

10 個幫助學生降低對線上學習壓力之技巧

駐芝加哥辦事處教育組

隨著新型冠狀肺炎疫情之蔓延，全美大學已全數改為線上授課。紐奧良大學（University of New Orleans）教授 Andre Perry 呼籲教授們應於這段重要時期密切關切學生們的身心健康：「我認為主動詢問並與學生保持聯繫是教授們的責任，因為在這種時期，人際關係的維持比往常都更加重要。」數十載的研究也指出與教授的關係在學生留校率上扮演重要角色。若在轉換為線上教學的過程中，教師與學生的關係因而減弱或消失，可能造成學生的掙扎甚至退選課。

當然，我們不該將所有責任都放諸於教師身上。學生的參與及留校率固然是全校性的事務，然而教授是與學生接觸的主要甚至是唯一人員。因此在當前情況下，教授在支持學生情緒需求上，扮演了更重要的角色。以下 10 個來自於第一線專家們建議的技巧，能讓教師協助學生更順暢地轉換為線上學習：

一、調查學生可使用的工具與線上平臺

這不僅是為了課程需求，更是為了提升師生與同學間互動品質。例如，有類似設備或需求的學生可以被分為一組。當選擇所要使用的教學科技時，盡量先不使用全新不熟悉的平臺。但若非得要嘗試新的科技且你不確定它是否運作良好，也建議先讓學生知道，所以你們可以共同測試它。

二、與學生共構課程

這段時間轉換課程與疫情的壓力可能使學生感到無助。與學生共構課程、使學生有話語權並決定他們自己的學習步調，有助於舒緩學生的焦慮。加州聖塔克魯斯(University of California at Santa Cruz)副教務長 Jody Greene 指出，這不代表你已全然下放權力。你仍有最終的決定權。

三、嘗試非同步課程

雖然已轉為線上教學，某些課程仍在原訂課程時間進行。這可能對於需要照顧家人、與他人共用電腦、有時差的學生造成壓力。若你的大學仍堅持要同步授課，試著替有困難的學生們找出替代方案，例如將你的課程錄影並邀請不能參與同步授課的同學們觀看。事後將同學的評論或討論帶至課程中，旨在仍讓學生們感到自己是「一個班級，而非被分散的個體」。

四、盡量使課程不須使用高端科技，甚至可使用手機就能參與

例如開放可下載的教科書。在設計作業時，也可思考這是否能夠使用手機就完成。這對於有網路限制的學生有極大助益。

五、降低你的標準，對課程計畫或作業有更多彈性

這適用於教師與學生雙方，因為大家可能都正因為疫情焦頭爛額。

六、分享你的故事，讓學生也同樣知道你也正因疫情有類似情形或感受

讓學生知道「我不是只關心你的學業，我也關心你這個人」。

七、提供支持與資源。許多學生可能正經歷焦慮或沮喪，也可能遇到住宿或存糧困難

雖然你可能無法親自幫助他們，情緒上的支持、協助提供相關可協助單位之資訊已相當有用。

八、提供機會使學生可以面對或處理當前情形／情緒

某些教授透過作業、專題等方式，將課程主題與當前情形(如新冠肺炎疫情)連結，使學生能在作業中反思與抒發。

九、注意有身心障礙學生之需求

隨著課程轉換為線上，他們可能需要一些特別的配套措施。你或許已在期初的課表中提到這方面的訊息，但現在你仍可提醒有需要的學生們聯絡身心障礙服務中心以取得資源。

十、有意識地練習或帶入自我照顧活動

例如在課程開始時練習專注、冥想活動，或設計一個讓學生能自我檢視、反思的作業。

撰稿人／譯稿人：Kelly Field / Pei-Jung Li

資料來源：2020 年 3 月 30 日，The Chronicle of Higher Education

10 Tips to Support Students in a Stressful Shift to Online Learning

https://www.chronicle.com/article/10-Tips-to-Support-Students-in/248380?cid=wcontentgrid_hp_1b