

## 第四章 研究結果與討論

本章將依據實驗過程中所蒐集到的資料作結果的分析呈現，並針對研究所得結果加以討論，包括量化資料結果、質性資料結果、綜合討論。量化資料之分析主要以第一、二節為主，討論課程對於提昇學生之樂觀信念與因應策略的效果；質性資料則以第三、四、五節為主，就教學歷程進行分析，以及學生對實驗課程的意見反應、個案資料分析；最後第六節再針對研究所得結果加以討論。

全章共分為六節，第一節為樂觀訓練課程對樂觀信念之影響分析；第二節為樂觀訓練課程對因應策略之影響分析；第三節為樂觀訓練課程教學歷程分析；第四節為實驗組學生對實驗課程的意見反應分析；第五節為實驗組學生個案資料分析結果；第六節為綜合討論。

### 第一節 課程對樂觀信念之影響

本節主要在分析實驗組與控制組成員在「兒童樂觀信念量表」前後測、追蹤後測之變化情形，透過量化資料來探討受試者在接受樂觀訓練課程後的立即及持續效果。

#### 壹、 實驗處理之立即效果

主要目的是瞭解實驗組學生在接受樂觀訓練課程教學之後，對於其樂觀信念是否有立即提升的效果。樂觀信念是否有提升是以學生在『兒童樂觀信念量表』上的分數來判斷，其中包含四個分量表：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、半途而廢。故在統計處理上，以學生在『兒童樂觀信念量表』的前測分數當作共變數，實驗處理為自變項，後測分數為依變項，採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除了前測分數的影響之後，實驗組和控制組在『兒童樂觀信念量表』的後測表現上是否有顯著差異。而在進行單因子多變量共變數分析前，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，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。詳細分析結果分別說明如下：

## 一、兩組受試者在『兒童樂觀信念量表』的前後測描述統計量

本研究實驗組有62人，控制組有58人。兩組學生在『兒童樂觀信念量表』上的描述統計量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表4-1-1所示。

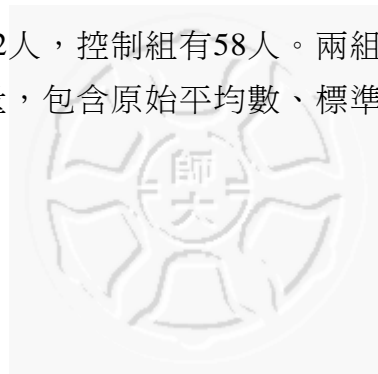


表 4-1-1 兒童樂觀信念量表兩組前後測平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		N	M	SD	調整後平均數	N	M	SD	調整後平均數
對正向結果抱持自信	前測	62	4.12	1.10		58	4.36	1.20	
	後測	62	4.45	.99	4.55	58	4.30	1.22	4.20
有毅力的追求目標	前測	62	4.00	1.07		58	4.10	1.19	
	後測	62	4.28	1.01	4.37	58	4.06	1.26	3.98
負向預期且懷疑自我	前測	62	2.75	1.10		58	2.43	.86	
	後測	62	2.69	1.07	2.56	58	2.42	.99	2.54
半途而廢	前測	62	2.40	1.10		58	2.09	.83	
	後測	62	2.25	.93	2.13	58	2.22	.96	2.34

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表4-1-2。表4-1-2結果顯示，兩組在『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』、『半途而廢』四個向度均未拒絕虛無假設 ( $p>.05$ )，符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。

表 4-1-2 「兒童樂觀信念量表」兩組前後測迴歸線平行假設考驗結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別 ×對正向結果抱持自信	.9611	.369
組別 ×有毅力的追求目標	.9331	.113
組別 ×負向預期且懷疑自我	.9715	.538
組別 ×半途而廢	.9778	.659

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

### 三、『共同迴歸線斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』考驗

接著進行『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-1-3。在『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 4, 114) = .23$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在『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』、『半途而廢』四個向度的前測表現予以考慮。

另外，在『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 4, 114) = .92$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受樂觀訓練課程後，在『兒童樂觀信念量表』量表上的表現顯著優於控制組的表現。而為了進一步瞭解實驗處理在哪些向度上發生了效果，將以同時信賴區間法進行兩組在四個向度上平均數差異的事後比較。

表 4-1-3 「兒童樂觀信念量表」前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)				多變量
		預期信心	目標毅力	負向懷疑	半途而廢	
常數	1					
組間 (排除共變數)	1	$\begin{bmatrix} 3.545 & & & & \\ 3.908 & 4.307 & & & \\ .182 & .201 & .009 & & \\ -2.113 & -2.329 & -.109 & 1.259 & \end{bmatrix}$				.92* (1, 4,114)
共變數 (排除實驗設計 效果)	4	$\begin{bmatrix} 82.633 & & & & \\ 73.223 & 71.233 & & & \\ -58.939 & -53.659 & 58.573 & & \\ -55.322 & -52.251 & 54.857 & 54.008 & \end{bmatrix}$				.23*** (1, 4,114)
組內 (排除共變數)	114	$\begin{bmatrix} 62.093 & & & & \\ 46.732 & 81.012 & & & \\ -25.827 & -14.504 & 66.922 & & \\ -25.772 & -26.573 & 35.378 & 50.937 & \end{bmatrix}$				
總和	120					

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

#### 四、『兩組平均數差異的事後比較』

實驗組在『兒童樂觀信念量表』的整體表現與控制組達顯著差異之後，將進一步探討實驗組學生究竟在哪些向度的能力得到了顯著的進步。而本研究將以同時信賴區間法來進行兩組平均數差異的事後比較，若95%的信賴區間並不包含0，就表示兩組在該向度的調整平均數有顯著的差異存在，實驗處理在該向度就發生了效果。

結果如表4-1-4。表4-1-4顯示，在『對正向結果抱持自信』以及『有毅力的追求目標』兩個向度上的t值皆達顯著差異( $p < .05$ )，同時信賴區間也未包含0，顯示兩組學生在這兩個能力的表現達顯著差異，而從表4-1-1得知，實驗組學生在『對正向結果抱持自信』的調整後平均數 ( $M=4.55$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=4.20$ )。在『有毅力的追求目標』，實驗組學生的調整平均數 ( $M=4.37$ ) 也高於控制組學生的調整平均數 ( $M=3.98$ )。可見實驗組在經過樂觀訓練課程之後，在這兩個向度上的表現均顯著優於控制組的學生，研究假設1-1、1-2獲得支持。而在『負向預期且懷疑自我』、『半途而廢』二個向度上，t值並未達顯著差異 ( $p > .05$ )，同時信賴區間包含0，表示樂觀訓練課程對於這二方面並沒有顯著的效果，研究假設1-3、1-4未獲得支持。

表 4-1-4「兒童樂觀信念量表」兩組前後測平均數差異之事後比較結果表

內容	調整後平均數差值	標準差	t 值	95%信賴區間	
				下限	上限
對正向結果抱持自信	.35	.14	2.55*	.078	.623
有毅力的追求目標	.39	.16	2.46*	.076	.698
負向預期且懷疑自我	.02	.14	.13	-.265	.301
半途而廢	-.21	.12	-1.68	-.456	.038

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

## 貳、 實驗處理之追蹤效果

主要目的是瞭解實驗組學生接受完六週的樂觀訓練課程教學之後，再經過兩週之後的樂觀信念是否有持續的提升效果。樂觀信念是否有提升是以學生在『兒童樂觀信念量表』上的分數來判斷，其中包含四個分量表：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、半途而廢。故在統計處理上，以學生在『兒童樂觀信念量表』的前測分數當作共變數，實驗處理為自變項，**追蹤**後測分數為依變項，採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除了前測分數的影響之後，實驗組和控制組在『兒童樂觀信念量表』的**追蹤**後測表現上是否有顯著差異。而在進行單因子多變量共變數分析前，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，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。詳細分析結果分別說明如下：

### 一、兩組受試者在『兒童樂觀信念量表』上的前、**追蹤**後測描述統計量

資料回收扣除掉缺席者之後，實驗組有59人，控制組有58人，共117人。兩組學生在『兒童樂觀信念量表』上的描述統計量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表4-1-5所示。

表 4-1-5 兒童樂觀信念量表兩組前、追蹤後測平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		N	M	SD	調整後平均數	N	M	SD	調整後平均數
對正向結果抱持自信	前測	59	4.17	1.10		58	4.36	1.20	
	追蹤	59	4.45	1.03	4.55	58	4.10	1.32	4.01
有毅力的追求目標	前測	59	4.05	1.08		58	4.10	1.19	
	追蹤	59	4.33	1.05	4.40	58	4.05	1.32	4.00
負向預期懷疑自我	前測	59	2.75	1.10		58	2.43	.86	
	追蹤	59	2.40	.87	2.30	58	2.37	1.03	2.48
半途而廢	前測	59	2.42	1.13		58	2.09	.83	
	追蹤	59	2.33	.91	2.24	58	2.23	.87	2.32

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表4-1-6。表4-1-6結果顯示，兩組在『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』、『半途而廢』四個向度均未拒絕虛無假設（ $p>.05$ ），符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。



表 4-1-6 「兒童樂觀信念量表」兩組前、追蹤測迴歸線平行假設考驗結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別 ×對正向結果抱持自信	.9901	.903
組別 ×有毅力的追求目標	.9690	.508
組別 ×負向預期且懷疑自我	.9731	.580
組別 ×半途而廢	.9595	.362

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

### 三、『共同迴歸線斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』考驗

接著進行『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-1-7。在『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 4, 111) = .26$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在『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』、『半途而廢』四個向度的前測表現予以考慮。

另外，在『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 4, 111) = .89$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受樂觀訓練課程後，在『兒童樂觀信念量表』量表的追蹤後測表現顯著優於控制組的表現。而為了進一步瞭解實驗處理在哪些向度上發生了效果，將以同時信賴區間法進行兩組在四個向度上平均數差異的事後比較。

表 4-1-7 「兒童樂觀信念量表」前、追蹤後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)	多變量
		預期信心 目標毅力 負向懷疑 懷半途而廢	
常數	1		
組間 (排除共變數)	1	$\begin{bmatrix} 7.980 & & & & \\ 6.137 & 4.720 & & & \\ -2.805 & -2.157 & .986 & & \\ -1.220 & -.938 & .429 & .187 & \end{bmatrix}$	.89* (1, 4,111)
共變數 (排除實驗設計效果)	4	$\begin{bmatrix} 86.765 & & & & \\ 78.984 & 81.627 & & & \\ -53.546 & -48.519 & 46.022 & & \\ -52.125 & -50.087 & 40.455 & 38.640 & \end{bmatrix}$	.26*** (1, 4,111)
組內 (排除共變數)	111	$\begin{bmatrix} 73.014 & & & & \\ 47.192 & 80.711 & & & \\ -28.861 & -28.302 & 57.690 & & \\ -21.506 & -30.892 & 36.356 & 52.920 & \end{bmatrix}$	
總和	117		

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

#### 四、『兩組平均數差異的事後比較』

實驗組在『兒童樂觀信念量表』[追蹤](#)後測的整體表現與控制組達顯著差異之後，將進一步探討實驗組學生究竟在哪些向度的能力得到了顯著的進步。而本研究將以同時信賴區間法來進行兩組平均數差異的事後比較，若95%的信賴區間並不包含0，就表示兩組在該向度的調整平均數有顯著的差異存在，實驗處理在該向度就發生了效果。

結果如表4-1-8。表4-1-8顯示，在『對正向結果抱持自信』t值皆達顯著差異( $p < .001$ )，『有毅力的追求目標』的t值亦達顯著差異( $p < .05$ )，同時信賴區間也未包含0，顯示兩組學生在這兩個能力的表現達顯著差異，而從表4-1-8得知，實驗組學生在『對正向結果抱持自信』的調整後平均數 ( $M=4.55$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=4.01$ )。在『有毅力的追求目標』，實驗組學生的調整平均數 ( $M=4.40$ ) 也高於控制組學生的調整平均數 ( $M=4.00$ )。可見實驗組在經過樂觀訓練課程之後，在這兩個向度上的追蹤後測表現均顯著優於控制組的學生，研究假設2-1、2-2獲得支持。而在『負向預期且懷疑自我』、『半途而廢』二個向度上，t值並未達顯著差異( $p > .05$ )，同時信賴區間包含0，表示樂觀訓練課程對於這二方面的追蹤後測並沒有顯著的效果，研究假設2-3、2-4未獲得支持。

表 4-1-8 「兒童樂觀信念量表」兩組前、追蹤後測平均數差異之事後比較  
結果表

內容	調整後平 均數差值	標準差	t 值	95%信賴區間	
				下限	上限
對正向結果抱持 自信	.53	.15	3.48***	.230	.838
有毅力的追求目 標	.41	.16	2.55*	.091	.730
負向預期且懷疑 自我	-.19	.14	-1.38	-.458	.082
半途而廢	-.08	.13	-.63	-.340	.177

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



## 參、小結

綜上所述，以學生在『兒童樂觀信念量表』的表現來看，實驗組學生在排除掉前測的影響之後，在『對正向結果抱持自信』以及『有毅力的追求目標』兩個向度的後測以及追蹤後測得分顯著高於控制組學生，研究假設1-1、1-2、2-1、2-2獲得支持。茲將實驗組和控制組學生在『對正向結果抱持自信』及『有毅力的追求目標』兩個向度前測、後測、追蹤後測的平均分數，分別作成趨勢分析圖，其中『對正向結果抱持自信』的趨勢分析見圖4-1-1，『有毅力的追求目標』的趨勢分析見圖4-1-2。

而在「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二個方面，在排除掉前測分數影響之後，實驗組學生和控制組學生在後測分數的得分並未達顯著差異，研究假設1-3、1-4、2-3、2-4並未獲得證實。茲將實驗組和控制組學生在「負向預期且懷疑自我」及「半途而廢」兩個向度前測、後測、

追蹤後測的平均分數，分別作成趨勢分析圖，其中『負向預期且懷疑自我』的趨勢分析見圖4-1-3，『半途而廢』的趨勢分析見圖4-1-4。

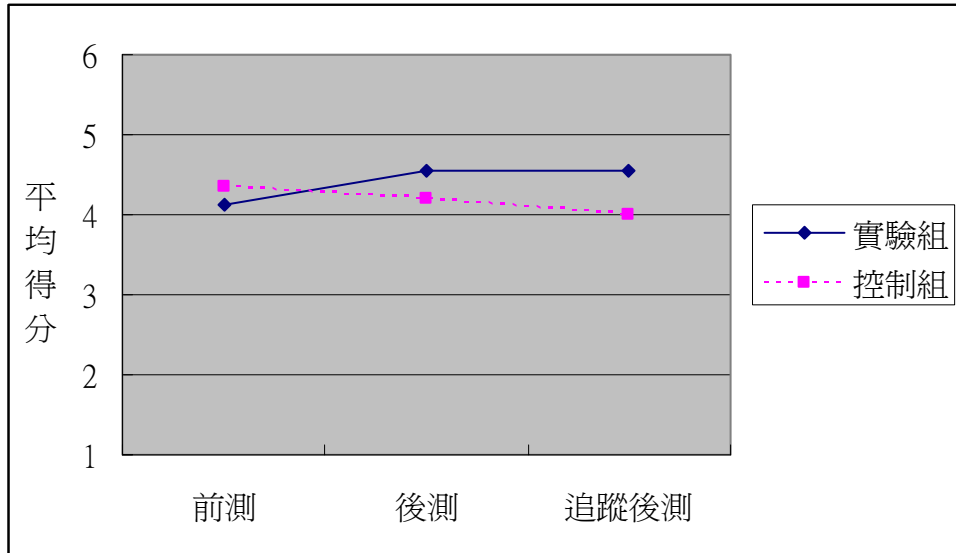


圖 4-1-1 學生在「對正向結果抱持自信」分量表前、後、追蹤測平均數比較圖

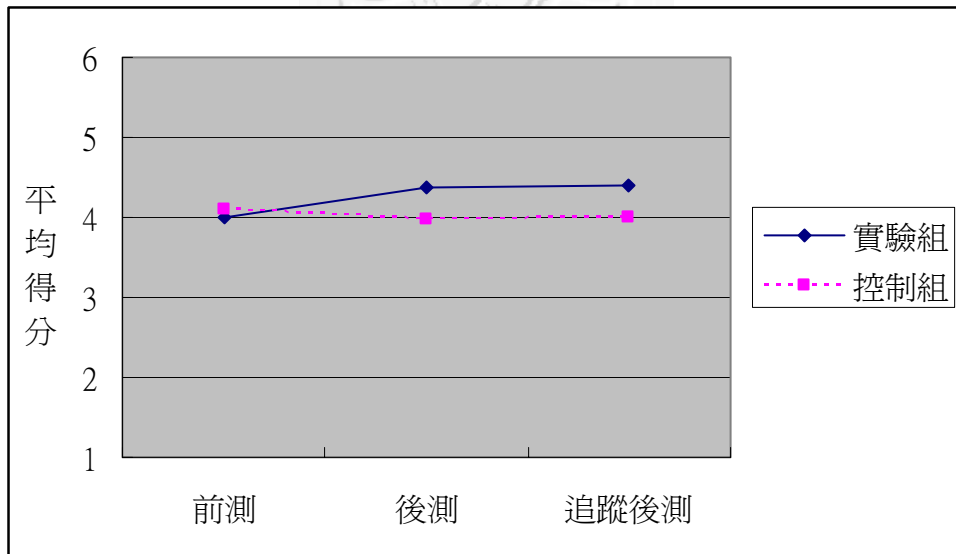


圖 4-1-2 學生在「有毅力的追求目標」分量表前、後、追蹤測平均數比較圖

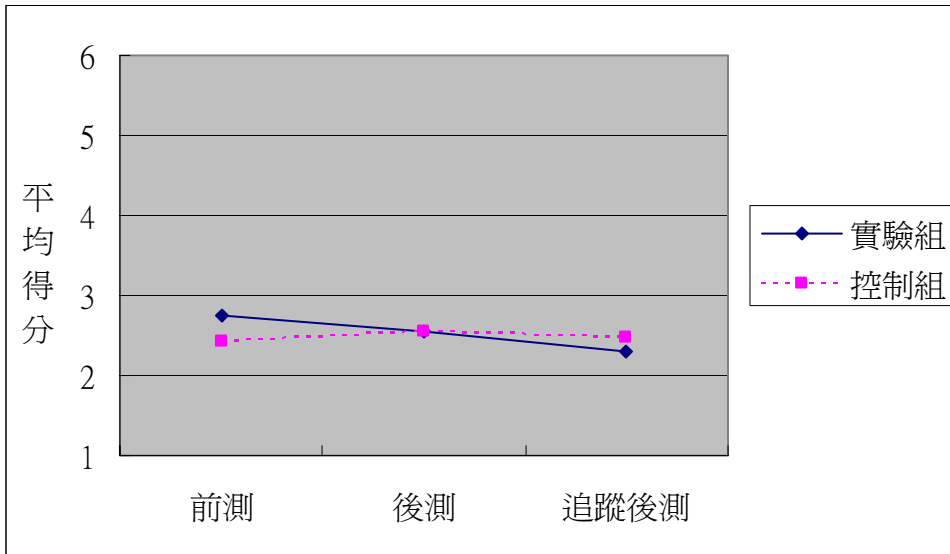


圖 4-1-3 學生在「負向預期且懷疑自我」分量表前、後、追蹤測平均數比較圖

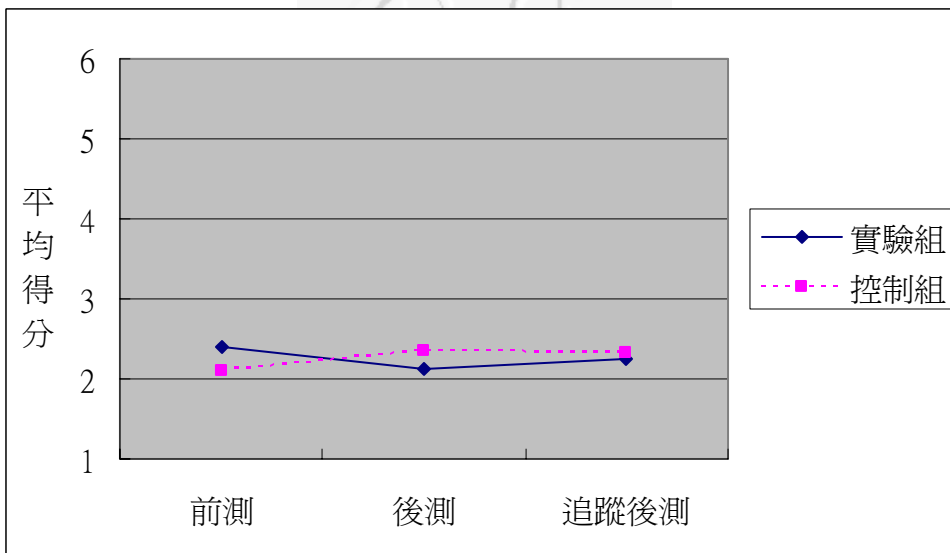


圖 4-1-4 學生在「半途而廢」分量表前、後、追蹤測平均數比較圖

## 第二節 課程對因應策略之影響

本節主要在分析實驗組與控制組成員在「青少年因應策略量表」前後測、追蹤後測之變化情形，透過量化資料來探討受試者在接受樂觀訓練課程後的立即及持續效果。

### 壹、 實驗處理之立即效果

主要目的是瞭解實驗組學生在接受樂觀訓練課程教學之後，對於其因應策略是否有立即提升的效果。因應策略是否有提升是以學生在『青少年因應策略量表』上的分數來判斷，其中包含五個分量表：解決問題策略、暫時擱置策略、改變策略、尋求支持策略、避免逃避策略。故在統計處理上，以學生在『青少年因應策略量表』的前測分數當作共變數，實驗處理為自變項，後測分數為依變項，採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除了前測分數的影響之後，實驗組和控制組在『青少年因應策略量表』的後測表現上是否有顯著差異。而在進行單因子多變量共變數分析前，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，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。詳細分析結果分別說明如下：

#### 一、 兩組受試者在『青少年因應策略量表』的前後測描述統計量

在扣除作答情形有問題者（包括題目明顯反應心向、遺漏值超過分量表題數的一半等）之後，實際可作資料分析者共118人，實驗組有60人，控制組有58人。兩組學生在『青少年因應策略量表』上的描述統計

量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表4-2-1所示。

表 4-2-1「青少年因應策略量表」兩組前後測的平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		N	M	SD	調整後 平均數	N	M	SD	調整後 平均數
解決問題策略	前測	60	2.74	.59		58	2.88	.73	
	後測	60	2.72	.62	2.77	58	2.82	.69	2.78
暫時擱置策略	前測	60	2.71	.47		58	2.76	.57	
	後測	60	2.67	.56	2.69	58	2.71	.55	2.68
改變策略	前測	60	2.77	.59		58	2.83	.65	
	後測	60	2.67	.60	2.70	58	2.74	.69	2.71
尋求支持策略	前測	60	2.25	.58		58	2.35	.64	
	後測	60	2.30	.63	2.34	58	2.24	.62	2.21
避免逃避策略	前測	60	3.29	.50		58	3.31	.47	
	後測	60	3.16	.57	3.17	58	3.33	.51	3.32

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表4-2-2。表4-1-2結果顯示，兩組在『解決問題策略』、『暫時擱置策略』、『改變策略』、『尋求支持策略』、『避免逃避策略』五個向度均未拒絕虛無假設（ $p>.05$ ），符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。



表 4-2-2 「青少年因應策略量表」兩組前後測迴歸線平行假設考驗結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別 ×解決問題策略	.9806	.845
組別 ×暫時擱置策略	.9759	.773
組別 ×改變策略	.9159	.105
組別 ×尋求支持策略	.9647	.591
組別 ×避免逃避策略	.9879	.939

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

### 三、 『共同迴歸線斜率為 0』假設考驗與 『兩組主要效果』考驗

接著進行 『共同斜率為 0』假設考驗與 『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-2-3。在 『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 5, 111) = .08$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在 『解決問題策略』、『暫時擱置策略』、『改變策略』、『尋求支持策略』、『避免逃避策略』五個向度的前測表現予以考慮。

另外，在 『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 5, 111) = .92$ ， $p > .05$ ，未達顯著水準，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受樂觀訓練課程後，在 『青少年因應策略量表』上的表現和控制組並無顯著差異存在。也就是說，樂觀訓練課程對增進學生的因應策略並無顯著的效果。

表 4-2-3 「青少年因應策略量表」前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)					多變量
		解決問題策略	暫時擱置策略	改變策略	尋求支持策略	避免逃避策略	
常數	1						
組間 (排除共變數)	1	$\begin{bmatrix} .002 & & & & \\ - .002 & .001 & & & \\ .002 & - .002 & .002 & & \\ - .035 & .026 & - .029 & .487 & \\ .043 & - .033 & .036 & - .601 & .743 \end{bmatrix}$					.92 (1, 5,111)
共變數 (排除實驗設計效果)	5	$\begin{bmatrix} 31.291 & & & & \\ 21.235 & 16.602 & & & \\ 28.836 & 20.893 & 28.411 & & \\ 23.370 & 15.916 & 22.247 & 23.798 & \\ 17.804 & 11.577 & 17.846 & 12.672 & 22.143 \end{bmatrix}$					.08*** (1, 5,111)
組內 (排除共變數)	111	$\begin{bmatrix} 18.568 & & & & \\ 12.808 & 19.394 & & & \\ 15.803 & 12.984 & 20.121 & & \\ 8.342 & 9.117 & 10.233 & 21.335 & \\ 4.500 & 1.982 & 4.554 & .364 & 11.371 \end{bmatrix}$					
總和	118						

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

## 貳、 實驗處理之追蹤效果

主要目的是瞭解實驗組學生在接受樂觀訓練課程教學之後，對於其因應策略是否有持續提升的效果。因應策略是否有持續提升是以學生在『青少年因應策略量表』上的分數來判斷，其中包含五個分量表：解決問題策略、暫時擱置策略、改變策略、尋求支持策略、避免逃避策略。故在統計處理上，以學生在『青少年因應策略量表』的前測分數當作共變數，實驗處理為自變項，**追蹤**後測分數為依變項，採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除了前測分數的影響之後，實驗組和控制組在『青少年因應策略量表』的**追蹤**後測表現上是否有顯著差異。而在進行單因子多變量共變數分析前，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，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。詳細分析結果分別說明如下：

### 一、兩組受試者在『青少年因應策略量表』的前、**追蹤**後測描述統計量

在扣除缺席者及作答情形有問題者（包括題目明顯反應心向、遺漏值超過分量表題數的一半等）之後，實際可作資料分析者共117人，實驗組有59人，控制組有58人。兩組學生在『青少年因應策略量表』上的描述統計量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表4-2-4所示。

表 4-2-4 「青少年因應策略量表」兩組前、**追蹤**後測的平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		N	M	SD	調整後 平均數	N	M	SD	調整後 平均數
解決問題策略	前測	59	2.75	.59		58	2.88	.73	
	後測	59	2.80	.65	2.83	58	2.76	.71	2.73
暫時擱置策略	前測	59	2.72	.47		58	2.76	.57	
	後測	59	2.73	.61	2.76	58	2.68	.61	2.65
改變策略	前測	59	2.77	.59		58	2.83	.65	
	後測	59	2.79	.65	2.83	58	2.72	.69	2.69
尋求支持策略	前測	59	2.24	.57		58	2.35	.64	
	後測	59	2.43	.58	2.47	58	2.28	.61	2.24
避免逃避策略	前測	59	3.29	.50		58	3.31	.47	
	後測	59	3.21	.56	3.21	58	3.30	.48	3.30

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表4-2-2。表4-1-2結果顯示，兩組在『解決問題策略』、『暫時擱置策略』、『改變策略』、『尋求支持策略』、『避免逃避策略』五個向度均未拒絕虛無假設 ( $p>.05$ )，符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。

表 4-2-5 「青少年因應策略量表」兩組前、**追蹤**後測迴歸線平行假設考驗  
結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別 ×解決問題策略	.9506	.393
組別 ×暫時擱置策略	.9817	.864
組別 ×改變策略	.9773	.798
組別 ×尋求支持策略	.9484	.365
組別 ×避免逃避策略	.9811	.856

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

### 三、『共同迴歸線斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』考驗

接著進行『共同迴歸線斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-2-3。在『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 5, 110) = .17$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在『解決問題策略』、『暫時擱置策略』、『改變策略』、『尋求支持策略』、『避免逃避策略』五個向度的前測表現予以考慮。

另外，在『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 5, 111) = .93$ ， $p > .05$ ，未達顯著水準，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受樂觀訓練課程後，在『青少年因應策略量表』上的**追蹤後測**表現和控制組並無顯著差異存在。也就是說，樂觀訓練課程對增進學生的因應策略並無顯著的效果。

表 4-2-6 「青少年因應策略量表」前、追蹤後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)					多變量
		解決問題策略	暫時擱置策略	改變策略	尋求支持策略	避免逃避策略	
常數	1						
組間 (排除共變數)	1	$\begin{bmatrix} .327 & & & & \\ .314 & .302 & & & \\ .408 & .392 & .508 & & \\ .692 & .665 & -.862 & 1.462 & \\ -.267 & -.257 & -.333 & -.565 & .218 \end{bmatrix}$					.93 (1, 5,110)
共變數 (排除實驗設計效果)	5	$\begin{bmatrix} 26.807 & & & & \\ 21.376 & 18.152 & & & \\ 23.441 & 18.856 & 22.303 & & \\ 15.489 & 12.019 & 16.389 & 16.837 & \\ 14.945 & 11.795 & 13.594 & 5.781 & 15.333 \end{bmatrix}$					.17*** (1, 5,110)
組內 (排除共變數)	110	$\begin{bmatrix} 26.333 & & & & \\ 18.796 & 24.624 & & & \\ 21.365 & 19.379 & 29.868 & & \\ 14.837 & 14.053 & 18.121 & 23.743 & \\ 1.198 & 2.203 & 2.276 & .225 & 16.022 \end{bmatrix}$					
總和	117						

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

## 參、小結

結果顯示，實驗組學生排除掉前測的影響之後，在「青少年因應策略量表」上的後測及追蹤後測分數並未顯著高於控制組學生，顯示本研究之樂觀訓練課程無法有效提升國小高年級學生之因應策略。本研究假設3-1、3-2、3-3、3-4、3-5、4-1、4-2、4-3、4-4、4-5皆未獲得證實。

### 第三節 樂觀訓練課程教學歷程分析

本研究為培養國小高年級學童的樂觀信念，分別透過課程教學、情境教學以及互動教學三種教學模式來進行，以下分別針對此三種教學模式的歷程以及成果進行分析，同時也針對教學者省思札記作分析。

#### 壹、課程教學的分析

本樂觀訓練課程共規劃五個單元的教學課程，針對學生在課堂中創作的作品、樂觀的表現以及學生的作業，呈現學生在樂觀課程中的學習以及樂觀信念提升的成果。茲就對樂觀的概念及理解、對問題因應的認識、樂觀作品的表現、訂立目標及實踐、對未來的正向預期、研究者省思札記等六方面來分述。

##### 一、對樂觀的概念及理解

除了課堂介紹樂觀的概念、功能及益處、技巧之外，研究者更設計學習單來引導學生確立樂觀的概念，此外，為避免學生誤解造成過度樂觀，研究者在課堂及學習單中均再次澄清正向預期及過度樂觀之不同，

這也是課程進行中很重要的課題。



課堂中運用故事及簡報來講解，並運用學習單再次複習課堂介紹過樂觀的概念，甚至讓學生也提出自己對於樂觀概念及益處的看法。

## 二、對問題因應的認識

課堂中提供的挫折情境取材自問放問卷（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，學生分組填寫於海報後，全班再一同討論如何應用適當的方法來面對挫折，並填寫於學習單，從這些海報的內容及學習單可看到學生在因應挫折情境上的思考，研究者藉此可瞭解學生對於問題因應理解的程度以及待加強處。



各組討論後的海報張貼在黑板上，教師再針對每一情境，與全班一同討論分享該組所提出的因應方式是否恰當，以及有無需要補充的地方。



### 三、樂觀作品的表現

樂觀作品的呈現主要是以單元四為主，運用二週的時間，讓學生化被動的樂觀接收者為主動的樂觀創造者，除了課堂上各組方案的設計製作出樂觀的作品外(詳見本節情境教學的介紹)，還包括e-mail傳樂觀(詳見本節互動教學的介紹)以及學習單一讓樂觀傳出去共三項活動。方案設計方面，各組上台分享並接受同學提問及回饋後，教師會授證勳章給小天使，再開始依據方案執行。而學習單的部分則是讓學生自由發揮讓樂觀傳出去的方式，收回來時發現學生作品非常多元且精彩，包括有剪報、剪貼、網路資料、影印故事、自己設計圖片，教師將這些作品張貼在樂觀看板時學生更是對彼此的創意感到驚奇，也從學習單內容中培養出樂觀的信念及態度。因此，從這些活動中均可看到學生統整樂觀的內涵運用於實踐的部分。



各組選出一位樂觀小天使，負責統籌及分配工作。上台分享方案並接受同學提問及回饋後，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。

### 四、訂立目標及實踐

Carver和Scheier (2002)的理論中強調目標的重要，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』時即設計訂立全班性目標活動，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。兩班實驗組

所訂立的目標不同，但都是針對班上長期以來極需改善的項目來訂立，在實行時雖然未必能完全達成，但也藉由面對目標有時未達到的挫折來討論如何因應，藉由目標的訂立及實踐更讓學生清楚明白如何以樂觀的態度去追求目標以及面對挫折。



實驗組其中一班所訂的目標是午餐安靜動作又快又好，第一週時實行情況不佳，常有人會忘記而吵鬧，經由課堂討論學生決定一些方式來互相提醒，於是情況漸入佳境，從整個過程中也學習到樂觀定義中有毅力的追求目標的內涵。

## 五、對未來的正向預期

在培養對未來正向預期的內涵方面，包括單元二未來無限可能的學習單，以及單元五過去現在未來的樂觀加油小卡兩個活動，從學習單及樂觀加油小卡中引導出學生對未來正向目標的期許、以及欲實踐目標的樂觀態度。

單元二的部分是在課堂故事及講述活動之後，教師引導學生從學習單中檢視自己正向特質出發，進而寫下對未來的正向預期。而單元五則是讓每位學生填寫樂觀加油小卡，包括對未來正向目標的期許、激勵自我與他人的話語，再將全班的小卡張貼於樂觀看板，彼此勉勵期許能樂觀的朝目標前進。

## 六、教師省思札記分析

### （一）班級經營很重要

研究者本身曾於國小任教三年，因此深知班級經營是課程進行的先決要件，常規的建立預防更重於治療，明確的規定以及從正面角度切入，會讓學生愈誇愈能。這次的兩班實驗組當中，其中一班在課程前有好幾位該班科任教師曾向研究者表示該班秩序需加強，故研究者更謹慎留意與學生的第一類接觸，並且於暖身活動以及剛開始一二週特別明確清楚的要求基本常規，如比手勢安靜、上課發言舉手等，並大量鼓勵讚美具良好行為的學生，即能迅速建立起與學生的良好默契與互動，如此接下來課程的進行比較不會因為班級經營上的問題而擔誤。

### （二）時間的安排

研究者在每個單元均要整理小書、講解學習單、討論反思全班性目標、手語歌曲互動等，但這些細節事項常造成稍微延誤下課時間來整理小書，手語歌曲原訂於每節課最後五分鐘教學，卻常因前面活動進行而縮減為三分鐘，但研究者卻發現學童對於歌曲的接受度很高，從學生回饋單中也建議能加長歌曲教學時間，可知本課程在手語歌曲教學的安排上時間稍嫌不足。整體言之，研究者在時間的掌控方面仍需加強。

### （三）教師專業成長

研究者在樂觀教學過程中發現，教學者本身專業能力成長對學生的學習來說是一項關鍵因素。樂觀信念是需要經歷長時間潛移默化的學習，因此樂觀訓練必須強調其多元性，而要達成多元化教學，教師不管在教學策略、教學方式、評量方式等專業能力上都需不斷地精進與加強。更重要的是，教師本身必須先成爲一個具備樂觀信念的人，養成自己接觸樂觀事物的習慣、時常保持正向預期及信心、笑口常開、用讚美用鼓

勵等正向方式來與學生互動等，自己先能以身作則，方能成爲學生觀察學習的模範。簡而言之，不論在「自我的樂觀信念內涵」或是「教學法知識」上，教師都必須潛心探究，不斷進修，才能夠發揮最大教學效果。

## 貳、 情境教學的成果

教室是學生在學校裡待最久的地方，因此情境教學具有潛移默化之效，具體的作法包括有樂觀小語、樂觀看板、讓樂觀傳出去、午餐好歌欣賞等四個方面。

### 一、 樂觀小語


研究者配合每個單元，選定一句最符合該單元內涵的樂觀小語抄在黑板右側，學生每天也會將樂觀小語抄在聯絡簿的留言板中，各單元的樂觀小語如表4-3-1。

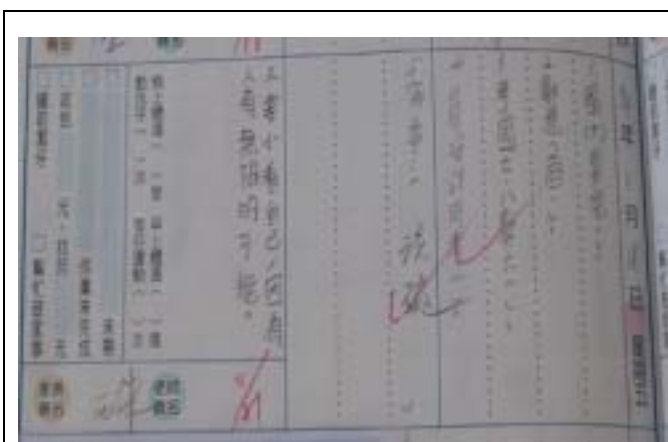
表 4-3-1 各單元樂觀小語一覽表

單元名稱	教學目標	樂觀小語
單元一 樂觀 放大鏡	1-1 瞭解樂觀的概念、功能。 1-2 檢視自己的正向特質。 2-1 培養正向樂觀的態度。	❖ 只要將臉面向陽光，你就看不到自己的黑影。
單元二 未來無限 可能	1-3 理解正向預期在生命中的意義。 2-1 培養正向樂觀的態度。 3-1 規劃具樂觀信念的未來目標。	❖ 不要小看自己，因爲人有無限的可能。

表 4-3-1 各單元樂觀小語一覽表（續）

單元名稱	教學目標	樂觀小語
單元三 勇敢面對 挫折	2-2 培養面對負向事件的樂觀態度。 1-4 辨別負向信念及半途而廢。 3-3 應用適當的方法來面對挫折。	❖ 不為失敗找理由，要為成功找方法。
單元四 讓樂觀 傳出去	3-1 規劃具樂觀信念的未來目標。 2-3 建立實行目標的信心。 2-4 培養實踐目標的樂觀態度。 3-2 培養實踐過程的毅力 1-5 瞭解面對挫折的方法 3-3 應用適當的方法來面對挫折	❖ 信心、毅力、勇氣三者具備，則天下無難事。 ❖ 只要願意相信就有力量，只要願意努力就有收穫。
單元五 過去現在 未來	3-1 規劃具樂觀信念的未來目標 2-4 培養實踐目標的樂觀態度	❖ 人生不一定球球是好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。

	<p>樂觀小語抄在黑板的最右側，隨著每個單元內涵不同而更替，可以常常提醒學生把好話放心裡藉此勉勵自己，並聯結回憶起本單元樂觀課程曾經上過的內容。</p>
---	--



學生每天抄完回家作業時，會將該單元的樂觀小語抄在留言板中，不僅每天能看到這句樂觀小語，甚至進而勉勵家人或是朋友。

## 二、樂觀看板

樂觀看板提供學生一個表現樂觀、接觸樂觀的園地。在內容規劃方面，分為『課堂故事』、『作品欣賞』以及『目標提醒』三個部分，讓學生不僅能夠互相欣賞到彼此的樂觀學習成果，也培養學生每天都能接觸樂觀的習慣，對樂觀也能夠產生正向的態度，在彼此激勵以及師生正向回饋互動的歷程中得到最好的效果。




每週的『課堂故事』、『作品欣賞』隨著每個單元內涵不同而更替，學生下課時更是常常到教室後面欣賞。此外，更將『全班性目標』貼於看板上，提醒大家要用樂觀的態度努力去達成目標。

### 三、讓樂觀傳出去

『讓樂觀傳出去』是教學訓練方案中的一個單元，主要是讓學生分組討論後規劃出一個方案，讓他們將樂觀運用在日常生活當中，實際成果舉例如下：

#### (一) Happy 樂觀大太陽

該組學生希望透過抽籤遊戲的方式來讓樂觀傳出去，他們將許多的樂觀小語做成籤放於紙箱內，並做了一個大太陽佈置於紙箱旁邊，讓同學下課時能夠參與，抽到的每一張籤都是具有勉勵性質的樂觀小語，讓同學的心情也跟著好起來喔！這個活動讓學生體會到只要運用一些巧思，也可以讓教室裡頭增添新的趣味，從樂觀小語的籤中更有助於學生對樂觀的認同，甚至得到勉勵及啟發。

	<p>學生分組討論自訂方案，對目標抱持著正向預期及信心，開心的拿著方案海報拍照，準備開始分工進行囉！</p>
	<p>教室窗戶的一角有著可愛的大太陽和抽籤的紙箱，這可是這組同學用樂觀的態度及毅力一同分工合作完成的喔！</p>

	<p>下課時迫不及待想加入抽籤的行列，並高興的與同學分享所抽到的樂觀小語內容。</p>
---	---

## (二) 樂觀小風鈴

該組學生透過布置窗戶的方式來讓樂觀傳出去，他們細心製作造型獨特的風鈴，並將樂觀小語寫在風鈴上，希望藉著風兒一吹能將樂觀帶到每位同學的心中。

	<p>該組學生將布置窗戶的構想和大家分享，大家充滿期待的聆聽，並提供一些想法及回饋給他們做參考。</p>
	<p>這是一系列造型風鈴的其中之一，無論是小卡、線、風鈴都是該組成員親手製作，絕對是外面買不到的喔！</p>



### (三) 樂觀彩色鳥

該組學生透過布置門把的方式來讓樂觀傳出去，藉由摺五彩的紙鶴，並製作樂觀小卡布置於門把上，希望每位同學只要一開門或關門都會看到小卡的內容，用樂觀的心情來學校上課。

	<p>該組學生對於分組討論的方案很滿意，開心的與方案海報拍照，準備開始分工進行囉！</p>
	<p>門把上的彩色鳥讓人在開門時都忍不住想拿起來欣賞，更令人佩服學生們發揮的巧思及創意。</p>

## 四、午餐好歌欣賞

每節課運用五分鐘教的手語歌曲，於午餐時刻也播放給學生欣賞，全班所選出的音樂長同時會將手語歌詞貼於黑板上，每日待全班開始用餐時則播放一次。這六週的課程中共選了二首符合樂觀內涵的手語歌曲，分別是歌手張雨生（民83）的「和天一樣高」以及靜思語兒歌專輯中的「快樂的朋友」。

從本章第四節中的回饋表中可知學生們對手語歌曲非常的喜愛。藉由午餐時刻的欣賞及複習，除了讓學生帶著愉快的心情用餐，也希望勉勵學生在生活中能表現出樂觀的態度及行爲。

## 參、 互動教學的情形

互動教學是希望能夠引導學生把樂觀『用』出來，主要分爲兩個部份，一是『師生間的互動』，一是『同儕間的互動』，具體的作法包括有上課收心操、樂觀小書、e-mail傳樂觀、樂觀加油站等四個方面。

### 一、 上課收心操


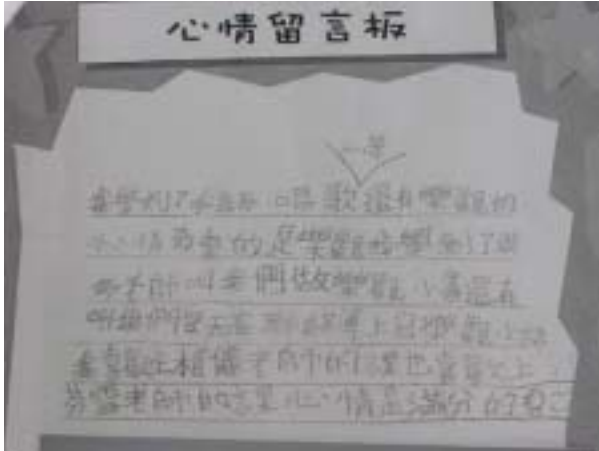
在學校生活中有一些既定的規矩是學生必須要遵守的，比如上下課時全班要對老師敬禮答謝，這些制式的規矩都是教師融入樂觀的最佳時機。研究者在樂觀教學課程時，就將具樂觀內涵的話語，編成簡易口訣及動作設計成上課收心操，每節上課時帶領學生一起朗誦與動作，藉由師生間的互動增加上課的趣味性，並讓學生能夠帶著樂觀的心情進入課程中。

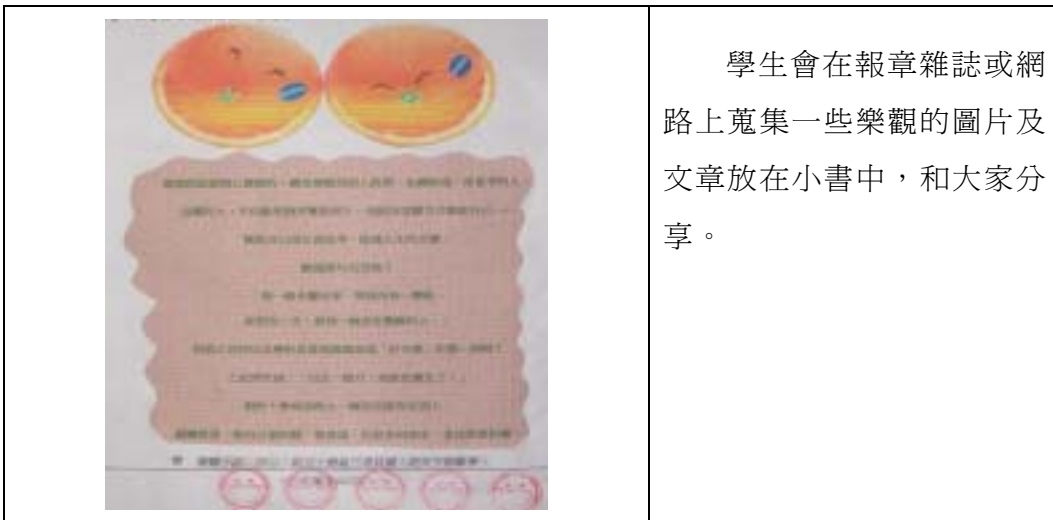


具有節奏感的口訣搭配著有韻律感的動作，簡單易記，學生朗朗上口，建立起師生間獨特的樂觀默契。

## 二、樂觀小書

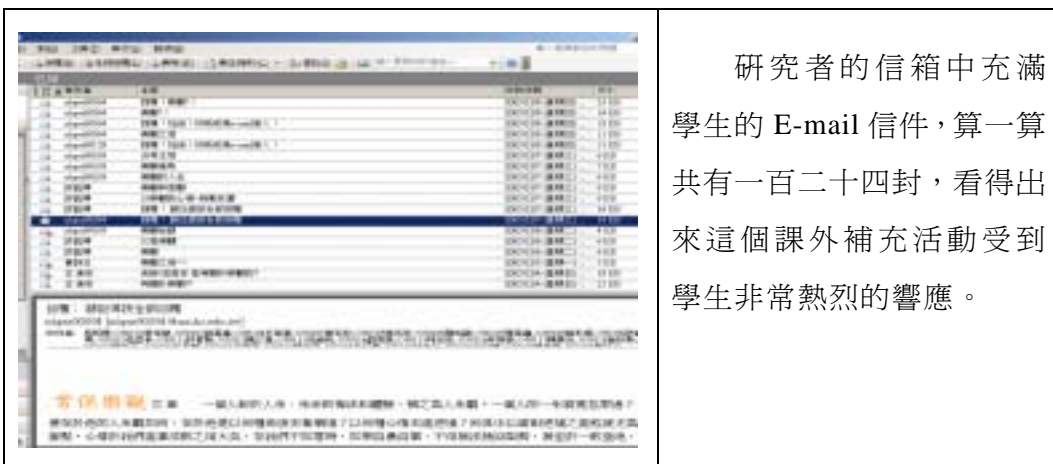
研究者教導學生製作的樂觀小書，封面除了放上每位學生的照片之外，更讓學生自己去設計圖案，內容方面則包括上課的講義、學習單、心情留言感想、各單元活動照片、樂觀材料的蒐集等等。小書中不僅包括學生學習歷程與反思歷程的記載，也是師生或同儕互相分享樂觀的管道。課程結束後，這本裝滿著師生的用心及回憶的小書，更為整個樂觀課程留下紀念。

	<p>學生所設計的樂觀小書封面，表現了對樂觀的觀感，她認為要常常面對笑容，以樂觀的心情來面對生命。</p>
	<p>這位學生將上樂觀課程的感受和老師分享，包括學到手語、樂觀的心情、小書等，並表示上課的心情是滿分的。</p>



### 三、E-mail 傳樂觀

配合單元四「讓樂觀傳出去」進行課外補充活動E-mail傳樂觀，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。活動期間共二週，研究者信箱中竟然共收到一百二十四封E-mail，有許多文章是研究者先前在收集樂觀教材時未曾看過的，甚至還有醫學報導等資料，令人佩服學生的潛力及無限可能。

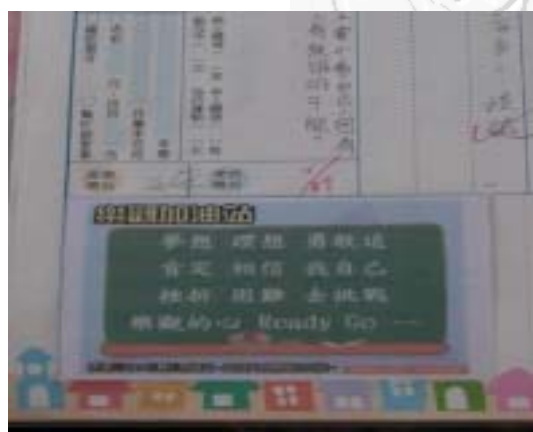


## 四、樂觀加油站

針對全班性目標，分組討論編出樂觀加油口號以及動作，於午餐開動之前，每週輪一組上台帶領全班喊口號及做動作，透過學生彼此間的樂觀互動，更展現出不同於老師帶領的創意方式，每週的加油站也會製成小卡貼於聯絡簿中，時時提醒為班上目標加油打氣。



學生興奮的分組討論出樂觀加油口號，仔細看看每一組的口號，都具有樂觀的內涵喔！



每週一張樂觀加油小卡貼在聯絡簿，除了第一週是老師給的話語，其他五週都是各組同學自編的喔！

## 肆、小結

整體來說，從「課程教學的分析」、「情境教學的成果」、「互動教學的情形」三方面進行教學歷程分析結果歸納如下。

首先，就課程教學分析，可看出學生在許多方面的學習，包括對樂觀的概念及理解、對問題因應的認識、訂立目標及實踐、對未來的正向預期等，並感受到學生表現出學習與分享的動機與對樂觀的認同。其次，在情境教學的成果，具體作法包括有樂觀小語、樂觀看板、讓樂觀傳出去、午餐好歌欣賞等，讓學生可以在樂觀環境的孕育下，逐漸提昇自己的樂觀信念，同時受到學生熱烈響應。最後，以互動教學的情形來看，無論是研究者和學生的互動，以及學生間的互動均相當活絡，上課收心操、樂觀加油站、小書以及 e-mail 傳樂觀的活動充滿著驚喜與期待。

綜合上述，可看出本實驗課程對於學生樂觀信念的培養具有相當的成果。

## 第四節 學生對課程的意見反應分析

本節旨在分析實驗組學生對實驗課程的意見，瞭解樂觀訓練課程的運作情形及其對學生的影響；因此在本節中，研究者擬將實驗組學生所填寫之各「學生單元回饋表」及「課程總回饋表」之資料加以整理分析後，歸納出可靠的結果，以探討教學成效，作為改進課程之依據。

### 壹、學生單元回饋表

學生單元回饋表共分為班級氣氛、課程內容與活動安排、自我評量、心得與建議等四大部分；其作答方式有二：一為五點量表或七點量表，二為開放性問句。茲根據學生填寫結果分析如下：

#### 一、班級氣氛

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）之內容分析可知實驗組學生對各單元班級氣氛之評量，單元平均6.16~6.65之間，各項平均數介於5.87至6.70之間，總平均數6.37，高於量表的中間值，學生對班級氣氛之整體滿意度為96.08 %（高於量表的中間值之百分次數），可見實驗組學生對於樂觀訓練課程之班級氣氛傾向於相當滿意的程度。整體而言，學生覺得上課氣氛是溫暖的、活動流程是有條理的、老師是友善的、教學活動是活潑的、感覺是輕鬆的，其中以感覺是輕鬆的最獲學生讚賞。

#### 二、課程內容與活動安排

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）之內容分析可知實驗組學生對各單元課程內容與活動安排之評量，單元平均4.42~4.61 之間，各項平均數介於4.12 至4.70 之間，總平均數4.52，高於量表的中間值，

對課程內容與活動安排之整體滿意度為96.33%（高於量表的中間值之百分次數），可見實驗組學生對於樂觀訓練課程之課程內容與活動安排傾向於相當滿意的程度。進一步分析，其中以單元一（樂觀放大鏡）和單元五（過去現在未來）課程內容與活動安排的整體滿意度為較高。整體而言，學生覺得課程內容與活動安排是有趣的且有變化的、時間安排很恰當、學習內容很有收穫、而且喜歡老師的帶領方式，其中以老師的帶領方式，最獲學生讚賞。

### 三、自我評量

此向度之評量項目1~2 項各單元相同，3~5 項各單元不同，由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）之內容分析可知實驗組學生在各單元教學活動之自我評量，單元平均介於4.16~4.56 之間，各項平均數介於4.10 至4.63 之間，總平均數4.37，而其對自己的學習態度與收穫之整體滿意度為95.79%（高於量表的中間值之百分次數），可見實驗組學生對自己在樂觀訓練課程之學習傾向於相當滿意的程度。

進一步分析，其中以單元三（勇敢面對挫折）的學習態度與收穫之整體滿意度為較高，而以單元四（讓樂觀傳出去）的整體滿意度為較低。在學習態度方面來說，學生覺得自己能認真參與討論，能與同學分享經驗與看法。而在學習成果方面，學生能瞭解樂觀的內容及益處，願意用樂觀的態度來面對生活並找到自己的優點；瞭解適當的「樂觀」強調的是要努力去行動，並努力達到全班設定的目標，用樂觀的思考方式來面對生活；以及用樂觀態度來面對挫折與困難，瞭解要保持信心努力不放棄，才能達到目標，遇到挫折時會勇敢面對找到方法解決；並能與小組討論出「讓樂觀傳出去」的目標，且用信心和毅力去完成這個目標；同時能訂立未來的正向目標並用樂觀的態度去完成這個目標，以及瞭解自己可以選擇用樂觀的態度面對生活。



## 四、心得與建議

每次單元回饋表的最後一題，是請兒童在回饋表中主觀寫下其心得與建議，茲根據各單元心得與建議作簡單分類作成表格，茲就各單元結果分述如下。

### （一）單元一 樂觀放大鏡

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）可知單元一回饋表的心得與建議分類中，學生的心得與建議可大致分成七類，依序為「學到樂觀並用樂觀態度面對生活」、「學到具樂觀內涵的手語歌曲」、「感到很開心、很有趣」、「對自己有信心」、「講述故事」、「增加上課時數及活動」、「找到自己的優點」，顯見此單元有達到其教學目標「1-1瞭解樂觀的概念、功能」、「1-2檢視自己的正向特質」及「2-1培養正向樂觀的態度」。

### （二）單元二 未來無限可能

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）可知單元二回饋表的心得與建議分類中，學生的心得與建議可大致分成六類，依序為「相信未來有無限可能」、「瞭解樂觀要努力行動，不能半途而廢」、「感到很開心、很有趣」、「找到優點對自己有信心」、「故事、影片及手語很有收穫」、「達成班上目標」，顯見此單元有達到其教學目標「1-3理解正向預期在生命中的意義」、「2-1培養正向樂觀的態度」及「3-1規劃具樂觀信念的未來目標」。

### （三）單元三 勇敢面對挫折

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）可知單元三回饋表的心得與建議分類統計中，學生的心得與建議可大致分成六類，依序為「勇敢面對挫折」、「覺得很有收穫」、「感到很開心、很有趣」、「要達成目標」、「故事、影片及手語很有收穫」、「瞭解樂觀」，顯見此單元有達到其教學

目標「2-2培養面對負向事件的樂觀態度」、「1-4辨別負向信念及半途而廢」及「3-3應用適當的方法來面對挫折」。

#### （四）單元四 讓樂觀傳出去

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）可知單元四回饋表的心得與建議分類統計中，學生的心得與建議可大致分成五類，依序為「把樂觀傳出去」、「感到很開心、很有趣」、「分工合作製作海報」、「謝謝老師」、「手語」，顯見此單元透過學生分組的方案有達到其教學目標「3-1規劃具樂觀信念的未來目標」、「2-3建立實行目標的信心」及「2-4培養實踐目標的樂觀態度」、「3-2培養實踐過程的毅力」、「1-5瞭解面對挫折的方法」、「3-3應用適當的方法來面對挫折」。

#### （五）單元五 過去現在未來

由單元回饋表相關統計結果（詳附錄十五）可知單元五回饋表的心得與建議分類統計中，學生心得與建議可大致分成五類，依序為「謝謝老師並希望能再上這個課程」、「變得更樂觀」、「感到很有趣很快樂」、「瞭解自己能訂目標並選擇生命」、「珍惜回憶」，顯見此單元有達到其教學目標「3-1規劃具樂觀信念的未來目標」及「2-4培養實踐目標的樂觀態度」。

## 貳、課程總回饋表

課程總回饋表共分為六個部分，包括對單元活動的主觀評估、整體意見、對教學目標的幫助性評估、對自己、教學者及全班的主觀評估、對自我改變的評估、對課程方案的建議。茲根據學生填寫結果分析如下：

### 一、對單元活動的主觀評估

研究者探討學生最喜歡、印象最深的單元，主要是為了從他們對各

單元活動的排序中來瞭解學生的需求和各單元活動的適切度。

由課程總回饋表相關統計結果(詳附錄十六)可知有37.31% (25 位) 的學生印象最深刻、最喜歡的是單元四「讓樂觀傳出去」; 排序第二則不是很明顯, 單元一「樂觀放大鏡」、單元五「過去現在未來」以及單元二「未來無限可能」人數相當接近; 排序五則是單元三「勇敢面對挫折」。

此外, 由課程總回饋表相關統計結果(詳附錄十六)可知實驗組學生認為最有幫助的單元並未明顯於特定單元, 大致以單元一「樂觀放大鏡」、單元四「讓樂觀傳出去」均為22.58 %為較高, 其次是單元五「過去現在未來」為20.97 %。

同時從課程總回饋表相關統計結果(詳附錄十六)中可以發現單元四「讓樂觀傳出去」以及單元一「樂觀放大鏡」均為學生最喜歡、印象最深以及認為最有幫助的單元。研究者將學生感到有幫助的原因分類, 由課程總回饋表相關統計結果(詳附錄十六)可知學生認為單元四最有幫助的原因包括「學到可以將樂觀傳出去」、「分工合作」、「用電腦查樂觀相關資料」、「感到好玩」; 而認為單元一最有幫助的原因則包括「變得更有自信」、「學到手語」、「從故事中學學習」、「感到有趣」。

## 二、整體意見

探討學生對整個課程的整體意見, 主要是為了瞭解學生對樂觀課程的相關看法, 幫助研究者評估方案介入的效果, 包含: 課程內容有無幫助性、是否能引起學習興趣、喜不喜歡上樂觀課程、課程內容是否能讓其更加瞭解樂觀、是否希望能再上這方面的課程等方面。

由課程總回饋表相關統計結果(詳附錄十六)可知將近九成以上的學生對整個課程的整體意見是偏向中高度的同意程度, 表示他們喜歡上本實驗課程, 課程能引起其學習興趣, 整個課程使他們更加瞭解樂觀, 課程內容對他們有幫助性, 如果有機會的話, 他們希望能再上相關的課

程，可見，整體而言，實驗組兒童對本實驗課程的看法是正向的。

### 三、對教學目標的幫助性評估

研究者爲了更細緻地瞭解實驗課程方案對學生的幫助性有多大，於是扣緊方案總目標，而將五個單元的教學目標整合成七項指標，由學生評估這七個教學目標對個人的幫助性有多大，以瞭解單元目標達成的程度及目標設置的適切性。

由課程總回饋表相關統計結果（詳附錄十六）可知八成以上的實驗組學生對教學目標的幫助性評估基本上是偏向中高度的同意程度，可見，本實驗課程之教學目標設置應屬適切，能滿足大多數學生的需求。

### 四、對自己、教學者、全班的主觀評估

透過學生爲自己、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，研究者將上述問題加以整理後，發現半數以上的學生（34位）對自己、教學者、全班均有正面的感受；13位學生對自己有負面的感受；13位學生對全班有負面的感受；另有2位學生對自己和全班有負面的感受。茲分述如下。

#### （一）對自己、教學者、全班均有正面的感受

半數以上的學生（34位）表示對自己、教學者、全班均有正面的感受。在給自己高分的原因中，包括滿意自己認真的表現（11次）、更能用樂觀態度面對生活（10次）、配合老師要求（8次）、未寫原因或不知道（5次）；在給老師高分的原因中則有上課很有趣（8次）、學到課堂中的東西（12次）、老師很友善及認真（10次）、感謝老師（3次）、未寫原因（1次）；而在給全班高分的原因包括滿意全班的認真表現（18次）、大家很樂觀（3次）、努力達到目標（2次）、大家喜歡這個課程（2次）、未寫原因或不知道（9次）。

## （二）對自己有負面的感受

13位學生對教學者及全班有正面感受，但是對自己卻有負面感受，其原因包括覺得自己上課不夠認真（5次）、參與討論太少（2次）、自己未能達到全班目標（2次）、不夠樂觀（1次）、未寫原因或不知道（3次）。

## （三）對全班有負面的感受

13位學生雖然對自己及教學者有正面感受，但是對全班卻有負面的感受，其原因包括認為班上目標未完全達到（6次）覺得班上有時太吵（5次）、未寫原因或不知道（2次）。

## （四）對自己和全班有負面的感受

2位學生對於教學者有正面感受，但是對自己和全班均有負面感受，其原因是對自己表現不滿意，同時也認為班上有時太吵以及未達到目標。

# 五、對自我改變的評估

六週實驗課程結束時，請學生在總回饋表中主觀的評估自我改變，可發現學生所覺察到的改變基本上是很相似的，可能受限於國小學生覺察力有限，他們僅簡單描述之。由課程總回饋表相關統計結果（詳附錄十六）可知學生覺察自己參加完實驗課程的改變分成七大類，包括「瞭解樂觀並且變得更樂觀」、「有毅力並勇於面對困難」、「對自己更有信心」、「不太愛生氣」、「人際關係良好」、「遵守規則」、「其他」。

其中有將近八成（79%）的學生表示課程最大的改變是瞭解樂觀並且變得更樂觀了。此外，對應本實驗課程目標，排序前三個類別分別是「瞭解樂觀並且變得更樂觀」、「有毅力並勇於面對困難」、「對自己更有信心」，這三者是屬於認知及情意方面目標；「不太愛生氣」、「人際關係良好」、「遵守規則」是屬於實踐方面目標。可知實驗組學生的改變以達成認知及情意目標居多，而實踐目標較少。

## 六、對課程方案的建議

由課程總回饋表相關統計結果（詳附錄十六）可知對課程方案的建議分成七大類，學生覺察自己參加完實驗課程的改變分成七大類，包括「增加上課時數」、「對故事、影片、手語的喜好」、「增加多元化的活動」、「課程內容建議」、「對個人及全班的期許」、「讓樂觀傳出去」、「其他」。

其中大約將近五成（48%）的學生希望能增加上課時間。同時也可知故事、影片、手語以及多元化的活動能吸引一些學生更樂於學習。

## 參、小結

綜上所述，可知單元回饋表整體滿意度為96.07%，將各單元間之平均數與滿意度做一摘要表（表4-4-1），可知單元三及單元五評價最高，單元四評價最低；而心得及建議分類中可發現各單元均有達成其教學目標，符合樂觀信念的內涵。

表 4-4-1 各單元之平均數與滿意度一覽表

	班級氣氛		課程內容與 活動安排		自我評量		平均 滿意度
	平均數	滿意度	平均數	滿意度	平均數	滿意度	
單元一	6.16	94.92%	4.56	97.46%	4.34	97.78%	96.72%
單元二	6.32	95.08%	4.49	95.74%	4.28	95.41%	95.41%
單元三	6.38	97.70%	4.51	96.07%	4.51	98.03%	97.27%
單元四	6.32	94.62%	4.42	94.62%	4.16	89.62%	92.95%
單元五	6.65	98.10%	4.61	97.78%	4.56	98.10%	97.99%
平均	6.37	96.08%	4.52	96.33%	4.37	95.79%	96.07%

而在課程總回饋表部分，可知單元四囊括學生最喜歡、印象最深以及最有幫助的單元，其原因分類包括「學到可以將樂觀傳出去」、「分工合作」、「用電腦查樂觀相關資料」、「感到好玩」；而整體意見以及對教學目標的幫助性評估兩方面可看出將近八至九成以上的學生偏向中高度的同意程度；並有將近八成學生表示參加課程最大改變是瞭解樂觀並且變得更樂觀了，進一步分類發現改變以達成認知及情意目標居多，而實踐目標較少。

## 第五節 實驗組學生個案資料分析結果

本節主要是呈現幾位學生的個別改變情形，以便能較細緻地瞭解課程方案對學生的影響。研究者在六週實驗課程結束之後，先根據本研究兒童樂觀信念量表之前後測分數結果，然後，再參照單元回饋表、課程總回饋表、教學者上課的觀察等資料，挑選出三種學生接受進一步的訪談，包括：「課程對其有正向影響者」、「課程對其有負向影響者」、「課程對其稍有影響者」，同時也跟班級導師訪談這些個案在課程前後的情況是否有令人印象深刻或異同處。

「課程對其有正向影響者」為前後測分數增加最多者共四位，「課程對其有負向影響者」前後測分數降低最多者共二位，「課程對其稍有影響者」則隨機抽出四位，一共訪談十位學生，其中二位因受訪者口語表達能力較弱或者因蒐集到的資料不夠清楚，所以，最後僅呈現八位學生（A1、A2、A3、A4、A5、B1、B2、B3）的結果。

研究者發現實驗組僅有兩位學生於兒童樂觀信念量表的樂觀層面後測平均比前測低超過1.5分，因此評估為「課程對其有負向影響者」，但實際訪談後才發現，研究者主觀評估卻不一定與兒童自評一致，例如：研究者訪談前將A3 歸類為「課程對其有負向影響者」，訪談時卻發現A3

卻未將自己的經驗完全視為負向，A3表示填後測量表時受到當時心情影響，因此分數普遍下降，並非覺得課程對自己沒有幫助。而研究者根據量表評估課程對A5具負向影響，實際訪談並再次確定後，A5才發現他把量表的點數看相反，並非覺得課程對自己沒有幫助。因此，研究者最後將A3、A5改而歸類為「課程對其有些影響者」。

## 壹、課程對其有正向影響者

### 一、受試個案 B1

#### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	100	1000	3.25	5.5	2.67	1.83

#### (二) 上實驗課程前的個人狀態

B1在實驗課程開始前，自評樂觀溫度計為100度，訪談中表示其實過去並不清楚樂觀是什麼。級任導師表示在課程前B1很愛講話，每天常常和同學吵架，有時還會哭，每次找導師就是告狀同學的事。

*「(還沒開始上課程前)完全不認識樂觀，覺得樂觀不重要。」(訪B1)*

#### (三) 課程對 B1 的影響及個人改變

##### 1. 檢視自己的正向特質

從回饋表可發現B1於第一單元開始瞭解樂觀的益處，到了單元二時，研究者觀察到其在課堂上踴躍舉手發言，並能從學習單中察覺自己



的優點，課程結束時總回饋表中亦給予自己正向的評價，可知B1經由課程中檢視到自己的正向特質。

「(單元一)最大的收穫、心得是了解樂觀的益處」(單)

「(單元二)最大的收穫、心得是找到優點」(單)

「我會給自己90分，因為我了解自己的優點」(總)

## 2.具正向預期並有自信

B1覺察自己在課程中學到很多，自己也變得更樂觀，而且對未來抱著正向預期，期許自己用信心及愉快的心情去面對每一天。當研究者進一步訪談時，發現其樂觀信念改變與想法的改變有關，見表4-5-1。

「對我最有幫助的是單元一的展現自信的實驗活動，因為可以了解有自信和沒自信的差別。」(總)(訪B1)

「樂觀很重要，可以很樂觀不然什麼事情，都往壞處想的話，永遠都不會高興的。」(訪B1)

「可以用樂觀的方式思想每天都很快樂，做事情要用自信去面對。」(訪B1)

「上完樂觀課程變得更樂觀了，老師教我很多有關樂觀的事情、故事，所以想填1000度。」(訪B1)

表 4-5-1 B1 在「兒童樂觀信念量表」中前後測意見改變舉例

題目	前測意見	後測意見	訪談說明
7.我不斷在追求自己所訂的課業目標。	從來沒有 (1)	全部時間 (6)	因為上完樂觀課程我了解很多事情，在追求目標方面有增加。

9.我認爲未來會有好事發生在我身上	許多時候 (4)	全部時間 (6)	就是可以天天愉快天天高興做事情。
19.我對自己各方面的表現有信心。	有些時候 (3)	全部時間 (6)	非常有自信相信自己。

### 3.人際互動有改善

級任導師表示在課程進行期間一直到結束後，B1較少找導師告狀，反而常常主動和導師聊天，與同學爭執減少，相處較融洽，也較少看到B1有哭鬧的情形。從訪談B1中也可感受到他和同學共同完成方案的過程相當融洽，可感受樂觀課程有助改善他的人際互動情況。

*「印象最深刻的是讓樂觀傳出去分組進行的方案，因為大家一起做事情很快樂」(訪B1)*

*「(班上學習氣氛)在上樂觀課程時變得很快樂」(訪B1)*

## 二、受試個案 A1

### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	50	100	3.25	5	4.58	2.17

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

A1在訪談中表示因爲以前做事都不敢面對困難，所以實驗課程開始前自評樂觀溫度計爲50度。級任導師表示在課程前A1個性有些迷糊，對自己沒什麼信心，常常被同學欺負。

「(還沒上課程前) 因為以前的時候做事都不敢面對困難。」(訪A1)

「(還沒開始上課程前)對樂觀沒有興趣所以沒看法。」(訪A1)

### (三) 課程對 A1 的影響及個人改變

#### 1.個人的自信增加

A1認為課程中最大的幫助就是自己的信心增加，心情變得更好。級任導師表示在課程進行期間一直到結束後，A1比較不會忘東忘西，而且被欺負時比較敢表達自己的意見，對自己變得比較有信心。當研究者進一步訪談時，發現其樂觀信念改變與想法的改變有關，見表4-5-2。

「(印象最深刻)是單元一的上課收心操和展現自信的實驗，上課收心操裡面有夢想理想勇敢追，念起來感覺很有信心，可以完成自己的心願。」(訪A1)(總)

「課程最大的幫助是讓自己比較獨立、更有信心、心情更好。」(訪A1)

「我會給自己100分，覺得上課前是50分，因為自己的信心力更強了，上課很認真。」(訪A1)(總)

「我會給老師100分，謝謝老師讓我的信心更好。」(訪A1)

表 4-5-2 A1 在「兒童樂觀信念量表」中前後測意見改變舉例

題目	前測意見	後測意見	訪談說明
15.對於自己的表現，我沒有信心。	幾乎常常 (5)	從來沒有 (1)	因為上完樂觀課程想法就有不一樣，覺得未來的日子會過得很開心，對自己有信心。
19.我對自己各方面的表現有信心。	很少時候 (2)	幾乎常常 (5)	

## 2.勇敢面對困難

課程結束後，A1的樂觀溫度計從50度變成100度，他表示以前的時候做事都不敢面對困難，現在覺得可以解決困難，同時也覺察自己面對事情的態度有改變，比較能夠勇敢面對困難了。

「因為以前的時候做事都不敢面對困難，現在覺得可以解決困難。」  
(訪A1)

「(課程最大的改變是)心靈觀念，指的是對事情的態度、面對事情的想法。」(訪A1)(總)

「以後還有這種活動會想參加，因為可以讓自己的樂觀增加，心情上沒有雜思雜念，更有信心更開心。」(訪A1)

## 三、受試個案 A2

### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
女	85	100	3.83	5.42	2.58	1

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

A2在實驗課程開始前自評樂觀溫度計為85度，訪談中表示以前被罵常會很生氣，現在不會了。級任導師則表示在課程前A2常是光說不練，人際方面只特定和某位要好同學在一起。

「(還沒開始上課程前) 以前被罵會很生氣，現在不會了。」(訪A2)

「(還沒開始上課程前)認為樂觀就是每天很活潑,就這樣沒有了。」  
(訪A2)

### (三) 課程對 A2 的影響及個人改變

#### 1. 人際關係改善

A2認為自己最大的改變就是人際越來越好。級任導師也表示在課程進行期間一直到結束後，A2交友範圍變廣了，和其他同學有較多互動，做事較積極負責，甚至在主動爭取領導的角色，和導師間的互動變得較親近主動。

「*上完課程後覺得人緣變好，不會大發脾氣，每天都很開心。*」(訪A2)

「*最大的改變是我的人際越來越好。*」(總)

「*對我最有幫助是第五單元你有兩個選擇故事，因為如果你每天起床都選擇好心情的話你的人際才會更好！*」(總)

「*(這個課程最大的幫助)每天保持笑容，要常常和別人相處，不要自己一個人在那邊。*」(訪A2)

「*(上這些課程之後)各方面都有進步，跟同學相處比較好。*」(訪A2)

#### 2. 面對事情採正向看法

A2覺察到自己面對事情時可以選擇正面的態度去面對，對於自己的信心也增加了，甚至覺得成績越來越好。研究者進一步訪談時，發現其樂觀信念改變與想法的改變有關，見表4-5-3。

「*課程中印象最深刻的是單元五過去現在未來，因為你有兩個選擇的故事讓我的脾氣會改，遇到事情會選擇怎樣去面對。*」(訪A2)

「我很謝謝老師來為我們班上課，也讓我不要小看自己，因為人有無限的可能^^!!!」(單)

「我會給自己95分，因為我現在成績越來越好。」(訪A2)

表 4-5-3 A2 在「兒童樂觀信念量表」中前後測意見改變舉例

題目	前測意見	後測意見	訪談說明
17.對於我所定的學習目標，我一直想要去達成。	從來沒有 (1)	幾乎常常 (5)	因為現在做事情比較順，
22.在學東西時，我對自己有信心。	從來沒有 (1)	全部時間 (6)	現在遇到一些困難比較有信心，比較努力去做。

## 貳、課程對其稍有影響者

### 一、受試個案 A4

#### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	40	10	2.42	2.58	2.58	3.25

#### (二) 上實驗課程前的個人狀態

A4在實驗課程前對樂觀沒什麼興趣，樂觀溫度計自評為40度，結束時卻反而降低成10度，但是在量表上的樂觀平均分數稍微增加0.16，悲觀也增加0.67，並未有明顯改變，令研究者感到非常好奇，暫時歸在課程對其稍有影響。級任導師表示平時對A5未有印象深刻之事。

「(還沒開始上課程前) 對樂觀沒什麼興趣, 不想思考這個問題, 沒什麼。」(訪A4)

### (三) 課程對 A4 的影響及個人改變

#### 1. 期望可以選擇自己的未來

訪談才知道A4在填樂觀溫度計和樂觀量表受到爸媽很大的影響, 造成心情低落, 在面臨父母的嚴格管教卻又達不到時讓A4對未來很失望, A5也坦誠原本他曾想過人生出來以後還是會死, 為何不現在死的想法, 但在聽完單元五你有兩個選擇的故事, 想法改變成或許可以選擇自己的未來。

「老師你說要對未來有信心, 但我覺得我對未來沒有什麼期望, 對未來很失望, 因為我爸媽做接近苦工那一種, 我常被爸爸打, 就對未來不抱期望。我覺得很多地方比不上別人, 因為每次爸媽希望我跟分數高的比, 他們說你為什麼不能比別人高, 說我不認真, 可是考試我都盡力, 但還是考不好(流淚)。」(訪A4)

「人生出來以後還是會死, 為何不現在死, 在聽完你有兩個選擇我覺得我還可以活久一點, 久一點搞不好我未來可以改變。」(訪A4)

「(單元五) 最大的心得是人生不一定一樣。」(訪A4)

#### 2. 心情比較放得開

A4在覺察到自己最大的改變是心情比較放得開, 並表示以後有機會願意再參加相關課程。

「樂觀對我蠻有用的, 對我很重要, 樂觀是心情的良藥, 心生病的時候要用的藥, 心沒生病時還是蠻有用的, 對心情會比較好。」(訪A4)

「最大的改變是心。以前都悶在心裡，上這些課程之後，現在比較放開了」(總)(訪A4)

「如果以後還有這種活動，會想參加，因為對我有幫助，對心情也會比較好，我還想再參加一次」(訪A4)

## 二、受試個案 B2

### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
女	60	100	3.92	4.42	2.83	2.58

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

B2原本以為樂觀是讓自己暫時快樂，在實驗課程開始前自評樂觀溫度計為60度。級任導師則表示在課程前B2是個文靜的女生，學習方面稍微有些不用心。

「(還沒開始上課程前) 之前我還不知道怎麼樂觀。」(訪B2)

「(還沒上課程前) 原本我以為樂觀是讓自己暫時快樂。」(訪B2)

### (三) 課程對 B2 的影響及個人改變

#### 1. 變得很開心

B2認為自己最大的改變就是比較不會生氣，會往樂觀的方面想。級任導師表示B2在課程前後和同學相處互動一直都保持良好。從單元總回饋表及訪談中可知B2最喜歡的是單元四讓樂觀傳出去，感覺到B2變得開



心，同時也希望將開心分享給身邊的朋友。

「樂觀會讓我很放鬆，也知道怎麼對待人家，然後會讓自己很開心。」  
(訪B2)

「上這個課程讓我變得不會太會生氣、哭。」(總)

「課程中印象最深刻的是單元四讓樂觀傳出去分組方案，因為我只要把樂觀傳出去，別人就會很開心很快樂，給他一個小太陽，應該會永遠快樂吧！」(訪B2)

「幫助我有時候如果煩惱的話就想一想自己之前是怎麼樂觀的，再讓自己現在變得樂觀，生活方面跟以前也不一樣，遇到困難或不開心的事會畫畫或吹氣到塑膠袋中讓氣消掉。」(訪B2)

## 2.樂觀的克服困難

B2表示以後遇到困難的事要往比較樂觀的地方想，從量表中卻發現她在信心方面並沒有增加，進一步訪談時，才發現其樂觀信念的想法是對自己較不敢抱持太大信心，認為有些事情可能會出錯，但是B2表示會勇敢克服把它做好，見表4-5-4，級任導師也表示在課程進行期間一直到結束後，B2在學習上有進步，變得較認真，上課較專心。

「以後遇到困難的事要往比較樂觀的地方想」(訪B2)

「如果以後還有這種活動，會想參加，因為上樂觀課程可以讓自己放鬆一些壓力，讓自己更樂觀，去克服困難。」(訪B2)

表 4-5-4 B2 在「兒童樂觀信念量表」中前後測意見改變舉例

題目	前測意見	後測意見	訪談說明
22.在學東西時，我對自己有信心。	幾乎常常 (5)	有些時候 (3)	因為有時候對考試有信心有時候成績卻很差，所以我就想說有時候有信心。
23.就算現在事情很順利，我都覺得會出錯。	從來沒有 (1)	幾乎常常 (5)	有時候做事偶爾會出一些小差錯，所以我會覺得常常出錯。
24.遇到學業上的困難，我會勇敢克服。	有些時候 (3)	全部時間 (6)	因為我想讓那些困難把自己用克服的力量弄掉

### 三、受試個案 B3

#### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	70	110	4.08	4.42	2.25	2

#### (二) 上實驗課程前的個人狀態

B3上實驗課程前並不瞭解樂觀是什麼，自評樂觀溫度計為60度。級任導師則表示在課程前B3表現算是中上，下課就出去玩，與導師互動較少。

「(還沒開始上課程前) 沒有那麼樂觀，不是很了解樂觀是什麼。」  
(訪B3)

### (三) 課程對 B3 的影響及個人改變

#### 1. 做事不會半途而廢

B3認為從課程得到的幫助就是做事不要半途而廢，並且三思而後行。級任導師發現B3在課程後在表現及行爲上比以前收斂、成熟許多。在單元四讓樂觀傳出去的方案活動時，B3是該組的樂觀小天使，研究者也觀察到B3那組氣氛相當融洽，待方案完成檢討時，該組表示對於整組的分工表現非常滿意，B3在帶領同學做事時完成度很高。

*「做事情不會半途而廢，努力去達成。」(訪B3)*

*「(單元三)最大的心得是我覺得這個單元可以讓自己做事不會半途而廢，可以很順利。」(單)*

*「現在對「樂觀」的看法是如果很樂觀的話事情做得很順利，不樂觀事情做得不順利，做事情不要半途而廢，要努力去達成，遇到問題請教別人」(訪B3)*

#### 2. 心情很開心

B3表示上完課程後他變得很開心、樂觀，課程中印象最深刻的是E-MAIL活動、擔任樂觀小天使，甚至在寫作文時也應用課程中講過的話。

*「樂觀溫度計70度變成110度，因為覺得樂觀增加了，開心。」(訪B3)*

*「班上午餐比較安靜，大家都很开心」(訪B3)*

*「課程中印象最深刻的是讓樂觀傳出去E-MAIL活動、樂觀小天使，很开心當樂觀小天使，有收到其他同學好幾十封MAIL。」(訪B3)*

*「以後還有這種活動會想參加，因為可以天天開心、樂觀。」(訪B3)*

「最大的幫助是 上次寫作文題目愛的故事也有用到老師說的話」  
(訪B3)

## 四、受試個案 A3

### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	70	90	4.92	3.08	1.83	3.08

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

A3在訪談中表示上實驗課程對樂觀沒什麼看法，不知道樂觀是什麼。級任導師表示A3下課常出去玩，對於A3未有印象深刻之事。

「(還沒開始上課程前) 沒什麼看法，不知道樂觀是什麼。」(訪A3)

### (三) 課程對 A3 的影響及個人改變

#### 1.並未視自己的經驗為負向

原本研究者根據量表評估課程對A3具負向影響，實際訪談發現卻與學生主觀感受不太一樣，A3表示填後測量表時受到當時心情影響，因此分數普遍下降，並非覺得課程對自己沒有幫助。

「因為上週國語小考都考不好，覺得對自己沒什麼信心，如果是現在再圈會圈5。」 (訪A3)

#### 2.對手語歌曲特別感興趣

A3似乎對於手語歌曲特別感興趣，甚至回家都會唱。這點令研究者

感到驚訝的是因為課堂中觀察A3並沒有表現得特別活潑，不過A3於訪談中也表示建議未來要進行課程可多教一些手語歌曲。

「課程中印象最深刻的是單元－樂觀放大鏡中青蛙的故事、手語歌，因為對自己有幫助，而且很喜歡手語歌，在家裡也會唱。」(訪A3)

「建議老師教多一點手語，因為手語讓我學到比較多，比較喜歡回家也會唱」(訪A3)(總)

「收穫是學到手語。」(單)

## 五、受試個案 A5

### (一) 基本資料

性別	自評的樂觀溫度計		兒童樂觀信念量表 樂觀層面得分		兒童樂觀信念量表 悲觀層面得分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	60	100	3.25	1.42	5	5.58

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

A5在訪談中表示上實驗課程對樂觀認為是很開心。級任導師表示A5從開學至今課業方面惰性強，而且對課業有排斥感，上課很少發言。

### (三) 課程對 A5 的影響及個人改變

#### 1. 量表點數不小心看成相反

研究者根據量表評估課程對A5具負向影響，實際訪談並再次確定後，A5才發現他把量表的點數看相反，並非覺得課程對自己沒有幫助。

「問卷不小心看相反了，圈相反了。」(訪A3)

## 2.勇於面對挫折

A5上完課程後，覺得自己最大的改變就是會勇於面對挫折，功課方面的困難也會尋求協助。級任導師表示A5在課程進行期間一直到結束後，上課問問題他比較會回答，打掃工作變得較認真。課程後他對樂觀的看法認為是勇於面對挫折，用樂觀的態度去面對，並且有信心。

「課程中印象最深刻的是單元一樂觀放大鏡中青蛙的故事、手語歌，因為青蛙有勇於面對挫折，手語歌很好聽，中午吃飯時會在心裡面唱」(訪A5)

「我會給自己90分，因為我會找方法解決。」(總)

「上這些課程之後，自己的改變是要勇於面對事情，別人說我壞話時就當作沒聽到，面對功課的困難會找比較會同學幫忙」(訪A5)

## 3.對自己有信心

A5認為實驗課程對自己最大的幫助就是增加自信，要對自己有信心，從他的單元回饋表、課程總回饋表以及訪談當中都可看到他強調在這個部分的改變。

「這個課程最大的幫助是單元二未來無限可能的影片，因為要有信心才有無限的可能，增加自己的信心。」(訪A5)(總)

「(單元一)最大的心得是要對自己有信心。」(單)

「如果以後還有這種活動，會想參加，因為這樣會更樂觀，對自己很有幫助，對自己會更有信心。」(訪A5)

## 參、小結

針對學生進行個別訪談後，並參考班級導師訪談結果，將訪談學生分成「課程對其有正向影響者」、「課程對其稍有影響者」兩大類。

首先，就「課程對其有正向影響者」來看，可知其改變包括具正向預期並有自信、檢視自己的正向特質、人際互動有改善、勇敢面對困難、面對事情採正向看法，這幾項當中除了人際互動有改善可歸類為實踐層面目標，其他大致皆為認知與情意層面目標。

其次，就「課程對其稍有影響者」來看，其改變包括期望心情變得很開心、樂觀的克服困難、做事不會半途而廢、可以選擇自己的未來，歸類均為認知與情意層面目標。

綜合來說，學生普遍都對樂觀課程持正向的態度與看法，而改變以認知與情意目標為主，實踐目標較少。

## 第六節 綜合討論

本節根據上述研究結果將做進一步的討論。討論結果共分為六個部分，分別為「樂觀訓練課程對樂觀信念的影響」、「樂觀訓練課程對因應策略的影響」、「樂觀訓練課程教學歷程分析」、「實驗組學生意見反應分析」和「實驗組學生個案資料分析」，以下分別說明。

### 壹、 樂觀訓練課程對樂觀信念的影響

根據本章第一節的量化資料統計分析結果可知，本研究之樂觀訓練課程對於提升國小高年級學生樂觀信念中的「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」具有立即及持續提升的效果，但對國小學生樂觀信念中的「負向預期且懷疑自我」及「半途而廢」未有立即及持續的效果，以下將分別討論其原因。

#### 一、 課程對樂觀信念的「對正向結果抱持自信」具有立即及持續提升的效果

實驗組學生在樂觀信念量表中「對正向結果抱持自信」分量表，無論是後測及追蹤後測得分均高於控制組，而且追蹤後測分數還更高，顯示經過實驗教學後，學生在對正向結果抱持自信方面，有立即且持續提升的效果，推論其主要原因在於：

（一）課程內容設計符合「對正向結果抱持自信」分量表的指標

「對正向結果抱持自信」分量表內涵是預期好事會發生且充滿信心，研究者在設計課程時，單元一及單元二即著重於這部分內涵，單元一「樂觀放大鏡」先透過故事和短片強調對正向結果抱持自信的重要，



並讓學生先從樂觀正面的角度檢視自己建立信心，進而於單元二「未來無限可能」中引導正向預期在生命中的意義。

### （二）課程安排循序漸進並採正向角度切入

課程開始前一週進行暖身活動，讓師生間先建立尊重、信任的關係，同時也讓教室常規及細節事項獲得充分時間處理，使得後續課程得以從容不迫進行。單元一的前半段先用故事引起學習動機，進而講述相關概念，後半段的課堂學習單則讓學生從正向角度檢視自己，從肯定自我當中建立起信心，接著單元二引導正向預期的意義，進而化想法為行動，設立全班性正向預期目標，可看出課程安排上是循序漸進，而且教學均從正向的角度切入。

### （三）互動式及情境式教學相輔相成

除了課程教學之外，互動式及情境式教學對於學生而言，具有時時提醒的作用。在互動式教學方面，包括上課收心操、樂觀小書、樂觀加油站均具有「對正向結果抱持自信」的內涵，例如：樂觀加油站的活動，在每天午餐時各組輪流上台帶口號，培養對於全班性目標的正向預期及信心，從學生積極熱情的參與中即可感受到其漸漸培養出對於正向結果預期及自信的樂觀信念；在情境式教學部分，包含樂觀小語、手語歌曲也隱含著「對正向結果抱持自信」的內涵，例如：手語歌曲「和天一樣高」歌詞中即有「裝滿自信發動引擎，向夢想直線飛行……」，雖然手語教學僅佔課堂以及午餐時間各五分鐘，但仍深受學生喜愛。

## 二、課程對學生樂觀信念的「有毅力的追求目標」具有立即及持續提升的效果

### （一）相關課程規劃充足且符合學生的需求與能力

研究者在規劃課程時，將單元三及單元四的重點放在「有毅力的追

求目標」的內涵，因此經過單元三瞭解不同情境如何勇敢面對挫折後，單元四更進一步讓學生化被動為主動去實踐這個內涵。又理論中強調樂觀的前提是因為有目標，進而產生價值、預期等元素，因此設計單元四讓樂觀傳出去，即有兩週充足的時間讓全班分組去規劃方案，並持續去達成方案目標，呼應了「有毅力的追求目標」的樂觀內涵，甚至到最後回顧成果時，更引導各組提出進行過程中遇到的挫折及解決之道，讓學生從中發現並感受到目標設定以及追求目標過程中毅力及堅持的重要。

#### (二) 全班性目標有助學生從中實踐學習

除了單元四的課程教學外，研究者於單元二時即設計訂立全班性目標的活動，於往後每節課撥五分鐘來討論目標達成的情形，實驗組兩個班級在剛開始皆有未能全班達成的情形，研究者更藉此與學生討論追求目標過程中的毅力及勇於面對挫折的情形，甚至在單元三時，全班性目標未達成也是討論情境之一，經由不斷的提醒討論，更有助學生對於「有毅力的追求目標」這個內涵的瞭解與實踐。

### **三、課程對學生樂觀信念中的「負向預期且懷疑自我」及「半途而廢」未有立即及持續的效果**

#### (一) 設計課程時並未以降低悲觀層面為目標

研究工具的量表中雖然將樂觀信念分為二大層面四個內涵，但考量到樂觀相關議題中 Pretzer 和 Walsh(2003)提到未來在設計方案時，應注意到方案主要是減低悲觀或是增加樂觀，以及有關樂觀訓練課程目標的爭議，因此研究者在設計課程目標時，主要以正面及樂觀思考角度切入，以增加樂觀層面為主，而未針對「負向預期且懷疑自我」以及「半途而廢」設計充分課程，這或許是「負向預期且懷疑自我」及「半途而廢」未有立即及持續效果的可能原因。

## (二) 研究結果支持樂觀和悲觀是雙向度

樂觀與悲觀是單極或雙極一直存在爭議，根據本研究的兒童樂觀信念量表的建構效度結果支持樂觀及悲觀是雙向度，也符合一些學者所做的研究分析(cf. Chang, 1998; Chang et al.,1994; Marshall et al.,1992)。

除此之外，研究者在設計課程時即考量到單、雙向度的問題，故先以增加樂觀層面為主要目標，結果發現樂觀層面雖有提升，但悲觀層面卻沒有降低，由此可推測一個人樂觀的增加並不代表悲觀一定會減少，也或許樂觀和悲觀是同時存在的，換句話說，根據本研究發現樂觀和悲觀可能是雙向度的，這也再次回應過去研究爭論樂觀是單或雙向度議題，這個部分尚有待未來的研究。

## (三) 降低悲觀課程及其影響有待未來研究

「樂觀訓練課程的目標」、「增加樂觀是否就能減低憂鬱」是樂觀研究中的重要議題，Pretzer 和 Walsh(2003)提到未來在設計方案時，應注意到方案主要是減低悲觀或是增加樂觀。因此，本研究是以增加樂觀層面為主要目標為出發點，但降低悲觀層面的課程仍有待未來的研究，甚至可進一步探討這二種課程對於「憂鬱」、「情緒」、「壓力因應」、「行為」、「生活適應」、「成就」、「復原力」等變項的影響。

## 貳、樂觀訓練課程對因應策略的影響

根據本章第二節的研究結果顯示，實驗組學生在經過樂觀訓練課程的教學之後，在「青少年因應策略量表」中的「解決問題策略」、「暫時擱置策略」、「改變策略」、「尋求支持策略」、「避免逃避策略」的後測及追蹤後測的平均分數皆未顯著高於控制組學生的平均分數，故顯示本研

究樂觀訓練課程無法有效立即及持續提升學生之因應策略。以下為研究者推論之原因：

理論上來說，若學生的樂觀信念有所提升，其因應策略應有所提升，但研究結果卻無法看出這樣的趨勢。推究其原因可能包括量表不夠切合課程需要、課程訓練時間不足、需要教導學生更具體的行為技巧，以及班級輔導人數多無法兼顧學生個別需要等，茲分述如下。

首先，就研究工具「青少年因應策略量表」來看，其向度及題目中的情境與實驗課程單元三所討論的情境稍有差異，實驗課程中僅討論四種學生最常遇到的挫折情境，因此量表所測的構念可能不夠切合實驗課程的需要，這或許是無法提升學生因應策略的主要原因之一。

其次，就課程訓練時間來看，研究者僅於單元三設計四個相關情境進行討論，因為本研究主要目的是訓練學生之樂觀信念，期望在提升樂觀信念後，進而發展出良好的因應策略。故由於課程方向定位不同，無法規劃並實施一系列嚴謹且完整的因應策略訓練方案，直接地針對學生的因應策略做訓練，因此訓練時間不足或許是無法提升學生因應策略的另一主要原因。

再者，由於活動方式多以討論、分享的方式進行，對部分學童而言可能偏向抽象與靜態而不易理解，而且缺乏更具體行為技巧的訓練，學生或許課堂討論出很多面對挫折的因應策略，但下課後未馬上發生類似情境，經過一段時間容易遺忘，等到要實際面對時，無法立即成為自動化行為，因此在具體行為部分的訓練安排上顯得薄弱，未來在規劃相關課程時，可加強這部分的訓練，甚至可用體驗活動、角色扮演、故事分享、影片討論、指定課後作業等多元的教學方式進行。

最後，由於挫折困難情境對於學生來說具有個別差異，同一個情境

的因應策略就有很多種，而且依個人情況又要選擇不同的因應方式，如考試考不好，其原因可能是沒有準備或太緊張等，因應策略可能有寫日記、訂正勉勵自己、散心...等，依個性及情境不同因應策略也各異，由於班級人數眾多，無法兼顧學生個別需要，加上時間不足無法一一進行深入討論，未來在進行時可採小團體方式，或是將這部分精緻化，成爲一個獨立的因應策略課程。

## 參、樂觀訓練課程教學歷程分析

以下將針對第四章第三節教學歷程中，對於「課堂教學」、「情境教學」以及「互動教學」不同教學方式的教學成果進行討論：

### 一、課程教學的分析

從實驗組學生課程教學的學習成果中，可發現學生無論在各單元學習單、課堂分組討論、各組方案作品、甚至全班性目標的實踐上均樂於參與，從中也可看出學生在許多方面的學習，包括對樂觀的概念及理解、對問題因應的認識、訂立目標及實踐、對未來的正向預期等，並感受到學生表現出學習與分享的動機與對樂觀的認同。可見，樂觀訓練課程對於學生樂觀信念的培養具有相當的成果。

推論其可能原因，研究者在課程安排是採循序漸進的方式，透過故事講述、影片欣賞、分析歸納、討論分享，進而體驗實作、反思回顧的一系列歷程，引導學生從認知、情意進而到實踐的學習。此外，情意的培養方面，研究者透過故事或相關媒材，讓學生瞭解樂觀的功能與重要性，提升其對樂觀的認同與價值感。研究者在課堂教學中，也營造出接納、尊重、安全的上課氣氛，讓班級形成樂於發言分享的風氣。

而本研究也運用了多元的教學策略，如故事講述法、腦力激盪的討論法、多媒體的運用、分組實作、手語教唱等，讓學生在學習上充滿了新鮮感，而願意認真的投入課程、參與活動。

## 二、情境教學的成果

整體來看，情境教學對於學生的樂觀信念的提升具有很大的幫助。具體作法包括有樂觀小語、樂觀看板、讓樂觀傳出去、午餐好歌欣賞等，讓學生可以在樂觀環境的孕育下，逐漸提昇自己的樂觀信念，從成果中可發現學生對於佈置樂觀環境都相當期待，大部分都會主動的提供意見或付出勞力，呈現出來的成果也相當具有創意，不僅讓自己能夠時時接觸到樂觀，還能將樂觀傳出去。此外，午餐好歌欣賞也受到學生熱烈響應，從學生回饋單中可感受到他們對於歌曲的喜愛。

進一步分析可知，在認知方面，學生有機會接觸到大量的樂觀訊息，隨時在生活中看到樂觀的使用，對於學生具有時時提醒的作用；在情意方面，從環境以及同儕間正向情緒感染，更提升學習樂觀的動機及認同的態度；而實踐方面，實際去規劃樂觀的方案，做中學從無到有到精緻化，提供了學生表現樂觀的舞台，從自我體驗與省思得到成長。因此，在生活環境中加入樂觀的元素，對學生的樂觀信念具有潛移默化、逐步漸進的功效。

## 三、互動教學的情形

從研究者和學生的互動，以及學生和學生間的互動中可以發現，在溫暖安全的班級氣氛下善用樂觀的口訣，讓上課變得相當的活絡，上課收心操和樂觀加油站的活動讓學生上起課來充滿了驚喜與期待。此外，小書以及 e-mail 傳樂觀的活動更具有熱烈的回響，讓大家在課後仍有正向的互動，可見互動教學對於學生的樂觀信念的提升具有很大的幫助。

推論其最主要原因可能和教師的態度有很大的關係。研究者在教學過程中不斷要求自己要以鼓勵、開放、讚美等正向的態度來面對學生，其中上課收心操包含著樂觀的內涵，即是對教學者及學生面對上課態度的提醒；小書中的批改及互動也是從正面角度切入，盡量發現學生的優點，因此學生會更有樂於學習及表現樂觀的意願。

其次，研究者發現鼓勵學生間互動也是一個重要的原因，互動教學不應僅有師生之間，學生間的互動更有意想不到的成果。在樂觀加油站的活動中，剛好遇到學生無法達到預期的全班性目標，此時除了引導全班討論反省外，更分組編出樂觀的口訣，由學生自行帶領口號，彼此勉勵克服挫折。而在 e-mail 傳樂觀的活動中，讓學生在課外仍有主動找尋樂觀並能分享的管道，常帶給同學及老師意外的收穫。

總而言之，互動式的教學方式對教學者來說相當重要，除了要求自己保持開放、鼓勵的態度，更要能提供學生間互動的管道，甚至找機會多鼓勵學生優良的表現，對於提升學生的樂觀信念有很大的助益。

## 肆、實驗組學生意見反應分析

接著，針對本章第四節的研究結果進行討論，包括「學生單元回饋表」以及「課程總回饋表」兩部分：

### 一、學生單元回饋表

學生單元回饋表共分為班級氣氛、課程內容與活動安排、自我評量、心得與建議等四大部分。

首先，就班級氣氛、課程內容與活動安排、自我評量三個部分是採七點及五點量表方式作答，從各單元平均數與滿意度（見表 4-4-1）發現

各單元的滿意度均超過 90%，整體滿意度高達 96%。推論原因在於研究者所營造的班級氣氛讓學生感到安全溫暖，加上課程內容與活動安排均經過嚴謹規劃，因此學生不管是學習態度或學習成果上皆有良好表現。深入分析來看，單元四的自我評量滿意度為 89.62%，是所有項目中滿意度最低的，究其原因可能是學生對於自己的作品要求甚高，部分學生在檢討時表示他們還可以做得更好，或是分工合作時不夠完善所造成。

其次，從心得及建議的分類中可發現各單元大致均有達成其教學目標，符合樂觀信念的內涵，進一步可發現學生對於樂觀相關的故事、影片及手語歌曲相當喜愛，五個單元中有四個單元均有學生提到此方面的收穫，因此採用多元化媒材進行教學是未來設計課程時可以列入考慮的。

## 二、課程總回饋表

課程總回饋表共分為六個部分，包括對單元活動的主觀評估、整體意見、對教學目標的幫助性評估、對自己、教學者及全班的主觀評估、對自我改變的評估、對課程方案的建議，茲分述如下。

首先，對單元活動的主觀評估這部分的結果，可知學生最喜歡、印象最深的單元是單元四「讓樂觀傳出去」，認為最有幫助的單元並未明顯於特定單元，大致以單元一「樂觀放大鏡」、單元四「讓樂觀傳出去」均為 23 % 為較高，其中單元四囊括學生最喜歡、印象最深以及最有幫助的單元，可見單元四化被動為主動去分組設計方案深受學生喜愛。根據學生填答的原因分類可知單元四最有幫助的原因包括「學到可以將樂觀傳出去」、「分工合作」、「用電腦查樂觀相關資料」、「感到好玩」；而認為單元一最有幫助的原因則包括「變得更有自信」、「學到手語」、「從故事中學習」、「感到有趣」。

其次，針對整體意見以及對教學目標的幫助性評估這兩方面的結果



來看，所有項目在五點量表中的平均值幾乎都超過4.5，表中更可看出將近九成以上的學生對整個課程的整體意見是偏向中高度的同意程度，八成以上的實驗組學生對教學目標的幫助性評估偏向中高度的同意程度，從中可推知實驗組學生對本實驗課程的看法是正向的，課程之教學目標設置應屬適切，能滿足大多數學生的需求。

接著，在對自己、教學者及全班的主觀評估中，發現半數以上的學生對自己、教學者、全班均有正面的感受；13位學生對自己有負面的感受；13位學生對全班有負面的感受；另有2位學生對自己和全班有負面的感受。其中對自己或全班有負面感受的原因大致為覺得自己或全班不夠認真，或是全班性目標未完全達到，自己參與討論太少等。

隨後，對自我改變的評估方面，有將近八成學生表示參加課程最大改變是瞭解樂觀並且變得更樂觀了，將改變的內容作分類發現實驗組學生的改變以達成認知及情意目標居多，而實踐目標較少，原因可能是課程活動方式多以討論、分享的方式進行，缺乏更具體行為技巧的訓練，這也是未來設計相關課程時可以加強的部分。

最後，學生提出對課程方案的建議，大約有將近五成的學生希望能增加上課時間，由此推知學生相當喜愛這種正向具有樂觀性質的課程。另外，學生建議中也提到故事、影片、手語及多元化的活動，可知這也吸引學生更樂於學習。

## 伍、實驗組學生個案資料分析

研究者針對三種學生接受進一步的個別訪談，包括：「課程對其有正向影響者」、「課程對其有負向影響者」、「課程對其稍有影響者」，並再向班級導師訪談這些個案於課程前後的情況。但「課程對其有負向影響者」的兩位兒童在實際訪談原因後改而歸類為「課程對其有些影響者」。

首先，就「課程對其有正向影響者」來看，主要是由測驗工具兒童樂觀信念量表來判斷改變幅度較大的前幾名學生，從訪談中可知其改變包括具正向預期並有自信、檢視自己的正向特質、人際互動有改善、勇敢面對困難、面對事情採正向看法，這幾項當中除了人際互動有改善可歸類為實踐層面目標，其他大致皆為認知與情意層面目標。

其次，就「課程對其稍有影響者」來看，主要是由測驗工具兒童樂觀信念量表來判斷，經訪談分析發現其改變包括期望心情變得很開心、樂觀的克服困難、做事不會半途而廢、可以選擇自己的未來。然而，原本歸類為「課程對其有負向影響者」的兩位學生實際訪談後改而歸類為「課程對其有些影響者」，是因為A3表示填後測量表時受到當時心情影響分數普遍下降，卻未將自己的經驗視為負向，而A5發現他把量表的點數看相反，並非覺得課程對自己沒有幫助。這兩位學生也表示自己的改變包括對手語歌曲特別感興趣、勇於面對挫折、對自己有信心等。

綜合來說，從訪談結果分析來看，學生普遍都對樂觀課程持正向的態度與看法，而改變以認知與情意目標為主，實踐目標較少，這也是未來設計課程時應注意的地方。