觀察指標適配。但是， $\chi^2$  常受樣本人數大小的影響，就是說，樣本人數在一定規模時， $\chi^2$  值就容易顯著，模式就容易被拒絕（黃芳銘，2002）。職此， $\chi^2$  值的檢驗狀況在本研究裡可以予以忽略，而考量其它指標來檢視模式適配與否。經分析，GFI 為 .97（需符合 .90 以上標準），SRMR 為 .07（小於 .08 為適配），RMSEA 為 .07（.05 至 .08 間為不錯適配），而 AGFI 為 .97（大於 .90 為適配）。

表 3-3-5 兒童樂觀信念量表模型整體適配度表現情形

| 檢驗模型 | 絕對適配度     |         |         |         | 簡效適配度       |         |         |
|------|-----------|---------|---------|---------|-------------|---------|---------|
|      | $\chi^2$  | GFI     | SRMR    | RMSEA   | AGFI        | PNFI    | PGFI    |
| 檢驗模型 | 507.46    | .97     | .07     | .07     | .97         | .89     | .80     |
| 評鑑標準 | $P > .01$ | $> .90$ | $< .08$ | $< .06$ | $> .90$     | $> .50$ | $> .50$ |
| 評鑑結果 | x         |         |         |         |             |         |         |
| 檢驗模型 | 增值適配度     |         |         |         |             |         |         |
|      | NFI       | NNFI    | CFI     | RFI     | $\chi^2/df$ |         |         |
| 檢驗模型 | 1.00      | 1.04    | 1.00    | 1.00    | 2.05        |         |         |
| 評鑑標準 | $> .95$   | $> .95$ | $> .95$ | $> .90$ | $< 3$       |         |         |
| 評鑑結果 |           |         |         |         |             |         |         |

註： 表示符合評鑑標準，x表示不符合評鑑標準

## (6)簡效適配度

在簡效適配度檢驗方面表，目的在評估理論模式的精簡程度。由表 3-3-5 可知，本研究所得的 PNFI 為 .89 (大於 .50 為通過標準)，PGFI 為 .80 (大於 .50 為接受標準)。

## (7)增值適配度

在增值適配度檢驗方面，其目的在檢視理論模式與基準模式 (baseline model) 互相比較的結果。由表 3-3-5 可知，本研究所得之 NFI 為 1.00 (大於 .95 為通過標準)，NNFI 為 1.04 (大於 .95 為通過標準)，CFI 為 1.00 (大於 .95 為通過標準)，RFI 為 1.00 (大於 .90 為通過標準)，而  $\chi^2/df$  之指標為 2.05 ( $< 3$  為通過標準)。

從上臚列指標可知，各項整體適度指標均達到標準，顯示兒童樂觀信念的整體模式的適配情形頗為理想。綜合整體適配度評鑑的結果，雖然  $\chi^2$  值達到顯著水準，但是從絕對適配度、增值適配度、精簡適配度三方面的評鑑結果均顯示本量表所提理論模式與觀察資料可以適配。因此，就整體適配度而言，兒童樂觀信念量表符合整體適配度。

## 2.內在結構適配度

在模型的內在結構適配度方面，Hair Jr、Anderson、Tatham 及 Black(1998)主張應包括測量模式適配度(measurement model fit)及「結構模式適配度」(structural model fit)兩方面的評鑑。職因本模型只有單純的測量模式，而沒有結構模式(structure model)，所以，只討論測量模式層面。各項評鑑標準評估內在結構適配度 (見圖 3-3-1)，分別為：

### (1) 因素負荷量應達顯著水準(Hair Jr et al., 1998)。

組成信度 (composite reliability) 達到 .50 為標準來檢驗(Bagozzi & Yi, 1988)。

(2) 個別指標信度應大於.50 (Bagozzi & Yi, 1988)。

(3) 潛在變項的相關值應低於.90 (Hair Jr et al., 1998)。

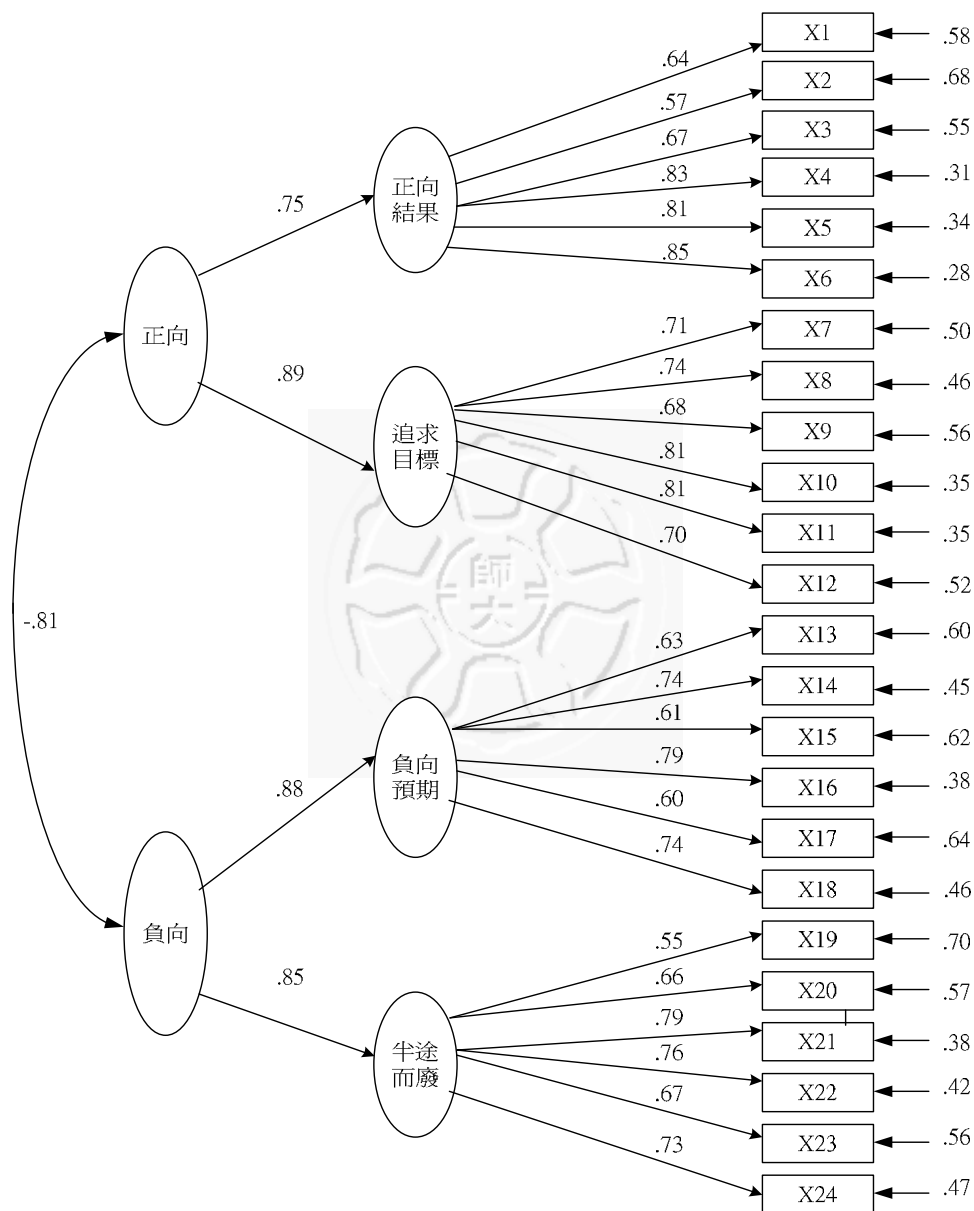


圖 3-3-1 兒童樂觀信念量表之驗證性因素分析建構圖

註：從 X1 到 X24 的原順序為 v1、v16、v20、v21、v36、v44、v7、v11、v14、v33、v42、v45、v10、v23、v27、v30、v41

在因素負荷量每個估計值都達到統計顯著水準，其中  $t$  值介於 4.64 ~ -58.51 之間（1.96 以上即達  $P < .05$  的顯著水準），此符合「因素負荷應達顯著水準」的評鑑標準（Bagozzi、Yi, 1988; Hair Jr, Anderson, Tatham, & Black, 1998）。而在「組成信度」方面，「對正向結果抱持自信」為 .59、「有毅力的追求目標」為 .54、「負向預期且懷疑自我」為 .48 及「半途而廢」為 .50，除了「負向預期且懷疑自我」因素外，構念所有因素的組成信度皆達 .50 以上的評鑑標準。

在個別指標信度方面，均達到 .50 以上的標準（Bagozzi & Yi, 1988）。在潛在變項的相關值應低於 .90 上，潛在變項間的相關值為 -.81，符合小於 .90 的標準（Hair Jr et al., 1998）。由以上各項內部結構適配度指標可知，各項指標均表現良好。整體而言，本量表的內部適配度相當不錯。

綜合模型的「整體適配度」及「內部結構適配度」觀察之，各項適配度指標及參數表現均表現良好，職此，兒童樂觀信念量表具有有良好的建構效度表現。

## （二）同時效度

為瞭解兒童樂觀信念量表的同時效度，本研究以生活導向量表 Life Orientation Test (LOT) 中文版進行考驗，發現兒童樂觀信念量表中樂觀層面的兩個分量表「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」與 LOT 中文版的兩個因素及全量表的相關係數  $r$  為 .35~ .64 之間 ( $p < .01$ )，具有顯著的正相關；而兒童樂觀信念量表中悲觀層面的兩個分量表「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」與 LOT 中文版的兩個因素及全量表的相關係數  $r$  為 -.38 ~ -.60 之間 ( $p < .01$ )，具有顯著的負相關。此結果顯示出兒童樂觀信念量表具有適當之同時效度，結果摘要如表 3-3-6 所示。

表 3-3-6 本量表與 LOT 中文版之同時效度考驗摘要表

| LOT 量表        | 否極泰來   | 如己所願   | 全量表    |
|---------------|--------|--------|--------|
| 兒童樂觀<br>信念量表  |        |        |        |
| <b>【樂觀層面】</b> |        |        |        |
| 對正向結果抱持自信     | .48**  | .63**  | .64**  |
| 有毅力的追求目標      | .35**  | .45**  | .46**  |
| <b>【悲觀層面】</b> |        |        |        |
| 負向預期且懷疑自我     | -.56** | -.48** | -.60** |
| 半途而廢          | -.47** | -.38** | -.49** |

## 貳、青少年因應策略量表

本研究採用李坤崇與歐慧敏（1996）所編製之「青少年因應策略量表」（詳附錄七），在取得原量表作者同意書後（詳附錄八），將其作為評定國小高年級學童之因應策略的工具，量表簡介如下：

### 一、量表內容

「青少年因應策略量表」是李坤崇與歐慧敏（1996）以 Lazarus 理論與相關理論，及參酌國內外有關因應策略論述、實徵性研究及其相關評量工具編製完成，適用對象為國小四年級至國中三年級學生。

青少年因應策略量表包括兩個向度、五個分量表，如表 3-3-7 所示。試題共 60 題，每分量表各為 12 題，正向題包括 1-24 題及 31-54 題，反向題包括 25-30 題及 55-60 題。



表 3-3-7 青少年因應策略量表之向度、分量表及題號分配表

| 向度        | 分量表        | 題目分配         |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 採取正向策略 | (1) 解決問題策略 | 1-6, 31-36   |
|           | (2) 暫時擱置策略 | 7-12, 37-42  |
|           | (3) 改變策略   | 13-18, 43-48 |
|           | (4) 尋求支持策略 | 19-24, 49-54 |
| 2. 避免負向策略 | (5) 避免逃避策略 | 25-30, 55-60 |

茲將各分量表的意義分述如下：

(一) 解決問題策略：係指個人在面對生活壓力或挫折時，直接採取行動以克服障礙解決問題的強度。包括理性思考、積極態度和控制情境等三個細類。

(二) 暫時擱置策略：係指個人在面對生活壓力或挫折時，接納壓力與挫折、自我負責或暫時擱置稍作調整以解決問題的強度。包括轉移注意力、接納責任和順其自然等三個細類。

(三) 改變策略：係指個人在面對生活壓力或挫折時，正向重估自己的認知狀態，藉由自我增強所擁有資源和調整認知與情緒狀態以解決問題的強度。包括增強自我、改變認知和重新評估等三個細類。

(四) 尋求支持策略：係指個人在面對生活壓力或挫折時，尋求他人支持，藉由他人增強所擁有資源與情緒狀態以解決問題的強度。包括家人支持、老師支持、同儕支持等三個細類。

(五) 避免逃避策略：係指個人在面對生活壓力或挫折時，採取避免逃避問題、責怪他人及僅憑天命行動等行爲，並減少藉宗教逃避現實或

引發負向情緒、產生身心疾病等傾向來逃避問題的強度。包括減少壓抑逃避、減少負面情緒或症狀和減少攻擊他人等三個細類。

## 二、量表形式與計分

此量表的計分方式採用 Likert 四點量表，請受試者依照對自身之主觀感受自「總是如此」、「經常如此」、「偶而如此」與「從不如此」四個選項中選擇一個最適合的答案。正向題（1-24、31-54）計分時「總是如此」計 4 分，逐次降低至「從不如此」計 1 分，負向題目（25-30、55-60）的計分則相反，然後將各分量表所含題目之得分累加，即為各分量表的因應策略分數，各分量表的因應策略得分愈高，表示受試者採取此項因應策略程度愈高，因應策略愈佳。

## 三、信度分析

關於此量表的信度方面，此量表的隔三週、隔六週重測信度係數分別介於 .686 至 .841、.621 至 .834 之間，內部一致性之 Cronbach  $\alpha$  係數則介於 .731 至 .936 之間，綜合重測信度和內部一致性係數顯示信度良好。

## 四、效度分析

至於量表效度方面，此量表以內容效度、同時效度和建構效度三方面來驗證效度。此量表以嚴謹的編製歷程來提高其內容效度，同時效度考驗以陳皎眉（1990）「青少年的因應方式量表」和高源令（1992）「國小學生因應策略量表」為效標，結果重疊指標分別為 .1879、.4022。另以學校類別差異、地區差異、性別差異、年級差異、學校類型差異、家庭社經地位差異、內在相關及驗證性因素分析來驗證建構效度，結果顯示此量表在不同地區、學校類別、性別、年級、家庭社經地位均達顯著差異，內在相關介於 .0893 至 .8384 之間，此量表的基本適合標準絕大部分均未違反基本適合標準，整體模式適合度佳，而內在結構適合

度不理想，就此量表以上資料看來，量表結構尚佳。本量表並建有國小四年級至國中三年級學生的百分位數常模和 T 分數常模。

### 參、 單元回饋表

單元回饋表係參考吳淑英（民 92）所編的學生單元回饋表而成，並根據研究者所編定的課程內容加以擬定細項題目，在每個單元教學結束前五分鐘，學生填寫「單元回饋表」，教學者藉以瞭解每位學生在每個單元的學習情形、感受、收穫以及對教學活動的建議，作為評估教學成效及課程改進之參考。其內容主要分為四個部分，包括班級氣氛、課程內容與活動安排、自我評量以及心得與建議等。第一部分班級氣氛為七點量表，第二、三部分課程內容與活動安排、自我評量為五點量表，第四部分心得與建議為開放性問題，詳見附錄九。

### 肆、 課程總回饋表

六週課程結束後，學生填寫課程總回饋表（詳見附錄十），以瞭解學生對整個課程效果的主觀感受。此表係參考曾文秀（民 91）所編課程總回饋表而成，包括有最喜歡、印象最深的單元、整體意見與幫助性、為自己、教學者、全班打分數、最大改變、建議事項等項目，茲簡述如下。

首先，最喜歡、印象最深的單元從兒童的排序中，研究者可以初步瞭解學生的需求和各單元活動的適切度。而整體意見則可以瞭解學生認為整個課程內容有無幫助性、是否能引起學習興趣、喜歡「樂觀課程」的程度、對於樂觀是否更加瞭解等；另外幫助性則列出與本課程目的有直接關係的單元教學目標，由學生評估這些目標教學對其幫助性有多大，使研究者從中瞭解單元目標達成的程度及目標設置的適切性。

接著，透過學生為自己、教學者、全班打分數並寫下原因，有助於研究者瞭解學生對自己及他人的想法及滿意度，其中若仍有研究者不明白處，還可再透過訪談時進行深入探討。

最後，在改變及建議項目中，則是由學生覺察自己參與課程之後最大的改變，以瞭解學生的收穫，並從學生的角度來瞭解本課程方案仍需修改的地方。

## 伍、學生及教師訪談問卷

為進一步瞭解實驗組班級導師和學生在樂觀訓練課程之後的感受，研究者擬定訪談大綱進行訪談錄音。首先，在訪談學生方面，研究者以自行編製的學生訪談問卷（詳見附錄十一）進行訪談，根據「兒童樂觀信念量表」的分數結果，再參照樂觀溫度計、單元回饋表、課程總回饋表、教學者上課的觀察，挑選出三種兒童接受進一步的訪談，包括：「課程對其有正向影響者」、「課程對其有負向影響者」、「課程對其沒有影響者」。訪談問卷主要由十一個開放性問題組成，內容包括樂觀溫度計的改變、過去和現在對「樂觀」的看法、課程中印象最深刻、課程最大的幫助、自己的改變、期待或建議等。接著，教師方面則以教師訪談問卷（詳見附錄十一）分別訪談實驗組兩個班級的導師，針對之前被訪談的學生，在課程前後無論是學習的表現、和同學的相處、以及與導師的互動，是否有令人印象深刻或異同處。

## 陸、教師省思札記表

研究者自編教師省思札記（附錄十三），讓教師得以在教學後，進行教學活動的觀察記錄以及自我的省思與沈澱。教師省思札記表包含教學

的日期、課程主題、教學事件觀察以及教學省思四個部份，讓研究者可將觀察與反省的紀錄做為未來課程規劃、研究成果發現以及未來研究建議的依據。

## 第四節 實驗課程

本實驗課程的設計預計經過擬定、徵詢專家意見、前導性課程實施、修正，最後形成正式課程方案。以下說明本實驗課程設計之理論基礎、課程目標、前導性課程內容與修改過程、正式課程內容等。

### 壹、課程設計理論基礎

本課程採用的理論主要以 Scheier 與 Carver 的一系統理論為依據，包括動機的預期價值論、自我調節理論、突變理論，研究者進一步分析歸納理論，並補充其「樂觀」定義所不足處，茲分述研究者歸納理論的過程如下，分別就樂觀定義的缺口、將樂觀分成二大層面四項內涵二方面加以詳述。

#### 一、樂觀定義的缺口

Scheier 和 Carver(1985)的樂觀定義是從迴圈中的預期(expectancies)所發展出來，即樂觀的人預期好事將會發生在他們身上，但 Carver 和 Scheier(2003)也表示其樂觀定義中缺乏情感(affects)方面因素，如：信心。由此可知樂觀在定義上尚未非常完整，因此，研究者在定義樂觀及根據理論發展出實驗課程時，除了包括「預期」的概念外，還需思考如何重新歸納理論，讓樂觀的定義趨於完整，例如：可能還包括「信心」、「堅持」、「毅力」、「勇於面對挫折」等概念在內。

## 二、將樂觀分成二大層面四項內涵

生活導向量表(LOT)中，半數題目以樂觀的態度為構想，另一半則為悲觀的態度，其中「悲觀」的命題及內涵是跟樂觀對應並相反的態度。因此，研究者首先針對「樂觀」層面來進行分析，從 Scheier 與 Carver 的理論中發現「樂觀」層面不僅僅只有「預期」概念，經分析後歸納出「樂觀」層面應包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」兩大內涵。

「對正向結果抱持自信」此項內涵為：預期好事會發生且充滿信心。因為從理論中發現「預期」和「信心」兩個概念是息息相關的，在動機的預期價值論提到預期(expectancy)是一種對於達到目標價值的自信或懷疑之感覺，唯有足夠的自信個體才會有行動及持續努力；而自我調節理論中也提及個體對於未來會有當下主觀的情感以及信心（或懷疑）的感受，有時候人們在心理模擬事情演進，如果是信心迴圈，即想像信心及樂觀的未來，會使人產生更高速率的進展，比從當下行動得到更多；突變理論則說明當個體對一些生活領域的結果預期是樂觀時，信心是從磁帶上方進入系統，也就是個體擁有高度的自信，可以用來解釋樂觀者為什麼傾向保持樂觀的現象。

「有毅力的追求目標」此項內涵為：有毅力的追求目標並勇於面對挫折。理論提到樂觀者會以目標導向因應，在面臨挑戰時，樂觀者仍傾向以自信與堅持的態度來面對，從中可得到「有毅力的追求目標」、「勇於面對挫折」兩個非常相關的概念，這也是 Scheier 與 Carver 在定義時的缺漏處，在相關文獻中也有提到類似概念，例如：Olason 和 Roger(2001) 正向與負向預期間卷（PANEQ）歸納出三個因素：樂觀(Positive Affect/Optimism)、悲觀(Negative Affect/Pessimism)、鬥志(Fighting Spirit)，其中鬥志(Fighting Spirit)提供樂觀/悲觀構念一個新的研究向度，這對於認知或情感上的「毅力」也提供出一個寶貴的未來研究方向。又例如：國內學者李澄賢（民 93）編製的樂觀量表，主要以 Scheier 與

Carver 自我調節理論作為主要理論依據，其樂觀傾向量表題目收集自大眾對於樂觀與悲觀的概念而成，預試後進行因素分析後得「勇於面對挫折」、「正向結果預期」兩因素，其中「勇於面對挫折」即為 Scheier 與 Carver 定義時的缺漏處。

因此，經由研究者分析歸納 Scheier 與 Carver 的理論，以及多次徵詢指導教授意見後，將樂觀信念定義成：「預期好事會發生且充滿信心，有毅力的追求目標並勇於面對挫折。」，同時將內涵確認如下－樂觀信念分成「樂觀」、「悲觀」兩大層面，「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；至於「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。

## 貳、課程設計總目標

以 Scheier 和 Carver(2003)的理論為依據，經過研究者進一步分析歸納，以及多次徵詢指導教授意見後，研究者將樂觀信念定義成：「預期好事會發生且充滿信心，有毅力的追求目標並勇於面對挫折。」同時本課程主要以提昇「樂觀」層面為主，因此「樂觀」層面的二項內涵是課程中主要達成的部分，研究者擬定本課程總目標如下：

- 一、 認知方面：增進學生對樂觀的概念及理解，以及樂觀技巧的訓練。
- 二、 情意方面：培養學生積極正向的樂觀態度，以及面對及處理負向事件的態度。
- 三、 實踐方面：鼓勵學生表現樂觀的行為及作品，以及應用於日常生活問題因應。

研究者根據以上目標，擬定五個單元的教學目標與行為目標，以及課程方案內容。認知、情意與實踐三種不同屬性的目標在樂觀信念的養成上可謂相輔相成，認知是情意學習的基礎，情意是認知學習的動力，

實踐表現則是認知與情意學習的自然成果。

## 參、前導性課程內容及修改過程

### 一、前導性課程的內容

本前導性課程共有五個單元，每週進行兩節課 80 分鐘的課程，為期六週，茲將內容簡介如下表 3-4-1。

表 3-4-1 前導性課程內容簡介

| 單元名稱                | 教學目標  | 活動名稱  |
|---------------------|---|---|
| 一、樂觀放大鏡<br>(80 分鐘)  | 1-1 瞭解樂觀的概念、功能。<br>1-2 培養正向樂觀的態度。<br>1-3 檢視自己的正向特質。           | (1) 青蛙的故事<br>(2) 上課收心操<br>(3) 樂觀三招<br>(4) 學習單填寫 (修改)<br>(5) 手語歌教學 (修改)  |
| 二、未來無限可能<br>(80 分鐘) | 2-1 理解正向預期在生命中的意義。<br>2-2 形成正向思考的態度。<br>2-3 規劃正向的未來目標。        | (1) 五年後的故事<br>(2) 訂個人及班級目標 (修改)<br>(3) 心中的冰點故事<br>(4) 正負向預期澄清 (修改)<br>(5) 手語教學活動 (修改)                           |
| 三、心靈好手<br>(120 分鐘)  | 3-1 培養面對負向事件的樂觀態度。<br>3-2 瞭解避免負向信念及半途而廢。<br>3-3 應用適當的方法來面對挫折。 | (1) 口含筆畫圖體驗活動 (刪)<br>(2) 影片「謝坤山的故事」 (刪)<br>(3) 學習單填寫 (刪)<br>(4) 夢想起飛體驗活動 (刪)<br>(5) 學習單填寫 (刪)<br>(6) 手語歌教學 (修改) |



表 3-4-1 前導性課程內容簡介（續）

| 單元名稱                 | 教學目標  | 活動名稱  |
|----------------------|---|---|
| 四、讓樂觀傳出去<br>(160 分鐘) | 4-1 設定具樂觀信念的目標<br>4-2 建立實行目標的信心<br>4-3 培養實踐過程的毅力<br>4-4 瞭解面對挫折的方法<br>4-5 應用適當的方法來面對挫折 | (1) 各組設計樂觀方案<br>(2) 樂觀加油站 (修)<br>(3) 創作成品 (修改)<br>(4) 分享與省思 (修改)<br>(5) 手語歌教學 |
| 五、過去現在未來<br>(40 分鐘)  | 5-1 回顧各單元進行統整<br>5-2 訂立面對未來的正向目標<br>5-3 培養實踐目標的樂觀態度                                   | (1) 回顧課程<br>(2) 你有兩個選擇故事<br>(3) 常想一二故事 (刪)<br>(4) 分享與討論 (修改)                  |

## 二、前導性課程修改過程

前導性課程在實施前，與該班導師討論後，決定於該班級的早修及部分彈性課程時間實施，因此未按每週實施二節課的原定計畫進行，從九十四年十月二十日起開始試教，其中前三單元集中在十月二十八日前試教完，中途遇到該班級期中考試，導師要求暫停一週，因此第四、五單元於期中考後繼續實施，於九十四年十一月十八日試教完畢。研究者統整授課後的省思，以及兒童在「單元總回饋表」中的意見，進行課程方案修改，以下先描述授課過程中出現的情況，然後提出相對應的修改策略。

### (一) 情況一：第一單元過於倉促

試教完第一單元的內容之後，發現有許多部分進行的十分倉促，包括研究者本身與學生的熟悉度、上課常規的建立、樂觀小書製作、個人

資料夾的介紹、向學生解釋課堂中攝影機的存在、媒體設備的事先測試等，這些細節的進行雖然不包含在課程內容中，但研究者及學生對於這些細節的熟悉度會影響其學習動機，因此研究者針對進行正式課程前的準備，提出以下二點修改：

### 1.正式課程前一週進行暖身活動

研究者決定在正式課程開始的前一週，先至實驗組兩個班級各進行一節課的暖身活動，包括研究者簡單的自我介紹，講解接下來將會進行每週二節課共六週的課程，初步認識學生後，則提醒往後上課要注意事項以及攝影機的存在，建立基本的教室常規，並分發學生個人資料夾及小書封面，讓這些細節部分獲得充分的時間處理，以免擔誤正式課程的進行。

### 2.熟悉教學媒體設備

每個班級的教學媒體設備（如 CD、VCD、單槍、電腦軟硬體）的擺放位置、使用方式以及損壞與否均需要事先熟悉，以免因為設備臨時出狀況而延誤課程進行，至於攝影方面，研究者決定於正式課程時採用二台攝影機，除了以備其中一台出狀況之外，也可用來取不同角度的景，以瞭解學生的學習情形。

## （二）情況二：訂立目標未能確實檢核

試教第二單元時，需要訂立個人及全班性目標，但研究者發現個人目標差異性太大，很難在往後針對個別進行檢核，另外，在訂全班性目標時，因為進行的時間為早自修，有部分學生去社團練習，造成這個目標並非是全班一同訂立，故執行效果不太理想，對此，研究者提出以下二點修改：

### 1.刪除個人目標的訂立

由於無法針對個別學生目標的執行作檢核，因此研究者決定於正式課程時將這個部分刪除，改成課外練習自由分享，而第二單元的焦點就集中在全班性目標的訂立及檢核。

## 2.先與導師討論班級情況

全班性目標原則上以一個為主，研究者發現試教時未能完全熟悉班級情況，再加上進行時有部分學生不在場，以致效果不盡理想。因此正式課程進行訂立全班性目標之前，應先與導師詳細討論班級情況，將有助於課程進行時與學生討論，且訂立就現階段而言該班級最適當的目標。

### (三) 情況三：部分教材未切中教學目標

試教完第三單元後，覺得效果不太理想，與指導教授討論後發現心靈好手的故事未能完全切中教學目標，而且不夠貼近學生的生活經驗，至於夢想起飛體驗活動則因為學生太熱中於摺紙飛機，討論分享時又無法貼近其生活中問題因應策略的經驗，反而模糊教學重點，因此決定刪除第三單元原本的內容，茲提出以下二點修改：

#### 1.重新設計第三單元

第三單元的教學重點在面對挫折的因應，因此研究者決定設計一些貼近學生日常生活的情境問題，配合與情境相關的故事及短片來引起動機，並讓學生分組進行因應策略的討論與分享。

#### 2.手語歌曲重新選定

手語歌教學是運用每節課五分鐘，透過相關的歌曲讓學生欣賞並獲得正向鼓勵，而試教時原本選定「訂作一個天堂」作為前三個單元的手語歌教學，卻發現這首歌的歌詞只能涵蓋「正向預期」的概念，因此與指導教授討論後決定重新選定更能夠切合教學目標的歌曲「和天一樣高」，來進行前三個單元的手語歌教學。

#### (四) 情況四：教學時間掌握不當

試教時發現單元三時間太長效果又不盡理想，必須再進行濃縮重編；中途因為期中考暫停一週卻造成學生忘記前三個單元的內容，課程效果自然大打折扣；而單元四無法於預定的三節課結束，研究者發現單元四的引起動機應加長時間，因為這將影響學生後續的創作過程，此外，創作後的討論分享也有時間不足的現象，造成單元四有延後進行的現象；而單元五則不適合有新的單元活動出現，主要應以回顧討論為主，針對這些教學時間掌握不當，研究者提出的修改分述如下：

##### 1.調整教學的時間

研究者將單元三的時間調整為二節課，並重新設計教學內容，而單元四則增加為四節課，其中更加強各組樂觀方案的討論、樂觀小天使的選拔、以及新增課外 e-mail 的活動，創作後則加長分享的時間，進而提昇學生的成就感以及對樂觀的看法。此外，由於前導性課程在期中考時曾暫停一週造成效果折扣，研究者更留意到與導師商訂正式課程時間時，要先溝通教學時間必須連續六週的情形。

##### 2.單元五緊湊安排

最後一週進行單元五時，原本講述二個故事，卻發現性質有重複的現象，因此正式課程時刪為一個故事，並且把焦點放在回顧前五週的課程，試教時透過部分活動照片集錦，發現學生在回顧時反應熱烈，因此研究者更瞭解到課程進行時，就要一邊整理每週的照片或影片，將有助於單元五的回顧活動，最後，研究者更在正式課程中新增目標小卡及樂觀加油小卡的活動，希望藉此緊湊安排能讓正式課程畫下完美的句點。

## 肆、正式課程內容

茲就正式課程教學目標、設計醞釀期、介入方式、內容分析分述如下。

### 一、課程教學目標

經由分析歸納 Scheier 與 Carver 的理論後，研究者將樂觀信念定義成：「預期好事會發生且充滿信心，有毅力的追求目標並勇於面對挫折。」，同時將內涵確認如下一樂觀信念分成「樂觀」、「悲觀」兩大層面，「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；至於「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。

而本課程主要以提昇「樂觀」層面為主，在擬定出認知、情意、實踐三種不同屬性的總目標後，據此發展出教學目標，教學目標共有二碼，第一碼為目標屬性，認知為『1』、情意為『2』、實踐則為『3』。第二碼則為教學目標編號，從『1』開始編列。故若能力目標的編號為『2-3』，就代表是屬於樂觀課程情意屬性的第三個教學目標。由於每個教學目標都有行為目標，因此第三碼是行為目標的編號，從『1』開始編列，故若行為目標的編號為『3-2-1』，就代表是屬於樂觀課程實踐屬性的第二個教學目標下的第一個行為目標。以下將列表詳細說明之。

表 3-4-2 本研究目標屬性及教學目標表

| 屬性 | 總目標                             | 教學目標               | 行為目標  | 相關課程                               |
|----|---------------------------------|--------------------|---|------------------------------------|
| 認知 | 1 增進學生對樂觀的概念及理解，以及樂觀技巧的訓練。      | 1-1 瞭解樂觀的概念、功能。    | 1-1-1 能描述樂觀的內涵。<br>1-1-2 能列舉樂觀的功能及益處。<br>1-1-3 能創造樂觀的姿勢、聲音。 | 『樂觀放大鏡』、『未來無限可能』、『勇敢面對挫折』、『讓樂觀傳出去』 |
|    |                                 | 1-2 發現自己的正向特質。     | 1-2-1 能列舉自己的優點及光榮事蹟。<br>1-2-2 能描述正向特質與全班分享。                 |                                    |
|    |                                 | 1-3 理解正向預期在生命中的意義。 | 1-3-1 能預測正向預期的結果。<br>1-3-2 能區別正向預期與過度樂觀的不同。                 |                                    |
|    |                                 | 1-4 辨別負向信念及半途而廢。   | 1-4-1 能修改班級目標未達的負面想法。<br>1-4-2 能區別故事中避免負向信念及半途而廢。           |                                    |
|    |                                 | 1-5 瞭解面對挫折的方法。     | 1-5-1 能指出實踐過程中會遇到的挫折。<br>1-5-2 能說出面對挫折的方法。                  |                                    |
| 情意 | 2 培養學生積極正向的樂觀態度，以及面對及處理負向事件的態度。 | 2-1 表現正向樂觀的態度。     | 2-1-1 能表現正向樂觀的態度。<br>2-1-2 能欣賞別人的優點。                        |                                    |

表 3-4-2 本研究目標屬性及教學目標表（續）

| 屬性 | 總目標                             | 教學目標               | 行爲目標  | 相關課程  |
|----|---------------------------------|--------------------|---|---|
| 情意 | 2 培養學生積極正向的樂觀態度，以及面對及處理負向事件的態度。 | 2-2 培養面對負向事件的樂觀態度。 | 2-2-1 能表現勇於面對目標未達成的正向態度。<br>2-2-2 能影響同學以樂觀態度面對目標。                                       | 『樂觀放大鏡』、『未來無限可能』、『勇敢面對挫折』、『讓樂觀傳出去』、『過去現在未來』 |
|    |                                 | 2-3 建立實行目標的信心。     | 2-3-1 能展示小組一同實行目標的信心。<br>2-3-2 能表現出面對困難能克服的信心。  |   |
|    |                                 | 2-4 培養實踐目標的樂觀態度。   | 2-4-1 能表現出達成目標的樂觀態度。  |   |
| 實踐 | 3 鼓勵學生表現樂觀的行為及作品，以及應用於日常生活問題因應。 | 3-1 規劃具樂觀信念的未來目標。  | 3-1-1 能規劃個人的正向目標。<br>3-1-2 能訂立全班的正向目標。<br>3-1-3 能討論面對目標的激勵話語。<br>3-1-4 能與小組規劃出具樂觀信念的方案。 | 『未來無限可能』、『勇敢面對挫折』、『讓樂觀傳出去』、『過去現在未來』         |
|    |                                 | 3-2 建立實踐過程的毅力。     | 3-2-1 能堅持去達成小組訂立的方案。<br>3-2-2 能表現出持續的努力去實踐方案。   |   |
|    |                                 | 3-3 應用適當的方法來面對挫折。  | 3-3-1 能寫出解決方法來面對挫折。<br>3-3-2 能發表面對挫折的方法。  |   |

## 二、課程設計醞釀期

研究者在確定教學總目標後，則開始進行教材收集及確定教學順序，經過前導性課程修正，最後才形成本實驗正式課程內容，茲將研究者在此階段的反思與整理詳述如下。

### （一）教材收集與分類

研究者平日於教學現場常會收集許多勵志性質的文章、歌曲、簡報、影片等，因此在決定開始設計樂觀訓練課程時，便開始著手整理及蒐集相關的題材，包括許多優良文章網站、e-mail 信件、書籍、歌曲、影片及簡報等，再依照樂觀的定義及內涵加以分類，以便在教學設計時有豐富資料可以使用。

### （二）確定教學順序

在教學順序的安排上，一開始以認知及情意屬性的教學為主，並針對「對正向結果抱持自信」內涵相關的教材進行設計單元一『樂觀放大鏡』及單元二『未來無限可能』，由於 Carver 和 Scheier (2002)在動機的預期價值理論及自我調節理論強調目標的重要，樂觀的前提是因為有目標，進而產生價值(value)、預期(expectancy)等元素，因此研究者於單元二『未來無限可能』時即設計訂立目標的活動，與學生討論訂立出全班性目標，並貫串之後的教學活動，藉此呼應「有毅力的追求目標」的內涵；接著第三單元『勇敢面對挫折』則開始探討日常生活中面對挫折的因應方式，第四單元『讓樂觀傳出去』則融合二大內涵，並讓學生分組自訂主題去實踐，此時除了認知及情意屬性外，更著重在實踐屬性的教學上；最後單元五『過去現在未來』再進行統整與回顧。

## 三、課程介入方式

雖然樂觀訓練課程已包含了樂觀相關內涵，以及認知情意實踐三方



面屬性的教學目標，但要學生在一星期僅有八十分鐘的課程中得到大幅度的改變，仍有一定的難度。尤其對於情意、實踐方面的養成更需透過不斷的接觸和體驗，才能有顯著的改變。故本研究將透過課程教學、情境教學以及互動教學等不同方式來進行訓練，如圖 3-4-1：

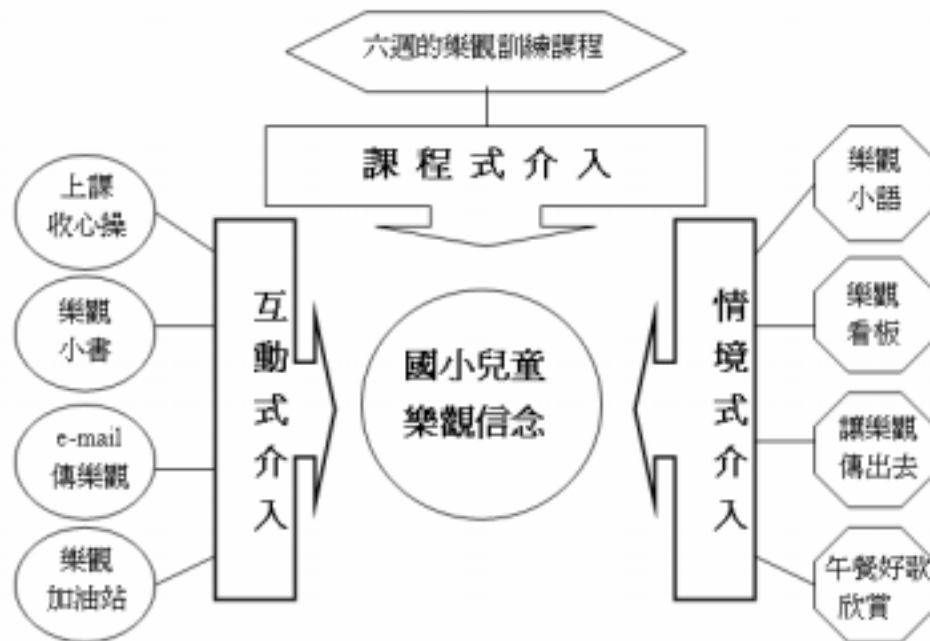


圖 3-4-1 本研究樂觀訓練課程教學架構

### (一) 課程教學

此為研究者依據理論所設計的結構性課程，依據具體的教學目標規劃共五個單元的樂觀訓練課程，利用國小學生的『彈性活動』時間進行教學，一週共 80 分鐘。詳細的課程方案請參閱本節的『課程內容分析』。

### (二) 情境教學

學生在學校裡待最久的地方就是教室，因此情境的教學可說是具有潛移默化之效，讓學生看到的、聽到的、接觸到的盡是與「樂觀」相關的資料，自然而然地成為能培養出樂觀特質。具體的作法如下：

1.樂觀小語：配合每個單元的進行，研究者會選定一句最符合該單元內涵的樂觀小語抄在黑板右側，學生每天抄回家作業時可順便將樂觀小語抄在聯絡簿的留言板中，如此不僅讓學生每天能看到這句樂觀小語，或許能聯結回憶起樂觀課程上過的內容，甚至進而勉勵反省自己、家人或是朋友。

2.樂觀看板：設置在教室後方公布欄的一角，內容包括每週上課講過的故事、全班性目標、課堂照片集錦、手語歌曲的歌詞、以及學生於課程中創作的學習單、作品等，讓學生在下課時間也能欣賞到同學的樂觀創作及與樂觀有關的材料。

3.讓樂觀傳出去：配合樂觀訓練課程第四單元，透過學生分組的巧思，讓教室裡及教室外的環境中充滿樂觀的因子。詳細內容請參閱單元四『讓樂觀傳出去』課程方案設計。

4.午餐好歌欣賞：運用午餐時間，選出一位音樂長負責播放樂觀訓練課程中所教的手語歌曲，並張貼歌詞於黑板上，為避免午餐後整理餐具聲音互相干擾，原則上於大家開始用餐時播放一次為宜，讓學生於安靜用餐時複習歌曲，進而將樂觀內涵加以內化。

### （三）互動教學

所謂學以致用，因此互動教學就是希望學生能夠實際運用到生活之中，引導學生把樂觀『用』出來，主要分為兩個部份，一是『師生間的互動』，一是『同儕間的互動』。具體的作法如下：

1.上課收心操：上課收心操是研究者將具樂觀內涵的話語，編成簡易口訣及動作，於每次上課時帶領學生一起朗誦與動作，在互動中不僅增加上課的趣味性，也具有鼓勵學生的作用。

2.樂觀小書：每位學生皆有一本樂觀小書，依照課程單元的進行放置學習單、故事、歌曲、照片以及留言板，學生可以記下自己收集有關樂觀的資料、接觸樂觀課程的感想等等。教師會定期檢視並給予回饋，同時可徵求學生的同意之後讓學生彼此分享樂觀小書的內容。

3.e-mail 傳樂觀：配合單元四「讓樂觀傳出去」而進行的課外補充活動，不同於教室中由教師主導，這個活動學生是可以主動將自己收集到有關於樂觀的故事、文章、圖片等資料，透過 e-mail 傳給同學或老師，讓大家都欣賞彼此的樂觀資料，互相學習與激勵。

4.樂觀加油站：針對學生訂立的全班性目標，分組討論編出樂觀加油口號以及動作，於單元三當週起的午餐時間開動之前，分組輪流上台帶領全班喊口號及做動作，為班上目標加油打氣，教師也會將各組的口號製作成小卡發給全班，讓學生將小卡貼於聯絡簿。

## 四、課程內容分析

正式課程共進行六週的時間，詳細的教師教學手冊（包括教學活動設計、講義、學習單）見附錄十四。以下則分述正式課程的內容大綱、設計旨趣。

### （一）正式課程內容大綱

正式課程內容共有五個單元，其單元名稱、教學時間、教學目標、行為目標和教學重點如表 3-4-3 所示，

表 3-4-3 正式課程內容大綱

| 單元名稱                         | 教學目標               | 行為目標  | 教學重點   |
|------------------------------|--------------------|---|--|
| 單元一<br>樂觀<br>放大鏡<br>(80 分鐘)  | 1-1 瞭解樂觀的概念、功能。    | 1-1-1 能描述樂觀的內涵。<br>1-1-2 能列舉樂觀的功能及益處。<br>1-1-3 能創造樂觀的姿勢、聲音。   | 1. 介紹樂觀的概念、功能及益處、技巧以及樂觀課程簡介。<br>2. 透過影片向學生說明「信心」的重要。<br>3. 引導學生發現自己的正向特質。        |
|                              | 1-2 檢視自己的正向特質。     | 1-2-1 能列舉自己的優點及光榮事蹟。<br>1-2-2 能描述正向特質與全班分享。                   |  |
|                              | 2-1 培養正向樂觀的態度。     | 2-1-1 能表現正向樂觀的態度。<br>2-1-2 能欣賞別人的優點。                          |  |
| 單元二<br>未來無限<br>可能<br>(80 分鐘) | 1-3 理解正向預期在生命中的意義。 | 1-3-1 能預測正向預期的結果。<br>1-3-2 能區別正向預期與過度樂觀的不同。                   | 1. 透過影片及故事引導正向預期在生命中的意義。<br>2. 訂立目標，分組討論樂觀加油站。<br>3. 辨別負面預期，並澄清「正面預期」及「作白日夢」之不同。 |
|                              | 2-1 培養正向樂觀的態度。     | 2-1-1 能表現正向樂觀的態度。<br>2-1-3 能辨別負面預期的結果。                        |  |
|                              | 3-1 規劃具樂觀信念的未來目標。  | 3-1-1 能規劃個人的正向目標。<br>3-1-2 能訂立全班的正向目標。<br>3-1-3 能討論面對目標的激勵話語。 |  |

表 3-4-3 正式課程內容大綱（續）

| 單元名稱                          | 教學目標               | 行爲目標  | 教學重點   |
|-------------------------------|--------------------|---|--|
| 單元三<br>勇敢面對<br>挫折<br>(80 分鐘)  | 2-2 培養面對負向事件的樂觀態度。 | 2-2-1 能表現勇於面對目標未達成的正向態度。<br>2-2-2 能影響同學以樂觀態度面對目標。 | 1. 以故事及影片來引導避免負向信念及半途而廢。<br>2. 提供情境進行分組討論「面對挫折的方法」。<br>3. 各組編出樂觀加油站動作。於午餐時間輪流打氣。 |
|                               | 1-4 辨別負向信念及半途而廢。   | 1-4-1 能修改班級目標未達的負面想法。<br>1-4-2 能區別故事中避免負向信念及半途而廢。 |  |
|                               | 3-3 應用適當的方法來面對挫折。  | 3-3-1 能寫出解決方法來面對挫折。<br>3-3-2 能發表面對挫折的方法。          |  |
| 單元四<br>讓樂觀<br>傳出去<br>(160 分鐘) | 3-1 規劃具樂觀信念的未來目標。  | 3-1-4 能與小組規劃出具樂觀信念的方案。                            | 1. 分組討論具樂觀信念的方案並選出樂觀小天使。<br>2. 上台分享並接受同學提問，通過後授證勳章並開始製作海報及內容。                    |
|                               | 2-3 建立實行目標的信心。     | 2-3-1 能展示小組一同實行方案的信心。<br>2-3-2 能表現出面對困難能克服的信心。    |  |

表 3-4-3 正式課程內容大綱（續）

| 單元名稱                          | 教學目標             | 行為目標  | 教學重點   |
|-------------------------------|------------------|---|--|
| 單元四<br>讓樂觀<br>傳出去<br>(160 分鐘) | 2-4 培養實踐目標的樂觀態度。 | 2-4-1 能表現出達成目標的樂觀態度。                          | 3. 回顧各組的成果，提升對樂觀的看法。<br>4. 課後練習學習單。  |
|                               | 3-2 培養實踐過程的毅力    | 3-2-1 能堅持去達成小組訂立的方案。<br>3-2-2 能表現出持續的努力去實踐方案。 |  |
|                               | 1-5 瞭解面對挫折的方法    | 1-5-1 能指出實踐過程中會遇到的挫折。<br>1-5-2 能說出面對挫折的方法。    |  |
|                               | 3-3 應用適當的方法來面對挫折 | 3-3-2 能發表面對挫折的方法。                             |  |
| 單元五<br>過去現在<br>未來<br>(80 分鐘)  | 3-1 規劃具樂觀信念的未來目標 | 3-1-1 能規劃個人的正向目標。<br>3-1-3 能討論面對目標的激勵話語。      | 1. 回顧前五週課程的照片、影片。<br>2. 訂立一個未來正向目標貼於小書。填寫樂觀加油小卡貼於教室樂觀看板。<br>3. 分享課外練習學習單並頒獎。 |
|                               | 2-4 培養實踐目標的樂觀態度  | 2-4-1 能表現出達成目標的樂觀態度。                          |  |

## (二) 正式課程設計旨趣：

### **暖身活動**

經過前導性課程研究的修正後，決定於正式課程開始的前一週，研究者先至實驗組兩個班級各進行一節課的暖身活動，包括研究者簡單的自我介紹，講解接下來會進行六週的樂觀訓練課程，每週二節課。初步認識學生後，則建立基本教室常規，包括上課發言舉手、鼓勵踴躍發言、基本安靜默契等，接著提醒往後上課的注意事項，以及讓學生習慣攝影機的存在，並分發學生個人資料夾用來放置往後課程的學習單，及小書封面一張，下課前五分鐘則為每位學生拍一張照片，以使用來製作小書封面，經由這節暖身活動讓這些細節事項獲得充分時間處理，以便進行往後的正式課程。

### **單元一：樂觀放大鏡**

本單元共二節課，教學目標以認知及情意屬性為主，主要目的是讓學生對於樂觀有基本的認識，進而檢視自己的正向特質。課堂一開始不直接講述理論，而是採用具樂觀內涵的故事來引起學生學習動機，接著才介紹樂觀的定義、功能、益處、技巧以及樂觀課程簡介，有概括性瞭解後，學生於往後課堂面對樂觀素材時就能保持適度的敏感性，有助活動的進行；此外，上課收心操活動是用來建立往後課堂的常規，每節課更運用五分鐘教學生具有樂觀內涵的手語歌曲，以多元的方式讓學生在整個課程中能保持高度的動機及興趣。

第二節課先透過短片向學生強調樂觀中的內涵包括「對正向結果抱持自信」，在強調自信的重要後，以「樂觀放大鏡」學習單讓學生再次回顧樂觀的定義及益處，進而檢視自己的正向特質，藉由肯定自我建立信心後，以備於單元二進行訂立未來正向目標時使用。

## 單元二：未來無限可能

本單元共二節課，主要目的是讓學生理解正向預期在生命中的意義，並規劃具樂觀信念的未來目標。由於 Carver 和 Scheier (2002) 在動機的預期價值理論及自我調節理論強調目標的重要，樂觀的前提是因為有目標，進而產生價值(value)、預期(expectancy)等元素，本單元即設計訂立目標的活動，訂立出全班性目標，貫串之後的教學活動，呼應「有毅力的追求目標」的樂觀內涵。

經由單元一「樂觀放大鏡」學習單檢視正向特質建立信心後，再透過單元二的影片及故事引導正向預期在生命中的意義，引起學生欲發揮正向特質追求未來目標的動機，不過，經由前導性研究修正個人目標訂立為採課外練習方式，課堂焦點則在於訂立全班性目標，並且分組討論樂觀加油站來激勵同學一起努力。

此外，藉由故事來辨別負面預期的想法，並且澄清面對生活時何者為適當的樂觀，因為過度樂觀可能會導致錯誤決定，對於個體行動責任拒絕接受，堅持採取不良策略(Freeman & DeWolf, 1992; Seligman, 1991)，這也是樂觀訓練課程所要特別注意之處。經由澄清「正面預期」及「作白日夢」之不同，學生更加瞭解要達成目標是要靠毅力去實行的，在往後的單元中研究者也會於每堂課抽五分鐘左右的時間來檢核全班性目標，同時澄清學生的想法。

## 單元三：勇敢面對挫折

本單元共二節課，前面二個單元的樂觀內涵是偏向「對正向結果抱持自信」，本單元則是偏向「有毅力的追求目標」的樂觀內涵。開始引導至實踐屬性的教學，主要目的提供情境讓學生分組討論「面對挫折的方法」。Scheier 和 Carver(2002)的理論提到當面臨挑戰時，即使進展遲緩，樂觀者仍傾向以自信與堅持的態度來面對，悲觀者卻是懷疑與猶豫。在更困難的逆境下差異更顯擴大。樂觀者會假定逆境可以用其他方法成功



的解決，悲觀者則較可能預期災難的發生。因此，「勇於面對挫折」也是樂觀定義當中很重要的概念。

課堂提供的挫折情境取材自問卷（附錄一）中學生填寫最常遇到的挫折，包括考試考不好、和同學處不好、做錯事被罵以及班級目標未達成等，藉由分組討論、發表及填寫學習單，來培養學生面對負向事件的樂觀態度，以及應用適當的方法來面對挫折。

#### **單元四：讓樂觀傳出去**

本單元共四節課，經過前三個單元的樂觀訓練課程後，接下來就希望學生能夠化被動的樂觀接收者為主動的樂觀創造者，主要目的是要讓學生將課堂上所學的運用在日常生活中，透過分組合作製作出樂觀的作品，因為是自己的心血結晶，相信更能增進學生對樂觀的認同。本單元融合統整二大樂觀層面的內涵，除了認知及情意屬性外，更著重在實踐屬性的教學上。

一開始活動說明時先透過蒐集的一些照片讓學生欣賞別人如何運用樂觀在生活中，藉此又產生什麼不一樣的改變，提升樂觀在日常生活中的價值性，也提升學生運用樂觀的動機。接著就讓學生分組思考提出方案構想，教師也提供幾個大方向讓學生有構想的依據，例如樂觀環境的布置、樂觀產品的創作、樂觀互動活動設計等，同時各組也選出一位樂觀小天使，負責統籌及分配工作。各組提出方案後則上台分享並接受同學提問及回饋，修正通過後教師會授證勳章給小天使，提升對於樂觀方案的使命感，再開始依據方案執行。最後回顧各組的成果時，教師要引導各組提出進行過程中遇到的挫折及解決之道，同時鼓勵同學互相給予回饋並發現各組的優點。

本單元課外練習還包括 e-mail 傳樂觀以及學習單兩項活動，e-mail 傳樂觀集中在單元四這段期間共二個星期進行，學生可將收集到與樂觀相關材料用 e-mail 方式轉寄給老師及班上同學；至於學習單則在本單元

結束時發下，用意是讓學生先透過本單元分組實行方案後，再發揮個人創意去完成「讓樂觀傳出去」的學習單。

### **單元五：過去現在未來**

本單元共二節課，主要目的是進行統整與回顧。除了回顧前五週課程的照片、影片，更配合樂觀小書複習這六週課程的點點滴滴，然後透過故事來統整樂觀的內涵，激勵學生用樂觀的心面對未來；接著就讓學生訂立一個未來正向目標貼於小書，以及進行頒獎，並分享課外練習「讓樂觀傳出去」的學習單精彩作品。最後，請每位學生填寫一張樂觀加油小卡，將對未來正向目標的期許、欲激勵自我與他人的話語，或是正向的祝福皆化為文字貼於教室後面的樂觀看板，藉此培養學生實踐目標的樂觀態度，期許自己能樂觀的朝目標前進。



## 第五節 研究程序

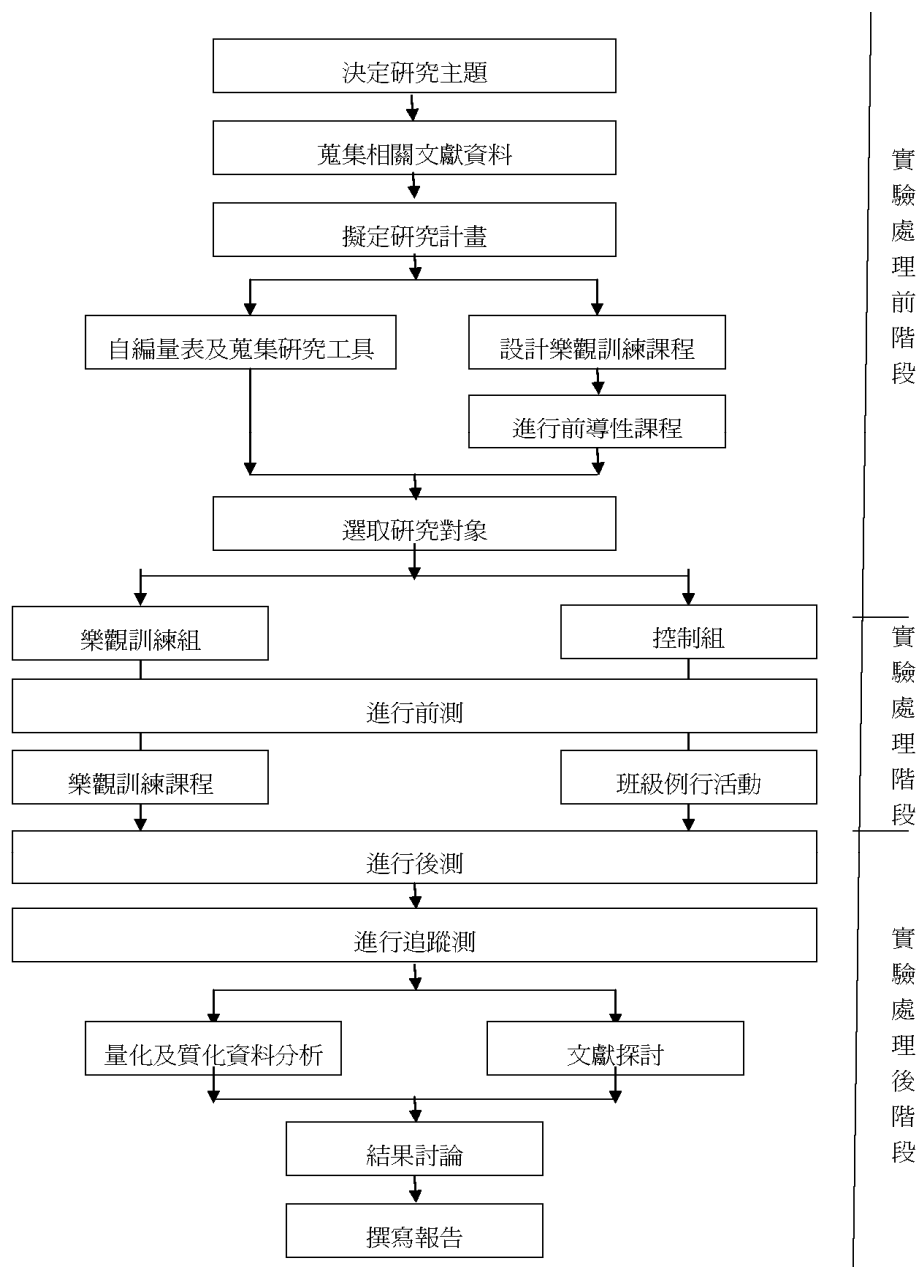


圖 3-5-1 本研究之研究程序圖

本研究共分為三個階段，「實驗處理前階段」、「實驗處理階段」以及「實驗處理後階段」，研究程序如圖 3-5-1 所示，茲分別說明如下：

## 壹、 實驗處理前階段

### 一、 研究問題的形成：

樂觀屬於正向的人格特質，其與許多正向的概念都有相關。根據文獻探討後，本研究擬設計一套適合國小高年級學童學習的樂觀訓練課程，以檢視其對於學生之樂觀信念、因應策略是否有提昇的作用。若證實有實徵的效果，則在國小階段即可大力推動樂觀的訓練課程，以發揮其功能。

### 二、 文獻資料的蒐集：

從文獻資料的蒐集過程中，可以接續前人研究的成果，以確定本研究之研究方向與重點，也可避免很多不必要的錯誤。研究者文獻蒐集的方向包含樂觀以及樂觀訓練課程的相關研究、樂觀與因應的相關研究，以作為規劃研究架構及課程設計的理論基礎。

### 三、 自編量表及蒐集研究工具：

選取研究工具時需檢視其測驗內容是否適合本研究所欲探討的變項，且是否具有相當水準的信、效度。其中『兒童樂觀信念量表』為研究者自行編製，並且進行預試選題；此外，研究者徵得原編製者同意使用『青少年因應策略量表』，這兩個量表是做為評量依變項的量化工具。而質化資料的研究工具則包括研究者自編的單元回饋表、課程總回饋表、學生訪談問卷、教師省思札記以及學生的表現與作品等。

## 四、設計樂觀訓練課程及前導性課程：

即針對實驗組學生要進行的樂觀訓練課程教學方案，依據理論歸納出定義、理論基礎、課程目標後，接著進行前導性課程，據此修定後成為正式實驗課程，正式課程包括教學目標、介入方式、內容分析等，詳細內容請見本章第六節，至於詳細的教師教學手冊（包括教學活動設計、講義、學習單）見附錄十四。

## 五、選取研究對象：

本研究以國小五年級學童為研究對象，自新竹市香山區一所公立小學五年級各班中隨機選取四個班為研究樣本，二班為實驗組，另二班為控制組。為避免對實驗處理的效果造成干擾，兩班同學在各項的背景變項方面皆盡量要求一致。

### 貳、實驗處理階段

#### 一、進行前測

樂觀訓練課程實施前，針對實驗組及控制組進行前測，包括『兒童樂觀信念量表』、『青少年因應策略量表』。實驗程序與情境盡量保持標準化，以避免影響測驗的結果。

#### 二、進行樂觀訓練課程的實驗教學

實驗組將利用彈性課程時間接受樂觀訓練教學課程，課程共有五個單元，自民國九十四年十一月十日開始實施，至民國九十四年十二月十六日完成實驗課程，每週進行兩堂課（80分鐘），總計共12堂課。教學者則為研究者本人，研究者在教學實驗後將依據課堂觀察撰寫教師省思札記，做為質性資料蒐集的一部份。控制組則進行原班級課程的例行活動，

不進行任何實驗處理。

## 參、實驗處理後階段

### 一、實施後測及追蹤後測

樂觀訓練課程實施後，針對實驗組及控制組進行後測，包括『兒童樂觀信念量表』、『青少年因應策略量表』，實驗組學生必須另外填寫『課程總回饋表』及進行『學生及教師訪談問卷』。接著，於課程結束二週後，再次針對實驗組及控制組進行追蹤後測，包括『兒童樂觀信念量表』、『青少年因應策略量表』。

### 二、進行量化資料及質化資料的分析

針對前後測、追蹤後測的測驗資料作量化的分析，並以『課程總回饋表』、『學生及教師訪談問卷』、『教師省思札記』以及『學生的表現與作品』作質化的資料分析。

### 三、結果與討論：

針對量化資料及質化資料分析的結果，做實際的呈現。再參閱相關的文獻，分析比較本研究結果和先前研究的異同之處，並做一綜合性的評論及建議，以提供未來研究的參考。

### 四、撰寫研究報告：

將研究作統整性的歸納及整理，對整個研究歷程、方法及結果作完整清晰的描述以及深入的討論，並將其撰寫成報告。

## 第六節 資料處理與分析

### 壹、 量化資料的分析

本研究旨在探討樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念、因應策略的影響，而量化的研究資料包含了兩組在『兒童樂觀信念量表』、『青少年因應策略量表』的前後測、追蹤後測分數，本研究將採用SPSS電腦統計套裝軟體進行統計分析，以探討樂觀訓練課程是否具有提升樂觀信念、因應策略的效果。另外，為瞭解實驗組學生對於樂觀課程的觀感，也將進行『課程總回饋表』的量化分析。詳細分析方法如下：

#### 一、 單因子多變量共變數分析

由於『兒童樂觀信念量表』、『青少年因應策略量表』二份測驗各自的分測驗皆彼此相關，且為避免前測對實驗處理效果的影響，將以『組別』為自變項、『前測分數』為共變項、『後測及追蹤測分數』為依變項，進行單因子多變量共變數分析，考驗研究假設一、假設二、假設三及假設四。在進行單因子多變量共變數分析考驗之前，必須先進行『各組迴歸線平行』以及『共同斜率為0』兩個假設考驗，符合這兩個考驗之後，才能進行主要效果的考驗。

#### 二、 描述統計量分析

呈現學生在「單元回饋表」、「課程總回饋表」上的描述統計量，包含各單元的班級氣氛、課程內容與活動安排、自我評量，以及學生對各單元課程喜好程度的人數和百分比、對課程價值性評估的人數及百分比。

## 貳、 質化資料的分析

質化的資料包括「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談問卷」、「教師省思札記」以及學生在訓練課程中的表現及作品。引用各項資料於本研究第四章時，研究者將註明出處來源，例如：「訪談」資料記為（訪）、「單元回饋表」記為（單）、「課程總回饋表」記為（總）。

- 一、 課程總回饋表：主要在瞭解實驗組學生對於樂觀訓練課程各單元的喜好度以及反思課程對自己的幫助，將針對學生的意見作分析歸納與整理。
- 二、 學生及教師訪談問卷：學生方面是以十一個開放性的問題瞭解學生在樂觀溫度計的改變、過去和現在對「樂觀」的看法、課程中印象最深刻、課程最大的幫助、自己及班上有什麼改變、期待或建議等（詳附錄十一），教師方面則是以教師訪談問卷（詳附錄十二）訪談實驗組兩個班級的導師，針對之前被訪談的學生，在課程前後無論是學習的表現、和同學的相處、以及與導師的互動，是否有令人印象深刻或異同處，研究者將整理這些意見做為研究結果一部份。
- 三、 教師省思札記：為研究者在教學過後的省思，將針對教學歷程以及重大事件做紀錄，分析學生在教學實驗中的學習情形以及教師的角色定位與個人的專業成長歷程（詳附錄十三）。
- 四、 學生表現與作品：將針對學生在教學過程中的表現與創作的作品作分析，探討學生的學習是否達成教學方案預定的教學目標以及在樂觀表現上的特質。