


109 學年度推動「社會情緒學習」成果彙編


素養教育在臺北

Social and Emotional Learning

SEL 融入領域教學實踐篇



主辦單位：  臺北市政府教育局

承辦單位：  臺北市內湖區新湖國民小學

中華民國 110 年 12 月 30 日

目 錄

局長序	1
以社會情緒學習促進「共好」之實踐	2

國小

語文領域	6
三玉國小(一年級)	7
潭美國小(一年級)	12
明道國小(一般組)(二年級)	21
修德國小(四年級)	29
光復國小(五年級)	35
民生國小(五年級)	42
民生國小(六年級)	60
雙園國小(五、六年級)	71
生活課程領域	82
光復國小(一年級)	83
社會領域	99
雙園國小(一般組)(四年級)	100
萬福國小(一般組)(五年級)	109
藝術領域	117
民生&光復國小(三、四年級)	118
西松國小(六年級)	128
綜合活動領域	135
立農國小(一年級)	136
光復國小(三年級)	143
幸安國小(三年級)	150

幸安國小(四年級)	157
新湖國小(四年級)	163
福林國小(一般組)(四年級)	168
中正國小(三、四年級)	176
內湖國小(一般組)(五年級)	183
雨農國小(五年級)	192
溪口國小(五年級)	204
興隆國小(五年級)	212
天母國小(六年級)	221
指南國小(六年級)	226
健體領域	237
西園國小(三年級)	238
大直國小(四年級)	247
校訂課程	256
龍安國小(三年級)	257
國中	
數學領域	270
西湖國中(八年級)	271
藝術領域	281
濱江實中(七、八、九年級)	282
綜合活動領域	295
成淵高中(七年級)	296
介壽國中(八年級)	310
科技領域	327
西湖國中(八年級)	328
特殊需求領域	339
啟聰學校(一般組)(七、八、九年級)	340

局長序

正向情緒學習與良好的溝通互動，是孩子們有效學習的關鍵與基石，培養學生「社會情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL) 這是一項考試也考不出來的核心素養，更是面對未來多變與挑戰的核心競爭力。

臺北市政府教育局為推動社會情緒學習與相關教案之研發，並強化孩子情緒管理的能力，自 107 學年度籌組教師團隊，共同參與情緒觀察記錄試辦計畫；108 學年度擴大參與校數，結合新課綱素養導向的理念，從察覺個人內在情緒，轉變為了解自己外在人際互動；109 學年亦全面推廣至本市國中、國小。

此次，在國立臺北教育大學周淑卿教授、臺北市立大學葉興華教授專業引領下，教師團隊合力研發融入各領域的社會情緒學習教案，包括語文、自然、科技、藝術、健體等領域，共計 35 份，適用於國中小，亦考量特殊學生學習需求，以實踐正義價值，彰顯教育關懷。

感謝教師團隊的專業投入與熱忱付出，期盼第一線的教育夥伴，善用這項教案資源，融入領域教學，創造思辨情境，引導孩子從自身出發，關懷他人到理解世界，營造共融共好的校園，傳遞正向良善的力量，幫助孩子衝出逆境，邁向成功。

臺北市政府教育局 局長 **曾燦金** 謹識

於民國 110 年 12 月

以社會情緒學習促進「共好」之實踐

臺北市立大學 學習與媒材設計學系教授 葉興華



一、前言

「自發、互動、共好」乃十二年國民基本教育之基本理念。此理念期盼透過學校教育幫助學生培養學習意願、動機、知識、方法，進而實踐所學，利己、利人，促進社會之共好。在此歷程中，除了認知、技能學習甚為重要，如何適切表達自己和感受他人的想法、情感，與他人維持良好的關係，進行溝通合作則更是關鍵。

自從 H. Gardner 的多元智能理論 (The theory of multiple intelligences)，及 D. Goleman 的情緒智力 (emotional intelligence) 提出後，與人際關係與自省能力密切有關的社會情緒學習開始受到重視，臺灣在九年一貫課程中也開始納入相關的內容 (孫敏芝，2010)。近年來，隨著社會型態的改變、人際關係的疏離，讓社會中不同的年齡層、不同特質族群均面臨了各自的生活困境，許多情緒問題應運而生，在校園和社會中，釀成駭聽聞的社會事件 (李端生，2008)。因之，在學校中進行相關的學習，提供學生適切的情緒支持，備受關注。

二、社會的變遷讓學童情緒困擾加劇

過去，總認為國小學習階段的學童因乏升學壓力，無憂無慮的童年生活乃理所當然之事，但事實上似乎並非如此 (蘇岱崙、方翊涵，2015-04-13)。臺灣的少子女化現象儼然已成國安危機，雖然在教改廣設高中大學的政策下，現今的高中大學入學機會早已超過生源，但此現象反而讓學生在家族中備受關注，背負著親人長輩過多的期待；家長生怕子女輸在起跑點上，不管是課內的學習，或者課後的生活都格外受到重視，有形書包重量和無形的身心壓力，都令許多學童喘不過氣，使得原本應快樂的童年變調。

家庭和人際關係的疏離也是另一個影響原因。國中小階段的學生是最需要親人照顧、關心的時期，但臺灣近年的社會發展，讓職場的高工時成為常態，許多學生放學後不是到安親班，就是留在學校參與課後照顧、學業輔導活動，甚至還有各種的補習課程需要學習，每天親子接觸的時間甚少。在有限的親子相處時間下，行為和學習的檢討，有意無意間常成為親子接觸時的主要話題，不僅學生所需的親情慰藉不能滿足，許多衝突更由此而生。

近來，隨著資訊科技的發達，各種通訊的軟體或方式似乎拉近了空間所造成的距離，但也無形中減少了人與人接觸的機會。過去，在同一空間中的成員運用載具溝通常被當成笑話，但現在也成為團體溝通一種樣態。行動載具雖然讓學生可能有機會接受更多親人的關

心，但在人際欠缺直接接觸下，學生的困擾與問題不容易為他人所察覺；有些學生習慣透過載具溝通後，在面對面溝通時會顯得舉足無措，這種看似熱絡其實疏離的關係，直接或間接衍生出情緒上的問題。

此外，在現今職場環境中，團隊合作、跨域支援成為一種常態，如何熟悉和陌生的人一起學習、工作，在競爭和合作中掌握平衡；在面對意見相左和衝突中，尋求妥協與化解危機等已成常態。學校的學習型態在此趨勢影響下，也增加了許多同儕合作探究、任務考驗的機會，如何對、解決人際衝突、克服困難達成學習任務，都考驗著學生的社會情緒智慧。

三、教學重點三範疇

在情緒學習開始受到重視後，J. D. Mayer 和 P. Salovey；D. Goleman，以及 R. Bar-On 對於社會情緒的概念、內涵及功能等都提出具啟示性的看法(孫敏芝，2010)。情緒的產生有時單純屬於自身的因素，但更多是與人互動的結果；情緒的問題不僅影響自己，也會影響他人。因此，學習的範疇會包括自己和他人的情緒。若將前述學者社會情緒觀點加以整理，可歸結出下列三項重要之教學範疇：

(一) 自我情緒的覺察與他人情緒的辨識

情緒不僅是人接受刺激後所產生的一種心理反應，這種心理反應常伴隨著生理或外在的行為反應。在社會情緒學習的過程中，首重個體自我覺察，也就是學習感知受到外在刺激後，自身在心理、生理、行為上的反應，當學習者能夠覺察自己的情緒反應後，也才可能覺察與辨識他人的情緒。

相同的刺激下，情緒的心理、生理和行為反應有其複雜性。不同的個體對於相同的刺激會有不同的情緒反應；即使有相同的心理、生理，或行為反應可能也代表著不同的情緒。例如：某項比賽結果的公布，獲獎者會高興萬分、未獲獎者可能失望至極；獲獎者可能喜極而泣、未獲獎者可能傷心落淚。所以，從生理或行為的反應，覺察自我和辨識他人的情緒是最基礎的學習，但從自我覺察轉換到能正確辨識他人的情緒並不容易。

(二) 自我情緒的適切表達、管理與調節，及對他人情緒的反應

適切的情緒表達是促進自我心理健康的重要作為。而情緒表達的適切性判斷，除了考量最直接的情緒外在行為反應外，行為反應的對象、時機、時間、情境等，都會是判斷表達是否適切的因素。例如：傷心難過所產生的哭泣，若哭泣的場所不影響他人，也未因過久或過劇烈的哭泣影響身體，則適度的哭泣是抒發情緒可採行的作為之一。

此外，對於他人情緒的適切反應則需要智慧，因為所謂適切的反應乃植基於對於他人情緒的理解而做合宜判斷之結果。在此過程中，他人情緒的理解不能僅限於行為反應本身，引發情緒的刺激與情境、刺激對於反應者的意義等，都必須綜合加以判斷，判斷後更要思考如何給予合宜的回應。

(三) 自我情緒的運用與他人情緒的支持

刺激所引發的情緒性反應常會因為刺激性質，或個人特質等因素，對於個體產生程度不一的影響，有些影響短暫甚至如船過水無痕般不留痕跡；有些則令人永誌不忘，而這些令人永誌不忘者可能對人產生積極的影響，但也可能會造成負向的結果，因此如何善用情緒幫助自己，不僅避免負向的結果，甚至發揮積極的作用，也是情緒學習的重要課題。

同時，當周圍人情緒性反應可能造成負向影響時，如何給予當事人支持，或是尋求外界支援給予協助，也是懂得運用自我情緒後，需要積極學習的範疇。



三、教學推動的參考作為

許多研究都指出，擁有良好情緒控制者在學習和社會適應均表現較佳 (鄧蔭萍，2012)。社會情緒的學習在成為學校教育中的重要課題後，如何有效地進行，提出以下的建議供參考：

(一) 教師自我情緒管理與調節是基本

學校、班級因為人際接觸的頻繁，存在著許多引發情緒行為的刺激，教師、學生都是這些刺激的產生和接受者，所以師、生都存在著許多情緒行為反應。但在班級的情境中，教師是成熟之人，也班級經營的主導者，故其有責任適切處理班級中所發生的情緒事件，及帶領學生進行情緒學習。

教師若要妥適處理班級中的情緒事件，及帶領學生進行學習，首先要能覺察自我的情緒。當教師自己遭遇生活中和教學的挫折、困擾無法自行排解時，要懂得尋求支持和協助，並做好情緒的管理與調節，方能以身示範並帶領學生進行相關學習。

(二) 除特定課程外，隨機教學要把握

引發情緒行為的刺激常無可預期的存在於校園生活中。在國小教育階段，情緒學習的內容不僅列入綜合活動的學習表現與內容，其也常出現在各學習領域情意、態度的學習，或學習活動進行之過程中。故情緒的學習除了可以藉由綜合活動課程特定課堂實施外，善用綜合活動以外其他學習領域的內容，或者教學中的偶發事件，甚至校園、社會事件等，都是能夠結合生活情境的學習良機。

(三) 情緒教學有賴所教師的共同投入

正因情緒的學習內容在各個學習領域中均有，引發情緒行為的刺激隨時存在，所以有賴所有教師的共同努力。同時，情緒學習的內容從基礎的情緒覺察、辨識；進而情緒的表達、管理、調節；甚至到積極的運用與支持，隨著引發情緒刺激的不同，以及產生的心理、生理反應，及所表現外在行為的差異，讓情緒的學習甚為複雜，實非少數教師所能全面顧及，故需要仰賴教師的共同投入，掌握各種學習的機會，引領學生適切學習，方能提供學生更為整全的經驗。



(四) 自我增能與教學應適切運用各項資源

社會情緒學習的範疇甚為複雜，且情緒多產生在於生活的情境脈絡中，目前情緒學習的探究，跨越教育、醫療、社會、諮商輔導等多領域。近年來，這些相關領域專家學者及組織，都積極投入研討，所以教師在自身專業方面，不僅應多方找尋資源增能，善用相關單位所提供的素材也有助於豐富教學的內涵。

四、結語

良好的身心素質乃十二國民基本教育核心素養的首要項目，適切掌握和運用情緒則是心理素質中重要的一環。具備能覺察、適切表達、調節和運用情緒的能力，不僅能利己以應對生活中的各種挑戰，更可成為幫助他人一起實現「共好」理想的作為。社會情緒的學習在十二國教新課綱中已納入綜合活動領域課程的重點，也會出現在其他領域的學習活動中，但如何適切的轉化、引導仍待教師共同努力。

參考文獻

- 李端生(2008)。社會情緒概論。社會科學論壇，2008(4下)，60-63。
- 孫敏芝(2010)。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國SEL教育方案經驗之啟示。幼兒教保研究，5，99-116。
- 教育部(2018)。十二年國民基本教育課程綱要國民小學暨普通型高級中等學校綜合活動領域。臺北：同作者。
- 鄧蔭萍(2012)。兒童情緒智力與社會行為之初探。兒童照顧與教育，2，1-21。
- 蘇岱崙、方翊涵(2015-04-13)。《親子天下》情緒力大調查：面對負向情緒，孩子束手無策。取自：<https://www.parenting.com.tw/article/5056995>。

國小 語文領域



三玉
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

壞心情走開！

教學者及設計者：丁儷蓉、陳美惠、戴維茹

壹 設計理念

從繪本的故事帶領學生認識情緒抒發的方式及可能帶來的影響，再與學生共同討論如何適當的抒解自己的情緒，並分享轉換情緒的適當方式。

貳 課程架構

心情怪獸 { 自行閱讀書籍
導讀故事書與討論
心情怪獸
壞心情 OUT
分享我的心情

參 教學設計內容

教學時間	80分鐘	教學年級	一年級
	(國語文) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點
學習表現	5-I-9 喜愛閱讀，並樂於與他人分享閱讀心得。	學習面向：個人內在 覺察：自我情緒覺察 調節：情緒管理	
學習內容	Bb-I-1 自我情感的表達。	學習重點： 1. 從生活中覺察自己情緒表達的方式。 2. 能分享正向抒發情緒的方式。	
相關議題 融入	閱讀素養教育 學習主題：閱讀的情境脈絡 實質內涵：E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解故事書文本內容的大意。 2. 能找出書中錯誤的情緒表達及可能產生的結果。 3. 能分享表達情緒的正向方式。 			

學習活動	時間	教學評量
<p>一、課前請學生先自行閱讀故事書</p> <p>二、導讀故事書</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生一同閱讀「別鬧了！壞心情怪獸」。 2. 問題討論 教師提出問題，學生舉手回答： (1) 找找看，書中的壞心情怪獸在哪些時候出來找喬治？ (2) 你覺得喬治遇到這些不如意的事時，可以怎麼做會更好？或是試著表演出來。 (3) 後來喬治為什麼不理會壞心情怪獸？ (4) 最後喬治發生了什麼事？ <p>三、心情怪獸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生用紅、藍彩色鉛筆，依題目完成學習單第一大題。 2. 請學生繪出自己心目中的好心情怪獸。 <p>四、壞心情OUT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板上畫一條線，線的右邊畫○，線的左邊×。 2. 因應教室空間有限，將班上學生分次進行遊戲，每次8-10人，每個人站成一行，並對齊黑板所畫的線。 3. 當老師說的行為是對正向的情緒表達，站在○的那邊；若是錯誤的情緒表達要站在×的那邊。站錯的人出局，並回自己的位子。 4. 老師可說的情緒表達情境如下，每次念的順序可以自行調整：生氣時，可以到處對別人大吼大叫(×)；當心情不好時，可以做自己喜歡做的事，例如畫畫、唱歌、睡覺(○)；當難過時，可以到處走走(○)；別人誤會我時，我可以摔東西(×)；同學不小心撞到我，我應該打人(×)；當我覺得心情不好時，可以找人談一談(○)；別人罵我時，我應該罵回去(×)；當我覺得很生氣時，我可以深呼吸等(○)。 <p>五、分享我的心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問： (1) 說說看，在遊戲中被判出局時的心情？ (2) 遇到不開心或生氣時，如何表達我們的心情才能不傷到自己，也不傷到別人呢？ 2. 統整：每個人都會有情緒，有時是好心情，有時是壞心情，好心情會想和人分享，壞心情需要適當的排解，如何不讓別人或自己受到傷害，同時又能轉換自己的壞心情，才是正向的情緒表達。 	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依照教師提問回答問題。 2. 能理解錯誤表達情緒方式所造成的結果。 3. 能說出正向表達情緒的方式。
<p>參考資料</p>	<p>故事書：別鬧了！壞心情怪獸</p>	

學習單

學習單

一年()班()姓名()	家長 簽名
學習主題:心情怪獸	
一、請依照下列問題，塗一塗，說一說：	
打人	跺腳 找人談一談 靜下來，想一想 摔東西 大叫 罵人 深呼吸，走一走
1.在故事裡，喬治和壞心情怪獸一直鬧下去的方式是什麼？從上面選出正確答案，並塗上紅色。	
2.說說看，當心情不好時，正確的處理方式可能是什麼？從上面選出正確行為，並塗上藍色。	
3.說說看，如果有一隻好心情怪獸，當喬治心情不好時，他會怎麼建議喬治呢？	
三、請在下面畫出你想像中的好心情怪獸。	

肆 執行歷程

教案設計後，設計者先行試教，接著分別在一、二年級學群會議中推廣此課程，並請低年級老師協助在各班進行教學後，提出具體建議，再針對建議修正教案的內容。



商請低年級教師協助試教



商請低年級教師協助試教(三)



學生彼此分享對繪本的想法



進行壞心情OUT遊戲



教師提問，學生舉手回答



學生書寫學習單



學生的學習單

伍 執行成果

低年級教師實施後建議如下：

- 一、透過繪本的引導，孩子們非常熱烈的分享在日常生活中所碰到的好心情及壞心情時，各式各樣的抒發方式；更在透過共同討論後，認真思考如何面對自己的情緒，並且願意去嘗試！在學習單中，孩子在色彩的呈現中不難看出赤子純真、毫無掩飾的一面！這本書對引導孩童學習情緒管理有很大的助益！
- 二、學習單第一大題的題目是「喬治和壞心情怪獸一直鬧下去的方式是什麼，塗上紅色」，少數孩子沒有從故事中提取正確訊息，把他們認為是錯誤表達情緒的行為「打人、罵人、摔東西」也塗上紅色。教學時老師的引導可以再多強調。

- 三、「壞心情 OUT」遊戲裡，因為多數孩子都能判別正向與錯誤的情緒表達方式，所以很難減少遊戲人數。在班上進行時，選項改為「你曾經用這樣的方法表達自己的壞心情」，再引導孩子討論這樣的表達方式是否有解決問題，或是否讓情緒變好，並讓其他孩子提供改變情緒的建議。
- 四、學習單中「畫好心情怪獸」是個很棒的題目，孩子們畫出來的怪獸都好可愛，看了心情都變好了。
- 五、這是一堂可以讓孩子了解有壞情緒是正常的。當排解壞情緒時，用負向的行為處理只會造成更多的麻煩，並不能讓心情更好。所以要用正向的方式排解壞情緒，就能讓壞情緒很快地遠離。
- 六、在「壞心情 OUT」這個活動，情緒表達的情境，可多列舉正向的情境，讓孩子知道到更多排解壞情緒的好方法。
- 七、結合情緒相關的教育宣導，正巧讓孩子們更能理解繪本故事，並且傳達出壞心情等負向情緒的認識，在教學過程中，孩子們能連結到宣導所提到的蝴蝶呼吸法來協助喬治趕走壞心情怪獸，個人覺得此一課程設計結合宣導對於學生的啟發相當有效，比較不會讓課程及宣導各自獨立。
- 八、低年級孩子的情緒表達較為直接，但不易察覺對他人的影響，本活動及學習單讓孩子們更能認識到不當的情緒表達造成的影響，也紛紛分享自己的感受，並從中認識到正確的負向情緒表達。
- 九、「畫好心情怪獸」這題目很棒，孩子們的怪獸都好療癒，並有助老師發現與更理解班上類情緒障礙孩子的過動與衝動。

陸 特色與展望

- 一、對於低年級的學生，透過有趣的繪本作為引導，可拓展學生們情緒表達的經驗。
- 二、教學時教師的引導與強調，可讓學生習得情緒感受沒有標準答案，學習單同樣也沒有標準答案，尊重孩子的感受和選擇，讓學童透過討論與分享，進行自我覺察，同時也敏察他人，協助建立良好人際關係。
- 三、「壞心情 OUT」遊戲裡，多給學生表達的機會，同一情境，不同的學生可能有不一樣的感受，這是常態。感受是主觀的，沒有對錯，只有回應適切與否的問題，耐心引導建設性行動和想法，所以傾聽學生「怎麼說」才是重點。

柒 教學省思

原先的課程設計是讓學生敘寫自己心情感受或是情緒轉換方式，但上完第一堂課後發現，一年級的小朋友剛上完注音符號，才進入國字學習，對於認字及文字書寫需花費較多的時間，而課程重點並非於此，所以轉換評量方式，採取口頭評量和實作評量。此外透過遊戲佈題，讓學生對於不同情境下的情緒表達能有所區辨，學生也能學習到正向的情緒表達。

在低年級的學習上，可增加抒發情緒的活動，以補生活經驗的不足，同時增加體驗與實作，相信可以從仿效或轉移習得，正向的紓解情緒的方式。一個兩小時的課程要對學生有影響，似乎也太天方夜譚，因此從課程切入，在日常生活遇到時再多著墨，相信對於學生的未來在情緒的表達會有所助益。

Feelings & Emotions 情緒萬花筒

教學者及設計者：鄭莉靜

壹 設計理念

一、著重 CLIL 理念，強調語言及學科知識的整合：

本校低年級實施雙語實驗課程，故健康課程為中英文雙語雙軌進行。筆者結合英語教學及一年級健康課程，設計出以情緒覺察、情緒管理等教學相關活動，在涵養情緒教育的同時，提昇外國語文之語文素養，期許能藉由「跨語言 / 跨領域實踐」精神，得以落實強化孩子的心理素質之目標、同時達成提昇英語溝通能力，以及增進國際交流的教育目標。

二、Media Intergration-- 結合多媒體輔助雙語教學：

以外語來進行學科知識，往往較為艱深，若能善用多媒體素材，不僅可提昇學生的學習興趣，更能透過生動的影音加強孩子的記憶。因此在我們的雙語健康課程中經常使用 Youtube 的相關英語 / 雙語影片，也希望能透過肢體律動，音樂智能來增進孩子的雙語學習成效。

把多媒體工具應用於學習環境，作為教學工具，也是我們校本雙語健康課程的重要特色，希望能透過更多感官刺激活化孩子的學習。因此不論是網路小短片，動畫電影 (film) 或英語歌謠教學等，在實施上我們都看到的確能有效提昇孩子的認知理解及學習的興趣。

貳 課程架構

總節數規劃為五節，但可視課程時間彈性延伸至六~八節。

第一節：情緒英語歌曲吟唱、feelings & emotions 單字學習。

第二節：認識 feelings & emotions 字彙，透過網站資源強化學習。並利用情緒輪盤 (Emotion Wheel) 進行相關句型練習。

第三節：英語繪本教學 When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry.. 探索憤怒情緒的產生及如何應對。

第四節：繪本延伸教學 & 動畫 Insight Out 教學

第五節：Insight Out 深入賞析，探討情緒覺察及同理心。

參 教學設計內容

教學時間	200分鐘(可延伸)	教學年級	一年級
(健康與體育 / 英語) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>健康與體育領域： 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>英語領域： L1-2 能聽懂低年段所習得的字詞。 L0-5 能聽懂簡易歌謠和韻文。 L0-6 能聽懂簡易兒童故事。 L0-7 能辨識簡易句子語調所表達的情緒和態度。 S0-5 能以簡易句型提問、回答。 A0-1 樂於參與各種課堂練習活動。</p>	<p>自我情緒覺察 情緒管理 壓力抒發</p>	
學習內容	<p>健康與體育領域： Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>英語領域： Ac-II-1 簡易的教室用語。 Ac-II-2 簡易的生活用語。 Ac-II-3 低年級所習得字詞。 Ae-III-1 簡易歌謠、韻文、短文、故事及短劇。 Ae-III-2 繪本故事、兒童短劇。</p>		
相關議題 融入	<p>生命教育 自我探尋 閱讀素養 多媒體學習</p>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽懂情緒主題的英文單字。 2. 能聽懂描述情緒主題的相關英語句型並做出對應。 3. 能吟唱英文歌謠 “If you are happy.” 並做出相關身體律動。 4. 能樂於聆聽英文繪本 When Sophie Gets Angry, Really, Really Angry，並參與討論及自我省思。 5. 能欣賞情緒動畫影片：Insight Out。並透過內容學習英語和情緒的多樣內涵。 6. 能具備覺察、表達並適當處理自己情緒的能力。 7. 能完成相關之情緒學習單 (worksheets)。 8. 能覺察自己的情緒，學習調整情緒與行為。 			

學習活動	時間
<p>第一節：</p> <p>1. Warm up :</p> <p>(1) 歌曲複習 (學生已於一年級上學期學過此歌謠及相關律動)</p> <p>★ Review the song “If you are happy”</p> <p>If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap)</p> <p>If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)</p> <p>If you're happy and you know it, then your face will surely show it</p> <p>If you're happy and you know it, clap your hands. (clap clap)</p> <p>(2) 詢問學生在歌曲中聽到哪些表達情緒的單字？</p> <p>2. Presentation :</p> <p>(1) 配合課本內容 (翰林版二年級健康)</p> <p>介紹相關單字：happy/ sad/ angry/ scared/ excited/ bored/ surprised/ worried</p> <p>(2) 配合相關Youtube 影片認識情緒</p> <p>Kids vocabulary - Feel (Feelings or Emotions)</p> <p>(3) 討論生活中常出現的情緒，以及通常是因為何種事件造成這樣的情緒，自己如何解決問題或透過什麼樣的方式來抒發這些情緒。</p> <p>3. Practice :</p> <p>(1) 情緒奧斯卡：</p> <p>請學生上台，表演一種臉部表情，或肢體動作來讓其它人猜猜是什麼樣的情緒？用 Are you sad? 等問句，以及 Yes, I am. 或 No, I'm not. I am angry. 等答句來作英語句型練習。</p> <p>4. Wrap up :</p> <p>(1) 學習單 Worksheet : How do you feel ?</p> <p>發下每人一張情緒學習單，請學生填入英文單字並畫圖，下次分享。</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>
<p>第二節：</p> <p>1. Warm up :</p> <p>(1) 學生分享自己創作的學習單，並張貼在班上佈告欄。</p> <p>(2) 教師以圖卡複習相關情緒的英文單字</p> <p>2. Presentation :</p> <p>(1) 利用教育部酷英語網站資源 COOL ENGLISH，介紹情緒單字 (酷英語 COOL ENGLISH 是由師大英語系及教育部共同建構之英語線上平台。提供全國學生基本能力。有數百則多功能影片之資料庫。有聽力 / 主題式字彙 / 口說 / 閱讀 / 情境式動畫等。非常實用。</p> <p>主題：Feelings</p> <p>3. Practice :</p> <p>(1) Emotion Wheel 情緒輪盤</p> <p>運用網路共享資源平台，製作情緒輪盤 (Emotion Wheel)，請學生運用 I feel _____ 來造句。</p> <p>4. Wrap up :</p> <p>(1) 給予積極參與活動的孩子加分及點數獎勵。並鼓勵孩子於日常生活中時刻覺察情緒，勇於說出自己的心心情及感受。</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>



<p>第三節：</p> <p>1. Warm up:</p> <p>(1) 詢問孩子 “How do you feel ?” 請孩子用 I feel ____ 回答。 練習用英語表達學過的情緒單字。</p> <p>(2) Picture Book Reading 繪本教學 教師展示繪本 When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry. 並讓孩子看書本封面，觀察 Sophie 臉上的表情，你覺得 Sophie 發生什麼事了？她的心情如何？</p> <p>2. Presentation:</p> <p>(1) 運用 Slideshare PPT，逐頁介紹繪本內容，並引導孩子討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> • Why is Sophie angry? 為什麼 Sophie 生氣了？ • Who is Sophie angry with? Sophie 在對誰生氣？ • What does Sophie do when she is angry? 當 Sophie 生氣時，她做了什麼事？ • Why is Sophie crying? Sophie 為什麼哭了？ • What does Sophie see when she climb up the tree? 當 Sophie 爬上樹時，她看到了，聽到了什麼？她有什麼感覺？ <p>3. Practice:</p> <p>(1) 運用網路資源 (Youtube film)，帶領孩子回溯繪本內容。 When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry...</p> <p>4. Wrap up :</p> <p>(1) Worksheet: 教師發下每人一張 “When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry” 學習單，講解內容並請學生回家完成。</p>	<p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>
<p>第四節：</p> <p>1. Warm up :</p> <p>(1) Book Review：回想上次介紹的繪本 When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry... “ 的內容，當 Sophie 生氣時，她是怎麼樣面對和處理的呢？如果你是 Sophie，你也會這樣做嗎？</p> <p>(2) 老師介紹 “心情紅綠燈”，說明當非常生氣時，可以試試看心情紅綠燈三步驟—Stop (紅燈), Slow (黃燈), Go (綠燈)</p> <p>Red—Stop：先暫停 10 秒鐘，深呼吸三口氣</p> <p>Yellow—Slow：靜下來想一想，剛才發生了什麼事？我可以怎麼做？</p> <p>Green—Go：把怒氣試著轉移到其它地方，思考自己的真正需要，試著表達出來，解決問題。</p> <p>2. Presentation :</p> <p>(1) Video teaching: 利用電影 Insight Out 的角色 (Joy, Sadness, Anger, Disgust, Fear 帶出情緒單字 happy, sad, angry, bored, scared, 並將圖卡貼在黑板上。</p> <p>(2) 教師帶領學生討論這部電影中的內容，先簡介故事人物，背景，及出現的角色。</p> <p>Youtube film (參考 Vlog)：英速光復 (Guangfu Vlog) ~ Insight Out--Feeling & Emotions</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>

<p>3. Practice :</p> <p>(1) 教師播放影片 Insight Out</p> <p>(2) 於適當片段停頓，詢問學生看到了什麼？</p> <p>4. Wrap up :</p> <p>(1) 複習五個角色所代表的情緒單字，並請學生試著用臉部表情或動作表現出來。</p> <p>(2) 試著模仿一下這個角色的說話語氣或動作。</p>	20分鐘
<p>第五節：</p>	10分鐘
<p>1. Warm up :</p> <p>(1) Review vocabulary：教師以圖卡及字卡，帶領學生複習 Insight Out 的五個角色及相對的情緒字彙。</p>	
<p>2. Presentation :</p> <p>(1) 繼續觀賞影片 8~10分鐘</p> <p>(2) 請學生思考，當主角 Riley 遇到了這些事情時，是哪一種情緒？</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riley 要搬家到舊金山，和她的好同學及最喜歡的曲棍球隊道別 • Riley 看到了漂亮的新城市，想像自己未來的新家一定很美 • 看到新家充滿灰塵，還有一隻老鼠 • 和爸媽在新家玩曲棍球 • 在新學校遇到不友善的同學 • 買到的 Pizza 竟然是花椰菜口味 	10分鐘
<p>3. Practice</p> <p>(1) 同理與傾聽</p> <p>跳至影片中段，讓孩子觀賞。主題是當 Riley 的幻想朋友小彬彬即將被倒入垃圾車，讓這個記憶被遺忘時，小彬彬看到這一幕，非常難過。看到傷心的小彬彬，負責開心情緒的 Joy 一直想逗他開心，於是不停搞笑，對他吆喝：「沒關係，我們可以解決問題的！走吧，我們繼續找回家的路！」但是 Joy 的熱情完全沒辦法讓小彬彬開心起來。這時候憂憂 (Sadness) 走過來，靜靜地坐在小彬彬身旁，聆聽小彬彬說和 Riley 小時候開心玩火箭車的愉快回憶，憂憂一邊聽一邊回應：「哇！Riley 一定和你玩得很開心。」「你失去了寶貴的東西，一定很難過吧？」最後小彬彬抱著 Sadness 大哭，哭完後擦乾眼淚，站起來說：「我沒事了，繼續走吧！」</p> <p>(2) 問問學生，傷心時如果有人說：好了不要再難過了 (Don't be sad.) 不要再擔心了 (Don't worry.) 你的心情是什麼？</p> <p>(3) 如果傷心時，焦慮時，有人可以陪你安靜地一起感受情緒，會不會比較好？</p> <p>4. Wrap up :</p> <p>(1) 和學生討論“同理心”、“與人一同感受”的具體作法。例如安靜的傾聽，接納自己和他人的情緒等。</p> <p>(2) 接納自己可能會有的各種情緒，用更棒的方式來表達、處理這些情緒。此外，你或許無法了解，為何一件事讓一個人如此難過，但是，即使你沒有辦法了解，你還是可以認同，接納這樣的情緒與感受，願意陪著你親愛的同伴或家人一同感受所有發生的情緒。</p>	5分鐘

參考資料

- 臺北市國民小學英語文暨彈性學習課程綱要
- 十二年國民基本教育健康與體育課程綱要
- 十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊
- 健康與體育 (二上 翰林版)
- video / links/ youtube film 網路資料來源：Emotion Wheel
<https://www.adventure-in-a-box.com/product/emotion-wheel-free-printable-design/>
- Song: If you're happy.
<https://www.youtube.com/watch?v=71hqRT9U0wg>
- When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry...
<https://www.youtube.com/watch?v=dNfd8WFDBAY>
- Kids vocabulary - Feel (Feelings or Emotions)
<https://www.youtube.com/watch?v=o5jZlswSfSE>
- 教育部酷英語 Cool English 網站：<https://www.coolenglish.edu.tw/>
- 英速光復 (Guangfu Vlog) ~ Insight Out--Feeling & emotion
Guangfu Vlog #9 腦筋急轉彎 Emotions and Feelings - YouTube

肆 執行歷程

- 1、英文情緒繪本教學 (When Sophie Gets Angry, Really Really Angry)
- 2、英文 Emotions & Feelings 主題教學及主題學習單融入
- 3、英文情緒小書製作 (My Emotions & Feelings)
- 4、校內正念減壓 MBSR 工作坊 (Mindfulness-Based Stress Reduction Workshop)



教師運用英語情緒繪本“When Sophie Gets Angry, Really, Really Angry”進行情緒教育



教師搭配相關教學簡報投影片，逐頁講解繪本內容。(介紹生氣情緒如火山般暴發)



教師引導安頓情緒的做法



教師引導孩子討論如何面對情緒



學生利用小白板畫出各種情緒



分組上台分享小白板，並說明是何種情緒



Draw your emotions
畫出不同情緒 / 學習單作品



I Have Feelings
情緒小書製作



校內正念減壓 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Workshop) 工作坊



正念減壓 MBSR 工作坊簡報分享

伍 執行成果

- 一、學生透過英語情緒繪本閱讀教學，學習到如何覺察及面對生氣/ 憤怒等情緒。
- 二、學生透過情緒繪本之相關延伸教學活動，更加了解情緒的本質，並進而思考如何面對及處理。
- 三、校內正念減壓 MBSR 工作坊藉由講師分享及相關正念影片資訊觀賞，鼓勵教師從正身的情緒覺察，逐漸達成身心安頓的目標，而唯有加強教師的心理素質，方能達成更加和諧的課室環境，要有身心安頓的學生，先要有身心安頓的老師。

陸 特色與展望

- 一、結合雙語 / 英語教學，融入情緒覺察等相關情緒教育主題，以素養導向為設計基礎核心概念，全方位培養孩子面對生活的能力。
- 二、融入繪本結合閱讀教學，並透過相關延伸教學活動，更加了解情緒的本質。
- 三、透過舉辦校內正念減壓 MBSR 工作坊，鼓勵教師從正身的情緒覺察，逐漸達成身心安頓的目標，加強教師的心理素質。
- 四、未來希望有類似機會能持續地在校內推廣情緒教育，加強老師及學生們對於自身的情緒覺察能力，進而達成人人身心安頓的目標。

柒 教學省思

「情緒覺察」一直是在教學現場的師生們非常需要的能力。在教學現場第一線的基層教師們，面對繁複的工作以及各種不同的家長及學生，多樣化而充滿挑戰性的情境，實際上非常容易產生許多情緒，而若無法適當處理這些情緒便可能造成生命中許多的壓力，導致工作效率低落或甚至影響其個人身心或家庭生活。而學生們面對自身的家庭，學業，人際關係等，亦會產生許多情緒，這些情緒若無法好好面對及處理，將導致生命中的陷落或各方面生命層面的影響。總之，若教師能好好處理自己情緒，在教學工作上便能游刃有餘，進而建立一個正向而關係融洽的教室，讓孩生能彼此同理，相互合作。若能帶領孩子認識自身情緒，加強「情緒覺察」的能力，則對於班級氣氛的提昇，師生互動及班級經營相對能走向一個正面循環。

由於這樣的信念，一直以來筆者非常希望能將「情緒覺察」的議題融入在教學過程之中，很感謝教育局能提供這樣一個推動的計劃得以實現這些一直以來很想做的事，雖然我只是一名小小的科任教師，亦沒有機會擔任行政職，但心中一直有個夢想，希望能推動「情緒覺察」以及「正念減壓」的活動來讓教師們達成更多「身心安頓」的境界。因為我了解到，唯有身心安頓的老師，才能有身心安頓的學生，老師自身的冰山無法融解，只會造成和學生之間的碰撞而造成不必要的傷害。老師的愛心無法透過自身的安頓來傳達給孩子，如同自身無法身心安頓的父母亦有可能在無意間傷害到孩子，這是多麼可惜的事情啊！因此我想利用一些時間來進行一些教師的身心安頓相關工作坊，透過校內正念減壓 MBSR (Mindfulness-Based

Stress Reduction Workshop) 工作坊，希望先讓教師夥伴們加強自身的情緒覺察能力，進而達成身心安頓的目標，逐漸地提昇自己的情緒控管能力，讓教學工作更加順暢。

在實施英語繪本閱讀融入情緒教育的課程時，孩子們大多能專注學習並有機會更加深層地去理解“emotions”(情緒)的相關概念。在教學活動中我運用了小書的製作活動，讓孩子透過結合藝術創作的過程，試著去感受不同情緒可能帶來不同的感受。讓情緒覺察這件事變得更加“個別化及差異化”，畢竟每個人的情緒感受是不同地且特殊的，應該被充分尊重的。

總之，能有這麼一個難得且珍貴的機會，給予筆者一個推廣情緒教育的機會，事實上我充滿感恩，也深信這是上天給予我們的一份祝福，如此重要的人生教育，事實上的確是非常值得我們所有人關注並努力推廣的，唯有能充分掌握自身情緒能力，方能在身心靈上達到和諧，得以發展每個人天賦良能，自在而充滿活力地面對生命中的每一個好日子。

明道
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

與你/妳共好

教學者及設計者：楊惠婷

壹 設計理念

「情緒」無時無刻環繞在每個人生活中，有些孩子能夠適當的調節自己的情緒，不被負向情緒困擾，與他人發展出正向的互動關係；然而，有些孩子卻被情緒問題困住，導致在校園生活中不斷的與他人發生衝突。本課程「與你/妳共好」，從國語二下第一單元「心情溫度計」課文內容出發，搭配生活課程第一單元「和書做朋友」進行跨領域的知識結合與動手實踐來穩固基礎學習內容；接著，透過多元媒介(科技APP、桌遊、繪本)，讓孩子進一步學習情緒覺察、同理心建立及調節跟別人互動技巧，以增進良善團體關係、培養社會適應能力，達成「與他人共好」的目標。

貳 課程架構

- ★活動一：生活中的繽紛情緒(160分鐘)：透過國語二下第一單元(1-4課)心情溫度計課文內容，引導學生認識生活中比較容易出現的幾種情緒，搭配多元學習媒材、方式，學習情緒不同的面貌。
- ★活動二：情緒百變臉譜(40分鐘)：透過平板 App「動物心情日記 AR情緒圖卡」桌遊，練習不同情境自我情感的表達，也讓孩子察覺不同人面對不同情境會有不同的心情感受。
- ★活動三：勇闖EQ神秘島(80分鐘)：透過「勇闖EQ神秘島」桌遊進行充分的情緒認識、辨識外，更進一步引導孩子面對不同可能讓自己產生負向情緒的情境，如何適當的調整自己的情緒、解決情緒帶給自己的困擾。
- ★活動四：與你/妳共好(40分鐘)：藉由繪本《不愛穿裙子的美莉》導讀讓孩子學習運用前幾堂所學分析主角在故事中的心情變化，也從中引導孩子不同性別間的適當互動方式及自我身體保護的方式。

參 教學設計內容

教學時間	40(分鐘) × 8(堂) = 320(分鐘)	教學年級	二年級
(國語/生活/社會技巧) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	國語 1-I-1 能養成專心聆聽的習慣，尊重對方發言 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為	1. 根據多元情境中主角的表情及語氣，判斷對方當時可能的正/負向情緒(例如：開心、興奮、生氣、尷尬、害羞、沮喪…)。 2. 小組討論時，用說的有效表達自己的意見，並專注聆聽他人的想法。	

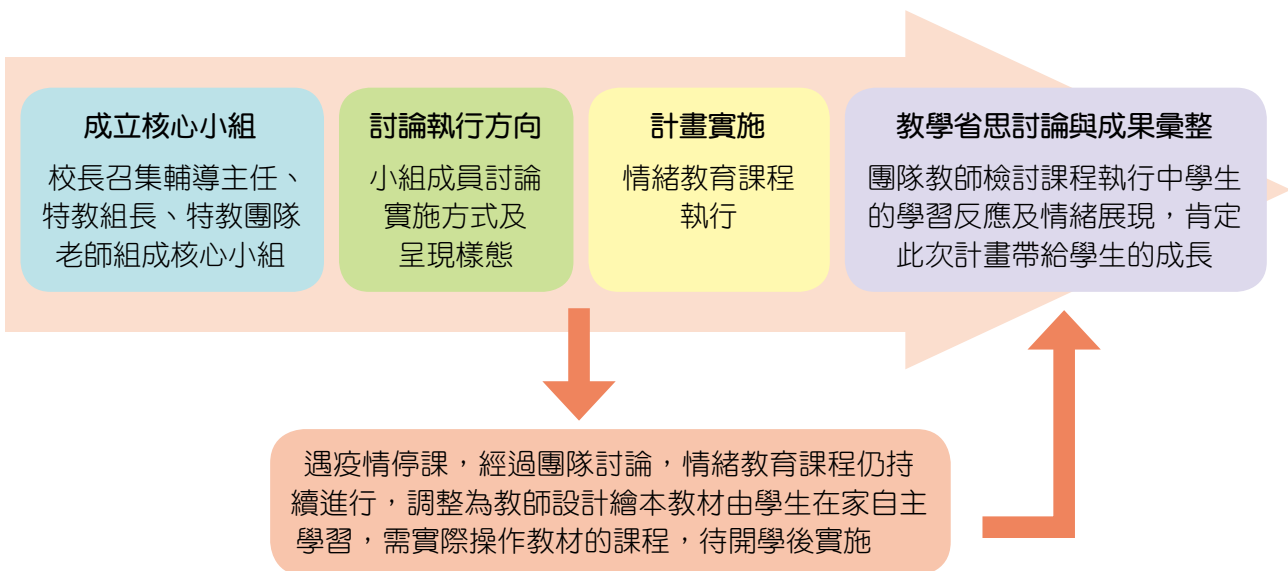
<p>學習表現</p>	<p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力</p> <p>社會技巧 特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異 特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助 特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話</p>	<p>3. 透過小組討論歷程，了解他人的感受，並能夠與他人溝通，學習解決問題的能力。</p> <p>4. 透過繪本討論，討論異性相處之間需注意的地方及適當的互動方式，並思考如何保護自己。</p>
<p>學習內容</p>	<p>國語 Bb-I-1 自我情感的表達生活</p> <p>生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習 C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試</p> <p>社會技巧 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀</p>	
<p>相關議題融入</p>	<p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動 涯 E7 培養良好的人際互動能力</p>	
<p>學習目標</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識生活中常見的情緒，並知道在不同情緒時會產生不同的感受 2. 學生能表達自我的情感並尊重其他人的不同情緒 3. 學生能提出協助自己與他人維持正向情緒及改變負向情緒與感受的方法 4. 學生面對異性能有適當的互動方式，並知道應對自我身體的方式 5. 學生能說出書本有的結構，並進行小書的製作 		
<p>學習活動</p>		<p>時間</p>
<p>活動一：生活中的繽紛情緒 第一課《彩色心情》情緒調色盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生在圖畫紙上畫出： 代表自己開心 / 難過 / 生氣 / 感動情緒的顏色與東西，並畫出在各種不同情緒時會做什麼事情？ 2. 請學生上台發表自己的畫作，並與大家分享自己曾有的情緒經驗 		<p>40分鐘</p>

<p>第二課《笑》創造正向情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課文中5位主角笑跟不笑的差異，與學生討論自己笑與不笑的表情差異 2. 與學生討論如何可以讓自己保持正向情緒，也帶給他人舒服的感受 3. 給予學生任務(小天使與小主人)實際執行 	40分鐘
<p>第三課《勇敢超人》小書創作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生利用媒材製作小書 2. 繪製小書內容 將自己曾經做錯事時的當下心情變化及最後解決問題的方式寫成一篇小故事 3. 小書故事分享 	40分鐘
<p>第四課《小波氣球飛上天》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片欣賞：品格故事 我不想生氣 SuperKids https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM 2. 學習單一找出解決負向情緒的好方法 <ol style="list-style-type: none"> (1) 畫出/寫出課文中主角小波生氣的原因、生氣時的模樣及最後他找到處理生氣情緒的方法 (2) 畫出/寫出2種以上影片中提到可以處理生氣或其他負向情緒的好方法 (3) 學生發表還有什麼其他好點子可以有效處理負向情緒 	40分鐘
<p>活動二：情緒百變臉譜 《動物心情日記：AR情緒圖卡》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明平板使用規則 2. 教師引導學生啟用AR情緒圖卡App 3. 教師根據每一個情境讓學生點選表情按鈕來顯示出圖卡上主角的動畫表情 4. 學生輪流分享自己在該情境下選擇該表情的原因 5. 教師總結每個人面對不同事件會有不同情緒反應，並無絕對的對與錯 	40分鐘
<p>活動三：勇闖EQ神秘島</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹桌遊內容物及遊戲規則 2. 教師引導學生布置好桌遊擺放設置 3. 學生進行勇闖EQ神秘島桌遊 4. 教師針對遊戲過程中有出現的情境進行討論，學生輪流發表分享如果是自己在該情境下，會有什麼情緒或是有什麼解決該負向情緒的方式 	80分鐘
<p>活動四：與你/妳共好 《不愛穿裙子的美莉》繪本</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說故事引導孩子欣賞繪本 2. 學生回答文本內容相關問題： <ol style="list-style-type: none"> (1) 美莉為什麼討厭夏天？ (2) 美莉穿裙子遇到那些不方便的事情呢？ (3) 有些男生怎樣對待美莉呢？你覺得她的心情怎樣？ (4) 服裝走秀當天，美莉穿怎樣的衣服？大家的反應怎樣？ (5) 來學校的規定有怎樣的改變？美莉有怎樣的改變？ (6) 想想看，如果我們做哪些事，會讓對方感到不舒服？ (7) 如果別人對你做讓你感到不舒服的事，你可以怎麼做？ 3. 在小白板上畫出故事中美莉在學校面對穿制服的心情變化，並上台發表 	40分鐘

<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版二下國語第一單元「心情溫度計」課文內容 • 翰林版二下生活第一單元《和書做朋友》 • App 桌遊《動物心情日記：AR 情緒圖卡》，出版社：漫畫科技 • 王宏哲情緒桌遊書：EQ 的力量 + 勇闖 EQ 神秘島，出版社：方智 • 繪本《不愛穿裙子的美莉》，出版社：大好文化企業社 • Youtube 影片：品格故事 我不想生氣 SuperKids 網址：https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM
--------------------	---

肆 執行歷程

本試辦計畫主要由學校輔導室團隊共同執行，由校長召集輔導主任、特教組長先了解計畫內容，再由特教組長邀請特教教師一同加入協助規劃計畫執行流程，從申請計畫擬定、執行情緒教育課程到課程後的教學討論與省思，共創明道國小情緒教育融入資源班語文教學的課程創新實踐。



計畫執行階段圖

伍 執行成果

1. 實體授課實施情形

課程節數	時間	課程主題	授課教師
1	4/27 (二) 11:20-12:00	《彩色心情》情緒調色盤	楊惠婷
2	4/30 (五) 11:20-12:00	《彩色心情》情緒調色盤	
3	5/4 (二) 11:20-12:00	解決負向情緒的好方法	
4	5/7 (五) 11:20-12:00	解決負向情緒的好方法	
5	5/11 (二) 11:20-12:00	勇闖 EQ 神秘島	
6	5/14 (五) 11:20-12:00	勇闖 EQ 神秘島	
7	9/13 (一) 7:55-8:35	《不愛穿裙子的美莉》繪本	
8	9/27 (一) 7:55-8:35	《動物心情日記：ar 情緒圖卡》	
9	10/4 (一) 7:55-8:35	《動物心情日記：ar 情緒圖卡》	

2. 學生學習歷程作品

(1) 《彩色心情》情緒調色盤



(2) 學習單--解決負向情緒的好方法

解決負向情緒的好方法

姓名: []

課: 課《小波生氣(上)》 課: 課《小波生氣(下)》 課: 課《小波生氣(上)》 課: 課《小波生氣(下)》

什麼事讓小波生氣	小波生氣時的樣子	小波如何幫助自己不生
玩遊戲輸了 2. 玩具在 身下不		當心波回想快 400 不 的事情時

影片欣賞《我不生氣》

畫出(或寫出)2種以上影片中我看到(或聽到)生氣情緒的好方法:

歌唱 	听音乐
--------	---------

解決負向情緒的好方法

姓名: []

2037

課: 課《小波生氣(上)》 課: 課《小波生氣(下)》 課: 課《小波生氣(上)》 課: 課《小波生氣(下)》

什麼事讓小波生氣	小波生氣時的樣子	小波如何幫助自己不生
玩遊戲輸了	大叫用錫 鼓了	想想快樂的 心的事

影片欣賞《我不生氣》

畫出(或寫出)2種以上影片中我看到(或聽到)生氣情緒的好方法:

跑步 	唱歌或听音乐
--------	------------

(3) 停課期間線上情緒教育繪本自主學習單設計



聆聽繪本後學生著色彩色怪獸情境畫



彩色怪獸情境畫學生作品



學生畫出代表自己開心/難過/生氣/感動情緒的顏色與東西



學生上台發表自己的畫作，並與大家分享自己曾有的情緒經驗



影片欣賞--我不想生氣



繪本引導《不愛穿裙子的美莉》



課文引導及影片欣賞後學生撰寫學習單-
解決負向情緒的好方法



情緒教育桌遊-勇闖EQ神秘島



《動物心情日記：ar情緒圖卡》
平板操作情境討論



停課期間線上情緒教育繪本討論

陸 特色與展望

1. 特色

(1) 跨域情緒教育課程

從語文領域課程為出發，融入特殊教育特殊需求社會技巧領域及媒體科技應用

(2) 多元媒材情緒教育課程

透過繪本、桌遊、影片及科技應用 AR情緒圖卡等多元教學方式，呈現生活經驗中相關的情緒討論題材，進一步引發學生思考、討論與分享。

(3) 科技融入教學

透過互動性的科技媒材，提升孩子參與課程的學習動機，讓情緒教育討論的主題在教材的呈現上更吸睛。

(4) 及早提供情緒教育介入

針對特殊生從低年級培養學童情緒智能、強化孩子在普通班級的社會技巧、於日常生活中提升不同情緒覺察的能力，並學會調節因應負向情緒策略。

2. 展望

延伸擴大更多參與本方案的學生年級及人數，引進外部專家到校合作提供教師情緒教育相關專業增能研習及諮詢討論，以利學校規劃系統化及長期的情緒教育跨域課程，讓情緒教育在校園中更全面性的推展。

柒 教學省思

教師情緒教育思維拓展

社會情緒教育計畫申請原先在撰寫上寫到如何擁有好心情與面對壞心情，很謝謝局方給予我們提點的修正建議，讓教師們也學習了解到情緒沒有對錯、好壞之分，不論正向或負向情緒，都是人們對於環境的正常反應。

教學相長—最真實、立即的教學回饋

為什麼有些特殊孩子在課堂中都能對答如流說出不同情緒的辨識及如何面對負向情緒的方法，回到原來班級又打回原形呢？

原來，當孩子覺得不開心的時候，孩子自己能否意識到這種「不開心」的情緒，是屬於「焦慮」、「挫折」、「委屈」呢？又該怎麼分辨這些情緒，以及如何表達出來呢？若老師平常只是告訴孩子概括的情緒詞彙（開心、生氣），是很難來表達複雜細膩的情緒，孩子的回到原班學習表現是最立即、誠實的教學回饋，馬上就會發現孩子鬧脾氣的當下，只會氣撲撲地說我很生氣，說不出來的則會直接拳腳相向表達負向情緒，而大人則會被孩子當下表象的無理取鬧也被惹得一身灰；透過情緒教育課程的進行及學生反饋，教師們也逐步學習到不同的正向及負向情緒，背後個別源自不同的原因，也會導向不同的解決對策。課程從第一單元「心情溫度計」出發，孩子認識到了「開心、生氣、難過、感動」四種情緒，透過「彩色怪獸」繪本延伸，孩子多認識了「害怕」的情緒，並學習到深呼吸能幫助自己回歸「平靜」的方法、透過「我不想生氣」這部短片，孩子進一步學習到有不同方式讓自己從負向情緒終回歸平靜，如：跑步、聽音樂……等。除了基本常見的情緒詞彙，課程也運用不同形式的桌遊進一步的認識到更細膩的正負向情緒表達如：「幸福」、「得意」、「輕鬆」、「焦慮」、「挫折」、「委屈」、「失望」……等，讓孩子區辨覺察自己在身處不同情境當下是哪一種情緒？並透過同儕的操作回答，觀察到在同樣情境中別人的情緒感受是否一樣？為何不同？孩子學習到不同人對同一件事會有不同的感受，逐步發展「同理他人」的能力。

雖然情緒教育在特殊孩子身上不一定能立即看到明顯的成果，但當我們看到孩子們在某一次的情境中竟能透過教師簡單的提示願意在老師的陪伴下走出負向情緒、回歸冷靜並解決問題，這就是孩子透過此課程最大的收穫及進步！

逐步發展系統化的情緒教育課程

透過計畫的課程執行、調整中學習到情緒教育需要按步就班、每一個環節缺一不可，校內逐步規畫出一系列情緒教育課程；期待孩子們從學習對自我情緒的辨識、覺察與表達，進一步拓展到同理他人感受，從而學習如何正確做出決策，以解決面臨的問題。

慢慢說，好好說

教學者及設計者：洪菱蔚

壹 設計理念

睽違四年再度成為中年級導師，發現自己班級學生的人際互動能力不但沒有隨著年齡提升而進步，卻因為成長變得更加原始。加上組成同學的調整，叛逆年齡的提早，自己知道，除了課業學習之外，學生的社會情緒學習更加重要。

三年級時全班建立了討論習慣、表達溝通模式，學生開始會說「我們班感情很好」，但老師發現大家對社會情緒學習的主動性仍然不足。

四年級「情緒寫作」後，學生對課文「海倫·凱勒的奇蹟」多有共鳴，於是老師以影片加上更多的分組合作，讓學生主動思考、分析，直到最後一節課的團體動力大爆發，出現對班級中每個成員都有意義的默契語言：「慢慢說，保持冷靜，好好說，讓人理解。」這看起來微弱的語句，出發點是為了提醒別人，然而紮根在逐步建構的課程、充足的聆聽對話、良好團體互動上，這句話卻成為如「芝麻開門」般的社會情緒之鑰，讓學生能協助自我覺察、協助尊重他人的魔法語句，更在課程後多次協調了意見不合與衝突狀況。

筆者反思，也許對學生來說，最簡單直接的話語最實用。故以「慢慢說，好好說」，成為此課程與活動設計的名稱。

貳 課程架構

【活動一：我的情緒是如此】

- ◆社會情緒學習：自我情緒覺察
- ◆以學生經常出現的煩惱、傷心、高興或開心、生氣情緒為課程的起點。
運用影片引起共鳴，透過討論，協助學生不只簡單淺顯描寫情緒，深入思考情緒出現的時機、帶來的變化與影響，並以文字書寫出自己對不同情緒的感受。

【活動二：他/她的情緒是如何】

- ◆社會情緒學習：同理他人與自己
- ◆以國語課本/第五課「海倫·凱勒的奇蹟」為課程內容。
運用影片引起共鳴，學生理解故事原委後以旁觀者立場同理海倫·凱勒爸媽、海倫·凱勒、安·蘇利文老師、海倫·凱勒的哥哥四個角色的行為、情緒、造成的結果與影響，再連結生活經驗，提高管理情緒的動機。

【活動三：我的決定正如是】

- ◆社會情緒學習：情緒管理、同儕互動、自我激勵。
整節課以小組討論為主軸：煩惱、傷心、高興或開心、生氣，可能引發的結果與影響。進而思索管理自己情緒的方法。最後以過去同儕互動經驗，引導學生思索衝突時適合說出的語句，總結出班級金句。

參 教學設計內容

教學時間	九節課(360分鐘)	教學年級	四年級
(語文/綜合)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>語文領域</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見</p> <p>6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力</p> <p>6-II-8 養成寫作習慣</p> <p>綜合領域</p> <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察情緒帶給自己的變化。 2. 能知道情緒對自己的感覺、行為造成的影響。 3. 能理解不同的行為可能起因於不同的情緒與想法。 4. 能理解許多生氣的情緒表現其實是因為煩惱、傷心。 5. 能知道不同的情緒與行為，會產生不同結果與影響。 	
學習內容	<p>語文領域</p> <p>Bb-II-1 自我情感的表達</p> <p>Bc-II-2 描述、列舉、因果等寫作手法</p> <p>綜合領域</p> <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. 能思索欲達到期待的結果或影響，該怎麼調整情緒或做出行為。 7. 能提出或推薦管理情緒的方法。 8. 能提出同儕互動時，適合運用的語句。 9. 能在意見不合與衝突狀況時，協助自我覺察、尊重他人，展現互動能力。 	
相關議題融入	<p>生涯發展教育</p> <p>1-2-1 認識有關自我的觀念。</p> <p>3-2-1 覺察如何解決問題及做決定。</p>		
學習目標			
<p>活動一：我的情緒是如此</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以顏色、感受描寫、譬喻法，深入覺察煩惱、傷心、高興或開心、生氣這四種情緒出現的時間、帶給自己的變化與影響。 <p>活動二：他/她的情緒是如何</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能同理影片中不同角色的情緒、行為，並理解因此造成的結果與影響。 2. 能連結生活經驗中，自己或家人的情緒、行為、結果與影響。 3. 能思索欲達到期待的結果或影響，應該調整情緒與行為。 <p>活動三：我的決定正如是</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道煩惱、傷心、高興或開心、生氣這四種情緒造成的行為，會產生不同結果與影響。 2. 能提出或推薦管理情緒的方法。 3. 能提出同儕互動時，適合運用的語句，並說出原因。 4. 能思索同儕合作時，要如何自我覺察並處理衝突，並以此自我激勵。 			

學習活動	時間	備註
<p>活動一：我的情緒是如此</p> <p>◆自我情緒覺察</p> <p>◆以煩惱、傷心、高興或開心、生氣這四種情緒為主角。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片觀賞(詳見參考資料) 2. 討論：說說情緒的樣子 <ol style="list-style-type: none"> (1) 影片裡的主角為什麼有這樣的情緒？ (2) 什麼時候你會出現這種情緒？ (3) 這種情緒像是什麼顏色？為什麼？ (4) 這種情緒可以用什麼物品來比喻？為什麼？ 3. 寫作：我筆下的情緒 	<p>160分鐘 四種情緒 各一節課</p> <p>25分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>◆每個情緒都用同樣的順序進行。</p> <p>◆請依學生狀態調整書寫篇幅。</p> <p>◆最後也可以增長篇幅成為作文或新詩創作。</p>
<p>活動二：他/她的情緒是如何</p> <p>◆同理他人與自己</p> <p>◆四年級康軒版國語課本/第五課「海倫·凱勒的奇蹟」為內容。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀：引導學生閱讀課文 2. 影片觀賞：觀賞海倫凱勒影片(詳見參考資料) 3. 小組討論：鎖定影片中不同角色，影片一開始/影片的最後情緒/行為/結果與影響，並書寫在白板上。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 海倫·凱勒to自己。 (2) 安·蘇利文老師to海倫·凱勒 (3) 海倫凱勒的爸爸媽媽 to海倫·凱勒 (4) 海倫·凱勒的哥哥to海倫·凱勒 4. 小組發表。 5. 同學互相觀看小組白板、討論、評分。 6. 小組討論與分享 <ol style="list-style-type: none"> (1) 影片中，誰的情緒/行為/結果與影響最一致，為什麼？ (2) 自己或家人是否曾經出現和影片中角色相同的表現或情緒。 (3) 自己或家人的情緒與行為造成的結果與影響為何？是他/她最初想要的結果或影響嗎？ (4) 如果想達到自己或家人最初想要的結果或影響，該怎麼調整情緒或做出行為？ (5) 能情緒/行為/結果與影響的一致的人，是怎麼做到的？ 	<p>160分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>90分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>◆引導學生理解許多角色的情緒表現出生氣，但其實是煩惱或傷心。</p> <p>◆討論與分享6.中要求學生連結真實生活經驗，需要多一些引導。</p> <p>◆這節課最後的提問與討論，是建構出班級金句的基礎。</p>
<p>活動三：我的決定正如是</p> <p>◆情緒管理、同儕互動、自我激勵。</p> <p>◆從煩惱、傷心、高興或開心、生氣的情緒出發，做出行動決定。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論：煩惱、傷心、高興或開心、生氣這四種情緒，有可能引發哪些行為、結果與影響。 2. 小組討論：安·蘇利文老師幫助了海倫·凱勒，也影響了他們一家人，但是當你發現自己在煩惱、傷心、高興或開心、生氣你可以怎麼幫助自己？在便利貼上寫出行動，並一一貼於白板的該種情緒之下。 	<p>40分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>◆管理情緒方法雖多，請學生挑選或分享，才能協助深入思索該方法的運用。</p> <p>◆學生討論同儕互動金句，若時間足夠，可由學生分組書寫再張貼。</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享：從便利貼中選出自己最常用或最推薦給別人的方法，並說明原因。 2. 討論：同學提出同儕互動可使用的句子，說明原因，老師協助書寫於白板。最後總結出班級金句。 3. 寫作：將最後得到的結論：「慢慢說，保持冷靜，好好說，讓人理解。」書寫於小日記中。 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	
<p>參考資料</p>	<p>活動一：我的情緒是如此</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 煩惱動畫(4') 影片名稱：貝肯熊 S1 第34話【睡覺的煩惱】 Muse 闔家歡 動畫 免費看 網址：https://www.youtube.com/watch?v=xcetMSmpY_8 2. 傷心動畫(4') 影片名稱："STAY." 讓人傷心的動畫 Animation 網址：https://www.youtube.com/watch?v=CSm_a8yWN5E 3. 高興或開心動畫(3') 影片名稱：【坦白講動畫版】比吃更高興的事 網址：https://www.youtube.com/watch?v=E_CAib4Zq-l 4. 生氣動畫(7') 影片名稱：品格故事 / 我不想生氣 / SuperKids 網址：https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM <p>活動二：他/她的情緒是如何</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四年級康軒版國語課本/第五課「海倫·凱勒的奇蹟」 2. 影片名稱：【中字】《The Miracle Worker》(2000 ver.) 奇蹟締造者 海倫·凱勒(2000年電視電影版)(90') 網址：https://www.youtube.com/watch?v=9xrOGJbTJE0 	

肆 執行歷程及成果

活動一：我的情緒是如此

1. 寫作：我筆下的情緒：書寫煩惱、傷心、高興或開心、生氣這四種情緒給自己的感受。
2. 分享：與同學分享自己所書寫的情緒內容。
 - (1) 討論相同情緒，每個人的感覺也許不相同。
 - (2) 討論在不同情境下，也許會出現相同的情緒。
 - (3) 討論在相同情境下，也許情境會不同。
3. 省思及創作：引導學生思考自己與家人生活中的互動，練習承認自己的情緒是如此，以文字書寫出自己向父親及母親的歉意。





現在，我想好好對爸爸和媽媽說一聲：「對不起。」因為我明明是自己態度不好，卻又不時的頂嘴，還在您們背後罵：「你們是大壞蛋！你們好壞！」雖然當時說完心情大好，但後來想想卻好難受，（因為）好好討論才能解決（問題），在心裡恨您們還是沒有用的，我是真心的抱歉。



現在，我想真心對爸爸和媽媽說：「對不起。」我常常跟爸爸、媽媽頂嘴和態度不好，被罵時也不以為然，雖然有時候也會對爸媽反省，但是我還是控制不了自己。上此，我在家裡和爸爸吵架而被罰站，也在心裡罵爸爸，真希望我以後能改過自新，面對這些事情，我應該主動跟您們道歉。



現在，我想好好對爸爸和媽媽說一聲：「對不起。」因為我常常跟您們頂嘴，大吵大鬧，也會讓您們覺得我態度不好！而且有時候我買不到我想要的玩具，就會跟您們一直賭氣，我知道我欠了您們很多句「對不起」！我以後一定會知錯能改，讓您們滿意。



現在，我想真心對爸爸和媽媽說：「對不起。」我不應該一直頂嘴，讓媽媽生氣，請再給我一次機會，我下次一定會再改進，請您不要再生氣了；還有一次，我一直在心裡說爸爸的壞話，但是您可不可以再包容，給我改進的機會，讓我改掉這個事情。



現在，我想真心對爸爸和媽媽說：「對不起。」我不應該偷偷的拿零食到床上吃，而且不只一次，其實我一直想和您們說抱歉，因為被發現時，自己還不停頂嘴，態度也不好，讓原本只要用棍子打三下，加到十六下，隔天來學校屁股都瘀青了，被打完我還到床上哭，直到心情變好，真的真的對不起。

活動二：我的決定正如是

1. 反省：針對自己上節課寫下來的錯誤及致歉，真誠的思考，自己應該如何改變。
2. 分享：與同學分享自己的錯誤與致歉。
 - (1) 討論自己與家人發生過的生活情節與對家人的歉意。
 - (2) 討論家人對我們的期待與要求。
 - (3) 討論家人為什麼有這些期待與要求。
3. 省思及創作：引導學生思考自己與家人生活中的互動，以文字書寫出自己未來要如何改變，並以父親及母親為發露表白對象，以此自我激勵。



現在我已經快要讀五年級了，希望我不再讓您們擔心，我(要)成為一個獨立的小孩，我會做到以下的事：會包容別人、不亂罵人、不隨便決定事情、自己努力向上衝刺，自己的事自己決定，我一定會努力讓你們幸福。



現在我想要改變自己，以後當我有做不好(的事)您要處罰我時，不會再態度不好，會好好說，房間也會維持乾淨，因為我即將五年級了！英文單字會努力的背起來，為了以後出國不用依靠別人，我會加油的！



現在我已經快要讀五年級了，我會努力做到在家裡自己負責任，也一定會主動做家事，孝順您們和爺爺奶奶，也不會再讓您們把時間和心力花在罵我、罰我，未來成為大人時，也會像您們保護我一樣照顧您們，我會加油的，也希望您們為我加油！



現在我已經快要讀五年級了，我想要變成很負責任；生氣時，我也要自己練習好好說話；考試前，我會專心的複習功課；我也要學習不跟哥哥吵架，要跟哥哥好好說，不讓您生氣，希望讓你們變幸福快樂，不再因為我們吵架而生氣了。



現在我已經快要讀五年級了，我要成為一個負責的人，像是好好和您們說，不讓您擔心；也會當一個很會包容別人的人；要注意和您們說話的態度是否好好的說，不要太兇，希望讓你們都能變成幸福又快樂的大人。



現在(我)已經快五年級了，我會自己做好該做的事；寫功課時也不會分心，也會做個會包容別人的人；寫功課、洗澡、吃飯也不用您們叫我去，我自己會去，還會用正確的態度對待您們，我一定會做到讓你們放心。

光復
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

我會表達—— 從人機溝通到人際溝通

教學者及設計者：李政廷、郭禮德

壹 設計理念

人機互動：

透過日常的人機互動將「關鍵字」、「圖像辨識」、「語音辨識」及「網路文字訊息傳遞」透過授課及活動體驗，請學生將學習到的溝通技巧檢視並反饋。從中反思，並提出溝通適合的表達應對技巧，提醒學生在現實生活及網路社會的不同，與同儕相處跟溝通時應注意的事項。

訊息傳遞：

延續前次課程，由四年級社會課程『訊息傳遞』作為啟發引導，讓學生再次透過遊戲活動的方式，了解人與人溝通時，經常因為一些閃失發生錯誤及誤會，亦由學生反思後探尋出適當的傳遞、應對方式及技巧。讓學生能把溝通技巧延伸至生活面。

反饋反思及案例分析：

綜合前兩次授課，請學生將人際及人機互動方式做比較，並反思遇到不同的人（同儕、長輩）與設備（軟硬體），在溝通應對上是否提昇變通思考，也透過默劇卡通為例展示良好的表達技巧，與學生分享表達溝通而連結世界，也提醒學生表達溝通要多加思考，減少溝通上因為小謬誤而產生彼此的誤會。

貳 課程架構

1. 學生起點行為及先備知識：

學生對於訊息傳遞工具及方式有基礎認識；並具有基礎的電腦（平板電腦）操作能力且有自行使用網路進行訊息傳遞或表達之經驗。

2. 教學流程架構及課程單元地圖：



圖1 課程主要架構



圖2 教學流程

參 教學設計內容

教學時間	120分鐘(3節課)	教學年級	五年級
(國語文/社會/生活)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>1-III-2 根據演講、新聞話語情境及其情感，聽出不同語氣，理解對方所傳達的情意，表現適切的回應 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容</p> <p>2-III-4 運用語調、表情和肢體等變化輔助口語表達</p> <p>3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法</p> <p>3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法 2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重</p> <p>2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 認知他人的能力 (Social Awareness) 一同理他人及同儕相處 • 建立人際關係的能力 (Relationship Skills) 一因地制宜，善用恰當的溝通方式，尊重聽者。 • 提昇變通思考策略 (適應學校的同學、老師；社會上形形色色與你溝通的人)。 • 增進社會覺察—問題解決，培養學生執行社會決定、自我約束、團體參與社會覺察技巧。 	
學習內容	<p>Be-II-2 在人際溝通方面，以書信、卡片、便條、啟事等慣用語彙及書寫格式為主</p> <p>Da-II-2 個人生活習慣和方式的選擇，對環境與社會價值觀有不同的影響</p> <p>Aa-III-4 在民主社會個人須遵守社會規範，理性溝通、理解包容與相互尊重</p> <p>C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識</p>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過溝通與同儕和睦相處。----- 建立人際關係的能力 2. 同理他人的認知與觀念不同，用字遣詞更加注意並切題。---- 認知他人的能力 3. 理解網路世界溝通注意的小技巧。----- 提昇變通思考策略 4. 熟知文字的表達與口語表達的不同。----- 增進社會覺察 			

學習活動	時間
<p>1. 準備活動-從網路世界(人機互動)學溝通</p> <p>(1) 前導活動： 教師提出不同關鍵字，讓學生猜測答案 (ex: 口罩 / 肺炎 / 記者會；黃色 / 閃電 / 寶可夢)，從活動中讓學生知道關鍵字的重要性，能讓聽者獲知言者欲表達的重點。並請學生分組，各組利用三組關鍵字出題給班上同學，讓學生相互檢視是否能讓彼此抓到溝通的重點。從活動中，教師亦分享網路查詢關鍵字的重要性，透過關鍵字，不但能提升溝通的順暢，亦可以加速網路資料查詢技巧，做為良好的生活應用工具。</p> <p>(2) 體驗學習： 利用平板電腦，讓學生體會與電腦的溝通— 1. QuickDraw 限時塗鴉，學生體驗 20 秒內的繪圖遊戲 (每題 20 秒，共 6 題)，短時間內能否透過主要線條的勾勒回答正確的題目。2. 利用語音輸入法，嘗試念一篇短文，檢視五十字的小短文中，能有多少字被機器成功辨識。兩則遊戲著重在於讓電腦後台資料庫辨識出學生的輸入資料，無論是繪畫或者聲音，從中提醒學生試著去體會電腦的做法，讓學生在前期遇到的困難，能到後面逐漸解決。</p> <p>(3) 學生反思反饋 兩則活動結束後，請學生透過口語表達，反思本堂課程中的重點。從口語溝通到人機互動，除了因地制宜的溝通方式外，能否讓聽者理解欲表達的「重點」，也非常需要注意並且下功夫；每個人有不同的生活經驗及學知識，所認定的事物亦有所不同，就跟與電腦溝通的方式採用「關鍵字」，而人與人之間我們會闡述完整的句型，但又因為每個人個性的不同，「說話」表達的技巧就非常的重要。(課後發下學單為作業)</p>	<p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
<p>2. 發展活動-認識訊息傳遞；從活動中反思</p> <p>(1) 前導活動： 學單分享，並複習上次課堂中所提及的「說話表達」方式，並且透過四年級社會課程中所教授的「訊息傳遞」單元做為引導啟發，讓學生思考各種表達應對的方式。如：比手畫腳—手語傳遞；書信紙條—文字傳遞；即時通訊—文字及表情符號傳遞…等。由教師引導學生思考各種傳遞方式可能遇到的狀況及優缺點。一方面複習；另一方面則再導入與同儕相處的溝通方式。</p> <p>(2) 體驗學習： 讓學生利用「比手畫腳」及「口耳相傳」的方式進行兩次活動體驗，比手畫腳以名詞、成語為題，請學生上臺讓同學猜測；活動過程中，教師提醒學生必須遵守「不說話」的規則，適度開放學生自由發揮使用現場道具進行輔助。隨著題目變得較難表達，讓學生體會透過不同輔助能夠將訊息更完整傳遞。口耳相傳則採直排分組方式，由老師寫下 20 字的生活短句，逐一由學生進行傳遞，每排最後一位學生利用白板寫下老師的題目。活動結束後檢視學生成果，請學生較佳的溝通傳遞的方式；並提出傳遞訊息錯誤的新聞案例，讓學生再次反思，在人與人溝通間必須注意的小細節。</p> <p>(3) 反思反饋 讓學生再次思考反饋，輔以各種訊息傳遞工具為題，讓學生思索不同的溝通方式各自所含的優缺點。 活動：舉出不同情境如「大眾交通運輸工具」(舉出日本電車內使用文字訊息傳遞，手機關靜音的例子)、「熱鬧的棒球場」(提醒：背影有吵雜的加油聲)、「安靜的圖書館」(可用紙條傳遞)…等，請學生思考並回答在該場合適切的溝通方式及能使用的工具。最後以學生的反饋為總結，再次傳達適切表達的重要性。(課後發下學單為作業)</p>	<p>8 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>

3. 綜合活動—融入生活應用，改善同儕溝通

(1) 前導活動：

學單分享，並複習前兩次課程中教授的重點：「溝通技巧」、「因地制宜」，讓學生再次熟知尊重每個聽者的重要性。並舉出關鍵字為例，提出「太空人」為關鍵字，讓學生回答所聯想到的事物，從學生提出的答案中帶領學生啟發，太空人可以聯想到是棒球隊、航太職業或是音樂專輯…等，若是沒有明確表達，易造成溝通上的誤解，讓學生再逐步熟稔對於表達的重要。

10分鐘

(2) 體驗學習：

教師提出學生在資訊課與數學課為例，電腦課學生擅自上網，教師說「你再試試看！」及數學課學生解題差一步完成，教師說「你再試試看！」，同樣的字，不同的情境帶給聽者不同的感受；讓學生體會超越人機互動的人際溝通需要更多的心思跟努力，才能做好人與人之間的溝通。

10分鐘

播放卡通短片—頑皮豹，讓學生體驗成功的溝通表達，頑皮豹為默劇式的卡通，並沒有任何的臺詞，與學生生活中熟稔卡通型態完全不同，讓學生體驗不同的言者(影片)透過不一樣表達方式，能否讓閱聽人(學生)吸收到傳遞的訊息。

(3) 學生反思反饋，教師總結

20分鐘

請學生思考，每個人有不同的個性跟吸收方式，不管是過目不忘，或需透過白紙黑字，都是日常應對能用的溝通方式。舉例：有的同學需要做筆記才能記起來跟你約定的事情；有同學沒有使用電腦、手機，不能了解你說的簡化名詞或是不認識你看的 Youtube 頻道，必須要理解同學，逐步溝通，大家才會有共識跟想法。

後再舉出學生日常生活中的案例：親師間主要透過聯絡簿溝通，但是用字遣詞必須能讓對方清楚知道；大家喜歡的球類運動，運動場的規則必須說明清楚，讓選手可以遵守；

最後請幾位同學上台發表，抽出狀況題，分享他會怎麼跟對方溝通。

題目：

- 臨時顧店，不知道西卡紙在哪裡，看不太懂字的阿嬤。
- 剛出生的小朋友，開始嚎啕大哭，媽媽去泡牛奶，你會？
- 三年級的弟弟想請你介紹你看的 Youtube 頻道給他。
- 比賽輸球後在生氣的同學，你要跟他說習作還沒交要被扣分了。
- 發現指揮交通的義工爸爸褲子拉鍊沒拉。
- 去速食店發現不會操作電子點餐的外國人。

教師總結並提醒學生尊重不一樣特色的人，也必須注意現在我們時常利用網路或電腦、手機…等設備進行溝通；每種載體的傳遞方式不同，要讓溝通順暢，我們需要細心與耐心，認識社會有不同的人、不同的夥伴，彼此尊重，因為良好的溝通傳遞訊息，才能讓知識的傳遞，打造有智慧的世界。

參考資料

1. 提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示 (幼兒教保研究期刊 2010 第 5 期)；孫敏芝著。
2. 為什麼教育創新峰會都在談 SEL？所有的學習都和社會情緒相關？魚水教育網站 <https://reurl.cc/bRvOqV>

學習單

我會表達—從人機溝通到人際溝通

學習紀錄表(一) 五年__班__號__

- 請寫下你印象最深刻的一組關鍵字

--	--	--
- 關鍵字提示出答案是：

--
- 你覺得這組關鍵字，讓你印象最深刻的理由是？

--
- 如果可以再出一題跟同學分享，你會出的題目是？

--

答案是：_____
- 你覺得關鍵字的要點有什麼？(請打勾)
 讓對方聽懂重點 讓我的表達比較順利的被接收
 可以被網友找到 可以賣廣告賺錢
- 比較跟時鐘跟原語自輸入，你覺得哪個比較難？
 跟時鐘 語音輸入
 原因是？_____

再一次機會，你會怎麼改善？_____

我會表達—從人機溝通到人際溝通

學習紀錄表(二) 五年__班__號__

- 四年級社會課的訊息傳遞演說請從 1(最久)填到 6(最新)

() 口耳相傳	() 電話	() 行動網路
() 傳真機	() 書信	() 行動電話
- 口耳相傳或比手畫腳，哪個讓你印象最深刻，原因是？
 _____ 原因：
- 承上題，如果你出題，你會出什麼題目？

- 請寫出你最想去的一個地方？(ex: 迪士尼樂園、森林、棒球場...等)

- 承上題，在那裡要用什麼方式溝通比較適當？為什麼？
 方式：_____ 原因：
- 上課傳紙條是大家都可能做過的事情，請問他採用的是_____方式來傳遞訊息。他和上課提到的情境_____是一樣的，因為都不想驚動到別人。
 請想一下，在學校裡，哪個地方也是需要這種方式溝通比較恰當？地點是：_____

原因：_____

授課簡報節錄

請你動動腦

- 日常生活中，我們通常會用什麼方式來傳遞訊息、進行溝通交流？

現代常見的訊息傳遞方式

- 一樣是透過手機來溝通...
- 但是這次，我們不說話

手機通訊軟體



過去常見的訊息傳遞方式

- 早期的人們，大多仰賴口耳相傳及書信的方式傳遞訊息。
- 四十多年前，電話逐漸開始成為人們與外界聯絡最常用的方式。

發展時期	訊息傳遞方式
早期	口耳相傳 書信
四十多年前	電話
近年來	???

訊息傳遞方式的演進

- 電話發展後，有些家庭、公司行號更加裝了傳真機。
- 近年來手機的使用也開始普及化，電話、傳真機和手機成為我們傳遞訊息的主要管道。

你有用過哪些訊息傳遞的方式進行溝通交流？

限時塗鴉!

誰神經病能學會辨識塗鴉嗎？

只要將你的辨識結果，貼在LINE或FB，就是加次你與全球同好網路。這些資料集的內容會公開分享，為機器學習研究提供參考資料。

開始塗鴉

我們怎麼幫助電腦 / 幫助自己

- 關鍵字
- 一些關鍵字 / 非相關關鍵字
- 辨識出詞
- 文章大小
- 太空人

想法大不同 → 太空人

太空人 言葉學習

聽地球

電腦怎麼判斷關鍵字

- 臺北 101 建於 1999 年，2004 年完工
- 是全世界上最高的建築物。
- 臺北 101 建於 1999 年，2004 年完工
- 是全世界上最高的建築物。

肆 執行歷程

配合中年級社會課程及高年級資訊課程所教授之先備知識，帶領學生認識溝通—認識人與人的溝通及人機互動。

利用塗鴉辨識遊戲及機器人方式讓學生認識電腦辨識系統，進而認識『語意表達』。

透過生活常見的關鍵字，讓學生們練習溝通時注意需要的技巧，避免造成溝通失效衍伸更嚴重的誤會。



不說話卻能有效溝通—以頑皮豹影片為例



體驗人機互動電腦識圖—限時塗鴉



語意說明：同樣的文字；不同的意思



溝通技巧：同樣的文字；不同的意思



體驗人機互動—凱比機器人



體驗人機互動—凱比機器人



關鍵字查詢—能讓電腦知道你的意思嗎？



人機互動體驗—限時塗鴉遊戲

伍 執行成果

- (一) 學生認識有效的溝通(以卡通—頑皮豹為例)。
- (二) 學生學習關鍵字溝通。
- (三) 學生實際參與人機互動(機器人及辨識遊戲)。
- (四) 學生反思溝通技巧。

陸 特色與展望

- (一) 透過人機互動的方式，增進學生的參與感。
- (二) 利用遊戲的授課，提升學生的興趣。
- (三) 搭配生活中的日常(關鍵字搜尋)，促進學生資訊素養。
- (四) 省思展望：可利用移動裝置讓學生嘗試如GOOGLE或iOS之智能語音辨識。

柒 教學省思

- (一) 少數學生先備能力較弱，需多花費時間進行協助。
- (二) 人機互動中，機器反應容易造成學生較大的反應，在課程進行中較容易有混亂的情況發生，需再多加控管。
- (三) 可適時間及器材需求，融入生活素養導向，利用移動裝置讓學生嘗試如GOOGLE或iOS之智能語音辨識。

The Power of YET 相信你能進步的力量

教學者及設計者：張晶皓、關婉琪、呂潔筠

壹 設計理念

一、動機：痛心的新聞事件—臺大學生五日三輕生

2020年11月，臺灣大學正值期中考週，三名臺大學生卻於五日內分別輕生！此事件震驚臺灣，遠見雜誌更做了報導《臺大輕生事件一年輕世代心理健康，將是本世紀最大規模心理危機！》文中指出，就算學業成就再高，若孩子自我價值感沒建立，面對衝突找不到平衡時，仍可能選擇走上絕路。

孩子的自我價值感該怎麼建立呢？站在教育第一線的我們認為：先培養學生擁有面對挫折的良好適應能力，亦即「社會情緒智能 (Social and Emotional Intelligence, 簡稱 SEI)」。當孩子擁有良好社會情緒智能時，他就能理解努力對自我成長的真正價值，學會正向思維、自我肯定。因此，本教案的設計理念以培養孩子「成長型思維」模式為主，期許學生經由本課程的引導，養成不怕困難、喜歡努力的心態，幫助孩子在複雜多變的現代社會中，持續學習與成長。

二、策略：教學流程融入 DFC 四步驟

本教學主題為『成長型心態 Growth Mindset』，利用 Design For Change (DFC) 的四步驟策略「Feel 感受、Imagine 想像、Do 實踐、Share 分享」，設計共四節課的課程，透過多元的活動任務引導孩子先自我感受情緒，成長型心態教學後帶孩子想像自己正向邁向積極成功的藍圖，接著利用成長心態四部曲帶孩子練習實踐通往成長型心態的歷程，最後則是透過 4F 動態回顧循環法請學生省思整堂課程的「Facts 事實、Feelings 感受、Findings 發現、Future 未來」，並將這些心得省思與同儕們分享。

三、目標：SEL 自我覺察 (Self-Awareness) 和自我管理 (Self-Management)

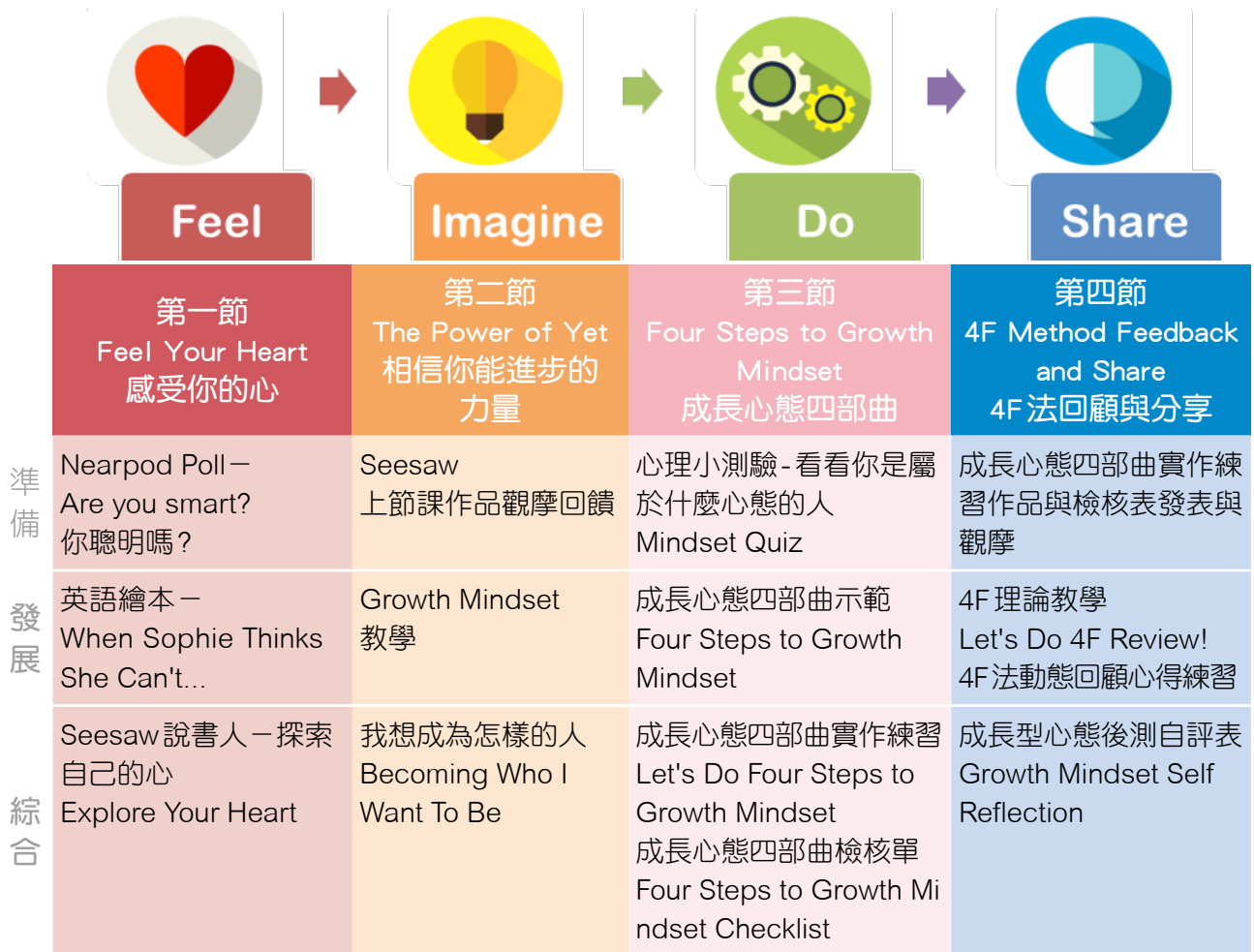
社會情緒學習的目標如右圖五項，本課程設計主題為成長型心態，著重在幫助孩子覺察情緒和瞭解情緒如何影響行為，學習分類和管理情緒，知道正向型心態的重要性，教導孩子利用技巧認識自己的定向心態，學習以正向型心態看待事物，活化智能。

本教案結合心理測驗、英語繪本，幫助學生「自我覺察」；運用桌遊道具、多元任務等，讓學生在小組合作過程中培養「自我管理」與人際溝通。著重學生的社會情緒學習 (SEL)，培養孩子朝向身心健康、永續自我成長，最終能成為與社會環境和諧相處的終身學習者，此理念，並與聯合國永續發展目標 SDGs4 – Quality Education (優質教育) 的目標符合一致。

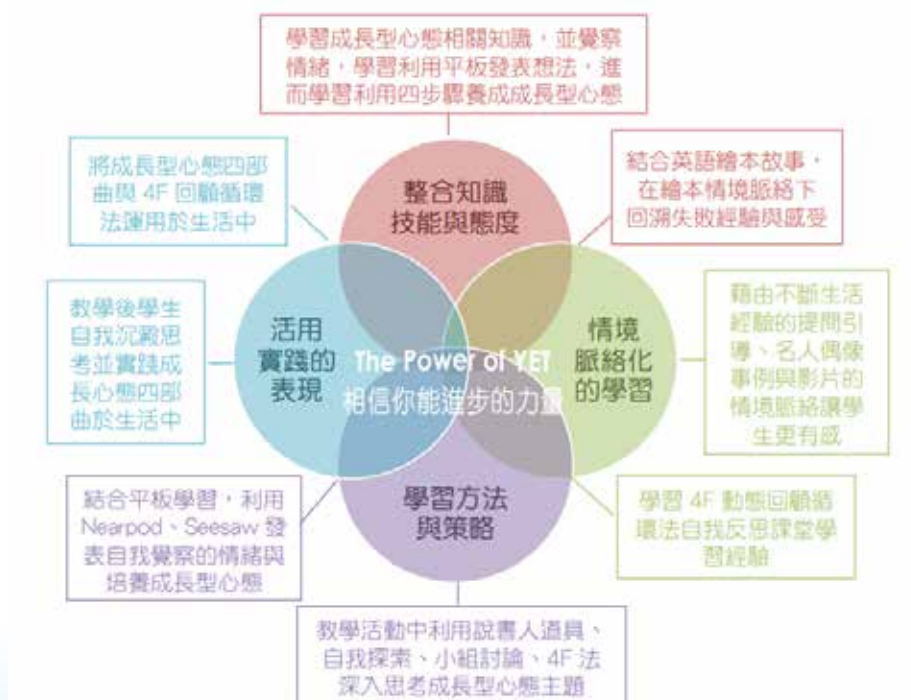


貳 課程架構

一、教學流程架構圖



二、本課程與素養導向課程設計原則符應之架構圖



參 教學設計內容

教學時間	4節(共160分鐘)	教學年級	五年級
設計依據			
核心素養	<p>總綱核心素養 A 自主行動－A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動－B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與－C2 人際關係與團隊合作</p> <p>領綱核心素養 英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
【語文領域(英語)、健康】領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>語文領域(英語) 5-II-2 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字 6-II-2 積極參與各種課堂練習活動</p> <p>健康領域 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能 4a-II-2 展現促進健康的行為</p>	<p>自我覺察 (Self-Awareness) 1. 藉由多元活動，回溯自我生命經驗，感受遭遇失敗的情緒與反應。 2. 透過活動與分享，練習覺察自我的情緒與反饋。</p>	
學習內容	<p>語文領域(英語) Ac-II-1 簡易的教室用語 Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通</p> <p>健康領域 Fa-II-1 自我價值提升的原則 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法</p>	<p>自我管理 (Self-Management) 1. 透過了解成長型心態與定型心態，學習自我情緒管理。 2. 透過活動與練習，降低定向心態、培養發展正向型心態。</p>	
相關議題融入	<ul style="list-style-type: none"> • 閱讀素養議題：本課程利用英語繪本作為閱讀文本，藉由英語繪本培養學生閱讀理解能力與素養，藉由欣賞文本來認識成長型心態。 • 資訊教育議題：課程設計許多活動利用到平板學習，使用到 Nearpod、See saw 平台與 Google 表單，藉由多元的學習任務，讓學生練習使用科技載具，透過科技工具來做成果的發表與展現，並且藉由平台也讓孩子們能快速互相觀摩瀏覽彼此的作品，正向的提升學習品質。 		

學習目標

**Feel 感受**

透過繪本與心理測驗，嘗試體會繪本主角的情緒並連結到自身的經驗，感受並認知遭遇失敗的情緒與反應。

**Imagine 想像**

了解「成長型心態 Growth Mindset」與「定向心態 Fixed Mindset」的差異，並從認識具成長型心態的名人或偶像出發，檢核激勵自己是否具有或朝向正向型心態。

**Do 實踐**

認識邁向「成長心態四步驟」的涵義與步驟，藉由心理測驗活動認識自己的心態後，藉由實作練習找出适合自己邁向成長心態的方法。

**Share 分享**

經由自我沉澱與互動討論，與他人分享自己培養「成長型心態」的方法或經驗。

學習活動

時間

第一節 Feel Your Heart 感受你的心

準備活動 Pre-task

10分鐘

【活動：Nearpod Poll – Are you smart? 你聰明嗎？】

1. 教師發下學生每人一台平板，利用 Airdrop 將 Nearpod 課程連結傳給學生，請學生開啟頁面。
2. Nearpod 利用 Poll 投票和 Collaborate Board 共作白板功能，進行師生討論提問，提問設計如下：
 - (1) What does it mean to be smart? 你覺得怎麼樣是「聰明」？
 - (2) Can people get smarter? 你認為人可以變得更聰明嗎？
 - (3) When you face a challenging question, will you try it? 當面對一個有挑戰性的問題時，你會想要嘗試看看嗎？
 - (4) When you see others (especially your classmates) succeed, how do you feel or respond? 當你看到別人（特別是同學）成功時，你會有什麼感覺或反應？
3. 教師鼓勵學生匿名自由針對自己真實感受作答，引導學生共同討論，並揭示接下來要介紹一本英語繪本。

發展活動 During-task

20分鐘

【活動：英語繪本 – When Sophie Thinks She Can't...】

1. 繪本相關單字閃示卡教學，利用閃示卡帶孩子認識繪本出現的英語單字與概念，單字如下：

• competent, incompetent	• confident	• being smart / getting smarter
• strategies, tools	• struggle	• persistence
		• yet

2. 教師利用繪本教學投影片，打開請學生瀏覽繪本封面，進行預測和共讀。

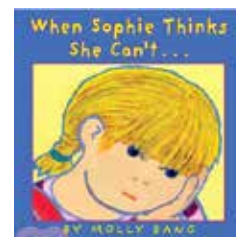
(1) What do you see on the cover? (Ans. There is a girl.) 在封面看到了什麼？(答：有一個女孩。)

(2) How does the girl feel? (Ans. She is angry. She is sad.) 這個女孩感覺如何？(答：她是生氣的；她看起來傷心。)

(3) What is the story book's title? (Ans. "When Sophie Thinks She Can't...") 這本書的名稱？(答：「當蘇菲覺得她不行」。)

(4) Who is Sophie? (Ans. The girl.) 蘇菲是指誰？(答：封面這個女孩。)

(5) Guess what will happen in the story. (Ans. Sophie looks angry. Maybe it talks about why she feels angry.) 猜猜看故事可能會發生什麼事？(答：蘇菲看起來生氣，可能故事在講她為何會覺得生氣。)



3. 利用繪本教學投影片進入繪本故事，提問討論示例如下：
- (1) What is a tangram? (Ans. A tangram is a geometric Chinese puzzle made of a square that is divided into five triangles, a square, and a parallelogram. The pieces (called “tans”) can be arranged into many shapes.) 七巧板是什麼？(答：七巧板是個中國幾何拼圖，是個由五個三角形、一個正方形和一個平行四邊形拼湊一起的正方形。)
 - (2) Have you played tangram before? How do you feel? 你以前玩過七巧板嗎？感覺如何？
 - (3) What is Sophie doing in the house? (Ans. She is playing puzzles.) 屋子裡的蘇菲正在做什麼？(答：她正在玩七巧板拼圖。)
 - (4) Sophie's sister walked by and fit the puzzle pieces. She talked to Sophie that “Too bad, you're not smart.” How does Sophie feel? (Ans. She feels angry and sad. She said “I can't.”) 蘇菲的姐姐走經過她並且把蘇菲玩的拼圖直接拚好，還對她說：「可惜，妳不聰明」，蘇菲感覺如何？(答：她覺得生氣和傷心，她說「我不會」。)
 - (5) Next Sunny day when Sophie walks to the school, how does she feel and how can you tell it? (Ans. She's disappointed because she drags her feet when she walks.) 隔天的晴天當蘇菲走去上學，她感覺如何？你如何判斷的？(答：她看起來覺得很失望因為她拖著腳走路。)
 - (6) What does the teacher, Ms. Mulry, write on the board? (Ans. “SMART”)
 - (7) According to Ms. Mulry, how do we become smart? (Ans. Exercise our brains by thinking hard just like flex muscles.) 根據 Mulry 老師，我們如何變聰明？(答：藉由努力思考來練習大腦，就像鍛鍊肌肉一樣)
 - (8) When Ms. Mulry asks students to do a math puzzle, what does Sophie think? (Ans. “I can't do puzzles. I'm never smart at math.”) 老師請學生們做數學拼圖，蘇菲怎麼想？(答：蘇菲覺得她自己不行，她覺得她數學很不聰明。)
 - (9) When Sophie thinks she can't, what does her friend encourage her? (Ans. Make your brain stronger, just try!) 當蘇菲覺得她不行，她朋友如何鼓勵她？(答：讓自己腦袋變得更強壯，多嘗試！)
 - (10) When students are trying to solve the math puzzle, what is the most important word that Ms. Mulry tells them? (Ans. YET!) 當學生們嘗試要解決數學問題時，老師對他們說什麼字是最重要的？(答：“YET! 尚未”)
 - (11) Why is the word “yet” important? (Ans. It means that not yet succeed. Keep working and trying and you will.) 為什麼 “YET” 這個字很重要？(答：它代表尚未成功，只要繼續努力和嘗試就會成功。)
 - (12) How do Paula, Andrew, and Sophie solve the problem? (Ans. They think of something they are familiar with. For example, Sophie thinks about her favorite garden.) 蘇菲三人如何解決問題？(答：他們想到他們熟悉的某物，例如：蘇菲想到她最喜歡的花園。)
 - (13) After they solved the problem, how did Ms. Mulry tell them? (Ans. “SMARTER”. You've used the most important word: YET.) 當他們解決數學拼圖問題時，老師告訴他們什麼？(答：“更聰明”，你們運用了最重要的字-“尚未”。)
 - (14) How can they succeed? (Ans. They tried and tried again, helped each other and solved it.) 他們如何成功的？(答：他們不斷嘗試、互相幫助並一起解決它。)
 - (15) What's Sophie's dad puzzle? (Ans. He can't fix the cabinet door.) 蘇菲的爸爸遇到了什麼難題？(答：他無法修好櫃子門。)
 - (16) And what does Sophie tell her dad? (Ans. “You have to use the most important word. You can't figure it out...YET. Can I help?”) 然後蘇菲跟她爸爸說什麼？(答：「你必須用最重要的字『YET』，你只是還沒想到方法，我可以幫忙嗎？」)

4. 小結：繪本中的主角蘇菲從遇到七角板的難題，加上姊姊的嘲笑，開始覺得自己不夠聰明，一連串的否定自己，最後，數學課中經由老師和同學們的鼓勵，終於發現「YET」的力量，相信自己做得到、不斷嘗試練習，終能成功。

綜合活動 Post-task

10分鐘

【活動：Seesaw 說書人－探索自己的心 Explore Your Heart】

1. 學生分六組(約4人一組)，請學生分組討論。
2. 教師介紹妙語說書人 Dixit 桌遊，展示其中一項道具：圖卡。
3. 教師請各組討論，從剛剛的繪本出發，在小組內討論，有沒有遇到過類似像蘇菲的經驗，或曾經有過像蘇菲這樣否定自己的失望經驗，請學生先在組內分享，找出圖卡中最符合自己心情感受的圖卡，並說說看為何選擇這張圖卡以示自己心境的原因。說書人 Dixit 桌遊圖卡示例：



4. 請學生開啟 Seesaw，教師說明任務如何完成，請學生將自己遇過的生活情境書寫在 Seesaw 上，並把選擇最適合自己心境的圖卡拍照下來貼在 Seesaw 任務單上，書寫描述出自己的感受。

第二節 The Power of Yet 相信你能進步的力量

準備活動 Pre-task

5分鐘

1. 發下學生每人一台平板。
2. 請學生開啟 Seesaw 瀏覽觀摩前一節課同學們的說書人作品，並用 Seesaw 留言功能給予同學鼓勵和回饋。
3. 小結：Everyone has discovered about your disappointed life experiences last period. And you felt about your emotion and wrote on the Seesaw. We learned about the power of YET from the storybook "When Sophie thinks she can't...". We're going to learn more about what is the power of "YET" now. 大家在上節課開始找出自己曾經對自己感到失望的生活經驗，並感受自己的情緒後寫在 Seesaw 上，而從上節課的繪本中我們知道了 YET 的力量，接下來我們要來深入認識到底什麼是 YET 的力量。

發展活動 During-task

20分鐘

【活動：Growth Mindset 教學】

1. 教師利用 Nearpod 揭示成長型心態 Growth Mindset 與定向心態 Fixed Mindset 的教學，Nearpod 布題程序示例如下：
 - (1) 以近期的新聞影片作為開頭，提醒學生心理壓力而造成的影響，與心理健康的重要性。
國立台灣大學 5 天 3 起輕生 終於有好消息！昨社科院墜樓男已清醒 | 台灣 蘋果新聞網 <https://www.youtube.com/watch?v=8S2qfqiwlL4>
台大校園接連發生憾事！曝學生心理壓力大承受不住 自發性辦 "Free Hugs" 傳遞正能量 | 【LIVE 大現場】20201112 | 三立新聞台 <https://www.youtube.com/watch?v=eNWLUCzrTDM>
 - (2) 利用 Nearpod Collaborative Board 共作小白板功能，請學生寫下看完新聞的感受。

<p>(3) 利用影片介紹 Carol Dweck 博士的成長心態 Growth Mindset 理論。 Growth Mindset for students - Episode 1/5 https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2zrtHt3bBmQ 成長心態 vs. 定型心態 https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU</p> <p>(4) 利用 Nearpod Draw it 的題型功能，請學生在看完影片師生討論後，在題目的 T chart 表中歸納畫出那些特徵屬於成長心態，那些特徵是定向心態。示例圖如下：</p> <p>(5) 利用影片鼓勵學生了解智能都是可以經過練習後而發展茁壯的，請學生看完影片後發表有無相關的經驗。 You Can Learn Anything https://www.youtube.com/watch?v=JC82II2cjqA&feature=emb_logo</p> <p>2. 小結：藉由 Dweck 博士的成長型心態理論，我們瞭解到智能並不是不會改變的，經過成長型心態的自我激勵之下，不斷的練習、願意接受挑戰、將他人的建議作為成長的養分，增強自己的智能。因此，讓自己少一點定型心態，多發展培養成長型心態是邁向成功的重要關鍵。</p> <p>綜合活動 Post-task</p> <p>【活動：我想成為怎樣的人 Becoming Who I Want To Be】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片，帶領孩子認識哪些名人或偶像曾經遭遇挫折然而因擁有成長型心態而終至在不同領域有所成就的案例，影片連結如下： Famous Failures https://www.youtube.com/watch?v=zLYECIjmnQs 2. 教師可先針對遭遇挫折而擁有成長型心態轉而成功的偶像名人做舉例，例如：蔡依林，簡短向學生介紹她的事蹟，利用實例幫助學生更能了解接下來的任務。 3. 師生討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) What are the famous people you see in the video? 影片中出現了那些名人？ (2) Why are these people in this video? 為何影片中會出現這些人？ (3) How do they succeed? 影片中的名人是如何成功的？ (4) The video's name is "Famous Failure", why does it use this name? 這部影片名叫「有名的失敗」，你覺得為何影片取這個名字？ 4. 學生分組利用平板查詢哪些成功的名人或自己喜歡的偶像也是因為有成長型心態而獲致成功，教師請各組發表。 5. 請學生各自登入 Seesaw，自行反思後完成任務『我想成為怎樣的人 Becoming Who I Want To Be』。 	15分鐘
<p>第三節 Four Steps to Growth Mindset 成長心態四部曲</p> <p>準備活動 Pre-task</p> <p>【活動：心理小測驗-看看你是屬於什麼心態的人 Mindset Quiz】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師開啟影片，邀請學生拿出紙本，記錄下自己在測驗中獲得的分數，心理測驗。 2. 請學生閱讀以下題目敘述後，依照心裡的感覺同意敘述的程度作出選擇，最後再把分數作加總。 3. 請學生結算測驗總分，分數計算表如下： Score Chart 22-30 分 = Strong Growth Mindset 強烈的成長型心態 17-21 分 = Growth with some Fixed ideas 帶點定型心態的成長型心態 11-16 分 = Fixed with some growth ideas 帶點成長型心態的定型心態 0-10 分 = Strong fixed mindset 強烈的定型心態 	10分鐘

4. 小結：After the Mindset Quiz, you can get some ideas about what mindset you have now. According to the last period, we know that from Dr. Dweck, our brain can become smarter through thinking hard and practices. Therefore, we're going to learn the process how to develop our growth mindset. 經過心態心理小測驗後，孩子們大致瞭解自己現階段是什麼樣的心態，上節課認識成長型心態之後，我們都知道智能是可以透過成長型心態、努力練習而鍛鍊增強的，因此接下來我們要來學習如何發展自己的成長型心態。

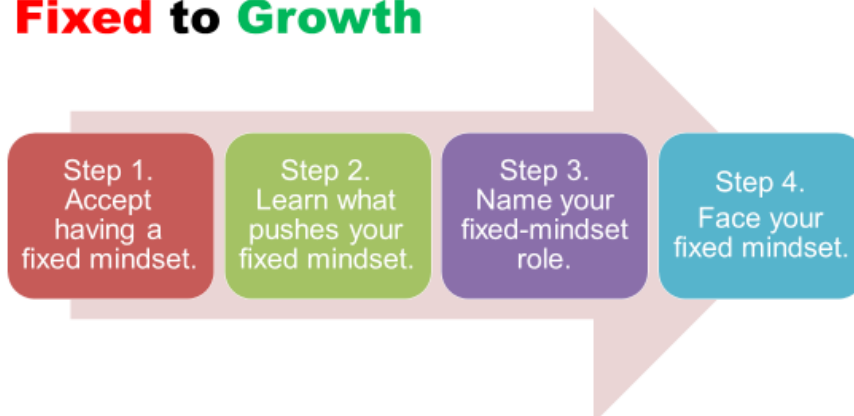
發展活動 During-task

20分鐘

【活動：成長心態四部曲示範 Four Steps to Growth Mindset】

- 教師利用投影片講解如何培養自己的成長型心態四部曲之流程：
 - Accept having a fixed mindset. 接受它：先接受自己擁有固定心態。
 - Learn what pushes your fixed mindset. 探索它：探索了解自己的定型心態多半在何時出現和為何出現。
 - Name your fixed mindset a role. 命名它：為固定心態命名，把它當作另外一個你，這樣就能生動地描述定型心態及其影響。
 - Face your fixed mindset. 面對它：面對你的定型心態，當你能掌握它最常在何時出現，就越能避免它對你產生影響。

How to Change Mindset from Fixed to Growth



- 成長心態四部曲教學過程中進行師生討論，教師可舉例或請學生舉例，利用學生生活常見的情境來套用四步驟，學習培養成長型心態的方法，會讓學生更有感覺。

綜合活動 Post-task

10分鐘

【活動：成長心態四部曲實作練習 Let's Do Four Steps to Growth Mindset】

- 教師發下每人一台平板，請學生登入。
- 利用 Seesaw 任務，針對剛學過的成長心態四部曲練習實作。
- 教師可先從較貼近學生的事件作舉例，引導學生從某個生活情境出發，一同試著利用成長心態四部曲練習實作。舉例事件：我的數學總是考不好、我的英語單字總是背不出來、分組活動時沒有人要跟我一組…。

【活動：成長心態四部曲檢核單 Four Steps to Growth Mindset Checklist】

- 教師發下成長心態四部曲檢核單給學生每人一張作為回家作業。
- 請學生利用接下來一星期的時間，利用檢核單，針對生活當中面臨的情境，是否有做到成長心態四步驟，做自我檢核，若有達成某步驟即在該步驟欄位上打勾。

第四節 4F Method Feedback and Share 4F 法回顧與分享

準備活動 Pre-task

10分鐘

1. 教師請學生登入 Seesaw，利用鏡像投影 Airplay 功能，展現學生在上節課的成長型心態四部曲實作練習的作品，全班進行觀摩和回饋討論。
2. 教師請自願的學生對於其作品進行口頭發表，說說看自己的經驗和利用四部曲做完的感受。
3. 教師請自願的學生對於上節課的作業－成長心態四部曲檢核單，自願的同學針對上一週做的成長心態四部曲檢核單作發表，看看日常生活常有無出現特別的事物值得做紀錄並與同儕們分享。

發展活動 During-task

20分鐘

【活動：4F 理論教學】

1. 教師利用 Nearpod，展示投影片，進行 Roger Greeway 博士的 4F: The Active Reviewing Cycle 的理論教學。

項目	英文說明	中文說明
◆ 事實 Facts	An objective account of what happened	描述事件或經驗
♥ 感受 Feelings	The emotional reactions to the situation	主觀感受或直覺
♠ 發現 Findings	The concrete learning that you can take away from the situation	總結對個人或群體的意義
♣ 未來 Future	Structuring your learning such that you can use it in the future	應用在未來的生活

- (1) 介紹 4F 動態回顧循環法理論 (The Active Reviewing Cycle) 之設計者。
- (2) 介紹理論中 4F 代表意義及內涵。
- (3) 教師可在投影片上提供每個 F 各一個例子當作示範提供學生參考更有概念。



【活動：Let's Do 4F Review! 4F 法動態回顧心得練習】

1. 教師發下每人一台平板，利用 Nearpod 的功能，請學生回顧省思前三節課所學到關於成長型心態的內容，利用 4F 動態回顧循環法，將心得省思在 Nearpod 作答頁面記錄下來。
2. 鼓勵學生以英語作答，但不強迫。作答完後進行師生在平板上共同觀摩全班心得作品，立即給予彼此回饋。

綜合活動 Post-task

【活動：成長型心態後測自評表 Growth Mindset Self Reflection】

1. 課程結束之後，發給學生成長型心態後測自評表，請學生作每週的自評，並將進步歷程記錄下來，鼓勵學生持續往成長型心態邁進。
2. 後測自評表參考自 <https://mrs winters bliss.com/growth-mindset-lessons-and-activities>。

一、英語繪本

名稱：When Sophie Thinks She Can't...

作者：Molly Bang

出版社：Blue Sky Pr

ISBN13：9781338152982

英語繪本影片：https://www.youtube.com/watch?v=y6UDcNw_lkw

二、教師參考資料

(1) 設計理念方面

【台大輕生事件】年輕世代心理健康，將是本世紀最大規模心理危機！

<https://www.gym.com.tw/article/75850>

為什麼教育創新峰會都在談 SEL？所有的學習都和社會情緒相關？

<https://medium.com/%E9%AD%9A%E6%B0%B4%E6%95%99%E8%82%B2%E5%82%AC%E5%8C%96%E5%8A%91-to-be-educational-catalyst/%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%95%99%E8%82%B2%E5%89%B5%E6%96%B0%E5%B3%B0%E6%9C%83%E9%83%BD%E5%9C%A8%E8%AB%87sel-%E6%89%80%E6%9C%89%E7%9A%84%E5%AD%B8%E7%BF%92%E9%83%BD%E5%92%8C%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%83%85%E7%B7%92%E7%9B%B8%E9%97%9C-dcd213fb5757>

(2) 英語繪本方面

When Sophie Thinks She Can't... Discussion Questions and Activities

<https://www.scholastic.com/teachers/lesson-plans/17-18/when-sophie-thinks-she-can-t---discussion-questions-and-activit/#>

(3) 成長型思維理論方面

成功人士都很聰明？比爾·蓋茲：錯！會成功是這個原因…

<https://meet.bnext.com.tw/articles/view/40448>

成長心態 vs. 定型心態 (5:03)

https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU

<https://tw.voicetube.com/v3/videos/57489>

Growth Mindset Video

<https://www.youtube.com/watch?v=EIVUqv0v1EE>

Famous Failures

<https://www.youtube.com/watch?v=zLYECIjmnQs>

LearnStorm Growth Mindset: The Truth About Your Brain

<https://www.youtube.com/watch?v=rf8FX2sl3gU>

相信你能進步的力量 (Ted 演講 中文字幕) 成長型思維 Growth mindset

<https://www.youtube.com/watch?v=PfX1YpHzr64>

成就感 - 成長性 VS 固定性思維模式 Positive Education Hong Kong

<https://www.positiveeducation.org.hk/5105/positive-achievement-growth-mindset-vs-fixed-mindset/>

改變突破：成長思維 VS 固定思維 | I.D.E.A：你需要改變嗎？

<https://www.youtube.com/watch?v=zvQ-aEYytNQ&feature=youtu.be>

CHANGING MINDSET TO CHANGE MOTIVATION

<https://slideplayer.com/slide/7018238/>

Growth Mindset Printables Kit PDF (ages 5-11)

<https://biglifejournal.com/products/growth-mindset-printables-kits-1-2>

Growth Mindset for students - Episode 1/5 (Mojo) (2:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=2zrtHt3bBmQ>

參考資料

- (4) 心態心理測驗方面
心理小測驗 看看你是屬於什麼樣「心態」的人？
<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/13464>
Do you have a growth or fixed mindset? (Video Quiz)
<https://www.youtube.com/watch?v=pamzG81yt7g>
MINDSET QUIZ
<https://studentsuccess.unc.edu/files/2015/08/MINDSET-Quiz.pdf>
- (5) 發展成長型思維步驟方面
4 Steps to a developing a Growth Mindset
<https://www.youtube.com/watch?v=aNHas97iE78>
How to Develop a Growth Mindset in 4 Simple Steps
<https://www.shortform.com/blog/how-to-develop-a-growth-mindset/>
- (6) 學習單參考來源
自評學單 Growth Mindset Self Reflection
<https://mrswintersbliss.com/growth-mindset-lessons-and-activities>
- (7) 教案運用之圖片來源
【親子桌遊】妙語說書人 Dixit - 用途很廣的經典遊戲，文後有應用實例
<https://blog.xuite.net/arche/blog/550676522>
The Growth Mindset vs. The Fixed Mindset
<https://theunseenproject.com/growth-mindset-explained/>
A GROWTH MINDSET CAN HELP YOU BE THE BEST
<https://metrifit.com/blog/a-growth-mindset-can-help-you-be-the-best/>

學習單

第一節 Feel Your Heart 感受你的心

【活動：Seesaw 說書人－探索自己的心 Explore Your Heart】

Dixit Board Game Card


	What happened :
	How I feel :
	Reason I choose this card :

第二節 The Power of Yet 相信你能進步的力量

【活動：我想成為怎樣的人 Becoming Who I Want To Be】

Becoming Who I Want To Be

Photo:



This is _____.

He / She is a _____.

What I learn from the person :

I'm proud of :

Who I want to be :

第三節 Four Steps to Growth Mindset 成長心態四部曲

【活動：心理小測驗-看看你是屬於什麼心態的人 Mindset Quiz】

Questions	Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree
1. Your intelligence is something very basic about you that you can't change very much. 你的智能是你的基本，你無法改變很多。	0	1	2	3
2. No matter how much intelligence you have, you can always change it quite a bit. 不論你擁有多少智能，你總是能隨時改變很多。	3	2	1	0
3. Only a few people will be truly good at sports, you have to be born with the ability. 只有少數人專精運動，你必須天生具有這樣的能力才能成為這樣的人。	0	1	2	3
4. The harder you work at something, the better you will be. 你越在某個事物上努力，你能力會越來越好。	3	2	1	0
5. Often get angry when I get feedback about my performance. 當我獲得針對我的表現的建議時，我通常會感到生氣。	0	1	2	3
6. Appreciate when people, parents, coaches or teachers give me feedback about my performance. 當別人、父母、教練或老師對我的表現給我建議時，我很感謝。	3	2	1	0
7. Truly smart people do not need to try hard. 真正聰明的人不需要努力。	0	1	2	3
8. You can always change how intelligent you are. 你可以隨時改變自己的智能。	3	2	1	0
9. You are a certain kind of person and there is not much that can be done to really change that. 你是一個特定的人，你無能為力去改變你真正的智能。	0	1	2	3
10. An important reason why I do my school work is that I enjoy learning new things. 我做學校交代事物的一個重要原因是因為我享受學習新的事物。	3	2	1	0

【活動：成長心態四部曲實作練習 Let's Do Four Steps to Growth Mindset】

Four Steps to Growth Mindset

Step 1. Accept having a fixed mindset.

Step 2. Learn what pushes your fixed mindset.

Step 3. Name your fixed-mindset role.

Step 4. Face your fixed mindset.

My fixed mindset :

When does my fixed mindset come out :

I give my fixed mindset a name :

How do I face it :

【活動：成長心態四部曲檢核單 Four Steps to Growth Mindset Checklist】

Four Steps to Growth Mindset Checklist

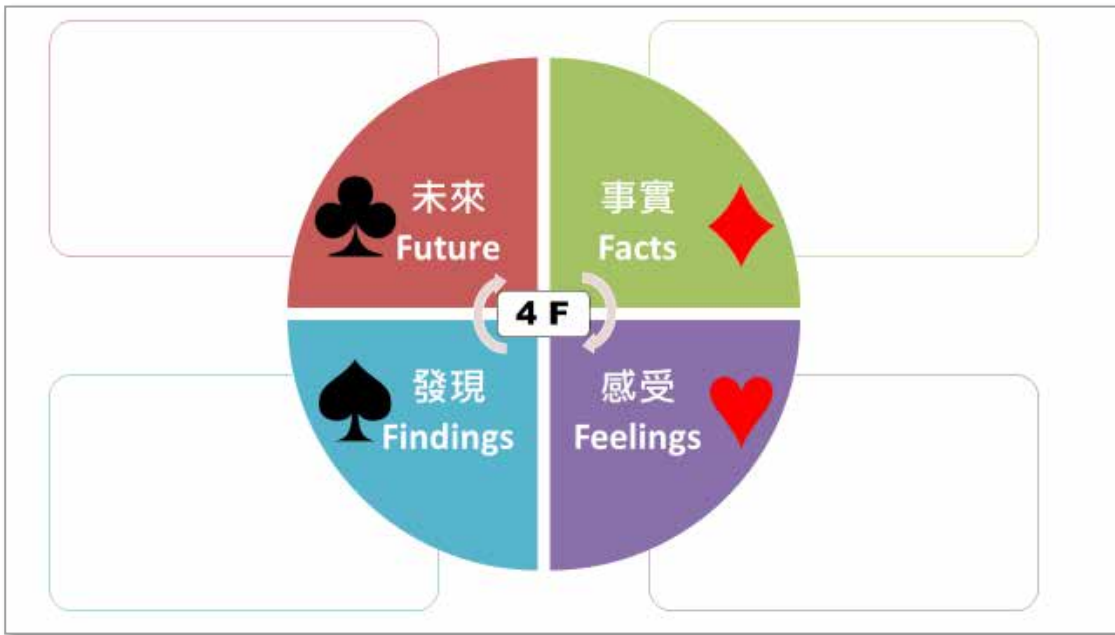
成長型心態四部曲 一週檢核單

說明：請利用這週的時間，察覺本周發生的事件中，自己是否使用到『成長心態四部曲 Four Steps to Growth Mindset』的步驟，只要在該天當中的某事件中有達成其中一項步驟請在該欄位打勾。

Steps	Step 1. Accept having a fixed mindset.	Step 2. Learn what pushes your fixed mindset.	Step 3. Name your fixed-mindset role.	Step 4. Face your fixed mindset.
Date (日期) Thing (事件)	接受它	探索它	命名它	面對它

第四節 4F Method Feedback and Share 4F 法回顧與分享

【活動：Let's Do 4F Review! 4F 法動態回顧心得練習】









【活動：成長型心態後測自評表 Growth Mindset Self Reflection】



Name _____

Date _____

Growth Mindset Self Reflection

Growth Mindset Behavior	Always	Often	Not Yet
I set goals for myself.			
I try hard things.			
I learn from my mistakes.			
I keep trying until I get it.			
I know my brain can grow and learn.			
I listen when others give me feedback.			

Post Assessment
©Christina Winter 2017

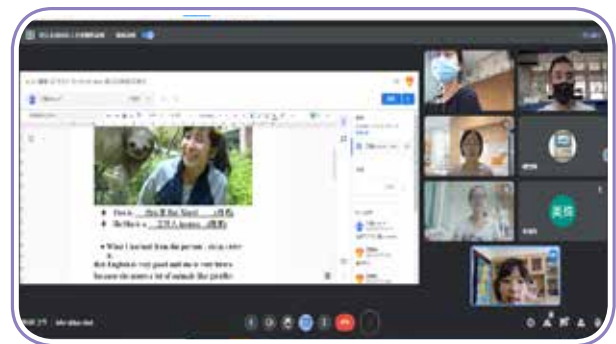
肆 執行歷程

本計畫執行進度與時間進程整理如下表：

時間	實施進度內容
109年10月	1. 共組教學設計共備教師團隊 2. 教學團隊蒐集社會情緒學習 SEL 相關教學資料
109年11月	1. 共備團隊分享交流蒐集之教學資料 2. 規劃討論教學設計 3. 討論分配跨領域協同教學事宜
109年12月	1. 統整教案設計 2. 根據計劃進行教案繳交
110年1月	1. 結合上學期情感教育成果，將歷程整理成「雙語一起走、健康你和我」教學檔案 2. 共備團隊期末聚會，分享社會情緒學習在各領域之實施經驗分享
110年2月	規劃安排下學期社會情緒學習之教學實施
110年3月	1. 參與工作坊，配合教授建議，修改社會情緒學習教案 2. 與共備團隊交流修改情況
110年4月	1. 正式實施社會情緒學習教學 2. 共備團隊進行觀課議課 3. 根據觀課教師建議，進行議課和滾動式修正教學 4. 110年4月30日辦理共備講座，進行「社會情緒素養學習他校課程設計分享交流」
110年5月	1. 110年5月7日辦理共備講座，進行「社會情緒素養學習融入英語領域課程教學設計研討」，與跨領域之教師群分享英語領域的 SEL 融入教學經驗 2. 配合疫情停課，將原實施之社會情緒學習課程規畫轉為線上課程 3. 開始由實體課轉為社會情緒學習線上直播與自主課程之實施
110年6月	1. 110年6月9日因應停課，將原實體共備講座改為線上講座，進行「社會情緒素養學習課程教學心得省思回饋」 2. 進行期末成果彙整



線上共備講座討論「社會情緒素養學習課程教學心得省思回饋」



線上共備講座，講座與共備教師團隊分享孩子的線上學習單作品



實體共備講座進行「社會情緒素養學習他校課程設計分享交流」



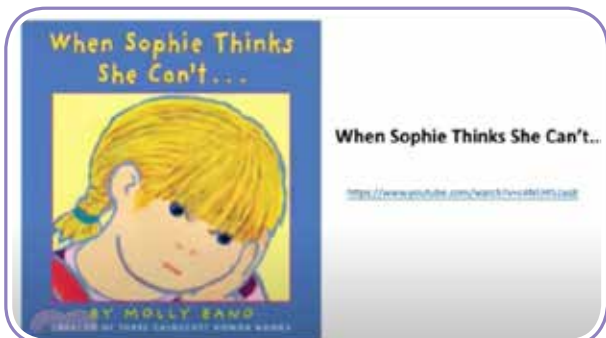
實體共備講座，大家互相交流跨領域社會情緒學習課程經驗分享



教師利用平板進行課堂活動，利用 Padlet app 留言板功能即時蒐集孩子課堂學習心得，請孩子留下紀錄並互相觀摩



學生在圖書館分組座位形式適合討論，並利用每人一台的平板完成學習任務



複習英語繪本故事 When Sophie Thinks She Can't



線上直播課程台大新聞影片引起動機



以影片帶學生認識成長心態與定向心態



PPT 說明成長心態之理論



預告和講解學生本週自主學習課程之學習單作業 Becoming Who I Want to Be



學生 Google Classroom 之學習單作品繳交情形

伍 執行成果

- (一) 組成教師共備團隊，共同進行相關跨領域之教學經驗對談交流。
- (二) 產出情感教育教學設計 1 份：Personal Space Saver 空間救星，並獲得臺北市政府教育局特優。
- (三) 整理教師檔案 1 份：雙語一起走、健康你和我。
- (四) 產出社會情緒學習教學設計 1 份：The Power of YET 相信你能進步的力量，並獲得臺北市政府教育局優等。
- (五) 進行跨領域共備講座 3 次：110 年 4 月 30 日、5 月 7 日、6 月 9 日。

陸 特色與展望

一、特色

(一) 結合時事新聞

2020 年 11 月，臺灣大學正值期中考週，三名臺大學生卻於五日內分別輕生！此事件震驚臺灣，遠見雜誌更做了報導《臺大輕生事件一年輕世代心理健康，將是本世紀最大規模心理危機！》文中指出，就算學業成就再高，若孩子自我價值感沒建立，面對衝突找不到平衡時，仍可能選擇走上絕路。

孩子的自我價值感該怎麼建立呢？站在教育第一線的我們認為：先培養學生擁有面對挫折的良好適應能力，亦即「社會情緒智能 (Social and Emotional Intelligence, 簡稱 SEI)」。當孩子擁有良好社會情緒智能時，他就能理解努力對自我成長的真正價值，學會正向思維、自我肯定。因此，本教案的設計理念以培養孩子「成長型思維」模式為主，期許學生經由本課程的引導，養成不怕困難、喜歡努力的心態，幫助孩子在複雜多變的現代社會中，持續學習與成長。

(二) 結合 DFC 四步驟策略

本教案的教學主題為『成長型心態 Growth Mindset』，利用 Design For Change (DFC) 的四步驟策略「Feel 感受、Imagine 想像、Do 實踐、Share 分享」，設計共四節課的課程，透過多元的活動任務引導孩子先自我感受情緒，成長型心態教學後帶孩子想像自己正向邁向積

極成功的藍圖，接著利用成長心態四部曲帶孩子練習實踐通往成長型心態的歷程，最後則是透過 4F 動態回顧循環法請學生省思整堂課程的「Facts 事實、Feelings 感受、Findings 發現、Future 未來」，並將這些心得省思與同儕們分享。

(三) 多元教學素材引發學生動機

本教案結合心理測驗、英語繪本，幫助學生「自我覺察」；運用桌遊道具、多元任務等，讓學生在小組合作過程中培養「自我管理」與人際溝通。著重學生的社會情感學習(SEL)，培養孩子朝向身心健康、永續自我成長，最終能成為與社會環境和諧相處的終身學習者，此理念，並與聯合國永續發展目標 SDGs4—Quality Education(優質教育)的目標符合一致。

二、展望

(一) 精進雙語教學設計技巧

本教案為雙語課程，教師備課不易，需要花相當多時間進行資料蒐集，所幸有教學共備團隊互相支援、共同討論，讓備課更有效率。在課程實際實施時，也會發現學生在語言部份之困難，畢竟此教案為自編課程，出現的英語字彙大多非在英語領域出現之單字，此時即考驗著設計的教師如何靈活運用英語課室語言、視覺化的投影片、影片素材、學習單和情境布置等，輔助學生理解課程內容；因此，教師的雙語課程設計技巧精進是必須的。

(二) 發展社會情緒學習教學素養

社會情緒學習是現階段新世紀的孩童們非常需要的素養，經過此次的教案設計準備過程更能發現其重要性，而藉由跨領域的教學團隊互相腦力激盪，才能更激發社會情緒學習相關之教學視野，共同精進發展此教學素養與教學設計能力。

柒 教學省思

(一) 雙語實施不易、中英兼輔降低師生語言焦慮

經由實際教學，發現社會情緒學習相關英語字彙並非學生現階段所學或常用字彙，因此需要花時間在課堂重複使用，讓學生習慣此課程常用的專有字彙。然而，對部分學生來說，全英語又是雙語的課堂是非常有難度的，為了不讓孩子出現因為對語言的焦慮壓力而產生對課程本身的反感，建議未來實施相關課程時，中文為主，英語為輔，主要目標核心在建立孩子的社會情緒素養，而非英語能力的培養。

(二) 數位教學技巧的提升

本次實施社會情緒學習課程，中途遇到 Covid-19 疫情停課，在考驗著教師如何立即將實體課程活動轉換為線上課程的資訊能力，數位教學也是未來趨勢，更能增進學童的學習興趣與動機，因此培養數位教學之技巧，對教師來說是相當重要的能力。雖然線上教學有許多限制，但建議教師降低標準，尤其是學習單等學生自主學習作業，線上課程絕對無法達到像實體課程這樣能陪伴孩子完成的標準，教師應保持正向心態，危機即是轉機，繼續一一克服因線上教學而出現的問題。

民生
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

媒體專訪人物： 舉重女神郭婞淳

教學者及設計者：黃宏輝、林美珠、張家瑜

壹 設計理念

東京奧運因新冠肺炎而延期舉辦，但奧運的精神與情感將會延續下去。六年級學生透過認識及閱讀舉重女神郭婞淳的故事：「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」她自稱是倖存下來的孩子，在 2011 年獲頒總統教育獎，也曾經嚴重受傷過但再度站起來的勵志人生，讓學生從閱讀人物媒體資訊中，獲得自我激勵、努力不懈的力量，並在媒體再現中參照經驗，來調節自我內在認同感。

貳 課程架構

	自我 激勵	參照 經驗	參照 經驗	參照 經驗	自我 激勵
	第一節 奇蹟之美-舉重 女神郭婞淳	第二節 再續奇蹟之美	第三節 4F 提問 大人物	第四節 大人物 新聞寫作	第五節 小主播 新聞播報
整合	閱讀奇蹟之美	回顧分享	觀賞影片	討論大人物 4F 提問	觀賞影片
情境	讀報看郭婞淳	平板查找	認識 4F 提問	發展寫作	排演順稿
策略	歸納客觀事實	學習遷移	自我提問	小組合作	媒體再現
應用	討論與思考	參照經驗	小組發表	檢視寫作	歸納討論

社會情緒學習面向從自我激勵出發，到參照他人經驗，再回到自我的省思，來調節自我。每一節課程設計則以素養導向的教學模式進行：(一) 整合知識技能與態度、(二) 脈絡化的情境學習、(三) 學習歷程、方法及策略、(四) 實踐力行的表現，並以滾動式、漸進式的方式，發展培養出應有的核心能力與素養。

參 教學設計內容

教學時間	5 節課	教學年級	六年級
------	------	------	-----

(語文) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點
學習表現	1-III-4 結合科技與資訊，提升聆聽的效能 2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容 2-III-4 運用語調、表情和肢體等變化輔助口語表達 2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯 5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點 5-III-9 因應不同的目的，運用不同的閱讀策略 5-III-10 結合自己的特長和興趣，主動尋找閱讀材料 6-III-2 培養思考力、聯想力等寫作基本能力	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係 2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現 3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化
學習內容	Bb-III-1 自我情感的表達 Bb-III-2 人際交流的情感 Be-III-3 在學習應用方面，以簡報、讀書報告、演講稿等格式與寫作方法為主	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行 Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達 Ba-III-2 同理心的增進與實踐 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決 Cc-III-1 不同族群的優勢與困境 Cc-III-4 對不同族群的尊重、欣賞與關懷
相關議題融入	【閱讀素養教育】、【品德教育】、【生命教育】、【生涯規劃教育】、【國際教育】 閱 E6 發展向文本提問的能力。 閱 E9 高年級後可適當介紹數位文本及混合文本作為閱讀的媒材。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	
相關議題融入	涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。	
學習目標		
知識： 從各類媒體情境中閱讀情感大人物。透過閱讀各類文本(文字、網路、影片)迅速掌握大人物的特色。		
態度： 透過4F提問策略理解情感大人物，並能自我期許認同心目中的典範大人物。		
實踐： 回應大人物4F提問，進行新聞客觀事實的寫作，最後小組合作採用小主播方式播報，透過媒體再現進行思辨。		

學習活動	時間	評量方式
<p>第一節：奇蹟之美-舉重女郭婞淳</p> <p>一、引起學習動機</p> <p>(一) 閱讀奇蹟之美</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 封面你看到什麼？影片你看到了什麼內容？ 答：「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」。奧運大人物的生平經歷及即將參加東京奧運的心情。 2. 為什麼標題叫作「奇蹟之美」？ 答：他們創造了自己人生的奇蹟，比賽中展現力與美。 3. 想一想為什麼選擇郭婞淳作為六年級的典範人物？ 答：她自稱是倖存下來的孩子，在 2011 年獲頒總統教育獎，也曾經嚴重受傷過但再度站起來的勵志人生。 4. 我們將從郭婞淳的身上学到什麼？ 答：將郭婞淳作為參照經驗，並從她的故事中激勵自我。 	13分鐘	能認真聆聽與欣賞，並在記住重點後參與發表
<p>二、發展教學活動</p> <p>(一) 讀報看郭婞淳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備兩種顏色以上的筆以及直尺。 2. 從標題「勤練就能出頭 郭婞淳雙手印證」中圈出題眼 ①勤練 ②雙手印證 3. 什麼是勤練？什麼是雙手印證？ 4. 接著根據題眼以不同顏色畫出關鍵句。 <p>(二) 歸納客觀事實</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以不同顏色區分 <ol style="list-style-type: none"> ①勤練 <ol style="list-style-type: none"> A. 為了改善家人生活，她努力練習舉重，即使練到手掌皮開肉綻，她還是咬牙苦撐。 B. 她也相信只要勤練，就一定會有出頭天。 C. 為自己前途打拚，舉重常常練到手掌流血，就用繃帶綁著繼續練習，從未聽到她喊疼或要求教練暫停練習。 ②雙手印證 <ol style="list-style-type: none"> A. 為中華代表隊贏得本屆世大運第一面金牌的舉重選手。 B. 在二〇一一年還獲得總統教育獎的肯定。 C. 身上流著阿美族血統的郭婞淳，出生在單親家庭，由母親獨自撫養長大。 D. 全中運奪金。 E. 二〇一〇年在新加坡舉行的第一屆青年奧運，獲得一面銀牌。 F. 去年更入選奧運國家代表隊，成為中華舉重隊最年輕的女國手。 G. 學費和生活開銷全都是靠獎學金。 H. 「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來」的想法，成為她今年成績更為進步的動力。 2. 比較自己畫的和老師提供的有何異同？ 	12分鐘	<p>能正確找出標題中的題眼。</p> <p>能根據題眼正確找到關鍵句並進行標記。</p>

<p>三、綜合評量活動</p> <p>(一) 討論與思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「身上流著阿美族血統的郭婞淳，出生在單親家庭，由母親獨自撫養長大」這句話代表什麼？ 答：代表原住民身分、弱勢家庭及必須靠自己打拼。 2. 為什麼她能獲得總統教育獎？ 答：勤練加上勤學，學費和生活開銷全都是靠獎學金。 3. 你發現郭婞淳哪些精神與特質？ 答：靠著雙手舉起一片天、堅毅百忍精神、努力終於有了收穫、堅毅苦練的精神，好勝的一面。 4. 除了文章提到的內容，你還想知道郭婞淳哪些事情？ 答：受傷、轉換跑道、舉重比賽規則……。 <p>四、生活統整應用</p> <p>(一) 請回家查找自己對於郭婞淳感到有興趣的新聞及影片</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>能理解事實並推論出自己的觀點</p> <p>能回家查找資料並整理重點。</p>
<p>第二節：再續奇蹟之美</p> <p>一、引起學習動機</p> <p>(一) 回顧分享</p> <p>教師提問從前面的讀報文章中，大家已經對郭婞淳有初步的了解，對於郭婞淳，還有什麼是你想更進一步知道的或是好奇的問題？【學生將問題單寫在便利貼上，寫完學生分享，分享完將便利貼貼在小組學單上】</p> <p>二、發展教學活動</p> <p>(一) 使用平板自主學習解惑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下平板，藉由平板為自己或小組解惑便利貼上提出的問題，找到相關報導或影片，將其存下建檔，使用 Airdrop 將資料上傳給教師。 2. 小組分享：查找完資料，與小組成員分享查找的重點，藉由小組分工查找，可以獲得更多有關鄭婞淳的奮鬥史。 <p>(二) 使用平板進行學習遷移：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 郭婞淳是奧運舉重選手，除了她，你還想認識哪位奧運選手？ 2. 先想想你喜歡什麼運動項目，再從你喜歡的運動項目中找到想認識的選手，或是你已經認識的奧運運動好手，將其努力奮鬥的歷程，以及面對壓力時的心理調適等資料找出。透過資料的查找，將資料存下建檔。 <p>三、綜合評量活動</p> <p>(一) 學生整理已查找的資料，並確認已存檔上傳給老師，老師用平板老師機一一確認。</p> <p>(二) 下一節將進行對大人物的提問，可以從今天查找的郭婞淳補充資料中，提出相關問題，或是在閱讀完相關文章和影片後仍有疑問，可以向大人物提出。</p>	<p>8分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>能說出還想進一步了解的事項或是提出疑惑。</p> <p>透過平板的使用，能查找奧運人物相關資訊。</p> <p>查找奧運人物相關資訊，能應用在另一個大人物的報導撰寫上。</p> <p>在閱讀完相關文章和影片後，能進一步提出疑問。</p>

<p>第三節：4F 提問大人物</p> <p>一、引起學習動機</p> <p>(一) 觀賞宣傳影片中的 4F 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 妳是不是力氣比別人大？ 答：我們要舉起比旁人更大的壓力，所以我們必須要扛起責任。 妳可不可以跟我們分享一下影響妳最深的人是誰？ 答：第一位是林敬能教練，他說過你有多少成功，背後就有多少失敗。第二位是陳樹菊阿嬤，所以我把獎金百分之五十捐給聖母醫院。 為什麼？ 答：因為回饋就是最大的感恩！ 果然是單手就能舉起行李箱，是我們力氣最大的選手。 答：金牌留臺灣，臺灣加油！ <p>二、發展教學活動</p> <p>(一) 認識 4F 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 第一層 Facts 事實-讀到什麼 第二層 Feelings 感覺-覺得如何 第三層 Findings 發現-發現推論 第四層 Future 將來-將來可以 <p>(二) 回顧剛剛影片中的四層次提問</p> <p>三、綜合評量活動</p> <p>(一) 自我提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 小組合作討論設計郭婞淳的 4F 提問【拿出第二節小組學單，將上面的便利貼進行 4F 分類，小組討論 4F 提問內容。】 在圓餅圖中各填入至少一個以上的提問。 <p>(二) 小組發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 事實：(舉例)請問她 2011 年得過什麼獎？ 感覺：(舉例)請問她大腿肌壓傷那次的心情如何？ 發現：(舉例)請問她為什麼一直相信所有的挫折都是上天最好的安排？ 未來：(舉例)請問她一直在為 2021 年的東奧做什麼準備？ <p>四、生活統整應用：</p> <p>兩人一組練習，一人發問一人回答，將 4F 的感覺、發現和未來的提問問對方，思考後由對方回答。</p> <p>(一) 感覺覺察自己的心情：你遇過什麼樣的挫折？心情如何？怎麼抒發情緒？</p> <p>(二) 發現找到調適方法：你怎麼度過這樣的挫折？</p> <p>(三) 未來有目標而向前進：郭婞淳在比賽過程中，哪件事值得你學習？你將用什麼樣的態度來面對未來？</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能認真聆聽與欣賞，並在記住重點後參與發表</p> <p>能知道影片中的四個層次的提問。</p> <p>能說出自己的心情、找到解決問題的方法。</p>
<p>第四節：大人物新聞寫作</p> <p>一、引起學習動機</p> <p>(一) 討論大人物 4F 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 公布優良 4F 提問範例 討論與修正 	<p>5 分鐘</p>	<p>能根據優良提問修正或調整自己的提問。</p>

<p>二、發展教學活動</p> <p>(一) 發展寫作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據事實進行寫作，多使用句型。 2. 回應自己的4F提問，分成四段。 3. 使用第三人稱書寫。 4. 引用大人物的話語請加上下引號。 <p>(二) 小組合作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組合作討論 2. 能根據對方的回應之中知道如何修改新聞寫作。 3. 討論過程中能有禮貌地說出自己的提問，並流暢的回答他人不同的提問。 <p>三、綜合評量活動</p> <p>(一) 檢視寫作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主要依據客觀事實完成寫作，主觀意見須根據推論而來。 2. 互相檢視是否有扣住4F提問的層次與概念。 <ol style="list-style-type: none"> ①第一層 Facts 事實-讀到什麼 ②第二層 Feelings 感覺-覺得如何 ③第三層 Findings 發現-發現推論 ④第四層 Future 將來-將來可以 <p>四、生活統整應用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組分配角色與任務：新聞記者(訪問主角)、主角(郭焯淳)、攝影記者(拍攝畫面)、新聞主播(播報新聞)、導播(分配任務) 	<p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>能回應自己或他人的4F提問。</p> <p>說出自己的提問，並流暢的回答他人不同的提問。</p> <p>能依據客觀事實或主觀推論完成人物新聞寫作。</p>
<p>第五節：小主播新聞播報</p> <p>一、引起學習動機</p> <p>(一) 訂正新聞稿</p> <p>(二) 觀賞我是小主播比賽影片</p> <p>二、發展教學活動</p> <p>(一) 各組排演順稿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據新聞稿，安排新聞記者、主角、攝影記者、新聞主播、導播所要做的任務。 2. 各組排演。可加入角色相對應的台詞及肢體動作。 <p>三、綜合評量活動</p> <p>(一) 媒體再現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組上台播報。 2. 小組呈現時可加入自己角色的台詞或肢體動作。 <p>四、生活統整應用</p> <p>(一) 討論與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個活動你看到什麼？聽到什麼？代表了什麼意義？ 2. 你的感受是什麼？大家參與後的心情是什麼？ 3. 從這個活動中你學到了什麼？或者更了解什麼？ 4. 哪些地方影響你對未來的期待？你以後會如何應用呢？ 	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>能認真觀賞</p> <p>能有禮貌地說出自己的提問，並流暢的回答他人不同的提問。</p> <p>能從對方的回應之中知道如何調整自我想法。</p> <p>能根據理解監控，來修正自己的觀點與想法。</p>

(一) 書籍

1. 《晨讀十分鐘：運動故事集》。黃哲斌編。親子天下。

(二) 網路影片

- 109學年度上學期臺北市民生國小奇蹟之美主題書展宣傳影片
<https://www.youtube.com/watch?v=O1NOEASuApU>
- 1091125民生國小奇蹟之美主題書展兒童朝會宣傳活動
<https://www.youtube.com/watch?v=xiGojiwuDoU&t=5s>
- 臺北市國民小學 107年度【我是小主播】比賽_佳作_民生國小 (比賽實況)
<https://www.youtube.com/watch?v=ytVPaelHn38>
- 東奧模擬賽 / 郭婞淳奪冠！試舉失敗仰躺「還好起身核心有收住」
<https://www.youtube.com/watch?v=0j3NwsL6Fps>

(三) 網路新聞

- 勤練就能出頭 郭婞淳雙手印證
https://www.mdnkids.com/news/?Serial_NO=84565
- 郭婞淳：人生不只在贏得比賽
<https://www.cw.com.tw/article/5084583>

(四) 網路百科

- 郭婞淳 (維基百科)
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%83%AD%E5%A9%9E%E6%B7%B3>

(五) 網路圖片

- 動態回顧循環 ~4Fs
<https://medium.com/%E6%96%87%E6%80%9D%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81/%E6%96%87%E6%80%9D%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81-retro-%E5%B0%8F%E6%8A%80%E5%B7%A7-%E5%8B%95%E6%85%8B%E5%9B%9E%E9%A1%A7%E5%BE%AA%E7%92%B0-4fs-8d7461961bc5>

參考資料

學習單

模範導遊人物：學童女神——郭婞淳
 23 頁奇蹟之美主題書展 (6 年級)

導遊小目標
 (1) 參與家長，展現模範人物。(2) 選擇自己心目中的模範人物。(3) 練習導遊工作。→

閱讀平面新聞 (取材自自備報紙雜誌、Web) (此處應填寫新聞網址)
 勤練就能出頭 郭婞淳雙手印證 高冠林/臺江時報

訓練模範人物主題書展

閱讀本文主題書展內容表，想一想，為什麼書展還有其他書展中的差別呢？你和同學和資料中又學到了什麼？請列出最令你驚喜發現。(列出發現點與發現……)

模範導遊人物：你 模範英雄 (每組書展至少兩位！最多兩位！)

4F

未來 Future (♣)

事實 Facts (♦)

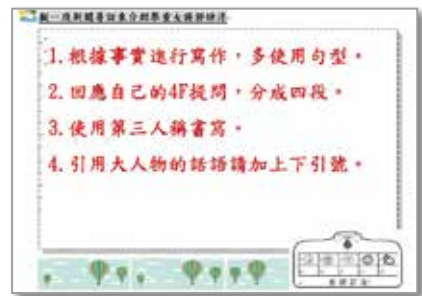
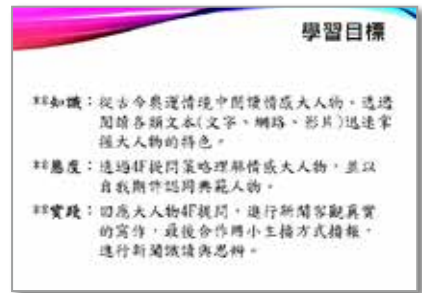
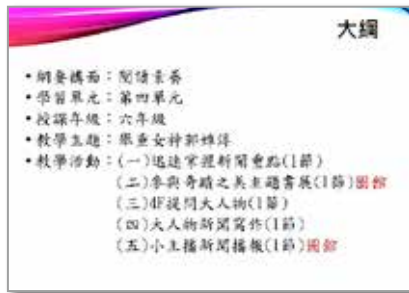
發現 Findings (♠)

感受 Feelings (♥)

第一屆模範導遊聯合組學童女視察報告

閱讀本文主題書展內容表，想一想，為什麼書展還有其他書展中的差別呢？你和同學和資料中又學到了什麼？請列出最令你驚喜發現。(列出發現點與發現……)

授課簡報節錄



肆 執行歷程

- 一、規劃討論教學主題與教學期程。
- 二、設計教學流程與跨領域協同教學事宜。
- 三、舉辦校內公開觀課、小組成員參與觀議課。
- 四、彙整成果參與臺北市情感教育教案設計比賽。
- 五、執行歷程整理成「學習反思力」教學檔案。
- 六、參與新湖國小國北教大教授指導教案修正與反饋會議。
- 七、修正後將實施歷程整理成教師行動研究。
- 八、擴散與影響：舉辦成果分享共備會議

- (一) 研討各年段社會情緒教育書目(含中英文)
- (二) 結合校內情境布置進行共備並討論如何融入教學
- (三) 在語文領域發表社會情緒教育教學執行成果

九、整理情緒素養學習融入各領域課程教學成果報告表。



規劃討論教學主題與教學期程



設計教學流程與跨領域協同教學



舉辦校內公開觀課、會後議課



舉辦校內公開觀課、會後議課



教學過程-學生進行小組討論



教學過程-小組將新聞稿表達演出



參與教案修正與反饋會議



執行歷程整理成教師教學檔案



共備會議(1) 社會情緒教育書目



共備會議(2) 導覽SEL情境布置



共備會議(3) 發表SEL教學成果



教師持續進行觀課與交流成長

伍 執行成果

- 一、產出情感教育教學設計1份：媒體專訪人物：舉重女神郭婞淳。
- 二、製作教師教學協作檔案1本：學習反思力教師教學檔案
- 三、舉辦校內公開觀課3次。(主要核心成員各1次)
- 四、本教案參加臺北市情感教育融入各領域教學設計比賽榮獲「佳作」。
- 五、進行領域教學共備會議3次。(04/28、05/12、05/26)
- 六、產出行動研究1份：運用4F提問技巧專訪人物—以「找事實、聽感受、勤發現、展未來」進行反思學習

陸 特色與展望

一、特色

(一) 媒體素養教學

從教學歷程和學生實作中，旨在不斷在提升學生的學習興趣，進而鼓勵學生能主動閱讀多元的資訊來源，並透過策略的學習去過濾龐雜或偏誤的資訊。在教學過程中，教師首重的是即時的反饋學生，讓學生知道如何學習媒體，再透過媒體來學習，從中去發現自己的發現。

(二) 典範人物學習

從上課反應和學習成效中，理解典範人物的學習發揮極大的作用，亦即學生透過典範人物「真實」的言行舉止、學習歷程、比賽成果到省思自我的過程，並透過查證的去蕪存菁、真實的參與與演出，有相當足夠真實經驗的參照，也提供了積極正向的激勵功效。

二、展望

(一) 導入數位學習

媒體素養主要在透過視覺與聽覺的感官去思辨資訊的適切性，主要都在觀看他人的表現，也是針對他人做出判斷，教學中應注意與學生自我想法產生連結，多讓學生去發現自己的需求，如此老師提供的策略與資源，才有效讓學生學會使用與應用自如。

(二) 扣住學生需求

在實踐教學的過程中，資訊來源是與時俱進、且不斷變幻更迭的，教師須隨時調整與聚焦，學生才不致在龐大的訊息迷宮迷失自我，或者在無止盡的感官刺激中麻痺自我，媒體素養教材的選擇，永遠是考驗著教師對媒體的真切反思，才能進一步教會學生審慎使用的能力。

柒 教學省思

一、黃宏輝老師(閱讀)

受到 4F 動態回顧循環法的啟發，嘗試結合素養導向教學與媒體素養課程，現今網際網路和資訊科技對學生學習有極大的影響，其中媒體素養的課程扮演著極大關鍵，如何藉此擴展語文學習的範疇，並培養學生審慎使用各類資訊的能力，成了此次課程設計的核心理念，在學生需求與情感教育的推動上也有更深的感悟與啟發。

二、林美珠老師(社會)

透過 4F 提問法，學生能覺察到大人物在面對問題時的情緒表現，向大人物學習用適當的方法來管理情緒；再藉由資訊媒體的使用了解更多典範人物在面對挫折時如何抒發情緒，統整後找到適合自己的方法。老師設計活動讓學生進行生活情境的練習，透過語言來感受情緒抒發的力道和成效，最後能遷移至任何情境，使學生學會用正確、正向的態度來面對未來的挑戰。

三、張家瑜主任(健康)

我們的孩子，需要在不同的課程與多樣的情境中，自然而然的進行情緒學習。

此方案運用事實、感覺、發現及預測未來的 4Fs 提問，來環繞大人物郭婞淳突破逆境的生命經歷，正是為了讓孩子瞭解：面對困難與翻轉人生是生命成長的關鍵態度，自我探問與脈絡思考是用理性解答感性的覺察歷程。

我們運用親和而平實的網路文章、自編劇本、戲劇與學生表演，引導孩子從生活經驗中，整理出認識情緒的學習線索，進而培養 SEL 關注之自我認知，自我管理，認知他人，建立人際關係和自我決策的能力，為孩子建立起社會情緒的學習鷹架。

結伴同行，友好心情

教學者及設計者：洪麗卿、林麗美、劉庭均、王姿雯、黃敏禎

壹 設計理念

人際關係和自我理解對學生心情有深度影響，尤其在平時分組和小組合作時，最是考驗學生同儕關係的時候。因此透過這次社會智能專案的活動，進行課程統整與深化，希冀學生能在任務當中轉化所學 SEL 知識，將所學能學以致用，懂得換位思考、理解困難和從心出發，以發展學生的自我認知的能力 (Self-Awareness)，自我管理的能力 (Self-Management)，認知他人的能力 (Social Awareness)，建立人際關係的能力 (Relationship Skills)，和自我決策的能力 (Responsible Decision Making)。

本課程方案以任務學習的方式，以 DFC—感受、想像、實踐、分享四個步驟，結合綜合、語文引導學生自覺和覺察自我情緒，以及透過任務型的校外教學活動的規劃與執行，讓學生在情境歷程中學習與他人相處、與人合作，在溝通與決定過程，學習解決問題，以培養社會適應和社會智能的能力，進而幫助他人，達成素養導向之學習。

貳 課程架構

	活動一	活動二	活動三	活動四
DFC 階段	感受	想像	實踐	分享
活動 名稱	心情波動顏色	再一次的改變機會	校外教學 Go Go Go	SEL 主題展
學習 活動	1. 煩惱喜悅你的生活調味料 2. 怪獸，你今天的心情是什麼顏色？	1. 校外教，學什麼 2. 怪獸，換你說故事。 3. 倒流時光機	1. 看法不同，截然不同—校外教學狀況題 2. 校外教學/畢業旅行小組任務 007	1. 作文：校外教學前後（倒敘法） 2. 情緒主題海報展
學習 任務	回顧家庭、學校和校外教學前中後，自我覺察情緒的變化	理解他人日常生活的情緒和感受（孤獨、生氣、）	透過任務型的校外教學，讓學生完成任務歷程練習合作	透過作文反思，看到自己的改變，以及了解自我和他人情緒和人際關係
學習 策略	1. 兩好一壞 2. 繪本教學 3. 「世界咖啡館」輪轉式討論法	1. 換位思考 2. 問題情境解決 (1) 角色交換 (2) 結局改變	1. 合作學習拼圖法 2. 小組任務行動	1. 預測與期待：校外教學前後（倒敘法） 2. 情緒主題海報展
評量 設計	3. 我的日常煩惱/喜悅學習單悅表 (google 表單) 4. 心情調色盤 5. 彩色怪獸上色	情緒小書	作文反思	1. 同理心地圖 2. 情緒主題海報
節數	2	2	2	2

參 教學設計內容

教學時間	共8節，320分鐘	教學年級	五、六年級
(國語、綜合、社會)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>語 1-III-2 根據演講、新聞話語情境及其情感，聽出不同語氣，理解對方所傳達的情意，表現適切的回應。</p> <p>語 2-III-1 觀察生活情境的變化，培養個人感受和思維能力，積累說話材料。</p> <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p> <p>社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p> <p>社 3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在進行分工討論或回顧事情時，能覺察自己的當下情緒與狀態。(自我情緒覺察) 2. 當遇到挫折或表現不好時，能自我激勵下次自己有辦法做得更好。(自我激勵) 3. 進行小組任務時，能覺察同學的情緒變化，並主動表達關心，如開心或難過的情緒。(同理他人) 4. 與他人意見相左時，能耐心聆聽他人的意見，不打斷他人發言。(同儕相處) 5. 給他人回饋時，先讚美他人優點，之後再給予建議。(同儕合作) 6. 與他人溝通時，用「我」訊息，從客觀的事實來描述個人的感受(例：因為[客觀事實])，所以我覺得[個人感受])。(同儕合作) 7. 作決定的歷程，做到少數服從多數，多數尊重少數。(衝突處理) 8. 提案討論時，能統整大家的意見。(領導) 9. 小組分配工作，先討論各個工作內容，再讓小組成員公平選擇和協調。(領導) 	
學習內容	<p>語 Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</p> <p>綜 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>社 Dc-III-1 團體或會議的運作可以透過成員適切的討論歷程做出決定。</p>		
相關議題融入	<p>國際教育主題：善盡全球公民責任 實質內涵：國 E11 體會國際弱勢者的現象與處境</p>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從生活經驗和之前的校外教學活動，覺察和反思自我情緒轉折和團體合作的優點與改進方向。 2. 能透過情境理解他人日常生活的情緒和感受，並思考問題解決的方法。 3. 能透過校外校學的籌畫歷程，聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 4. 能藉由校外校學歷程，與他人形成分工合作關係，並展現合宜互動與溝通態度和技巧。 5. 能在平時和校外教學活動中，知道自己有可能會有負向情緒行為的發生，並且不去影響他人。 			
學習活動		時間	評量方式
<p>教學活動一：【第一節】怪獸，你今天的心情是什麼顏色？</p> <p>一、引起動機—短片欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 撥放短片【彩色怪獸】： https://children.moc.gov.tw/book/219634 2. 影片中提到哪兩種心情？分別代表什麼顏色？ 		3分鐘	

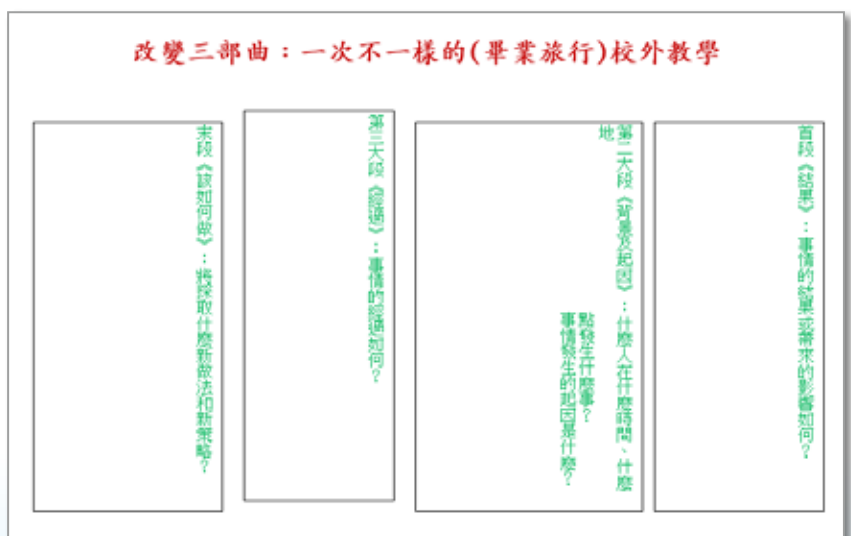
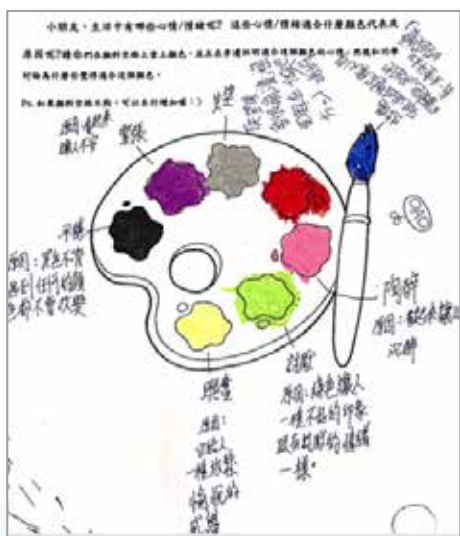
<p>二、主要活動</p> <p>(一) 多采多姿你的心情調色盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下小組「心情調色盤」學習單 2. 小組討論生活中有那些心情/情緒? 3. 小組討論這些心情/情緒適合什麼顏色代表及原因? 4. 各組發表代表各組的心情調色盤。 <p>(二) 教師請各組討論發表：</p> <p>(1) 小組任務遇到的問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有些情緒不知如何用文字表達 • 用哪一種顏色表現，意見無法一致。 <p>各組發表可能會發生相同顏色代表不同的心情，老師可以藉此引導主題：</p> <p>三、統整活動：怪獸伸展台</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每位學生畫出今天這堂情緒課後，屬於自己的怪獸，並且拍照上傳至 seesaw 平台 2. 老師展示所有學生的作品，並邀請學生說明怪獸創作的動機及學習心情。 3. 說明未來一周的功課「怪獸，你今天心情是什麼顏色？」 	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>7分鐘</p>	<p>利用小組討論法及班級討論法，讓學生可以發現每個人的看法有時不一致，進而進入主題。</p> <p>課堂學習立即性反饋</p>
<p>教學活動一：【第二節】校外教，學什麼？</p> <p>一、引起動機—去年校外教學回顧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師播放去年校外教學的照片，讓學生回想去年校外教學的事前準備經過（分組）、當天校外教學發生的事以及事後處理情形（有發生什麼優/缺點的事情，再下一次校外教學時，會讓歷程更好）。 2. 老師於黑板上畫上流程圖，引導學生寫出事前、事中以及事後的步驟。 <p>二、主要活動：融入以「我」開頭描述之兩好一壞技術運用—檢視校外教學的優缺點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發給學生三張便利貼（兩張橘色→代表優點、一張綠色代表缺點）。 2. 請學生先寫下校外教學之優點及缺點，但每句的開頭都必須用「我……」作為開頭，並貼在黑板上。 3. 老師請學生發表並帶領學生看過所有學生的意見。 4. 運用「我訊息」的溝通方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一步驟「把困擾你的行為描述出來」 (2) 第二步驟：說出你對這件行為可能導致的結果有什麼感受 (3) 第三步驟：把後果或是對你所造成的影響說出來 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> 具體事件 + 感受 + 期待 </div> <p>(參考：https://lovecyut.pixnet.net/blog/post/1608911)</p> <p>三、統整活動：以問題解決為導向之「世界咖啡館」輪轉式討論學習策略。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班先針對校外教學的缺點，提出三個較嚴重的問題。 2. 將全班分為三組，每組負責一個問題，並且討論解決或改善的方法。 3. 每個問題討論三分鐘後部分人將進行換組接續討論。 4. 最後全班再一起檢視討論的成果。 	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p>	

<p>教學活動二：【第二節】倒流時光機</p> <p>一、引起動機—回顧上節課程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享自己獨力完成的小書。 2. 回顧之前的校外教學便利貼。 <p>二、主要活動—倒流時光</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組合作：挑選〔校外教學〕印象最深刻的便利貼事件。 2. 小組討論：加入〔換位思考〕，討論如果今天是我，會有什麼情緒跟行為。 3. 小組分工：改寫歷史！ <p>三、統整活動—真人行動劇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組先演出當時情境。 2. 在關鍵的地方，使用倒流時光機，換成新的劇本。 3. 並在演出完，說出結語。 4. 全部組別演出完成後，再進行全班分享感想。 	<p>10分鐘</p> <p>13分鐘</p> <p>17分鐘</p>	
<p>教學活動三：【第一節】看法不同，截然不同</p> <p>一、引起動機—回顧上節課程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據教學活動二真人行動劇，回顧自身在校外教學遇到的問題 2. 根據問題換位思考，並提出解決辦法 <p>二、主要活動—校外教學狀況題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師提供以下校外教學常見的問題情境，各組抽籤決定討論主題： 2. 以花瓣海報方式製作，請學生回答問題和解決方法呈現出來： <ul style="list-style-type: none"> • 父母請客影響人際：小茹和小南是超級好麻吉，校外教學分組時，老師宣布小洋的媽媽也會參加這次的校外教學，小南記得上次校外教學，小洋媽媽請小洋那組的同學吃大餐，讓大家好羨慕，於是這次小南主動加入小洋的組別，放棄和小茹一組… 問題：如果你是小茹，當時的情緒如何？該如何和小南表達自己的感受呢？ • 同學忘記攜帶材料：佳佳在活動當天，忘記攜帶當初分配好要帶的材料，缺少這樣材料，就無法順利進行活動了！小旻得知後非常生氣，在全組面前對著佳佳破口大罵…… 問題：佳佳當時的情緒如何？面對這種困境時，小旻的行為可能帶來什麼結果？有沒有更恰當的處理方式？ • 決定遊玩項目時意見相左：在校外教學自由活動時間，組長曉華想玩海盜船，但是組員小琪想先玩刺激的笑傲飛鷹，雙方在原地僵持了將近十分鐘，還是沒有取得共識…… 問題：身為小組的一份子，你的情緒如何？你會怎麼和曉華、小琪表達自己的情緒及想法？ • 組員違反規定：畢業旅行時，老師規定晚上十點所有人必須將手機收起來，但是瑞瑞還在和隔壁班同學連線玩傳說對決，眼看老師就要來查房了…… 問題：身為組長的你，此時的情緒如何？你該怎麼做才不會傷害和瑞瑞之間的友誼呢？ • 集合途中迷路：小組前往集合的地點時，發現似乎迷失了方向，你看看手錶，距離集合的時間只剩下五分鐘…… 問題：這時候組員們的情緒應該是怎樣的？面對迷路的困境，你會怎麼和組員溝通呢？ 	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>教學活動設計</p>

<p>3. 小組根據情境及問題討論，並記錄在海報上，老師引導學生察覺角色情緒，並學習换位思考，理解他人的難處，最終討論出適當的解決辦法</p> <p>4. 老師邀請各組上台發表想法，重點有二：1. 你們覺得這個問題為什麼會造成情緒困擾？2. 你們如何解決這個問題？</p> <p>三、統整活動—分享討論結果</p> <p>1. 老師邀請各組上台發表想法：透過這次的討論，你學到了什麼？你從同學的發表中，學到了什麼？</p>	<p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p>	
<p>教學活動三：【第二節】與你，結伴同行</p> <p>一、引起動機—校外教學/畢業旅行任務分組</p> <p>1. 4~5人一組，各組自行推舉組長</p> <p>2. 教師根據校外教學/畢業旅行的景點，設計不同的學習任務，以提供學生合作和協調的機會</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 007 任務說明 (以畢業旅行為例)</p> <p>(1) 任務一：X park 訪問導覽人員 學生搜尋 X park 資訊，共同討論要訪問導覽人員的問題，並分配工作(採訪者、紀錄等)</p> <p>(2) 任務二：找出指定地點拍照 發給各組六福村園區照片兩張，小組需找出指定地點，並拍攝照片</p> <p>(3) 任務三：與員工拍照</p> <p>(4) 任務四：自選一個特色建築拍照一張</p> <p>(5) 任務五：訪問遊客一個問題</p> <p>2. 校外教學 說明校外教學應注意的事項，並提醒學生完成上課交代之任務。</p> <p>三、統整活動—自我與同儕觀察表</p> <p>1. 校外教學結束後分享各組完成任務的過程與心情</p> <p>2. 教師引導學生自我情緒覺察，並學習同理他人的角色與處境</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>教學活動內容及實施方式</p>
<p>教學活動四：【第一節】作文：校外教學 - 改變三部曲 (倒敘法)</p> <p>一、引起動機—播放校外教學照片激發興趣。</p> <p>1. 教師提問：校外教學的心情如何？</p> <p>2. 請各組員分享校外教學時的心情。</p> <p>(1) 人際衝突 (2) 喜悅 (3) 煩惱</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 教師叮嚀：先看清題意，先寫結果再寫經過及感受。</p> <p>(1) 用倒敘手法把文章寫得清楚、明白，編寫提綱是幫助寫好作文的有效方法。</p> <p>(2) 是否按事情發展倒序列好提綱具體書寫。</p> <p>(3) 寫好一件事應包含六要素：時間、地點、人物、起因、經過和結果。</p> <p>2. 書寫作文學習單改變三部曲 - (結果 - 起因 - 經過 - 心情感受)</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p>	

<p>三、統整活動—共同分享作文學習單</p> <p>1. 題目：改變三部曲 -- 一次不一樣的(畢業旅行)校外教學</p> <p>(1) 首段《結果》：事情的結果或帶來的影響如何？</p> <p>(2) 第二大段《背景及起因》：什麼人在什麼時間、什麼地點發生什麼事？事情發生的起因是什麼？</p> <p>(3) 第三大段《經過》：事情的經過如何？</p> <p>(4) 末段《該如何做》：將採取什麼新做法和新策略？</p>	15分鐘	
<p>教學活動四：【第二節】主題海報展</p> <p>一、引起動機—運用第一節課的作文學習單，小組討論，並依照海報簡版製作海報，貼於各班教室外</p> <p>(一) 教師提問：</p> <p>1. 在解任務時，前中後的情境分別為何？</p> <p>2. 請分別寫出和畫出在過程中最生氣、最傷心、快樂、煩惱或難忘的情況。</p> <p>3. 請分享過程中互助或受到他人幫助的一個情境。</p> <p>(二) 請各組員依照上列提問，討論出想要寫上海報的要點。</p> <p>二、主要活動：跨班賞析</p> <p>(一) 跨班欣賞畢旅/教外教學海報，並寫下提問</p> <p>1. 小朋友跨班/跨組別欣賞畢旅/教外教學海報，並共同寫下三個提問(一張海報一個提問)。例如：大家有不同意見的時候該怎麼做？有沒有讓大家更舒服的方式？</p> <p>2. 每生發5個小圓點，覺得認同/同感，請貼上一個小圓點，為海報增加色彩。</p> <p>三、統整活動—班級內團討。</p> <p>參觀完，思考是否有類似事件所引發的衝突，是否有情緒感受差異？解決的方式是否有值得學習。你看到什麼，請完成</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	

學習單



肆 執行歷程

教學活動一：【第一節】怪獸，你今天的心情是什麼顏色？



我覺得這個活動很有趣希望下次可以繼續



學生對心情表現活動討論感到很有趣

學生結論：

1. 顏色沒有正確答案
2. 同一件事，每個人感受不一樣，要同理他人的想法
3. 同一種心情或情緒，每個人的表現方式也不一樣
4. 每個人想法都不一樣，要尊重他人

教學活動一：【第二節】校外教，學什麼？



運用「我」訊息策略，從客觀的事實來描述個人的感受(例：因為[客觀事實])，所以我覺得[個人感受]，以及[後果所造成的影響]。



學生透過上一次事件回顧與分享，思考下一次情緒困擾時，該如何處理

教學活動二：【第二節】倒流時光機



學生藉由分析事件起因、轉機和結果，學習情緒表達和行為改變

教學活動四：【第一節】作文：校外教學 - 改變三部曲 (倒敘法)



學生看到成群的企鵝在一起，聯想到就像自己和弟弟的感情一樣的好

伍 執行成果

怪獸，你今天的心情是什麼顏色?



彩色怪獸是ni

全班一起定義彩色怪獸心情的顏色



心情的顏色

藉由心情調色盤小組討論日常的心情及顏色，了解情緒沒有一定顏色學習尊重他人的感覺



為怪獸穿上顏色

結合資訊教學，將美麗的怪獸著妝上傳網路與其他人一同分享吧!

校外教，學什麼？



兩好一壞

大家集思廣益從過往校外教學經驗中發掘自己的優點及缺點



點子博物館

集結全班的意見統整出待改善項目並且宣示要消滅缺點們



失敗為成功之母

將目標放心中為校外教學留下美好的回憶

怪獸，換你說故事！



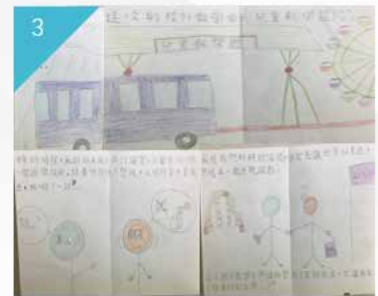
了解自己情緒密碼

認識情緒繪本的同時，是否發現自己情緒一來時，有著跟主角一樣的行為呢？



倒流時光機

線上分享彼此之前一起校外教學的經驗，並寫下印象深刻的情緒情境。



改寫歷史的小書

加入「換位思考」，如果再一次，用不同的選擇，未來會不一樣嗎？

來去校外教學啦！

1	<p>祥儀機器人 任務：找到小蛇缸，和他拍個小組團體照吧！</p>	<p>六福村 任務：在沙瀑風暴遊樂設施拍團體照(畫面要有兩個60!)</p>
	<p>XPARK 任務：找到水母，和他拍個小組團體照吧！</p>	<p>六福村 任務：在大峡谷急流泛舟遊樂設施拍團體照(畫面要有兩個60!)</p>

2	<p>XPARK 任務：問導覽人員一個有意義的問題(小組一起思考問題，要記錄回答結果)</p>	<p>祥儀機器人 任務：問工作人員一個有意義的問題(小組一起思考問題，要記錄回答結果)</p>	<p>六福村 任務：問工作人員一個有意義的問題(小組一起思考問題，要記錄回答結果)</p>	<p>六福村 任務：問工作人員一個有意義的問題(小組一起思考問題，要記錄回答結果)</p>
	<p>畢旅任務卡</p>	<p>畢旅任務卡</p>	<p>畢旅任務卡</p>	<p>畢旅任務卡</p>

任務卡內容

指定任務有以下三項：找出圖片上的動物或景點，拍團體照
找出指定的機器人或遊樂設施，拍團體照
根據抽中的地點，小組討論要問的問題

來去校外教學啦！



任務執行

完成照片拍攝後，回傳給老師，並與同學們分享



不一樣的校外教學

不一樣的校外教學/李宗閏

今天是四月八日，我們去校外教學的地點是木柵動物園，一進去動物園，老師就帶大家到教育中心等解說員，接著解說員先帶我們到第一站-兒童動物區。

我們先看雞在路上走，之後我聽到宏亮的公雞叫聲，然後解說員帶我們去看鵝，我很驚訝！因為我發現鵝的圍欄沒有全部封起來，所以鵝可以隨便跑來，可是牠們都沒有踏出來，我覺得很奇怪，而且那些鵝都很大隻。

然後解說員帶我們去看猴子，我記得有環尾狐猴、白頭狐猴、鸚鵡，牠們的籠子有長長的空中隧道，然後長鼻浣熊的籠子也有長長的空中隧道，還有一個在樹上用木板拼的木板平臺，那是牠放籠的遊戲場。接著，我還看到名字很奇怪的「普通猿」，解說員說牠是外來種動物，牠的尾巴很短，身體很小。

今天，真的是很不一樣的校外教學，我跟媽媽一起去，感覺很特別，我還學到了很多知識。

不一樣的校外教學/邱筠涵

三年級的校外教學要去動物園，因為園區很大，在學校大家吵吵嚷嚷的說自己想去哪個園區，最後決定了最期待的穿山甲館和兒童動物區，出發的前一天我又開心又緊張，我準備了好多好多糖果，喜歡的巧克力和午餐，我早就準備睡覺，期待明天的校外教學。

天氣很涼爽很適合去動物園玩，有位導遊阿姨介紹觀察動物時要注意牠的特徵，環尾狐猴有分三種，環尾狐猴：尾巴有一個環，褐狐猴：全身都是褐色的，白頭狐猴：脖子上有一個白環，還看了長鼻浣熊、鸚鵡、駱駝，我們坐了駝馬換駝車，一路上左看右看，百花齊放，有好多好多可愛的動物籠子。

在兩棵椰子樹看到了速度飛快的烏龜和扭來扭去的蛇，和五顏六色的箭毒蛙，在熱帶雨林區有蹦蹦跳跳的可愛小爪水獺、小巧可愛的松鼠猴和用長長的手臂盪來盪去的大長臂猿，後來去了大猩猩館去找圓圓和圓圓，牠們的顏色黑白分明，動作慢吞吞，肚子肥肥胖胖的好像吃了很多餅乾。

時間過得很快，已經要回學校了，但是有好多動物沒有看到，我很期待下次再去動物園玩。

國小 生活課程



光復
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

美麗的彩虹雨

教學者及設計者：黃昱斌

壹 設計理念

1. 在 108 新課綱的思維下，以「學生為主體」的教學內容成為課程設計的重要精神，尤其是跨領域與議題融入教學的連結，更是培養學生在未來要能因應日趨複雜的社會變動所做的整體能力提升的改變。「19 項重大議題」融入教學是為了補足教育與社會之間的不足及隔斷，因此，希望透過創意課程設計與教學內容的活化，讓學生、家長與老師三者間的對話可以進行更多元的價值思辨與澄清，以達到素養導向教學之目的。
2. 本課程設計以國小一年級的生活領域為核心，設計出各種多元任務，在每個活動中都有其學習重點與目標，特別將「家庭教育議題」融入到教學內容裡，讓學生能學習團體互助合作以及理解、接納和表達各種情緒，以降低衝突並增進和諧。
3. 在五個教學活動中，學生可以從認識情緒到接納情緒，再逐步的學習與人溝通相處，做到情緒管理。當親子完成共同分享心情的學習活動時，還能期許親師生的人際互動能更加緊密，以達到親師生共好。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	240分鐘	教學年級	一年級
(生活) 領域課程學習重點		社會情緒智能面向與表現	
學習表現	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 4-I-2 使用不同的表徵符號 進行表現與分享，感受創作的樂趣。 5-I-1 覺知生活中人、事、物的豐富面貌，建立初步的美感經驗。	1. 在個人內在技巧部分，能做到自我接納與情緒覺察，並透過學習活動可以清楚的表達自己的情緒感受。 2. 在人際之間技巧部分，透過學習單元與遊戲，能覺察他人感受，尊重自己和認同他人，以增進同儕合作的關係。	

<p>學習內容</p>	<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。</p> <p>A-I-3 自我省思。 B-I-2 社會環境之美的體認。 C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。 D-I-2 情緒調整的學習。 D-I-4 共同工作並相互協助。</p>	<p>1. 在壓力管理部分，經由團體創作可以適時與適當的解決問題，並作出協調與負責的決定，有效的控制情緒，並以書寫和表演等方式來達到情緒排解。</p>
<p>相關議題融入</p>	<p>家庭教育議題 學習主題：人際互動與親密關係發展 實質內涵： 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
<p>學習目標</p>		
<p>3. 通過情緒卡與情緒紅綠燈的教學活動，讓學生能覺察情緒的變化並練習情緒管理。 4. 藉由繪本與動畫的教學活動，讓學生能學習接納自己的情緒，並能練習同理他人。 5. 透過不同的美術活動，培養學生能溝通協調，在同儕合作的過程中能做出適當的情緒反應與危機處理。 6. 在每一次的學習任務中，同學除了要表達自己的想法外，還必須學會跟同儕合作，討論與解決困難，一起完成「美麗的彩虹雨」的集體創作。</p>		
<p>學習活動</p>		
<p>第一節：【認識自己的情緒】</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備情緒卡 2. 學生準備筆 3. A4 空白紙 <p>二、發展活動：認識自己的情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：什麼是情緒？情緒的種類有很多種，有正向有負向情緒，請學生自由回答。 2. 使用情緒卡，並說明每種情緒的意涵，同時可以舉例說明與進行歸納。 3. 請學生舉例說出在自己的生活經驗中，曾經有過哪些正向或負向的情緒？心情的變化如何呢？ 4. 學生將自己的情緒感受寫在紙張上。 5. 請學生上台發表自己的情緒感受，並試著描述出情景。 6. 教師價值澄清，說明各種情緒都代表著自己的感受，每種情緒都會影響我們，但是我們都應當好好的重視。 	<p>40分鐘</p>	<p>情緒卡</p> <p>紙張、文具 口頭發表</p>

<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生在聯絡簿寫下：「最近爸爸媽媽您們的心情如何呢？」學生回家的時候要關心家人，問問家人心裡的感受，並進一步的詢問理由。 請家人將情緒感受寫在聯絡簿上跟孩子分享。 <p>★ 教學重點：學生在認識自己的情緒中，能夠練習自我情緒的覺察，表達出自己的情緒感受，除了可以鼓勵自己之外還可以跟家人有良性、親密的互動。</p>		學生聯絡簿												
<p>第二節：【烏雲先生你怎麼了？】</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 「烏雲先生」的繪本或影片：https://children.moc.gov.tw/book/229588 「烏雲先生」的自編學習單 <p>二、發展活動：烏雲先生你怎麼了？</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師念讀繪本故事內容，偶爾可以穿插故事中的小問題，讓學生更聚焦在「負向情緒」的學習重點裡。 故事結束後透過提問討論的方式來告訴孩子接納情緒的重要性，負向情緒不一定會被消滅，我們都應當好好練習怎麼跟烏雲先生相處，讓自己的心裡可以舒緩一些。 發下學習單，並說明內容，教師自編 ORID 焦點策略學習單，讓學生可以逐步了解發生情緒的原因以及未來將採取的行動，透過許多生活例子可以讓學生明白怎麼書寫。 <table border="1" data-bbox="209 1223 1072 1473"> <tr> <td>O：客觀事實</td> <td>發生什麼事情？</td> <td></td> </tr> <tr> <td>R：感受反應</td> <td>我的情緒感受如何？</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I：意義經驗</td> <td>為什麼有這樣的感受？</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D：決定行動</td> <td>未來可以做什麼改變？</td> <td></td> </tr> </table> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師統整上課內容，大家明白負向情緒的感受，同時要慢慢練習接受負向情緒的感覺。教師特別強調情緒沒有分對錯，行為才有對錯，情緒會影響我們的行為，所以要正視自己的感覺！ 學生回家作業跟家長分享自己的負向情緒，然後給予擁抱。 請家長一起完成這份學習單，家長寫完自己的部分後請跟孩子一起交流分享，說說自己的負向情緒來自於哪裡？然後未來可以怎麼行動？ 透過活動提醒親子雙方能更加同理彼此的處境。 <p>★ 教學重點：烏雲先生繪本能讓孩子認識與學習接受負向情緒，透過策略練習，家長與孩子更可以知道自己的負向情緒來源，然後可以慢慢接受它，親子逐步練習情緒管理，學習自我接納，期許在不斷的演練中，可以慢慢紓解壓力。</p>	O：客觀事實	發生什麼事情？		R：感受反應	我的情緒感受如何？		I：意義經驗	為什麼有這樣的感受？		D：決定行動	未來可以做什麼改變？		40分鐘	烏雲先生繪本或影片 自編學習單：烏雲先生
O：客觀事實	發生什麼事情？													
R：感受反應	我的情緒感受如何？													
I：意義經驗	為什麼有這樣的感受？													
D：決定行動	未來可以做什麼改變？													

<p>第三節：【情緒紅綠燈】</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紅、黃、綠色卡紙 2. 簽字筆或彩色筆 3. 足球場裁判圖片 <p>二、發展活動：情緒紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明足球場上，裁判使用黃卡及紅卡的意義。 2. 教師提問：學生是否知道紅綠燈的規則？ 3. 教師提問：先前的情緒卡內容是否記得？統整後請學生開始設計情緒紅綠燈的字卡。 4. 在字卡正面畫上情緒反應的插圖，字卡背面寫上相對應的情緒感受。 5. 請學生上台發表，說說看你設計的內容是什麼？你將會怎麼使用這組情緒紅綠燈的字卡？ <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在給予回饋時採鼓勵性質，並練習讓學生使用圖卡來表達當下的情緒，例如，綠燈：表示開心，可以分享；黃燈：心情有點悶悶的需要靜一靜、想一想；紅燈：現在生氣請不要靠近我，給我一點空間。 2. 學生在使用情緒卡時，有的孩子有較劇烈的情緒反應，請他先說出自己的感受，再想一想是不是真的這麼生氣？跟以前遇過的生氣事件比較起來，生氣的程度有差別嗎？然後練習慢慢穩定下來。 3. 重複統整並引導學生說出： <ol style="list-style-type: none"> (1) 綠燈：快樂→行動→分享 (2) 黃燈：有點悶悶的→思考→靜心 (3) 紅燈：生氣→需要冷靜→給我空間 4. 提醒學生圖卡可以自己轉換顏色，當心情穩定或是改變時，請自行更換圖卡。 <p>★ 教學重點：情緒紅綠燈圖卡顏色除了可以提醒自己外，還可以提醒別人，目前我自己的狀況，除了可以覺察自我的情緒外，還能同理他人目前的狀態，以降低衝突，學生在情緒管理上能慢慢做到自我成長與關懷他人。</p>	<p>40分鐘</p>	<p>自製情緒紅綠燈圖卡</p> <p>□頭發表</p>
<p>第四節：【我的烏雲包】</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 黑色塑膠袋 2. 剪刀、膠帶 <p>二、發展活動：我的烏雲包</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下黑色塑膠袋，並說明其象徵就如同負向情緒。 2. 學生摩擦與揉、轉、捏塑膠袋來製造聲響，表示這些是不舒服的感受。 3. 同學們將塑膠袋拉扯灌風，代表把負向情緒：生氣、難過、委屈等不舒服的感覺通通裝進烏雲裡，當烏雲越來越大的時候，就表示烏雲先生將負向情緒吃得飽飽的。 4. 學生通力合作將揉成一團的塑膠袋用膠帶黏好固定成團狀。 5. 學生將先前的負向情緒字條通通貼在黑色的烏雲包上。 6. 教師彙整所有的負向情緒烏雲包。 	<p>40分鐘</p>	<p>能遵守上課規則並製作烏雲包</p>

<p>三、綜合活動</p> <p>教師對活動做統整與說明，強調遊戲的目的，當我們將過多的情緒吞進自己的肚子裡時，要記得透過適當的管道加以宣洩，經由藝術活動與遊戲來達到情緒排解。</p> <p>★教學重點：我的負向情緒烏雲包的活動讓學生感受到有趣好玩，透過遊戲將生活壓力減低，藉此達到情緒抒發及壓力宣洩的功能。</p>		
<p>第五～六節：【下起美麗的彩虹雨】</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各色色紙 2. 剪刀、膠帶 3. 灰色大塑膠袋 <p>二、發展活動：下起美麗的彩虹雨</p> <p>(一) 活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：天空在流眼淚，他怎麼了？ 2. 同學分享哭的經驗，說說看，哭完之後你有什麼感覺？ 3. 教師說明讓我們一起用剪刀剪出各種顏色的彩虹雨吧！ 4. 教師示範「之字形」和「蚊香形」的剪法，並提醒同學在使用剪刀上要小心，以免受傷。 5. 學生在剪紙的過程中可以得到成就感，如果剪壞了或是剪斷了都沒關係，要特別強調這節課沒有失敗，可以反覆練習將色紙完整的剪下長條造型。 6. 整組出來比紙條長短，再將紙條收集起來裝箱，待下次使用。 <p>(二) 活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生準備好剪刀與膠帶，每組發下灰色大塑膠袋。 2. 各小組自行分配工作，有的人剪、有的人黏貼，或者有自己的規劃也可以，大家齊心協力和同學合作並能負責的完成任務，將剪好的雨絲黏在灰色塑膠袋上。 3. 教師提醒學生，在黏貼的時候要分布平均效果才會好。 4. 黏貼完成後請各組學生到台前展示成果，站在彩虹雨下，大家都有表現的舞台。 <p>三、綜合活動（活動三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生完成作品後，教師利用課餘時間將灰色大烏雲黏貼佈置在教室，橫掛在空間裡面，形成一大片的烏雲以及彩虹雨。 2. 學生輪流站在彩虹雨下，拿著自己之前做的負向情緒烏雲包。 3. 學生將黑色烏雲包都往上扔，丟在灰色烏雲塑膠袋上面，代表著把負向情緒往上拋開，再透過彩色線條的佈置，將負向情緒轉變成美麗的彩虹雨，過程歡樂有趣，學生十分喜歡之外，也滿足學生的成就感，並培養其自信心！ <p>★ 教學重點：在最後一項教學活動中，學生須能分工合作並與同儕相處，學習分配工作不爭吵，因為團體創作常常容易有各種危機狀況要處理，因此，學會自我調解情緒與危機因應是非常重要的。</p>	80分鐘	<p>正確使用剪刀剪出彩虹雨絲</p> <p>能溝通協調與互助合作</p> <p>小組分享</p> <p>能遵守規定丟擲烏雲包</p>
<p>參考資料</p>	<p>「烏雲先生」的繪本或影片：https://children.moc.gov.tw/book/229588</p>	

學習單

烏雲先生	年 班 號, 姓名:	
	作者:	閱讀日期:
	譯者:	家長評: ☹️☹️☹️☹️☹️
	出版社:	老師評: ☹️☹️☹️☹️☹️

故事大意: 主角比爾過了一個很不開心的一天, 烏雲先生一直跟著他, 比爾試著把烏雲先生趕走, 沒想到它卻變得越來越大! 直到比爾跟烏雲先生當了朋友後, 令人意想不到的事情慢慢發生了

★聽完故事, 回答問題, 並將代號填在括號中:

- () 你覺得烏雲先生代表的是? 開心 喜悅 難過
- () 烏雲先生為什麼會越來越大? 比爾一直覺得好煩 它吃太多食物 它變胖了
- () 烏雲先生哭的原因是什麼? 它怕被消滅 比爾沒發現烏雲先生是自己的一部分 它迷路了
- () 你覺得烏雲先生變小的原因是什麼? 減肥成功 使用縮小燈 比爾接受它並學會跟它相處

★遇到負面情緒時, 你跟家人會怎麼做? 說一說並寫出來:

	自己:	家人:
發生什麼事情?		
我的情緒感受如何?		
為什麼有這樣的感受?		
未來可以做什麼改變?		

肆 執行歷程

時間	實施進度內容
109年10月	<ul style="list-style-type: none"> 選定主題, 蒐集相關資料。 設計教學流程, 製作教學素材。
109年11月	<ul style="list-style-type: none"> 課程實施, 在班上教學生認識自己與社會情緒, 安排數節課程。 將美勞與社會情緒課程融合, 將課程修正為6節課。
109年12月	<ul style="list-style-type: none"> 參與臺北市 109 學年度「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計徵件比賽。
109年12月	<ul style="list-style-type: none"> 擔任生命教育工作坊研習講師: 舉辦教學工作坊(一) 社會情緒學習融入家庭教育議題: 「美麗的彩虹雨」課程分享。
109年12月	<ul style="list-style-type: none"> 擔任教學輔導教師會議講師: 舉辦教學工作坊(二) 社會情緒學習融入家庭教育議題: 「美麗的彩虹雨」課程分享。
110年1月	<ul style="list-style-type: none"> 臺北市 109 學年度「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計徵件比賽特優: 「美麗的彩虹雨」。
110年2月	<ul style="list-style-type: none"> 擬定下學期與下學年課程實施日程。 寒假備課與學年導師分享教案內容。
110年3月	<ul style="list-style-type: none"> 參與新湖國小研習, 在工作坊與葉興華教授討論修正教案並與他校交流分享。
110年3月	<ul style="list-style-type: none"> 課程實施並進行議課與觀課。
110年4月	<ul style="list-style-type: none"> 與共備教師討論課程並建議教學內容。
110年5月	<ul style="list-style-type: none"> 彙整教學歷程, 整理學生學習單與作品。
110年6月	<ul style="list-style-type: none"> 舉辦教學工作坊(三): 參與國教輔導團計畫, 推動「人際情緒進行式」暑期線上夏令營課程設計, 將原先課程修正將6節重新編排與設計規畫成8節。
110年7月	<ul style="list-style-type: none"> 「人際情緒進行式」暑期線上夏令營實施並擔任講座。
110年8月	<ul style="list-style-type: none"> 「人際情緒進行式」暑期線上夏令營實施並擔任講座。
110年9月	<ul style="list-style-type: none"> 編寫成果報告書。

第一節：【認識自己的情緒】



帶領學生認識情緒卡，並說說自己的想法，再把它寫下來。



引導學生寫下自己的生活經驗，說明為什麼有這種感覺？



請同學上台發表，說說看你寫的是哪些負向情緒？



在聯絡簿上問問家人，最近的心情如何呢？家長的回應讓孩子跟老師都覺得好溫暖。

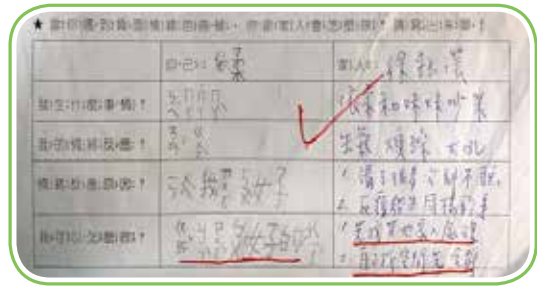
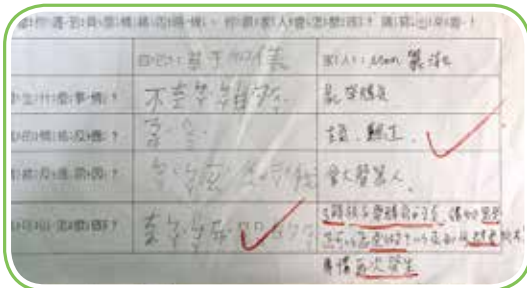
第二節：【烏雲先生你怎麼了？】



老師介紹烏雲先生的繪本，並提問故事裡的問題。



透過討論、發表讓學生理解故事內容，並寫下自己的經驗。



學習單使用ORID學習策略法，讓親子可以檢視自己的情緒。



這是一份親子學習單，透過敘述讓親子之間分享彼此的感覺。

第三節：【情緒紅綠燈】



教師說明在足球場上使用的黃卡跟紅卡的意義，再轉化為生活中遇到的情緒紅綠燈。



學生製作自己的情緒紅綠燈卡，正面畫上插圖背面寫下情緒。



請學生將作品與他人分享，說出自己畫的內容與表達方式。



教師說明在足球場上使用的黃卡跟紅卡的意義，再轉化為生活中遇到的情緒紅綠燈。

第四節：【我的烏雲包】



教師發下黑色塑膠袋並說明象徵意義，請同學製造摩擦聲音。



同學們把負向情緒：生氣、難過、委屈等不舒服的感覺通通裝進烏雲裡，烏雲越來越大，吃得飽飽的。



學生將黑色塑膠袋揉成一團，在揉捏的過程中得到快感。



每個人都要一起製作負向情緒烏雲包，用膠帶將塑膠袋固定好



學生互相幫忙，將之前做好的負向情緒字紙條貼在烏雲包上。



最後將全部的情緒烏雲包彙整起來下次使用。

第五～六節：【下起美麗的彩虹雨】活動一



教師用色紙示範2種線條剪法，學生練習用剪刀並互相學習。



學生在歡愉的氣氛中專注的製作，掌握自己的進度與細膩度。



每個人都剪得很開心，孩子在剪的過程中得到成就感。



剪紙可以訓練小肌肉的發展，也讓同學開心的比線條長短。



每個人興奮的來跟老師分享自己的成果，然後收集在箱子裡。

第五～六節：【下起美麗的彩虹雨】活動二



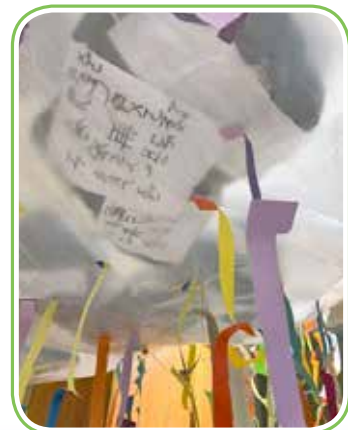
各小組分配工作，齊心協力將剪好的雨絲黏在灰色塑膠袋上。



各組上台分享自己的做的彩虹雨，大家都很有成就感！



學生站在彩虹雨下，用手跟臉頰輕輕觸摸著彩虹雨絲，
然後拿起自己做的負向情緒烏雲包。



學生將負向情緒的烏雲包往上丟，
將它丟到灰濛濛的烏雲雲朵上。

透過塑膠袋看到學生
寫的情緒字條。



學生做的黑色烏雲包都在灰色烏雲塑膠袋上面，經過歡樂的投擲活動與彩色線條的佈置，將負向情緒轉變成美麗的彩虹雨。



教師開社會情緒課程的議課會議。



教師觀課時，學生與觀課老師的互動。



社會情緒學習融入家庭教育議題：「美麗的彩虹雨」課程分享於兩個工作坊：
1. 生命教育研習、2. 輔導教師專業發展知能會議。



舉辦教學工作坊（一）



舉辦教學工作坊（二）



舉辦教學工作坊（三），擔任講座進行社會情緒學習授課與共備，增修暑期夏令營課程



主題名稱	日期	講師/協理	備註
1. 人際情緒進行式	110年6月24日	林淑芬	1. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。2. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。3. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。4. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。
2. 繪中欣賞與討論	110年6月24日	林淑芬	1. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。2. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。3. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。4. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。
3. 高質化生活觀察	110年6月24日	林淑芬	1. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。2. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。3. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。4. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。
4. 親子練習	110年6月24日	林淑芬	1. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。2. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。3. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。4. 邀請專家與輔導員共同講解，由孩子與家長共同參與。

舉辦教學工作坊（三），110年6月底與台北市教育局開會討論暑期線上夏令營，舉辦社會情緒學習課程，由我擔任課程講師與綜合領域輔導團開會共備討論，並產出暑期夏令營的課程草案與定案。

伍 執行成果

- 認識社會情緒學習與校內進行共備教學經驗分享。
- 產出社會情緒素養學習融入藝術課程教案一份：美麗的彩虹雨。
- 本教案參加臺北市情感教育融入各領域教學設計比賽榮獲“特優”。
- 寒假全備課分享教案內容，並將課程實施融入至生活課程。
- 舉辦社會情緒學習融入教學工作坊：輔導教師會議、生命教育研習、人際情緒進行式暑期夏令營共三場，分別為 109年 12月 16日、109年 12月 30日、110年 6月 24日。

陸 特色與展望

(一) 特色：

1. 配合台北市政府教育局政策
配合政令宣導，鼓勵學校推動 110 年師生心理健康年，在親、師、生的生活中推行與情緒有關的自發、互動、共好精神的課程，重視教育中親師生的互動關係與健康的心理層面。
2. 認識與培養社會情緒學習的核心能力
SEL 社會情緒學習包含：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決策能力。透過不同的學習階段找尋適當的情緒學習核心重點，本計畫在校實施為低年級，暑期夏令營有中高年級，課程亦修正有加深加廣。
3. 學習情緒覺察、抒發與關懷他人
透過個人、家庭與班級的集體創作，記錄覺察自我的情緒，改善與家人之間的互動，並練習團隊分工合作，在遊戲與課程中不斷提醒學生彼此尊重、同理與聆聽，在創作過程中書寫自己的情緒與內心感受，除了能適當的表達自己的情緒外，還可以抒發個人正向、負向情感。

(二) 展望：

本教案主軸緊扣學生的社會情緒發展，初步的幫助學生成為身心健康、自信負責並調節自己壓力與情緒的人，提升人際情緒認知與管理能力；也增進學生跟學生，學生跟家長，老師跟學生、老師跟家長三者間人際互動的機會，期許未來在這些核心下所設計的課程能幫助學生自我了解，提升良善的人際互動，不但提供孩子個人成長，更能成為懂得關懷他人，且願意貢獻的社會公民。

柒 教學省思

1. 教學過程中學生有時會因為遊戲過於好玩而忘記教學目的，需要不斷的提醒，強化情緒轉化的教學目標。
2. 抽象的情緒要轉為實際操作的手作藝術課程，從抽象的多重感覺和思想到具象的書寫，繪圖，肢體動作表達，要反覆提醒、告知與練習才能做得更完整。
3. 情緒課程中後來增加的呼吸與吐納過程非常重要，在初步的計畫與教案中沒有帶入調節呼吸的過程，在 110 年 6 月的工作坊中加入呼吸調節與穩定情緒的課程和時間，能將整套情緒課程做得更完善，因為調整呼吸也是讓自己情緒穩定的好方法。
4. 情緒課程除了個人的部分也要請家人互相練習才能事半功倍，在原生家庭中，孩子會複製家中成員的情緒反應，所以，希望透過教育的方式，將課程帶入到家人跟孩子之間產生良性互動，雖然實際執行困難，不過，老師仍可以當一位善意提醒的角色。

國小 社會領域



有我有你，園遊一起

教學者及設計者：洪麗卿、黃敏禎、劉庭均

壹 設計理念

雙園國小自二年級開始，每年各班均有園遊會舉辦攤位的活動，再加上四年級下學期的綜合課程著重合作規劃與執行的能力，和社會課程著重經濟面向的討論，因此透過這次社會智能專案的活動，進行課程統整與深化，希冀學生能在任務當中轉化知識，將所學能學以致用，與他人分工合作，展現合宜的溝通互動。

本課程方案以任務學習的方式，以 DFC—感受、想像、實踐、分享四個步驟，藉由校園活動團遊會的規劃與執行，在情境歷程中學習與他人相處、與他人合作，在溝通與決定過程，學習解決問題，用 IQ 解決問題，用 EQ 面對問題，用 SQ 來超越問題，最後藉由國際教育的融入，引導學生開展視野，了解並體會在國際社會上需要幫助之弱勢者的現象與處境，以培養社會適應和社會智能的能力，進而幫助他人，達成素養導向課程之教學取向。

貳 課程架構

	活動一	活動二	活動三	活動四
DFC 階段	感受	想像	實踐	分享
活動名稱	一起憶去年	開一間店吧	營運試賣會	秘訣大公開
學習任務	回顧以往園遊會活動的優點與改進方向	園遊會項目、分工與工作規劃	園遊會實際試賣活動	跨班分享經驗
學習策略	1. 三好一壞 2. 同理心地圖	點子博物館	開間公司吧	實際分享與交流
評量設計	同理心地圖 學習單	情緒感受訪問 學習單	自我與同儕 觀察表	秘訣大公開 回饋表
節數	1	2	2	2

參 教學設計內容

教學時間	共 7 節，280 分鐘	教學年級	四年級
(綜合 / 社會) 領域課程學習重點		社會情緒教學 / 學習重點	
學習表現	綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度 綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法	1. 在進行分工討論或回顧事情時，能覺察自己的當下情緒與狀態。(自我覺察) 2. 當遇到挫折或表現不好時，能自我激勵下次自己有辦法做得更好(自我激勵)。 3. 進行小組任務時，能覺察同學的情緒變化，並主動表達關心，如開心或難過的情緒。(同理他人)	

學習內容	綜Ad-II-2 正向思考的策略 綜Ba-II-1 自我表達的適切性 綜Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧 社Ad-II-1 個人透過參與各行各業的經濟活動，與他人形成分工合作的關係	4. 與他人意見相左時，能耐心聆聽他人的意見，不打斷他人發言。(同儕相處) 5. 給他人回饋時，先讚美他人優點，之後再給予建議。(同儕合作) 6. 與他人溝通時，用「我」訊息，從客觀的事實來描述個人的感受(例：因為[客觀事實])，所以我覺得[個人感受]。(同儕合作) 7. 作決定的歷程，做到少數服從多數，多數尊重少數。(衝突處理) 8. 提案討論時，能統整大家的意見。(領導) 9. 小組分配工作，先討論各個工作內容，再讓小組成員公平選擇和協調。(領導)
相關議題融入	國際教育主題：善盡全球公民責任 實質內涵：國E11 體會國際弱勢者的現象與處境	
教學設備/資源	投影機、海報紙、彩色筆、小圓貼紙(紅、綠、藍三種顏色)、便利貼(粉紅色和綠色)、無痕膠帶	
學習目標		
1. 能從以往園遊會活動合作歷程，覺察和反思團體合作的優點與改進方向。 2. 能透過園遊會活動的籌畫歷程，聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 3. 能在營運試賣會歷程，與他人形成分工合作的關係，並展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 4. 能在運用盈餘的規劃歷程，思考運用個人的力量，幫助國際社會上需要幫助之弱勢者。 5. 能透過跨班分享，提供正向思考的合作經驗和策略經驗給他人。		
學習活動		
教學活動一：一起憶去年 目標：覺察自我的感受，並反思團體合作的優點與改進方向 一、引起動機—去年園遊會回顧 1. 老師播放去年園遊會的照片，讓學生回想去年園遊會的事前準備經過、當天園遊會發生的事以及事後善後情形。 2. 老師於黑板上畫上流程圖，引導學生寫出事前、事中以及事後的步驟。 二、兩好一壞技術運用—檢視園遊會的優缺點 1. 發給學生三張便利貼(兩張粉紅色→代表優點、一張綠色代表缺點)。 2. 請學生先寫下園遊會之優點及缺點，並貼在黑板上。 3. 老師請學生發表並帶領學生看過所有學生的意見。 三、同理心地圖運用—課後反思 發給學生同理心地圖學習單請學生依課堂上討論的內容，寫下相關感受 <ul style="list-style-type: none"> • 想法和感覺 (Think & Feel) • 聽到了什麼 (Hear) • 看到了什麼 (See) • 說了什麼 做了什麼 (Say & Do) • 痛苦 (Pain) • 獲得 (Gain) 	時間 12分鐘 25分鐘 3分鐘	評量方式 讓學生利用腦力激盪法，不設限寫下優缺點內容及對象
學習單摘錄 我看到了： 很多人都努力地付出。 我的獲得： 我從中觀察到大家一起合作的快樂，還有學到了同理心		

<p>教學活動二：開一家店吧！ 目標：聆聽他人的意見，並表達自己的看法</p> <p>一、設立開店的願景 學生討論設立開店的願景，包括學習面向，如增進同學間互助合作、促進人際關係、同理善解以及營利所得之運用，如作為捐助「舊鞋救命基金」及班費。</p> <p>二、小組腦力激盪討論，每一組發下海報一張</p> <ol style="list-style-type: none"> 攤位名稱命名活動：如企鵝家族吃喝玩樂、企鵝商店 攤位資金來源(親師生贊助)(海報呈現) <ol style="list-style-type: none"> (1) 食品類(尋求贊助者) (2) 非食品類(尋求贊助者) (3) 攤位人員職務分配 運用點子進行票選活動：小小點子王活動：教師發給學生每生三個圓點貼紙，分別為紅、藍、黃三種顏色，紅色代表最有創意、最大膽的，藍色代表最可行、最可持續的，黃色代表你認為其他人可能選擇的策略。(引導方向：透過投票活動和擬定班級設攤的推動策略，肯認學生的想法，並培養學生提升批判思考能力。) 討論前教師引導學生：若意見不一致時，應如何解決問題？ 全班討論園遊會獲益的使用途徑和進行表決。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 學生決議將園遊會收入二分之一，捐助肯亞學生鑿井。 (2) 收入二分之一所得，班書製作。 <p>三、分配各小組任務及時間表 提醒學生要先討論各個工作內容，之後再讓小組成員公平選擇和協調工作。</p> <p>四、發下「情緒感受訪談學習單」(見附件二)，透過訪問他人的過程，理解在討論歷程他人的感受，也覺察自我的感受。</p> <ol style="list-style-type: none"> 協調角色：彼此先討論決定誰當小記者，誰當受訪者；7分鐘之後，再交換角色。 第一回合，教師在前2分鐘，提醒學生即將角色交換，以進行最後的訪問。 第二回合，原本受訪者作為小記者，進行感受訪問。 <p>五、上台分享，從訪問的過程中，你發現別人的感受與自己原本的感受有什麼不一樣的地方？</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>專注聆聽及發表</p> <p>專注聆聽、討論、表決 —學習策略 點子博物館</p> <p>發表 —學習策略 點子博物館</p> <p>聆聽、討論 —學習策略 點子博物館</p> <p>團體討論</p>
<p>教學活動三：營運試賣會 目標：與他人分工合作，展現合宜的溝通互動</p> <p>一、開店準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 各組預備攤位，按照上節課的工作分配各自就位 分配排班(各組討論組員輪流休息和顧店的時間，並填寫班表給老師) <p>二、營運試賣會 試賣會開始，時間分為上下兩場，每場15分鐘，教師在兩場交替中吹哨提醒學生換班。 * 上半場顧店的學生，下半場可換班休息逛他組或他班攤位</p> <p>三、閉店準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 各組準備收拾攤位 填寫自我與同儕觀察表(見附件三)，引導學生理解自己在團體中的角色，並學習觀察自己和感受他人。 	<p>5分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>40分鐘</p>	<p>討論、班級發表</p> <p>學生分組方式進行</p> <p>教師發下自我與同儕觀察表</p>

教學活動四：秘訣大公開 目標：提供正向思考合作經驗和策略經驗給他人		學生針對活動過程中發現的亮點、難點進行檢討與回饋。
一、歷程分享與反思(班內分享) (一)提問並引導學生分享自己在過程中的想法和感受 1. 在規劃及實踐的過程，覺得自己哪部分做得很好？或是發現同學有哪些值得學習的地方？ 2. 過程中遇到哪些困難及情緒？	15分鐘	
二、小組交流分享與紀錄(班內分享) (一)發下秘訣大公開回饋表(如附件四)，小組分享並用文字紀錄：自己或他人值得學習的地方 1. 面臨的情緒困擾(自己或他人)及解決之道 2. 本次活動的學習及收穫，如何使下次的活動更完善及遇到情緒困擾時，能有效的排解	25分鐘	
三、各組分享回饋表內容(三個班級共同分享) 總結與回饋：學生將學習成果用海報或簡報呈現，每班至少2組上台分享。	40分鐘	
參考資料	1. DFC臺灣(2015)。創意行動之旅：給中學教師的設計思考教學手冊。臺北市：作者。 2. 閻紀宇譯(2007)。SQ-I-You 共融的社會智能。臺北市：時報出版。	

學習單

附件一 圓遊會同理心地圖學習單

我的想法和感覺.....

我聽到了什麼.....

我的名字是_____

我看到了什麼....

我說了什麼、做了什麼.....

什麼事情讓我感到很不開心?

我從中得到了什麼?

附件二 情緒感受訪問學習單

小朋友，現在請你找一位同學進行訪問，了解一下大家對圓遊會的討論活動的想法。

我是_____，我訪問的是_____

1. 回顧去年圓遊會的活動，你的感受是什麼？印象最深的是什麼事情？	2. 你覺得小組討論時，你在注意聆聽、主動發表、一起討論，這三個方面表現如何？
3. 這次圓遊會活動設攤的票選活動，你覺得同學的情緒感受如何？有什麼印象最深刻的事。	4. 小組討論今年的活動時，同學和你意見不同的時候，你有什麼想法和感受？有什麼印象最深刻的事情。

訪問者的感想：

1. 經過這次訪問，我覺得.....

2. 對於圓遊會討論活動，我覺得.....

5

附件三 營運委員會 自我及組員觀察表

我是()，我負責的任務是：()，

我值得肯定的地方是_____

我還可以再進步的地方是_____

我覺得我的隊員會給我()分(1~10)，覺得我的表現_____

自我觀察

各位親愛的同學：在園遊會開店活動，大家都是以一個團體行動，常常需要與其他人一起合作相處。希望透過這個紀錄表，讓你了解自己與其他同學的相處，請你仔細依照自己的情況來回答。	極少如此	有時如此	經常如此	總是如此
1.討論時，我可以從同學的表情、說話語調，知道他們的心情是怎麼樣。				
2.活動時，我可以覺察同學的情緒變化，並主動表達關心，如開心或緊張的情緒。				
3.活動時，我會主動發現同學的困難，主動幫助同學。				
4.同學給予意見時，我可以試著去理解別人的想法，心平氣和地給予友善的回應。				
5.與同學意見不同時，我會耐心聆聽他人的意見，不打斷他人發言。				
6.和同學溝通時，我會讚美別人好的想法。				
7.小組提案討論時，我會主動表達自己的想法，和公平地統整大家的意見。				
8.作決定的歷程，我可以做到少數服從多數，多數尊重少數。				
9.我可以做到先討論各個工作內容，再讓小組成員公平選擇和協調。				
10.我會主動完成所負責的任務				

組員觀察 (每週請推舉 1-3 位，也可以包括你自己喔！)

我覺得班上的點子王是	
我覺得適合當老闆是	
我覺得適合當超級銷售員是	
我覺得做事最受賞的是	

附件四 秘訣大公開 小組回饋表

班級： 組員： 座號：

針對活動的規劃及實踐，你發現哪些值得學習的地方？遇到哪些困難？如果還有機會再舉辦一次這樣的活動，你會怎麼調整與改善？請和組員討論後，完成下表。

值得學習的地方	面臨的困難	解決方法
①	①	
②	②	
③	③	

過程中有什麼學習與收穫？如果再來一次，你會怎麼調整與改變？

肆 執行歷程



學生一起思考之前 [園遊會] 合作規劃與執行的歷程



學生決議將園遊會所得回饋國際社會，幫助肯亞學生鑿井 (共捐助6000元)



透過實作任務，學生學習如何聆聽、討論、同理他人和同儕合作



學生表示，發現原來自己印象最深刻的時候，和別人有很大的不同。從訪問中，也了解大家都很有努力，對原來我覺得生氣的事情，聽聽別人不同的看法，我也覺得好像沒有我想的那麼嚴重，大家都是很用心付出的。

附件二 情緒感受訪問學習單

小朋友，現在請你找一位同學進行訪問，了解一下大家對團體會的討論活動的想法。

我是 _____ 我訪問的是 _____

1. 回顧去年團體會的活動，你的感受是什麼？你印象最深刻是什麼事情？	2. 你覺得小組討論時，你在注意聆聽、主動發表、一般討論、這三個方面表現如何？
<p>① 覺得很開心，因為課堂大家叫著我，有人來光臨，還有家人來買我的，或吃的東西，讓我也休息一下，好好的與大家努力。</p>	<p>一般討論，這三個方面表現如何？ 活動中我都有認真聽大家的想法，覺得大家的想法都很有創意。</p>
3. 這次團體會活動跟你的原來的活動，你覺得同學的積極程度如何？有什麼印象最深刻的事情？	4. 小組討論今年的活動時，同學和你意見不同的時候，你有什麼想法和感受？有什麼印象最深刻的事情？
<p>很期待，也很喜歡。這回討論同學也積極發表想法和感受，我也把她的想法說出來，那一刻我也多發表我的想法。</p>	<p>氣氛，因為我們的意見可能很多，但為什麼同學可能不贊成，但還有其他同學會聽我的，讓我也很開心。</p>

訪問者的感想：

1. 經過這次訪問，我覺得——大家會去買一些東西，也可以讓同學知道那時同學會討論什麼東西，有時同學會買一些東西，也可以買一些東西。

2. 對於團體會討論活動，我覺得——因為大家是每個人的意見，所以每個人都會發表自己的想法，所以他們會討論。

附件二 情緒感受訪問學習單

小朋友，現在請你找一位同學進行訪問，了解一下大家對團體會的討論活動的想法。

我是 _____ 我訪問的是 _____

1. 回顧去年團體會的活動，你的感受是什麼？你印象最深刻是什麼事情？	2. 你覺得小組討論時，你在注意聆聽、主動發表、一般討論、這三個方面表現如何？
<p>覺得很開心，因為大家叫著我的時候，大家的心意，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。</p>	<p>一般討論，這三個方面表現如何？ 我覺得大家的表現都很好，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。</p>
3. 這次團體會活動跟你的原來的活動，你覺得同學的積極程度如何？有什麼印象最深刻的事情？	4. 小組討論今年的活動時，同學和你意見不同的時候，你有什麼想法和感受？有什麼印象最深刻的事情？
<p>同學們都很積極，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。</p>	<p>同學們都很積極，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。</p>

訪問者的感想：

1. 經過這次訪問，我覺得——同學們都很積極，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。

2. 對於團體會討論活動，我覺得——同學們都很積極，我也很開心，因為大家叫著我的時候，我也很開心。

學習單摘錄 (訪問者) 的感想：我覺得每個人都很有創意，也很有趣，不是各說各的，而是會仔細聆聽別人的想法。

學習單摘錄 (被訪問者) 對小組討論的感想：我覺得每個人大家的表現很認真，都會踴躍發言，不吵不鬧，有這種精神很棒。



協助擺設準備銷售的商品



學生分工合作，準備開店事宜



以學生為主體擔任老闆，學習領導和運作。教師和其他班同學當顧客，透過實際試賣會讓學生體驗領導、分工和合作的重要性，並學習處理自己的情緒。



值得學習之處

- 全班很團結，做完自己的事情，就去幫助別人。
- 物品賣完後，大家會一起收拾。

再來一次，我會……

- 商品準備更多樣、充足，且不會有疫情影響。
- 把沒賣出去的商品降低價格。

困境與解決方法

- 有些物品賣不出去，我們就跟其他攤位合作賣。

伍 執行成果

準備過程中面對許多困境，孩子能主動思考、設法解決，這也呼應 108 課綱的三大理念自發、互動、共好，孩子有主動學習的熱情，和同儕溝通互動想出適合的解決辦法，目的都是讓班級的園遊會試賣更順利。

» 園遊會分組 «



美宣組

繪製商品海報及防疫宣導



價目組

統整商品細節與分類價格



場佈組

設計動線及桌椅排列位置

» 園遊會進行 «



內場

仔細將冰沙裝入容器中



外場

商品分類整齊、價格明確



收拾

分工合作整理未售完商品

陸 學生回饋與成長

(一) 學生回饋

自我 & 組員觀察表

先自我覺察，寫出值得肯定及可以再進步的地方，再來是組員觀察，推舉點子王、老闆、銷售員等，改變以往只能選一位的做法，我們讓孩子選出 3 位，其中也可以包含自己。以往填寫這種表格時，孩子大多會填自己的朋友，或是班長之類的領導人物，這次從結果可以看出，孩子懂得去欣賞其他同儕，甚至是欣賞自己。

下表為自我觀察量表，各項指標的擬定參照社會情緒學習內涵，以及本團隊設計課程之教學目標。以下是兩個班統計的結果：

各位親愛的同學：在園遊會開店活動，大家都是以一個團體行動，常常需要與其他 人一起合作相處。希望透過這個紀錄表，讓你了解自己與其他同學的相處，請你仔 細依照自己的情況來回答。	極少 如此	有時 如此	經常 如此	總是 如此
討論時，我可以從組員的表情、說話語調，知道他們的心情是怎麼樣。	1	21	10	8
活動時，我可以覺察同學的情緒變化，並主動表達關心，如開心或緊張的情緒。	4	12	17	7
活動時，我會主動發現同學的困難、主動幫助同學。	2	11	16	11
同學給予意見時，我可以試著去理解別人的想法，心平氣和地給予友善的回應。	0	9	17	14
與同學意見不同時，我會耐心聆聽他人的意見，不打斷他人發言。	0	11	18	11
和同學溝通時，我會讚美別人好的想法。	2	12	15	11
小組提案討論時，我會主動表達自己的想法，和公平地統整大家的意見。	4	8	15	13
作決定的歷程，我可以做到少數服從多數，多數尊重少數。	1	10	6	23
我可以做到先討論各個工作內容，再讓小組成員公平選擇和協調。	0	12	14	13
我可以主動完成所負責的任務	0	6	18	16

第四點：同學給予意見時，我可以試著去理解別人的想法，心平氣和地給予友善的回應。

孩子們普遍能做到，討論時，孩子學會當一個好的聆聽者，並適時給予有建設性的建議，這是我看到他們的進步。

第十點：我可以主動完成所負責的任務。

試賣會中，舉凡叫賣、推銷、收錢，都可以感受到孩子的投入與用心。

第一點：討論時，我可以從組員的表情、說話語調，知道他們的心情是怎麼樣。

可以發現覺察他人情緒這部分，孩子還是偏弱，這也是我們教學團隊下次設計課程時，會著重加強的地方。

秘訣大公開

活動後的檢討與分享：這是一張小組的討論單，思考活動中有看到哪些做得不錯的地方，還有遇到什麼困難，該如何解決。操作方式為先小組討論，再和全班分享，原本預計要將參與計畫的班級聚在一起，各小組製作海報和大家分享，但礙於疫情，這個活動只在各班級分別進行。

透過活動的籌謀、掌握運作秘訣和觀察改進空間，我觀察到平時我所忽略的一面，部分同學無論在投票和選舉均能展現誠信的氣度，並且理性分析和判斷，反映出自省和觀察的能力，實讓人十分驚訝；再者，在規劃和協商的互動歷程，我發現學生會因衝突發生反而更了解自我和他人，在衝突之後，進行自我省思和思考因應策略，勇敢面對自己的問題，一一克服，看到學生用 SQ 來超越問題，塑造具有社會適應和社會智能的能力，並且珍惜在情境歷程中學習與他人相處、與他人合作，珍惜能幫助別人的機會，實是令人振奮！

(一) 學生成長

	課程前	課程後
感恩	孩子以前不懂得感恩，總是認為師長及家長的付出理所當然。 例如：學期末老師買飲料請全班小朋友，小朋友拿到飲料後，嫌惡的表示飲料不是冰的，甚至生氣不能選飲料。	經過課程的洗禮，學生懂得表達感謝。 例如：上完國語課米食飄香後，準備了許多傳統米食給孩子嚐鮮，孩子在聯絡簿中，除了寫下傳統米食的感想外，也寫下對師長的感謝。
問題解決	孩子發生事情只會互相責怪，繼續放任問題擴大。 例如：拔河比賽輸了，孩子只有抱怨，但不知道要如何改善。	可以透過理性討論，達到 1+1>2 的方式解決問題。 例如：躲避球比賽結束後，全班孩子可以針對表現不好的地方以對方可以接受的方式提出，理性討論問題，並且接受同學的「建議」。
運動家精神	孩子無法接受失敗，進而會互相指責，將過錯推給別人。 例如：拔河比賽輸了，班級氣氛低迷，同學責怪某位同學放手，讓全班輸了比賽。	孩子有運動家精神，儘管輸了，仍能給予對手掌聲。 例如：前一天躲避球比賽輸了其他班，隔天經過對方班上，還可以跟對方擊掌，並且祝福對方比賽順利。
自信	將失敗歸於自己先天條件不足。 例如：每次比賽最後一名，孩子總是自怨自艾，並且在比賽開始前，就已洩氣，覺得自己是最差的。	接受自己的不足，也能欣賞自己長處。 例如：孩子可以認知到雖然比賽輸了，但是卻贏得了對手的尊重以及友情。

決定權在我身上

教學者及設計者：林江臺、殷必蕙

壹 設計理念

社會情緒學習主要在於培養學生理解管理情緒、理解關懷他人、維持良好人際關係、有責任的做決定等，這也是人一生都必須持續修練的能力，在國小階段奠定社會情緒學習的鷹架，其培養的能力所產生的學習遷移，讓未來這些學生能夠適切的覺察分析，並做出負責任的決定，成為自信負責、關懷他人，且願意貢獻社會的公民。

本課程以主題統整方式進行 7 節課，運用之教學策略包含：班級共同討論、小組合作學習、電影問題引導、心智圖整理、兩難議題討論、PBL 實作、角色扮演等，並善用教學資源：網路 YouTube 動畫、學習單、簡報、院線電影、兩難情境題目等，培養學生社會情緒學習素養。

貳 課程架構

1. 生活中的規範與法律 (2 節課)
 - (1) 引起動機：觀看動畫「沒有座位的車票」。
 - (2) 共同討論：生活中社會規範與法律。
 - (3) 角色扮演：不同的宗教信仰
 - (4) 共同討論：家有惡鄰居
 - (5) 分組討論與報告：規範與法律對照。
 - (6) 統整活動：規範與法律的異同。
2. 誰是「模犯生」(5 節課)
 - (1) 引起動機：違反規定的選擇。
 - (2) 電影介紹：泰國校園電影「模犯生」。
 - (3) 電影引導與摘錄重點：問題思考與影片觀看。
 - (4) 分組討論與實作：心智圖繪製與報告。
 - (5) 世界咖啡館：如果我是小琳與阿派。
 - (6) 共同討論：問題省思與分享。
 - (7) 統整活動：自我覺察情緒並做出適合的判斷。
3. 社會情緒學習 PBL 實作 (2 節課)
 - (1) Problem-Based Learning：事件描述與問題分析。
 - (2) 角色扮演與分享選擇：小組合作學習。
 - (3) 統整活動：培養情緒素養。

參 教學設計內容

教學時間	9節課 (360分鐘)	教學年級	五年級
(社會)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>1a-III-2 舉例說明在個人生活或民主社會中對各項議題做選擇的理由及其影響</p> <p>1b-III-1 檢視社會現象中不同的意見，分析其觀點與立場</p> <p>2c-III-1 反省自己或社會的價值觀、偏見與歧視，並探究其緣由</p>	<p>1. 引導學生自我覺察個人情緒，並發展出自我管理能力。</p> <p>2. 培養學生設定正向目標的能力，並做出適切的決定。</p> <p>3. 理解不同人感受，並反省自我的立場，達成社會覺察。</p>	
學習內容	<p>Aa-III-1 個人可以決定自我發展的特色，並具有參與群體社會發展的權利</p> <p>Aa-III-3 個人的價值觀會影響其行為，也可能會影響人際關係</p> <p>Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異</p>	<p>4. 融入群體社會發展，建立正向互動的人際關係與能力。</p> <p>5. 對於不公平的事情提出改善，並能做出負責任的決定。</p>	
相關議題融入	<p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>		
學習目標			
<p>1. 認識自我在團體生活中的角色，並能養成適切的態度與價值觀。</p> <p>2. 善用多媒體素材與學習策略，達成社會互動覺察與相互間理解。</p> <p>3. 透過兩難情境問題討論，覺察自我情緒素養並做出合適的選擇。</p> <p>4. 建立良好的人際互動關係，並養成尊重差異、理解與關懷他人。</p>			
學習活動		時間	評量方式
<p>活動一：生活中的規範與法律 (80分鐘)</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>1. 教師播放網路 YouTube 動畫「沒有座位的車票」。</p> <p>2. 教師引導學生討論：</p> <p>(1) 如果你是那位女孩，你會願意讓座嗎？</p> <p>(2) 如果你也是站立的乘客，現場沒人讓座給老人，你會怎麼辦？</p> <p>(二) 共同討論</p> <p>1. 教師引導全班共同討論，什麼是生活中的社會規範：</p> <p>(1) 生活中有哪些常見的規範？ (風俗習慣、倫理道德、宗教信仰)</p> <p>(2) 社會為什麼需要這些規範？ (讓大家可以共同遵守，使得生活與行為有秩序)</p> <p>(3) 如果沒有規範，會發生什麼事情？ (可能會用拳頭解決事情，很多人可能被欺負、社會可能會混亂)</p>		<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>影片</p>

(三) 角色扮演

20分鐘

1. 情境說明：家佑與家人常利用假日到寺廟請神明保佑順利平安；有天班上的好朋友冠倫跟他說：最近感覺很不順利，家佑就說這個星期六帶你到一個好地方，保證可以幫忙你解決問題，冠倫一聽很開心就答應，當天他們一起到了家佑說的好地方，原來是一間傳統寺廟，但冠倫是一位虔誠的基督徒，兩人在寺廟門口……
2. 我會怎麼辦：根據上面情境，模擬出接下來家佑、冠倫出現的狀況「衝突爭吵、委屈妥協、同理感謝」寫出他們分別會想要說的話，並拿出一張紙記錄下來。
3. 情境演練：徵求幾位學生上臺，分別扮演家佑或冠倫，進行情境演練，教師可隨時暫停，更換其他同學上場接續演出。
4. 回饋分享：請同學分享，如果是你會選擇哪一種方式來處理。

(四) 共同討論

25分鐘

1. 學生思考除一般社會規範外，是否需有強制性規範（法律）存在的必要：
 - (1) 國家為什麼要制訂強制性規範？
 - (2) 你知道哪些常見的法律規範？
 - (3) 當人們觸犯法律時，可能會發生哪些事情？
2. 情境討論
 - (1) 情境狀況：家佑家的樓下有台一樓鄰居的車子，長期擋住部分公用大門的出入口，有人跟這位鄰居反應時，他說這是他家的空間為什麼不能停，儼然將原本的公共空間變成自家車庫，有一天家佑的家人因生病無法行走必須坐輪椅，卻被大門口的車子擋住無法進出……
 - (2) 角色說明：邀請兩位學生上臺，分別扮演鄰居、冠佑，另外邀請3位學生扮演：里長、警察、大樓住戶，這3人需根據自己的角色定位，適時融入鄰居與冠佑後續演出的情境。
 - (3) 共同討論：請分享在這個情境劇中，你發現不同人的立場與問題為何？如何才能妥善的處理問題？如果是你你會怎麼處理？

(五) 分組討論與報告

10分鐘

1. 學生閱讀文本〈規範面面觀〉，進一步瞭解生活中的規範與法律。
2. 各組根據課本內容與之前的共同討論，以表格方式對照呈現社會規範與國家法律的內容。
3. 社會規範與法律對照表

項目	社會規範	國家法律
內容說明		
制訂來源		
執行人員		
不遵守結果		
存在的意義		

4. 各組學生上臺報告對照表內容。
5. 其他組學生回饋與提供建議。

(六) 統整活動

5分鐘

1. 為了讓社會能順利運作，因而發展出各種社會規範，包含：風俗、倫理道德、宗教信仰、法律等。
2. 有些規範不具有強制性，但也能約束個人行為，國家制訂的法律則是具有強制性，犯法時會遭到懲罰。

學習單

<p>活動二：誰是「模犯生」(200分鐘)</p>		
<p>(一) 引起動機：違反規定的選擇</p>	5分鐘	
<p>1. 生活中有各種的規範，當你知道有人違反規範時，你會怎麼辦？ 2. 學校的定期考試一直都考不好，好朋友說可以幫你作弊獲得高分，讓家人以你為榮時，你會如何選擇？</p>		
<p>(二) 電影介紹：泰國校園電影「模犯生」</p>	10分鐘	簡報
<p>1. 教師介紹2017年泰國校園電影「模犯生」。 2. 電影簡介：天才高中生小琳出奇招幫學生在考試得高分來牟取暴利，因緣際會下，她接下超高難度的天價新委託，要在國際會考中傳答案，為了挑戰這次任務，小琳決定鋌而走險，找另一名記憶力極佳的天才學生班克一起進行，原本一切都很順利，但完美的計畫卻在最後一刻被識破……。</p>		
<p>(三) 電影引導與摘錄重點</p>	120分鐘	簡報
<p>1. 教師提示2個問題，請學生在觀看過程思考： (1) 如果你是男主角阿派，會怎麼做決定？ (2) 如果你是女主角小琳，會怎麼做決定？ 2. 教師請各小組觀看電影後，完成一份心智圖，找出影片內容與重點。 3. 教師播放電影分成2次，每次播放1小時。</p>		
<p>(四) 分組討論與實作</p>	25分鐘	海報
<p>1. 教師引導各組學生，可善用下列幾種方式，將影片內容製作成心智圖： (1) 以角色來繪製心智圖。 (2) 以時間軸繪製心智圖。 (3) 用事件來繪製心智圖。 (4) 用問題來繪製心智圖。 2. 各組學生進行心智圖繪製與討論。 3. 各組上臺報告心智圖，其他組學生給予回饋與建議。</p>		
<p>(五) 世界咖啡館</p>	30分鐘	簡報
<p>1. 教師介紹世界咖啡館分組討論活動。 2. 各組有一位學生擔任桌長： (1) 鼓勵參與的成員踴躍發言，聆聽與維持良好互動。 (2) 介紹上一組討論的內容，引發深入討論。 (3) 空檔加入自己見解，補充不足處或提出多元觀點。 (4) 帶領參與的小組成員，彙整討論內容並分享成果。 3. 參與者角色： (1) 貢獻自己的想法，並學會欣賞、聆聽及觀察他人的想法。 (2) 輪流到不同的主題桌，參與議題討論並提供觀點。 4. 分組討論 (1) 教師邀請4位學生擔任桌長，負責一個討論議題： ①對小琳的作法你認同的是？請試著說明小琳為何會做這樣的決定？ ②對小琳的作法你不認同的是？換成是你會怎麼做決定？ ③對阿派的作法你認同的是？請試著說明阿派為何會做這樣的決定？ ④對阿派的作法你不認同的是？換成是你會怎麼做決定？ ⑤電影中的主角違反哪些社會規範或法律？</p>		

<p>(2) 每桌討論議題為 5 分鐘，第 1 次討論時學生平均分配到 5 個議題組，第 2 次討論時請學生自行選擇想討論的議題桌參與，每桌以 6 人為限，滿桌時請學生選擇其他議題桌參與。並以此方式進行 3 次議題討論輪轉。</p> <p>5. 各議題桌長整理 3 次的討論內容並上臺報告。</p> <p>(六) 共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這部電影為何取名為「模犯生」？如果是你會想取什麼片名？ 2. 在學校是否也曾經遇到兩難的問題，選擇友情還是遵守規範？請小組相互分享後，推派一位同學報告。 3. 針對同學分享的案例，如果換成是你會怎麼辦？ <p>(七) 統整活動</p> <p>在學校學習時，有時會陷入兩難的抉擇，如果事件又涉及法律問題時，該如何做出正確的抉擇，這就考驗我們對於壓力承受、理解他人、與同儕相處的能力，如何自我覺察情緒並做出適合的判斷，是邁向幸福的重要學習歷程。</p>	5 分鐘	
<p>活動三：社會情緒學習 PBL 實作 (80 分鐘)</p> <p>(一) 分組實作 PBL (Problem-Based Learning)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明如何進行 PLC 課程，由教師提供題目與事件描述，而後小組針對事件，提出 2-3 個主要問題分析，並針對問題寫出相對的選擇或解決策略。 2. 情境題目與事件描述： <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境題目：好成績？好朋友？ 事件描述：小莉和小馨是好朋友。小莉功課好，常教小馨寫功課，小馨有學業上的問題也都會請教小莉。接近期中考的某一天，小馨神情沮喪，一問之下，原來是小馨爸爸要求小馨這次國數考試分數都要在 80 分以上，不然是要幫小馨轉到私立學校。小馨不想轉學，希望小莉考試幫忙作弊好達到爸爸的要求。 (2) 情境題目：怎麼說出口？ 事件描述：麥麥和布丁是同班同學也是好朋友、好鄰居。兩人常相約放學和假日回到學校操場玩。一日兩人相約騎腳踏車，騎著騎著就回到學校操場，麥麥竟然把腳踏車騎上操場的 PU 跑道，還對著布丁喊「跑道好好騎喔，快跟上來…」可是布丁明明記得，上體育課時老師有說過 PU 跑道不能騎腳踏車…。 (3) 情境題目：只要幫忙打掃嗎？ 事件描述：玄彬是班上的人氣王，功課好、體育好，大家都喜歡圍著他轉，久而久之在班上有了一個以玄彬為主的團體。秀賢也喜歡玄彬，為了想加入玄彬的團體，秀賢總會主動問問玄彬有沒有要幫忙做什麼，並且一馬當先。這陣子陰雨綿綿，負責掃外掃的玄彬叫來秀賢跟他說，如果你想跟我變成好朋友，這陣子就要幫我打掃外掃區…秀賢為難了。 (4) 情境題目：我有點害怕！ 事件描述：炭志郎和柯南是班上令人頭疼的同學，常常不交功課又愛打架，有一次兩人在教室打鬧還波及到附近同學，把小丸子的水壺摔壞也害花輪的手臂因為碰撞而受傷。老師總是三申五令的要班上同學看緊他們兩個，一有風吹草動就趕緊報告老師。這天大下課魯夫去廁所，看到兩人在廁所裡扭打，正想趕快去報告老師，沒想到炭志郎叫住了魯夫，語帶威脅地說，如果你敢跟老師說我們剛剛的事，我一定會揍扁你…。 	40 分鐘	海報

<p>3. 各組學生針對問題進行討論，然後以心智圖或表格等方式，列出問題與相關選擇或解決策略。</p> <p>(二) 角色扮演與分享選擇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組先以角色扮演方式呈現問題情境。 2. 情境演出後，各組報告問題分析與選擇策略。 3. 各組報告後，老師邀請其他組學生分享，自己會如何面對這樣的問題，並說明理由？ 4. 對於曾經發生過不公平或侵害人權的事情，你會如何處理？ <p>(三) 統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過問題情境，強化學生情緒管理與團隊合作能力。 2. 以兩難問題，覺察自我情緒素養並做出合適的選擇。 	<p>30分鐘</p>	
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會情緒學習 Fb 網站連結：https://www.facebook.com/SELinTaiwan 2. 模犯生電影介紹 網路連結：https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A8%A1%E7%8A%AF%E7%94%9F 3. 泰國史上最大作弊戰爭【模犯生】電影預告 網路連結：https://www.youtube.com/watch?v=60_pqdtEoll 	

肆 執行歷程

1. 三位六年級社會老師利用共備課程時間，擬定課堂內容及活動。
2. 老師在社會課程中，以影片、情境探討、小組討論、互動問答、學習單，讓學生練習在不同的情境中、自己該如何思考面臨的問題，並能適當的表達情緒。
3. 課程結束後運用領域時間，與其他年段老師分享活動與心得。



教師課程規劃討論



教師課程實作分享





課程實作檢討



學生課堂授課

伍 執行成果

(一) 生活中的規範與法律

1. 透過情境模擬與學生角色扮演，討論「不同的宗教信仰」，可能產生文化的衝突問題，並思考如何應對與相互尊重差異。
2. 藉由情境模擬與學生角色扮演，討論「家有惡鄰居 - 停車問題」，思考除一般社會規範外，是否需有強制性規範（法律）存在的必要。
3. 學生透過學習單，整理「社會規範與國家法律」，理解不同人感受與規範，並反省自我的立場，達成社會覺察。

(二) 誰是《模犯生》

1. 使用學校公播版電影《模犯生》設計教學簡報，引導學生融入劇情，思考如果你是主角，會怎麼做決定。
2. 學生以世界咖啡館的討論方式，根據老師設定的 5 個問題，討論「如果我是小琳與阿派」，進而思考何以片名取為《模犯生》。
3. 學生分享學習過程中，自我覺察的情緒與問題思考，當陷入兩難抉擇時，如何做適切決定或對不公平的事情提出改善，並能做出負責任的決定。

(三) 社會情緒學習 PBL 實作

1. 教師提供 4 個情境題目與事件描述，學生分組提出 2-3 個主要問題分析，並針對問題寫出相對的選擇或解決策略。
2. 以角色扮演方式呈現情境，並報告問題分析與選擇策略，而後其他組學生回饋與分享，如何融入群體社會發展，建立正向互動的人際關係與能力。
3. 透過問題情境，引導學生自我覺察個人情緒，並發展出自我抉擇的管理能力，並理解不同人感受，並反省自我的立場，達成社會覺察。

陸 特色與展望

(一) 特色

1. 藉由生活中的實際案例，引領學生進入兩難情境，進而思考不同立場與觀點。
2. 運用電影《模犯生》，讓學生神入劇情進行角色思考，如何做出負責任決定。
3. 透過多元學習策略，引導學生進行小組討論，建立正向互動人際關係與能力。

(二) 展望

1. 持續蒐集生活與學校中案例，適時融入班級經營引導學生培養社會情緒。
2. 建立班級友善學習環境，讓學生能學習適時表達自己當下的情緒和想法。
3. 引導學生能專注於自己的感受，能適時尋求協助並發展出自我管理能力。

柒 教學省思

1. 配合社會領域課程的單元，進行課程延伸與學習討論，較不會影響課程進度。
2. 運用各種學習策略前，需讓學生熟悉學習的步驟與方法，以期掌握學習成效。
3. 與班級導師密切聯繫，瞭解學生在班級與同學相處狀況，並能適時導入討論。

國小 藝術領域



民生國小
光復國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

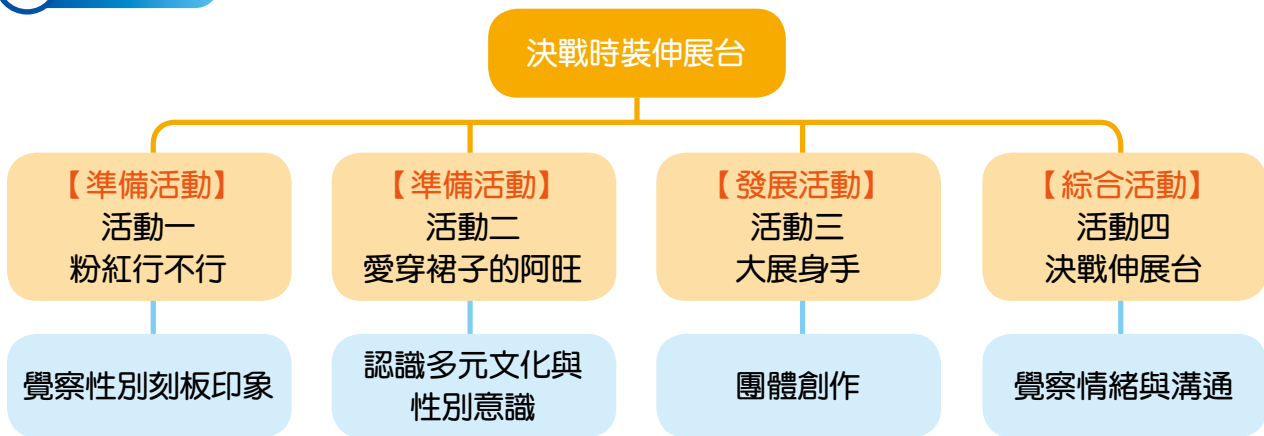
決戰時裝伸展台

教學者及設計者：民生國小 劉哲綱、光復國小 黃昱斌

壹 設計理念

1. 在十二年國教的課綱精神下，我們重視學生各部連結的能力同時培養其素養精神，除了將「藝術領域」與「社會領域」進行跨領域的統整外，更以藝術領域為主軸再特別將「19 項重大議題」融入到教學設計裡，議題融入課程是為了呼應時代需求，並結合生活情境，讓學習者能成為學習主體，以因應逐漸複雜的社會變動。
2. 本課程設計藝術領域的多元任務，在每個活動中都有其教學重點與目標，將「性別平等議題」及「生命教育議題」融入到教學內容裡，讓孩子可以從小突破社會性別刻板印象，解構性別歧視迷思；還能學習分工合作以及理解和表達各種情緒，以降低衝突增進和諧。
3. 在各個教學活動中，學生與教師的對話可以進行價值思辨與增進價值澄清，學習者可以學習自我接納外，還能帶給自己有更多元的覺察與解構性思考。在每一次的活動中，同學不但建構自己獨立思考的能力，還能發揮創意並與同儕合作，討論與解決困境，一起完成服裝設計與製作的學習任務。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	280 分鐘 (7 節課)	教學年級	三、四年級
(藝術) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題	1. 在個人內在部分能做到自我接納與情緒覺察，並藉由活動來達到自我激勵。 2. 透過課程活動，更能同理他人，增進同儕合作的關係。	

學習表現	2-II-7 能描述自己和他人作品的特徵 3-II-5 能透過藝術表現形式，認識與探索群己關係及互動	3. 在面對衝突問題時，可以接納自己與他人的情緒，找出合適的解決方式。
學習內容	視 E-II-1 色彩感知、造形與空間的探索 視 E-II-3 點線面創作體驗、平面與立體創作、聯想創作 視 A-II-1 視覺元素、生活之美、視覺聯想 視 P-II-2 藝術蒐藏、生活實作、環境布置	
相關議題融入	性別平等教育	

學習目標

1. 透過繪本與動畫教學活動，讓學生覺察並突破性別角色的刻板印象，進而自我接納。
2. 透過繪畫表現讓學生了解性別平等的圖像、語言與文字之意涵，更能同理他人。
3. 透過小組討論及集體創作，讓學生了解分工合作與人際溝通的重要性。

學習活動	時間	評量方式
<p>【教學準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依人數分組。 2. 學習單與評量單。 3. 繪本與教學簡報。 4. 新聞剪報。 5. 大張壁報紙。 6. 剪刀、膠帶 7. 蠟筆、彩色筆、簽字筆。 <p>【準備活動】</p> <p>活動一：粉紅行不行？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問，生活中常看到的許多顏色或是物品常被歸類在女生或男生，你的看法是什麼？ 2. 使用學習單一，你認為什麼是男生的？什麼是女生的？先用「鉛筆」連連看紀錄在學單上，完成後同組討論與分享彼此看法的異同。 3. 動畫賞析 - Girl and Boy 小組討論：說說看動畫裡的內容想表達什麼？你有什麼看法？ 教師說明與統整：動畫呈現男孩、女孩受到性別刻板印象的影響，造成互動關係的限制與區隔情形，雖然試著要突破，但外界的性別框架卻牢不可破。 4. 教師揭示「粉紅色口罩新聞案例」並跟同學一起討論。 (1) 小男生戴「粉紅色口罩」： 在中央流行疫情指揮中心記者會上，媒體問及，有家長反應，家中男童不願意戴粉紅色的口罩去上課，怕被同學嘲笑；對此，指揮中心「親自示範」，包括指揮官陳時中、副指揮官陳宗彥、疫情監測組組長周志浩、發言人莊人祥、專家諮詢小組召集人張上淳等5人，皆戴上粉紅色口罩，出席記者會。 	40分鐘	學習單一 教學簡報

<p>(2) 台灣推動「粉紅浪潮」背後極暖心：顏色不分性別！ 衛福部總柴換上粉紅裝，大喊「我粉紅我驕傲」，教育部還推出粉紅動漫，推出粉紅防疫戰士。海巡署長室粉專則是 po 出粉紅色「防疫少年團」海報，其後不少機構、品牌更把網上平台的 Logo 都換上粉紅色以示響應。</p> <p>5. 看完動畫影片及聽完新聞案例後，再次使用學習單一，並用「彩色筆」重新作答學習單一連連看的部分，看看答案有沒有不一樣。</p> <p>6. 看完影片及新聞事件後，請學生將想法紀錄在學習單一上，各組分享自己的看法，最後由老師做歸納統整，並進行價值思辨，並補充說明”以粉紅色口罩為例，並不是要求男生一定得接受粉紅色”，而是”每個人都有自己的喜好，尊重他人的選擇”。</p> <p>★教學重點：利用「顏色」、「玩具」、「物品」等學生熟悉的物品進行討論，透過學習單「前測與後測」的紀錄，來自我覺察是否受社會性別刻板印象的影響，思考自己是否忽略內心的感受，並建立多元性別的價值觀。</p>		
<p>活動二：愛穿裙子的阿旺</p> <p>1. 繪本導讀：教師導讀「愛穿裙子的阿旺」，過程中進行價值思辨與澄清。 繪本大意：阿旺來自不丹，他穿了「裙子」上學，卻被同學排斥、欺負，甚至霸凌，後來經過老師介紹的文化活動後，轉變成了解並樂意和阿旺做朋友，並帶給孩子有更多元的性別與文化認知喔！</p> <div data-bbox="284 1093 1072 1388" data-label="Image"> </div> <p>2. 繪本故事說完後，教師展示各國服飾的文化美感，並了解歷史上男女對顏色的差異與高矮胖瘦的喜好，大都來自社會文化的規範。</p> <p>3. 使用學習單二：畫畫看，發揮創意，設計出自己喜歡的服裝樣式，並塗上顏色。</p> <p>4. 使用學習單二：寫一封信給阿旺。教師提問：想一想，如果班上也有像阿旺的男生，同學會如何對待他呢？有沒有遭受類似阿旺的經驗？如果像阿旺心情不好的時候，會怎麼做呢？說說自己的看法並寫下來告訴阿旺。</p> <p>★教學重點： 學生跟老師在提問與討論的過程中，教師必須破除性別刻板印象，學生能說出自己的看法；在畫畫看的過程中亦可不斷重複說明顏色、圖樣、造型等等均可自由發揮；在寫一封信給阿旺的活動中，藉由阿旺的遭遇讓學生抒發出類似的情緒經驗，如果發生某件事導致心情不好，建議學生轉移心情的方式，例如畫畫、撕紙、跟師長聊聊、散步…等，讓學生交流分享，先冷靜後再尋求解決的方法，才能達到最好的結果。</p>	<p>40分鐘</p>	<p>繪本教學 教學簡報 學習單二</p>

<p>【發展活動】</p> <p>活動三：大展身手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組活動：請每組學生選出一張服裝設計圖，並規畫繪製成大張作品。 2. 學生使用透明膠帶將近膚色壁報紙黏成大幅的長條型。 3. 由一位同學躺在大張壁報紙上，其餘同學依照外型畫出輪廓線。 4. 同學共同討論並規畫服裝造型與圖樣細節。 5. 用其他顏色壁報紙描繪出服裝樣式。 6. 學生規畫塗色範圍，每一位同學都要分工合作。 7. 繪製完後請同學將人物造型剪下來，請小心使用剪刀，其餘同學可以協助收拾工具、用品。 8. 創作過程中不斷提醒學生彼此尊重，聆聽對方意見，適當地表達自己的情緒，探索解決的方案。 <p>★ 教學重點：學生在繪製作品的過程中，要強調協調與合作的重要性，有的人擅長規畫，有的人擅長繪圖，還有的人擅長發表，每一位同學要試著發揮自己的能力並定位角色，完成任務。在繪畫過程中，學生可能會爭執，請學生表達自己的感受，逐步化解紛爭。</p>	160 分鐘	壁報紙 膠帶剪刀 蠟筆 彩色筆 教學簡報
<p>【綜合活動】</p> <p>活動四：決戰伸展台</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服裝秀：請各組同學上台發表創作作品，並說出創作的流程與想法。 2. 使用評量單，請學生紀錄各組作品表現以及團隊合作的情形。 <p>美國心理學家羅伯特格蘭特 (Robert J. Grant) 博士指出，情緒調適包含六類別：辨別情緒、理解和表達情緒、識別情緒和情境、識別他人的情緒、分享情緒體驗與管理情緒。孩童如能意識自己的感受和情緒，做些事去讓事件處理更順利，這是一種需要學習的技能。讓學生回憶分組合作的情形，在團體創作中的經驗，不論是喜悅或困難，同時運用情緒字卡，將之記錄在創作過程感受上，給予適當的鼓勵與建議。</p> <p>★ 教學重點：透過作品呈現和創作過程，學習尊重他人，重視溝通表達，不隨便批評，能觀察自己的感受並表達情感。</p>	40分鐘	評量單 教學簡報
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Girl and Boy 2. 今周刊：小男生戴「粉紅色口罩」去學校怕被人笑？指揮中心五大金剛戴給你看！  3. 男生不能戴粉紅口罩？台灣推動「粉紅浪潮」背後極暖心：顏色不分性別！  4. 愛穿裙子的阿旺繪本介紹 5. 四卡列表增訂版_注音版 	



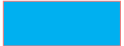


學習單


附件1

決戰時裝伸展台-學習單一

____年__班座號:____組別:____姓名:_____

1. 連連看:覺得那些是適合男生的?那些是適合女生的?還是都可以?說說看為什麼?










男生

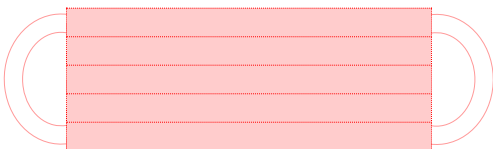


都可以



女生

2. 看完「Girl and Boy」的動畫與「小男生戴粉紅色口罩」的新聞後,你學到了什麼?請將你的想法記錄下來。



附件2

決戰時裝伸展台-學習單二

____年__班座號:____組別:____姓名:_____

1. 請觀察下列各國服飾,並將其特色記錄下來。

		
台灣	英國	日本
特色:	特色:	特色:

2. 畫畫看:發揮創意,設計出自己喜歡的服裝樣式,並塗上顏色。

3. 寫一封信給阿旺:

親愛的阿旺:

.....

.....

.....

.....

.....

附件3

決戰時裝伸展台-評量單

____年__班座號:____組別:____姓名:_____

1. 看完服裝設計作品後,請小組討論給予分數,並提出優點或建議。

組別	評分	優點或建議
1	♥♥♥♥♥	
2	♥♥♥♥♥	
3	♥♥♥♥♥	
4	♥♥♥♥♥	
5	♥♥♥♥♥	
6	♥♥♥♥♥	

2. 這次創作過程中有發生什麼事,讓你的感受如何,後來又如何了呢?

(1) 在 _____ 時候,我感覺 _____ ,

因為 _____ ,

後來 _____ .

(2) 在 _____ 時候,我感覺 _____ ,

因為 _____ ,

後來 _____ .

教學簡報



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

肆 執行歷程

時間	實施進度內容
109年10月	<ul style="list-style-type: none"> 選定主題，組成教學設計團隊。 蒐集相關資料、文獻。
109年11月	<ul style="list-style-type: none"> 設計教學流程，製作教學素材。
109年12月	<ul style="list-style-type: none"> 參與臺北市情感教育教案設計比賽。
110年2月	<ul style="list-style-type: none"> 擬定下學期課程實施日程。 寒假備課與全校教師分享教案內容。
110年3月	<ul style="list-style-type: none"> 參與新湖國小研習，與教授討論並修正教案，並與他校交流分享。
110年4月	<ul style="list-style-type: none"> 課程實施。 與共備教師討論課程內容並修正教學內容。
110年5月	<ul style="list-style-type: none"> 舉辦教學工作坊（一）：社會情緒素養學習課程設計理念分享。 彙整教學歷程，整理學生學習單與作品。 舉辦教學工作坊（二）：社會情緒素養學習課程實施過程經驗分享。
110年6月	<ul style="list-style-type: none"> 舉辦線上教學工作坊（三）：社會情緒素養相關議題探討。 編寫成果報告書。

活動一：粉紅行不行？



師生對新聞議題探討



活動二：愛穿裙子的阿旺



繪本導讀



活動三：大展身手



服裝設計集體創作

活動四：決戰伸展台



同學上台發表創作作品

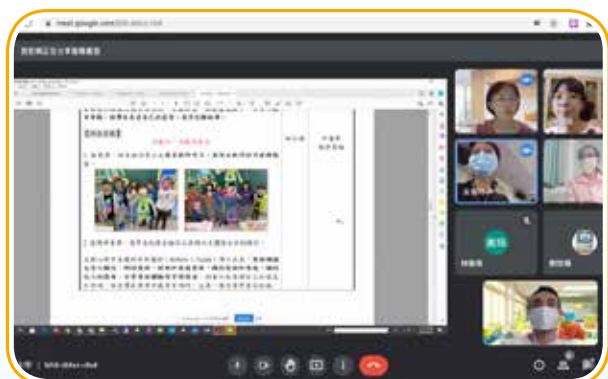
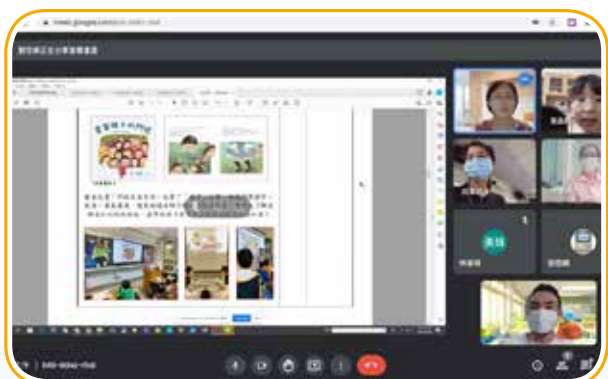


服裝設計成果發表



學生寫評量單

教學工作坊



伍 執行成果

1. 組成跨校跨領域共備課程設計團隊，進行教學經驗分享交流。
2. 產出社會情緒素養學習融入藝術課程教案一份：決戰時裝伸展台。
3. 寒假全校備課分享教案內容，並將課程實施融入台北酷課雲線上學習。
4. 舉辦社會情緒學習融入教學工作坊共三場：5月5日、5月19日、6月23日。
5. 本教案參加臺北市情感教育融入各領域教學設計比賽榮獲”佳作”。

陸 特色與展望

(一) 特色：

1. 結合時事議題
與學生一同討論小男生戴「粉紅色口罩」和台灣各機關行號掀起的「粉紅浪潮」新聞議題，傳達多元包容的價值觀。
2. 了解自我突破刻板印象迷思
以「日常生活顏色和物品對於性別的分類」和「愛穿裙子的阿旺」繪本書名，讓學生了解自己是否也會無意識地落入性別的分類迷思，進而探詢真實的自我選擇和包容他人不同的選擇。
3. 學習團體溝通與自我情緒覺察
透過集體創作「服裝設計」，學習團隊分工合作，並記錄覺察自我的情緒，創作過程中不斷提醒學生彼此尊重，聆聽對方意見，適當地表達自己的情緒，探索解決的方案。

(二) 展望：

本教案主題為「性別刻板印象」迷思，在學生升至高年級時，期望可以擴大主題，讓學生以專題寫作的方式，去研究社會上更多慣性思考下的刻板印象或偏見，例如紋身就是流氓嗎？等等議題，讓學生提高視野並用包容的心態解決問題。

柒 教學省思

1. 教學過程中學生難免會猜測老師期望的答案，想用標準答案來回應老師的提問，而失去了對此議題省思的機會，因此在教學中必須尊重學生的意見，讓學生在沒有壓力下循序漸進了解多元包容的價值觀。
2. 情緒(emotion)是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。因此在情緒表達方面除了運用情緒字卡外，也可以請學生表達當時生理身體上的感受，例如胃的緊縮、身體感覺輕盈…等，讓學生更能表達如實感受，先處理好自身內部，再處理外部發生的事。

心靈點滴

教學者及設計者：廖逸玫

壹 設計理念

鑒於高年級的孩子思緒日益複雜，心理壓力累積卻不知如何描述內心所想、或該向誰傾訴。想透過藝術的昇華，釋放他們心中的糾結，多一些紓解壓力的方式。

首先，帶著學生認識隱喻在生活上、藝術上的表現手法，鼓勵他們能將心裡說不出口的話或期望，用另一種模式闡述，更藉以表現藝術作品的深度。進而，讓學生在校園四周觀察並寫生。寫生的景物並非以校園一角為主軸，而是藉由景物產生的表象，經過心靈的轉化，用圖像與文字陳述隱喻的意涵。

藉由上述的先備經驗，進入情緒教育的學習。透過音樂冥想，以鐵絲為媒介帶出學生們的思緒，回顧他們生命歷程的重大事件，可能是快樂的、悲傷的…等，與同學分享自己生活經歷後，感受「終於有人關注我」「終於有人肯聽我說話」的壓力抒發。從中，挑選自己最想陳述的重大事件，用隱喻手法創作作品。

孩子創作過程其實就是一種修復。加上創作主題與自身生活經歷的密切結合，使學生更能對自己的創作作品產生感情，達到精神昇華的功效。

貳 課程架構

- 一、透過引導活動回顧自己生命歷程中的重大事件。
- 二、同儕相互分享事件以獲得壓力紓解與同理。
- 三、選擇最想呈現的事件為藝術創作的主题，並透過生生、師生對談，覺察情緒的源頭，完整拼湊事件現場。
- 四、嘗試運用隱喻方式具體呈現作品畫面，以廣納事件無以名狀的情緒。

參 教學設計內容

教學時間	10堂，400分鐘	教學年級	六年級
(藝術-視覺藝術) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1-III-2 能使用視覺元素和構成要素，探索創作歷程 2-III-2 能發現藝術作品中的構成要素與形式原理，並表達自己的想法 3-III-5 能透過藝術創作或展演覺察議題，表現人文關懷	1. 學生透過回溯自我舊經驗，重塑成長過程深印自己心中的重大事件。 2. 學生經由生活事件分享，了解彼此的生活點滴與壓力。 3. 透過自我、同儕與老師之間的互動對話，覺察情緒與壓力的起源。	
學習內容	視 E-III-2 多元的媒材技法與創作表現類型 視 E-III-3 設計思考與實作 視 A-III-1 藝術語彙、形式原理與視覺美感	4. 了解、接納自己的情緒，並具體呈現作品畫面，以達壓力抒發。	

相關議題 融入	人權教育、性平教育、生命教育、家庭教育		
學習目標			
1. 學生能覺察生命中影響自己的重大事件。 2. 學生能接納自己的情緒，重塑並釐清事件的原委。 3. 學生能藉由隱喻手法具體呈現最有感觸的事件創作藝術作品。			
學習活動		時間	評量方式
第一節 準備階段 <ol style="list-style-type: none"> 準備#28鍍鋅鐵絲，每生30CM一段。 透明膠帶每組一捲。 學生個人空白筆記本。 引起動機 透過彎折鐵絲回憶自己的生命歷程 <ol style="list-style-type: none"> 教師先介紹每生待會有一段鐵絲。需將鐵絲當作自己生命歷程的時間軸。 教師以自身經驗回溯過去到現在印象較深刻的重要事件，從左而右彎折鐵絲。每一折即是一個事件，開心的事情往上折；難過的事情往下彎，成為如同心電圖的生命曲線。 發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 教師播放輕柔的音樂，以話語引導學生閉眼冥想靜心，進入回憶。 回憶情緒和音樂持續，學生慢慢睜開眼睛，手拿鐵絲開始彎折自己的生命曲線。 (若有學生覺得自己還未彎折完自己想訴說的事情，教師可再提供一條鐵絲彎折，讓其完整思緒) 結束音樂，給學生10分鐘的時間互相分享鐵絲轉折點的際遇，2~3人一組。 綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 學生用膠帶將自己的生命歷程鐵絲黏在記事本上。 學生針對自己印象最深刻或最想陳述的一件重大事件用文字寫出事件發生的時間、經過、心情…等。 			
[第二、三節] 準備階段 <ol style="list-style-type: none"> 學生個人空白筆記本。 由於本單元創作模式為版畫(單板複刻)，材料為橡膠板(A5大小)，所以請學生先將A5大小畫面框先在筆記本描畫下來，以界定構圖大小。 引起動機 教師帶領學生回顧課程先備經驗，使用「隱喻」方式展現思緒、表達畫面。 <ol style="list-style-type: none"> 回憶課堂曾看過關於隱喻表現手法的畫作與MV。 			

<p>2. 翻閱之前筆記本中的隱喻練習 從觀察並描繪最有感觸的校園景物，並轉化物體表象呈現加以文字敘述，掌握隱喻手法。</p> <p>3. 欣賞幾位學生之練習作品。</p> <p>4. 教師總結構思隱喻可表現手法： (1) 保留原事件人事物於畫面中再做特殊排列組合與變化以表達情境與心情。 (2) 跳脫事件中的人事物，用其他相關情境的代表物表現畫面。如：掉落的樹葉、枯萎的花代表死亡。</p> <p>發展活動</p> <p>1. 學生以筆記本中描述的重大事件作為藝術創作的主题。</p> <p>2. 學生利用隱喻方式構思草圖。 構思過程可師生、生生提問、討論，以掌握畫面內容 (1) 事發當時周遭有什麼樣的人、事、物？ (2) 事發當時的心情如何？是擔心？疑惑？傷心？驚訝？雀躍？平靜？... (3) 當時周遭有聽到什麼聲音？或誰說了什麼話？心裏迸出什麼樣的念頭或想法？ (4) 什麼物品或景象的呈現方式最像當時的心境？ (5) 表達當時的處境與心情的隱喻代表物在畫面如何排列組合最能貼中自己想說的重點？</p> <p>綜合活動</p> <p>由於此單元作品是用單板複刻創作方式，得先預估作品呈色。</p> <p>1. 教師播放《下課花路米》單板複刻製作流程影片，讓學生有初步概念。</p> <p>2. 學生作品草圖規劃顏色 約3~5色布局，用色鉛筆快速上色即可。</p>	<p>60分鐘</p> <p>7分鐘</p>	<p>師準備： 《下課花路米》 931集 -- 用版畫作 藏書票(下) 生準備： 色鉛筆</p>
<p>[第四~九節]</p> <p>準備階段</p> <p>1. 橡膠板每生一塊(A5大小) 2. 油性奇異筆NO.600 3. 雕刻刀(先準備三角刀、圓口刀即可，每生一組) 4. 版畫印墨工具(壓印機、各色水性油墨、滾筒、調墨刀、調墨器皿) 5. 舊報紙數張(鋪調墨桌面、印版畫用)</p> <p>引起動機</p> <p>1. 師講解如何正確使用雕刻刀，以及不同的雕刻刀的用途。 2. 生試刻板以檢視是否會正確使用雕刻刀。</p> <p>發展活動</p> <p>1. 生用NO.600奇異筆將自己的草圖畫在橡膠板上。 (把握東西盡量放大畫，不要過於複雜)</p> <p>2. 掌握單板複刻原則，由淺至深刻印。</p> <p>3. 待幾位學生刻完第一色，師隨即講解印版訣竅及壓印機的使用方法。</p> <p>4. 生可調製畫面所需墨色，依序刻板、套色。</p> <p>5. 作品完成。</p>	<p>15分鐘</p> <p>約6節 225分鐘</p>	<p>隨時提醒 用刀口訣： 刀口向前，手在刀口後面。</p> <p>師準備： 油性奇異筆 NO.600 雕刻刀 印版所需用具 舊報紙數張</p>

<p>[第十節]</p> <p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生作品陳列、觀賞。 2. 邀請3位學生上台分享創作理念及創作歷程與感觸。 3. 書寫學習單--「心靈點滴」心得與反思。(見附錄三) 	5分鐘	
<p>參考資料</p> <p>·《下課花路米》931集--用版畫作藏書票(下)</p>	15分鐘	20分鐘

肆 執行歷程

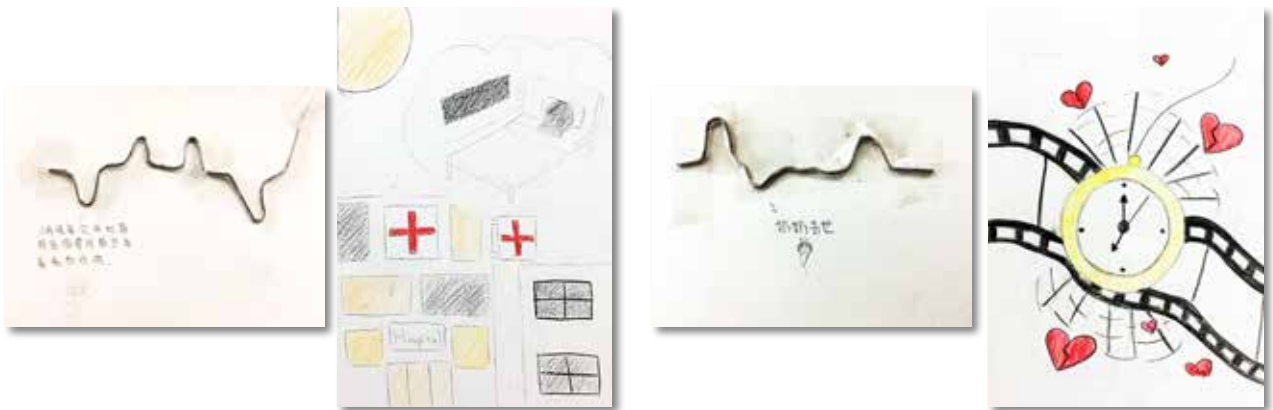
本單元是以單板復刻為藝術呈現方式視覺藝術課程，主題選擇學生生命歷程中的重大事件來發展，期望藉由深度創作過程達到精神的昇華。

首先，帶著學生認識隱喻在生活上、藝術上的表現手法，鼓勵他們能將心裡說不出口的話或期望，用另一種模式闡述。並試著在校園四周觀察、寫生，將圖像轉化並運用文字描述以隱喻方式。

藉由上述的先備經驗，進入情緒教育的主軸。透過音樂冥想，以彎折鐵絲為媒介帶出學生們的思緒，回顧他們生命歷程的重大事件，可能是快樂的、悲傷的…等。接著，透過鐵絲與同學分享自己生活經歷，感受「終於有人關注我」「終於有人肯聽我說話」的壓力抒發。從中，挑選自己最想陳述的重大事件，用隱喻手法創作作品。

最後，版畫單板復刻反覆刻印過程，完成作品。

鐵絲之生命歷程與草圖設計



學生利用隱喻之創作作品



美好記憶

人際關係

生命議題

六年__班__號 姓名__



「心靈點滴」心得與反思

你(妳)對「心靈點滴」這單元印象深刻的是哪部分?

刻版畫。因為是第一次嘗試，而且在刻的過程中讓人感覺很療癒。

「心靈點滴」這單元能讓你(妳)抒發感覺和壓力嗎?

能。因為在畫草稿時，能將當時情緒直接抒發出來，讓自己的情緒能夠得到緩和。

給這堂課的建議或回饋

我覺得這個單元很棒，因為不僅可以利用畫圖來抒發情緒，還可以發現自己在生活中的心情，也讓我第一次嘗試到在刻版畫時的那種療癒感，會讓人越刻越順，整個人都沉浸在版畫中。



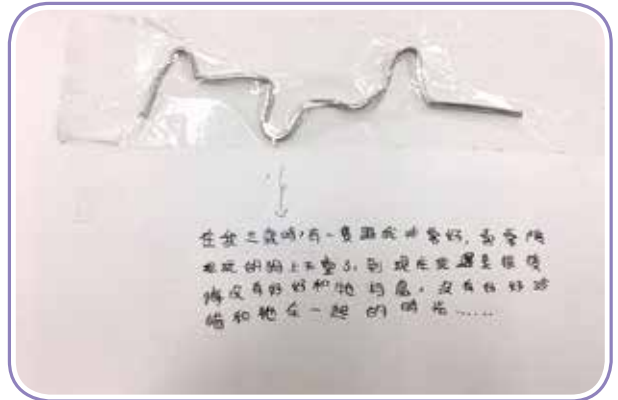
透過音樂回憶生命歷程，靜靜的彎折鐵絲



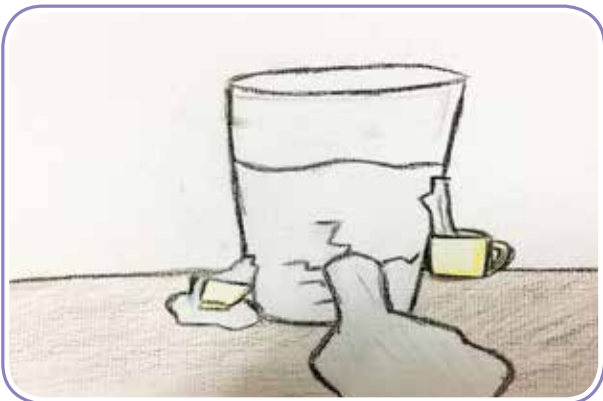
學生互相分享彼此的歷程鐵絲



學生書寫最想分享重大事件



鐵絲作品與書寫歷程



將重大事件用隱喻的方式構思草圖



學生自願上台分享自己的作品



西松雁行分享教學歷程與感觸



教師專業社群教學案例分享

伍 執行成果

在回憶自己生命歷程印象最深刻的事中，學生在課堂中不時流露出學習殷切的眼神和若有所思沉澱的神情。由於主題是屬於自己情感深層的畫面，課堂較以往隨意定主題刻印的氣氛更為沉靜、學生願意完成自己作品的態度更加堅持，完成後的得意神情更迷人。

透過學生填寫的學習心得與反思，亦可看到他們對此單元的肯定和喜愛，並期待下屆的學弟妹亦有機會體驗這樣紓壓的單元。

陸 特色與展望

1. 課程開始的引導採用音樂冥想。由於音樂過於輕柔，又需要學生閉上眼睛靜心回想，有學生深恐自己睡著，經過一些安心提示 (即使真的會睡著也沒關係、其他事情都放下，現在只安下心在此時此刻…)，可看到學生從急躁、不安的神情慢慢安定。
2. 透過彎折鐵絲回想自己的生命歷程，有個具體物的歷程見證，讓回憶更為深刻
3. 學生彼此分享經歷時好雀躍，似乎很享受同儕驚呼、同理的聲音與神情，看到老師經過亦迫不及待的再分享一次。
4. 遇到下課鐘，不再是大家呼嘯而出，而是持續的分享或安靜的在座位上沉澱，在本子上述寫著自己的經歷。
5. 透過單板復刻反覆的刻印，讓學生的情緒得以紓壓進而沉澱。

柒 教學省思

透過音樂冥想，與鐵絲媒介很容易帶出學生們的思緒，但需要再更加進修、思考的，一是，還能用什麼樣的媒材與方式導出孩子的情緒、想法，使作品能更加深入、有內容；二是，若有孩子的情緒被帶出太多，在短短的課堂如何幫他整理？以過往的經驗，在孩子創作時其實就是一種修復，但每周才 2 堂美術課，無法保證可以照顧到每位孩子，或許可再深入研究薩提爾對話，使課堂達到最佳功效。

至於課程開始進行後，看到學生從專注的神情到熱烈分享彼此的經歷，欲罷不能，真是老師見到最歡喜的狀態。未來會再繼續研發如何透過藝術為媒介發展適合孩子抒發情緒、處理生活困境，讓他們自發、互動、共好的課程。

國小 綜合活動領域



讀懂EQ 生活更美好

教學者及設計者：王美枝

壹 設計理念

1. 讓學生知道情緒的種類，了解情緒所帶來的正負向影響
2. 能夠辨識自己的情緒，學會情緒調節的方式
3. 能以合宜的行為表達情緒，並觀察他人合宜的情緒行為表現，做為學習

貳 課程架構

藉由「腦筋急轉彎」的情緒角色影片瞭解五種情緒的特徵與正負向影響。進而能夠覺察引發自身情緒的情境與事件，了解調節情緒的方法。最後進行合宜的情緒行為討論，了解適當的情緒展現是必須的，並觀察他人合宜的情緒行為表現，進行班級EQ達人票選。

參 教學設計內容

教學時間	80分鐘/2節課	教學年級	一年級
(綜合)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	自我關懷 1. 能覺察並表達自己的情緒感受	
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2. 能接納自己的情緒感受 3. 能知道調適情緒的方法	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道五種情緒及其可能代表的意思 2. 能覺察自己的情緒狀態 3. 能覺察情緒所引發的行為 4. 能知道並說出調節情緒的方法 5. 能知道合宜的情緒行為類型 			
學習活動		時間	評量方式
活動一 一、準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天我們要上一堂很特別的課，請問你們上一堂課是什麼呢？ 2. 請你說說剛剛上課的心情或是感受？ 3. 課堂中的哪件事情讓你有這個感覺呢？ 4. 剛剛同學的分享跟我們今天的課程有關係喔，我們今天要來談談心情。 5. 我們今天的上課主題是「讀懂EQ生活更美好」，EQ就是你們剛剛說的心情感受喔！ 		5分鐘	投影片

<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這張圖片裡面有五個人，有人看過這部電影嗎？ 2. 這部電影式的名稱是「腦筋急轉彎」，這五個顏色不同人住在電影裡面的一個小女孩的身體，也住在你、我，任何一個人的身體裡面喔！ 3. 他們的名字叫做「樂樂」、「憂憂」、「怒怒」、「驚驚」還有「厭厭」。接下來，我們來看看在電影中，這五個人讓小女孩有什麼動作？還有在什麼狀況下會出現？ 4. 首先是：樂樂。樂樂代表好心情，所以我們可以看到影片中的小女生在跳舞。請三位同學來說說，你的樂樂在什麼時候會出現？ 5. 第二個是：憂憂。憂憂代表難過、感動，會讓人流眼淚。我們請三位同學來說說你的憂憂會在什麼時候出現？ 6. 第三個是：驚驚。驚驚是害怕緊張，預防危險發生。所以我們可以發現，情緒可以保護自己，但是有時候太多也會造成困擾。接下來我們請三位同學來說說什麼狀況你的驚驚會出現？ 7. 第四個是：厭厭。厭厭是不喜歡、討厭。請三位同學說說什麼時候你的厭厭會出現？ 8. 最後一個是：怒怒。怒怒代表生氣，遇到不開心、不公平的事情就會出現。請三個同學分享一下自己的怒怒什麼時候會出現？怒怒出現的時候你會出現什麼行為？ <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人都很清楚自己的樂樂、驚驚、厭厭、怒怒和憂憂什麼時候會出現，所以每個人心中都有這五個，這是很正常的事情。 2. 這五個人都有優點也有缺點，他們還能夠保護我們的安全。 3. 最後，今天的回家作業我們有一張「讀懂 EQ 生活更美好」任務單。任務一：請你完成情緒臉譜並塗上你覺得適合的顏色；任務二：請你說說你最近常出現的是哪個情緒，並寫上原因。我們下星期課堂上進行分享。 	30分鐘	投影片
<p>活動二</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上一堂課，我們有提到每個人的身體裡都住著五個情緒，請你說說是哪五種呢？ 2. 同學在學習單上都有分享自己的樂樂、怒怒、憂憂、驚驚和厭厭會在什麼時候出現，我們來看看同學分享的心情與事件。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同的事情會帶給你不同的感受，如果不舒服、不喜歡的情緒出現，你會怎麼做讓自己心情變得比較舒服呢？請小組進行討論，寫出令你不舒服的情緒，以及你會做什麼事來讓心情變好。例如：驚驚→我會跟家人說……。請各組將答案寫在白板上，10分鐘後我們來進行小組分享。 2. 同學常常使用的方法有 <ul style="list-style-type: none"> • 怒怒→看電視 • 怒怒→睡覺 • 厭厭、怒怒→去打球 • 厭厭→在自己的房間裡面 • 憂憂、驚驚、厭厭→跟爸媽說 • 怒怒→玩玩具 • 厭厭、怒怒→和朋友說 • 憂憂→哭一哭 • 憂憂、厭厭、怒怒→打電動 • 怒怒、厭厭、憂憂→洗澡 	10分鐘	投影片
	25分鐘	白板用具

<p>3. 我們發現，大家會選擇做自己喜歡的事情讓自己覺得開心，或是告訴身邊的人自己的困擾，老師這邊也有幾個方法，我們來看看老師的方法跟你們得有沒有什麼相同與不同的地方？如果你的心情真的很不好，讓你覺得很困擾，你可以試試這五個心情妙招：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 冷靜、深呼吸 (2) 暫時離開讓你感到不舒服的環境 (3) 做一些自己喜歡的事情 (4) 讓自己靜一靜 (5) 和朋友、師長、家人說一說 <p>三、綜合活動 聽完大家的分享，你會選擇哪些方法來試試呢？請寫出你會嘗試的方法，並說說看原因。下次，如果你遇到了困擾，可以試試喔！</p>	5分鐘	投影片 學習單
<p>活動三</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前面幾堂課我們認識了情緒的種類，以及轉換心情的方法，還記得同學分享的方法有哪些嗎？你有試試看這些方法嗎？請幾位同學來跟我們分享一下他使用的感想。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們除了認識這五個角色外，我們還有在影片中看到情緒會讓我們出現的行為。 2. 今天我們分成五個小組，分別代表樂樂、怒怒、憂憂、驚驚和厭厭，請你們說說當這個情緒出現的時候，你們會有哪些行為表現或是說那些話？小組進行 10 分鐘討論，再把你們的答案貼在黑板上。 3. 小組將答案白板貼於黑板上，老師發下每人兩張牌卡（笑臉、哭臉），如果你認為這個行為不錯，請舉笑臉；如果你覺得這個行為可能有些不適合，請舉哭臉。老師也會問問大家選擇這個牌子的原因。 4. 逐一討論情緒的情緒的行為表現，並請學生說明舉牌原因。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從剛剛的分享，我們可以知道有些情緒行為可以讓別人懂你在想什麼，所以結果是笑臉；有些行為讓對方不知道你在想什麼，或是你的行為也讓對方生氣了，所以結果是哭臉。因此，我們可以參考別人的笑臉方式，這樣可以表現你的情緒，也可以讓別人知道你的需求和想法。 2. 適當的表現情緒是很重要的，如果把心情、感覺藏起來不讓別人知道有可能會生病喔！ 3. 下次上課我們要選出班上的 EQ 達人，所以請小朋友觀察你身旁的同學，看看有誰是合適的人選。 	5分鐘 65分鐘 10分鐘	學習單 投影片 五種情緒 角色圖片 白板用具 笑臉卡 哭臉卡
<p>活動四</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前三次的課程我們介紹了五種情緒，同學們也分享了適當的情緒表現方式，老師也請大家利用平常和同學相處的時間觀察一下，誰是 EQ 達人的合適人選。大家是不是已經有想法了呢？ 	5分鐘	

<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 接下來，我們要進行 EQ 達人的推薦，請同學推薦你心中的達人，並說說他的情緒行為表現有什麼讓你覺得很值得學習的地方。（老師將號碼及優點寫在黑板上） 老師發下選票，請每位同學在選票寫上一位你想投的候選人號碼，並寫上你投給他的原因，寫好後，請將選票摺好，投入箱子中，等等我們要進行開票。 	20 分鐘	選票 票箱
<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 投票已經完成，老師需要三位小朋友幫忙，一位幫我把票拿出來，一位幫我念號碼，一位幫我把同樣號碼的票疊在一起，老師負責書記。 恭喜 ooo 同學獲選為班上的 EQ 達人，我們來看看同學在選票上所寫的原因。 很多同學都覺得 ooo 的情緒表現方式很不錯，不生氣的時候不會打人也很少生氣，常常笑咪咪，老師也希望你能繼續保持唷！老師也覺得班上每個同學都很不簡單，能夠欣賞別人，也希望大家能成為控制自己 EQ 的高手喔！ 	15 分鐘	選票 票箱
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=AYFm1wh2C5I&list=PLOf2UvHqBXC7WjVWTBKX1t-qG9Z8JEx6I&index=49 https://www.youtube.com/watch?v=Tr1MIoZ_SPI&list=PLOf2UvHqBXC7WjVWTBKX1t-qG9Z8JEx6I&index=50 https://www.youtube.com/watch?v=Z-7AEO3kD2M&list=PLOf2UvHqBXC7WjVWTBKX1t-qG9Z8JEx6I&index=51 https://www.youtube.com/watch?v=JYSRC7_JuIU&list=PLOf2UvHqBXC7WjVWTBKX1t-qG9Z8JEx6I&index=52 https://www.youtube.com/watch?v=nU5J2yY_6OA&list=PLOf2UvHqBXC7WjVWTBKX1t-qG9Z8JEx6I&index=53 	

學習單

<p>附件二</p> <p>讀懂 EQ 世界更美好</p> <p>班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____</p> <p>什麼是 EQ 呢？就是影片中的<u>樂樂</u>、<u>憂憂</u>、<u>怒怒</u>、<u>驚驚</u>、<u>厭厭</u>，也就是你心裡感受囉！</p> <p>任務一：請在下面的情緒圈裡畫出你的表情，並塗上顏色。</p> <p>樂樂 厭厭 驚驚</p>  <p>憂憂 怒怒</p>  <p>任務二：你最常出現哪一種情緒呢？</p> <p><input type="checkbox"/>樂樂 <input type="checkbox"/>厭厭 <input type="checkbox"/>憂憂 <input type="checkbox"/>怒怒 <input type="checkbox"/>驚驚</p> <p>因為 _____</p>	<p>附件三</p> <p>我的心情妙招</p> <p>班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____</p> <p>聽完大家的分享，你會選擇哪些方法來試試呢？請寫出你會嘗試的方法，並說說看原因。下次，如果你遇到了困擾，可以試試囉！</p> <p>當我的心情是： _____</p> <p>我會嘗試的妙招一： _____</p> <p>因為： _____</p> <p>當我的心情是： _____</p> <p>我會嘗試的妙招二： _____</p> <p>因為： _____</p> <p>附件四</p> <p>達人充電站 -</p> 	<p>給你滿滿正能量</p> <p>EQ 達人： _____ (班 _____)</p> <p>達人最「正」</p> <p>(請選為達人的原因，請以列點方式說明)</p> <p>達人充電站</p> <p>(請達人分享自己遇到問題或困難時，讓自己保持能量的方法)</p> 
---	---	---

肆 執行歷程

一、與校內課程結合

社會情緒學習以自我覺察、社會覺察、自我管理及關係管理四個向度來做為基本架構，而校內一、四、五年級所進行的 EQ 課程除了讓孩子覺察自己與他人的情緒外，也希望學生能以合宜的方式展現、表達與處理情緒；另一方面，校內退休老師提供 EQ 獎學金希望給予學生多元的鼓勵，因此，本課程以 SEL 中「自我覺察」為學習重點，以覺察情緒、接納情緒、調適情緒為學習目標。

二、實施經過

前三堂課以動畫電影「腦筋急轉彎」為主軸，讓孩子了解到情緒的種類，在情境與影像輔助下，學生可以更真切的感受到情緒為何而來？產生哪些行為？以及行為的目的可能是什麼？並知道正向、負向情緒皆是正常反應，以適當的方式抒發將有益於身心發展與健康，並提醒孩子觀察身邊的同學，誰在情緒的表達上是合宜的，可作為我們學習的對象。

第四堂課也是本活動的最後一堂，同儕一邊推薦合適人選，一邊說出候選人值得稱許的行為表現，除了是給候選人肯定外，也讓其他同學無形中知道合宜的表現有哪些，進而仿效。課程結束後，每班均票選出一位 EQ 達人，除了在兒童朝會上頒發獎學金外，也請獲獎學生分享自己情緒調適的方法，並張貼在輔導室公佈欄上，讓其他學生可以進行學習。

除了校內學生外，我們也邀請了身障人士同時也是氣球達人的劉炫成先生到校對中年級的孩子進行演說與身障體驗，藉由劉先生的生命故事讓孩子了解到突破逆境的勇氣，從輪椅體驗活動中，聆聽當事人、旁觀者的想法，知道施與受之間的意義與價值，培養友善的人際情懷。



認識「樂樂、憂憂、驚驚、厭厭、怒怒」五種情緒。



學習單上讓孩子塗上自己專屬的心情顏色，並分享最近的心情與事件，讓老師可以藉此機會了解孩子，適時輔導。



班級 EQ 達人選拔—小小候選人們，準備進入最後一輪投票囉～



兒童朝會上，EQ 達人們上台領獎，從校長手中領到獎學金，每個人都很興奮



輪椅體驗身障者的不便以及輪椅的操作控制非想像中簡單



分享輪椅體驗的感受—我很好奇，為什麼當我的輪椅無法跨過掃把握把，被卡住時，大家要笑呢？我希望可以有人幫我一下。



每位體驗者都獲得劉老師的造型氣球喔！



劉老師展現蒙眼折氣球的功力，台下學生驚呼連連呢！

伍 執行成果

一、以相同經驗引發共鳴

動畫腦筋急轉彎中各個情緒片段引發學生共同經驗，了解情緒的產生是大家都會有的狀況，每個人都會有正向與負向的情緒，但也因有共同的情緒經驗，才能進行後續情緒行為的討論，讓整個活動參與度提高。

二、楷模票選建立學習典範

EQ 達人票選，可以提供學生觀摩學習的機會。同儕間相處互動頻繁，生活場域、情境重疊性高，藉由觀摩他人適切的情緒表達方式產生替代性學習，進而展現合宜的行為。

三、鼓勵與肯定並行的獎學金

通常獎學金都有成績表現的限制，此次退休老師提供 EQ 獎學金等於是開闢了另一個舞台，代表合宜的行為也是值得肯定嘉許的，同時也鼓勵學生可以試著認識自己、調整自己、關心自己與他人，創造共好的氛圍。

四、藉由職人分享看見人生逆轉勝

人生的順境與逆境通常無法預測，如何在順境中關照他人？如何從逆境中看見希望？都是學生值得去思考討論的。藉由身障人士的分享以及輪椅體驗，讓學生知道身障者的不便，同理身障者的需求。同時了解突破逆境的關鍵在自我，若能設立目標，將會有所不同！

陸 特色與展望

一、從動畫內容到生活情境，建立共同經驗，情緒無所不在

以學生喜歡的動畫電影做為開端，引發學生興趣進而探討共同情緒經驗，了解情緒的成因、種類以及所產生的行為是你我皆有的正常現象。希望藉由他人的經驗分享，知道情緒抒發的方法，注意自我的身心狀況，培養良好、健康的態度及適當的互動關係。

二、觀摩學習與多元肯定，IQ、EQ、AQ並重，德智均衡發展

EQ達人票選活動建立觀摩學習的情境與機會，獎學金的肯定讓獲獎者不受限於成績框架，建立IQ、EQ、AQ三者同等重要的觀念，期許學生了解到知識的學習、情緒的處理、逆境的突破，都是成長的養分、不可或缺的能力。

三、認識自我到人際關懷，培養包容、互助、共好的素養

課堂上以「我」為出發，認識情緒的種類及處理的方式後，中年級學生的學習內容擴展到他人的關懷、同理及逆境時的調適與因應，希望學生能包容異己、關懷互助，了解施與受之間善的流動，可以創造共好的環境。

柒 教學省思

「腦筋急轉彎」是家喻戶曉的動畫電影，裡頭關於情緒的描述非常具體，其中「憂憂」的角色是值得我們深究的，情緒真的有「好」「壞」之分嗎？因此想要以這門課「讀懂EQ 生活更美好」來讓學生認識情緒、了解自我進而關心他人。

說出自己的情緒是一件很重要的事情，它可以達到自我認識也可以讓他人理解「我」的需求，而此能力需藉由不斷的練習與引導才能養成，偶爾問問孩子現在出現的是憂憂、樂樂還是怒怒，不僅可以理解他們內心的狀態，達到有效的溝通，還能依照他們的狀態進行引導，有了這樣的練習後，當孩子下次面對相同問題時便能知道何種處理方式是合宜的。

自我的理解很重要，但人際互動在每個場域均會出現，所以相互瞭解、協助也是必需的。在劉炫成老師演講中，我印象最深刻的是孩子體驗輪椅的活動，上台的孩子輪流坐上輪椅，嘗試跨過地上那根不起眼的掃把木棍，三四公分不到的棍子竟然阻礙了輪椅的前進，坐在輪椅上的體驗者努力轉著輪子，一旁觀看的學生覺得有趣便哈哈大笑了起來。當我訪問其中一名體驗者後，頓時笑聲停止了，現場一片靜默，因為體驗者說：「我很好奇，為什麼他們要笑？」「我希望他們可以幫我」。我想，這片靜默，代表現場的孩子們受到的震撼。

「同理」是因為「懂」，懂對方的感受，懂對方的需求，如果大家了解了自我後，可以换位思考，我想共好的氛圍將會擴散開來！

光復
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

社會情緒管理小學堂

教學者及設計者：陳毅、朱子祥

壹 設計理念

人，都會有情緒，有高興、生氣、難過、害怕、沮喪…等。利用繪本—暴跳牛的心情罐子，帶大家認識情緒、了解情緒，並學習如何控制情緒。

貳 課程架構

1. 利用繪本帶學生認識情緒
2. 察覺自己與他人相處之情緒
3. 分享彼此的心情，並且討論解決之道
4. 演戲中讓學生實際體驗，並在互評中進行省思

參 教學設計內容

教學時間	共四節 160分鐘	教學年級	三年級
	(綜合活動) 領域課程學習重點	社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1-1 學習者能舉出日常生活中有情緒出現的事件 1-2 學習者能在看完繪本後，說出主角發生了那些情緒 2-1 學習者能察覺自己與團體互動的過程，並清楚描述自己的情緒 2-2 學習者能演出並體驗到情緒發生的當下 3-1 學習者能找出屬於自己對於情緒的解決之道 3-2 學習者能在看其他組別演出後，提出控制情緒的方法	個人內在：自我反省、自我接納、自我情緒覺察、情緒管理、壓力抒發 人際關係：同理他人、同儕相處、同儕合作、衝突處理	
學習內容	1. 能了解什麼是情緒 2. 察覺自己或自己與他人相處的情緒 3. 適當的處理自己或自己與他人相處的情緒		
學習目標			
1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒			
學習活動			時間
第一節 壹、準備活動 一、課前準備 (一) 教師準備 1. 電腦 2. 單槍投影機 3. 繪本 ppt			5分鐘

<p>(二)情境布置：學生分成五組</p> <p>二、引起動機</p> <p>先問問各位同學：「什麼時候會感到高興？生氣？難過？」</p> <p>貳、發展活動</p> <p>繪本導讀—暴跳牛的心情罐子</p> <p>繪本內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暴跳牛做了惡夢，醒來之後想要找媽媽卻找不到—驚嚇、焦慮、沮喪 2. 發現快要遲到了，想要趕公車發現來不及，於是要找他的滑板去上學，結果發現妹妹未經他的同意把他的滑板拿去亂塗鴉—生氣 3. 生氣的他踹了妹妹一腳，然而妹妹反擊也踢他一腳，卻使他從樓梯上摔了下來—生氣 4. 為了趕著上學，暴跳牛便騎著腳踏車趕路，結果因為沒注意路況而撞到小雪丘，使他跌倒，磨破膝蓋，覺得這一切都是妹妹的錯—生氣 5. 轉進家門口的車道前，一個不小心又撞上車子發生車禍，而且還剛好是撞到他爸爸的車子—驚嚇、沮喪 6. 回到家後，覺得自己今天真倒楣，暴跳牛生氣地拿了棒球丟了出去，正好砸在玻璃窗上，把窗戶砸碎了，還被媽媽看見了。「你在做什麼？」媽媽大吼。—暴怒、悲哀 <p>參、綜合活動</p> <p>【省思】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 各組對於繪本主角—暴跳牛—進行小組討論，並各派一名同學統整組內想法，上台發表。 <p>討論：1. 暴跳牛有哪些情緒？ 答：生氣、害怕、焦慮、沮喪、驚嚇</p> <p>2. 暴跳牛發生了哪些讓他生氣的事？ 答：滑板被拿去畫；被妹妹踢，從樓梯上跌倒；騎腳踏車跌倒；撞車受傷</p> <p>3. 暴跳牛最後為什麼會故意將棒球往玻璃上丟？ 答：因為累積太多憤怒的情緒，沒有適當發洩的管道</p>	<p>20分鐘</p> <p>13分鐘</p>
<p>第二節</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備</p> <p>1. 電腦 2. 單槍投影機 3. 教學ppt 4. 圖畫紙 5. 學習單</p> <p>(二)學生準備</p> <p>1. 色筆</p> <p>(三)情境布置：學生分成五組</p> <p>二、引起動機</p> <p>老師問同學日常生活中我們會碰到那些情緒？</p> <p>貳、發展活動</p> <p>情緒知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師請同學自己找組員，並且以四人為一組合作畫出各種日常生活中會有產生的情緒。 	<p>1分鐘</p> <p>5分鐘</p>

<p>2. 老師請學生以組為單位上台發表小組的作品。</p> <p>3. 老師請同學回想剛剛分組、合作創作作品以及上台發表的過程，以及過程中可能產生什麼樣的情緒，情緒有什麼樣的變化，並請同學自願上台分享。</p>	5分鐘
<p>參、綜合活動</p>	
<p>情緒紅綠燈</p>	
<p>1. 老師問請同學小組討論為什麼我們要了解自己當下的情緒的變化？情緒會如何影響我們？並讓學生上台發表。</p>	10分鐘
<p>2. 老師統整上述學生答案，並講述各種情緒的表達方式的適當與不適當。介紹情緒紅綠燈、並且補充 Ellis 的情緒 ABC 理論 (A 前因和 C 後果中間的 B 信念才是影響情緒產生的重點)</p>	5分鐘
<p>情緒紅綠燈</p>	
<p>(1) 紅燈：感覺心裡的感受，克制衝動</p>	
<p>(2) 黃燈：思考解決方法，想一想可能的後果！</p>	
<p>(3) 綠燈：執行方法，問題解決了，心情變好了！</p>	
<p>3. 老師示範並教導學生腹式呼吸要領。</p> <p>• 統整：發下學習單並說明：請同學家記錄自己某一天的心情，畫下來，並於下次上課繳交。</p>	4分鐘
<p>第三節</p>	
<p>壹、準備活動</p>	
<p>一、課前準備</p>	
<p>(一) 學生準備：學習單</p>	
<p>(二) 情境布置：學生分成五組</p>	
<p>二、引起動機</p>	
<p>上次上課的時候，老師有請大家記錄自己發生的事情與感受，並且將它畫下來。現在請你們每個人都將自己的作業拿出來。</p>	1分鐘
<p>貳、發展活動</p>	
<p>心情日記學習單</p>	
<p>1. 現在在各組開始分享你們從上周上課到今天有發生了什麼事？那你有什麼感受？(舉例：學生 A 說：「我某天去大安森林公園玩，結果包包被鳥大便滴到，覺得生氣又難過。」)</p>	18分鐘
<p>2. 現在討論完後，想請各組推派出一名學生上台發表。</p>	16分鐘
<p>參、綜合活動</p>	
<p>情緒小尖兵</p>	
<p>1. 老師相信你們剛剛一定都很有感觸，也分享得很熱絡，那現在請你們試著想一下：當你遇到這些事情時，你覺得當下出現的反應，是適合的嗎？那你會如何緩解/沉澱這些情緒？請各組討論完後，每組輪流上台發表。</p>	
<p>2. 老師覺得你們提出的這些意見都很棒，也有運用到上一節課老師提供的資訊。老師這邊再補充一些方法，像是…，能使解決方法更有效、完整。</p>	
<p>• 總結</p>	
<p>現在請每一組的 2 號將作業收回給老師。</p>	4分鐘

<p>第四節</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備：情境題目條(一組1份，共5份)</p> <p>(二)情境布置：學生分成五組</p> <p>二、引起動機</p> <p>之前有請大家回家記錄自己的情緒。這次上課要請大家依照老師所給的情境進行演出。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>情緒小劇場</p> <p>1. 老師發下情境題目條(依照之前收回的學習單設計情境)，並請各組討論。</p> <p>2. 演出+給予回饋，一組共6分鐘</p> <p>【體驗、多元】</p> <p>• 一組演出4分鐘</p> <p>情境內容(舉例)</p> <p>1. 將自己最喜歡的筆借給同學，結果同學卻將我的筆弄不見了</p> <p>2. 運動會接力比賽時，我一不小心跌倒了，導致我們班失去了晉級的機會</p> <p>3. 上課時老師讓我們自己去分組，我的好朋友們都已經找好組員了，只剩下我還沒有找到組員</p> <p>4. 上課討論時，同學和我意見不同，無論我說什麼他都一直反對</p> <p>5. 好朋友最近心情不好，我去關心他的情況，他反而叫我不理他，並且冷落我</p> <p>【省思】</p> <p>• 台下其他組別給予回饋2分鐘(提出解決辦法)。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>• 統整</p> <p>1. 統整各組給予回饋時所提出來的的方法</p> <p>2. 老師提出自己遇到上述情境時會怎麼解決</p>	<p>1分鐘</p> <p>7分鐘 30分鐘</p> <p>3分鐘</p>
<p>參考資料 繪本—暴跳牛的心情罐子</p>	

學習單

心情日記

民國__年__月__日 星期__ 年__班 姓名：_____

一、今天發生了什麼事情?

二、覺得有什麼情緒?

三、試著把你的心情畫出來-

肆 執行歷程

本計畫原先以中年級為實施對象，但因為疫情的影響，原先談好的班級後續轉為線上教學，復課後也不方便進入班級教學，因此改為在自己任教的年段(高年級)實施。實施過程分為以下四階段進行。

一、計畫發想

1. 和學年導師，科任老師討論計畫融入的科目以及執行的方式和策略。
2. 選定綜合領域融入設計，並思考細部活動。
3. 選定實施時間，配合校慶園遊會以及學校月份主題。

二、教案撰寫

1. 將教學活動流程具體呈現，再與領域老師討論與修改。
2. SEL 群組研習與教授修正教學活動。

三、實際執行

1. 在班上實際執行，根據班級狀況進行調整(複習過往情緒相關課程，加深加廣)

四、回顧修正

1. 學生給予回饋(日記回饋課堂活動的感想)
2. 老師根據實施過程給予建議



學生小組討論情緒詞彙



擴展學生情緒詞彙



老師說明情緒和心情的差異



學生日記回饋情緒課程



學生小組討論情緒詞彙

伍 執行成果

1. 學生對於情緒的理解增加，包括情緒詞彙量的增加，情緒調節能力的提升，最後達成自我的成長。
2. 導師能藉此了解學生的想法，進而調整教學方式與班級經營
3. 導師能發現學生在情緒或人際方面，需要再加強之處，再進行課程的安排
4. 輔導教師與導師討論學生狀況時，可以從本次觀察結果入並推測學生衝突產生之原因，進行初級篩選，並據此發展輔導策略
5. 透過心情日記，家長和導師可以了解近期孩子們的情緒波動以及對於事件的理解方式和歷程，助於拉近親子之間和師生的關係。

陸 特色與展望

一、繪本融入教學

藉由具體故事情節和內容，讓情緒這樣抽象的詞彙具體化，更能根據情緒出現的前因和後果進行討論，找出產生情緒的關鍵點，分享彼此的想法和思考模式。

二、擴展情緒詞彙

學生很多時候無法表達清楚自己的情緒，是因為缺乏情緒的詞彙和資料庫，藉由補充學生的情緒詞彙，增加關於情緒的相關知識，更能讓學生了解自己當下的狀態。選擇更加貼合自己狀況的情緒詞彙，加以表達，可以避免溝通上的障礙，增加交流的深度。

三、結合人際溝通技巧

情緒的出現往往伴隨著事件的發生，因此若單純討論情緒則難以應用在日常生活當中，因此在教學活動中安排實際事件進行討論，除了釐清自身情緒狀態之外，更能讓學生練習以正確的方式表達自己的需求，以達到良好的人際溝通，避免誤會產生。

柒 教學省思

1. 教案發想設計的過程中，常常想要一口氣結合過多的資訊，往往會讓教學重點失焦，因此如何在有限的時間內，選擇主要教學活動和次要練習活動非常重要。
2. 在情緒融入領域的過程中，要注意融入的比例，避免失衡，導致課程目標無法達成。
3. 實際執行的過程中，仍要根據不同班級狀況進行調整，例如各班級對情緒的掌握狀況，之前是否進行過類似的練習等等。
4. 情緒教育是不斷累積的過程，和自我探索以及人際互動技巧都有所關連，也是現在教育非常重視的一塊，尤其搭配語文領域的品格教育，更能夠讓學生有全方位的學習，希望這樣的經驗能夠繼續傳承下去。

情緒在腦袋瓜旅行 - 情緒，我做主！

教學者及設計者：李亦欣

壹 設計理念

社會/情緒智能 (Social and Emotional Intelligence, SEI) 係指一個人調控自己思想、情緒及行為的能力。研究顯示，社會/情緒教育有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力，也是生活在複雜多變的現代社會所需要的裝備。

在智商 (IQ) 是衡量人類成就唯一指標的九〇年代，心理學家丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 用大腦科學提出「情緒智商」(EQ)，證實情緒並非善變的心情，是大腦與心互動的結果，是智能的一部分。兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。

因此，透過「情緒在腦袋瓜旅行-情緒，我做主！」的教學活動，讓學生開始學習覺察、辨認進而管理自我的情緒，以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時也能覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和為自己決定負責的能力，亦為奠定健全人格重要的基礎課程。

貳 課程架構





難過



生氣



得意



高興

(資料來源：新北市政府家庭教育中心)

(三)教師歸納

小朋友你(妳)是否已經認識上面四種情緒(難過、生氣、高興及得意)?你(妳)是否已學會表達自己心中情緒?也像繪本中的小男孩一樣開始懂得體察他人所擁有的情緒,他意識到他人的情緒跟自己會有所不同,這就跟每個人腳的大小不一樣,鞋子號碼當然不同是一樣的道理,我們無法強迫他人跟自己有同樣的感覺。所以,我們可以適時與他人分享自己內心的情緒,同時也要尊重他人心中的感受。

二、發展活動：

(一)影片欣賞-分辨正向情緒與負向情緒

(二)小組討論與發表(每6位學生為1組,並將討論內容記錄在小白板上)

(1)你(妳)覺得情緒是什麼?

(預期答案:當下的感受與感覺)

(2)我們常聽到「這個人情緒很多」、「很情緒化」,以至於表現出情緒被視為是一件不好的事情。「情緒」一定是負向的嗎?有沒有「正向」的情緒呢?

(預期答案:有,例如:開心、快樂、興奮)

(3)《我的感覺》出現「難過」、「生氣」、「快樂」及「得意」這四種情緒,你(妳)分辨哪些是「正向」的情緒?哪些是「負向」的情緒?

(預期答案:正向-快樂、得意/負向-難過、生氣)

(4)舉例來說:早上起床時,發現窗外天氣濕濕冷冷的,想到還要上學,有些小朋友覺得很開心、興奮,因為上學可以遇到好朋友。但是有些小朋友卻覺得厭煩、不開心,因為外面天氣濕冷好想繼續窩在棉被裡,這就是情緒。說說看,如果是你(妳)遇到這樣的情況,感覺如何?

(預期答案:我會覺得很討厭,因為我不喜歡下雨天)

(5)我們每個人每天都會有各種情緒,情緒有百百種,你(妳)自己曾經有過的情緒有哪些?

(預期答案:開心、快樂、興奮、傷心、生氣、難過)

1分鐘

PPT
(歸納內容)

5分鐘

平板電腦

10分鐘

小白板
問題條

(三)價值澄清

情緒的產生是自然而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們是不是能分辨出「正向」的與「負向」的情緒？是不是已經有能力當自己情緒的主人？如果讓「負向」的情緒一直困擾著我們，我們可以怎麼做？又該如何表達自己的情緒？

正向的情緒	負向的情緒
開心、逗趣、滿足、得意、感激、快樂、熱情、喜悅、歡樂、愉悅等	難過、生氣、厭惡、焦慮、嫉妒、恐懼、沮喪、驕傲、驚訝、悲傷等

三、綜合活動：

(一)情境模擬：(每6位學生為1組並且選出組長)請組長到前面抽取情境任務卡，帶回小組一起構想劇情並進行排練。排練時間6分鐘結束後，小組成員依序上台表演。

任務卡1：小紅摔倒了	任務卡2：小橙不想排隊
下課時間小紅和同學們一起玩捉迷藏的遊戲，奔跑途中不小心摔倒了，坐在地上大哭不已，並且大聲指責追他的人害他跌倒。	下課時間小橙和同學一起去操場玩溜滑梯，老師說為了公平起見，規定每個人都要排隊，但小橙就是不想排隊，故意用身體霸佔著溜滑梯，怎樣都不肯離開。
任務卡3：小黃說了算	任務卡4：小綠想要買
下課時間小黃和同學們一起玩桌遊，但是所有遊戲規則都要照著小黃的方式，其他人提出的想法都被小黃拒絕，甚至跟大家說不要玩了。	下課時間小綠和同學們一起到智慧販賣機面前，他看到一個橡皮擦好喜歡，但小綠身上沒有悠遊卡無法購買。小綠因為不開心在販賣機面前對著同學尖叫。
任務卡5：小藍不要這個	任務卡6：小米不能輸
美勞老師今天要教大家練習摺紙，發下色紙，小藍拿到最不喜歡的顏色，因為沒有人想跟他交換，小藍因此坐在地上發脾氣。	下課時間小米和同學們一起玩跳方格的遊戲，好勝的小米那一組輸了，小米非常生氣甚至破口大罵，不斷怪罪最慢的那個組員。

(二)小組分享(各組1分鐘)

1. 關於這組主角，他的情緒是什麼？

(預期答案)

任務卡1：小紅摔倒了	任務卡2：小橙不想排隊
生氣、憤怒、傷心、難過	憤怒、生氣、焦慮
任務卡3：小黃說了算	任務卡4：小綠想要買
憤怒、生氣、抓狂	憤怒、生氣、厭惡
任務卡5：小藍不要這個	任務卡6：小米不能輸
生氣、憤怒、難過、沮喪	責怪、生氣、厭惡、抓狂

2. 主角的負向情緒會給自己帶來那些影響與傷害？

(預期答案：沒人喜歡他、沒人要跟他玩、覺得他很自私、覺得他很難相處、聽不進去別人的話、應該會很孤單)

2分鐘

PPT
(歸納內容)

6分鐘

任務卡

8分鐘

口頭報告

3. 你會怎麼建議主角，用什麼方法調適自己的負向情緒呢？ (預期答案)			
任務卡 1：小紅摔倒了	任務卡 2：小橙不想排隊		
好好表達摔倒了，身體受傷造成心理不舒服。	遊戲器材是大家的，每個人都要排隊才是公平的玩法，霸佔溜滑梯大家都沒辦法玩。		
任務卡 3：小黃說了算	任務卡 4：小綠想要買		
規則一開始就說清楚，而且要能夠接受別人提出來的意見。	不能因為沒帶悠遊卡不能買橡皮擦，就隨便亂發脾氣。		
任務卡 5：小藍不要這個	任務卡 6：小米不能輸		
可以跟老師或同學好好表達自己不喜歡這個顏色，看有沒有人願意交換，如果沒有人也該接受。	玩遊戲本來就有贏有輸，不應該為了輸掉遊戲就責罵同學，失去友情更不值得。		
(三) 教師歸納 很多時候我們其實分不清楚自己的感受，無法控制當下的情緒，在這種情況下，常常爸媽、老師、同學的話都聽不進去，今天就是透過表演的方式，認識不同情境下的負向情緒，讓大家能夠學習了解情緒的狀態，以後如果有負向情緒的時候，慢慢調整自己的心情，下次非常生氣的時候，也可以想想看今天的經驗唷！		1 分鐘	□頭歸納
參考資料	1. 教育部新北市家庭教育中心-【當我們童在一起】20170425-我會適當表達情緒 https://www.youtube.com/watch?v=7FgbD5O11QY 2. EQ 大師丹尼爾·高曼：史上第一個「分心時代」讓情緒混亂 https://www.parenting.com.tw/article/5057277 3. 當我們童在一起--我是人氣王(1秒~1分55秒) https://www.youtube.com/watch?v=71ro8c-toJg 4. 羅伯特·席爾迪尼--影響力		

肆 執行歷程

社會/情緒智能 (Social and Emotional Intelligence, SEI) 係指一個人調控自己思想、情緒及行為的能力。研究顯示，社會/情緒教育有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力，也是生活在複雜多變的現代社會所需要的裝備。

在智商 (IQ) 是衡量人類成就唯一指標的九〇年代，心理學家丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 用大腦科學提出「情緒智商」(EQ)，證實情緒並非善變的心情，是大腦與心互動的結果，是智能的一部分。兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。

因此，透過「情緒在腦袋瓜旅行-情緒，我做主！」的教學活動，讓學生開始學習覺察、辨認進而管理自我的情緒，以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時也能覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和為自己決定負責的能力，亦為奠定健全人格重要的基礎課程。



還記得上節課聽過這個繪本故事《我的感覺》，我們知道小男孩的心中被各種的情緒所填滿，你(妳)是否也曾有過他所描述的感受呢？小男孩的心中被各式各樣的情緒所填滿，他有時會感到很疑惑：到底現在感覺是什麼？為什麼有時候想要哭、有時候卻又突然忍不住笑出來？



小男孩平靜的外表可能看不出來，其實他的內心有許多情緒正翻滾著。面對心中各種抽象的情緒，小男孩漸漸學會了如何以言語表達內心的感覺。「難過」像是由淚水匯流而成的大海；「生氣」就好比是噴發炙熱岩漿的火山；「快樂」就如同充滿度假氣氛的海島；「得意」則像是在夜空中綻放著的燦爛煙火。



小朋友你(妳)是否已經認識上面四種情緒(難過、生氣、高興及得意)？你(妳)是否已學會表達自己心中情緒？也像繪本中的小男孩一樣開始懂得體察他人所擁有的情緒，他意識到他人的情緒跟自己會有所不同，這就跟每個人腳的大小不一樣，鞋子號碼當然不同是一樣的道理。



我們無法強迫他人跟自己有同樣的感覺。所以，我們可以適時與他人分享自己內心的情緒，同時也要尊重他人心中的感受。

伍 特色與展望

情感教育是在教導孩子有關愛的素養，深入的去探討人與人之間的關係。聯合國曾經頒布過十五個愛的能力，而這些能力都是藉由日常生活中的互動、協調學習而來，除了正規課程給予孩子知識的探究，對於人際互動間細膩的表達與合作，更是全人教育中重要的概念。

生活中的情感表達與情緒控制會影響一個人的自我認同、自尊形成、個人發展與社交行為等，所以我們可以說孩子們無時無刻都在學習如何與他人建立關係，而這個學習更對孩子的成長有重大的影響。

因此期待能夠建構一個課程，課程的設計重點從引導學生認識自己的情緒開始，進而能夠覺察情緒、管理自己的情緒，甚至是辨別不同性別中處理情緒的性別刻板印象，讓孩子認識到任何情緒宣洩的方式都是值得被尊重的，只要那個方法是在不傷害自己與他人的前提下。更重要的是透過情緒引導至解決人際相處問題，轉化其較負向攻擊人際模式，讓學生能選擇改以適切方式處理人際間衝突。

很多時候許多學生其實分不清楚自己的感受，無法控制當下的情緒，在這種情況下，常常爸媽、老師、同學的話都聽不進去，此份教案就是透過表演的方式，認識不同情境下的負向情緒，讓學生能夠學習了解情緒的狀態，以後如果有負向情緒的時候，可調整心情進而接納它。

陸 教學省思

社會情緒學習 (SEL) 的重要性表現在生活的各個層面：它決定了個人主觀上認為生活是否順心，也會影響個人與他人之間的關係，甚至會影響學業及工作表現。試想：一個不能處理好自己情緒的人，必定很容易受情緒所左右，表現出衝動的行為，因而破壞人際關係；如果與身邊的人不能相處融洽，不論在家庭、學校及工作環境中都存在不滿的情緒，覺得大家都對不起他、認為一切都是別人的錯，或者陷入深深的自責中，形成惡性循環。相反地，若能敏銳地察覺自己及他人的情緒，坦誠面對自己的負向感受，同理對方的感受，不任意批評，並且將生活中的困境視為合理的挑戰，有堅定的信念去完成艱鉅的任務，對人對事做出適切的反應，那麼就容易與他人保持良好的關係，能夠得到他人的幫助，這樣一來，許多事情都能迎刃而解。然而，真正的「情緒管理」並不是教導學生不能表現情緒，而是不讓情緒淹沒自己、反過來控制自己，要學習管理情緒的第一步，必須先學會觀察與辨識情緒。

幸安
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

相聚與分離 - 我可以不分班嗎？

教學者及設計者：李亦欣

壹 設計理念

英國心理學家鮑比 (John Bowlby) 在依附理論指出：藉由學生年幼時期與母親或重要他人所建立的依附與連結關係，說明早期經驗會內化成為個人處理各種分離情境的動力，悲傷是從小就學來面對失落的分離焦慮反應。依附關係並非靜止，而是一種動力歷程且具有持續性，亦有可能長達一生之久。兒童時期若有不安全的依附關係，在成人的生活會形成更大的困擾。

新課綱強調以學生為學習中心，社會情緒是一切學習的基礎，卻是現今教育現場失落的一角。學生面對傳統學科的知識架構，只要增強其學習動機，就能大量運用科技輔具縮短學習時間，惟情緒的調解管理與人際關係議題無法透過科技或虛擬情境，而必須回到真實的生活情境中學習與體驗。

過去，學生的學習能力和課業表現不斷地被彰顯，但同樣影響學生學習至為重要的社會情緒，卻經常被忽略。希冀透過「相聚與分離 - 我可以不分班嗎？」的課程與教學活動設計，引導四年級學生覺察自己面對分離的負向情緒，幫助學生培養情緒管理及建立自我領導及團隊合作能力。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	1 節課 (40 分鐘)	教學年級	四年級
(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。		
相關議題融入	<p>學習主題</p> <p>品德教育－品德發展層面 生命教育－人學探索 生涯教育－生涯教育與自我探索</p> <p>實質內涵</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能分辨同儕間的依附關係。 2. 學生能學會處理離別情緒。 3. 學生能調適並接受自我的負向情緒。 			
學習活動		時間	備註
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 影片欣賞 - 結交新朋友 分配每位學生一片平板電腦，請學生掃描 QR CODE，觀賞「結交新朋友」這部影片，根據自己的學習速度重複瀏覽。</p> <p>(二) 教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你(妳)是否跟劇中的小恐龍一樣，有經歷過類似的經驗嗎？ 2. 剛到一個新的陌生環境中，你(妳)會擔心什麼？ 3. 剛到一個新的陌生環境中，你(妳)會主動參與嗎？ 4. 曾經發生過沒人要跟你(妳)一起玩或是跟你(妳)當朋友嗎？ 5. 當下的心情如何？會不會覺得很難過、害怕、孤單還是？ 6. 想想看，你(妳)覺得要怎樣快速的融入新環境或是班級裡？ <p>(三) 教師小結 從小到大、從幼兒園進入到國小，大家一定都有過認識新朋友的經驗，在認識新朋友的過程中，難免會擔心遇到困難或是害怕被拒絕，還是交朋友其實沒有你(妳)想像中容易，但是當下那些難過、害怕、孤單的情緒是不是一下子就消失了，所以我們發現負向情緒後，除了要想辦法克服之外，更重要的是：我們應該思考要怎樣快速的融入新環境或是班級裡，不要一直讓負向情緒干擾著你(妳)。</p>		<p>2分鐘</p> <p>6分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>平板電腦</p> <p>簡報 (問題呈現)</p>

二、發展活動	4分鐘	平板電腦
(一)影片欣賞-我不怕和朋友分開 你有過和朋友分離的經驗嗎？如果你(妳)的好朋友有一天突然轉學了，你(妳)會覺得很難過、很生氣、很無奈，還是有什麼樣的情緒呢？		
(二)教師提問與學生發表 1. 和好朋友分開時，你(妳)覺得很難過、很生氣、很無奈，還是有其他的情緒呢？ 2. 這種情緒維持多久才消失？ 3. 這種情緒最後是怎麼消失？ 4. 這種負向情緒一直累積沒有消失，可能會發生什麼事情？ 5. 有沒有想過一直在負向情緒中，你(妳)給其他人的感覺？	6分鐘	簡報 (問題呈現)
(三)體驗遊戲1-左右為難 全班分組，每6位學生一組，共分成5組，輪流至台前進行遊戲，遊戲規則說明如下： 1. 每人手上有兩條繩子隨機與其他人互綁， 2. 計時1分鐘，一人挑選一個座位並想辦法到達， 3. 必要時可解開手上的繩子，完成任務。 遊戲意涵： 透過有形的繩子來比喻與其他同學的連結，因為成長的歷程中，所處的環境一直在變動，每個學生都擁有不同的學習歷程，在歷程中會遇到不同的人，有些人相處得比較久，相對感情比較濃厚，每個學生對於班上同學的情感重量是不一樣的。透過任務導向(坐到座位)，每個學生在解開繩子時候，就會有不同的情緒反應。因此隱喻分離是必經的過程，讓學生能夠體驗當下抉擇的情緒。	5分鐘	12條繩子
(四)體驗遊戲2-愛在心裡口難開 全班分組，每6位學生一組，共分成5組，輪流至台前進行遊戲，遊戲規則說明如下： 1. 用水彩筆沾上水或顏料 2. 在紙上寫一句話給好朋友。 遊戲意涵： 有些學生用顏料來書寫(有顏色可長期保留)，有些學生用水來書寫(透明無色/乾掉之後無法得知)，象徵著表達這件事，不管用顏料還是水，縱使以後看不見了，當下表達的感情還是存在於彼此心中，不會消失。	5分鐘	白紙/水彩筆/顏料
(三)教師小結 縱使未來有可能再次面臨同學轉學還是分班，被迫跟好朋友分開，但是友誼不會因為對方不在身邊而立刻消失，還是會存在彼此的心裡。	2分鐘	
三、綜合活動	6分鐘	學習單
(一)九宮格學習單-好好說再見 1. 即將分班，你(妳)想對現在的同學及老師說些什麼？ 2. 編班以前，你(妳)的心情如何，為什麼？ 3. 你(妳)會想跟其他人，分享你(妳)編班以前的心情嗎？ 4. 請你(妳)想像一下看到編班結果後，心情會如何，為什麼？ 5. 如果編班名單中，並沒有和你(妳)的好朋友同班，心情如何，為什麼？		

6. 你(妳)會不會擔心好朋友因為沒同班，因而忘記彼此？
7. 你(妳)會不會期待認識新的好朋友？
8. 你(妳)有沒有信心可以結交到好朋友？

(未能完成當成回家作業)

(二)教師歸納

不論未來是否再面臨轉班還是分班，你(妳)在每個學習階段都會遇到不同的人，每個人對於班上同學的情感重量及表達情緒的方式是不一樣的，剛剛已體驗當下抉擇的情緒，但是當下那些難過、害怕、孤單的情緒其實伴隨著時間過去終究會消失，所以發現負向情緒後，除了要想辦法克服之外，更重要的是：我們應該思考要怎樣快速的融入新環境或是班級裡，不要一直讓負向情緒干擾著你(妳)，友誼不會因為對方不在身邊而立刻消失，還是會存在彼此的心裡。

2分鐘

參考資料

1. 暑假掰掰！新學年分班「開學焦慮」增
<https://news.tvbs.com.tw/life/544441>
2. 重新編班拆散好友，怎麼辦？
<https://www.parenting.com.tw/article/5068831>
3. 家長開學分班焦慮症亟待解決之道
<https://kknews.cc/zh-tw/education/j49yye.html>
4. 媽媽，沒人和我一組...」孩子不會交朋友，父母該怎麼辦？
<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/love/5430>
5. 【當我們童在一起】20151110 - 我不怕和朋友分開
<https://www.youtube.com/watch?v=AmCqSdiA9sA>

學習單

<p>1.即將分班，你(妳)想對現在的同學及老師說些什麼？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>8. 你(妳)有沒有信心可以結交到好朋友？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>7.你(妳)會不會期待認識新的好朋友？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>2.編班以前，你(妳)的心情如何，為什麼？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<h3>好好說再見</h3>	<p>6.你(妳)會不會擔心好朋友因為沒同班，因而忘記彼此？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3.你(妳)會想跟其他人，分享你(妳)編班以前的心情嗎？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4.請你(妳)想像一下看到編班結果後，心情會如何，為什麼？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>5.如果編班名單中，並沒有和你(妳)的好朋友同班，心情如何，為什麼？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

肆 執行歷程

英國心理學家鮑比 (John Bowlby) 在依附理論指出：藉由學生年幼時期與母親或重要他人所建立的依附與連結關係，說明早期經驗會內化成為個人處理各種分離情境的動力，悲傷是從小就學來面對失落的分離焦慮反應。依附關係並非靜止，而是一種動力歷程且具有持續性，亦有可能長達一生之久。兒童時期若有不安全的依附關係，在成人的生活會形成更大的困擾。

新課綱強調以學生為學習中心，社會情緒是一切學習的基礎，卻是現今教育現場失落的一角。學生面對傳統學科的知識架構，只要增強其學習動機，就能大量運用科技輔具縮短學習時間，惟情緒的調解管理與人際關係議題無法透過科技或虛擬情境，而必須回到真實的生活情境中學習與體驗。

過去，學生的學習能力和課業表現不斷地被彰顯，但同樣影響學生學習至為重要的社會情緒，卻經常被忽略。希冀透過「相聚與分離 - 我可以不分班嗎？」的課程與教學活動設計，引導四年級學生覺察自己面對分離的負向情緒，幫助學生培養情緒管理及建立自我領導及團隊合作能力。



從小到大、從幼兒園進入到國小，大家一定都有過認識新朋友的經驗，在認識新朋友的過程中，難免會擔心遇到困難或是害怕被拒絕



你有過和朋友分離的經驗嗎？如果你(妳)的好朋友有一天突然轉學了，你(妳)會覺得很難過、很生氣、很無奈，還是有什麼樣的情緒呢？



分配每位學生一片平板電腦，請學生掃描 QR CODE，觀賞「結交新朋友」這部影片，根據自己的學習速度重複瀏覽。



教導學生思考要怎樣快速的融入新環境或是班級裡，不要一直讓負向情緒干擾著你(妳)。



有些學生用顏料來書寫，有些學生用鉛筆來書寫，象徵著表達這件事，當下表達的感情還是存在於心中，不會消失。



剛到一個新的陌生環境中，你(妳)會擔心什麼？剛到一個新的陌生環境中，你(妳)會主動參與嗎？

伍 特色與展望

國小學生情感經驗有限，難以廣泛而深入地引導思考面對負向情緒時，關注自己與理解他人的情感意識與價值觀。善用循序漸進、由客體到主體的提問技巧，此教學活動引導學生能從繪本與影片，進而說明不論未來是否再面臨轉班還是分班，你(妳)在每個學習階段都會遇到不同的人，每個人對於班上同學的情感重量及表達情緒的方式是不一樣的，剛剛已體驗當下抉擇的情緒，但是當下那些難過、害怕、孤單的情緒其實伴隨著時間過去終究會消失，所以發現負向情緒後，除了要想辦法克服之外，更重要的是：我們應該思考要怎樣快速的融入新環境或是班級裡，不要一直讓負向情緒干擾著你(妳)，友誼不會因為對方不在身邊而立刻消失，還是會存在彼此的心裡。

12年國教課程在國中小階段，除了各領域教學時間進行「部定課程」學習，以多元探索培養學生的基本能力，並奠定適性發展的基礎之外，更強調以「校訂課程」規劃彈性學習課程實施，以形塑學校教育願景及強化學生適性發展。此社會情緒學習(SEL)課程教案，主要為統整性主題探究課程，有別於過去情感學習表現的評量，容易流於知識性或操作性的形式，而疏漏了更重要的情意和行動層面的評量。評量應貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非只著重總結性的評量。設計多元、活潑的評量工具與活動，經由學習單紀錄、情境演練實作等，較能真實反映出學生是否將所學的知能等，遷移到其他例子進行應用，或是展現實際活用在生活中的情感素養。

陸 教學省思

教育是生命影響生命的歷程，情感教育更是影響生命的關鍵！「社會情緒學習(SEL)」談的就是人我關係(與自己的關係、與別人的關係)的展現，也是落實學校情緒教育及情感教育的方法。很幸運能參與臺北市109學年度推動社會情緒學習(SEL)推廣計畫，在推動過程中，受益最多的其實是老師自己。在過程中，幫助學生明白社會情緒智能的真正內涵，也時時提醒學生覺察自己的情緒及人我關係狀態，讓社會情緒智能實踐於生活中。

情緒繽紛樂

教學者及設計者：廖思婷

壹 設計理念

藉由〈腦筋急轉彎〉電影，帶領學生認識自己的情緒，並且以同理的角度，體會他人的心情。課堂中也會進行小組互動，透過現場互動的樣貌，實際反應學生的參與狀況，並且給予回饋，使之與活動目標相互連結。

貳 課程架構

【情緒繽紛樂】

- 電影欣賞
- 小組討論-
情緒心智圖

【腦筋急轉彎】

- 電影欣賞
- 小組討論-
4F 提問
- 腦筋急轉彎

【情緒實果】

- 小組討論-
情緒實果
- 實果遊戲
- 鼓勵時間

參 教學設計內容

教學時間	120分鐘/3節	教學年級	四年級
(綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 同儕相處：在同學發問或發表時，專注聆聽同學表達，不插嘴、不批評；待同學說完時再表達自己意見。 2. 同儕相處：知道自己在小組中所分配到的工作角色(例如紀錄者、報告者、觀察者等)，並扮演好自己的工作角色。 3. 同儕合作：在小組討論時，主動分享自己的想法、傾聽他人，並參與討論。	
學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	4. 同儕合作：完成分內的工作，並與他人相互幫助，共同完成課堂任務。 5. 衝突處理：意見與他人不一樣時，會耐心聽別人說完。 6. 衝突處理：與他人想法不同時，會用好的語氣跟對方溝通。 7. 衝突處理：尊重不同的意見。	

學習目標		
1 能認識喜怒哀厭驚五種情緒。 2 知道什麼原因會產生情緒。 3 瞭解情緒產生的負向影響及如何處理。 4 能樂於發表與分享對電影劇情的觀察，發現劇中角色的情緒，以及該情緒帶來的影響。 5 透過小組合作，學習接納不同想法；在有衝突時，嘗試表達自己的感受。 6 能夠欣賞他人的優點。		
學習活動	時間	備註
活動一：【情緒繽紛樂】 1. 播放《腦筋急轉彎》電影片段，提示觀察重點，讓學生觀察電影中「角色間的互動」、「發生了什麼事」、「帶來什麼影響」。 2. 搭配電影情境，引導學生覺察他人情緒與遇到的事件。 (1) 電影裡出現哪些情緒？代表它們的顏色是什麼？ (2) 小組討論1：樂樂、憂憂、驚驚、怒怒、厭厭各自呈現該情緒會有的行為，每組分配一種情緒，討論該角色在什麼情形下呈現情緒，並且出現什麼負向行為？使用心智圖的方式，呈現該角色產生情緒的原因、產生的負向行為、帶來的影響、以及週遭人的反應。 (3) 小組討論2：與五種情緒角色相似的情緒還有哪些？如果是自己有這些情緒，會怎麼調整自己的行為、處理好自己的情緒？ (4) 完成學習單。 3. 在小組討論時，教師輪流投入小組中，適時回饋成員的狀態，若遇衝突事件，連結影片中的內容，引導學生用適當的方式處理。 4. 教師總結小組討論的內容。	40分鐘	海報紙
活動二：【腦筋急轉彎】 1. 播放《腦筋急轉彎》樂樂與憂憂被吸走後的片段，讓成員觀察少了這兩項情緒，會遇到什麼事情。 2. 小組討論，以角色憂憂為觀察對象，4F 提問： (1) 事實 Facts：樂樂和憂憂遇到了什麼事情？其他角色發生了什麼事？大家是怎麼面對的？ (2) 感受 Feelings：如果你是憂憂，在面對大家的指責，你會怎麼做？ (3) 發現 Findings：是什麼原因讓憂憂被這樣對待？ (4) 將來 Future：如果憂憂是你的同學，你的感受是什麼？會怎麼做？ 3. 教師歸納學生分享的感受以及因應方法，補充其他處理自己與他人情緒的方式。 (1) 自己的情緒： I. 深呼吸三次（教導如何深呼吸），接著告訴對方讓自己不舒服的行為（舉前面學生分享的內容，做例句示範：你這樣說讓我很生氣、我不喜歡你隨便動我的東西）。 II. 離開現場。 III. 做其他事情轉移自己對該件事的注意。 (2) 他人的情緒： I. 說出對方的心情（同理），包含行為、情緒。（例如：你握著拳頭看起來很生氣、你不喜歡他這樣說你、他這樣對你讓你很不高興）。 II. 幫助對方轉移注意。 III. 若是自己的不小心造成他人不開心，主動表達歉意（對不起，我不是故意的，我可以怎麼做你會比較好受）	40分鐘	海報紙

<p>4. 教師總結：我們可以擁有所有的情緒，這些情緒都沒有對錯，但是呈現出來的行為有適不適合。我們可以深呼吸、做開心的事轉移注意來處理自己的情緒；在對方有情緒時，也可以安慰他、幫助他說出自己的感覺，並且釋出自己的善意。而這些都是需要練習的，下一堂課會讓大家練習如何因應自己與他人的情緒。</p>	40分鐘	海報紙
<p>活動三：【情緒實果】</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顧上一節課討論因應自己與他人情緒的方法，舉平常發生的事件，讓學生練習同理他人情緒的語句。 教師說明規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小組討論情緒九宮格，將最近發生在自己身上或觀察到其他人身上的情緒，寫在九宮格裡，並且討論是什麼原因引發該情緒。接著討論可以怎麼處理該情緒，依照剛剛教導說出情緒的方式，演練一次。 (2) 進行實果時，每組輪流說出情緒，並且演出該事件、產生的情緒、小組討論的因應方式。 在小組討論時，教師輪流投入小組中，適時回饋成員的狀態，若遇衝突事件，引導學生用適當的方式處理。 連結電影、小組分享內容與小組討論的實際情境，讓成員思考在這三節課中，自己做到了什麼、自己是怎麼處理這些情緒。 鼓勵時間：請學生回想這三節課程中，最欣賞的成員是誰，原因是什麼。發下小卡，讓成員寫下鼓勵的話，送給對方。 	40分鐘	實果紙、小卡

學習單

臺北市內湖區新湖國小 109 學年度
「社會情緒學習(SEL)」融入綜合領域課程「情緒繽紛樂」學習單

()年()班()號 姓名：()

小朋友，你的生活裡面，哪個情緒小精靈最常出現呢？
最常出現的寫 1，第二常出現的寫 2，第三寫 3，第四寫 4，最不常出現的寫 5。







(2) 讓我們來瞭解自己的情緒變化吧！當你有這些情緒時，會怎麼調整自己呢？

當我 _____	當我 _____	當我 _____	當我 _____	當我 _____
我的情緒是 喜悅	我的情緒是 生氣	我的情緒是 憂傷	我的情緒是 討厭	我的情緒是 驚嚇
↓	↓	↓	↓	↓
我會 _____	我會 _____	我會 _____	我會 _____	我會 _____

(3) 畫出屬於你的情緒小精靈吧！

家長的話：

家長簽名：_____

肆 執行歷程

教案完成後，與輔導主任討論、修改。透過 SEL 工作坊教授與參與學校的建議、回饋，再更進一步的精修。

教學前，與導師討論教案執行的方式，因應班級學生個性、設備，再略微調整。並且邀請導師觀察，記錄學生參與情形與互動過程。

課程結束後，與導師討論整體教學過程。導師也因應學生後續的反應與互動，延伸教學內容，讓學生運用於生活中。



讓學生感受、回憶生活中常見情境中，帶來的情緒。



分配小組觀察內容與任務



說明觀察重點



觀賞「腦筋急轉彎」電影片段



小組分配議題討論的工作



小組討論議題



教師運用課程內容，引導小組成員處理衝突



小組上臺分享討論成果

伍 執行成果

- 一、透過電影「腦筋急轉彎」呈現五種情緒的樣態，學生能瞭解當有這些情緒時，會有什麼樣的行為展現。從電影中的情緒行為，連結到學生生活，讓學生更有深刻的體會。
- 二、藉由小組活動設計，讓學生分組討論、互動。從分配工作開始，就有衝突發生。教師引導學生表達自己的情緒，用適當的方式告訴對方自己的心情，彼此說出自己的感受，學生嘗試自己處理衝突，進而解決遇到的問題。
- 三、以課程中小組實際遇到的衝突為例，引導學生感受在此情境下的情緒，也能嘗試理解對方的心情。接著教導學生因應情緒的方法，讓學生就此衝突例子進行對話練習。
- 四、學生在課程後，能使用課堂上教導的方法，告訴對方自己的心情、抒發自己的情緒。

陸 特色與展望

- 一、「腦筋急轉彎」電影透過小精靈，展現五種情緒因應情境時的特質、行為。透過第一節的課程鋪陳，讓學生認識自己的情緒。在第二節的小組活動中，給予任務，結合第一節的課程，在遇到衝突情境時，讓學生覺察自己與他人的情緒，並且由教師引導學生練習表達情緒的方式。
- 二、第三節課運用前兩節課的衝突情境，讓學生學習用適當的方式表達，並且結合賓果遊戲，引起學生興趣。
- 三、最後幫學生整理大家討論出來適合抒發情緒的方式，讓學生在未來遇到類似情境時，可以嘗試運用。

柒 教學省思

此次教案設計，預計使用三節課進行。但由於有影片觀賞與小組活動，時間較不易掌控，使得課程進行地較為倉促。有些表達情緒的練習，便無法完整進行，因此未來可以運用四節課來進行。

導師也建議，在統整課程內容時，直接幫學生將「說出對方的情緒」的部分與「同理心」連結，讓學生認識基本的同理。當學生在生活中遇到類似的情境，或是未來在任何課程中有類似的內容，便可讓學生對於「同理他人」更有深刻的認識與體會。

掌握情緒，快樂交朋友

教學者及設計者：黃思榆、陳羿帆

壹 設計理念

孩子們擁有強烈的感覺，不過孩子沒辦法永遠都把這些感覺處理得很好，學習接納及辨識自我的情緒，以適當的方式表達，並覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，就能學習建立和維繫友誼、和各種人際互動的社會技巧，成為懂得善待他人的孩子，並交到真正的好朋友。

貳 課程架構

- 活動一：情緒解碼
- 活動二：我的感覺
- 活動三：我愛交朋友
- 活動四：情境演練

參 教學設計內容

教學時間	三節課 (120分鐘)	教學年級	四年級
(綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧	C 社會參與： C2 人際關係與團隊合作 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適 Ad-II-2 正向思考的策略 Ba-II-1 自我表達的適切性 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
相關議題融入	生命教育：生 E16 情緒管理的能力 品德教育：品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察自己與他人的情緒，以合宜的態度相互溝通。 2. 能積極參與活動，主動分享並尊重他人有不同的想法及表達方式。 3. 能完成分內的工作，凝聚小組的共識，並有衝突解決之能力。 			

學習活動	時間	評量方式
<p>活動一：情緒解碼</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用情緒寶盒中的情緒卡 1. 教師提問：「你今天的感覺如何？像什麼顏色？為什麼呢？」 2. 學生分享今日的感覺與原因。 3. 教師依情緒卡顏色將學生分成五組，並請學生分組找出讓自己感覺好跟感覺不好的情緒。 4. 學生上台依分類將情緒卡貼在黑板上，並說出理由。 5. 教師歸納：「這些感覺/情緒有時候很好，有時候很討厭；情緒有強弱之分；當不好的感覺徘徊不去，就無法思考其他事情」。 6. 教師統整：「當這些情緒讓自己或是其他人困擾時，我們該怎麼辦呢？需要找方法處理那種感覺。」 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>□頭發表</p> <p>分組上台發表</p>
<p>活動二：我的感覺</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導讀繪本：「我不亂生氣」 1. 教師提問：「每種情緒是長什麼樣子？」(先示範開心的樣子) 2. 讓學生藉由繪本中的 12 種情緒圖片加強認識每種情緒所代表的意義，及可能產生的表情、動作。 3. 以上述情緒為例，讓全班同學每人兩票，選出自己最常出現的情緒，並從中挑選班上前三高票之情緒。 4. 配合繪本，了解有以上三種情緒時，可以有哪些合適的表達方式或處理。 5. 學習「開心之呼吸」：可以逃跑，可以哭泣，但不可以放棄！ <ul style="list-style-type: none"> (1) 壹之型：當自己出現不舒服的情緒時，可以在不造成他人困擾的前提下，做自己喜歡的事。 (2) 貳之型：當自己出現不舒服的情緒時，可以在不造成他人困擾的前提下，去一個安全的地方緩和自己的情绪。 (3) 參之型：當自己出現不舒服的情緒時，可以尋找信任的人(家人、朋友、老師…等)請對方陪伴你。 	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>□頭發表與表演</p> <p>□頭發表</p> <p>聆聽繪本</p>
<p>活動三：我愛交朋友</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導讀繪本：「我愛交朋友」 1. 教師提問：「你喜歡交朋友嗎？你了解自己是個怎麼樣的朋友嗎？」 2. 學生分享感受。 3. 師生共讀繪本，並回答提問： <ul style="list-style-type: none"> (1) 了解自己是什麼樣的朋友(提升自我覺察)。 (2) 當與朋友爭吵後的策略(了解他人和自我的情緒，協調並想出解決策略)。 (3) 如何與朋友相處才能讓友誼長存(學會以合作、分享為基礎保持互惠的關係；知道何時該抗拒不當的同儕壓力)。 4. 教師歸納與總結。 5. 完成友誼小測驗學習單。 	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>□頭發表</p> <p>□頭發表</p> <p>聆聽繪本</p> <p>完成學習單</p>

<p>活動四：星光大道</p> <p>• 演出情境劇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解說：「我們學習認識了自己可能產生的情緒，以及交朋友的小撇步，現在讓我們一起試試看自己是否能在不同的情境中幫助自己與他人吧！」 2. 引導每組學生抽取情境題 (分組輪流演出情境，其他組搶答)，題目如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 我想要找人陪我玩，但每次同學都會生氣，該怎麼辦或怎麼改變自己的想法？(觀察別人都怎麼邀請同學/想想看自己是不是用了不適當的方法)→延伸提問：可以用什麼方式邀請同學，同學才會願意陪自己玩？如果這位同學不跟我玩，我可不可以試著去找其他同學？ (2) 我明明是為同學好，卻被罵我管太多，該怎麼辦或怎麼改變自己的想法？(改變說話的語氣/想一想這真的是我該管的嗎？/什麼樣的建議和說法是同學較能夠接受的)→延伸思考：長輩可以管教我，但同學間可以嗎？如何適當地給予同學建議呢？ (3) 我覺得大家都討厭我，可是其實我很想跟大家當朋友，該怎麼辦或怎麼改變自己的想法？(私底下了解大家不喜歡自己的地方並改進/可以找其他的人當朋友)→延伸思考：做自己很重要，但如果有部分的特質讓很多人都感到困擾就需要調整。同學們近期有興趣的話題有哪些呢？ (4) 早自習同學因為太興奮一直大聲吵鬧，我覺得很困擾，該怎麼辦或怎麼改變自己的想法？(和氣的表達自己感覺有點困擾/等老師回來跟老師說)→延伸提問：如何向同學傳達自己的不舒服？ (5) 我被老師稱讚了覺得很開心，但好朋友卻因為其他事被罵了，我該怎麼辦或改變自己的想法？(好朋友現在很難過我先安慰他/如果對方不開心就先不要太興奮以免被誤會是幸災樂禍)→延伸思考：理解自己和朋友可能會有完全不一樣的心情。 (6) 我在校外比賽得獎了覺得很得意，但卻被有些同學說太驕傲，該怎麼辦或怎麼改變自己的想法？(和同學分享自己只是很開心，下次會注意表達的方式/我很高興但我可以謙虛一點)→延伸提問：如何適當地展現自己的優點與才能？ 3. 學生分組進行討論。 4. 學生上台演出，教師總結與回饋。 	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>抽取情境</p> <p>小組討論</p> <p>上台表演</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒寶盒：情緒識別卡 36x 性格特質卡 30。 2. 繪本「我不亂生氣」、「我愛交朋友」。 	

肆 執行歷程



用顏色與情緒卡分享心情



各組挑戰辨認情緒



班級票選最常出現的情緒



師生共讀繪本



友誼小測驗



腦力激盪時刻



分組情境討論



分組情境演練

伍 執行成果

在小禰老師的課程中，我學到了怎麼交朋友，怎麼從緊張、生氣變成開心、平靜或快樂。怎麼把不好的情緒轉變成好的情緒。上完這些課程後，我交到更多朋友了。在上課的時候我們還有演劇呢！

之前小禰老師教我們情緒的課程，我學到了當情緒不好的時候可以找一些事情來發洩。而向不好的情緒。老師還教我們人際關係如何變好和受歡迎。我覺得我的實際工作很好，但是還要變更好和受歡迎。

學生回饋學習到情緒管理與交友策略

這些課程並非我學到了去當我有一些情緒。所以我可以如何處理，像是最近我有些生氣也有非禮，因為學校裡發生了一些事，所以我被用我自己的方法度過了幾天。我還是學到一些東西。我朋友卻不該說出口時可以怎麼反應。這些方法真的很有用，因為不久後我就在社團交到一個新朋友。

這三節課，我學到了情緒管理。這很重要，因為如果當你不舒服，你的情緒，你就會沒有人際關係。在教室有人做錯事時，你要用好的口氣和他講，不然會用不好的口氣說，他會生氣。事情就會越鬧越大，這樣可就不好了。人際關係，是上學很重要的。如果人際關係不好，自己就要先對別人好，才會有好的人際關係。

謝謝小禰老師！

學生將策略實際運用在日常生活情境中

我很喜歡上小禰老師的課，因為我在家裡有時候沒辦法管理我的情緒，而小禰老師的課是管理情緒的，對我來說是很幫助的。小禰老師的方法我都有做，我覺得有用。我會繼續做下去，我很感謝小禰老師。

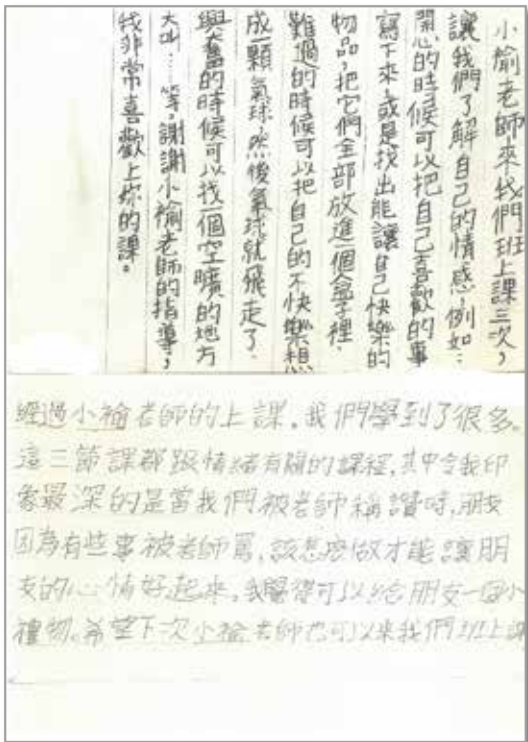
上完小禰老師的課，我學到了好多知識，像要怎麼管理好自己的心情，不要讓自己太開心，也不要太傷心。還有，如果我們交到朋友，要怎麼和他相處。如果交到朋友，可能是一直和他在一起，也可能是一起玩。上完這些課，我交到更多朋友了。

學生回饋會持續使用學習到的策略

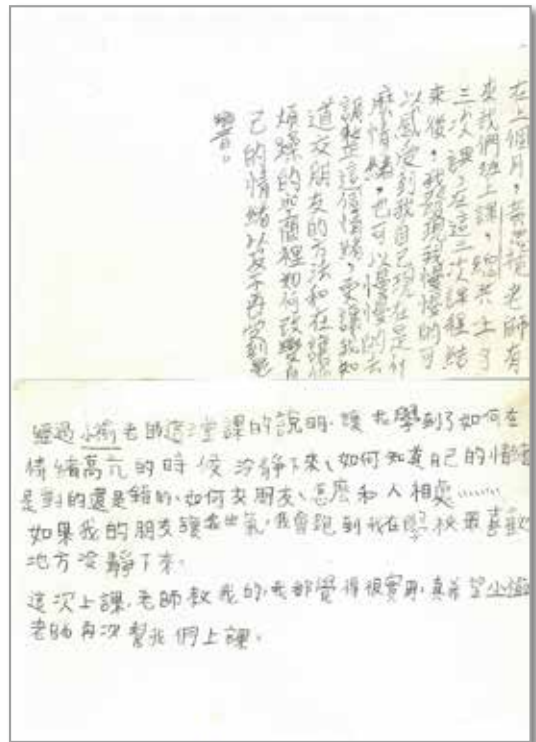
小禰老師教我們怎麼控制自己的情緒開心的時候你可以畫畫或把你開心的事情告訴你的朋友。只是不要在上課的時候大叫和跳來跳去。生氣時不要多東西或把氣出在朋友頭上。小禰老師讓我學到好多東西。

上了小禰老師的課，我學到生氣時，我會深呼吸，坐在位子上，自己冷靜一下。開心的時候，我可以微笑，或寫下令我開心的事。放到合意裡，就算你超開心，也不能吵到別人。交朋友時，要保持微笑。並且有禮貌。不能太兇。不要交不好的朋友。要常常關心朋友，他就會喜歡和你在一起。

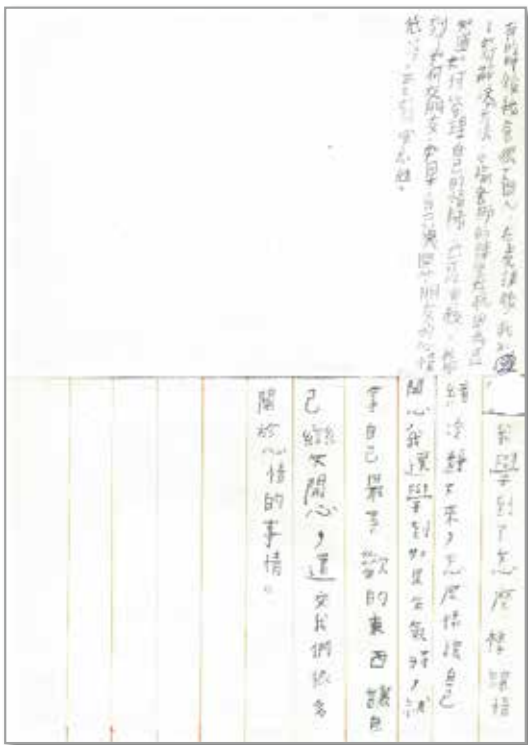
學生回饋印象深刻的情緒管理與交友策略



學生回饋印象深刻的情緒管理與交友策略



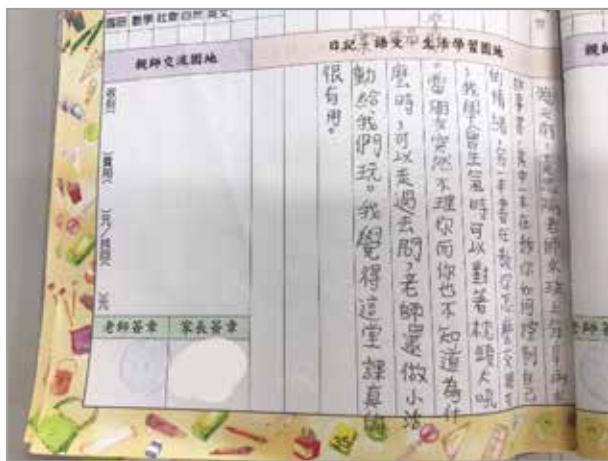
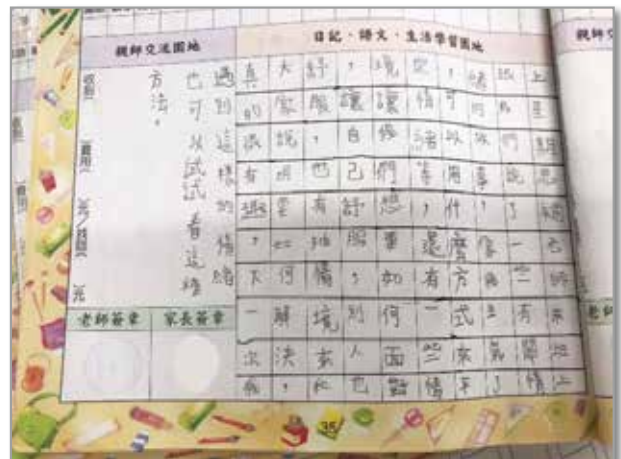
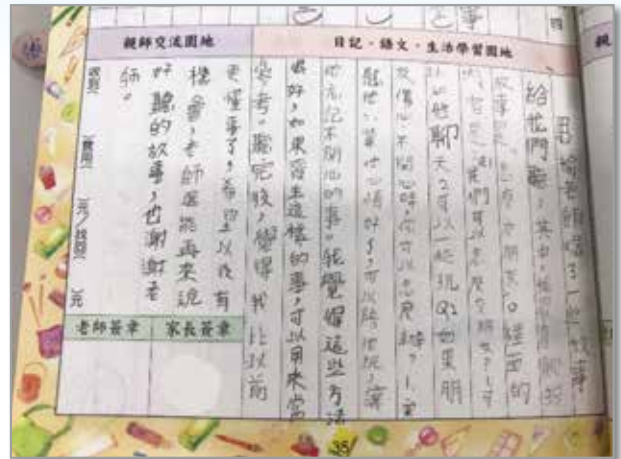
學生回饋嘗試運用相關策略後的體悟



學生分享覺察自己的情緒後，再運用策略讓自己心情變好



學生回饋透過課程可了解自己的情緒與自己是個什麼樣的朋友



學生回饋可以運用好的方式
取代不適宜的情緒表達

學生回饋利用情境討論
可以練習如何解決遇到的困境

陸 特色與展望

- 一、結合輔導媒材(情緒寶盒)與資訊平台(Google Jamboard)，協助學生認識每個人對於相同的情緒有不同的解讀與感受。
- 二、師生共讀繪本並就各項學習議題做討論，以增加學習的深度、廣度及吸引力。
- 三、透過全班腦力激盪發想不同策略，再共同合作分組情境演練，實際操作與運用所學。

柒 教學省思

- 一、數位平台的應用：因應疫情時代的線上課程而結合使用 Google Jamboard，當用於實體課程時也能讓學生邊分享對於情緒的想法，邊讓全班看得更清楚每張情緒卡的圖示。另外，一開始因為設備問題而耽誤一些課程的時間，需在課程開始前先於使用教室測試。
- 二、課程節數的安排：學生十分熱衷於討論，只可惜課程時間不夠，在情境演練後較難繼續延伸討論，若之後有進行相關的課程，宜延長至四到五節。因時間關係最後將相關的延伸問題拋出，讓學生在心中思考，但未做太多討論，算是種下一顆種子，期待未來發芽、茁壯、結果。
- 三、腦力激盪後的演練：為了實際演練在日常生活中遇到相關事件時可有哪些合適的策略，情境演練前讓全班就各個情境先進行腦力激盪，可讓低成就的學生藉由同儕的回應多收集資料。而透過學生共同討論、合作，也能培養默契，增進同儕間的情感。
- 四、課後學生的回饋：課程完成一週後再請學生回顧課程，發現已有學生運用課堂中所學，並有所收穫，表示會持續嘗試相關策略，讓自己更知道如何因應各種情緒及如何與他人相處。真的是給予教學者最大的鼓勵與成就！

我訊息溝通技巧

教學者及設計者：陳章如

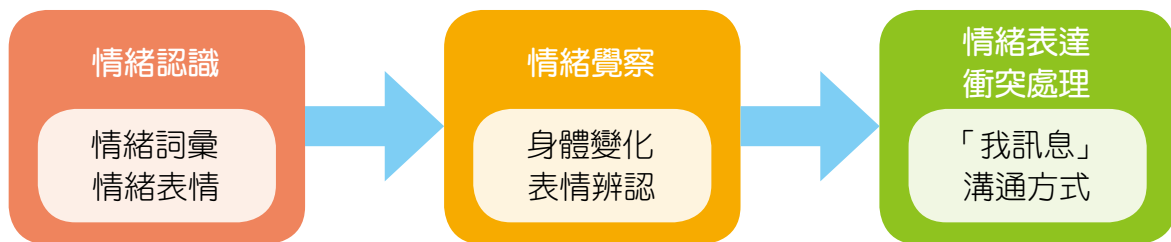
壹 設計理念

正值中年級的學生，越來越重視與同儕之間的相處，互動中常因身體界線的模糊，而產生討厭、生氣、害怕和難過等情緒，又因缺乏適當的情緒表達方式，使得部分學生會使用不適當的行為表達，例如：威脅、言語攻擊與肢體衝突，造成自己或他人在心理或身體上受到傷害，產生關係上的衝突。

因此，藉由這次的課程，讓學生認識常見的情緒，包括情緒詞彙與情緒表情，再引導學生覺察自我情緒，能認知自己的狀態後，才能清楚的表達與溝通。

再者，採用 Satir 五種溝通模式為基礎，讓學生熟練「我訊息」的溝通方式，並與日常生活結合，培養學生在與人際相處時，能使用一致型的溝通姿態，藉以增進學生處理人際衝突的能力。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	40分鐘	教學年級	中年級
(綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1-1 說出快樂、討厭、生氣、害怕和難過的情緒詞彙。 1-2 做出快樂、討厭、生氣、害怕和難過的情緒表情 1-3 依情境說出自我情緒 2-1 依情境說出與同學相處時的行為表現 2-2 辨別「你訊息」和「我訊息」的表達方式。 3-1 說出「我訊息」的語句。 3-2 在情境中用「我訊息」進行溝通與表達。	1. 自我情緒覺察-情緒管理 • 內涵分析與學習重點 學生因年紀關係，大腦皮質比杏仁核發展慢，而大腦皮質負責行為控制，杏仁核負責情緒，當情緒比行為控制快時，就容易衝動行事，用尚未社會化的原始的方式表達情緒，因此情緒教育就顯得十分重要，自我情緒覺察練習，能透過人臉表情與身體反應，知道特定情緒的出現，讓大腦意識並選擇合適的方式介入處理，而非衝動行事，藉以培養自我情緒管理的能力。因此本課學習重點會讓學生認識情緒詞彙，並連結相對應的表情和身體反應。	

學習內容	2. 快樂、討厭、生氣、害怕和難過的詞彙與表情 3. Satir 五種溝通模式為基礎，採用一致型溝通姿態中常使用的「我訊息」的溝通方式	2. 同儕相處-衝突處理 • 內涵分析與學習重點 學生習慣的人際互動模式，以及彼此關係的親疏遠近，會影響學生與學生在日常生活中的相處，學生對身體界線的模糊以及缺少多元且合適的人際溝通方式，導致容易產生人際衝突。因此本課程的學習重點，會讓學生熟練在衝突情境中，用「我訊息」溝通方式表達自我情緒與解決人際問題。	
學習目標			
社會參與-人際互動 3-1-2 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。 1. 覺察自我情緒。 2. 探索自己的人際互動模式。 3. 增進人際互動技巧及能力。			
學習活動		時間	評量方式
一、準備活動			
1. 教師準備：我訊息簡報檔、腦筋急轉彎影片、情緒圖卡(難過、生氣、討厭、怕)、對應情緒顏色的便條紙(藍、紅、綠、紫)、有獎徵答單、獎品			
二、引起動機			
1. 教師透過腦筋急轉彎影片，幫助學生認識生氣、難過、害怕、討厭、快樂五種常見情緒		8分鐘	腦筋急轉彎影片
2. 教師請學生想一想、說一說，並做出該情緒的表情 (1) 最近跟同學相處時，發生了什麼事情讓你不開心，那件事情可能讓你出現生氣、討厭、難過或害怕的情緒？請你把它寫在便條紙上。 (2) 教師發下便條紙，每人寫一件事，並依事件引發的情緒貼上黑板 (3) 教師與學生一同發現常見的衝突事件，並進行歸納		10分鐘	情緒圖卡、便條紙
三、發展活動			
1. 我訊息 vs. 你訊息 教師從便條紙中提取衝突情境，示範用你訊息以及我訊息回應，讓學生分享聽完兩種回應方式的感受與分辨解決問題和製造問題的可能性		2分鐘	
2. 教師揭示今日主題及功能：我訊息			
(1) 「今天要學的溝通小工具叫做 - 我訊息，它能幫助我們在發生這些不開心的事情後，說出自己的情緒讓對方知道，並靠自己解決衝突問題」		1分鐘	
(2) 教師講解我訊息的使用方式，教導學生如何運用我訊息		3分鐘	
3. 學生實際演練我訊息			
(1) 教師從便條紙提取衝突事件，提供照樣造句引導學生依情境進行我訊息的口語練習。(教師與學生對話)		10分鐘	
(2) 教師隨機抽衝突事件便條紙，請學生倆倆討論並用我訊息回答			
(3) 教師隨機抽取衝突事件便條紙，請當事人與一位臨演同學上台，讓當事人用我訊息進行練習			

四、綜合活動

1. 教師總結：這節課我們發現

(1) 用「你訊息」常會讓對方覺得你在罵他，反而越說越不愉快，用「我訊息」可以讓別人知道自己的情绪和希望他改進的地方。

1 分鐘

(2) 在學校跟同學產生衝突時，可以試著靠自己用我訊息解決，而不是馬上去告狀，導師也能鼓勵學生試著自己處理輕微的衝突事件

1 分鐘

2. 有獎徵答活動

(1) 教師佈題：「請你用我訊息，練習解決你上課一開始時，寫在便條紙上的那件令你不開心的事情」

4 分鐘

(2) 教師發下有獎徵答單，並宣布有獎徵答活動的進行方式：

- 將你的情緒事件便條紙貼在單字上
- 將你的我訊息使用方法寫在單字上
- 丟至輔導室的信箱，一周後進行抽獎，正確使用者可得到獎品

(3) 教師請學生拿回自己的情绪事件便條紙，並習寫有獎徵答單

參考資料 Satir 五種溝通模式、電影腦筋急轉彎、google 素材圖片與主題

教學簡報檔



DISGUST

討厭

當家的時間: 看到噁心、不順眼的事物
身體反應: 翻白眼、遠離、作嘔

FEAR

害怕

當家的時間: 面臨人生離開
身體反應: 發抖、逃跑、呆住不動

想一想

1. 最近跟同學相處時，發生了什麼事情讓你不开心，讓你出現生氣、討厭、難過或害怕的情緒？
2. 請你選擇一種情緒，把那件事情寫在便條紙上。(寫座號)
3. 將你的情緒事件便條紙，貼在黑板中對應的位置。

溝通小故事

你訊息	我訊息
你開頭	我開頭

勝

我訊息使用方法

我覺得 (情緒) → 因為 (事情) → 我希望 (改變方法)

有獎徵答活動

題目
「請你用我訊息，練習解決便條紙上那件令你不開心的事情」

參加方式

1. 將你的情緒事件便條紙貼在單子上
2. 將你的我訊息使用方法寫在單子上
3. 抽出寫出完整答案的3位同學，可以獲得獎品

有獎徵答單

溝通小工具-我訊息有獎徵答單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

我不開心的事情是
(便利貼黏貼處)

我要如何使用「我訊息」跟對方說

我覺得 (情緒) → 因為 (事情) → 我希望 (改變方法)

肆 執行歷程

此教案源自於在大學時期投入心理諮商與教育實習時，觀察到國小學生對情緒認識和人際技巧的缺乏，而導致容易產生生氣情緒並與同儕發生言語或肢體的衝突，也認知到情緒教育的重要性，因此就任教師之後，致力於推廣情緒和人際溝通的課程。教案的設計以腦筋急轉彎此部電影為概念將情緒具象化成精靈，讓學生用淺顯易懂的方式認識情緒，並以 Satir 五種溝通模式中的我訊息溝通技巧，作為學生擴展溝通技巧的方法。目前本人為學校的專任輔導教師，因此將此課程規畫至每年度入班輔導課程，讓學年學生能透過此課程認識與覺察自我情緒，並習得人際溝通的技巧。



教師從腦筋急轉彎的故事中，引起學生對情緒認識的動機



學生觀看影片，從角色的動作與情境猜測情緒



學生填寫負向情緒事件便利貼



學生將事件便利貼，貼至對應情緒圖卡的區塊



教師歸納與統整學生常見的情緒與衝突或不適應事件



教師分享我訊息的真實故事，並邀請學生發表你訊息與我訊息的差異，讓學生發現越能表達自我的想法與情緒就能使溝通越順利



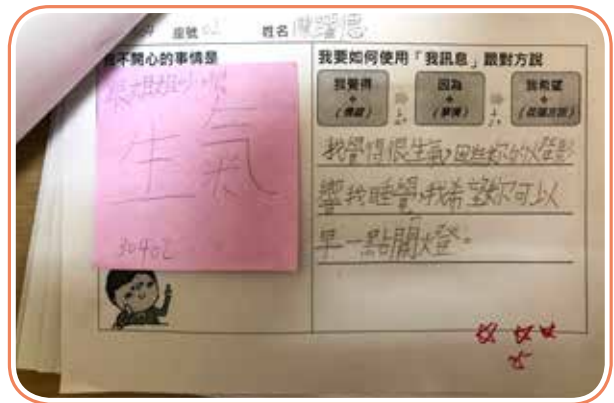
學生倆倆討論如何使用我訊息進行溝通



學生發表透過我訊息進行溝通，解決負向情緒事件



學生習寫我訊息學習單，練習用我訊息解決自己的負向情緒事件



學生填寫學習單的成果

伍 執行成果

此教案透過 SEL 之研習與專業教授和同儕討論後，反覆修改以貼近學生生活經驗與需求，使三年級的學年學生能透過此課程學習到認識五種情緒的名稱、表情和身體反應，並覺察自我的負向情緒事件，也習得我訊息溝通技巧，增進問題解決能力，而學生也因此發現同一事件，會因個人想法的不同，而產生不同的情緒經驗，擴展對情緒的多元與包容性。

陸 特色與展望

此教案之特色在於人際溝通發生在任何時間與角落，因此正向溝通的方法就顯得重要，我訊息的溝通技巧除了簡單易學，也適用於多種情境與多元對象，例如校園情境中的教師與同儕，以及家庭情境中的父母與手足，是相當容易類推到日常生活的情境中，學生也能因嘗試使用我訊息而獲得自我解決問題的正向經驗。因此希望透過推廣此社會情緒教育課程，讓校園的學生對於情緒有夠深入的認識與更多的覺察，並發展多元的人際溝通方式，也希望校園師長能鼓勵學生嘗試使用我訊息解決生活中的問題，增進學生問題解決的能力。

柒 教學省思

此教案除推廣至一個學年段也進行公開授課，因此統整觀議課紀錄進行教學省思。

(一) 觀課後的分享

1. 用生活發生的事件帶入情緒，讓學生對於比較困難的情緒如：害怕、討厭等更加了解。
2. 先透過小組練習的方式學習我訊息溝通，在回歸個人部分，助於學生更加熟悉。
3. 時間部份因為鄰近放學時間，建議還是可以多預留彈性時間。
4. 讓小朋友透過實際演練知道該如何正確表達讓對方清楚明白！

(二) 未來精進教學的作法

1. 影片與簡報檔的使用與搭配可以更加流暢
2. 事件便利貼地歸納和分享可以抓重點，就可以增加預留時間
3. 隨機抽取事件便利貼之內容，建議以生氣或討厭以及和同儕的人際衝突為題目，可以更切合學生在校經驗，幫助學生內推到學校生活做練習

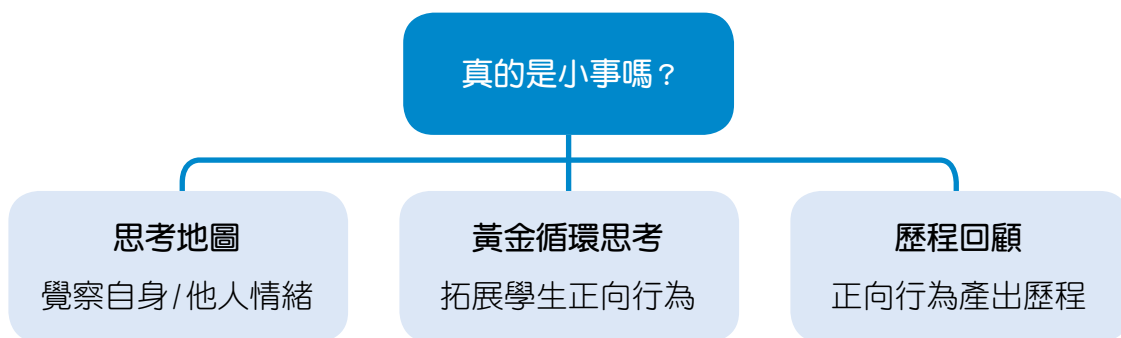
真的是小事嗎？

教學者及設計者：黃國展

壹 設計理念

練習覺察自身及他人情緒，促進學生同理心，接著引導學生以換位思考方式理解行為對於他人造成的後果，了解到同樣的目標可以有不同的選擇，進而產出替代之正向行為，培養學生能夠為自己選擇負責的態度。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	共3節，120分鐘	教學年級	五年級
(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係	1. 引導學生透過思考地圖覺察自己與他人情緒。	
學習內容	Ba-III-2 同理心的增進與實踐 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立	2. 藉由黃金循環思考拓展學生正向行為選擇。	
相關議題融入	性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。		
學習目標			
一、引導學生思考他人對於開黃腔情境中性別意涵所造成的負向人際感受，練習換位思考與理解他人。 二、藉由讓學生思考行為背後目的及身邊他人之情緒，進而找出更適當的替代方法，做出尊重彼此社會情緒界限且負責任的決定與做法。			

學習活動	時間
<p><第一節></p> <p>所需媒材：</p> <p>1. 思考地圖*6。 2. 黃金圈學習單。 3. 小白板。 4. 便條紙。</p> <p>課前協助：</p> <p>請導師將學生分成6小組，以便進行分組活動。</p> <p>準備活動：引起動機</p> <p>活動一：情境情緒猜猜樂</p> <p>(一) 教師提問</p> <p>教師說明：從原始人類為了求生存，人類就開始群體生活至今，在群體生活中人和人的相處、互動是無可避免，所以互動、溝通、表達方式就很重要；若誤解他人情緒感受，輕則引起雙方誤解、產生爭執，重則兩國間引起糾紛、戰爭，你們想想看成語裡有沒有形容這類事情的語句？(參考答案「雞同鴨講」、「對牛彈琴」、「牛頭不對馬嘴」…)今天的課程就是要讓你們練習體察自己的情緒感受和他人情緒感受，下列情境題，都是高年級生活中可能會遇到的，邀請大家思考裡面不同人物面臨這樣的情境時的各自感受。</p> <p>首先我們需要先從自身開始感受自己的心情開始，因此想先詢問各位同學你今天上課的心情是什麼？(全班閉眼睛，請學生用手勢表示 好：比圈 不好不壞：手掌平 壞：比叉)，請數位學生上台，讓同學猜台上同學的心情(學生上台前，老師可提醒學生注意觀察、敏感度等)，猜完後公布答案，請猜對的同學說明他是如何判斷，請上台的學生說明為什麼會有這樣的心情。</p>	10分鐘
<p>發展活動</p> <p>活動二：思考地圖</p> <p>(一) 個案情境：小明是一個很喜歡亂開玩笑的小朋友，經常在同學或老師分享的內容中開玩笑，尤其是開黃腔，像是老師講解到幾何圖形，提到梯形邊長下邊比上邊長，小明就會用曖昧的語氣大喊說下邊比較長，有些同學笑得花枝亂顫，有些同學則覺得很無聊，有些同學覺得很噁心跟困擾。</p> <p>(二) 請學生分成6組，每個組別各負責一種角色的思考地圖，小明(2組)/覺得很無聊的同學(1組)/覺得困擾的同學(2組)/上課老師(1組)，並在各組桌面上放上負責角色之桌牌：</p> <ol style="list-style-type: none"> 每個小組約有4~5人，將各小組學生依序編號。 <ul style="list-style-type: none"> 編號1負責討論負責角色在影片中的行為(包含說跟做、反應)註：若組別沒有第5人需協助統整。 編號2討論負責角色對於小明表達方式的理解跟感受 編號3討論負責角色的困擾、擔憂、不舒服有哪些 編號4討論負責角色在情境中所想要得到的 編號5為協助及統整，協助留意討論時間，及最後負責統整跟分享小組討論結果。(如果沒有第5人，則由1號負責。) 請各組完成思考地圖(行為/想法跟感覺/痛苦/獲得)，請各組同學先分別負責完成思考地圖的一個區塊(行為/想法跟感覺/痛苦/獲得)。 由老師統一進行計時，並以編號順序為發言順序，從1號開始說明，各組成員用1分鐘說明自己負責的部分，以及為什麼會這樣寫的原因，最後給予2分鐘做整體討論及統整。 	20分鐘

4. 發表時間：

- (1) 行為及想法、態度的分享：請小明組其中一組(開玩笑組)先起立說明小明(開玩笑同學)的行為及想法、感受，另一個小明組可以補充，接著邀請不同角色的組別用負責角色的行為及想法、感受回應開玩笑組，去展現出他們行為彼此的相關與影響，促進不同角色的彼此理解。
- (2) 想獲得/痛苦的分享：請小明組(開玩笑組)發表開玩笑組想獲得的，教師邀請其他組核對小明是否真的有得到想要的，或者是理解到相同語言可能造成他人不舒服，最後整理每個人想要的，請大家思考為什麼小明想要表達的跟他人感受到的落差可能極大。

綜合活動**活動三：你想怎麼做**

(一) 教師提問：

1. 如果換成是你自己遇到開玩笑的事件，你會想要怎麼做？為什麼？(參考答案：直接說不、舉證、離開現場、向他人求助、保護專線、毫不在意、在意但不採取行動、用友情去勸服開玩笑的同學)
2. 教師結論：每個人對於語言的解讀有時會因背景文化有所不同，我們應理解相同語言下不同人的感受，尊重彼此感受，有時我們認為玩笑話的語言可能對他人造成的是傷害，甚至引發更多後續效應，進而產生不可挽回的悲劇，因此尊重彼此對於相同語言有不同感受是重要的。

10分鐘

<第二節>**準備活動：引起動機****活動一：感受你我他**

- (一) 給導師小白板寫下現在的感受，及擁有此感受的原因，請學生猜猜看導師現在的感受，若猜到就請導師宣布答案，並請猜到的同學從哪裡觀察到的？
- (二) 複習上次上課中，請學生回想上次上課思考地圖，小明想要得到的是什麼？(參考答案：想要引起注意，覺得這樣很有趣、好玩)以及小明的感受與他人感受的差異(參考答案：有趣、好玩vs無聊、討厭、噁心)。

10分鐘

發展活動**活動二：我該怎麼處理(黃金循環 golden circle 思考)**

請學生用學習單，記錄以下討論：

- (一) 請學生將上次上課思考地圖討論中，小明、上課老師、同學想要得到的事情記錄在學習單上
- (二) 教師提問：
 1. 為了達成相同的目的，你可能會怎麼做呢？(HOW) 為什麼？
請學生舉手回答並記錄在黑板上。
(小明參考答案：成績、參加比賽、搞笑、跟同學玩)
(老師參考答案：連繫家長、與小明溝通、處罰小明)
(同學參考答案：向他人求助、說服小明、遠離小明、明確表達)
 2. 請學生將自己可能會想用的一個方法紀錄在學習單上，並回到小組討論這些方法會造成怎樣的影響？(WHAT)(參考討論面向：對自己、同儕、人際、情緒等等)
 3. 討論完成後請各組分享自己討論的方法及可能會有的影響。
 4. 請學生在小組分享後，再思考一次會保持原本的想法還是有所轉換，並且記錄在學習單上。
(引導學生思考方法到底有沒有達到目標，考量對於自己的利弊得失)

17分鐘

<p>綜合活動</p> <p>活動三：討論回顧</p> <p>(一)教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在討論方法過程中有考量了哪些因素？ (參考答案：可行性、雙方心情、目的、代價、能力、環境) 2. 最後為什麼選擇了這個方法？評估的順位是什麼？ <p>(二)教師結論：</p> <p>同樣的目標可以用不同的方法達成，而每個人的選擇也會受到許多因素影響，包含能力、環境等等，而這些選擇的後果是都要自己承擔的，甚至會影響到他人的，因此每個選擇都是要謹慎思考的。</p>	<p>13分鐘</p>
<p><第三節></p> <p>準備活動：引起動機</p> <p>活動一</p> <p>(一)回顧歷程：</p> <p>前兩次課堂中，我們進行了哪些活動？</p> <p>(二)感受你我他：</p> <p>猜猜看輔導老師現在的感受？(提示：可參考前兩次課堂的互動)，輔導老師寫下答案，若學生猜到即公布答案，並詢問怎麼猜出來的。</p>	<p>10分鐘</p>
<p>發展活動</p> <p>活動二：歷程回顧</p> <p>(一)教師提問：</p> <p>這兩次活動，我們嘗試在情境中思考不同角色可能有的感受及想法，也討論一樣的目的我們可以有不同的選擇，過程中你們發現什麼？(請學生分組討論後歸納)</p> <p>*老師提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己要經過什麼歷程，才會做出能產生好的結果的行為？ 2. 當你選擇堅持原本的方式或是選擇換個方式時，是因為想到了什麼？ <p>(二)討論方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生使用便條紙先將想到的想法寫在便條紙上，一人至少寫三個，一張便條紙寫一個想法。 2. 全部完成後，請成員們開始觀看所有便條紙進行分類，並歸納出最主要的發現有哪些，並抄寫至小白板上。 3. 請各組上台分享討論結果，最後由輔導老師統整全班討論的結果(多著重於考量雙方情緒及行為後果)。 	<p>25分鐘</p>
<p>綜合活動</p> <p>教師結論：</p> <p>要達成一樣的目標有很多做法，但當我們不能覺察自己和別人的感受，選擇用了不同的作法造成的後續效應或結果往往就會很不一樣，尤其是情境題中提到跟身體界限、跟性別有關的議題，可能侵犯到他人權益時，影響的層面往往會超乎我們想像或所能承擔的後果，很多人都覺得自己所做的行為只是件小事，但是最後都造成了不可彌補的憾事，因此當事情發生時，是否自己暫停 STOP 想想看當事人的感受，自己不同作為可能產生的後果，而選擇做出正確的行為？</p>	<p>5分鐘</p>
<p>參考資料</p>	<p>108學年度『社會智能觀察紀錄』試辦成果彙編-未來教育在臺北-社會智能學習篇</p>

黃金循環思考學習單

黃金圈思考
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

小明的目的或動機可能是什麼?(WHY)
引起關注、製造樂趣、刷存在感

要達成上面所寫的目的，你自己會想要採取什麼方式來達成?(HOW)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

你選擇的方式你會帶來哪些影響?(WHAT)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

黃金圈思考
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

被別國同學的目的或動機可能是什麼?(WHY)
小明停止行為、被尊重

要達成上面所寫的目的，你自己會想要採取什麼方式來達成?(HOW)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

你選擇的方式你會帶來哪些影響?(WHAT)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

黃金圈思考
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

上課老師的目的或動機可能是什麼?(WHY)
維持秩序、希望小明尊重他人、順利上課

要達成上面所寫的目的，你自己會想要採取什麼方式來達成?(HOW)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

你選擇的方式你會帶來哪些影響?(WHAT)

第一次思考	第二次思考
-------	-------

思考地圖

<p>說或做：小明對班上同學及上課老師可能說了什麼?做了什麼?</p> <p>我是小明，我在_____ (時間)的_____ (地方)</p> <p>對班上同學說_____</p> <p>對班上同學_____ (做了什麼動作或表情)</p> <p>對上課老師說_____</p> <p>對上課老師_____ (做了什麼動作或表情)</p>	<p>感覺或想法：小明對於開同學及上課老師玩笑的感覺/想法有哪些?</p> <p>小明看到上課老師對於小明開玩笑的感覺/想法有哪些?</p> <p>小明看到上課老師對於小明開玩笑反應的想法/感覺有哪些?</p> <p>我是小明，</p> <p>我對開同學玩笑的想法及感覺是_____</p> <p>我對看到班上同學反應的想法是_____</p> <p>我對看到班上同學反應的感覺是_____</p> <p>我對看到上課老師反應的想法是_____</p> <p>我對看到上課老師反應的感覺是_____</p>
<p>有什麼痛苦：小明對於開玩笑，會有哪些擔憂、困擾、風險?</p> <p>我是小明，</p> <p>我開玩笑這件事情可能會有什麼擔憂，可能會造成我哪些擔憂、困擾、風險?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	<p>想獲得什麼：小明開玩笑可能是想要得到什麼?</p> <p>我是小明，我會在班上開同學及老師玩笑是因為我想要：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2.

小明
(開他人玩笑)
思考地圖

<p>說或做：上課老師對小明開玩笑行為可能對小明、同學說什麼或做什麼？</p> <p>我是上課老師，</p> <p>我在_____（時間）的_____（地方），</p> <p>對小明說_____</p> <p>對小明_____（做了什麼反應或表情），</p> <p>對覺得困擾/無聊的同學說_____</p> <p>對覺得困擾/無聊的同學_____（做了什麼動作或表情），</p>	<p>感覺或想法：上課老師對於小明開玩笑的想法/感覺有哪些？</p> <p>上課老師對於看到班上其他同學及老師反應的感覺/想法有</p> <p>我是上課老師，我看到小明開玩笑，</p> <p>我對小明開玩笑的想法是_____</p> <p>我對小明開玩笑的感覺是_____</p> <p>我對班上同學反應的想法是_____</p> <p>我對班上同學反應的感覺是_____</p>
<h3>上課老師 思考地圖</h3>	
<p>有什麼痛苦：上課老師看到小明一直開覺得困擾的同學玩笑，</p> <p>會有哪些困擾、擔憂？</p> <p>我是上課老師，</p> <p>我是上課老師，我看到小明開玩笑，</p> <p>我的困擾是_____</p> <p>我的擔憂是_____</p>	<p>想獲得什麼：上課老師在小明開玩笑事件中有哪些需求？</p> <p>希望可以得到/改變的是什麼？</p> <p>我是上課老師，在小明開玩笑事件中，我的需求是：</p> <p>我希望可以得到/改變的是：</p>

<p>說或做：覺得無聊的同學對小明開玩笑行為可能對小明、同學、老師說什麼或做什麼？</p> <p>我是覺得無聊的同學，</p> <p>我在_____（時間）的_____（地方），</p> <p>對小明說_____</p> <p>對小明_____（做了什麼反應或表情），</p> <p>對班上同學說_____</p> <p>對班上同學_____（做了什麼動作或表情），</p> <p>對上課老師說_____</p> <p>對上課老師_____（做了什麼動作或表情），</p>	<p>感覺或想法：覺得無聊的同學對於小明開玩笑的想法/感覺有哪些？</p> <p>覺得無聊的同學對於看到班上其他同學及老師反應的感覺/</p> <p>我是覺得無聊的同學，我看到小明開玩笑，</p> <p>我對小明開玩笑的想法是_____</p> <p>我對小明開玩笑的感覺是_____</p> <p>我對班上其他同學及老師反應的想法是_____</p> <p>我對班上其他同學及老師反應的感覺是_____</p>
<h3>覺得無聊同學 思考地圖</h3>	
<p>有什麼痛苦：覺得無聊的同學看到小明一直開玩笑，會有哪些困擾、擔憂？</p> <p>我是覺得無聊的同學，</p> <p>我是班上覺得無聊的同學，我看到小明開玩笑，</p> <p>我的困擾是_____</p> <p>我的擔憂是_____</p>	<p>想獲得什麼：覺得無聊的同學在小明開玩笑事件中有哪些需求？</p> <p>希望可以得到/改變的是什麼？</p> <p>我是班上覺得無聊的同學，在小明開玩笑事件中，我的需求是：</p> <p>我希望可以得到/改變的是：</p>

<p>說或做：覺得困擾的同學對小明開玩笑行為可能對小明、同學、老師可能說什麼或做什麼？</p> <p>我是覺得困擾的同學，我在_____（時間）的_____（地方）：</p> <p>對小明說_____。</p> <p>對小明_____（做了什麼動作或表情）。</p> <p>對班上同學說_____。</p> <p>對班上同學_____（做了什麼動作或表情）。</p> <p>對上課老師說_____。</p> <p>對上課老師_____（做了什麼動作或表情）。</p>	<p>感覺或想法：覺得困擾的同學對於小明開玩笑的想法/感覺有哪些？</p> <p>覺得困擾的同學對於看到班上其他同學及老師反應的感覺/想法有哪些？</p> <p>我是覺得困擾的同學，：</p> <p>我對小明開玩笑的想法是_____。</p> <p>我對小明開玩笑的感覺是_____。</p> <p>我對班上其他同學及老師反應的想法是_____。</p> <p>我對班上其他同學及老師反應的感覺是_____。</p>
<p>覺得困擾同學 思考地圖</p>	
<p>有什麼痛苦：覺得困擾的同學對於被小明開玩笑，會有哪些困擾？</p> <p>我是覺得困擾的同學，對於小明開玩笑，</p> <p>我的困擾是_____。</p> <p>我的擔憂是_____。</p>	<p>想獲得什麼：覺得困擾的同學在小明開玩笑事件中有哪些需求？</p> <p>希望可以得到/改變的是什麼？</p> <p>我是覺得困擾的同學，在小明開玩笑事件中，我的需求是：。</p> <p>我希望可以得到/改變的是：。</p>

肆 執行歷程

為練習覺察自身及他人情緒，促進學生同理心，本課程執行歷程如下：

1. 思考地圖：藉由不同角色的思考地圖，讓學生藉由投入情境角色的方式來做換位思考，並藉由角色的彼此討論，讓學生能在較有安全感的狀態進行覺察。
2. 黃金循環思考：藉由前項活動帶領學生覺察不同角色的情緒、行為、背後可能的原因，進而運用黃金循環思考的概念，讓學生拓展正向替代行為。
3. 歷程回顧：藉由回顧兩節課的脈絡，去增強歷程中的正向表現，也讓學生去覺察自身要出現正向行為的關鍵可能有哪些。



請學生發表對情境角色的想法



請成員思考情境中相對人的感受



請學生思考情境圖中所代表的意涵



讓學生去覺察情境圖中被騷擾者的感受



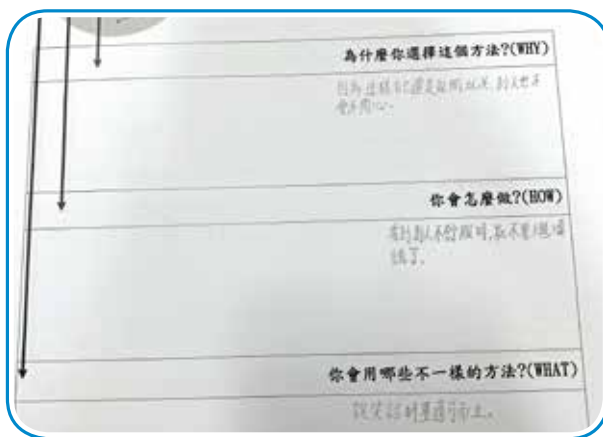
點出情境圖中的矛盾，引導思考開玩笑中彼此感受的重要性



邀請學生分享生活經驗



與學生討論感受的重要性



學生完成之學習單

伍 執行成果

1. 引導並澄清學生一些沒有留意到的盲點：

- (1) 學生一開始會提到開玩笑只要在乎自己的感受，經過換位思考到自身，學生能夠同意：開玩笑是建立在雙方都覺得開心。
- (2) 點出矛盾點：開玩笑是喜歡他人的反應 VS 開玩笑不應該讓人不舒服，讓學生可以自我省思。

2. 藉由情境圖，提醒個案重要觀念
 - (1) 喜歡的笑話留給喜歡的人 (辨識不同界線)
 - (2) 沒有表達喜歡請當作我不喜歡 (不表達也不代表認同)
 - (3) 你覺得好笑但我不覺得好笑 (感受不同)
3. 促進學生換位思考，讓學生知道自己可以有不同選擇。

陸 特色與展望

1. 思考地圖：提供學生生活情境及思考地圖練習換位思考，除了過去宣導強調的被行為人感受，更拓展對於行為人的感受及動機的思考。
2. 黃金圈循環思考：帶領學生從行為人行為思考到緣由後，引導學生從行為人的背後動機出發，思考較適當的替代方案。

柒 教學省思

- 一、多著重學生自身感受分享與想法澄清：可以多讓學生分享各自觀點跟想法，從學生自身感受的想法出發，也許更符合學生的學習脈絡。
- 二、課程活動設計省思：
 1. 思考地圖：學生對於思考地圖的操作會需要比較多的引導，即使提供例句，仍需多加說明；過程中較多狀況是孩子們會趁著小明角色思考地圖，說出許多平常可能會講的黃腔或是不適當的玩笑，需要隨機應變，討論容易會失焦，需要教師一直提醒回到主題，但也很真實呈現學生在班上的狀況。
 2. 思考地圖之角色對話：因時間因素及分別回答的形式，角色的互相對話跟澄清時間不太足夠，且容易在各組彼此回應時，他組會失去專注。
 3. 如何修正：可多增加當下感受的討論，也可先回到當下孩子們對於討論開黃腔事件的感受，減緩大家對於討論的焦慮跟擔心被指責，也許更能讓孩子更放心投入討論。

「會」心一笑 「園」來如此

教學者及設計者：陳芳瑜、謝佩芳、賴佩莉

壹 設計理念

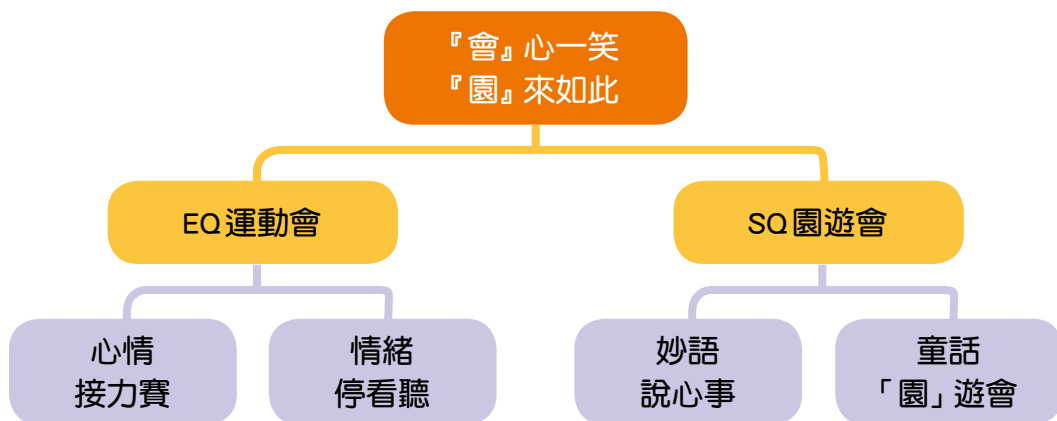
綜觀孩子在學習的旅程中，會參與校園大大小小的活動，這些活動都是增加孩子童年回憶以及在活動的歷程中學到很多人際互動相處的社會情緒表現的知識與技能。在學校運動會中常有各種競賽，學生不管是參加個人比賽或是團體競賽，經常因為同儕的壓力而產生負向情緒能量，如何去察覺面對跟因應都是很重要的課題。

因此，在第一單元『EQ運動會』的活動設計，課程重點及學習目的是希望引導學生覺察自己的情緒，並能瞭解自己情緒發生的原因。引導學生透過在學校的實際生活經驗「運動會接力賽」活動項目，教師引導學生覺察自我情緒以及學習情緒管理方法，進而建立同儕之良好的社會互動氛圍。

第二單元的『SQ園遊會』也是藉由學生的生活經驗讓情境融入情緒智能的教學，「園遊會」是幾乎每個學校無論是國小開始到哪個學習階段都經常會辦理的活動之一，也是學生在讀書時期都會有的經驗，因此本教案從「園遊會」活動切入，讓學生學習到社會情緒智能進而內化昇華到群體關係的互動。

課程活動設計以善用 4F、同理心地圖、情緒調整呼吸法、妙語說書人、ORID、特質卡和便利貼等教學輔助工具來引導學生從不同的角度看事情，藉由工具輔助孩子面對及分辨自己的情緒，換位思考，體諒他人，啟發學生引導學生讓學生學會帶得走的社會情緒智能相關能力，在面對社會及人際互動時，無論到那個階段都能夠自動發揮共好精神。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間 4 節課，共 160 分鐘

教學年級 五年級

(綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標	個人內在： 1. 自我情緒覺察，瞭解情緒的起因。 2. 情緒管理，應用調整情緒的方法。	
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適 Ba-II-1 自我表達的適切性 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧 Ba-III-2 同理心的增進與實踐 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決 Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達	人際關係： 1. 同理他人，理解他人感受。 2. 同儕合作，學習尊重他人。 3. 同儕相處，增進人際關係。 4. 同儕互動，與團隊成員合作達成團體目標。	
相關議題融入	性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗。 生命教育 生 E16 情緒管理的能力。		
學習目標			
1. 從事件中覺察自我情緒。 2. 透過同理心地圖，瞭解同理心的內涵。 3. 嘗試運用同理心思考，理解他人感受。 4. 覺察與認識人際互動中的情緒，並以適當的方法調節情緒。 5. 學會面對與解決問題，並實踐於生活中。 6. 能覺察自己和別人的情緒，並有衝突解決的能力。			
學習活動		時間	評量方式
第一單元：EQ運動會 第一節：心情接力賽 一、準備活動 1. 引起動機：情境故事影片欣賞 櫻桃小丸子第 925 集，小丸子被選為接力賽的最後一棒 (影片大意：小丸子在運動會中被選為最後一棒，比賽當天因為小丸子的運動褲出問題，導致在比賽中分心而跌倒，讓原本領先的接力賽卻成為最後一名。) 2. 教師引導學生發表看完影片的想法。		10分鐘	影片欣賞 時間可依 教學需求 調整

<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備影片中的幾個畫面圖案，引導學生討論圖案中主角的表情。教師引導學生做情緒的覺察，認識事件的發生原因，並理解所引發的情緒。 2. 請學生觀察情緒圖片中人物的臉部表情和肢體動作，教師以 4F 提問引導學生發表。 <table border="1" data-bbox="207 470 1117 936"> <thead> <tr> <th colspan="2">4F 提問</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fact 事實</td> <td>在接力賽中發生了什麼事情？</td> </tr> <tr> <td>Feeling 感受</td> <td>1. 圖案中的人物出現那些情緒？為什麼？ 2. 從哪裡可以判斷照片中的情緒？試著將所觀察到的情緒反應演出來。</td> </tr> <tr> <td>Finding 發現</td> <td>如果是你碰到這樣的情況你會怎麼做？</td> </tr> <tr> <td>Future 將來</td> <td>如果你知道你的好朋友發生類似的情況，你會怎麼做？</td> </tr> </tbody> </table> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搭配學習單一心情接力賽，教師說明學習單題目，並引導學生分享在自己的生活經驗中，碰到那些事件或情境的時候，會產生哪些情緒。 2. 教師統整上課內容，並說明每個人的感受 / 情緒不同，因此我們要學習互相尊重與包容。 	4F 提問		Fact 事實	在接力賽中發生了什麼事情？	Feeling 感受	1. 圖案中的人物出現那些情緒？為什麼？ 2. 從哪裡可以判斷照片中的情緒？試著將所觀察到的情緒反應演出來。	Finding 發現	如果是你碰到這樣的情況你會怎麼做？	Future 將來	如果你知道你的好朋友發生類似的情況，你會怎麼做？	<p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>搭配學習單一心情接力賽</p> <p>學生在國語課已經學過情緒卡 (10 種常見的情緒語詞)</p>
4F 提問												
Fact 事實	在接力賽中發生了什麼事情？											
Feeling 感受	1. 圖案中的人物出現那些情緒？為什麼？ 2. 從哪裡可以判斷照片中的情緒？試著將所觀察到的情緒反應演出來。											
Finding 發現	如果是你碰到這樣的情況你會怎麼做？											
Future 將來	如果你知道你的好朋友發生類似的情況，你會怎麼做？											
<p>第二節：情緒停看聽</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：情境故事影片欣賞 心靈環保兒童生活教育動畫—美味泡芙 (影片大意：因為美味的泡芙被哥哥吃掉剩下一口，原本生氣的珍珍因為轉念換個想法，心情也跟著變好了。) https://www.youtube.com/watch?v=wXXPNfCmmKA 2. 教師引導學生發表看完影片的想法：影片中的珍珍發生什麼事？她原先有什麼情緒？她如何轉變心情？ 3. 教師引導學生發表：說說看，在生活中你有沒有類似的經驗？你會如何處理？分享你的心情或方法。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搭配學習單一情緒停看聽，以接力賽的小丸子為例子，教師引導學生思考，請學生試著站在小丸子的立場去感受她的心情及試著理解碰到的困難。 2. 教師引導學生進行同理心的練習 (換位思考)。教師說明同理心 (換位思考) 是指站在對方立場思考的一種方式，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。 	<p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>學習單一情緒停看聽</p>										

3. 教師協助學生分組並說明同理心地圖的內容：

20分鐘



4. 教師引導學生利用便利貼，寫下對各個區塊的想法，並完成同理心地圖的內容。搭配學習單一情緒停看聽，以接力賽的小丸子為例進行討論。

三、綜合活動

10分鐘

學習單一
情緒停看
聽

- 引導影片欣賞 (約 7 分)：心靈環保兒童生活教育動畫—愛的接力大賽 (影片大意：在接力大賽的過程中，大家學習到比賽是一時的，成績不是最重要的；在彼此打氣、互相鼓勵的過程中，贏得友誼才最珍貴，也體會調整心情後的正向收穫。) 影片參閱網址：<https://www.youtube.com/watch?v=yv16BIbFtt8>
- 教師引導學生發表以下提問：
 - (1) 在生活中如何處理自己負向的情緒？為什麼？
 - (2) 當有負向情緒產生時可以找誰幫忙尋求協助？
 - (3) 教師引導學生練習「數數深呼吸」的放鬆方法，讓學生思考一下：遇到不開心的事情，轉個念，換個想法 (轉換心情)，或許會有不同的結果。
 - (4) 教師引導學生完成學習單一情緒停看聽，並請學生分享調節情緒的好方法。
 - (5) 教師延續學生分享調節情緒方法後，視學生分享情況提供蔡心理師引用學生喜愛的卡通內容繪製對於情緒調整的方法「全集中好心情之呼吸法」，讓學生深刻建構自己調節情緒的方式。

第二單元：SQ 園遊會

第一節：妙語說心事

一、準備活動

10分鐘

1. 先備經驗提示：

- (1) 小朋友還記得之前我們討論過的小丸子的運動會活動嗎？櫻桃小丸子第 925 集，小丸子被選為接力賽的最後一棒 (影片大意：小丸子在運動會中被選為最後一棒，比賽當天因為小丸子的運動褲出問題，導致在比賽中分心而跌倒，讓原本領先的接力賽卻成為最後一名。)

<p>(2) 第一組上次被誤會都沒有在準備競賽活動，也有小朋友說他們沒有付出努力跟心力為班級爭取榮譽這件事，大家應該都還記憶猶新對嗎？這學期我們會有一個大型的園遊會活動，所以在辦活動前我們要先好好的來凝聚一下班級的向心力，從上次的經驗中來探討這次活動我們可以怎麼做得更好，所以這節課讓我們一起來動動腦换位思考一下。</p>		
<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師進行學生分組討論園遊會可能會發生的不理解同儕可能面臨的處境心情還有可能面對的衝突及壓力。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 說一說心事 (2) 兩人一組，輪流分享以前園遊會經驗中自己的心情及情緒。 (3) 使用「妙語說書人」的卡片，讓學生挑選三張符合自己身心狀況、情境的卡片，並描述在活動前遇到的情境及情緒。 (4) 教師說明卡，第一張是關於之前同伴一開始給你的印象，第二張卡牌是在以前準備的過程中你發現了園遊會大家努力的部分，第三張在準備的過程中，你覺得你自己努力為班上攤位做了哪些事情。 (5) 教師說明在分享的時候，說者要邊拿牌卡邊說明，有順序有條理，聆聽者請專心聆聽不打岔，並感謝說者分享並回饋自己的想法。 	20分鐘	
<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生發表剛剛聽到同學在今天課堂上發表讓你印象最深刻而且最值得學習的部分。 2. 老師引導學生從不同的角度來看同一件事情的時候，可以用尊重和多元的觀點來看事情，你的處理事情方式及情緒也會大不同。 3. 老師發下便利貼，帶領學生寫下「貼心話」，寫下自己的心裡話，並透過「世界咖啡館」的活動方式，交流並討論自己的個人觀點。 	10分鐘	
<p>第二節：童話「園」遊會</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：老師用電子白板引用圖片，詢問學生看到了什麼？學生們看到的是鴨子還是兔子，換個角度看，也會看到不一樣的動物，看待事情也是一樣，换位思考及角度設想，結果就會不同。  <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師跟學生說明情境故事，讓學生了解故事內容。 情境故事： 迪士尼小學將要在下個月舉辦一場園遊會，園遊會需要事前準備、在準備攤位的過程當中。 <ul style="list-style-type: none"> • 愛麗絲想要布置園遊會的攤會，打算添購很多布置的彩帶跟玩具，很細心的畫下了攤位的結構圖。 • 白雪公主只想著當天顧攤位要穿什麼衣服比較好看，她想要好好推銷產品，以及善用愛聊天的個性跟客人聊天。 	5分鐘 25分鐘	ORID 討論法

- 阿拉丁覺得攤位布置跟售貨員怎麼樣都沒關係，只要有熱情就好，他會好好推銷自家產品，他覺得大家一定會捧場的。
- 青蛙王子見狀，他就跟大家說，他都可以配合，只要大家跟他說一聲就好。

他們各自堅持要準備的東西，預算不夠，佈置攤位的東西無法買太多，該如何取捨？售貨員的服裝需要自己準備，如何統一？產品的包裝要怎麼設計？這些問題該怎麼辦才好？在討論過程中，大家的想法都很多，需要一起配合跟討論，也需要大家的意見。

想一想：

- 故事情節中，各個角色的人物特質是甚麼？
 - 他們遇到甚麼樣的困難？該如何解決？
2. 請各組學生想一想每個角色人物的人物特質，並思考如何解決。
- (1) 小組討論：將學生分組用 ORID 觀點，進行問題討論後並發表。

O 事實	R 感受
愛麗絲、白雪公主、阿拉丁和青蛙王子在討論園遊會的攤位的時候吵架了。	因為想要準備的東西不一樣，意見不合，四個人的感受和情緒是甚麼？
I 想法	D 行動
為了要準備園遊會的東西，他們可能產生的想法是甚麼？	面對意見不同的時候，他們該怎麼做比較好？

- (1) 各組發下便利貼，以 ORID 焦點問題討論之後，將答案寫在便利貼上，並把便利貼貼在黑板上，分為「事實」、「感受」、「想法」、「行動」來做分析和分享。

(發下「特質卡」和「便利貼」引導學生發表。)

- (2) 教師提醒學生在發表過程中避免評價性字眼，減少諷刺感。

	從正向的角度來看愛麗絲、白雪公主、阿拉丁和青蛙王子的特質時，你會怎麼描述？	從負向的角度來看愛麗絲、白雪公主、阿拉丁和青蛙王子的特質時，你會怎麼描述？
愛麗絲	(注意細節)	(過於敏感)
白雪公主	(喜歡社交)	(太注重打扮)
阿拉丁	(勇於冒險)	(不會保護自己)
青蛙王子	(配合度高)	(不懂得表達自己的想法)

三、綜合活動

1. 小組分享自己的看法及想法以及應對方式，老師並協助孩子歸納面對意見分歧時可以怎麼做。
2. 教師請學生回顧這節課所講述的重點，並學習互相尊重總結後指導完成「社會智能觀察紀錄表」。

10分鐘 學習單

參考資料

- 孫敏芝，提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示，幼兒教保研究期刊 2010，第 5 期
- 想提高孩子學習成績不能只看智力，SEL 更重要！美國期刊道出臺灣家長最常忽略的教養關鍵，未來 Family 2019-11-26
- 繪本：鴨子？兔子？啟動想像。學習 Duck!Rabbit!

學習單

◆附錄1

~心情接力賽~



姓名：_____

一、欣賞完影片之後，請觀察以下圖片，寫出圖片中人物的心情與原因：

 ●小丸子的心情：_____ ●原因：_____	 ●天野的心情：_____ ●原因：_____
 ●小玉的心情：_____ ●原因：_____	 ●彩山的心情：_____ ●原因：_____

二、請同學想一想，今天早上出門上學時的心情如何？為什麼？

請勾選你的心情 <input type="checkbox"/> 平靜/輕鬆 <input type="checkbox"/> 討厭/厭煩 <input type="checkbox"/> 擔心/害怕 <input type="checkbox"/> 委屈/冤枉 <input type="checkbox"/> 緊張/焦慮 <input type="checkbox"/> 生氣/憤怒 <input type="checkbox"/> 高興/快樂 <input type="checkbox"/> 得意/驕傲 <input type="checkbox"/> 難過/悲傷 <input type="checkbox"/> 後悔/悔恨	為什麼會有這種心情？發生了什麼事？ (用文字表述或畫圖都可以)
---	------------------------------------

◎ 每個人的感受都不同，因此我們也要學習互相尊重囉！

◆附錄2



~情緒停看聽~

姓名：_____

●同理心(换位思考)：是指站在對方立場思考的一種方式，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。



讓我們來想一想，在接力賽中跌倒的小丸子，她有什麼感受？

小丸子當時在想什麼？

小丸子看到什麼？

小丸子聽到什麼？

小丸子做了或說了什麼？

小丸子遇到什麼困難？

小丸子想獲得什麼？

●寫下自己在學校中參與過的活動或比賽，並畫出當時的心情：

●活動(比賽)名稱：
●畫出當時的心情：
●引發此心情的原因：
●如何調節自己的情緒：

◎ 情緒沒有對錯，但是調整自己的行為很重要！

◆附錄3

◆ ~+~ORID 討論法~+~ ◆

班級：_____ 姓名：_____

Objective (客觀性層次) 討論議題或資料所呈現的事實和外在現況	Reflective (反應性層次) 對客觀資料的直覺反應和內在回應
Interpretive (詮釋性層次) 賦予意義、價值判斷、重要性及涵意	Decisional (決定性層次) 行動、決定、實踐、共識

◆附錄4



◆社會智能觀察紀錄表◆

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

	+ 自 評 表 +					
	1分	2分	3分	4分	5分	6分
(紀錄各組中觀察的學生) 請留意評量，看看你做到那個程度，並勾選，完成程度為請勾6分，完成程度為請勾1分！						
同理他人 看到學生微笑或取笑時，感受到對方的處境和感受。 與別人說話時，分辨對方的情緒感受。						
同情相處 發現別人對事情的看法不同時，試著了解對方的想法。 在團體中，清楚學生對自己的看法。 在團體中，盡到自己扮演角色的本分。 在團體中，接納他人對自己的意見。						
同情合作 分組活動時，配合其他組員，做好自己份內的事。 與別人互動時，展現合宜的禮貌態度。(如：微笑、點頭等)。 看見別人需要幫助時，主動伸出援手，給予協助。						
衝突處理 受到學生取笑時，不情緒失控，予以反擊。 當學生發表意見時，專注聆聽，不做出取笑別人的行為。 當別人與自己意見不合時，嘗試溝通，說出自己的想法。						

◆想一想，這個活動你的[收穫]是什麼？

肆 執行歷程

四年級線上同步課程實施歷程：

(因應疫情停課狀況，以居家學習的方式進行線上同步課程。線上同步課程因教材與時間受限，因此教案內容也略做修改，以符合實際需求)

- 主題：EQ 運動會

第一節：心情接力賽(線上同步課程約25分鐘)

一、準備活動(約5分)

1. 教師引導學生發表因為疫情影響，停課至今的心情或感受？並說明原因。
2. 適時引導學生尊重他人發言，每個人心情與感受不同，沒有對錯。

二、發展活動(約15分)

1. 觀看心靈環保兒童生活教育動畫一愛的接力大賽。
2. 請學生觀察情緒圖片中人物的臉部表情和肢體動作，教師引導學生做情緒的覺察，認識事件的發生原因，並理解所引發的情緒。
3. 討論發表影片中的人物在比賽前後，心情上有什麼變化？為什麼？

三、綜合活動(約5分)

1. 請學生分享今日的課程收穫。
2. 教師統整上課內容，說明每個人的感受/情緒不同，因此我們要學習互相尊重與包容。

第二節：情緒停看聽(線上同步課程約25分鐘)

一、準備活動(約5分)

1. 四升五年級即將分班，教師讓學生透過影片方式回顧中年級生活點滴。
2. 學生分享觀賞影片後的心得。

二、發展活動(約15分)

1. 觀看心靈環保兒童生活教育動畫一美味泡芙
2. 教師引導學生發表看完影片的想法：影片中的珍珍發生什麼事？她原先有什麼情緒？她如何轉變心情？
3. 教師引導學生發表：說說看，在生活中你有沒有類似的經驗？你會如何處理？分享你的心情或方法。
4. 教師引導學生練習「數數深呼吸」的放鬆方法，讓學生思考一下：遇到不開心的事情，轉個念，換個想法(轉換心情)，或許會有不同的結果。

三、綜合活動(約5分)

1. 因為疫情影響，四升五年級分班前無法回學校上課，因此教師引導與鼓勵學生學習正向思考、正向防疫的想法，期待開學日的見面。
2. 請學生發表期末給予師長與同學的祝福。教師回饋學生的祝福，雖然停課無法當面訴說，也讓學生透過多元的方式表達心情與感受。

五年級線上課程實施歷程：

(因應防疫停課，改為線上直播課程，實施內容也因應線上課程，略作調整，但整體課程呈現有更多元的展現，是另一種收穫!)

- 主題：SQ 園遊會

(一) 妙語說心事(線上課程約25分)

一、過程，都是成長的養分(約5分)

1. 討論運動會的努力過程，不過結果是成功的，還是失敗的，都是值得的。

二、你來說，我來聽(約15分)

1. 討論過程中可能會發生的衝突及壓力。
2. 透過「妙語說書人」的圖卡，表達自己的想法及情緒。
3. 聆聽者要專心聆聽不打岔，並給正面回饋。

三、世界咖啡館，說說心裡話(約5分)

1. 發下便利貼，把心事寫下來。
2. 透過世界咖啡館的討論方式，交流並討論各自的觀點。

(二) 童話「園」遊會(線上課程約25分)

一、鴨子，還是兔子(約5分)

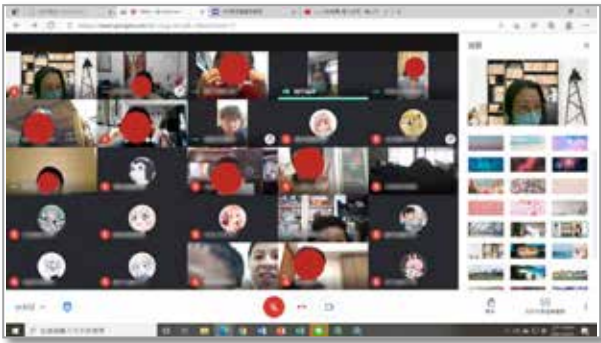
1. 凡事都有一體兩面，透過繪本故事來討論思考的不同面向。

二、童話園遊會(約15分)

1. 童話故事情節中，分組並思考每個角色的人物特質。
2. 分組討論老師設定的情境難題，並討論該如何解決。
3. 請各組利用 ORID 焦點問題討論，進行意見交流並發表。

三、回顧與分享(約5分)

1. 請學生回顧這節課所觀察到的重點，回顧並分享自己的重點和看法。



五月份直播課程的，芳瑜老師帶著高年級的學生一起討論關於[園遊會]的課程！大家透過直播課程上課，感覺很新鮮，也很踴躍參與討論！



芳瑜老師請高年級的學生們透過麥克風及線上板，回想之前參與園遊會的舊經驗，輪流發表對於今年因為疫情而無法舉辦園遊會的看法。

園遊會是什麼? (園遊會) 芳瑜老師	大家對園遊會 的印象和期待 這節課學 習到什麼?	想一想	寫一寫	QA	溝通的 狀況		
大家的想法不一	東西被偷	有些人沒有想法	不知道怎麼求教	遇到買材料的問題	要買材料	怕一個人買買所有的材料	沒錢
成本問題 09	買太多東西	東西買不出去 11	的問...	沒有想法	想法不同	有些人不討論	
器材選擇 21	1.買好正牌人 2.買好正牌人 3.買好正牌人	東西買不出去 23	意見不同	大家的想法不同 25	遇到奧客	有人不討論	數量不夠
忙不過 29	想買好但不買好買去						

芳瑜老師透過數位白板思考問題，請高年級的同學們想一想，大家在園遊會的時候，曾經遇過甚麼樣的問題，請把答案寫在線上便利貼發表。

對別人態度 好分分... 壞分分	愛麗絲	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號	正面：做事 專心。5號
	白雪公主	正面：做事 專心。09	正面：做事 專心。15號	正面：做事 專心。25	正面：做事 專心。25	正面：做事 專心。25	正面：做事 專心。25	正面：做事 專心。25
	阿拉丁	正面：做事 專心。7	正面：做事 專心。29	正面：做事 專心。30	正面：做事 專心。30	正面：做事 專心。30	正面：做事 專心。30	正面：做事 專心。30
	青蛙王子	28正面 性格、保 種和	28正面 性格、保 種和	正面：大 方10	正面：大 方10	正面：大 方10	正面：大 方10	正面：大 方10

透過問題討論，芳瑜老師利用童話故事的人物設定園遊會的情境，請高年級的同學分組討論過後，分別將愛麗絲、白雪公主、阿拉丁、青蛙王子的正面性格和反面性格，利用便利貼的功能記錄在線上電子白板上。

教師提問/試題				公告/學生回饋			
1	2	3	4	停課後 心情 13	停課後 心情 14	停課後 心情 15	停課後 心情 16
17	18	19	20	停課後 心情 21	停課後 心情 22	停課後 心情 23	停課後 心情 24
25	26	27	28	停課後 心情 29	停課後 心情 30	停課後 心情 31	停課後 心情 32

芳瑜老師請高年級的學生們，想一想，說一說，「停課了，你們的心情是甚麼」，一邊思考你的心情，以及防疫可能會遇到的情況。

情境換位		當教育部宣布停止到校上課，你是爸爸媽媽或是老師的，心情會怎麼樣的？(芳瑜老師)	
覺得很煩 09	覺得很煩 21	覺得很煩 24	覺得很煩 29
覺得很煩 09	覺得很煩 15	覺得很煩 24	覺得很煩 29
覺得很煩 09	覺得很煩 15	覺得很煩 24	覺得很煩 29

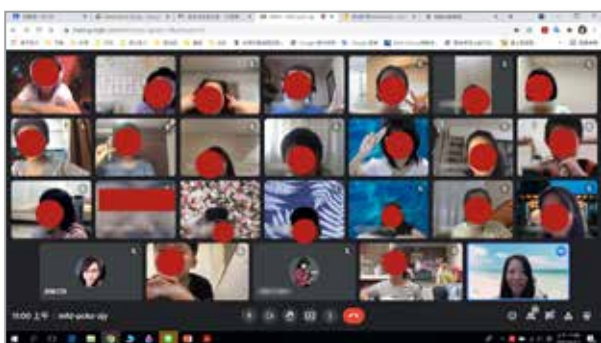
芳瑜老師請高年級的學生們「換位思考」，請想一想，「停課了，你的爸爸媽媽心情及想法」，請把你看到或是理解到的情緒寫在電子白板上跟大家分享。

O_事實		R_感受	
1. 愛麗絲和白雪公主的冒險，打贏了惡魔多布林的邪惡魔法，但惡魔的魔法卻留下了難治的惡魔。-502-芳瑜老師	2. 白雪公主只愛睡三天醒來，她醒來好好照顧魔法，所以白雪公主的魔法是好人幫助人類。-502-芳瑜老師	3. 阿拉丁和青蛙王子是好朋友，他幫大家說他都可以配合，只要大家跟他說一聲就好。-502-芳瑜老師	4. 青蛙王子是好朋友，他幫大家說他都可以配合，只要大家跟他說一聲就好。-502-芳瑜老師
I_想法	D_行動	I_想法	D_行動

利用 ORID 的分析方式，芳瑜老師請高年級的學生透過討論園遊會遇到的困境，想一想，愛麗絲和白雪公主遇到的情境、感受、想法及行動，並記錄在電子白板上，和大家分享。

O_事實		R_感受	
3. 阿拉丁和青蛙王子是好朋友，他幫大家說他都可以配合，只要大家跟他說一聲就好。-502-芳瑜老師	4. 青蛙王子是好朋友，他幫大家說他都可以配合，只要大家跟他說一聲就好。-502-芳瑜老師	大家都會在生氣 12	大家都會在生氣 11
I_想法	D_行動	I_想法	D_行動

利用 ORID 的分析方式，芳瑜老師請高年級的孩子，討論園遊會遇到的情境，思考阿拉丁和青蛙王子遇到的情境、感受、想法和行動，並記錄在電子白板上和大家分享。



透過線上同步課程，讓學生表達停課後的心情與感受。課堂中師生互動活潑，學生討論熱烈。

教師提問/今天的心情?				回答用顏色便利貼/學生回饋			
開心😊	開心😊	開心😊	開心😊	複雜😞	開心😊	煩惱😞	開心😊
開心😊	開心😊	12-18 學生號碼	12	13	14	15	16
17	18	33 號 開心😊	34 號 開心😊	開心😊	平靜😊	平靜😊	煩悶😞
開心😊	開心😊	不清楚😞	難過😞	難過😞	難過😞	難過😞	難過😞

教師運用 Jamboard 平臺，在線上同步課程中，讓學生可以發表課堂想法，進行師生互動與討論。



Jamboard 平臺留言板功能，讓學生可以在課堂中同步發表想法，進行師生互動與討論。



教師運用 Classroom 平臺，在訊息串功能中讓學生可以隨時分享心情，不受課堂時間限制。



Jamboard 平臺留言板功能，讓學生可以在課堂中同步發表想法，進行師生互動與討論。



教師運用 Classroom 平臺，在訊息串功能中讓學生可以隨時分享心情，不受課堂時間限制。

伍 執行成果

四年級課堂執行成果：

(一) 第一節：心情接力賽

讓學生分享心情與在家學習的感受，抒發心情與壓力。學生可以口頭發表，以及利用線上會議留言進行分享。師生在課堂進行討論熱烈，互動溫馨。

(二) 第二節：情緒停看聽

透過影片欣賞方式回顧中年級生活點滴，教師引導學生學習正向思考、正向防疫的想法，也讓學生透過多元的方式表達心情與感受。

五年級課堂執行成果：

(一) 第一節：妙語說心事

讓學生透過線上課程討論心情，透過教師設定的情境來討論，例如：疫情來臨了，對於停課不停學，學生們必須在家上課，盡快學會遠距直播上課的方法及技巧，這中間的進步和心情，以及，换位思考，若你是家長的想法，你的想法會是甚麼；在線上課程討論及互動的過程中，學生們線上發表及腦內激盪，透過電子白板產出討論結果，這樣的上課方式，令人覺得新奇，討論的過程也很熱鬧有趣！

(二) 第二節：童話「園」遊會

透過線上直播上課，利用簡報分享繪本「鴨子，還是兔子」，了解很多事情是一體兩面，

導師引導學生回想之前參與園遊會的舊經驗，帶入新的情境，分組並利用線上白板的便利貼功能，表達自己的解決方式，透過 ORID 思考模式，分析情境，表達並解決遇到的問題，讓學生表達自己的思考及想法。

陸 特色與展望

四年級課程特色與展望：

因應疫情而停課期間，透過線上同步學習方式進行教學，讓課程以多元方式呈現，不侷限於實體教室實施，就是課程靈活運用的特色。教師運用各種資訊平台：Google Classroom、Meet、Jamboard 等，讓線上同步課程活潑生動，拉近與學生的距離，讓學生有多元發表的經驗與機會。

這份線上同步課程運作的寶貴經驗，也讓教師學習更多資訊技能，這樣的教學經驗與課程的實施也會持續發展與傳承。

五年級課程特色與展望：

在停課不停學的這段時間，親師生密切的合作，讓教學不再只是在教室，隨處是教室的想法落實，在防疫及安全的大前提下，學生家長們動員起來，透過均一、台北酷課雲、Google meet、Jamboard、Google Classroom 線上平台，讓教學不間斷，透過多元方式活絡起來，學生家長們適應遠距直播模式的迅速，令人驚喜！

另一點，師生學習線上課程的共作經驗，及探索線上課程的表達方式，不管是線上麥克風發表，或是，線上白板便利貼留言，摸索及努力的過程，都令人珍惜及感謝！學生們在換位思考及 ORID 的情境討論中，能利用不同的觀點不同的角度，甚至是不同於實體上課的表達方式，表達出自己的想法及論點，相信，這一段時間的線上課程，讓學生們有更多的學習經驗及能力，面對未來的多元的教學環境。

柒 教學省思

謝佩芳老師：

學生停課在家學習將近 6 週時間，趁此機會讓學生分享心情與在家學習的感受。從學生的分享中可以知道，多數的學生很想念學校生活，以及和老師、同學的互動。尤其四年級在暑假後面臨分班的情形，因此情感上是充滿不捨與想念，也讓教師體會到情緒智能課程在此時更是扮演著重要角色。

線上同步課程運作的寶貴經驗，讓我學習到更多資訊技能，未來可以讓課程設計與執行更多元化。

陳芳瑜老師：

從五月份開始的停課不停學的日子，線上直播課一直到七月初，這段時間，學生們在每次的直播課程中，表達了對於學校的懷念，對同學的思念，對老師的想念，在幾次上完線上直播課後，發現了學生們表達出濃濃懷念回到學校的想法，透過情緒的引導，透過直播校園角落、籃球場、花園的方式，讓孩子們對於懷念校園生活，利用時事引導，園遊會情境的引導，從 ORID 的思考模式，從換位思考的引導等等，在思考及表達方面，有更多不同的觀點。對於我來說，線上課程的實施也讓我成長許多，多元的線上學習平台及教學直播平台，都讓我發掘更多種教學的可能性及未來發展性！

我的情緒精靈

教學者及設計者：王靜宜、趙苡伶、劉家森

壹 設計理念

藉由顏色讓學生表達心中的情緒，透過沾滿情緒顏料的保麗龍球，讓學生清晰的看見在與他人互動的過程中，彼此的情緒會互相交錯及影響，且透過繪製城市及製作情緒怪獸，讓學生思考當出現負向情緒時哪裡是可以好好安放及處理情緒的地方。

貳 課程架構

第一、二節課：師生共同討論情緒的種類，學生繪製情緒軌跡並以小組型式共同創作出情緒城市。

第三、四節課：體驗及討論難以控制的情緒有哪一些，創作出情緒精靈，學習將他好好放置，最後以學習單回顧課程歷程。

參 教學設計內容

教學時間	160分鐘（四節課）	教學年級	五年級
(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	1. 學生透過回溯舊經驗，覺察自己常出現哪些情緒。 2. 學生能妥善管理情緒，理解情緒都需要好好被處理。	
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Ba-II-1 自我表達的適切性。	3. 能在和他人互動過程中學會互相合作。 4. 能學會同理他人的情緒。	
學習目標			
1. 學生能辨識自己的情緒。 2. 學生能接受自己的正向及負向情緒。 3. 在創作情緒精靈的過程中，學生能了解適當處理及控制情緒的重要性。 4. 學生能在彩繪人際軌跡的過程中，覺察情緒是流動的且與他人會產生互動及影響。			
學習活動		時間	評量方式
第一節課 準備階段			
1. 保麗龍球戳好洞。 2. 學生分組(5~6一組)。 3. 工作桌上依組別擺放好媒材。			

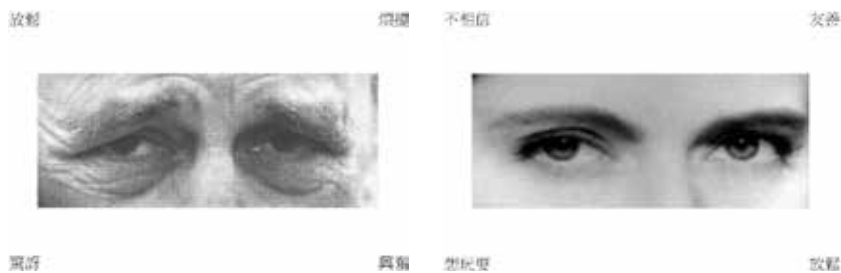
開始階段-引起動機

情緒種類討論(PPT)

1. 教學者揭示不同的情緒臉譜，讓學生辨識，請學生根據圖中人物的眼神，猜猜他們的情緒為何？

學生：煩擾、不相信、生氣、開心等。

教師：在過程中發現，同樣的眼神有些人認為是不相信也有些人感覺是友善，因此可以發現對於辨識情緒每個人的解讀不一定會相同，有可能存在著差異。



2. 請學生說出除了上述圖片之外，還知道那些情緒。
3. 與學生討論可以怎麼進行分類：正向、負向情緒；外放、內向情緒；
4. 教學者揭示：
 - (1) 每個人都會在面對不同狀況時，出現相對應的情緒。
 - (2) 我們要接納自己的正負向情緒，並學習良好的處理方式。
 - (3) 學習辨識他人的情緒表達，以增進彼此了解。

工作階段I-彩繪人際軌跡

1. 每組發下一張全開圖畫紙、一盒水彩、兩盒蠟筆、一條抹布；保麗龍球一人一顆、紙杯(裝好水)一人一個。
2. 教學者揭示圖畫紙象徵著我們的心理空間，上面會乘載我們的各種情緒、想法、感覺。請學生回顧這一週，選擇一個最近常出現或印象深刻的情緒，用相對應顏色的蠟筆寫在圖畫紙上。
3. 選擇一個自己喜歡的顏色，擠 1/5 條的水彩到自己的紙杯中，放入保麗龍球滾動，調和水彩與水，並將保麗龍球沾上顏料。
4. 每位學生將球放在全開圖畫紙上，每人拿著圖畫紙的一端，以滾球的方式讓球在海報上滾動，創作出人際軌跡。這條人際軌跡象徵的是有關於你自己的一切，像是在生活中留下的痕跡，每個人的保麗龍球在圖畫紙上留下的一條條軌跡就像是我們生活在團體中會與其他人產生交流、互動。
5. 下課進行清洗及整理。

10分鐘

保麗龍球、全開圖畫紙、水彩顏料、紙杯、12色蠟筆、雜誌圖片

30分鐘

<p>第二節課 工作階段 II- 彩繪情緒城市</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生討論上一節課創作的內容及經驗。保麗龍球上面沾的顏料是每個人的人際軌跡，這個軌跡可能也包含著情緒。情緒感受會在我們的心裡滾來滾去，是一個流動的狀態。詢問成員對於剛才經驗到的過程，與情緒連結會想到什麼： <ol style="list-style-type: none"> 球會滾出去→情緒有可能釋放出去、有時候不太好控制、控制情緒需要有一些技巧。 顏料沾到地上，用抹布擦乾淨→當情緒造成了一些我們不要的後果，要嘗試彌補、復原。 再把球放回來繼續滾→情緒不能丟出去就不管它，仍是我們的一部分。接納情緒，讓它可以被好好控制住。 請各組觀察並找出在圖畫紙上最明顯的三條軌跡，並請一位學生拿著對應軌跡顏色的蠟筆，畫出清晰的三條軌跡。 詢問學生，「情緒球在圖畫紙(心理空間)上留下一些軌跡，這個空間如果變成一座城市，我們平常生活的城市會有哪些地方？」請學生說出想法，教學者紀錄在黑板上。(醫院、玩具店、水果店、超級市場、警察局、消防局...) 請學生討論城市中你會期待有哪些地點可以照顧自己的情緒。每組選擇兩個進行創作(各組不重複)。 學生以雜誌圖片或蠟筆進行情緒城市創作。 <p>結束儀式 最後全班的作品拼成一個情緒地圖。 結語：這兩節課我們學習到每個人對於情緒的辨識可能會有差異，相同的每個人表達情緒的方式也不盡相同，也了解到生活在團體當中我們的情緒會與人相互影響，情緒存在自己的心裡，並不會輕易的就消失不見，因此每個人都應學習正視自己的情緒，不論正向或負向，都要被適當的處理、安放。</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>太白粉、溫水、紙杯、彩色圓紙盤、毛根、棉球、亮片、眼睛、水彩</p>
<p>第三節課 準備階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 工作桌上依組別擺放好媒材：各組有 5(6) 杯太白粉、5(6) 個空紙杯、一大杯溫水、裝飾物(毛根、棉球或亮片)一些、動動眼睛(一人一對)、一盒水彩。 準備兩桶乾淨的洗手水、兩條擦手抹布。 分組 <p>開始階段-引起動機 回顧前次歷程(PPT)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教學者呈現前次歷程的作品照片。 教學者揭示之前討論過的正負向情緒種類，與學生討論哪些情緒是難處理的情緒(生氣、害羞、憤怒、害怕...); 這些難處理的情緒有什麼共通性(難以掌控)。 <p>工作階段-創作情緒精靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 工作桌擺放：紙杯內裝太白粉、竹筷子、水彩一盒、溫水一大杯; 裝飾物、剪刀。 	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 2. 請學生到前面工作桌選一個代表自己(喜歡的)顏色的紙盤。 3. (靜心音樂)請學生回到自我狀態，思考對自己來說，較難控制的情緒是什麼，並選一個顏色代表它。(黑板揭示各種正負向情緒種類) 4. 請學生先將紙杯中的太白粉輕輕倒在紙盤上。 5. 每位學生將空杯裝 1/8 的溫水，擠入一點點情緒顏色的水彩至杯中，以竹筷子攪拌成色水。 6. 請學生一邊攪拌一邊回想這個情緒是什麼？在什麼時候出現過？當時的狀況是什麼？當下自己是怎麼處理這個情緒的？事情最後的發展是什麼？ 7. 教學者說明接下來將進行情緒精靈的創作，請學生將色水倒入太白粉中，以手混合均勻，將太白粉揉成粉糰。(請 Co-Leader 收走不用的媒材：竹筷子、空杯、水彩；並於各組中間放上裝飾物與剪刀) 8. 讓學生感受粉糰在手中的感覺(稍微能凝固在手中，但又具有流動性)，若粉糰太乾可以再加些溫水調整。請學生感受這樣的感覺與情緒之間的連結： <ol style="list-style-type: none"> (1) 有些微控制性，可以將粉糰捏合在一起→情緒是流動的，需要學習掌控的方法，才容易控制它。 (2) 如果手握得太緊，粉糰會從指縫間流掉→如果掌控得太強烈，沒有用適當的方法面對情緒，有可能會失控。 9. 學生將粉糰上色完畢後，有需要的學生可以到檯前洗手。 10. 讓學生用桌面上的裝飾物裝飾這個情緒精靈。 	10分鐘	
<p>第四節課</p> <p>結束儀式-學習單填寫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教室中間擺出情緒地圖，讓學生選一個喜歡的地方，擺放自己的情緒怪獸。 2. 學習單內容填寫： <ol style="list-style-type: none"> (1) 歷程記錄(我的情緒怪獸是_____情緒、我把情緒怪獸放在(地方)_____，因為在那邊我覺得很_____，可以幫助我_____)。 (2) 討論與分享自己控制情緒的好方法(當我的情緒怪獸出動的時候，我可以(好方法)_____)。 (3) 點量表內容 經過這次課程： <ol style="list-style-type: none"> a. 我知道情緒有正負向之分，不管是正向或負向情緒，我們都要接納它。 b. 我知道情緒是流動的，每個人都要學習與情緒相處的方法。 c. 我在這個課程中認真學習的程度是 d. 我在這個課程中學習收穫的程度是 e. 我對這個課程的喜愛程度是 3. 學生一起觀看作品，並合照紀錄。 4. 學生向他人分享情緒地圖，說明創作原因，即面對正、負向情緒時會如何處理。 	<p>5分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p>	

學習單



我的情緒精靈

(1) 我的情緒精靈是 _____ (情緒)。
我把情緒精靈放在 _____ (地方)，因為在那邊我覺得很 _____，可以幫助我 _____。

(2) 請寫出能控制自己情緒的好方法，當我的情緒精靈出動的時候，我可以 _____。

經過這次課程：

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
a. 我知道情緒有正負向之分，不會帶正向或負向情緒，我們都要接納它。					
b. 我知道情緒是流動的，每個人都要學習與情緒相處的方法。					
c. 我在課程中有認真學習。					
d. 我在課程中獲益良多。					
e. 我喜愛情緒精靈的課程。					



肆 執行歷程

辨識情緒臉譜，學習與正負向情緒相處

本次活動從教案發想撰寫、參加工作坊到實際進行課程，歷時幾個月之久的時間，也讓我們有時間思考該如何帶領孩子認識「社會情緒」。

針對高年級進行四節課的情緒課程，從了解情緒的類型開始讓學生自主分享有哪些情緒，較多學生回答開心、傷心、生氣、憂鬱等，但透過情緒臉譜也讓學生了解到其實焦慮、幸福、滿足等也都可算是情緒的一種，而學生對於臉譜的解讀也不盡相同，帶著大家了解到自己展現出的情緒，不同的人接收到後也許會產生不同解讀，試著同理每個人的情緒狀態，了解到情緒有正負向之分，但並無對或錯，因此希望學生理解我們無法避免不難過、不生氣，但當負向情緒發生時我們要知道如何與它相處。

此次將情緒與顏色連結，試著將抽象的情緒以具體的方式表現出來，心裡想著近期最常出現的情緒，調和出能代表它的顏色，發現到多數學生們調和出藍色、綠色，看似中性的顏色許多人想著的情緒是憂鬱、孤單，但也有平靜、放鬆。創作情緒軌跡讓整個教室都沸騰起來，組員們的合作關係也展現在軌跡的呈現，有些組別的球不斷滾出紙張外，他們的軌跡是很直接地且超出邊際的，不論哪一組都可以明顯觀察到五、六條不同顏色的軌跡在紙張上相互交錯、交織的，代表彼此的情緒是會相互影響的，也在過程中感受到情緒的不易掌控性，不論球滾落幾次都需將之拾回，都需要接受並處理。

在城市中找到自己的安心角落

此次選擇太白粉創作情緒精靈，對於流動、難掌握的型態學生一時會不知所措，想要和他人是統一的形狀，但就如同每個人的情緒呈現不盡相同，讓學生學習接受當下的狀態。在創作情緒城市的過程中也發現到讓他們情緒紓緩的地方有大自然、家，也有同學分享在好朋友身旁能讓他感到安心，期待未來若有負向情緒出現時皆可以妥善調節。



課前將創作媒材準備齊全，並帶領學生認識社會情緒。



以情緒臉譜介紹情緒的呈現樣貌。



教師協助學生自行調和出能代表近期情緒的顏色。



將保麗龍球放入代表情緒的顏料中。



小組合作，輪流滾動沾滿顏料的保麗龍球，讓彼此的情緒在紙張上交會。



觀察情緒軌跡的路徑，描繪出最明顯的三條軌跡。



以太白粉製作出流動的情緒精靈，感受情緒的不易掌控性。



學生創作的情緒精靈，能夠一探學生近期的心理狀態。



各組創作情緒城市，思考哪些地方能照顧自己的負向情緒。

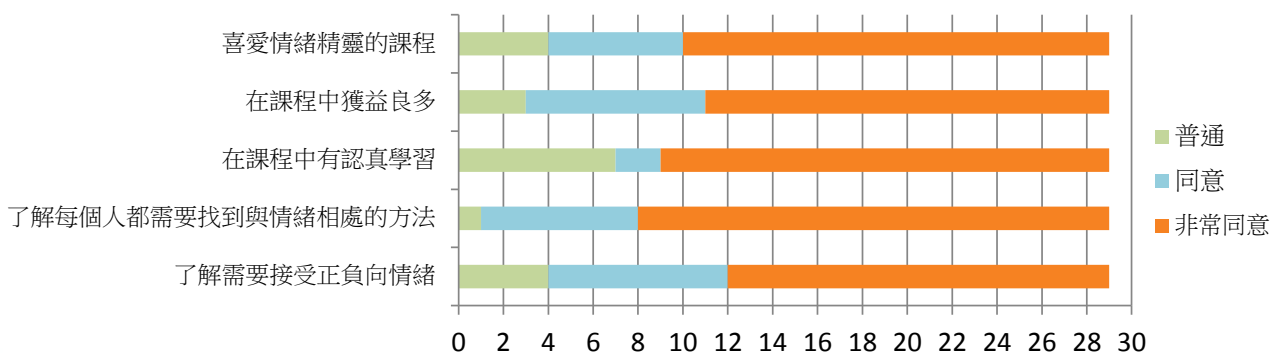


將情緒精靈放置在能讓自己感到安心的空間，了解到當負向情緒出現時依然有能一起幫他解決困難、支持他的人。

伍 執行成果

本次在情緒城市的創作過程中，不僅帶領學生看到正負向情緒的多元類型，也讓學生體會情緒的流動性及試著處理情緒的歷程，也透過小組內同學們的互相合作分享，關心同學近期的情緒狀態，給予彼此支持。

最後也帶領孩子以學習單回顧此次課程的收穫，學生都能仔細思考讓自己感到安心、舒服的地方，並且找出最適合自己排解情緒的方法。



課程回饋量表

陸 特色與展望

接納情緒，讓情緒精靈在校園發酵

近幾年在各階段的校園中發生許多令人遺憾的事件，因此也更加重視每個孩子的心理，但此次的課程並非從社會新聞事件中傳達正視心理的重要，而是希望從根本探討，帶著學生了解自己的情緒、學著辨識他人的情緒，期待培養孩子成為對情緒具有感知並且當面對不同情緒時能以適當的方式因應。

結合藝術治療的方式，在較無壓力的狀態下覺察學生在作品中所傳達的訊息，也希望孩子不只能接受自己的正負向情緒，也能同理他人的正負向情緒，在同學需要幫助時給予適當的協助，也期待這樣正向的影響慢慢擴散、讓情緒精靈在校園中發揮影響力。

柒 教學省思

靜心創作

此次的課程以藝術治療的方式進行，是學生較少接觸到的課程模式，與過去進行活動甚或美勞課最大不同在於，要能在作品中或過程中看見自己，由於皆是過去未進行過的活動，因此在滾動情緒軌跡時情緒容易在高亢的狀態，因此創作完情緒軌跡後的回顧與沉澱便需要花費較多時間，但這也是最重要的環節，因此在第三堂課後便增加靜心活動，將焦點更聚焦於情緒。

心中有愛，溝通無礙

教學者及設計者：江啟帆

壹 設計理念

能夠同理他人是在家庭、學校及社會與他人互動相處的重要能力之一，如果我們跟同學、師長與家人的溝通上，可以多些關心與理解，就能夠產生心中的善念與包容，並適時給於關懷協助。另外，面對生活中大大小小的困境，如果我們能夠學習擴展自己的視框，將能增加自己溝通應對的彈性。本教案設計本著這樣的理念，設計相關電影欣賞、小組合作討論與角色扮演及替身的方式，希望能夠提升學生換位思考的能力並擴展對不同角色的理解，進而提升社會智能、發展出對自我與他人友善的態度與行為。

貳 課程架構

活動序	活動名稱	教學重點	教學節次
活動一	「五興級」電影院	1. 透過影片欣賞激發學生對於片中角色的投射與學習興趣 2. 能了解教師播放的影片片段所傳達的意義	1 節
活動二	電影與人生	1. 小組合作討論片中情節情緒的起伏、轉折 2. 思考自己生活中是否有遇到過類似的困境？以及是如何因應的？	1 節
活動三	心心相印	1. 小組合作演出印象深刻的片段，透過角色扮演說出內心感受想法 2. 藉由他人扮演角色的替身，擴展對於角色內在世界可能的其他想法感受	1 節

參 教學設計內容

教學時間	三節/120分鐘	教學年級	五年級
(綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標	1. 從影片角色反思自身經驗，遇到困難時的情緒變化與行為反應。 2. 學習和同儕合作討論，完成學習任務。	
學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞與接納 Ad-II-1 情緒的辨識與調適 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決	3. 在與他人溝通遇到困難時，能了解他人的立場角度。 4. 當遇到自己無法解決的困難或心情低落時能如何求助。	

相關議題 融入	<p>品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係 品E6 同理分享</p> <p>人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則</p> <p>生命教育 生E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係 生E15 愛自己與愛他人的能力 生E16 情緒管理的能力</p>
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 從影片角色反思自身經驗，遇到困難時的情緒變化與行為反應。 2. 學習和同儕合作討論，完成學習任務。 3. 在與他人溝通遇到困難時，能了解他人的立場角度。 4. 當遇到自己無法解決的困難或心情低落時能如何求助。 5. 透過小組合作演出，培養團體合作精神並增進不同的角色的立場及想法感受的理解，最後能夠以合宜的應對方式溝通與表達。 	
學習活動	
<p>【活動一】「五興級」電影院</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先以簡報向學生介紹《想飛的輪椅女孩》這部電影，說明這部電影是在說明關於什麼樣的故事，請學生仔細欣賞並提示這次課程主要的討論重點會放在自己與父親或母親的互動經驗與溝通表達方式。 2. 《想飛的輪椅女孩》簡介： 對凱西來說，閏年 2 月 29 日出生並不是 1 件輕鬆的事。這次生日，父親給她一顆「蛋」作為生日禮物。她與摯友瑪歌想一起撫養小鴨，希望小鴨快樂長大！但爸媽總是基於瑪歌行動不便，禁止她們照顧小鴨。 於是，小女孩們決定帶著小鴨遠走高飛，到一個大人找不到她們的地方，盡情飛翔… 3. 影片以片段播放搭配老師解說讓學生欣賞。 	40分鐘
<p>【活動二】電影與人生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先將班上同學分成討論小組。 2. 與學生進行電影回顧，發下學習單並進行 4F 提問，由小組先進行討論，之後分享： <ol style="list-style-type: none"> (1) 事實 (FACTS): 兩位主角分別遇到什麼生活上的困境？ (2) 感受 (FEELINGS): 如果你是他們，你的感覺會是什麼？ (3) 發現 (FINDINGS): 是什麼原因，兩位主角想帶小鴨回到鴨子天堂？過程中遇到那些事情？又得到那些幫助呢？ (4) 將來 (FUTURE): 如果自己遇到像主角遭遇的人，你會如何跟他相處？ 3. 討論結束後，讓各小組分享討論結果，教師並做總結。 4. 發下學習日誌並先以影片主角的心情曲線示範說明，請學生也思考自己曾遇到或正在遇到的困境，畫下自己的心情曲線，並也回顧影片讓自己印象最深刻的片段，將它寫下或畫下。(回家作業) 	40分鐘

【活動三】心心相印

40分鐘

1. 由之前各小組所討論出印象深刻的畫面片段，分別進行角色扮演與討論，如：主角遇到大人不讓她養小鴨時的片段，扮演家長與孩子來思考雙方可能的想法、情緒，以及如何調整可能會比較好。或是主角在面對自身與家庭的困境時，可以如何適當的表達自己的情感而不情緒氾濫或是壓抑自己。
2. 每一小組演出片段後，老師喊「定格」，說出各角色所代表的主要情緒想法，接著再邀請班上其他同學上台選擇某一角色，並擔任該角色的替身，說出可能還有哪些其他的情緒想法。
3. 小組都扮演完畢後，教師讓學生自由發表過程中的體驗心得，最後老師總結學生的回饋，肯定學生能夠練習感受不同的角色上的心情或想法，並能提升自己換位思考的能力，未來也可以重新調整自己要怎麼面對遇到的困難以及和他人的溝通方式。
4. 由學生選出各組優秀的最佳男女主角，並頒發小禮物給予獎勵。

參考資料

1. 想飛的輪椅女孩影片 DVD，發行公司：天際國際，導演：Olivier Ringer，上映：2015年，發音：法語

學習單

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年__班 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學，今天欣賞完這部影片後，為了幫助你回顧以及下次討論時能更加順利，以下有幾個關於電影內容的問題，請你自己想一想或跟同學討論並完成。

(1)事實(FACTS):兩位主角分別遇到什麼生活上的困難?	(2)感受(FEELINGS):如果你是他們,你的感覺會是什麼?
(3)發現(FINDINGS):是什麼原因,兩位主角想要小鴨回到鴨子天堂?	(4)解決(FUTURE):如果自己遇到像主角遭遇的人,你會如何跟他們處?

過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年__班 座號：_____ 姓名：_____

看到凱西和瑪坎從開始到結束心情的曲線後，在你的生命當中曾經歷過或現在正經歷著那些難題或困境呢?請你想一想並將這事件過程，從開始、過程、結果有發生那些狀況，將它記錄下來，並畫下自己在這事件過程中的心情曲線圖，也將當時有哪些情緒也寫下來。

正向 _____

負向	開始	過程	結果
----	----	----	----

影片中讓你印象最深刻的角色互動片段是哪裡?它帶給你的感受想法是什麼呢?(可用圖或畫的)

肆 執行歷程

教案與社會情緒學習概念連結表

社會情緒學習概念	教案內容
自我覺知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電影欣賞後學習單中提問：如果你是他們(主角)，你的感覺會是什麼?(識別情緒、準確的自我感知) 2. 回家作業中，寫出並畫出自己生活中遇到的事件與心情曲線圖(識別情緒、準確的自我感知、自我效能)
自我管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戲劇課程最後老師統整提問：未來你要如何調整與人溝通的方式?或尋求協助?(衝動控制、壓力管理) 2. 最後學生書寫省思回饋：我想要改變什麼讓自己更好?或是改善跟誰的關係呢?以及要如何能鼓勵自己做到呢?(設定目標、自我激勵)
社會覺知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電影欣賞後學習單中提問：兩位主角分別遇到什麼生活上的困境?(採取觀點、同情) 2. 戲劇課程最後老師統整提問：未來你要如何調整與人溝通的方式?(尊重他人)
人際關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能參與小組討論並共同演出角色。(社會參與、團隊合作) 2. 戲劇課程最後老師統整提問：未來你要如何調整與人溝通的方式?(溝通)
做負責任的決定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電影欣賞後學習單中提問：是什麼原因，兩位主角想帶小鴨回到鴨子天堂?過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?如果自己遇到像主角遭遇的人，你會如何跟他相處?(辨識問題、分析情況、評估、反思) 2. 畫出自己生活事件的心情曲線圖。(反思) 3. 戲劇課程最後老師統整提問：未來你要如何調整與人溝通的方式?(反思、解決問題)



老師先做影片簡介並提示影片重點



學生專心欣賞影片



與學生進行影片討論



學生認真填寫學習單



小組學生討論演出片段



學生上台介紹演出角色



訪問角色的感受想法



訪問其他學生擔任替身角色的感受



線上與校內教師分享執行成果



線上與校內老師介紹相關書籍與資源

伍 執行成果

學生作品

想飛的輪椅女孩學習日誌

年級：五年二級 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學，今天欣賞完這部片後，為了幫助你回顧以及下次討論時能更加順利，以下有幾個關於電影內容的問題，請你自己回想一下或跟同學討論完成它。

(1)事實(FACTS):兩位主角分別遇到什麼生活上的困難?	(2)感受(FEELINGS):如果你是他們，你的感覺會是什麼?
凱西 爸媽離婚，和爸媽話言不合。 瑪歌 是一位身心障礙者，肌肉萎縮的一位女孩。	① 如果我是凱西，我會覺得很不開心。 ② 如果我是瑪歌，我會覺得很失望。
(3)發現(FINDINGS):是什麼原因，兩位主角帶著小鴨回到燕子天堂?	(4)願景(FUTURE):如果自己能遇到像主角這樣的人，你會如何跟他相處?
她們希望小鴨能飛到她們真正的媽媽。 	剛她是否需要我的幫助。不和她們吵架。和她們玩遊戲。好好和他們相處。 
過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?	
燈泡壞了，鄰居給凱西一個燈泡。 小鴨站不起來，所以 google 查尋資料。	

BLACK PINK BLACK PINK BLACK PINK

想飛的輪椅女孩學習日誌

年級：五年二級 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學，今天欣賞完這部片後，為了幫助你回顧以及下次討論時能更加順利，以下有幾個關於電影內容的問題，請你自己回想一下或跟同學討論完成它。

(1)事實(FACTS):兩位主角分別遇到什麼生活上的困難?	(2)感受(FEELINGS):如果你是他們，你的感覺會是什麼?
凱西 父母離婚，所以凱西必須和兩個媽媽生活，感覺很痛苦。 瑪歌 她願意犧牲肌肉疼痛，無法照顧自己，行動不便。	① 凱西 不希望她離婚，所以想她現在跟媽媽們生活。 ② 凱西 不希望她離婚，所以想她現在跟媽媽們生活。
(3)發現(FINDINGS):是什麼原因，兩位主角帶著小鴨回到燕子天堂?	(4)願景(FUTURE):如果自己能遇到像主角這樣的人，你會如何跟他相處?
因為她們很喜歡瑪歌，所以想帶回自己的家。 她們決定帶出，她飛到，所以帶走了小鴨。 瑪歌的爸爸，她喜歡看以 song 的。	我會在剛她沒有飛的時候，會去陪她，幫助她認識世界，陪她交朋友。 
過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?	

想飛的輪椅女孩學習日誌

年級：五年二級 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學，今天欣賞完這部片後，為了幫助你回顧以及下次討論時能更加順利，以下有幾個關於電影內容的問題，請你自己回想一下或跟同學討論完成它。

(1)事實(FACTS):兩位主角分別遇到什麼生活上的困難?	(2)感受(FEELINGS):如果你是他們，你的感覺會是什麼?
凱西的爸爸和媽媽相處的不太好，所以凱西也不開心。 瑪歌的身體上有些殘障，行動不便，很難照顧自己。	① 如果我是凱西，我會幫他家人做家事，不讓他們吵架。 ② 如果我是瑪歌，我會幫他家人做家事，不讓他們吵架。
(3)發現(FINDINGS):是什麼原因，兩位主角帶著小鴨回到燕子天堂?	(4)願景(FUTURE):如果自己能遇到像主角這樣的人，你會如何跟他相處?
她們覺得小鴨比較適合待在那裡，因為那裡有小鴨的同伴。 	我會跟他做朋友，如果他需要幫助，我會去幫他。
過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?	
她們在貨輪上睡覺，醒來後發現船開始動了，她們去找船長，船長說她們三個小鴨的同伴，向主報告，而且警察問他，如不知到兩個女孩在哪，他沒有說，她們在哪。	

想飛的輪椅女孩學習日誌

年級：五年二級 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學，今天欣賞完這部片後，為了幫助你回顧以及下次討論時能更加順利，以下有幾個關於電影內容的問題，請你自己回想一下或跟同學討論完成它。

(1)事實(FACTS):兩位主角分別遇到什麼生活上的困難?	(2)感受(FEELINGS):如果你是他們，你的感覺會是什麼?
凱西 父母離婚，所以凱西必須和兩個媽媽生活，讓她很痛苦。 瑪歌 是一位身心障礙者，肌肉萎縮，無法照顧自己，行動不便。 回想到分擔，所以很屬意。	① 凱西 父母離婚，所以凱西必須和兩個媽媽生活，讓她很痛苦。 ② 瑪歌 腳不能走，跟有殘障，不開心，可能會受傷。 
(3)發現(FINDINGS):是什麼原因，兩位主角帶著小鴨回到燕子天堂?	(4)願景(FUTURE):如果自己能遇到像主角這樣的人，你會如何跟他相處?
因為小鴨知道瑪歌的媽媽，但瑪歌的媽媽跟瑪歌說，小鴨不能飛。 希望小鴨到了燕子天堂可以飛到同伴，每天過得很開心。 	就是會去當他，叫他的媽媽，不要說他受傷，叫話，不要說話，因為有困難，幫他，不要說他下下。 
過程中遇到那些事情?又得到那些幫助呢?	
凱西爸爸一進屋就教她們搭船，希望小鴨能飛到燕子天堂，她們對想飛的人沒有信心，這她們想飞的，所以她們去。 小鴨，在過程中互相幫助，一起回到燕子天堂。	

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年三班 學號：_____ 姓名：_____

看到凱西和瑪歌從開始到結束心情的曲線後，在你的生命當中曾經歷過現在正經歷著那些難題或困境嗎？請你想一想並詳述事件過程，從開始、過程、結果有發生哪些狀況，將它記錄下來，並畫下自己在這事件過程中的心情曲線圖，也將當時有哪些情緒也寫下來

開始	過程	結果
要參加各項比賽，加上課業壓力大。	想放棄，不知道要怎麼辦。 老師和家長告訴我解決方法並安慰我。	認真完成順利，比賽也得到不錯的成績。

影片中讓你印象最深刻的角色及影片片段是哪裡？它帶給你的感受或是什麼呢？(可寫成故事)

- ① 瑪歌和凱西看到小鴨出生的片段
- ② 兩人一起迎接新生命的喜悅，與凱西的擔憂。

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年三班 學號：_____ 姓名：_____

看到凱西和瑪歌從開始到結束心情的曲線後，在你的生命當中曾經歷過現在正經歷著那些難題或困境嗎？請你想一想並詳述事件過程，從開始、過程、結果有發生哪些狀況，將它記錄下來，並畫下自己在這事件過程中的心情曲線圖，也將當時有哪些情緒也寫下來

開始	過程	結果
開始時爸爸直覺小鴨跟媽媽非常親和我的心情非常不安。	媽媽跟瑪歌說，牠會回家，爸爸說，牠跟凱西說，牠會跟凱西在一起，凱西說，牠會跟凱西在一起，凱西說，牠會跟凱西在一起。	媽媽跟爸爸說，牠會跟凱西在一起，凱西說，牠會跟凱西在一起，凱西說，牠會跟凱西在一起。

影片中讓你印象最深刻的角色及影片片段是哪裡？它帶給你的感受或是什麼呢？(可寫成故事)

凱西和瑪歌兩人相對時互相幫忙，這畫面百感交集非常感動。

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年三班 學號：_____ 姓名：_____

看到凱西和瑪歌從開始到結束心情的曲線後，在你的生命當中曾經歷過現在正經歷著那些難題或困境嗎？請你想一想並詳述事件過程，從開始、過程、結果有發生哪些狀況，將它記錄下來，並畫下自己在這事件過程中的心情曲線圖，也將當時有哪些情緒也寫下來

開始	過程	結果
考試考到	跟家人罵	哭著+不理會

影片中讓你印象最深刻的角色及影片片段是哪裡？它帶給你的感受或是什麼呢？(可寫成故事)

想飛的輪椅女孩學習日誌

班級：五年三班 學號：_____ 姓名：_____

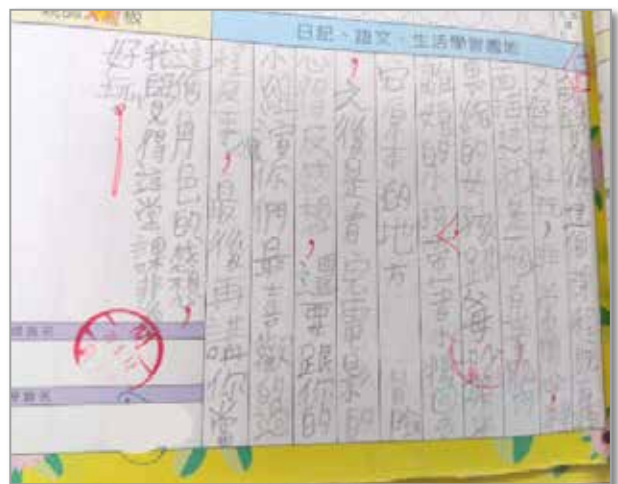
看到凱西和瑪歌從開始到結束心情的曲線後，在你的生命當中曾經歷過現在正經歷著那些難題或困境嗎？請你想一想並詳述事件過程，從開始、過程、結果有發生哪些狀況，將它記錄下來，並畫下自己在這事件過程中的心情曲線圖，也將當時有哪些情緒也寫下來

開始	過程	結果
凱西一直不理會	凱西不理會	凱西不理會

影片中讓你印象最深刻的角色及影片片段是哪裡？它帶給你的感受或是什麼呢？(可寫成故事)

小鴨 很可愛 三歲的時候，媽媽的病情，因此小鴨的出現

學生對課程的質性回饋



陸 特色與展望

1. 這次觀賞影片是由老師先摘取重要片段，並在觀影前與過程中，用口語說明讓學生了解，而實際的教學過程中，學生遇到不理解的片段也會主動詢問，讓老師能夠加以澄清解說，的確能有快速聚焦的效果，老師運用提問法，也促進學生仔細觀察或思考，例如：你們看到主角對父親與母親各送給她的生日禮物所表現出來的表情是什麼？那你可以知道主角對父親與母親各自關係的態度又是如何呢？此外，這樣也能減少花太多時間看完影片。

2. 由於邊看影片邊解說的緣故，之後在電影討論時，學生就能快速回答問題，也能有足夠的時間解說回家作業學習單，讓學生能回到自己身上，反思自己生活遇到的困難情境。
3. 體驗課程融入心理劇的替身技巧，讓學生分組上台演出印象深刻的片段後，再請台下其他同學選擇自己有感觸的角色並站在角色背後，練習用：「我覺得…」來表達角色內在的心聲，藉此練習换位思考，以增進學生能感同身受去理解各個角色不同的立場與想法，突破學生固著於本位思考的模式。例如：觀察到班上有家庭紛擾困擾的學生，選擇當小鴨的角色，並表示覺得看到大人的糾紛很煩，很不想要管他們，自己想自由自在的在湖面游泳。由此可發現，學生能投射自身議題在影片的角色中，並嘗試站在不同的角色立場上表達內在的心聲。另一位跟父親關係緊張的學生，他選擇扮演父親角色的替身，並表示自己做的這些事情，只是希望孩子能夠過得開心快樂，身為父親的自己也感到欣慰，由此可知學生藉此反思到他人角色的立場感受，嘗試揣摩他人的心境，以達到能夠换位思考。
4. 學生也從聆聽同學們扮演不同角色的替身並說出內在的心聲，過程之中也拓展了自己的想法資料庫與思考的彈性。

柒 教學省思

一、導師省思：

高年級班級中有許多同學是會以不適當的方式來對待同學，透過此方案，師生都能夠一起共同學習社會與情緒能力，透過正念靜坐、電影欣賞中可明顯看出學生的確在社會與情緒能力方面有成長。高年級學生會因無學習動機而在學習前就先放棄，但透過小日記等省思，會發現孩子自己也覺察到自己有些改變，我們共同利用這種覺察能力，更能對彼此的生命有更多正面的回饋，尤其使身為導師我增能變成一個社會與情緒學習者，例如：管理自己的情感、懂得拒絕、尋求協助、有責任感、體會多元價值、能清楚直接地溝通，還要坦然承認或接受自己不了解的事務，使自己變成一個有變通力、有創造力的問題解決者與決策者。

二、教學老師省思：

這次經過多方討論及修改後的社會情緒學習教案，第二次實施上能夠比較上手，但教學的班級學生不同，反應狀況也有差異，這次的教學中，班級上有些學生是較無學習動機的，也發現班級中會有言語上的嘲笑或批評，而透過電影欣賞吸引學生興趣，以及戲劇課程讓學生體驗换位思考，發現到有情緒與行為問題的學生，在引導下都能表達出不同的感受想法，因此，我回顧了這次方案，有以下幾點想法：

- (一) 活動多元化，能夠引起學生的興趣，引發學習動機與成就。
- (二) 戲劇課程是有具體實際的操作經驗，能加深孩子的內在反思與體驗，促進行為上的改變。
- (三) 教學時多傾聽，給孩子發表的機會，引導孩子在情緒的敏察力。
- (四) 教學過程，鼓勵孩子相互合作，並注意讓每位學生都有發揮的機會。

而融入社會情緒學習的概念，能讓我們能夠有明確的目標，來設計出適宜的課程方案，也能在之後檢核了解學生的學習與能力，未來也希望能持續運用 SEL 的概念並融入課程中，提升學生學習社會情緒能力，營造更友善與和諧的班級氣氛。

天母
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

你我更靠近~互動有訣竅

教學者及設計者：黃愷宜、金柏文、陳鳳妹

壹 設計理念

透過影片【大企家的隨堂考】中所呈現家庭溝通的衝突，引導學生思考，如何運用好的溝通方式來表達自己的感受及想法讓對方了解。課堂中安排分組討論，練習「我訊息」的表達。

貳 課程架構

第一節：大企家的隨堂考，影片欣賞討論。

第二節：「我訊息」溝通方式的演練。

參 教學設計內容

教學時間	80分鐘	教學年級	六年級
	(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點
學習表現	綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧	綜 -E-B1	覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
學習內容	綜 Ba-II-1 自我表達的適切性 綜 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動 綜 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧	綜 -E-C2	理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成目標。
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討說話語氣與內容帶給他人的感受。 2. 討論並歸納有效的溝通方式。 3. 練習以「我訊息」來表達意見。 			
學習活動			時間
一、引起動機 (一) 影片播放：大企家的隨堂考(家庭教育中心微電影) (二) 教師以4F提問與學生發表： <ol style="list-style-type: none"> 1. 事實(Fact)：你看到大企业家因為哪些事情發生衝突？ 2. 感受(Feeling)：你看到大企家的家人發生衝突的時候，你的感覺是甚麼？ 3. 發現(Finding)：你是否有發現大企家的家人在溝通的時候，為甚麼容易發生衝突？ 4. 將來(Future)：如果你以後遇到類似溝通上的衝突，你會想要用什麼好的溝通方法來處理及面對？ 			15分鐘

二、發展活動

(一) 學生小組討論：請回想一下，影片中的溝通方式，有哪些話會讓人聽起來不舒服呢？ 10分鐘

1. 媽媽：「你為什麼不能像你同學一樣，讓父母放心？」
2. 妹妹：「哥下次帶我去吃這家好吃的鬆餅好不好？」
哥哥：「你出去啦！煩耶！」
3. 媽媽：「陳大企你給我考這什麼分數呀？還把考卷藏起來？你以為你很行嗎？」
4. 大企：「你們是沒聽過越補越大洞嗎？為什麼要跟奕傑補同一間，你們大人真的很煩耶！」

【教師結論：以上是因為用了「你訊息」的溝通方式，會容易給人的感覺不舒服】
(二) 學生發表：了解「我訊息」與「你訊息」的定義。請學生判斷哪些是聽起來是「舒服的話(我訊息)」，哪些是「不舒服的話(你訊息)」？ 15分鐘

1. 子女對父母
 - (1) 你說好要帶我出去玩，每次說話都不算話，討厭！→【你訊息】
 - (2) 你不能帶我出去玩，我覺得好失望喔，因為我好期待可以去玩那些刺激的遊樂設施。→【我訊息】
2. 父母對子女
 - (1) 你看你一回家就在玩手機！跟你說過多少遍，一放學回家要先完成功課，要我說幾遍，你才聽得懂！→【你訊息】
 - (2) 你今天一回家就玩手機，我覺得很生氣，因為我很擔心你到很晚都沒有完成功課，我希望你以後要做到回家後先完成功課再玩手機。→【我訊息】
3. 同儕對同儕
 - (1) 你每次玩鬼抓人都賴皮，明明就是你被抓到還不當鬼，我再也不要跟你一起玩了！→【你訊息】
 - (2) 你玩鬼抓人時沒有遵守規則，我覺得很生氣，因為我希望大家都要遵守遊戲規則！→【我訊息】

(三)「我訊息」的溝通方式：以「我」開頭，將焦點放在事件本身，力求陳述事實、並表達自我情緒和理解及建設性的期許 10分鐘

公式：【具體事件】(客觀事實) + 【情緒感受】(我的感受) + 【期待】(具體建言)

- 我覺得 + 因為 + 我希望
1. 情境範例-親子篇：孩子還沒吃飽飯，就去看電視。
你訊息：你每次都這樣，沒有把自己該做的事情做好就去看電視，真是受不了你！
我訊息：你飯沒吃完就去看電視讓我覺得很生氣，因為我沒有辦法收拾餐桌早點休息，我希望你下次可以先吃飽再去看電視。
 2. 情境範例-同儕篇：組員在小組討論時一直聊天，不認真討論。
你訊息：你每次都害我們被扣分，我再也不要跟你同一組了！
我訊息：你一直在跟別人聊天讓我覺得很生氣，因為我們會因此而沒辦法被加分，我希望你下次可以一起討論，因為你的意見也很重要。
 3. 分組討論、上台報告加演練：
 - (1) 情境一：同學把你最喜歡的自動鉛筆給弄壞了！你可以如何用「我訊息」來表達呢？
 - (2) 情境二：爸爸都喜歡拿我和妹妹比較，說妹妹比較乖，你可以如何用「我訊息」來表達呢？

三、綜合活動【一起來成為溝通小高手】

25分鐘

家人、師長、朋友都是和我們最親近的人，但有時不經意的言語、態度會傷了彼此。讓我們學習正向溝通方式，說出自己的想法和感受，也學習真正理解及同理家人和朋友的用意，找到雙贏的共識。如果能試著調整自己溝通的模式，用「我訊息」的方式溝通，就不需要再用過去無效的人際關係模式，因為懂得「聽你聽我」～讓我們彼此之間的情感更靠近，人際溝通無障礙。

5分鐘

參考資料

大企家的隨堂考(家庭教育中心微電影)
網址：<http://family.ntpc.edu.tw/> 影音專區)

學習單

臺北市109學年度士林區天母國民小學
六年級綜合領域 第二單元 你我更靠近
____年__班 姓名: _____

溝通好 好溝通 你會溝通嗎？

【我訊息的運用】

公式:【具體事件】(客觀事實)+【情緒感受】(我的感受)+【期待】(具體建言)

(1) 說清楚自己的感受 ◆我覺得 _____

(2) 別人對你做了什麼事 ◆因為 _____

一、情境範例-親子篇:媽媽看到,孩子還沒吃飽飯,就去看電視。
你訊息:你每次都這樣,沒有把自己該做的事情做好就去看電視,真是受不了你!
我訊息:你飯沒吃完就去看電視讓**我覺得**很生氣,**因為**我沒有辦法收拾餐桌早點休息,
我希望你下次可以先吃飽再去電視。

二、情境範例-同儕篇:組員在小組討論時一直聊天,不認真討論。
你訊息:你每次都害我們被扣分,我再也不要跟你同一組了!
我訊息:你一直在跟別人聊天讓**我覺得**很生氣,**因為**我們會因此而沒辦法被加分,
我希望你下次可以一起討論,因為你的意見也很重要。

三、練習題:換你來挑戰!(要如何用「我訊息」來表達)

(1)情境一:同學把你最喜歡的自動鉛筆給弄壞了!

◆我覺得 _____

◆因為 _____


◆我希望 _____

(2)情境二:爸爸都喜歡拿我和妹妹比較,說妹妹比較乖。

◆我覺得 _____

◆因為 _____

◆我希望 _____



肆 執行歷程

本校SEL課程主題為「你我更靠近 - 互動有訣竅」，共有2堂課，說明如下：

第1堂課：老師先以圖片進行引起動機，帶領出每個人的觀點可能會有所不同，接著進行影片賞析，讓學生以小組討論方式，分別以影片中「大企」和「大企媽媽」的立場說出他們讓雙方不舒服的地方。接著介紹「你訊息」和「我訊息」的含意，並透過超級比一比活動讓學生練習，以「我訊息」學習單讓學生思考並寫下想法。

第2堂課：以「親子溝通影片」帶出溝通的目的為互相理解，我訊息包含：我看到/聽到…(具體事件)、我覺得…(情緒感受)、因為…(情緒背後的原因)及我希望…(我的期待)，接著學生進行兩人一組「你訊息」及「我訊息」的操作演練，接著進行全班討論：在剛剛的過程中，你有什麼感覺？讓學生透過實際體驗了解「你訊息」及「我訊息」帶給自己和他人的感受為何，最後透過學習單讓學生寫下並反饋自己和家長互動的情形。

伍 執行成果

老師給予學生安全、開心的上課環境，學生樂於參加課程，踴躍分享想法、討論熱烈，透過影片欣賞、小組討論、2人1組實作、老師引導及學習單等方式，讓學生充分理解「你訊息」及「我訊息」帶給自己和他人的感受為何，並能思考如何運用好的溝通方式來表達自己的感受及想法讓對方了解，成效良好。



專輔老師自我介紹及建立上課規範



老師用圖片引起動機 -
在圖片中，你看到什麼？



影片欣賞 - 大企與大企媽媽發生什麼衝突？
哪些話語令你覺得不舒服？



小組討論時間



「你訊息」和「我訊息」練習 -
超級比一比活動



影片欣賞 - 親子溝通



討論分享 -
在剛剛的過程中，你有什麼感覺？



「你訊息」和「我訊息」2人1組進行練習。

陸 特色與展望

老師教學內容多元，以影片欣賞、小組討論、2人1組實作及學習單等方式，課程內容活動生動有趣，題材符合六年級學生學習重點，期望未來本課程能推廣由導師、科任老師進行，讓本課程能發揮更深廣的效益。

柒 教學省思

專任輔導老師 金柏文：

1. 課程設計須貼近學生需求，若可以事先了解學生的先備知識再選擇教學媒材與目標會更棒！
2. 教學中若保留彈性與開放度，學生會有足夠的空間與安全感去分享他們遇到的困難與真實的想法。
3. 上課速度適當，內容安排妥當，學生透過實作來討論感受和練習「我訊息」。
4. 考量第2節上課練習是否需要「我訊息」、「你訊息」各只練習一次，並讓學生同時間做學習單、進行反思、回饋；兩者比較起來，調整活動設計後能縮短討論時間並能更即時的記錄與分享感受，但相對原活動設計，學生則較難親身體驗到兩種溝通方式的差異，若能在練習後安插適當的兩人分享、討論，則可擷取兩種活動設計之優點。

專任輔導老師 薛婷文：

1. 課堂氣氛友善，讓學生能自由表達想法。對於學生發表的內容接納不評價。教師整理後回饋給學生，協助學生彼此了解。
2. 透過影片討論、教師講述、學習單、分組演練等多元的教學方式，能協助學生從不同面向去了解及實踐學習內容。
3. 將學習內容與生活經驗做連結，能提升學習動機，促進學生將課堂中的學習帶回自身生活中練習。
4. 分組活動時，指導語及指令不夠明確，學生較難集中注意力。若在給予指令時，能先確認學生的專注度，並提供較結構性的引導，將更能提升學生對於課程的吸收與學習。
5. 在分組演練時難顧及各組狀況，因此較難掌握各組演練的情況並加以引導。

「同」心未泯，你我一起！

教學者及設計者：蘇霽、許朝鈞、游惠音

壹 設計理念

從九年一貫之十大基本能力「瞭解自我與發展潛能」、「尊重關懷與團隊合作」及「表達溝通與分享」中，到十二年國教特別強調的三大面向「自發」、「互動」、「共好」精神，可以感受到教育環境逐漸重視學生的情緒與社會發展以及與他人相處的能力，也期待學生可以從專注自己（自發）、關懷別人（互動），到理解世界（共好）。

透過上述的動機，本校將參考臺北市教育局所引進之社會情緒學習 (Social and emotional learning, SEL)，社會情緒學習 (SEL) 是由美國學業、社會與情緒學習協會 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 所以建立，其中共有五個學生需要培養的核心情緒能力，分別為：

1. 自我覺察
(Self-awareness)
2. 社會覺察
(Social-awareness)
3. 自我管理
(Self-management)
4. 人際關係技能
(Relationship skills)
5. 作負責任的決定
(Responsible decision making)



此外，本教案設計者有感於教學現場以及近期社會新聞事件，對於學生的情緒覺察以及人際互動深感重要。因此，本教案設計者將透過社會情緒學習 (Social and emotional learning, SEL) 提供之五大核心情緒能力來建構本課程並結合 Design Thinking 的理念以及 Design for Change (DFC) 的教學模組。

同時，本校校本課程—混齡家族活動《勇闖體能》是六年級學生透過設計體能關卡，讓全校學生透過八大家族的分隊來進行闖關，而關卡的設計透過 DFC 教學模組：感受 (Feel)、想像 (Imagine)、實踐 (DO)、分享 (Share) 的四步驟進行。此外，過程中有大量的合作互動機會，因此本課程會從不同面向進行教學設計，讓學生體驗自我覺察、社會覺察、自我管理、人際關係技能、作負責任的決定。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	共6節，240分鐘	教學年級	六年級
核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊小朋友合作達成團體目標。		
	(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點
學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動 1b-III-2 認識健康技能和生活機能的基本步驟	• 情緒覺察的練習 • 同理能力的建立 • 壓力的調適 • 换位思考的培養 • 人際技巧的技巧 • 衝突處理的方法 • 接納與妥協的能力	
學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納 Ba-III-2 同理心的增進與實踐 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧		
相關議題融入	品德教育： 品E1 良好生活習慣與德行。 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 品EJU4 自律負責。 品EJU6 謙遜包容。 人權教育： 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 生命教育： 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 資訊： 資E5 使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 資E6 認識與使用資訊科技以表達想法。		

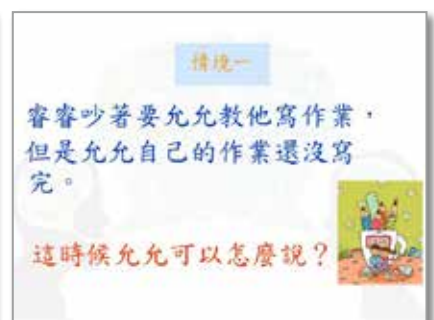
<p>2. 我的感覺（我覺得……）接著是我們描述當這些情況或行為發生時，我們的感受為何。例如：“當我聽到你說你 不願意來參加我組織的社團聚會時，我感覺到很難過，因為我也好希望你可以認識我社團的朋友們。”有哪些感受可以使用？正向的情緒像是快樂、高興、榮幸，或是負向情緒，像是生氣、擔心、害怕、尷尬、煩躁、慌張、難過、不公平等等都是可以使用的情緒，盡量避免使用可能在“暗示或影射”對方行為的形容詞，像是被動式的形容詞。例如：我感覺被忽略，我感覺被虐待，我感覺被拒絕，我覺得被拋棄，我覺得被利用。這些使用的方法會讓對方覺得被責怪，要盡量避免。</p> <p>3. 說出為什麼“我”會有這樣的感覺（因為……）最後一步，需要解釋為何我們會有如此的感受。例如：“當我聽到你說不允許我跟這些 人出去玩時，我覺得很難過，因為我有時候也會想跟他們多相處一點。”要記得的是，不要以“你”的立場出發，要以“我”的立場出發。一個不是很好的“我訊息”例子：“當我看到你在旁邊跑來跑去，我感覺很煩，因為你都不聽我的話，安靜陪我念書。”這個例子把原因怪罪到“你”的身上，就不是“我訊息”囉！可以改成“當我看到你在旁邊跑來跑去，我 感覺很煩，因為我會擔心沒辦法及時完成作業”。這個例子把“我”煩躁的原因用第一人稱的立場的擔心說出來，就比較不會那麼銳利。</p> <p>4. 試著說出你的期待。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 情境模擬 <p>「昨天夢夢與他的好朋友一起約了假日要去看鬼滅之刃，那場電影是十點五十分開始，但是夢夢的同學到中午十二點才出現，現在你要告訴你的想法，你可以怎麼說？」請使用下方四個步驟來角色扮演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發生什麼事—只要描述，不要責怪。 2. 說出你的感覺(參考情緒卡)。 3. 把後果或是對你所造成的影響說出來。 4. 說出你的期待。 <ul style="list-style-type: none"> • 自編情境 • 分組活動 • 各組透過團體討論方式，編劇一個情境，並用「我」訊息四步驟演出 <p>三、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教師統整：『今天所教的溝通四步驟，分別為事件說明→說出感受→對自身的影響→自我期待，下一次如果要與同學溝通的時候，不妨使用這個方法喔』 	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	
<p>第三節(人體橡皮筋)</p> <p>一、準備活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 請學生上台吹氣球 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：『現在請問吹氣球的人，你在吹氣球時有什麼感覺？』 2. 學生回答：『可能有點興奮也有點害怕』 3. 教師提問：『其實這個氣球就像是我們每個人遇到的壓力，如果累積太多，就會讓我們有點擔心會爆炸，因此，如何在爆炸之前好好釋放，是我們今天要來和大家一起討論的。』 	<p>5分鐘</p>	<p>氣球</p>

<p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 影片欣賞：當我們童在一起—擁抱壓力沒煩惱 (6分34秒-7分12秒) 壓力檢測表 (學生自陳若是有以下這些狀況，可能就需要注意一下) <ol style="list-style-type: none"> 1. 很愛哭或經常莫名其妙的發脾氣 2. 被批評後，會有很強的情緒反應 3. 經常生病或身體上的疼痛 4. 經常做惡夢或睡覺時會突然醒來 5. 經常恍神或是不懂別人說話的意思 壓力源發想 (使用線上文字牆 Padlet 軟體) <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：『各位同學，請每位同學打開 iPad 掃描這個 QR code 進入 Padlet，進行線上發想』 2. 教師整理各位學生的壓力 教師提問：『回想這一個星期以來，讓你最有壓力的事情是哪一件？你覺得自己的壓力，一分最沒有壓力，而五分最有壓力，你認為自己目前是幾分？如何讓自己的壓力分數變低呢？可以怎麼做呢？有沒有人可以分享？』 <p>三、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師總結：『壓力就像是橡皮筋，如果很久都不釋放，會彈性疲乏，很難再復原。』 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>影片</p> <p>iPad</p>
<p>第四節 (换位思考我最行！)</p> <p>本節以 DFC 架構為依據，採用感受 (Feel)、想像 (Imagine)、實踐 (Do)、分享 (Share) 的四步驟，並結合校本課程—混齡家族活動建構本節教學內容。</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師提問：『各位同學，在這張圖中，你覺得這個女生及貓咪是順時鐘旋轉呢？還是逆時鐘旋轉呢？』</p> <p>教師提問：『其實大家只是站在不同角度看圖片，不過有沒有人很好奇，同一張圖，為何大家會有不一樣的答案呢？』</p> <div data-bbox="264 1440 1086 1881" data-label="Image"> </div> <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師提問：『本次全校家族活動是以六年級設計體能關卡讓全校混齡學生體驗，所以各位六年級的學生必須透過不同方法來了解各年段學生的需求，以達到關卡符合趣味性、適合性、體能性』 	<p>5分鐘</p>	<p>圖片*2</p>

<p>• 步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六年級學生透過分組進行 (總共分成八大家族，並安排一位學生當小隊長帶領其他中低年段的學生) 2. 討論訪談題目 (參考DFC同理心地圖，訪談其它年段學生) <ol style="list-style-type: none"> (1) 訪談對於家族活動關卡設計及家族長的感受 (2) 你期待在家族活動中玩到哪種活動/遊戲/運動? (3) 下課的時候通常都玩什麼活動/遊戲/運動? (4) 你喜歡個人運動或是團隊運動? 3. 分配每一位六年級學生必須訪談一位不同年段的學弟妹，因此不同關卡會有不同年段學弟妹的回饋。 4. 進行訪談一 (DFC感受) <ol style="list-style-type: none"> (1) 針對活動 (對於活動的期待) (2) 針對家族長 (對於家族長在訪談時，學弟妹的感受如何) <p>三、綜合活動</p> <p>教師提問：『各位同學，有時候我們在解決問題時，常常會限縮於自己的思維，很難以不同角色的立場來思考，而透過訪談，是最快可以蒐集到大家意見的一種方法。』</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>白紙</p>
<p>第五節(一起腦力風暴吧！)</p> <p>本節以DFC架構為依據，採用感受(Feel)、想像(Imagine)、實踐(Do)、分享(Share)的四步驟，並結合校本課程一家族活動建構本節教學內容。</p> <p>一、準備活動</p> <p>• 教師提問：『經過一周的時間，相信大家應該蒐集到不少學弟妹的回饋，今天則是要讓大家針對所蒐集到的資料進行分析。』</p> <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腦力激盪 (Design Thinking 發想階段)(DFC 想像) • 思考哪些運動可以融入本關卡 • 能兼顧不同年段的需求 • 一組邀請一位學弟妹進行關卡試玩，並做原型 (關卡) 的修正 (Design Thinking Prototype Test)，最後為活動當天的實際進行 <p>三、綜合活動</p> <p>• 教師提問：『接下來，我們要邀請各組上台發表設計的關卡，並說明理由』</p>	<p>5分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>便利貼</p> <p>體育器材</p>
<p>第六節(大家一起來分享)</p> <p>本節以DFC架構為依據，採用感受(Feel)、想像(Imagine)、實踐(Do)、分享(Share)的四步驟，並結合校本課程一家族活動建構本節教學內容。</p> <p>一、準備活動</p> <p>• 教師提問：『透過上週家族活動的體能闖關 (DFC 實踐) 後，相信大家應該收穫不少。』</p> <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 觀察紀錄單 1. 發想時的觀察 (全班六年級學生的意見不合、衝突、領導面向觀察) 2. 活動時 (關主工作分配的觀察、小隊長於活動的帶領狀況，由六年級關主來進行觀察) 	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>觀察紀錄單</p>

<p>• 小組分享(DFC分享)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>• 教師提問：『經過這幾次的關卡設計，相信大家都可以藉由訪談的方式理解如何以使用者為中心設計關卡，後來的腦力激盪設計活動，有些人很會帶領大家，有些人可能是執行的人，有時候甚至會因為意見不合而有衝突。因此，各位同學可以透過之前所學的技巧來解決人際的困擾喔！』</p>	<p>15分鐘 5分鐘</p>	
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 王為國 (2016)。美國 SEL 教育方案對綜合活動學習領域之啟示。臺灣教育評論月刊，5(8)，72-79。 • 賴利·萊佛、麥可·路里克、派翠 (2019)。設計思考全攻略。台北：天下雜誌。 • Design for Change (https://tycaa.dfctaiwan.org/) 	

自編教材



情境二

放學排路隊的時候，諾諾班長已經整隊了，盡盡卻硬是插采采的隊……

這時，采采該怎麼回答？

情境三

琦琦媽媽走進房間，發現溢溢兒子的房間髒亂不堪……

請幫琦琦媽媽想一下，她應該怎麼跟溢溢兒子溝通？

自創情境

請每組自己想一個衝突劇本，並利用溝通重要原則，來解決衝突。

非口語表達的重要性：眉目傳情

(1)各組派代表抽籤，選出一組指定號碼。

(2)說明：右眼代表十位數，左眼代表個位數。

第一位同學眨眼表示號碼，依此傳下去，由最後一位同學回答數字。

溝通重要原則

- 運用「我」訊息
- 注意臉部表情
- 對事不對人
- 有彈性

學習單

自我、組員觀察表			
姓名：	我的任務是：		
自我觀察			
各位親愛的同學：在《勇闖難關》中，大家都是以一個團隊執行，常常要跟其他人相處，本紀錄表是希望透過自我觀察的方式，讓你自己跟其他同學的互動。請你仔細回想《勇闖難關》的狀況來填寫，再依照四個程度來勾選，分別為極少如此、有時如此、經常如此、總是如此。每題只能勾選一個選項。			
1.在《勇闖難關》中，我可以從組員的表情、說話語調，知道他的心情是怎樣的。	極少如此 有時如此 經常如此 總是如此		
2.在《勇闖難關》中，為了更好地理解組員，我會試圖從他們的角度看事情。			
3.在《勇闖難關》中，我能和組員相處融洽。			
4.在《勇闖難關》中，我會信任我的組員。			
5.在《勇闖難關》中，我會主動幫助組員。			
6.在《勇闖難關》中，我會讚美組員。			
7.在《勇闖難關》中，我能夠參與小組討論。			
8.在《勇闖難關》中，看到組員心情不好的時候，我會安慰他。			
9.在《勇闖難關》中，看到組員違規，我會心平氣和地提醒他。			
10.在《勇闖難關》中，看到組員有衝突時，我會試著協調組員。			
組員觀察			
給我的隊友建言是：請平實分享出你的看法，讓同學互相提醒明天會更好。			
組員姓名	我覺得他不錯的地方 (領導、合作、關心...)	我認為他需要改進的地方	良心建議
1		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	
2		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	
3		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	
4		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	
5		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	
6		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：	

7		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：
8		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：
9		<input type="checkbox"/> 無法參與討論 <input type="checkbox"/> 無法聽取他人想法 <input type="checkbox"/> 不遵守團體決議 <input type="checkbox"/> 勸告不聽 <input type="checkbox"/> 其他：
我給自己的表現打____分，理由是：(合作力、自我管理、情緒管控、領導力、換位思考...)		
優點		
改進		
我認為隊員們會怎麼說我：		

109學年度上學期小隊長觀察表				
家族名稱	觀察目標1 互助合作	觀察目標2 守規有秩序	觀察目標3 兄友弟恭	備註/名次
1.白鵝鴨				
2.綠繡眼				
3.紫嘯鴨				
4.紅嘴黑鴨				
5.翠鳥				
6.臺灣藍鵲				
7.五色鳥				
8.大冠鷲				

紀錄者：



肆 執行歷程

本課程在教案撰寫的部分邀請校長、主任、六年級導師及輔導教師共同研討，設計較符合六年級認知程度的課程。

課程進行的同時，六年級導師會紀錄教學和學生的狀況，將所觀察到的現象於共同備課時間討論，作為課程的滾動式修正。

學生學會五種核心情緒能力後，本課程與綜合領域的校本課程進行結合，讓學生可以從實作中將所學會的技能派上用場。



教師透過模糊旋轉動畫，讓學生體驗换位思考



教師讓以兩人為小組，兩人輪流當發號司令者及執行者



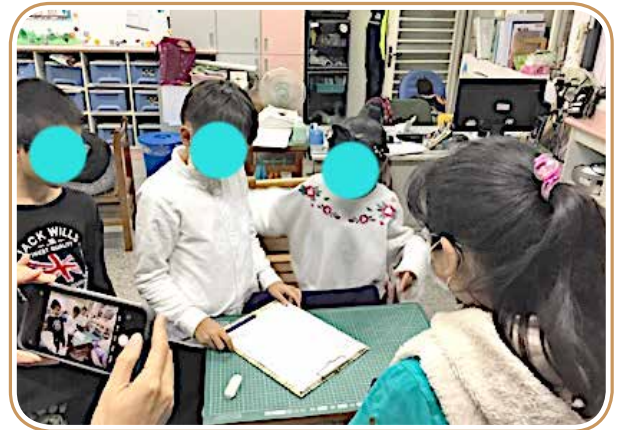
教師引導學生書寫在體驗時所遇到的困難



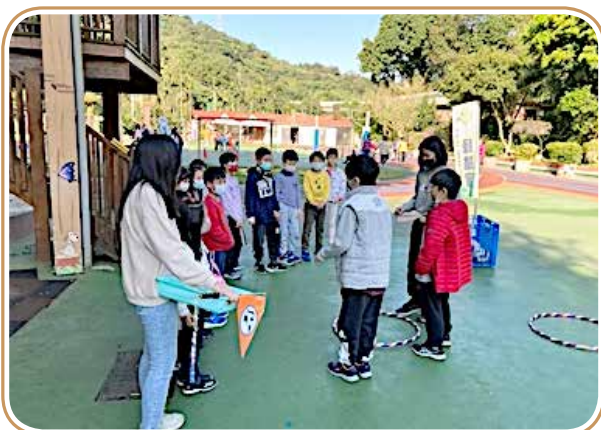
教師透過戴眼罩模擬，讓學生體會自己的立場思考他人時可能產生的衝突或困難



創意體育關卡設計前，六年級的家族長帶領五年級副家族長討論體育關卡的使用對象能力



六年級家族長領導高年級的成員共同思考符合中低年級能力的體育關卡



五年級的副家族長帶領自己的家族進行體育關卡的闖關



六年級關主有耐心和仔細地說明關卡規則給中低年級的學弟妹

伍 執行成果

本校六年級學生在情緒素養學習融入各領域課程中收穫滿滿，從學生於課堂的分享以及教師觀察，都發現學生對於社會情緒的議題感到興趣，因為教師設計的學習情境貼近於學生的生活，讓學生是有感覺的。

此外，本課程也與本校特色課程結合，本校六年級學生最喜愛的是能夠在家族活動中擔任家族長一職，因為這是無比的榮耀。因此，在事前的討論以及當天活動的互動狀況，都可以看到六年級學生有使用課程所教的溝通技巧，而中低年級的家族成員也在小隊長觀察表分享，本次的家族活動非常好玩，因為六年級家族長都會為他們著想，還會主動關懷他們。活動後的家族長自我觀察紀錄單，也聽到六年級家族長分享自己在這活動的收穫以及要給下一屆家族長的建議。

陸 特色與展望

本校情緒素養學習融入各領域課程，主要是融入本校綜合領域的校本課程中，而教學對象是以六年級的學生為主。

課程一開始根據 CASEL 提倡的五個學生需要培養的核心情緒能力，設計學生自我覺察 (Self-awareness)、社會覺察 (Social-awareness)、自我管理 (Self-management)、人際關係技能 (Relationship skills) 及作負責任的決定 (Responsible decision making) 的課程。

最後，透過校本課程一混齡家族活動《勇闖體能》讓六年級學生透過設計體能關卡，關卡的設計透過 DFC 教學模組：感受 (Feel)、想像 (Imagine)、實踐 (Do)、分享 (Share) 的四步驟進行。而混齡家族活動《勇闖體能》是一個可以檢核六年級家族長在先前課程中所習得的素養是否有深化的機會。

柒 教學省思

從九年一貫之十大基本能力「瞭解自我與發展潛能」、「尊重關懷與團隊合作」及「表達溝通與分享」中，到十二年國教特別強調的三大面向「自發」、「互動」、「共好」精神，可以感受到教育環境逐漸重視學生的情緒與社會發展以及與他人相處的能力，也期待學生可以從專注自己（自發）、關懷別人（互動），到理解世界（共好）。

基於教育的理念，本課程認為若是教學可以進行跨領域的結合，更可以讓學生的學習延續，不過教師也需要花比較多時間與相關的教師進行共備。在社會情緒學習的課程中，可以觀察到學生對於自己與他人會有很多想法，但有時候會使用不適當的方式表達或是反應，可能會讓原本的好意因此變了調，所以教師在設計課程的時候，需要更細心地思考教學的情境是否符合學生生活。

與校本課程結合時，教師引導學生使用 DFC 的模組進行關卡設計，從中教師看到學生換位思考的體驗，學生不但更有領導的能力也會協助學弟妹，這就是我們期待孩子所培養的全人素養。

國小 健體領域



生命的樂章—老化與死亡

教學者及設計者：湯順禎、陳怡君

壹 設計理念

此一教學內容是以三年級康軒版本上學期健康與體育領域單元四的第三主題〈老化與死亡〉為核心，融入 SEL 社會智能學習，並嘗試融入並轉化 DFC 四步驟〈感受、想像、實踐、分享〉，引導學生開展〈有感、有意義、利己又利他〉的學習，內化自信、同理、行動與創造到日常生活中。


現今社會面臨老年人口急遽上升，許多人因為工作關係，常將小孩託付給祖父母照顧，隔代教養已成為社會普遍現象，隨著歲月的推移，陪伴失能卻未死亡的老人，是沒有遇到就不能體會的痛苦，希望讓孩子理解失能老人的處境和家人的感受，進而學習與體諒老人的照顧與陪伴。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	80分鐘/2節課	教學年級	三年級
(健康與體育)領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	同理他人 • 體驗學習老人在生活中可能遇到的困難，並了解有些障礙無法經由努力而克服。 • 經由文本中的事例，體會同理他人的感受。 危機因應 • 體驗活動後，感受到年老者在日常生活中面臨的困難和無法經由努力克服障礙，應該如何因應與處理。	
學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧	• 在進行團隊任務時能了解組員的個性並在衝突發生時調解雙方的情緒 同儕互動 • 透過小組討論，能夠與他人溝通，學會解決問題的能力。 • 戲劇演出時能了解自己的角色並協助同學。	

相關議題 融入	<p>生命教育 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p> <p>家庭教育 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E4 生命倫理的意涵、重要原則、以及生與死的道德議題。</p>									
學習目標										
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能藉由閱讀故事了解故事重點，進而認識老化與老年疾病、建立對祖父母的同理，以及祖孫間的相處之道。 2. 透過體驗課程，增加學生對於「老化」的認識與了解，讓學生感受到高齡者在日常生活中所面臨的困擾和挫折、心情沮喪和悲苦，並培養對高齡者的同理。 3. 體貼老人的辛苦，學習照顧長者，關懷家中的年邁老人，並能覺察到祖父母在日常生活中的需求，給予協助進而培養出新的家人關係。 										
學習活動										
<p>壹、活動一：繪本導讀(先左腳 再右腳)</p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 呈現故事名稱與圖片，讓孩子預測《先左腳，再右腳》內容可能是什麼？ Q1. 圖片中的兩個人可能是什麼關係？ Q2. 故事名稱《先左腳，再右腳》，是什麼意思？  <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師呈現繪本 ppt，讓孩子們一起共讀繪本內容。 2. 請小朋友想一想並回答以下問題。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 巴比的名字是誰幫他取的？ A: 爺爺 (2) 巴比會講話的第一個語詞是什麼？為什麼呢？ A: 巴柏。容易發音。 (3) 爺爺教巴比走路時，最常說的一句話是什麼？ A: 先左腳再右腳 (4) 巴比和爺爺平常生活中常做的事情有哪些？其中他們最喜歡做的事情是什麼？心情的感覺會是怎樣？ A: 學走路、一起堆積木、說故事、慶祝生日、去兒童樂園玩、照相、唱歌錄音、看煙火。一起堆積木。 (5) 當巴比把大象積木放上最頂端時，爺爺會有何反應？ A: 打噴嚏，積木就會垮下來。 (6) 巴比看見生病回來後的爺爺為什麼會害怕？心情會有怎樣的改變？ A: 發現爺爺居然不認得他，爺爺試著跟巴比說話，卻發出像怪獸一般難聽的聲音，讓巴比嚇了一大跳。 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>評量方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2分鐘</td> <td>準備單槍 投影繪本 內容</td> </tr> <tr> <td>8分鐘</td> <td rowspan="2">運用繪本 花園網站 資源</td> </tr> <tr> <td>20分鐘</td> </tr> <tr> <td></td> <td>揭示問題 內容</td> </tr> </tbody> </table>	時間	評量方式	2分鐘	準備單槍 投影繪本 內容	8分鐘	運用繪本 花園網站 資源	20分鐘		揭示問題 內容
時間	評量方式									
2分鐘	準備單槍 投影繪本 內容									
8分鐘	運用繪本 花園網站 資源									
20分鐘										
	揭示問題 內容									

學習單



肆 執行歷程

- 110.04.21_13:30-15:30：辦理教師暨家長、志工研習活動，邀請在情緒教育園地耕耘多年的芯福里情緒教育推廣協會理事長陳慧慈蒞臨本校進行情緒教育推動的心得分享，讓家長和老師對於情緒教育的重視提升。
- 110.02.26/110.03.03/110.03.10：針對高年級學生進行情緒教育課程，輔導學生認識情緒，了解自己，對未來發展寄予高遠的理想。
- 110.04.20/110.05.04/110.05.06：針對自由報名參與情緒教育課程學生進行輔導活動，活動中分享自我情緒表達與發洩的方式，並實際操作展演。
- 110.05.06/110.05.07：針對個別班級進行輔導活動，讓學童認識個別情緒的處理，學習如何讓自己情緒穩定。
- 110.05.11：針對全校二年級學生進行繪本教學分享，藉由〈我的妹妹聽不見〉結合特教領域和情緒表達教育，瞭解適切的情緒表達幫助他人的理解，同理身心障礙人員的困難。
- 110.05.14：針對一年級學生進行教案教學，採同課異教方式實踐並檢視成效，調整教案內容適合一年級學童，面對家長老人因為身體不便產生情緒反應，如何協助爺爺奶奶解決因身體障礙造成的情緒反應。



芯福里情緒教育推廣協會
理事長陳慧慈先生擔任講座



將情緒教育的理論有系統的分析介紹



將情緒教育的理論有系統的分析介紹



家長和老師了解社會情緒教育重要性，有助於教育的推動



生命的樂章—老化與死亡教學



引起動機 > 播放繪本動畫



請小朋友想一想並回答以下問題



總結活動



以繪本進行引導



請學生發表意見



請學生發表意見



請學生發表意見於學習單上



針對二年級全體學生進行有關特教領域的情緒融入教學宣導



學生模擬常忘記事情的人的狀態



學生模擬眼盲的人的狀態並進行討論書寫策略





進行討論書寫策略



組長報告成果並獎勵較優的策略

自由發表(寫在便條紙內，再貼於組別海報中，再行發表)



第四組

我們小時候也是接受長輩(爸爸、媽媽、爺爺、奶奶等)的照顧，現在你可以為家裡的長輩做什麼事呢？

第五組

我們小時候也是接受長輩(爸爸、媽媽、爺爺、奶奶等)的照顧，現在你可以為家裡的長輩做什麼事呢？

第六組

我們小時候也是接受長輩(爸爸、媽媽、爺爺、奶奶等)的照顧，現在你可以為家裡的長輩做什麼事呢？

**腳
不良於行**

**手部
蜷曲**

**牙齒
掉光**

**常忘記
事情**

**耳朵
聽不清楚**

**眼睛
看不清楚**

伍 執行成果

- (一) 藉由專家學者經驗分享，提升教師將社會情緒學習融入各領域教學的專業知能，並且了解情緒教育的重要與確實執行。
- (二) 透過社會情緒學習之課程或活動融入，培養學生情緒管理素養及社會適應能力。因為教學活動的進行，讓學童有機會反思情緒的影響與社會適應的能裡有密切的關係，進而認真學習處理情緒的方法。
- (三) 運用社會情緒學習，特意邀請學校內學童家長和志工共同參與研習活動，協助家長共同參與提升學生之社會適應能力。
- (四) 經由教學活動創新，採同課異教的方式進行教學，並微調內容適應不同年段學童的教學活動，開放課室並錄影教學，分享學校教師同儕團體，帶動學校課程改造以及校本特色課程的建立。

陸 特色與展望

1. 情緒教育在現今少子化遍布的社會尤為重要，特別是萬華區因為隔代教養和知識落差的情況較為普遍，這樣的課程設計協助家庭成員相處的包容和同理。
2. 邀請在情緒教育耕耘多年的芯福里情緒教育推廣協會理事長陳慧慈先生將情緒教育的理論有系統的分析介紹讓家長和老師了解其重要性，有助於教育的推動。
3. 期待經由教學活動創新，採同課異教的方式進行教學，開放課室並錄影教學，分享學校教師同儕團體，真正帶動學校課程改造以及校本特色課程的建立。

柒 教學省思

有關社會情緒學習的教育活動可以依據研發出來的教案進行單獨的教學，有系統而完整的教學可以得到較為具體的成果；刻意進行融入式教學，考量原有領域教學的重點，情緒教育實施其比重占的份量較少，無法真正落實情緒教育的推動，或者融入的方法必須調整。

大直
國小

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

飛盤英雄特攻隊

教學者及設計者：郭奇峰、林詩韻

壹 設計理念

在國小校園中「生教組長」與「輔導老師」常常在輔導及陪伴孩子成長路上是合作的夥伴關係，這次藉由「飛盤躲避球」比賽的帶領，輔導老師與同為體育老師的生教組長，共同攜手合作，一同增進孩子們在社會情緒方面的學習，讓孩子們學會同理他人、與他人合作的能力，也希望能藉此擦出不一樣的火花，點燃孩子們對生命的熱情、營造友善且正向的班級氛圍。

貳 課程架構

活動序	活動名稱	教學重點
活動一	英雄「飛盤躲避球」大會師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明飛盤躲避球的規則。 2. 教師示範飛盤躲避球的姿勢及動作。 3. 學生分組練習飛盤躲避球的基本動作。
活動二	馳騁球場上的英雄	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組進行飛盤躲避球比賽。 2. 教師講評飛盤躲避球的競賽結果。
活動三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤躲避球「誰與爭鋒」 2. 超級英雄也有糟糕的一天 	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 影片回顧精彩的飛盤躲避球比賽。 1-2 討論飛盤躲避球比賽中值得稱讚的行為以及可以改進的缺失。 2-1 學會接受生命中的不完美，並練習先處理情緒，而非急著解決問題。
活動四	「愛」讓我們成為真正的英雄之一「小希的網不一樣」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當自己面對質疑或挫折時，可以重新檢視自己的作法，然而面對結果的不完美，也欣然承認並勇於改變。 2. 我們本來就不一樣，因此在面對他人或是自己的不一樣時，需要更多的包容與勇氣去面對。
活動五	「愛」讓我們成為真正的英雄之二「最珍貴的一堂課」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「超越成敗、彼此包容，共同努力合作、贏得勝利」才是團隊競賽真正的意涵。

參 教學設計內容

教學時間	五節課	教學年級	四年級
(健康與體育、綜合) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度	1. 覺察自己在團體中的角色，並理解他人對自己的看法。 2. 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 3. 理解他人的處境和情緒。 4. 思考意見不同時可能的做法。 5. 接受同學和自己有不同的策略或意見。 6. 發揮各人不同的專長，透過互相合作完成任務。	
學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拋接球、傳接球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動 Bb-II-2 團體活動的參與態度		
相關議題融入	<ul style="list-style-type: none"> • 人權教育 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 • 品德教育 E2 自尊尊人與自愛愛人。 • 品德教育 E3 溝通合作與和諧人際關係。 		
學習目標			
<ul style="list-style-type: none"> • 能主動與小組成員合作、完成任務。 • 能理解團隊合作的意義，並關懷團隊成員。 • 學習接受生命中的不完美，並學習先處理情緒，而非急著解決問題。 • 檢視自己的作法，面對結果的不完美，也欣然承認並勇於改變。 			
學習活動		時間	備註
活動一：英雄們的「飛盤躲避球」 一、引起動機： 1. 引導學生回想起之前上「躲避球」課時的舊經驗。 二、主要活動： (一) 教師講解「飛盤躲避球」的遊戲規則： 【開賽】 各隊可自由規定內、外場選手人數，惟內、外場至少須有1名選手以上。 【出局·不出局·進出場的權利】 1. 出局：內場選手，無法接住躲避飛盤，並遭躲避飛盤碰觸到身體、制服、其他身上所穿戴之物品後，掉落至地面，被對方選手所投擲的飛盤在尚未落地前擊中時，即視為出局，須立即移動至所屬隊伍之外場。		2分鐘 20分鐘	

<p>1. 不出局：內場選手在下列情況被對方選手所投擲的躲避飛盤在尚未落地前擊中時，可不視為出局，依舊可停留在內場。</p> <p>(1) 內場選手接盤失敗後，本人或隊友在躲避飛盤尚未落地前，且無犯規之情況，成功二次接盤。</p> <p>(2) 對隊的投擲員於投擲時犯規。</p> <p>2. 內、外場移動的的規定： 比賽中，選手移動至內、外場時，不得經過對方場地。</p> <p>3. 取消進入內場的權利： 外場選手擊中對方選手並使其出局後，在進內場前「故意」碰觸飛盤，即使擊中對方選手使其出局，不得進入己方內場。</p> <p>【飛盤躲避球所有權】</p> <p>1. 飛行狀態：選手在不違反「傳盤限制」的規定下，不論於何時碰觸、接住飛行中的飛盤時，即取得其所有權。</p> <p>*「外場傳盤限制」即針對同一隊伍外場選手間相互傳盤的規定，必須要使躲避飛盤飛越比賽場地上的任意兩條界線。」。</p> <p>【警告】</p> <p>1. 警告：比賽中遭到警告的隊伍必須將躲避飛盤的所有權移轉給對方隊伍。而當選手或教練出現下列行為時，裁判得以對選手、教練或隊伍提出警告。</p> <p>(1) 選手或教練有故意延遲比賽的行為，或藉故爭取時間，給予警告。</p> <p>(2) 選手或教練，出現妨礙他人或妨礙大會進行之行為，給予警告。</p> <p>【犯規】</p> <p>1. 犯規：比賽進行中，選手發生下列狀況時，即視為犯規。</p> <p>(1) 內場選手相互傳盤：同一隊伍的內場選手相互傳盤。</p> <p>*「內場傳盤限制」：針對選手接盤後，投擲給另一名隊友 使其接盤、碰觸的躲避飛盤，或直接遞給其他隊友。</p> <p>(2) 外場選手相互傳盤：同一隊伍的外場選手相互傳盤，且未飛越場地上任意兩條界線。</p> <p>(3) 越線投擲：投擲躲避飛盤時，踩線或越線。</p> <p>(4) 越區：碰觸自己所處場地外的躲避飛盤。</p> <p>(5) 5秒規則：接盤後5秒內尚未投擲飛盤者。</p> <p>(6) 碰觸：碰觸對方選手。</p> <p>(7) 越線接盤：接躲避飛盤，踩線或越線時。</p> <p>(二) 教師示範「飛盤」的投擲技巧及動作。</p> <p>(三) 學生分組練習「飛盤」的投擲技巧及動作。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師針對學生容易做錯的動作，再給予指導。</p> <p>2. 教師預告下一節課，即將進行一場正式的「飛盤躲避球」比賽。</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>3分鐘</p>	<p>躲避飛盤</p>
<p>活動二：馳騁戰場上的英雄</p> <p>一、引起動機：</p> <p>1. 教師引導學生回想上一節課「飛盤躲避球」課時的舊經驗。</p> <p>2. 教師重述「飛盤躲避球」的競賽規則。</p>	<p>3分鐘</p>	

<p>二、主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生們異質分組後，讓學生們自己討論決定： <ol style="list-style-type: none"> (1) 誰為隊長？ (2) 誰在內場？ (3) 誰在外場？ (4) 請隊長帶著大家討論傳遞飛盤的策略，以及各成員們所要站的位置。 2. 教師帶學生們到操場暖身。 3. 教師提醒學生易犯規的行為及注意事項後，「飛盤躲避球」比賽正式開始。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對於學生今日比賽時的好表現，給予獎勵以及鼓勵。 2. 教師針對學生容易做錯的動作及犯規行為，給予指導與講評。 	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>躲避飛盤</p>
<p>活動三：飛盤躲避球「誰與爭鋒」/超級英雄也有糟糕的一天</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生回想上一節課「飛盤躲避球」課時的舊經驗。 2. 教師請全班同學依照「飛盤躲避球」時分兩組坐。 3. 教師播放上一節課進行「飛盤躲避球」比賽時的影片。 <p>二、主要活動：</p> <p>(一) 飛盤躲避球「誰與爭鋒」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 當你不小心犯規，像是越區進出場，結果裁判判定你不能進出場時，你有什麼樣的感覺？ (2) 當你好不容易丟到對手了，結果不小心踩線，裁判吹哨判犯規，你會不會生氣、覺得很嘔呢？還是，你有別的想法和感覺？ (3) 你覺得自己沒有犯規，但是裁判判你犯規，你會怎麼做呢？ (4) 有同學一直在外場，結果都沒有人把丟飛盤丟給他，他覺得很傷心，說不想玩了！你會怎麼做呢？ (5) 有人願意跟大家分享被球打到的感覺嗎？ (6) 我們如何去面對自己覺得困窘、丟臉的感覺呢？ (7) 面對今天這場球賽的輸贏，有沒有人可以跟大家分享致勝的秘訣呢？ (8) 在這場飛盤躲避球的比賽中，你看到了什麼？以及，你學到了什麼呢？ 2. 教師回饋孩子們的反應及回答，並讓孩子理解，「飛盤躲避球」是個要發揮各人不同的專長，透過互相合作才能獲勝的比賽；同時也讓孩子學習理解他人的處境和情緒，思考意見不同時可能的做法。 <p>(二) 超級英雄也有糟糕的一天</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講述並播放「超級英雄也有糟糕的一天」繪本 PPT. 2. 教師引導學生去思考、討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 你知道這些「超級英雄」也會有生氣的時候嗎？ (2) 你覺得「超級英雄」能力越強、破壞力也越強，這樣做對嗎？ (3) 生氣的「超級英雄」，變成了強盜，讓善良的人害怕，這是你所認識的「超級英雄」嗎？ 	<p>8分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>「飛盤躲避球」影片</p> <p>「超級英雄也有糟糕的一天」繪本 PPT.</p>

<p>(4) 當我們生氣時，是要先氣到面紅耳赤，還是大吼大叫發洩情緒？還是，可以有別的解決辦法？</p> <p>(5) 「超級英雄」生氣時，他們會怎麼做讓自己的心情平靜下來？或是，用什麼樣的方式讓自己的心情變好？</p> <p>3. 教師同理學生們的想法和感覺，透過討論讓學生們理解：</p> <p>(1) 在這個社會上，很多人遇到不如意的事，就會馬上變成「生氣的野獸」，憑著自己的破壞力，傷害最愛的人和破壞物品，甚至造成了社會的混亂。但是這樣做並不會讓自己從難過沮喪變得開心，不僅傷害了自己，也傷害了別人，等到最後冷靜下來時，才發現問題還在，而且可能讓情況變得更糟。就像是超級英雄的超能力，如果拿來破壞、洩憤，就是這個世界的大災難。</p> <p>(2) 每個人都會遇到心情不好的時候，但我們可以學學「超級英雄」們怎麼做？他們會去健走、會去騎超極限越野單車，轉移注意力，來讓自己腦袋更清醒，心情自然就會變好，可能還會有新點子，做些更有幫助的事。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師總結：</p> <p>(1) 其實我們每一個人都是自己和他人的「超級英雄」，因為「內心的善良就是我們最大的……超……能……力！」。</p> <p>(2) 我們要學會接受生命中的不完美，並學習先處理情緒，而非急著解決問題。</p> <p>2. 教師預告下一節課所需攜帶的用品：繪畫用具、剪刀和膠水。</p>	2分鐘	
<p>活動四：「愛」讓我們成為真正的英雄之一-「小希的網不一樣」</p> <p>一、引起動機：</p> <p>1. 教師帶孩子回想上一堂課「超級英雄也有糟糕的一天」的繪本故事。</p> <p>2. 教師告訴孩子，這個世界除了需要「超級英雄」之外，我們也會遇到一些和我們不太一樣，需要被同理、被理解和包容的人，接下來，老師要講一個關於一隻「小蜘蛛」的故事。</p> <p>二、主要活動：</p> <p>(一) 小希的網不一樣</p> <p>1. 教師講述並播放「小希的網不一樣」繪本 PPT.</p> <p>2. 教師引導學生去思考、討論：</p> <p>(1) 你覺得小希是一隻奇怪的蜘蛛嗎？</p> <p>(2) 他的兄弟姊妹看到他織了一個和他們不一樣的網，他們對他說了什麼？</p> <p>(3) 小希有因為他的兄弟姊妹說了什麼而改變了自己的做法嗎？</p> <p>(4) 故事裡，最後是誰的網子捕捉到了最多的昆蟲呢？</p> <p>(5) 在平常的生活中，你會接受和你有點不一樣，或是感覺有點特別的同學嗎？</p> <p>(6) 你喜歡自己嗎？你喜歡「特別」的自己嗎？你能接受自己的不一樣嗎？</p> <p>(7) 對於我們周遭一些很有獨特想法，或是喜歡做一些比較不一樣事情的人，我們可以怎麼和他相處呢？</p>	3分鐘 5分鐘 10分鐘	「小希的網不一樣」繪本 PPT.

<p>3. 教師可以讓學生們知道：</p> <p>(1) 面對小希獨一無二的蜘蛛網，他的兄弟姊妹表現出非常的不安，這樣的不安使得他們一直質疑小希的獨特表現，甚至要求他「要和大家一樣」。但是，小希沒有因此和兄弟姊妹發生衝突，他努力證明了自己獨一無二的價值，獲得大家讚賞，也幫助了自己的兄弟姊妹。</p> <p>(2) 小希在面對質疑或挫折時，願意重新檢視自己的作法，面對結果的不完美，也欣然承認並勇於改變，值得我們學習。</p> <p>三、綜合活動：小希的世界</p> <p>(1) 教師將學生們分成4人一組。</p> <p>(2) 教師發下四開圖畫紙及一張「小蜘蛛」圖卡。</p> <p>(3) 教師請學生們拿出自己準備的繪畫用具及剪刀，先將圖卡上的小蜘蛛剪下，接著，在圖畫紙上畫一個可以代表自己組別的蜘蛛網。</p> <p>(4) 最後再將小蜘蛛黏貼在蜘蛛網上，就完成囉！</p> <p>(5) 教師總結學生們今日表現，並預告下一節課要討論的問題。</p>	<p>20分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>四開圖畫紙 「小蜘蛛」圖卡 學生自備：繪畫用具、剪刀、膠水</p>
<p>活動五：「愛」讓我們成為真正的英雄之二 - 「最珍貴的一堂課」</p> <p>一、引起動機： 教師將學生上一節課所創作的「蜘蛛網圖」貼在黑板上。</p> <p>二、主要活動：</p> <p>1. 教師依照上一堂課分組，並發下小希的網不一樣「小組討論單」，讓學生們以小組為單位完成討論單。</p> <p>2. 教師請小組分組上台分享自己的小組作品，並說說：</p> <p>(1) 請問你們的小蜘蛛叫什麼名字呢？</p> <p>(2) 為什麼會幫小蜘蛛取這個名字呢？</p> <p>(3) 在畫這個蜘蛛網之前，大家是怎麼決定要畫這個樣子的蜘蛛網呢？</p> <p>(4) 你們在討論小蜘蛛的名字和蜘蛛網造型的時候，有沒有遇到什麼困難或是意見不同的時候呢？</p> <p>(5) 意見不同的時候你們是如何解決的呢？ (教師同理、回應學生們創作的想法以及過程，讓學生學習聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論，同時思考意見不同時可能的做法，學習接受同學和自己有不同策略或意見。)</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師播放 YouTube 影片「最珍貴的一堂課」。</p> <p>2. 教師帶學生回顧這五堂課來，大家所一起經歷的點點滴滴，告訴學生——我們每一個人都是值得被尊重和肯定的，在團體中遇到衝突，我們要學會去理解他人、用善意的語言來溝通，一起合作來解決問題。在進行班級競賽時，大家團結合作，努力贏得勝利的同時，別忘了，「超越成敗、彼此包容，共同努力合作、贏得勝利」，才是團隊競賽真正的意涵。</p>	<p>3分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>磁鐵數個 蜘蛛網圖 「小組討論單」</p> <p>影片「最珍貴的一堂課」</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. 雪莉·貝克 (shelly Becker)。譯者：溫力秦 (2018)。超級英雄也有糟糕的一天。三采文化股份有限公司</p> <p>2. 保羅·薩傑克。譯者：劉清彥 (2017)。小希的網不一樣。遠見天下文化出版有限公司</p> <p>3. 最珍貴的一堂課：https://www.youtube.com/watch?v=92rfyKjPCQY</p>	

肆 執行歷程

透過將社會情緒學習融入「健康與體育」及專輔老師的「入班宣導」的課程中，讓學生從活動中學習同理他人、同儕相處、衝突處理及領導的能力，並持續增進學生正向情緒的相處態度及合作行為。

本次社會智能課程內容的進行，總共分為五節課進行融入教學，分別為：

- 一、英雄「飛盤躲避球」大會師：讓學生學習飛盤躲避球的規則及丟擲飛盤的技巧。
- 二、馳騁球場上的英雄：透過分組進行正式的飛盤躲避球比賽。
- 三、飛盤躲避球「誰與爭鋒」：回顧精彩的飛盤躲避球賽事，討論飛盤躲避球比賽中值得稱讚的行為以及可以改進的缺失。
- 四、超級英雄也有糟糕的一天：透過繪本導讀，學會接受生命中的不完美，並練習先處理情緒，而非急著解決問題。
- 五、「愛」讓我們成為真正的英雄、「小希的網不一樣」：透過故事的引導及共同創作活動的進行，讓學生知道我們本來就不一樣，因此在面對他人或是自己的不一樣時，需要更多的包容與勇氣。



老師講解投擲飛盤的技巧及飛盤躲避球的規則



老師讓學生實際練習拋接飛盤



正式進行飛盤躲避球的比賽



賽後老師進行講評，引導學生思考團隊合作及隊長領導的重要性！



導讀故事繪本「小希的網不一樣」



導讀故事繪本「超級英雄也有糟糕的一天」



指導學生完成「小希的網」小組創作



學生共同創作的作品「小希的網不一樣」

伍 執行成果

學生在進行飛盤躲避球比賽時，能全神關注於活動的進行，因為這是一個考驗專注力及團隊合作的競賽活動。活動進行過程中，透過老師的引導及下達不同的指令、改變遊戲進行的方式，讓每一位學生都有參與的機會，也讓學生學習包容彼此的優缺點。

在導讀完「小希的網不一樣」後，讓學生們分組創作屬於自己這一組的蜘蛛網，透過討論與分工，學生們創作出各式各樣充滿自己組別風格的蜘蛛網。

創作的過程中，學生們必須學習去接受不同意見和觀點，發展出以合作為基礎的互惠關係，以完成作品的創作。

陸 特色與展望

透過飛盤躲避球體育競賽活動的進行，訓練學生們團隊合作及互相包容的精神，也讓孩子學習衝突處理的技巧及培養領導能力。飛盤躲避球比賽後續的繪本導讀活動，也圍繞著同樣的議題，創造思辨討論的情境，讓孩子從自身出發，學習關懷他人，透過實作增進同儕合作的能力，與社會智能的四大重點一同理他人、同儕合作、同儕相處及衝突處理能力，相互結合，讓學生能將課程中所學用於生活之中，達成素養導向的意涵。

柒 教學省思

學生透過一系列課程的學習與練習，有動態的飛盤躲避球課程體驗，也有靜態的小希蜘蛛網共同創作活動，從中覺察到自己的情緒也學會包容他人不同的觀點，練習去處理衝突、整合不同的意見和想法。

在這五堂課當中，孩子們一直在學習如何與他人合作，雖然相處難免都會有衝突、意見不和的情況產生，但是孩子們知道要互相聆聽彼此的想法後再進行溝通，而不是堅持己見導致衝突的發生。

遇上新冠肺炎疫情攪局，要上完這一系列的課程，非常的不容易！感謝導師的協助及配合，讓社會情緒智能的課程能融入班級的課程之中，期待這次課程在孩子們心中播下的小種子，能隨著孩子們的成長，日益茁壯，讓每個孩子都能體驗到人際的和諧及生命的美好。

國小 校訂課程



人際百分百

教學者及設計者：李怡麟

壹 設計理念

從低年級「人與自己」的內涵出發，教導學生認識自己、認識情緒，到了三年級，我們希望以「人與他人」的內涵出發，教導學生明白人際關係的重要，重視人與人之間的同理、溝通與解決衝突的方法。因此，我們設計統整課程，以學生為主體、以生活經驗為重心，配合相關的教學活動，期望讓課程與教學更具生命力。三年級的孩子相較於以往，開始學習對於日常生活更細膩的觀察，此時，就是孩子學習如何面對各項情緒轉變處理的關鍵階段，學習如何在面對新的挑戰時如何調整個人的情緒，以達成更能合於團體標準及調整個人情緒感受的技巧及方法。未來的是群策群力的時代，希望奠基於此基礎之上，學生更能習得解決問題的能力，應用於未來學習的場域。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	共 17 節 (680 分鐘)	教學年級	三年級
(跨領域統整校訂) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>【國語領域】 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力 2-II-1 用清晰語音、適當語速和音量說話 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見 2-II-5 與他人溝通時能注重禮貌，並養成說話負責的態度</p> <p>【社會領域】 2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法</p> <p>【綜合領域】 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員</p>	1. 自我情緒覺察：透過自我了解與接納，知道自己當下的感受，進而評估自己的能力及建立良好的自信心。 2. 社會覺察：了解同理他人感受與觀點，欣賞並積極與不同團體互動。 3. 人際關係技能：以合作為基礎，學習解決衝突的方式並尋求協助。	
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。		
學習目標			
1. 學生能覺察自己與別人的不同，每個人都有其特點。 2. 學生了解溝通與理解別人的語言非常重要，避免造成誤解。 3. 學生能懂得察覺衝突並學會化解衝突的方式。 4. 學生能藉由分組合作討論的方式，演出化解衝突狀況劇。 5. 學生學會班會進行的流程與方式並學習民主溝通、同儕領導的方式。 6. 能覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。			

學習活動	時間	備註
<p>第一節課 【主題：閃亮一顆星】 一、引起動機 教師介紹「我是獨特的」繪本，引導學生了解故事內容，學習接納自己、認同自己。 二、發展活動 (一) 繪本內容討論 1. 大頭弟覺得自己有哪些特點與人不同？ 2. 面對這些不同，他的感覺是什麼？ 3. 兩個不同國家的大頭弟有哪些相同與不同的地方？ 4. 你覺得「獨特」是什麼意思？你覺得世界上會有一模一樣的人嗎？ 5. 跟同學分享，說一說自己獨特的地方。 (二) 教師總結：每個人的外表都是與生俱來的，象徵著獨一無二的你。每個人都應該學習接納自己、喜歡自己。 三、綜合活動 (一) 帶領學生閱讀「蘋果裡的一顆星」文章，一起討論分享。從文章中可以知道每個人看待事物的角度不盡相同，能夠學習傾聽別人的意見。 (二) 教師實作：將蘋果切開，呈現文章所說的「星星」。 (三) 教師討論歸納總結：每個人都有所不同，人際間的相處，如果過於堅持己見，人際衝突也就無法避免。</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>繪本</p> <p>文章 蘋果</p>
<p>第二節課 一、引起動機 全班共讀「畢老師的蘋果」的繪本故事。 二、發展活動 (一) 教師提問： 1. 畢老師喜歡在何時安排球賽，讓他的學生和其他學校的學生比賽？ 2. 誰最先發現畢老師沒付蘋果錢，就離開傅先生的水果店了？ 3. 畢老師何時付了買蘋果的錢？ 4. 當赫普村的居民得知畢老師偷拿蘋果的謠言後，他們的反應是什麼？ 5. 畢老師用什麼東西來比喻散播謠言的可怕？ 6. 你覺得湯米和比利是個怎樣的人？ 7. 讀完後讓你印象最深刻的是什麼？ 8. 在生活中，你有沒有相同的經驗？被好朋友或是兄弟姐妹的誤會經驗嗎？結果如何呢？ 9. 如果畢老師沒有跟比利和湯米溝通說明清楚，你覺得會有什麼結果？ 三、綜合活動 (一) 老師提問，學生自由發表 1. 你覺得什麼是人際關係？ 2. 你覺得什麼是溝通？ 3. 你覺得什麼是衝突？ 4. 你覺得要怎麼跟他人建立人際關係？觀察與人相處融洽的同學，他的行為表現為何？ (二) 老師歸納學生意見，補充說明。</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>繪本</p>

<p>第九、十、十一課</p> <p>【主題：化解衝突我最行】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 揭示說明化解衝突的步驟 (PPT)</p> <p>說明情境：在便利商店排隊買飲料的時候，後面的小明插隊，我很生氣的跟他吵了起來。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師逐一說明各步驟並示範新技巧。</p> <p>(二) 化解衝突情境劇</p> <p>1. 教師說明演練規則</p> <p>(1) 每個小組必須輪流到臺上抽情境題目，演出衝突情境，過程中需演出自己面對衝突的解決方式，演出後依照運用【察覺衝突提示卡】，一步一步分析剛剛衝突的情境、感受及處理方式。在臺下的其他同學，必須使用回饋表觀察臺上同學的示範是否得當。</p> <p>(2) 在演練結束後，帶學生討論衝突情境的解決方式。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 完成【察覺衝突提示卡】</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>90分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>簡報 情境籤</p> <p>回饋單</p> <p>提示卡</p>
<p>第十二、十三、十四、十五節課</p> <p>【主題：衝突狀況劇】</p> <p>一、引起動機</p> <p>透過上次課程的演練，我們了解到察覺衝突到解決衝突的方式，現在我們來分組進行衝突狀況劇演出。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 分組進行戲劇編寫：</p> <p>1. 訂出故事主題</p> <p>2. 確認角色分配</p> <p>3. 編寫故事 (故事內容須包含衝突事件和如何解決的過程)</p> <p>4. 製作道具</p> <p>5. 戲劇排演</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 小組上台演出，其他組的學生要給予回饋</p> <p>(二) 老師歸納整理：我們了解【察覺衝突】才能進一步【解決衝突】，藉由演練，我們可以熟悉察覺衝突、解決衝突的步驟，學習處理自己的情緒進而落實於日常生活中。</p> <p>(三) 各組完成衝突狀況劇心得回饋與分享紀錄表。</p>	<p>10分鐘</p> <p>120分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>狀況劇 分組練習單</p>

<p>第十六節課 【主題：有你，好幸福】</p> <p>一、引起動機 全班共讀「有你，真好」的繪本故事。</p> <p>二、發展活動 (一)教師提問： 1. 在春天的時候，小野狼為什麼想要那一片葉子？ 2. 在夏天的時候，小野狼為什麼想要那一片葉子？ 3. 在秋天的時候，小野狼為什麼想要那一片葉子？ 4. 在冬天的時候，小野狼為什麼想要那一片葉子？ 5. 最後大野狼怎麼把那一片葉子摘下來呢？那片葉子最後變成什麼了？ 6. 你覺得為什麼大野狼會想上去摘那一片葉子？ 7. 你覺得為什麼大野狼和小野狼為什麼相視而笑呢？ 8. 想一想，有什麼事情會讓你想到就微笑的感動呢？</p> <p>三、綜合活動 (一)觀看【我很幸福】影片，老師提問，學生自由發表 (二)老師歸納學生意見，補充說明。體會到自己的幸福，學習珍惜擁有，並懂得同理與包容。</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>繪本</p> <p>影片</p>
<p>第十七節課 【主題：我們這一班】</p> <p>一、引起動機 老師帶領學生討論班會的流程。</p> <p>二、發展活動 (一)依據班會的流程，選定主席、司儀與會議紀錄。 (二)進行班會的討論。(主題自訂：關於班級衝突事件或是班級意見不同的事件進行討論) (三)老師歸納整理。</p> <p>三、綜合活動 (一)討論班會對班級的意義是什麼？ (二)請學生分享參與班會討論的心得。</p>	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>流程圖</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 森繪郁(2005)。《我是獨特的》。小魯文化。 2. 瑪丹娜(2003)。《畢老師的蘋果》。格林文化。 3. 蘋果裡的一顆星(網路文章) 4. http://chiuphysics.cgu.edu.tw/yun-ju/cguweb/scilearn/introduction/intro01Learn/CreativeAppleStar.htm 5. 教育部國民及學前教育署/優質特教平台/特教教材資料庫 6. https://sencir.spc.ntnu.edu.tw/_other/GoWeb/include/index.php?Page=6-5&news03=58 7. 人際非思不可～人際溝通成長團體方案。取自高雄師範大學進修學院 102-104 年度國民中學教師在職進修綜合活動學習領域輔導活動主修專長第二專長學分班報告。 8. 娜汀·布罕-柯司莫(2006)。《有你，真好》。小天下。 	

學習單

我訊息學習單

班級() 座號()
姓名:()

我訊息式有效溝通的一種技巧，可以很真實地表達自己的感受，既讓對方了解我們真實的情緒，又能避免產生對方的防衛和敵意，可以增加溝通的效能。

★使用【我訊息】三步驟：

1. 將重點放在某一個特定的行為或狀況，而且加以描述。
2. 描述完特定的狀況後，接著描述自己的感受。
3. 最後，說明為什麼你有這樣的感受。

★讓我們開始來練習看看

情境一：妹妹跟我借了一支很漂亮的筆，但是卻不小心摔壞了它。

我訊息練習：我覺得_____ (情緒、感受)，因為_____ (特定的狀況)。

情境二：小龍約我要一起去看電影，但是小龍卻遲到了，錯過了我們想看的場次。

我訊息練習：_____

情境三：今天發數學考卷，結果我得滿分，回家後我要趕快跟媽媽說。

我訊息練習：_____

※本學習單參考自人際非暴力溝通成長團體方案

如果是你，你會怎麼做？

【故事起源】

小雄和小夢是多年好友，兩個人是同班同學，他們一直互相幫忙，但是最近小雄非常依賴小夢，他經常請小夢幫忙拿東西；借了幾次文具用品也沒還；每個星期會有一、兩次跑來抱怨她和其他同學的糾紛及不愉快。最初小夢不會很介意，但是越來越受不了小雄的行為了。對於上面的情況，如果你是小夢，你會怎麼做？

- (1) 盡可能避開小雄，當小雄找他幫忙時，找藉口告訴他為什麼沒有辦法幫忙；或是盡量幫小雄做事，希望小雄不要再煩他。畢竟沒有人是完美的，不必把它當作一件大事。
- (2) 為小雄做事，但是讓他知道你不高興，暗示小雄為了幫他所引起的不方便，當小雄再度請你幫忙時故意嘆口氣，偶爾還半開玩笑的說好像是他的管家。當他問你煩不煩時，你一口否認，卻對你們共有的朋友抱怨有關小雄的事，希望他們能暗示小雄。
- (3) 責罵小雄自私，你已經受不了了，叫他不要利用友誼，警告他再繼續如此，你們之間的友情就完了。
- (4) 告訴小雄你對他的要求漸漸感到不舒服，並且你很珍惜這段友誼，很想保持對他的好感，解釋你為什麼要告訴他這些，並請他和你共同尋求解決方法。

★如果你是小夢，你會怎麼做？

我會選擇()，因為_____

衝突事件紀錄單

班級() 座號()
姓名:()

請紀錄你最近或一個星期的生活與你發生過衝突的人，譬如：跟爸爸、媽媽、兄弟姐妹、同學或是其他人，紀錄下2-3種衝突事件，而這些衝突事件最好是重要的、有意義的。

日期	1. 衝突事件 (和誰發生衝突，為了什麼事?)	2. 你的處理過程與方式 (你說了什麼? 做了什麼?)	3. 結果 (你的感受及對方的感受是如何? 你們對結果感到愉快嗎?)
舉例: 109年9月28日	我和朋友發生衝突，因為他沒有經過我的同意，擅自拿我的東西去使用。	沒有說什麼，我自己一個人生悶氣，不想理他，也不和他說話。	我覺得很不高興，他覺得莫名其妙。

※小小的一個動作、眼神或是語言有時是造成衝突事件的發生，學習如何處理和解決對我們來說非常重要，讓我們一起來練習吧!

察覺衝突情境四步驟

1. 想想感覺：我現在身體的感覺
2. 想想情境：我正在做什麼事情?
3. 想想原因：為什麼發生了這樣的事情?
4. 想想後果：事情造成的後果是什麼?

【我是編劇高手】

★第()組, 組員: _____

★故事主題: ()

★角色分配: ()

★故事內容:

故事開始:

故事經過:(衝突事件)

故事經過:(如何解決衝突事件)

故事結局:

★戲劇道具及分配:

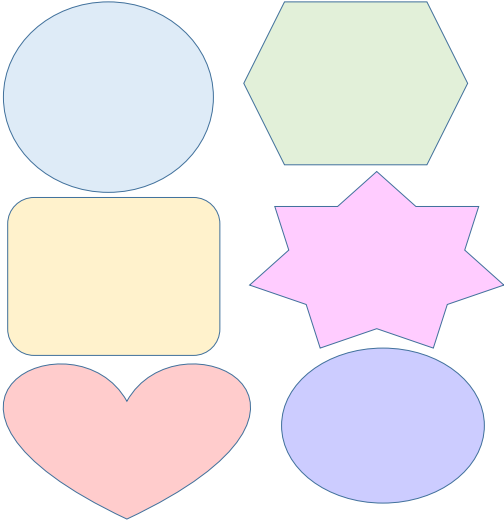
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

★我們編寫故事後的心得及想法:



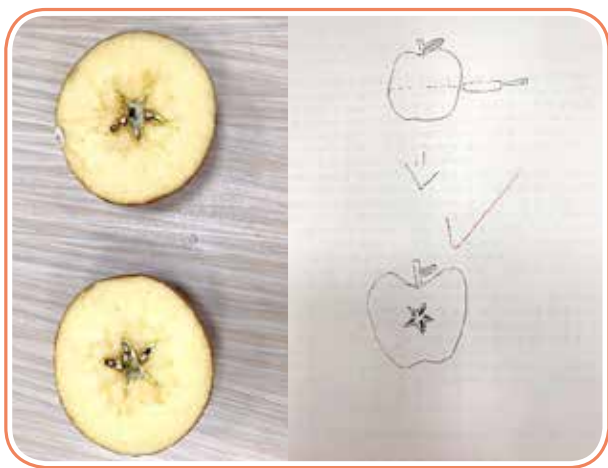
肆 執行歷程

課程執行期程

執行項目	2月15日	3月	3月15日	4月	4月15日	5月	5月15日	6月
教學課程準備	■							
學年老師共備分享	■							
主題: 人群中的我	■							
主題: 我是傳令兵		■						
主題: 我訊息		■						
主題: 人際停看聽			■					
主題: 察覺衝突				■				
主題: 化解衝突我最行					■			
主題: 衝突狀況劇						■		
主題: 有你好幸福							■	
主題: 我們這一班								■

伍 執行成果

1. 產出 17 節社會情緒學習 SEL 教案。
2. 產出社會情緒學習 SEL 教學相關簡報、教具及學習單。
3. 透過課程的進行，學生能不斷觀察、體驗、討論、分享並實作，學習認識情緒、溝通表達及學習解決衝突。
4. 透過與三年級老師課程的共備分享，提供相關教材資源，希望能將課程擴及更多班級。



閱讀文章後，進行實作，學生將過程記錄下來



學生記錄自己生活周遭發生的衝突事件



我是傳令兵初階及進階的指令籤



三位傳令兵準備出發



原來要傳達完整的內容是不容易的



我們把小組的答案記錄下來



察覺衝突情境卡、察覺衝突回饋單、察覺衝突提示卡



念出自己抽到的衝突情境卡，並邀請夥伴與自己一同演出



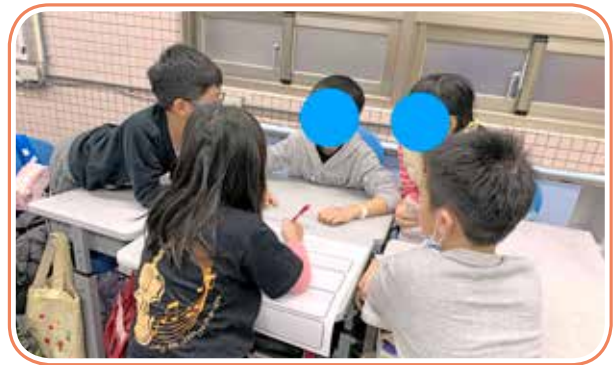
我們開始演練，並把自己解決衝突的方式表演出來



我們發現就算是同一個衝突情境，每個人的解決衝突方式不一定相同



衝突狀況劇討論，小組間互相交流



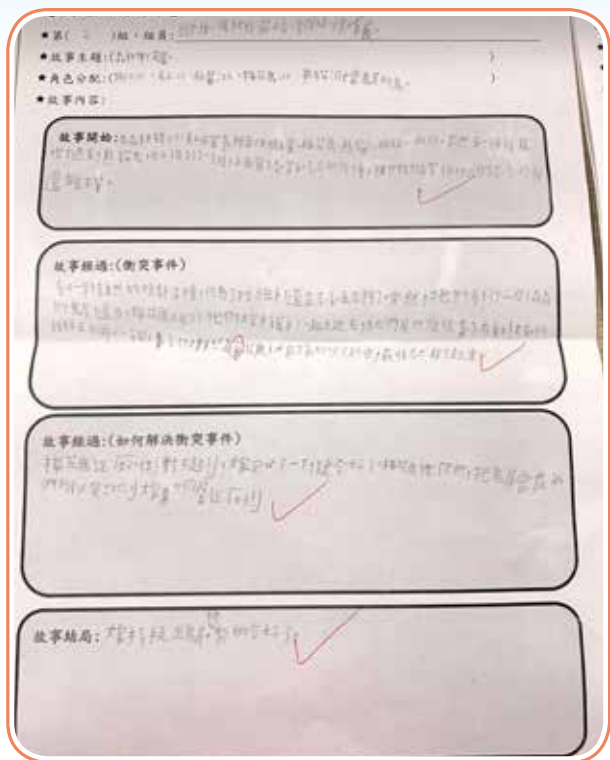
每個人專心聆聽，激盪自己的想法。



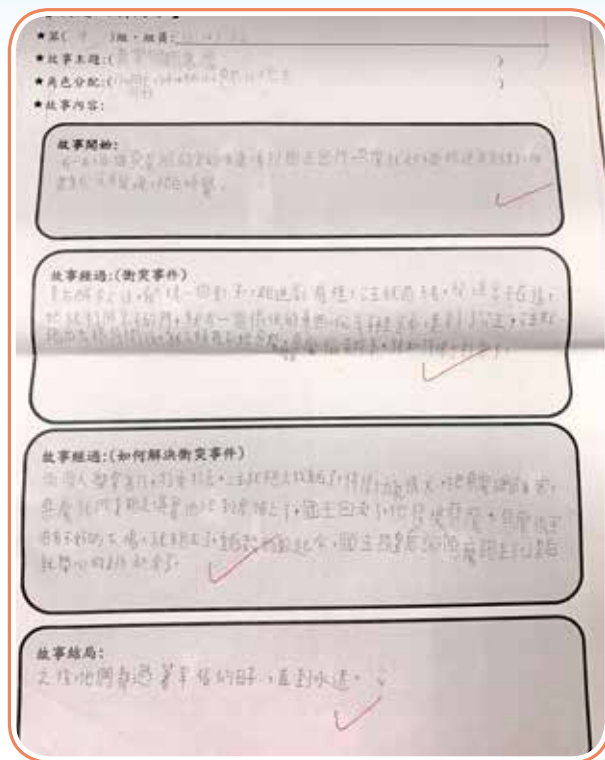
小組合作的默契越來越好



上台分享小組設計的狀況劇



衝突狀況劇~森林衝突篇



衝突狀況劇~皇宮抓惡魔



進行班會



討論班級事務

陸 特色與展望

從低年級「人與自己」的內涵出發，教導學生認識自己、認識情緒，到了三年級，我們希望以「人與他人」的內涵出發，教導學生明白人際關係的重要，重視人與人之間的同理、溝通與解決衝突的方法。因此，我們設計統整課程，以學生為主體、以生活經驗為重心，配合相關的教學活動，期望讓課程與教學更具生命力。三年級的孩子相較於以往，開始學習對於日常生活更細膩的觀察，此時，就是孩子學習如何面對各項情緒轉變處理的關鍵階段，學習如何在面對新的挑戰時如何調整個人的情緒，以達成更能合於團體標準及調整個人情緒感受的技巧及方法。未來的是群策群力的時代，希望奠基於此基礎之上，學生更能習得解決問題的能力，應用於未來學習的場域。

柒 教學省思

從「人與自己」出發再到「人與他人」，重視人際之間的同理、溝通與解決衝突的方法，這些是每天在學校不斷的上演，很重要但卻是我們常常無法在課堂中進行的部分。透過統整的課程，結合生活的情境，不斷的討論與分享，同時透過團體的合作、讓學生能從經驗中學習聆聽、表達、溝通，當意見分歧時如何同理，如何達成共識，透過課程活動的設計，情境脈絡的營造，不斷的練習與實作，希冀學生能察覺到衝突的發生進而學習解決衝突的方式。

在課程進行後重新檢核，發現讓每個人都上台練習解決衝突的方式花了太多時間，可以重新思考也許可以以小組的方式進行；另外時事閱讀的選讀，雖然學生很有興趣，但是對三年級的學生而言，智利礦坑的時代背景有些難懂，反而需要多花時間加以解釋。這樣節省下來的時間就可以有機會讓學生演出他們自己通力合作設計的衝突狀況劇，我想如此，可以課程更完善。

除此之外，班級自治會是三年級社會的課程，透過真實的班會召開，討論著班級事務及班級衝突事件如何解決，孩子們聚精會神地聆聽、踴躍的發表意見，是尊重、民主、溝通的實作展現。

國中 數學領域



合作無間一定到， 四巧板拼出溝通領導力

教學者及設計者：歐陽平

壹 設計理念

- 一、將幾何圖像與社會情緒議題結合，讓學生學習更素養化、更生活化。數學的觀念與能力，存在於生活之中。
- 二、以團體活動，讓學生親自體驗溝通力與領導力，並導引如何精進與反思。即「千言萬語，不如親自試做一次」
- 三、以人際衝突、溝通的實境操作，加深學生印象，且能夠實踐於生活之中，取材也以學校生活，常遇的問題為主
- 四、以同理心出發，不同方式鼓勵他人，引發學生深層關懷的行動。驗證一個簡單的小動作，往往能讓人感動。
- 五、以最真實互動領導及合作學習，啟發學生思考反思，領導技能是什麼？我該如何以良好的溝通力，增進領導？
- 六、情境模擬體驗互動技巧，帶入學生深層反思：遊戲方式操作，更能增進學習動機。
- 七、以創意設計方式，將數學幾何課程融入社會智能課，不但生動及趣味化，也讓學生驚艷，數學也能快樂學習。


葉慈曾說：「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火」，108課綱所強調的素養導向，在社會智能上，就是重視同學，以自主學習方式，建立人與人的互動合作，達到最終與共好的雙贏價值，而教師的教學領導力，應著重在點燃學生學習動機，此次以數學幾何融入社會智能學習課程的方式，不但將不可能的組合變成驚奇，在幾何與社會 EQ 的相遇後，也成功擦出另一願景火花。

貳 課程架構

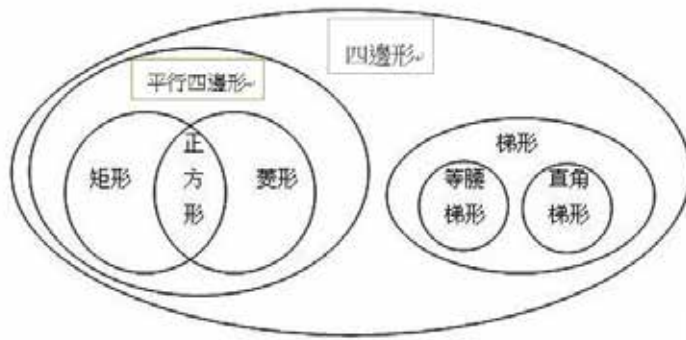
活動序	活動名稱	教學重點	教學節次
活動一	無聲勝有聲， 圖像映心情	人際關係的表達溝通技巧，不只有單一 語言方式，尚能以文字、態度、行為表達出對人的關懷，讓學生使用圖像及文字的溝通方式，更能進一步的去體會省思。	1
活動二	溝通要有三 明治-雙贏思維	兩優點夾一建議，學習與他人以正向語言的去溝通，才能達到事半功倍雙贏思維。	1
活動三	幾何圖 UNO 跳房子	利用團隊合作方式，利用輪流抽籤出指令的順序，以跳房子的方式，整組來過關，並計算秒數，訓練學生觀察、分辨圖形的各種不同的性質能力，也複習到平行四邊形包含關係性質。	0.5
活動四	人形四巧板大 車拼	領導力與溝通力是相輔相成，利用人形四巧板的合作，使學生了解人際調節互動的技巧與過程，並以實際分組競賽及體驗反思。	0.5

參 教學設計內容

教學時間	三節課	教學年級	八年級，亦可安排成校本彈性課程	
(數學) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點		
學習表現	s-IV-1 理解常用幾何形體的定義、符號、性質，並應用於幾何問題的解題。 s-IV-8 理解特殊三角形(如正三角形、等腰三角形、直角三角形)、特殊四邊形(如正方形、矩形、平行四邊形、菱形、箏形、梯形)和正多邊形的幾何性質及相關問題。	內在覺察(覺察自我)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進對自我與他人情緒、人際察覺的能力。 2. 以團體活動方式，回溯自我舊經驗，了解壓力成因。 	
學習內容	S-8-9 平行四邊形的基本性質：關於平行四邊形的內角、邊、對角線等的幾何性質 S-8-10 正方形、長方形、箏形的基本性質：長方形的對角線等長且互相平分；菱形對角線互相垂直平分；箏形的其中一條對角線垂直平分另一條對角線。	內在調節(接納放下)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對自我的內心感受，藉活動紓解生活壓力，接納與釋放 2. 以自製鼓勵小語，管理自我情緒，肯定及激勵自我意識。 3. 以專注力訓練，提升處事中EQ的能力。 	
學習內容		人際覺察(感受他人)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用圖形及顏色延伸，對他人觀察，聆聽的他人不同的意見與想法。 2. 以同理心方式，體諒及關懷他人 3. 以雙贏思維，用適切的語氣與人溝通。 	
學習內容		人際調節(社交技巧)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用幾何心情意象圖，體驗以無聲鼓勵、同理心的方式，拉近彼此距離。 2. 以三明治說話術，與和自己有不同的意見溝通，並模擬同儕相處與合作情境。 3. 學習領導他人的溝通方式，體會領導技巧及作法。 4. 學習如何領導、與他人合作的方式，以衝突管理技巧解決問題。 	
相關議題融入	品格教育、情緒教育、生活教育、SH150 課間運動			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 一、以幾何心情意象圖，引發對無聲力量的體會，增進團體間默契及情感帳戶。 二、以三明治說話術，訓練溝通力及問題解決能力，引導思考不同困境解決之道。 三、以幾何圖 UNO 跳房子活動，藉由對圖形形狀、顏色、圖形的性質了解的訓練，增加社會智能察覺力與判斷力，並以客觀方式，分辨及擬定人際調節的策略。 四、以輪流領導四巧板的小組競賽，啟發團體溝通力體會，在彼此互動中，發現領導技巧及困難點，對未來未知問題能以素養的能力，能有自信的面對及解決。 				
學習活動			時間	備註
第一節 一、準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生分組，三至四人一小組，教師先行做能力異質分組。 2. 教師先準備幾何心情意象圖、鼓勵小語卡，並先排列至心情意象圖卡片區及鼓勵小語卡片區，各組剪刀、色筆、空白圖卡及膠帶。 				

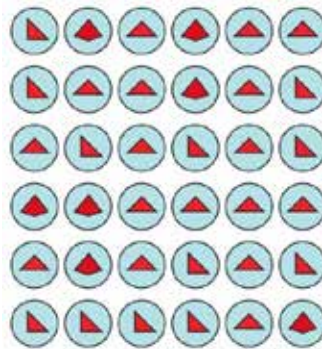
<p>3. 分組座位於上課前，先行小組位置排好。</p> <p>二、引起動機活動</p> <p>(活動一) 無聲勝有聲，圖像映心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師起頭示範自己最喜歡的一張幾何心情意象圖，講述原因、故事，並對自己鼓勵，在熱場時，需要引起同學關注，放下心理防線 2. 教師請同學至幾何心情意象圖卡區及鼓勵小語卡片區，取出同學最能表達出自己情緒圖卡一張，最喜歡的鼓勵小語五張備用 3. 請同學小組起立圍圓圈，各組同學輪流發表，為何自己要選此圖卡上的想法及印象最深刻的事，並請結束時，其他同學獻上適合的心情小語卡，給予鼓勵，不用發言，教師將每個人的幾何心情卡及鼓勵小語，合併照相，學生再將此二者貼在學習單上，並書寫心得 4. 詢問同學有願意分享？或對自己選的圖卡中分辨各式圖形的討論 5. 教師講解，如何能用文字及圖形方式，無聲勝有聲，圖像能反映出自己及他人心情，用圖形及小語，更有另一種增強效果，平常同學可試一下此方法。 6. 學生討論回答 幾何心情意象圖示範：教師須先行製作心情意象圖，至少十張，有不同意象可選擇，反映同學心情狀況。 <div data-bbox="220 1014 900 1223" style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 7. 自製鼓勵小語卡示範：教師須先行製作鼓勵小語卡，至少十張，有不同鼓勵小語可選擇，反映同學的鼓勵。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 你能做到的！加油！ (2) 再難的事也能突破 (3) 你做的真的很棒！ (4) 我了解你的心情 (5) 放心吧！一切都會沒事的！ 	<p>15分鐘</p>	<p>評量方式： 分組學習討論情形</p> <p>可使用 Apple TV 方式廣播， 或電子郵件 方式</p>
<p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由圖卡延伸至平行四邊形圖形性質介紹說明-老師解釋，搭配ppt及講義，講述課程重點 <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師先行複習平行四邊形圖形性質，並搭配學習單，練習類題，可用觀察方式，計算各圖形出現的次數。 (2) 以小組討論及操作 (3) 教師走動方式，協助同學 (4) 將先完成的作品，分享同學並討論 <p>四、總結活動：我的「幾何心情意向卡」自行製作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 老師說明同學試作自己的幾何心情意向卡，作圖規則為應用所學的幾何圖形入畫，並寫下一句鼓勵自己的話。 (2) 線條構圖可簡易，但要有意義，貼在學習單上， (3) 分組討論實作，並表揚具有創意的作品。 	<p>15分鐘</p>	<p>評量方式： 參與度及分組學習討論情形、學習單</p>

1. 同學討論，代表回答
2. 老師解釋 - 四邊形的包含關係圖畫法，搭配 ppt 講義及學習單，講述課程重點



三、總結活動：幾何柯南小偵探，算算答案有幾個？

1. 教師提示：每個人的個性與幾何圖形形狀一樣，皆不相同，所以，要細心觀察自己與他人，有何不同，此活動是訓練觀察專注力，使用自編教材 - 你我角度不一樣。
2. 用眼睛看，不討論，詢問直角三角形幾個？等腰三角形幾個？直角三角形直角向上的圖形共幾個？直角三角形直角向左的圖形共幾個？四邊形共幾個？
3. 以全班快問快答，舉手搶答，各組競賽



10分鐘

評量方式：
參與度及小組討論情形

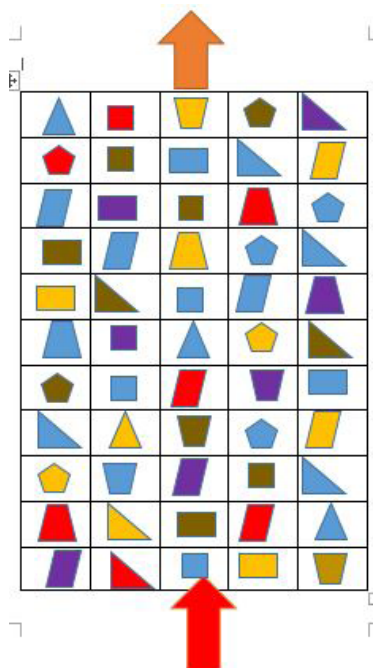
第三節

一、引起動機活動

(活動三) 情緒顏色 vs 幾何圖 UNO 跳房子，辨別個別特質考驗

1. 事先準備：全班分組競賽，跳房子一組 (可用膠帶製作) 及不同顏色的四邊形色卡，書寫編號，計時器，抽籤 ppt。
2. 教師說明：訓練學生觀察、分辨圖形的各種不同的性質，進而學習自我與他人的察覺，情緒顏色也有相對應顏色可觀察，也複習到平行四邊形包含關係性質。

情緒狀況	對應顏色
生氣	紅色
溫暖	黃色
正常	藍色
正常	綠色
哀傷	紫色



10分鐘

參與度、
口頭問答

<p>3. 操作方式：利用團隊合作方式，利用輪流抽籤出指令的順序命令，包括 (1) 平行四邊形包含關係條件 (對角線相互垂直、等長、平分)、(2) 相同圖形、(3) 相同的顏色、(4) 非四邊形圖形、(5) 直角三角形 (6) 情緒對應顏色 - 各式情緒等條件，以跳房子單腳跳的方式，要整組過關，並計算秒數。</p> <p>4. 評分標準：如發生錯誤者增加 10 秒，團體完成後，時間秒數最少者的組別獲勝。</p>		
<p>二、發展活動</p> <p>(活動四) 人形四巧板大車拼，團結無間一定到</p> <p>1. 教師介紹四巧板的由來及幾何概念，配合學習單。</p> <p>2. 教師介紹四巧板的玩法，並以大型人形四巧板，親自示範</p> <p>3. 教師說明規則：</p> <p>(1) 先兩組競賽，以抽籤選擇題目</p> <p>(2) 四位同學各拿一大片，不可講話，由第五位同學在一公尺外指揮</p> <p>(3) 拼出答案成功，換下一題，指揮也換下一位</p> <p>(4) 原指揮入列，加入拼圖行列</p> <p>(5) 每過一分鐘，會給一張圖片排法的提示</p> <p>(6) 計算五分鐘內，可成功比出幾張圖</p> <p>(7) 如有拼圖人出聲，非指揮人出聲，或手離開板子，都外加 10 秒在拼圖時間</p>	<p>20分鐘</p>	<p>評量方式： 同學參與度、比賽成績</p>
<p>三、總結活動：如何成為領導人？省思活動，詢問同學問題</p> <p>1. 教師搭配學習單，說明要如何成為領導人？</p> <p>2. 剛剛的活動中，領導人的特質是什麼？領導與被領導的差別是什麼？</p> <p>3. 在指揮的過程之中，溝通力要如何運作？成績才會比較好？</p> <p>4. 你覺得會贏的關鍵是什麼？如果做一次的時候，要如何去做準備？</p> <p>5. 分組討論，完成學習單</p> <p>6. 各組代表回答，分享經驗</p> <p>7. 頒發表現最優良及發言最好的組別獎品</p>	<p>15分鐘</p>	<p>評量方式： 同學參與度、比賽成績、學習單書寫</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. 新聞及圖片來源： https://info.babyhome.com.tw/article/3944 BabyHome https://mini.eastday.com/a/191126091308575.html 東方資訊 https://www.51wendang.com/doc/d17bc160ad876bebb1393131 無憂文檔 https://kknews.cc/psychology/q2erq2o.html 每日頭條</p>	

學習單

一、平行四邊形性質作圖 學習單 班級： 座號： 姓名：

一、平行四邊形性質介紹 (填充題)

1. 定義：有兩組對邊互相平行的四邊形，稱為平行四邊形。

2. 性質：

(1) 兩組對邊互相平行且等長。

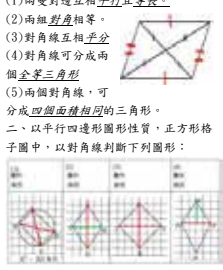
(2) 兩組對角相等。

(3) 對角線互相平分。



(4) 對角線可分成兩個全等三角形。



(5) 兩個對角線，可分成四個面積相等的三角形。

二、以平行四邊形性質，正方形格子圖中，以對角線判斷下列圖形：



三、下面哪一個圖形一定是平行四邊形？

(A)  (B) 

(C)  (D) 

答案：_____ 原因為何？_____


四、自製鼓勵小語卡

1. 對別人成功時的稱讚 _____

2. 對別人難過時的安慰 _____

3. 對別人生氣時的安撫 _____

五、請以簡易幾何圖形，完成我的「幾何心情意向卡」自行製作並回答問題：



此為示範學生所畫圖形

1. 你構圖的理念是什麼？是有經歷過何事？或有包含其他的想法嗎？
答：_____

2. 你給自己的一句話，也希望可以給哪些人一起分享嗎？
答：_____

二、溝通要有三明治-雙贏思維操作 學習單 班級： 座號： 姓名：

1. 溝通三明治說辭術，四個步驟：你該如何做？

(1) 要在正確地方、時間、場合 (2) 前用導言，肯定他人
(3) 中有核心，正確表達 (4) 後收尾，鼓勵期待

2. 以「溝通三明治」說辭術，模擬以下情境方式，回答問題：

精依照溝通三明治說辭術：

(1) 小明個性暴躁，打掃外掃區都在偷懶，常讓其他同學幫忙收爛攤子，有同學都被吼回來，你是衛生股長，請思考你要如何勸他？想出解決方法有哪些？

(2) 小王食量大，也很愛吃，中午營養午餐的時候，總是爭先恐後去打菜，往往不顧別人還沒有用餐，自己先打了一大堆菜，同學講了他幾次都不聽，他依然故我，你是午餐股長你應該如何勸他呢？想出解決方法有哪些？

(3) 小陳平常下課的時候，喜歡說一些黃色笑話和髒話，有事沒事就把三字經放在嘴巴上，同學們都不堪其擾，報告完老師後，他被處罰後也沒有用，你是風紀股長，請問你該如何勸他不要出口成髒？想出解決方法有哪些？

(1) 在正確地方____、時間____、場合____

(2) 前導言，肯定他人，我要說_____

(3) 中核心，正確表達，我要說_____

(4) 後收尾，鼓勵期待，我要說_____

(1) 在正確地方____、時間____、場合____

(2) 前導言，肯定他人，我要說_____

(3) 中核心，正確表達，我要說_____

(4) 後收尾，鼓勵期待，我要說_____

(1) 在正確地方____、時間____、場合____


(2) 前導言，肯定他人，我要說_____

(3) 中核心，正確表達，我要說_____

(4) 後收尾，鼓勵期待，我要說_____

三、認識四巧板及如何成為領導人？省思活動 學習單 班級： 座號： 姓名：

一、請練習，並完成以下例題



1. 四巧板包含哪幾種圖形？ 答：_____

2. 請思考及計算出 A 距離為多少單位？ 答：_____

3. 其中等腰三角形面積為多少平方單位？ 答：_____ 請寫出算式

4. 其中等腰梯形面積為多少平方單位？ 答：_____ 請寫出算式

5. 如將上圖拼成平行四邊形，面積會變成多少平方單位？為什麼？

答：_____ 請寫出算式

答：理由 _____

二、回答問題：如何成為領導人？省思活動

1. 剛剛的活動中，領導人的特質是什麼？領導與被領導的差別是什麼？
答：_____

1. 在指揮的過程之中，溝通力要如何運作？比賽的成績才會比較好？
答：_____

2. 你覺得會贏的關鍵是什麼？如果再做一次的時候，要如何去做準備？
答：_____

3. 當與同組人有爭執時，面對別人與自己的情緒，要如何去克服？
答：_____

4. 你覺得領導者，需要下列哪些能力？並寫下優先順序為何？請寫1至12項號碼

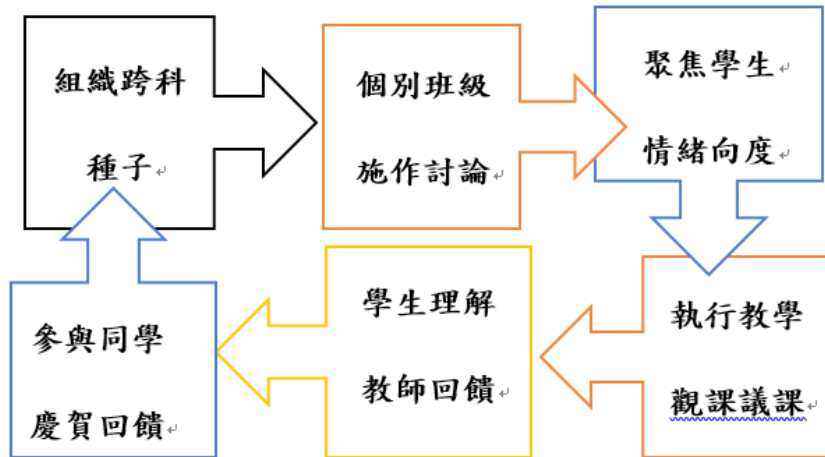
思考力	決策力	學習力
移動力	溝通力	觀察力
同理心	預測力	解決問題能力
品格力	推動力	執行力

請小組討論，哪幾項最重要？為什麼？並請發表想法。
答：_____

肆 執行歷程

因應新冠肺炎停課期間，對下學期實施 SEL 教學，是採用線上方式，為了要達到學生學習成效，不受遠距的影響，是共備教師以花時間絞盡討論後，將部分實體活動課程需一些增減，盡可能保留師生能有互動與自省的機會。

計畫執行階段如下：



- 一、組織跨科種子團隊：由輔導級數學跨科團隊教師，先進行對跨科相關概念作一認識，並討論，並以幾何繪圖識別，融入數學相關活動。
- 二、個別班級施作討論：依據輔導老師及導師，依個別班級觀察狀況，共同討論，使本校學生情緒學習型態，能適合班級現況。
- 三、聚焦學生情緒向度：針對個別班級情緒智能情形，調整教學及學習內容，並重視與關心該班每一個學生的情緒智能，期望其成長。
- 四、執行教學觀課議課：安排在 109 學年度下學期四月至 110 學年度上學期執行，採先實體，後線上方式，有部分上課於線上舉行。
- 五、學生理解教師回饋：根據學生學習的結果，團隊及觀課教師共同討論與分享，並即時的方式，給予學生建議與幫助。
- 六、參與同學慶賀回饋：與導師共同合作，可在聯絡本及日常表現的評語裡，每日加入給學生的情緒表現，並給予處理建議，幫助學生成長。



跨科種子團隊共同備課



視訊討論彈性課程跨科內容說明



教師講述 SEL 社會情緒課程



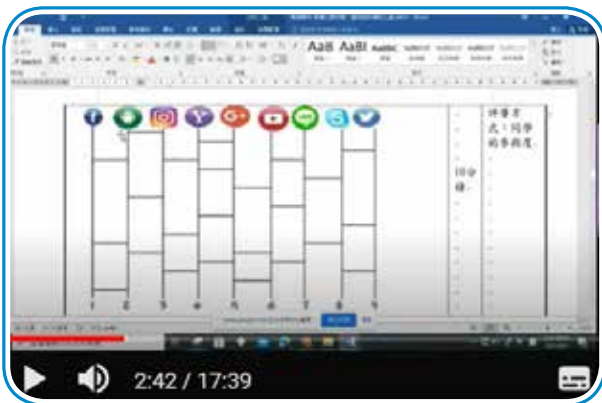
以領導團隊體驗四巧板實體課程



團隊在合作前皆需要謀合階段



以團隊合作方式拼出正確答案



使用線上執行 SEL 教學活動



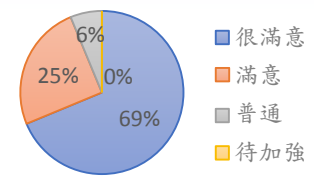
以簡報方式學習三明治溝通活動

伍 執行成果

- 一、進行社會情緒課程：共三堂課，主題及內容，包含數學及資訊融入。
- 二、學生參與度佳，課後直呼很新奇：在課後與導師、任課老師及家長聊天中觀察回饋得知，對課程的創新設計，感覺不錯。其中對非言語的態度互動，有更一深層的體會，參與過的同學也表示，在未來可以運用此方法，以不同的非語言的鼓勵方法，來表達自己對他人的關心。

三、學生課後回饋單，成效反應滿意：有 69% 呈現很滿意，25% 呈現滿意，6% 呈現普通，預計在未來，會先施以前測，再做後測方式，能更進一步比較前後成效，在學生回饋單中，有兩位同學提出，學習此課程，發現團隊合作是有技巧的，有一位同學提出，數學思維觀察的判斷，可運用在自我觀察及團體互動上，能減少自己在情緒迷思中，對他人情緒的誤判。

社會情緒課滿意度調查



四、溝通有方法，重視細節與步驟：在三明治溝通活動中，是以兩優點夾一建議的方式，作為溝通模式改變，而同學在訓練過後，普遍反應是一個好方法，對往後與他人溝通互動方法，或遇到難以與他人溝通的情況下，能更具有信心的去面對。

五、由遊戲中學習，事半功倍：以 UNO 跳房子訓練學生觀察幾何圖形、學習分辨幾何圖形各種不同性質的能力，效果顯著，有達到遊戲中學習的目的，寓教於樂，是值得再進一步研究發展。

陸 特色與展望

一、融入五感教學，學習群己觀察：課程中加入對群己觀察，讓同學自我發現，平常易忽視及忽略的感覺模式，換不同的感知來做自我體驗，而進行中，學生會發現無聲感受是勝過有聲的，用同理心出發的行動及意象去鼓勵他人，會更具效果，這是此次課程中的一大亮點。

二、以團隊合作模式，體驗互動經驗：同學在團隊的自我覺察中，了解團隊合作運作中，必定會產生彼此間互動摩擦的問題，所以，同學不只要了解自己，也要了解到他人想法，能共好達到雙贏，並由團隊的力量排出四巧板圖形，在榮譽感驅動下，使學生幾何拼圖學習效果加強，好玩又有趣。

三、以彈性課程，跨科後注入新創意：以三明治說話術活動，同學彼此用操作方式來體驗，並結合 UNO 的平行四邊形圖形性質活動，是同學從未有的體驗，同學也表示很驚訝，社會情緒課程，可以以跨科方式來結合數學，而在活動中，除了能以數學思維方式來觀察思考，此外，在面對現有社會情緒互動問題上，更能將所學的技巧，解決未來生活中未知的問題。

柒 教學省思

一、合作的領導力，要動手才能體會：團隊合作，需學生實踐後來體會，108 新課綱中特別強調互動、共好，此次學生能真正的體會到，了解別人想法，以友善的態度及行動去執行，以達成團體的目標。

二、數學思維訓練提升辨別能力，更給力：學生以不同的觀察模式看世界，不同方法，也有不同的感受，此次以情境式討論，引領社會情緒學習方向，也重視各班個別的差異，改用線上教學，雖不能達最佳效果，但以科技方式突破疫情線上授課方式，也是共備教師，不同的成長機會。

三、資訊科技在未來教育，將會持續成長：在整體教學及備課施作的過程中，因跨科合作、開會的限制，以科技運用一一解決，對資訊能力應用，不管在親師生方面，未來能力必定相對提升，也是未來課程發展的一環。

國中 藝術領域



濱江
國中

「社會情緒學習 (SEL)」融入各領域課程與教學活動設計

日日「心」觀點： 「覺」「察」「情」「緒」藝起來

教學者及設計者：吳岱庭、盧思宇

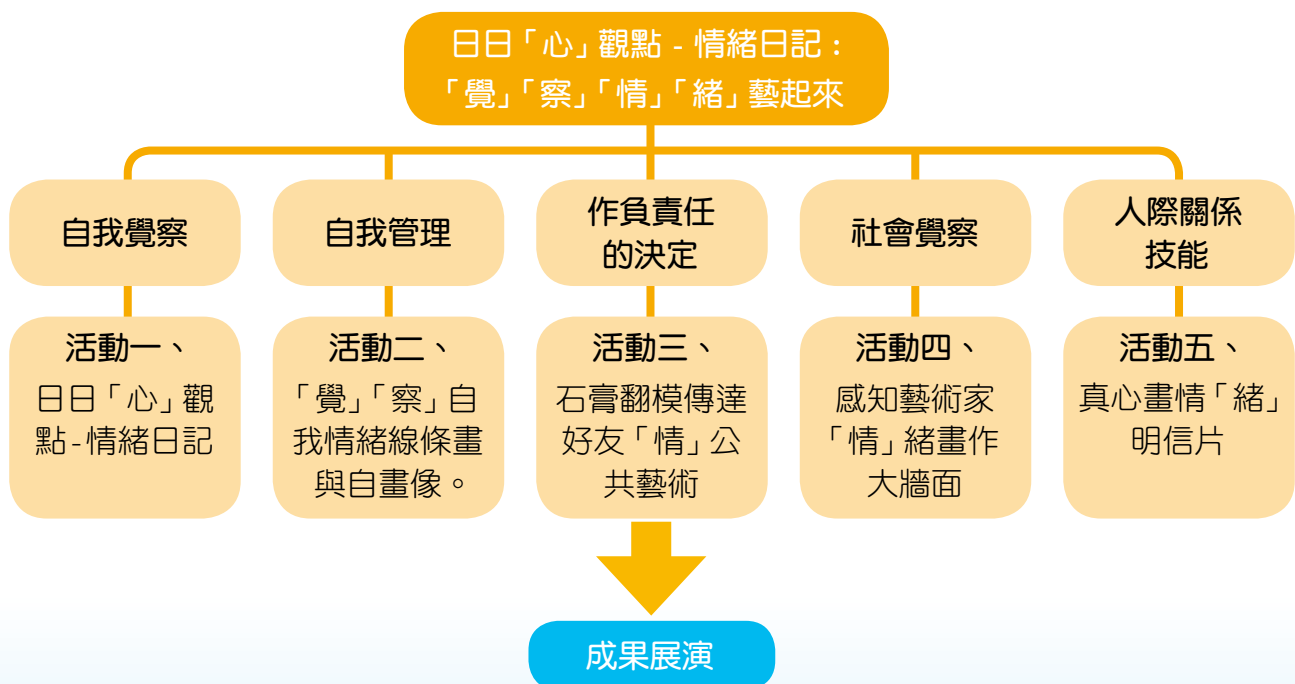
壹 設計理念

藉由社會情緒 (SEL) 融入特社、視覺藝術的跨領域學習課程，讓學生從生活化的題材去學習自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技能及為決定負責的能力。學校須能營造一個溫暖正向的學習環境，讓學生在社會情緒學習上有效能，培養情緒管理的能力，身心發展能夠更健康。

Johnson (2004) 認為社會情緒學習是指熟練和適當地使用人際和小團體技巧如辨識、管理、適當地表達自己的情緒，以及將正面社會態度與價值予以內在化。情緒並非一味的壓抑，而是適當的表達與發抒情緒。

“日日「心」觀點：「覺」「察」「情」「緒」藝起來”課程，融入「社會情緒學習 (SEL)」主題，以動態化的活動課程與多元媒材造型之練習，作藝術課程活動。課程包括塗鴉線條畫宣洩情緒、自畫像覺察情緒、石膏翻模表達溫和情感、真心畫情緒明信片等人際技巧訓練，學會適當表達情緒，並與他人交流，最後提出社會情緒學習技巧的重要性，也讓學生們從中體認情緒控制的重要性與價值感，在師生、同儕交流中，感受到真摯的關懷與愛。輔導、管理好情緒，讓情緒的表達變成是一門藝術，能融入社會，成為一個全人。

貳 課程架構



參 教學設計內容

教學時間	45×6 節課 (共計 270 分鐘)	教學年級	國中全年級
(特殊需求社會技巧、藝術) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>視 1-IV-2 能使用多元媒材與技法，表現個人或社群的觀點</p> <p>視 2-IV-2 能理解視覺符號的意義，並表達多元的觀點</p> <p>視 2-IV-3 能理解藝術產物的功能與價值，以拓展多元視野</p> <p>視 3-IV-1 能透過多元藝文活動的參與，培養對在地藝文環境的關注態度</p> <p>特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒</p> <p>特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己</p>	<p>1. 自我覺察 (Self-awareness)：知道自己當下的感受，務實地評估自己的能力以及建立良好的自信心。</p> <p>2. 社會覺察 (Social awareness)：了解他人感受與觀點，能欣賞並積極與不同團體互動。</p> <p>3. 自我管理 (Self-management)：掌握自己的情緒，以促進當前的工作，而非干擾工作；能認真行事，為達成目標延緩滿足，面對困境與挫折。</p> <p>4. 人際關係技能 (Relationship skills)：在人際關係中有效掌握情緒、以合作為基礎保持健全與互惠的關係、抗拒不當的社會壓力、協調解決衝突的方法以及尋求協助。</p> <p>5. 作負責任的決定 (Responsible decision making)：正確考量相關因素以及採其他行動之可能後果，做出正確決定、尊重他人、決定後能負責。</p>	
學習內容	<p>視 E-IV-1 色彩理論、造形表現、符號意涵</p> <p>視 A-IV-3 在地及各族群藝術、全球藝術</p> <p>視 P-IV-1 公共藝術、在地藝文活動、藝術薪傳</p> <p>特社 B-I-2 溝通的媒介</p>		
相關議題融入	環境教育、美感素養		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識社會情緒意義，覺察自我情緒與管理情緒的重要性與價值感。 2. 能理解自畫像的定義，覺察情緒並描繪成線條畫和自畫像。 3. 能理解他人感受作社會覺察，給予適當的回應。 4. 能訓練人際關係技能，與人溝通分享合作，完成作品與展演。 5. 能認識美感的六個構面、雕塑的定義，與質感的表現方式。 6. 能認識公共藝術的定義、特質、意涵和價值。 7. 能思辨公共藝術與環境、文化的關聯，對於校園空間的美化價值感與適切性。 8. 能與他人合作，善用石膏的溫和特質，製作具情感的公共藝術作品《溫暖的手》。 9. 能認識文化創意產業的定義與價值。 10. 能製作一張具關懷意涵與美感的明信片。 11. 能抱持著正向樂觀的心，將社會情緒學習與美感素養融入於生活中。 			

學習活動	時間	教學評量
<p>活動一、日日「心」觀點-情緒日記</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備</p> <p>1. 教師</p> <p>(1) 將學生分六組，每組6~8人。</p> <p>(2) 分配每組一盒情緒圖卡。</p> <p>2. 學生：</p> <p>(1) 備好基本文具</p> <p>(2) 書寫前測</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>1. 教師自製簡報，並以各式生活情境來引起學習動機。情境如下：</p> <p>(1) 到教室，班上的同學都不在，自己也不知道要去哪裡上課。</p> <p>(2) 下節課要交重要的講義，明明記得講義在抽屜，翻來翻去，卻一直找不到。</p> <p>(3) 正要去搶購偶像的限量紀念品，遇到紅燈，你會……</p> <p>2. 以此情境讓學生選擇代表自己的情緒圖卡。</p> <p>3. 說明課程目標，覺察自我情緒之重要性與價值，要先了解自己的情緒，我們更能妥善處理情緒表達、控制、調整。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一) 書寫情緒日記</p> <p>1. 教師引導學生先書寫情緒日記的上半部，回憶昨天的生活事件。</p> <p>2. 請學生圍圈，分享最有情緒的事件。</p> <p>3. 以一個事件舉例，引導學生將選擇桌上的情緒圖卡，並將情緒寫在情緒日記的下半部。</p> <p>(1) 是正向還是負向的？</p> <p>(2) 哪張圖或字詞最能代表你的心情？</p> <p>4. 請學生在小組內以情緒日記展示心情變化，並說出各事件的情緒。</p> <p>學習任務如下：</p> <p>(1) 發表者：展示學習單、說出各事件的情緒</p> <p>(2) 聆聽者：專心聆聽並書寫自我檢核單。</p> <p>三、總結階段</p> <p>(一) 評量總結階段</p> <p>1. 教師總結課程重點，本堂課以生活情境搭配情緒圖卡的認識、欣賞、選擇，作社會情緒議題的開展，情緒日記和情緒圖卡讓大家觀察自己的情緒變化。</p> <p>2. 肯定學生應用圖卡的興趣與創意，關注自己的情緒，發現自己在不同事情的不同情緒變化。</p> <p>3. 預告下週教學：活動二、「覺」「察」自我情緒的線條畫與自畫像。</p>	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>觀察回應與討論</p> <p>觀察學生討論過程</p> <p>觀察學生討論過程</p> <p>□頭問答</p>
<p>活動二、「覺」「察」自我情緒的線條畫與自畫像</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備</p> <p>1. 教師</p> <p>(1) 蒐集線條表達情緒資料，構思課程活動，確立活動式教學法。</p> <p>(2) 將學生分六組，每組6~8人。</p>		

<p>2. 學生： (1) 備好基本文具</p>		專注程度
<p>(二)引起動機</p>	5分鐘	回應與討論
<p>1. 教師自製覺察自我情緒圖線條圖影片、簡報，並以新聞與自製圖片學習動機。 2. 說明課程目標，覺察自我情緒之重要性與價值，能自我控管情緒，情緒並非壓抑就好，而是適當的發抒。認識自己情緒確實是必要的。 3. 線條表現情感相關畫作介紹 (1) 孟克《吶喊》 (2) 懷素《自敘帖》</p>	10分鐘	學生討論過程 專心聆聽 覺察自我情緒的表現方式
<p>二、發展階段</p>		
<p>(一)達成目標</p>		小組討論
<p>1. 以學習單「藝術家畫作中的情緒」介紹自畫像的情緒呈現和藝術家背景故事，後作各種畫作與情緒的聯想和自畫像的表情聯想。 2. 將學生分組，每組五~六人，說明課程目標：製作情緒線條畫和自畫像。 3. 引導認識 SEL 社會情緒課程，介紹畫作之前先問一句「你的感受如何」，著力於自我認知的挖掘，注重人和人關係的建立。 4. 配合課本第一冊第四課，講解視覺藝術的語言，藉由線條畫的表現方式，如虛線、實線、曲線、折線、放射狀線條等表現，像是哪一種的情緒表現？鼓勵學生發言，並描繪在學習單上。 5. 引導學生思考社會情緒 自我情緒覺察，對情緒的感知，從「表情」「聲音」「動作」等肢體語言，來感受自己與他人的情緒。 6. 社會情緒方面，若接收到他人的情緒反應，該理性判斷，發揮同理心等。 7. 覺察自我情緒方面，當感到正面情緒如開心、滿意、快樂、得意…如何反應？當感到生氣、抑鬱、害怕、慌張、傷心…時又如何反應，克制自己情緒讓社會所接受，而產生的行為是如何等，師生共同討論。</p>	20分鐘	實作過程 能夠思辨出各種表現情緒的自畫像。 能夠和同學討論帶有情緒的的自畫像
<p>(二)主要內容與活動</p>	5分鐘	流暢的回答自我情緒問題
<p>1. 示範以線條作情緒聯想的線條畫創意表現方法。 2. 示範以表情與動作等表現出情緒的自畫像等。 3. 分組討論線條畫與自畫像中，呈現的社會情緒與自我覺察情緒。 • 社會情緒定義（英語：Social emotions）指那些取決於其他人的思想、感情、行動的情緒，並且社會情緒是“個人經驗、預期、預想的前期第一手資料 [1] [2] ”，常見的社會情緒包括：尷尬、內疚、羞恥、嫉妒、同情、驕傲等 • 自畫像定義是指作者以自己為對象所繪畫的肖像作品。法國藝術家 Jean Fouquet 於 1450 前後創作的自畫像或為西方傳統中現存的最早的自畫像。</p>	5分鐘	
<p>三、總結階段</p>		
<p>(一)評量總結階段</p>	5分鐘	聆聽與回應
<p>一、教師總結課程重點，本堂課以視覺藝術的基本元素與自畫像，作社會情緒的議題融入，以視覺藝術線條畫和自畫像作自我情緒察覺。 二、鼓勵多以正向管道，發抒與調和自己的情緒，讓身心發展更健康。 三、預告下週教學：活動三、石膏翻模傳達好友「情」公共藝術。</p>		

<p>活動三、石膏翻模傳達好友「情」公共藝術</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備 教師：備妥創意石膏翻模示範作品、學習單。 學生：備妥鉛筆、橡皮擦、剪刀、報紙。</p> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以石膏翻模示範作品與過程影片簡報引起動機，說明以石膏為媒材詮釋情緒主題。 2. 師生共同討論石膏材質可詮釋出的情緒主題：溫和、莊重、蒼白、…等。 <p>二、發展階段</p> <p>(一) 達成目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合第二冊第二課 雕塑美好，再以新聞時事引起學習動機，說明課程目標，是以石膏翻模傳達溫和情緒的公共藝術。 2. 引導學生思考，有什麼材質可以呈現出比較單純、溫和的情緒，材質本身又是堅固而安全的。 3. 教師以石膏示範作品呈現出石膏的溫和情感。 <p>(二) 主要內容與活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以合作學習的模式，將學生分組，每組6人。 2. 完成石膏翻模作品，可翻模手或臉。 3. 請個小組以溫和的情感為主題，合作製作校園的手公共藝術。 4. 師生共同討論作品中的情緒與呈現的美感。 <p>三、總結階段</p> <p>(一) 評量總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組分享創意裝置的石膏翻模作品的內容及特色 2. 各組競賽、評選出最優秀石膏雕塑作品，師生共同討論。 3. 鑑賞小組作品：石膏翻模美感、創意表現及裝置等安排等作評量總結。 4. 公開表揚優秀作品，肯定學生們的努力，鼓勵學生多以溫和情緒待人，提升品味與美感。 5. 引導學生思辨，石膏不是唯一可以做為表現溫和情緒的材料，生活中還有木質、海棉等材料可以表達溫潤與溫和情感，也增進創意與聯想。 6. 提醒情緒並非一味忍讓，而是嘗試用旁人可以接受的方式，理性委婉溫和的去表達需求，讓他人可以提供協助。 7. 課程預告：活動四、感知藝術家情緒畫作大牆面 	<p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>專注力</p> <p>思辨與回應</p> <p>描繪技巧</p> <p>小組合作過程</p> <p>作品美感與創意</p> <p>表達能力</p>
<p>活動四、感知藝術家情緒畫作大牆面</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備 教師：備妥東西方藝術家名畫圖片與示範作品、圖畫紙、學習單。 學生：備妥鉛筆、橡皮擦、粉蠟筆。</p> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以示範作品引起動機。 2. 藝術家的作品與畫中的情感。 <p>藉由臨摹藝術家的名畫，和畫作中所傳達出的情緒，讓學生對他人的情感多些覺知。</p> <p>師生共同討論畫中情緒情感表現的感覺與意象，鼓勵同學發表意見。</p>	<p>5分鐘</p>	

<p>二、發展階段</p> <p>(一)、達成目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以藝術鑑賞的步驟與方法，認識一幅中西方的名畫。 2. 啟發學生去思考與辨識藝術作品中的情緒等。 3. 能辨識出情緒的原因，是因為畫作中的顏色、線條、筆觸或是構圖與內容等。 	15分鐘	
<p>(二)、主要內容與活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術鑑賞 <ol style="list-style-type: none"> (1) 梵谷《自畫像》 (2) 孟克《吶喊》 (3) 芙莉達卡羅《自畫像》 <p>以描述、分析、詮釋、判斷的步驟為畫面作藝術鑑賞活動。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 描述：主題、感覺。藝術家、作品名稱、人、事、時、地、物等。 • 分析：組織、形式、視覺藝術的語言、美的原理原則等。 • 詮釋：藝術家理念、內涵思想。 • 判斷：對後世影響、價值判斷。 <p>引導學生去觀察畫面中呈現出來的情緒特質。</p> 2. 臨摩名畫中的情緒實作活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 臨摩名畫感知藝術家以視覺藝術的語言來表達情感與情緒。 (2) 從過程中學習藝術家的構圖與技巧。 	10分鐘	表達能力
<p>三、總結階段</p> <p>(一) 評量總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結：能夠認識東西方藝術家表現情感的各種內容形式 2. 課程預告：活動四、感知藝術家情緒畫作大牆面發表活動 	5分鐘	實作評量
<p>活動五、真心畫情「緒」明信片</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備</p> <p>教師：備妥自評和互評學習單。布置好發表的情境，將藝術家的作品中有情緒內涵的作品布置在視覺教室外長廊和大壁板上。</p> <p>學生：備妥基本文具，已完成的畫作。</p> <p>二、發展階段</p> <p>(一) 達成目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生表達對於構圖的效果產生的情緒，例如用水平式、對角線、垂直水平構圖等產生的情緒上效果等。 2. 引導學生對於畫面中的色彩、筆觸等視覺藝術語言造成的情緒效果。 3. 探究藝術家在描繪此作時候的背景和生活經歷，與詮釋出的內容，表達出藝術家的心情情感情緒。 4. 依據學習單的題目，進行自評互評活動。 5. 教師要依據個別需求給予個別化建議。 <p>三、總結階段</p> <p>(一) 評量總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師肯定學生的用心學習，也肯定學生為了此次的上臺，花時間認真準備的過程。鼓勵學生多體諒他人，具備同理心，感知他人的情緒，給予適當的協助。 2. 課程預告：活動六、真心畫情「緒」明信片 	5分鐘	討論與回應
	10分鐘	創意分享
	25分鐘	
	5分鐘	發表能力

<p>活動六、真心畫情「緒」明信片</p> <p>一、準備階段</p> <p>(一) 課堂準備</p> <p>教師：備妥明信片示範作品、西卡紙。 學生：備妥色鉛筆、奇異筆等繪畫用具。課前可查找喜歡的圖片，帶至課堂參考。</p> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以明信片示範作品引起動機。 2. 明信片：一種專供書寫文字，不必封函，即可交郵局寄遞的郵件。其正面為信封的格式，反面具有信箋的作用。優點是省貼郵票和不用信封，缺點是篇幅小而無隱密性。明信片所寫的內容公開，可被他人所看見，內容通常不涉及隱私權，故稱為「明信片」。 3. 明信片尺寸：中華民國：中華郵政之規定為最大者為 14.8×10.5 厘米，最小為 14×9 厘米。香港：香港郵政明信片最大尺寸為 23.5 厘米×12 厘米，最小尺寸為 14 厘米×9 厘米。日本：日本郵政明信片最大尺寸為 15.4 厘米×10.7 厘米，最小尺寸為 14 厘米×9 厘米。 4. 明信片內文：書寫地址、內容和黏貼郵票，空白或者想自製明信片，按橫／直式明信片和信封的書寫格式介紹。 	10分鐘	專注態度
<p>二、發展階段</p> <p>(一) 達成目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據中華郵政業務明信片規格，繪製一幅十四公分乘九公分的明信片。 2. 將臺灣和韓國具有指標性的地標和風景，繪製成一幅明信片。 <p>(二) 主要內容與活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 美感的六個構面明信片題材力求多樣化。 2. 明信片不用信封就可以直接投寄，畫面須保持乾淨。 3. 明信片橫式：收件人地址、姓名寫中間偏右，寄件人地址、姓名寫左上方，郵票貼右上角。 4. 明信片直式：收件人地址寫右方、姓名寫中間，寄件人地址、姓名寫左方(郵票正下方空白處)，郵票貼左上角 5. 寄件人地址可寫可不寫，有些橫式明信片中間會有一條隔線，收件人地址、姓名寫在中線右方的位子。 <ul style="list-style-type: none"> • 根據中華郵政業務明信片規格： <ol style="list-style-type: none"> 一. 第 13 條明信片規格應為長方形，並須以每平方公尺一百八十公克之白色紙料印製，其尺寸最大者為十四公分八毫米乘十公分五毫米，最小者十四公分乘九公分。 	10分鐘	學生的創意 專注程度
<p>三、總結階段</p> <p>(一) 評量總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學們分享創意明信片作品的內容及特色 2. 師生共同討論鑑賞明信片作品。 3. 明信片作品：構圖美感、創意及圖文安排等作評量總結。 4. 引導學生思辨：明信片不需信封可以寄出，可以寫一些祝福語： <ol style="list-style-type: none"> (1) 人世間的每一分溫暖和友情，都是心靈的祝福等。 (2) 花瓣雨飄過，把幸福留給你；四季風吹過，吉祥留給你。當海潮湧過，把歡樂留給你。天氣多變時，把健康留給你。 5. 課程預告：生活中的藝術、文創是門好生意：故宮&濱江聯名徽章 	20分鐘 5分鐘	互動的過程 發表能力

參考資料

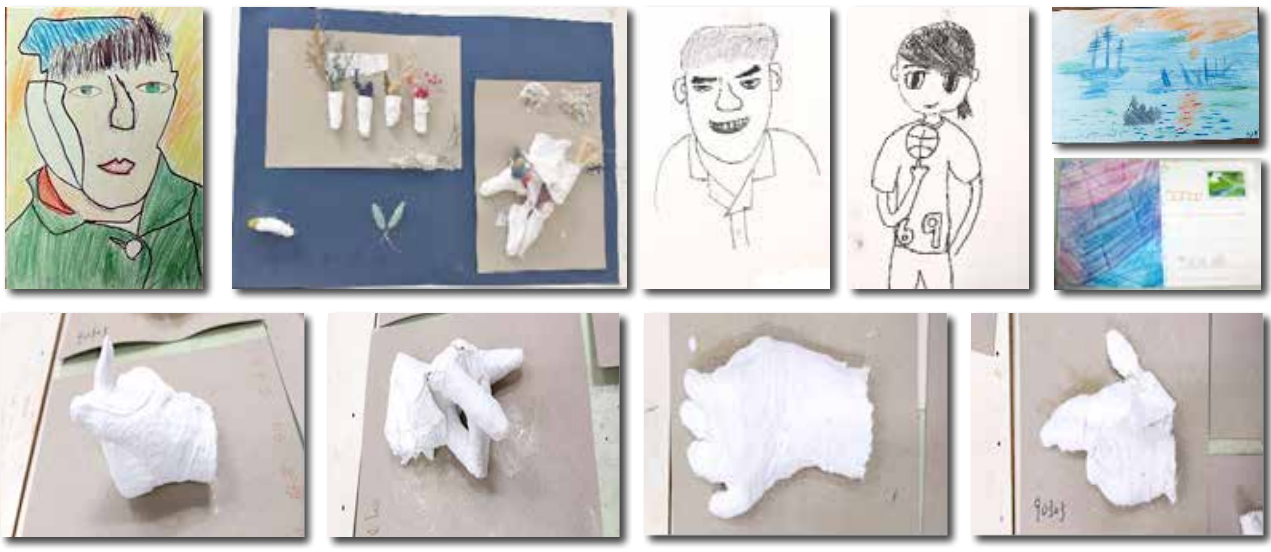
1. 王為國。(2016)。《美國SEL教育方案對綜合活動學習領域之啟示》，臺灣教育評論月刊
2. 林進材。(2006年9月)。《教學理論與方法》。五南出版。
3. https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=24126 教育部電子報
4. 孫敏芝。(2010)。《提昇兒童社會情緒能力之學習：美國SEL教育方案經驗之啟示》，幼兒教保研究期刊。
5. 楊俐容, 孫德齡, 假面蛋糕 X。(2015年05月26日)《給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！》。親子天下出版。

肆 執行歷程





伍 學生作品



情緒日記

日期: _____

時間	7:30	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
事件描述	等小考	上 午 化 妝	國 文	數 學	自 由 白	交 換
正負向	+	-	+	-	+	+
強度	小	小	小	中	中	大
情緒走勢圖	<p>What happened??</p> <p>小學考不忙沒關係, 但係嗰個日子有款有款不是最人生活</p> <p style="text-align: right;">Excellence</p>					

1. 觀察情緒和事件的關係

2. 你是正面情緒多 - 還是負面情緒多?

正面

情緒日記

日期: 12/8(昨天下午和晚上)

時間	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
事件描述	大下課	委 放 了	打電 動	吃東西	寫功 課	看英 文 書
情緒	1, 2	1, 5	2, 4	2, 1	5, 1	6, 4
正負向	+	+	+	+	-	-
強度	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
情緒走勢圖						
快情緒	1. 愉快	2. 高興	3. 快樂	4. 驚喜	5. 痛快	6. 狂喜
舒服感	1. 放鬆	2. 舒服	3. 感動	4. 得意	5. 平靜	6. 幸福
難過感	1. 失望	2. 疲倦	3. 委屈	4. 難過	5. 孤單	6. 悲傷
害怕感	1. 不安	2. 緊張	3. 擔心	4. 害怕	5. 驚慌	6. 恐懼
生氣感	1. 煩悶	2. 挫折	3. 嫉妒	4. 生氣	5. 憤怒	6. 狂怒
其他類	1. 無聊	2. 尷尬	3. 驚訝	4. 討厭	5. 愧疚	6. 震驚

國中 視覺藝術 線路的情緒 學習單

				
<p>佚名 《彩陶三角紋盆》 西元前 4300-2500 年 泥質紅陶 13x7.1cm 中國歷史博物館藏</p>	<p>張彥《白鶴林》 唐(西元 725-785 年) 紙本 墨 28.5x25.5cm 台北故宮博物院藏</p>	<p>正元《吶喊》 西元 1893 年 油畫 91x71.5cm 德國慕尼黑舊畫院藏</p>	<p>林勃《93 長老 人著作》 1527 年 畫筆 色 紙 德國慕尼黑舊畫院藏</p>	<p>達丁斯《白日畫》 1825 年 油彩畫布 127x208cm 巴黎龐畢度中心藏</p>

簡答題 100% (配分：每題 20 分，共 80 分，創意繪作品佔 60 分)

(1) 請說出作品中，你所看到的線路。

(參考答案：筆直的、弧形的、零星的、斷續、對稱的、水平的、連續的、輪廓、連續、可見的、隱藏的、曲折的、瘦削的。)

1. 在作品(1)(2)(3)中各有哪幾種類的線路呢？(至少各寫 5 種) 20%

① 弧形 筆直 水平 斜線
② 弧曲 連續
③ 細斜線 連續可見 曲折

2. 在作品(4)(5)中各有哪幾種類的線路呢？(至少各寫 5 種) 20%

④ 圓圈 轉現 弧曲 封閉連續
⑤ 連續 橫貫 弧曲 斷斷連續

主請以各種線路的變化，來表現出你的心情，作出一幅情緒的線路畫。(繪、寫真不限) 60%



參考圖片








臺北市漢江實驗國民中學 視藝科 學習單 姓名： 座號： 姓名：

社會情緒～藝術家畫中的情緒

一、在畫作裡，你感受到畫家表現出來的情緒感覺是什麼？也寫出你的感受。

參考答案：
1. 憤怒、主張、不平、昇騰、刺透、壓迫等。 2. 悲傷、憂鬱、寂寞、憂鬱、憔悴、絕望等。
3. 恐懼、無助、驚訝、憂心、刺痛、驚慌、驚愕等。 4. 厭惡、輕視、輕視、譏諷、諷刺等。 5. 驚訝、哀憐、訝異、憤慨等。

		
<p>正元《吶喊》，油畫、畫布畫和噴筆畫，1893，91 cm x 73.5 cm，挪威奧斯陸國家美術館藏。</p>	<p>希雷《虛弱病》，1853 - 52，76.2 x 111.8 cm，油彩，畫布。</p>	<p>梵高《向日葵》系列畫作 >> 1889 年 1 月，布面 油畫，51x45 厘米，私人收藏。</p>
(1) 生氣 生氣的感覺	(2) 排斥 獨自一人在杯杯	(3) 哀傷 眼神中透著哀傷
		
<p>羅賓斯《波利奧》>> 1942-1943，水畫畫，北京中國美術館藏。</p>	<p>佛里德-卡羅(Frida Kahlo)《受傷的鹿》1946 年，私人收藏。</p>	
(4) 哀傷	(5) 絕望 因為和愛人分手了	

(100%) 60

創意題：

「喜怒哀樂」的自畫像，你的感覺所呈現的表情像什麼？請發揮你的想像力，觀察臉部五官的表情變化，描繪下來，並且，再用幾句話形容這張有情緒的臉譜。

陸 課程省思與期望

SEL 是筆者首次嘗試融入課程的重要議題，也深感到情緒教育的重要性，能夠自我覺察當下的感受，評估自己的能力以及建立良好的自信，並了解他人感受與觀點，培養同理心，欣賞並積極融入環境。

活動一、日日「心」觀點-情緒日記

課程建議省思：

以往問學生心情感受時，常常聽到「還好、沒感覺、爽、不爽」等單薄或有些防衛的回應，漂亮的情緒圖卡是非常好的媒介，讓全班認知程度、情緒覺察能力不同的每位學生皆能參與、做出更高品質的覺察及表達，但連接到日記書寫時，發現學生較容易沉浸在拿到圖卡及單張圖卡代表的事件滔滔不絕，日記的覺察效果會被減弱，建議可以透過音樂及課堂公約的實施，轉換分享及自我覺察的氛圍，將時間架構明確分為「小組分享」、「個人思考」。

也發現到有些學生雖然理解正向心情、負向心情，但對於正負數的概念不熟悉，因此畫出的日記有些失真。筆者認為無傷大雅，學生能用不同方式、媒介描述出自己的感覺都是很好的嘗試。

課程期望：

情緒日記可以與聯絡簿結合，希望能在每日校園生活中都練習看見自己的情緒，並持續的將情緒圖卡做為班級布置，使學生能時刻提醒自己多感受、多跟自己的心在一起。

活動二、「覺」「察」自我情緒的線條畫與自畫像。

課程省思：

課程一開始播放芙烈達卡羅《揮灑烈愛》電影片段時，確實引起極大的動機，引導同學們思考藉由線條表達情緒，與自畫像的表達情緒感受時，同學思考的重點部分仍然較為著重在美術技法如：怎麼畫比較好看？而非是課程重點中的情緒真實表達。課程中多次問同學們：你們能夠表達出自己的情感嗎？你喜歡這樣的表達方式嗎？你的感受是什麼。有的內向的學生不見得敢於發洩自己所有的情緒，並不是完全能發抒自己情緒於自畫像或線條畫中。

課程期望：

希望在覺察自我情緒與線條畫中，學生能真正學會情緒的健康不是壓抑，而是辨識、察覺自己的情緒，了解自己情感上的需求，而能自我管理掌握自己的情緒。在以 SEL 教學中，著重在「何以為人」以學生為主的思考，也希望下次課程中能夠加入一些肢體活動，讓學生不是專注於繪畫和技巧，而是內心感受與情緒的抒發。並且設計更詳盡的問卷讓學生釐清自己目前的情緒狀態。

活動三、石膏翻模傳達好友「情」公共藝術

課程省思：

在以石膏製作手的造型翻模時，有些同學們一開始手就牽著手一起翻模，也發現有的學生獨自做完石膏翻模，要製作成公共藝術時，也沒有人要跟他一組，而感到沮喪，應依照個別差異多支持孤單的學生走向人群，給予安全感和信心，也多鼓勵其他同學們多關懷和接納，並多給他機會做人際關係技巧的訓練。

課程期望：

課程中讓學生回憶之前教過的美感的六個構面中的質感，發現學生對於材質的思考與質感的熟悉度比較缺乏，希望以後在課程中，加入拓印與觸覺上的質感練習，體會海綿、水泥、石膏等材質的不同感受，在課程中示範石膏翻模時，就不會覺得只是一種技法，更多的是質感呈現出的是生活化的美感素養與情緒感受。

活動四、感知藝術家情緒畫作大牆面

課程省思：

在藝術家的情緒畫作中，學生對於畫作的流派不太清楚，或是對於藝術家的背景也不太熟悉，所以預計在延伸課程的部分，需作美術史和藝術家小傳等故事介紹。因學生對於藝術家與他的畫作和情緒，是有興趣的，所以需要加強美術史的介紹等。

課程期望：

同學們對於藝術家畫作中的情緒，與他人的情緒，有的學生也不太能夠感同身受，或無法辨識出他人的情緒等。未來也會多安排他人情緒辨識與體認的活動，讓同學去感受不同角色的人，所抱持的不同感受，培養同理心。

活動五、真心畫情「緒」明信片

課程省思：

學生們對於明信片的格式可能不太清楚，在寄件人和收件人的地方常寫反，需要提醒，此外也發現同學們彼此都有很多話要告訴對方，寫了很多字很滿變成一封信，所以對於明信片的精簡特質可能不太清楚，需作進一步的解說，感受到他們對於彼此的關懷。

課程期望：

期許同學們經由此次的課程，能更正視情緒健康的問題，適當紓發情緒感受，能自我管理、掌握情緒以及尋求協助，以正向的情緒解決困難，更進一步能助人，關懷社會。

國中 綜合活動領域



當我們一起走過

教學者及設計者：陳延鈴、楊雨晨

壹 設計理念

設計這門課程的靈感來自於教學的班級上有位自閉症的學生，同學在與其互動上遭遇了一些衝突與挫折，同學在課前也表示對於自閉症的好奇，並會私下詢問老師關於自閉症的相關訊息，故決定將特教宣導的內容融入在班級互動情境的討論之中，使同學能夠從尊重每個人身上不同的特質出發，去學習如何與不同特質的人互動，並在人際互動過程中，覺察自身情緒反應與互動模式，培養與練習同理心，最終能創造正向班級互動循環。

貳 課程架構

本課程共四個學習活動(四節課)

【活動一—我們一樣不一樣】：一節課

活動目標：學生能理解自閉症類群障礙與注意力不足過動症基本樣態，並從情境中覺察與自閉症類群障礙及注意力不足過動症同學的互動原則。

【活動二—人際互動X檔案】：一節課

活動目標：學生能覺察自身喜歡與不喜歡的人際互動，並能從班級發生的事件中辨識不同角色的情緒與想法，提出因應方法。

【活動三—情緒魔術師】：一節課

活動目標：學生能覺察自身情緒狀態，並提出情緒調適的方法。

【活動四—人際禮物】：一節課

活動目標：學生能提出正向互動原則並於班級中實踐。

【課後練習】：於活動二與活動三之後，安排課後練習，使學生能於日常生活情境中實踐。

參 教學設計內容

教學時間	4節課，共200分鐘	教學年級	國中七年級
	(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點
學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係	個人內在覺察：自我情緒覺察	個人內在調節：情緒管理
學習內容	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係	人際關係覺察：同理他人	人際關係調節：同儕合作
相關議題融入	特教宣導—自閉症類群障礙與注意力不足過動症介紹與互動原則		
學習目標			
1. 學生能提出與不同特質同學的互動原則，並實際運用於生活中。			
2. 學生能覺察自己與他人情緒及想法的不同，培養同理心，練習同理心對話。			

學習活動	時間
活動一—我們一樣、不一樣(一節課)	
準備活動	
一、特質猜猜看 透過自閉及過動特質的敘述，引導學生思考這些特質在每個人身上都有，但是有程度上的差異，才造成每個人的獨特性。	5分鐘
二、提問：同學有沒有遇過這些特質的同學，過去的互動經驗是什麼？	5分鐘
發展活動	
一、自閉症類群障礙介紹 (一)自閉症類群障礙成因 (二)自閉症類群障礙特質 1. 不善於處理人與人的互動和溝通 2. 容易過度執著於重複和一致性 3. 缺乏同理心	20分鐘
(三)互動技巧	
1. 提問： (1) 自閉特質的孩子是否有人際互動的需求？ (2) 要用什麼樣的態度與孩子互動？ (去標籤化，學習與不同特質的人互動，而不是特殊待遇)	10分鐘
2. 互動原則	
(1) 等待 (2) 理解 (3) 討論 (4) 問題解決 (5) 互道感謝 (6) 回饋	
3. 影片情境討論	
(1) 座位髒亂時如何協助同學→提供同學具體示範，並協助同學執行 (2) 若同學不自覺自己有可以更進步之處，可以如何提醒同學→使同學了解明確事實，舉出實際範例，並不帶評價的與同學討論 (3) 當習慣的事情被打亂時，可以如何協助同學適應改變後的現狀→同理同學當下的情緒，並告知改變的重要性，與同學討論可以如何調整 (4) 當同學沒有觀察到他人的情緒變化時，如何陪伴同學理解他人→請當事人或第三者告訴同學她的情緒變化，協助同學理解 (5) 同學誤會了話語中的隱喻時，如何協助同學理解→將想表達的意思明確告知同學	
二、注意力不足過動症介紹	
(一)注意力不足過動症成因	
(二)注意力不足過動症特質	
1. 不專注 2. 需要大量的活動 3. 可能情緒、人際互動較不穩定	
(三)互動技巧	
1. 同理與等待 2. 給予正確且正向的回饋 3. 具體且善意的提示與提醒 4. 情緒穩定的對話	

<p>綜合活動</p> <p>一、教師帶領反思 這些互動原則可以怎麼運用在現在的日常生活中，其實並不是只有針對特定的人要保持這些原則，而是跟任何人互動都可以運用這些基本原則。</p> <p>二、反思班上互動狀況 邀請同學寫下班上同學的正向互動及不喜歡的互動，預告下節課程會利用同學寫的事件作為上課題材。</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>
<p>活動二－人際互動X檔案(一節課)</p>	
<p>準備活動</p> <p>一、教師公布班上同學上週統計的結果，正向互動及不喜歡的事件各三件。</p> <p>二、邀請同學反思「大家都希望正向互動一直在班上發生，不希望有不喜歡的事情，那是什麼原因使這些不喜歡的事件還是發生了？」</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>
<p>發展活動</p> <p>一、討論人際/情緒地雷 (一)依據上週調查結果，邀請同學補充自己的人際/情緒地雷 (二)反思與討論： 1. 發現了大家的人際/情緒地雷之後，自己有沒有曾經踩過別人地雷的經驗。 2. 自己與同學是故意踩地雷的嗎？ 3. 自己在什麼狀態下，會故意惹別人生氣？ 4. 如何辨識他人是不是故意的？</p>	<p>12分鐘</p>
<p>二、同理心 (一)同理心的意義：能站在對方的角度，思考他的想法，感受他的感覺(情緒) (二)情境討論 事件一：喜歡當媒人，亂點鴛鴦譜的阿晨 阿晨很喜歡找每一個同學聊天，而且對於大家的生活很感興趣。小雨個性溫柔、對每個同學都很好，而阿晨總是喜歡捕風捉影，看到小雨跟某個同學很要好、常常說話，就說他們兩個有曖昧、在一起。 1. 這樣的互動會對班級產生什麼影響 2. 小雨面對這件事會有什麼感受(提供學生情緒詞彙) 3. 旁觀者面對這件事會有什麼感受(提供學生情緒詞彙) 4. 旁觀者可以說什麼或做什麼去協助阿晨與小雨</p>	<p>23分鐘</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、同理心迷思澄清 自己認為對方的感覺，不一定就是對方的感覺，要能願意尊重與聆聽對方的感覺與想法，覺察自己的情緒、能表達自己的想法，並協助聆聽者理解自己。</p> <p>二、課後練功坊－同理事件簿 邀請學生練習覺察自身的人際事件，透過觀察撰寫出一段故事，並在同理事件簿中寫下事件中不同人物的情緒。</p>	<p>5分鐘</p>
<p>活動三－情緒魔術師(一節課)</p>	
<p>準備活動</p> <p>一、情緒氣球 (一)教師說明：上週讓大家一起辨識了小雨可能有的情緒，而今天若小雨不將自己的情緒說出來，或是身為旁觀者的我們一直累積情緒，到最後都有可能讓情緒爆發。</p>	<p>10分鐘</p>

- (二)發下氣球：請小組長將氣球發給每位同學。
- (三)體驗情緒累積：請同學在30秒內盡力看看氣球可以吹多大
- (四)反思
1. 調查：有成功吹起來的人有幾位？很努力吹但沒有吹起來的人有幾位？能輕鬆控制氣球吹大而不破的人有幾位？不敢吹而在旁邊看的人有幾位？
 2. 吹氣球過程的感覺？
 3. 看到氣球越變越大的感覺？
 4. 將吹進去的氣比做情緒，當情緒(氣)一直累積的時候，若沒有適時的彈性調節，到最後可能就會爆發，而不論是負向或正向情緒，長久累積下來都會對自己或他人造成一些影響，所以要讓自己有能力可以彈性管理情緒。

發展活動

35分鐘

一、情緒量尺

(一)情緒導火線

1. 教師說明：情緒是會說話的，一個人會有情緒是由事件引起，例如上週的小雨感受到的生氣是因為阿晨做的事情，並不是對阿晨這個人本身生氣

(二)判斷生氣量尺

1. 以家庭衝突影片為例，邀請學生判斷影片中的媽媽
 - (1) 因為什麼事情而生氣
 - (2) 生氣的程度各是多少
 - (3) 不同程度的生氣當中，媽媽的反應有何不同

(三)覺察自己的生氣量尺

1. 自己1~5分的生氣，可能會因為什麼事情而引起
2. 當自己的生氣1~5分時，會各有什麼反應
3. 反思：發現自己的生氣到幾分的時候，會控制不住，那時候可以怎麼讓自己分數下降

(四)讓大腦控制生氣的方法

1. 找出讓自己生氣的事件
2. 幫自己的生氣標註分數
3. 提醒自己尋求協助
4. 深呼吸
5. 暫停
6. 轉移注意力
7. 暫時離開現場(冷靜)
8. 找人傾訴
9. 多練習用適合的方式表達情緒

綜合活動

- 一、結語：情緒是沒有對錯的，但情緒所引發的行為是有合宜性的，所以要能夠管理情緒造成的行為反應，平時也能使用這樣的量尺記錄不同的情緒，幫助自己在面對情緒時能更有彈性。
- 二、課後練功坊－生氣處方箋
請學生記錄一週的生氣事件，練習使用不同的情緒管理策略，讓自己學習可以控制生氣的方法，並完成自我檢核。

2分鐘

<p>活動四—人際禮物(一節課)</p> <p>準備活動</p> <p>一、我們這一班</p> <p>(一)教師提問：在經過了這幾個月的相處過後，希望我們所在的班級是什麼樣的一個班級？</p> <p>(二)小組分享自己對於班級的期待。</p> <p>(三)反思：我們知道避免前幾堂課講到的人際地雷就能減少衝突，那除了避免之外，我們還能夠做一些什麼讓班級可以變成我們期待中的樣子呢？</p>	10分鐘
<p>發展活動</p> <p>一、討論人際/情緒禮物</p> <p>(一)邀請同學寫下自己的人際/情緒禮物：當別人對我說什麼、做什麼的時候，我會覺得心情好？</p> <p>(二)自己什麼時候給予或接收過人際/情緒禮物？</p>	10分鐘
<p>二、吸引力法則的四句箴言</p> <p>(一)對不起：無論自己是不是故意的，都要記得道歉，承認之後才能有對話與溝通</p> <p>(二)請原諒我：道歉需要勇氣，真心誠意的給予道歉，即便道歉不一定能被接受</p> <p>(三)謝謝你：當有人幫助自己時，記得大方的說出謝謝</p> <p>(四)我愛你：大方道出家人的愛、朋友的愛、同學的愛、師生的愛</p>	10分鐘
<p>三、送禮自用兩相宜</p> <p>(一)送禮時的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在適合的時機與情境送出人際禮物 2. 要看見對方的需求送出適合的人際禮物 <p>(二)收禮時的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相信對方是出自於善意 2. 表達感謝 	5分鐘
<p>綜合活動</p> <p>班級向前行</p> <p>(一)邀請學生利用這四堂課程學到的原則與方法，選擇一個對象(同學、家人、師長或朋友)，向對方表達自己的感謝、道歉或愛。</p> <p>(二)發下小卡片，請同學寫完後將卡片贈送給該對象。</p> <p>(三)鼓勵同學可以在班級中持續這樣的正向互動。</p>	15分鐘
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 台灣兒童青少年精神醫學會 http://www.tscap.org.tw/TW/home/Default.asp • 衛生福利部心理及口腔健康司 https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-3560-46726-107.html

教學簡報

活動一：我們一樣、不一樣

我們一樣、不一樣

認識自己/他人的特質

→ 用一個形容詞形容自己

我身上有這些特質嗎？

- ① 不喜歡與人眼神接觸
- ② 很常自己一個人玩
- ③ 不擅長肢體語言
- ④ 比較不會察言觀色
- ⑤ 不常分享自己的情緒
- ⑥ 不擅長聊天、開話題
- ⑦ 有自己的原則
- ⑧ 常會在團體中搞不清楚狀況
- ⑨ 已經習慣的事情就不喜歡被破壞
- ⑩ 會沉浸在自己的興趣之中

我身上有這些特質嗎？

- ① 容易分心、不專心
- ② 做事情三分鐘熱度
- ③ 別人講話講到一半就聽不下去了
- ④ 桌面、環境雜亂無章
- ⑤ 東西常常不見、找不到
- ⑥ 忘東忘西
- ⑦ 坐著的時候會很常動來動去、坐不住
- ⑧ 一直想和別人聊天、話總是說不完
- ⑨ 較沒耐心、等不下去

自閉特質

- ① 不喜歡與人眼神接觸
- ② 很常自己一個人玩
- ③ 不擅長肢體語言
- ④ 比較不會察言觀色
- ⑤ 不常分享自己的情緒
- ⑥ 不擅長聊天、開話題
- ⑦ 有自己的原則
- ⑧ 常會在團體中搞不清楚狀況
- ⑨ 已經習慣的事情就不喜歡被破壞
- ⑩ 會沉浸在自己的興趣之中

生涯達人 - 米津玄師

過動特質

- ① 容易分心、不專心
- ② 做事情三分鐘熱度
- ③ 別人講話講到一半就聽不下去了
- ④ 桌面、環境雜亂無章
- ⑤ 東西常常不見、找不到
- ⑥ 忘東忘西
- ⑦ 坐著的時候會很常動來動去、坐不住
- ⑧ 一直想和別人聊天、話總是說不完
- ⑨ 較沒耐心、等不下去

生涯達人 - 昆蟲老師

自閉症類群障礙

注意力不足過動症

神經生理層面的不同

自閉症類群障礙

特質

- ① 不善於處理人與人的互動和溝通
- ② 容易過度執著於重複和一致性
- ③ 缺乏同理心、情緒控管

不是故意的

所以我要讓他/他就有特質？/偏心？

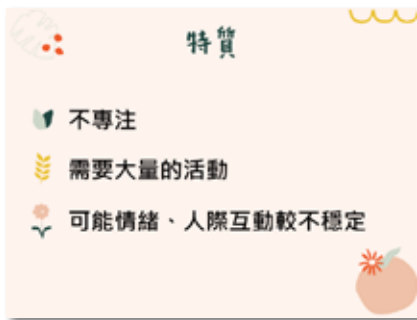
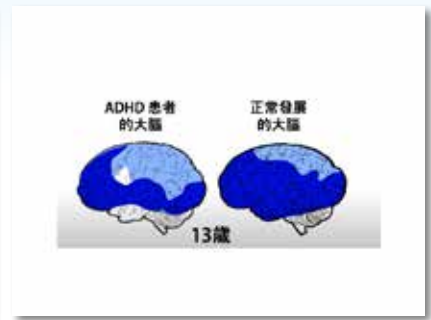
自閉特質的人

有沒有人際互动的需求？

互動原則

等待 理解 討論

解決問題 謝謝 回饋



活動二—人際互動X檔案



我引發的人際/情緒地雷

我做的什麼事情、說的什麼話，可能會讓別人覺得不舒服、生氣、難過...

先覺察是什麼原因讓這些不喜歡的事件發生了？

思考：

- 1.我是故意的嗎？
- 2.同學是故意的嗎？
- 3.自己在什麼狀態下，會故意惹別人生氣、引起衝突？
- 4.怎麼判斷別人是不是故意的？

真正幽默的人，總是拿自己開玩笑

戰爭 → **和平**

理解與溝通

正因為每個人的獨特性，大家都有可能不小心引發了別人的地雷，期待別人不引發自己地雷的同時，自己也練習不引發別人的地雷，當大家都出於善意的相互勸，就能避免地雷，即使地雷，也有能力化解衝突

同理心

同理心(一)

① 能站在對方的角度，思考他的想法，感受他的感覺（情緒）

事件一：喜歡富媒人，亂點鴛鴦牌的阿星

阿星很喜歡找每一個同學聊天，而且對於大家的生活很感興趣。小南個性溫柔，對每個同學都很好，而阿星總是喜歡捕風捉影，看到小南跟某個同學很好，常常說話，就說他們兩個有曖昧、在一起。

- ① 這樣的互動會對誰產生什麼影響
- ② 小南面對這件事的想法，有什麼感受
- ③ 旁觀者可以如何協助阿星與小南

同理心(二)

你認為對方的感覺，不一定就是對方的感覺

- ① 願意尊重與聆聽對方的感覺與想法
- ② 覺察自己的情緒，能表達自己的想法，協助聆聽者理解自己

同理心(三)

互動是彼此互相的，要讓對方有線索可以同理自己

- ① 看見對方為我做了什麼，那我自己也可以做一些什麼
- ② 一方要練習表達
- ③ 另一方要練習理解

活動三—情緒魔法師

情緒魔術師


① 調查：

- 有成功吹起來的人有幾位？
- 很努力吹但沒有吹起來的人有幾位？
- 能輕鬆控制氣球吹大而不破的人有幾位？
- 不敢吹而在旁邊看的人有幾位？

② 吹氣球過程的感覺？

③ 看到氣球越變越大的感覺？

覺察自己的情緒程度



情緒會說話：情緒是由事件引起
小雨生氣是因為阿晨做的事情，
並不是對阿晨這個人本身生氣

覺察情緒程度

_____ 引發了5分的生氣。
這時會 _____。

_____ 引發了4分的生氣。
這時會 _____。

_____ 引發了3分的生氣。
這時會 _____。

_____ 引發了2分的生氣。
這時會 _____。

_____ 引發了1分的生氣。
這時會 _____。

覺察自己的情緒程度



5分 5分的生氣，我會 _____。
4分 4分的生氣，我會 _____。
3分 3分的生氣，我會 _____。
2分 2分的生氣，我會 _____。
1分 1分的生氣，我會 _____。

我發現我大概到 _____ 分的時候，
會控制不住，那時候可以怎麼
讓自己分數下降： _____

讓大腦控制憤怒

1. 找出讓自己生氣的事件
2. 幫自己的生氣標註分數
3. 提醒自己尋求協助
4. 深呼吸
5. 暫停
6. 轉移注意力
7. 暫時離開現場(冷靜)
8. 找人傾訴
9. 多練習用適合的方式表達情緒

情緒的意義

情緒並無對錯，但情緒引發的
行為有適合與不適合。

活動四—人際禮物

人際禮物

我們這一班

- ① 在經過了這幾個月相處過後，希望我們所在的班級是什麼樣的一個班級？
- ② 我們還能夠做一些什麼讓班級可以變成我們期待中的樣子呢？

我的人際/情緒禮物

思考過自己的人際情緒地雷之後，自己
想要什麼樣的人際禮物：**當別人對
我說什麼、做什麼的時候，我會覺得
心情好**

我的人際/情緒禮物

思考

- ① 我曾經給或收過什麼人際/情緒禮物？

吸引力法則的四大金句

對不起
請原諒我
謝謝你
我愛你

送禮自用兩相宜

送出人際/情緒禮物時的注意事項

- ① 在適合的時機與情境送出人際禮物
- ② 要看見對方的需求送出適合的人際禮物

送禮自用兩相宜

收到人際/情緒禮物時的注意事項

- ① 相信對方是出於善意
- ② 表達感謝

人際禮物

好好的說、好好的聽，願意給彼此時間與機會，用溝通取代猜測，這些善意的付出與練習，累積下來的結果，會使我們生活在正向互動的環境中，收穫到一段段珍貴的人際關係。

班級向前行

利用這四堂課所學到的互動原則，選擇一個對象(家人、同學、朋友、老師)，寫一張卡片表達你對他的感謝、道歉或愛。

學習單

事件一：喜歡當媒人，亂點鴛鴦譜的阿晨

阿晨很喜歡找每一個同學聊天，而且對於大家的生活很感興趣。小麗個性溫柔，對每個同學都很好，而阿晨總是喜歡捕風捉影，看到小麗跟某個同學很要好，常常說話，就說他們兩個有曖昧，在一起。

冷靜	激動	擔憂	難過	挫敗	噁心
舒服	驚喜	欣慰	痛恨	快樂	絕望
忽視	生氣	滿意	嫌棄	羞愧	不舒服
丟臉	困惑	焦慮	反感	不屑	害怕
幸福	震驚	滿足	驕傲	無助	緊張

小雨

冷靜	激動	擔憂	難過	挫敗	噁心
舒服	驚喜	欣慰	痛恨	快樂	絕望
忽視	生氣	滿意	嫌棄	羞愧	不舒服
丟臉	困惑	焦慮	反感	不屑	害怕
幸福	震驚	滿足	驕傲	無助	緊張

旁觀者

旁觀者可以跟小雨說什麼：
旁觀者可以做些什麼：

覺察自己的情緒程度

班級： 座號： 姓名：

- _____ 會引起我5分的生氣，這時我會_____。
- _____ 會引起我4分的生氣，這時我會_____。
- _____ 會引起我3分的生氣，這時我會_____。
- _____ 會引起我2分的生氣，這時我會_____。
- _____ 會引起我1分的生氣，這時我會_____。
- 我發現我大概到_____分的時候，會控制不住，那時候可以怎麼讓自己分數下降：

701 SEL 課程回饋表

請根據我們一樣不一樣 (ASD與ADHD介紹與互動原則) 及人際互動(檔案(人際互動原則、同理心、情緒覺察)這兩堂課程，回答下列的問題

① 人際互動的基本原則有哪些(可複選)
 要能夠喜歡身邊的每個人 不傷害別人與自己
 人際互動要大家互相合作 即使不喜歡別人也要有基本的尊重
 練習與不同特質的人互動 想要幽默可以靠自己開玩笑
 好的溝通是包含好好的說與好好的聽
 有同理心是需要理解別人，也要能表達自己

② 承上題，我目前認為自己能做到的程度：____分(1-10分，1分為較不能做到，10分為能完全做到)

③ 承上題，要維持現在的分數，或往上提高，可以怎麼做：

④ 我認為在人際互動當中，我比較擅長什麼：

⑤ 承上題，較不擅長什麼：

⑥ 在這兩堂課程中，我最大的收穫及印象深刻的是什麼：

⑦ 針對這類型的課程，我還想學習什麼內容(可複選)
 溝通表達技巧 情緒覺察與管理 自我肯定 自我接納 挫折調適
 家庭互動與溝通 親密關係(愛情) 團隊合作 如何經營理想的朋友關係
 其他：_____

⑧ 以下四題請圈選分數

◆ 課程內容滿意度(不滿意—滿意)
 1 2 3 4 5

◆ 課程進行方式滿意度(不滿意—滿意)
 1 2 3 4 5

◆ 課程符合你的期待與需求嗎(不符合—符合)
 1 2 3 4 5

◆ 跟老師的互動(感覺不好—感覺很好)
 1 2 3 4 5

◆ 對於老師的上課方式你覺得(可複選)
 很流暢 很有趣 很豐富 很有互動
 很無聊 很煩 沒感覺 其他_____

◆ 認為老師上課的方式或是課程內容有什麼優點、好的地方

◆ 認為老師上課的方式或是課程內容有什麼可以改進的地方

◆ 其他想說的話

同理事件簿

班級： 座號： 姓名：

日期：
人物：
故事：

我的感受：
人物A的感受：
人物B的感受：
人物C的感受：

- 我可以做一些什麼，讓故事有所改變：
- 情緒感受參考表

冷靜	激動	擔憂	難過	挫敗	噁心
舒服	驚喜	欣慰	痛恨	快樂	絕望
忽視	生氣	滿意	嫌棄	羞愧	不舒服
丟臉	困惑	焦慮	反感	不屑	害怕
幸福	震驚	滿足	驕傲	無助	緊張

生氣處方箋

班級： 座號： 姓名：

- ① 我曾經成功降低自己生氣情緒的事件：
- ② 在這個事件中我用了什麼情緒管理策略：
- ③ 這個策略的成效：
- ④ 當我再次遇到令我生氣的情境時，我可以採用以下方式：
- ⑤ 讓大腦控制情緒的方法

找出讓自己生氣的事件	幫自己的生氣標註分數	提醒自己尋求協助
深呼吸	暫停	轉移注意力
暫時離開現場	找人傾訴	多練習不同情緒表達方式

我的怒怒日記

班級： 座號： 姓名：

記錄下每天遇到的生氣事件，若那天沒有生氣，則可以思考那一天是如何讓自己沒有生氣。

日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____
日期： 事件：	使用何種情緒管理策略： 使用情緒管理策略前的生氣指數（1-5）： 使用情緒管理策略後的生氣指數（1-5）： 這個策略適合自己的程度（1-5）：_____

肆 執行歷程

緣起：109年10月23日學校教師代表參加「SEL」增能研習(109學年度社會情緒學習說明會議)，有感於「社會情緒學習」的重要性與推廣計畫人員的熱情與用心，遂於時程內申請學校補助，開始本校的「SEL」推廣計畫。

此課程設計自109學年度上學期開始構想，結合教學者授課班級真實發生的情境，配合學生需求，融入「社會情緒學習」的內涵，過程經歷了幾次的討論與修改，從原先的兩堂課，在實際授課以及危芷芬教授的指導後，修正成為四堂課的教案。未來可視班級特性及學生需求再延伸出相關課程。



教師向學生介紹自閉症類群障礙



教師統整學生回應，提出與自閉特質學生互動的原則



教師透過影片舉出與自閉特質學生的互動實例



學生利用情緒詞彙思考謠言情境中的當事人可能會有情緒



教師公布學生投票寫下班上常見的互動狀況前五名



情緒氣球活動，同學在30秒內盡力吹氣球，體驗情緒脹滿的感覺



同學模仿動物，找到可以對話的夥伴



「我們一樣，不一樣」同學練習聆聽與表達



教師協助同學覺察自己的特質



教師統整人際互動的原則



小組討論班級事件，圈出情緒詞彙並練習同理心的表達



同學上台分享～這樣的互動會對班級產生的影響及可以做的事



校長頒發感謝狀



危芷芬教授與教學團隊共同討論班級的人際互動狀況

伍 執行成果

1. 師代表參加「SEL」增能研習(109學年度社會情緒學習說明會議)。
2. 「SEL」融入綜合活動課程教案設計及實際進班實施課程。
3. 邀請危芷芬教授蒞校進行-「社會情緒學習融入課程之探討」增能研習。
4. 參與社會情緒學習教案徵件比賽。
5. 教師參加-教案徵件得獎教師精進工作坊，經教授指導與同儕討論後，完成教案之修改及確認。
6. 實施「SEL」課程內涵融入教學活動。
7. 邀請危芷芬教授蒞校，為綜合領域教師進行-「SEL融入課程研習暨素養導向&問題導向之提問設計」研習。

陸 特色與展望

1. 此課程設計以學生需求為本位，思考如何將「SEL」融入課程實施，教案內容貼近學生真實生活情境。
2. 期待學生能將課程中所學概念，養成良好的人際互動能力並能實際運用於班級生活情境中以增進班級和諧。
3. 課程設計可因應班級需求而調整內容，例如特教宣導類型的調整。

柒 教學省思

1. 此一課程設計需在正式授課前先調查與了解學生生活近況，可以藉此設計出真實符合學生需求的課程，並能透過導師的觀察及學生的回饋，理解這樣的課程介入是否真的能有效提升學生的同理心反應或情緒覺察能力。
2. 教學者在過程中需敏銳覺察學生的反應，並需注意將當事人去標籤化，可以將真實的情境重新設計過，變成較普遍性的主題供學生討論，而如若學生出現偏離主題、講八卦或指責同學的情況時，也是一個很好的介入時機，可以直接和學生討論正在課堂上發生的互動情境，藉以加深學生學習印象。
3. 在實際教學的歷程中，教師能透過彼此對話並邀請教授蒞校指導，對「社會情緒學習」有更深一步的認識，設計出切合班級需求的教案。
4. 教學者需透過與導師及同學的互動，了解班級特性並清楚設定教學目標。而更珍貴的是，教師們在教案設計時能透過與教授的對話過程，確認教案能確切回應班級情境並建構相關的內涵以達成教學之目標。

人際情緒進行式

教學者及設計者：介壽國中輔導教師團隊

壹 設計理念

根據美國心理學家 Stanley Hall 提出之發展研究認為，青少年階段處於「狂飆期」，而根據 Eric H. Erickson 的社會心理發展論認為，13-19 歲的社會心理危機是「自我統合與角色混亂」的階段，無論是從個人生理、心理及環境等因素來看，人際與情緒皆與其息息相關。

本社會情緒學習課程，因應學校社區背景，本校為大型學校，班級數與班級人數多，涵蓋跨區就讀學生，學生人際互動相對複雜性高。此外，更因為家長寄予較高之升學期待。近年來人際與情緒困擾成為學生求助輔導的兩大議題。為符合校本需求，本課程著重面向於個人內在的自我反省、情緒覺察、情緒管理；及人際關係的同理他人、同儕相處。以期達到培養學生理解管理情緒、同理關懷他人、建立維持良好人際關係的目標。

本課程於輔導活動課結合校本生涯檔案，依學生生涯發展，階段性議題設計。由人際群我關係展開到情緒的覺察與調節之學習，共兩大主軸計七節課。

貳 課程架構

主軸	活動序	活動名稱	教學重點	教學節次
一：人際面面觀	活動一	朋友洋蔥圈	覺察個人的同儕關係，掌握與不同層次的人際互動關係	1 節
	活動二	成為人氣王	引導自我探索，參照經驗後發現自我人際魅力特質	1 節
	活動三	人氣王/亡	透過同儕回饋而覺察人際困境，反思同儕互動的解決之道	1 節
	活動四	人際偵探	經由案例討論，引導同理他人之覺察，學習在日常生活中運用同儕合作建立良性同儕互動	1 節
二：情緒我做主	活動一	情緒放大鏡	1. 認識與辨識情緒及其成因 2. 覺察自我的情緒或想法 3. 瞭解情緒的功能與影響	1 節
	活動二	調情實習生	1. 覺察個人的心理困擾與影響因素 2. 培養正向思考模式以轉變情緒 3. 學習抒發情緒的方式並善用	1 節
	活動三	情你跟我這樣想	1. 覺察個人思考模式並瞭解其對情緒及行為的影響 2. 學習「認知行為療法：ABC 理論」，應用於人際情境事件之情緒轉換	1 節

參 教學設計內容

教學時間	共7節，315分鐘	教學年級	八年級
(綜合活動) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	<p>人際面面觀 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係</p> <p>情緒我做主 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方式 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康</p>	<p>人際面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回溯自我舊經驗，進而參照經驗，能自我反省，自我接納。 2. 能覺察人際互動的困境，並嘗試尋求解決之道。 3. 檢視同儕關係、觀察同儕互動與相處需調整之處。 4. 透過人際溝通，提出對他人的觀察與建議。 5. 接納與自我省思，找出問題解決之具體可行策略。 	
學習內容	<p>人際面面觀 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係</p> <p>情緒我做主 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適</p>	<p>情緒我做主</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習辨識情緒，了解察言觀色對人際關係的重要性。 2. 了解情緒功能以自我激勵。 3. 自我情緒覺察及學習適合自己的情緒調適及壓力抒發之道。 4. 學習理情治療法有效應用於人際互動之情緒管理。 	
相關議題融入	<p>品德教育</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p>		
學習目標			
<p>主軸一：人際面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過「人際洋蔥圈」的活動，瞭解個人的人際交友狀態及自己所期待的人際互動關係。 2. 透過「人氣王」活動歷程，覺察團體中魅力特質的共通性及自身具備的魅力特質。 3. 能從「人氣王」活動，整理出受歡迎及不受欢迎的人際互動表現，進而檢討改善人際關係、提升個人人際魅力。 4. 能從「人際偵探」討論中，反思問題解決策略，練習正常交友困境的因應技巧，經營正向人際關係。 <p>主軸二：情緒我做主</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能由表情圖像，學習認識與辨別情緒。 2. 能透過實際生活事件，覺察情緒並同理與尊重他人在同一情境下，不同情緒的展現。 3. 藉由生活情緒故事，反思非理性想法對情緒和行為後果的影響、學習多樣的情緒調適方法。 			

學習活動		時間	備註															
主軸一：人際面面觀 第一節—人際洋蔥圈 一、引起動機： 教師提問在下列時候，你找的朋友會一樣嗎？ 1. 想抱怨的時候。 2. 想找人訴苦的時候。 3. 想哭的時候。 4. 有感情問題的時候。 5. 想聊八卦的時候。 6. 功課寫不完的時候。 7. 想一同玩樂的時候。 二、發展活動： 1. 「人際洋蔥圈」朋友的層次 (1) 說明朋友的不同層次，引導學生思考從小到大不同層次的朋友。 (2) 藉由四首歌曲分別代表不同層次的的朋友關係，由外圈到內圈代表關係愈趨親近。		5分鐘	□語評量															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>代表歌曲 (主唱者)</th> <th>意義/象徵</th> <th>相處注意事項</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>當我們 同在一起 (童謠)</td> <td>1. 點頭之交、普通朋友 2. 話題不多，見面時打招呼，報喜不報憂</td> <td>1. 別要求太多，否則容易嚇跑對方 順其自然發展</td> </tr> <tr> <td>垃圾車 (五月天)</td> <td>1. 有交情、願意付出 2. 有時會覺得自己是單向的</td> <td>1. 勿過份依賴，對方容易有負擔 2. 勿看輕對方，予取予求 3. 多認識其他朋友 4. 積極從他人身上學習長處</td> </tr> <tr> <td>一個像夏天 一個像秋天 (范瑋琪)</td> <td>1. 要好朋友 2. 關係密切，比情人還死心踏地 3. 接觸密切、熟悉彼此生活習慣，但未必知心</td> <td>1. 維持該有的禮貌 2. 言行一致，真誠以對 3. 尚無默契，不要要求太高 4. 小心因日常的衝突而產生摩擦</td> </tr> <tr> <td>老婆 (SHE)</td> <td>1. 知己，死黨，知心好友 2. 包容、接納、精神支柱</td> <td>1. 對方的事就像是自己的事一樣，予以重視 2. 勿排斥外界朋友 3. 勿是非不分，相互縱容</td> </tr> </tbody> </table>		代表歌曲 (主唱者)	意義/象徵	相處注意事項	當我們 同在一起 (童謠)	1. 點頭之交、普通朋友 2. 話題不多，見面時打招呼，報喜不報憂	1. 別要求太多，否則容易嚇跑對方 順其自然發展	垃圾車 (五月天)	1. 有交情、願意付出 2. 有時會覺得自己是單向的	1. 勿過份依賴，對方容易有負擔 2. 勿看輕對方，予取予求 3. 多認識其他朋友 4. 積極從他人身上學習長處	一個像夏天 一個像秋天 (范瑋琪)	1. 要好朋友 2. 關係密切，比情人還死心踏地 3. 接觸密切、熟悉彼此生活習慣，但未必知心	1. 維持該有的禮貌 2. 言行一致，真誠以對 3. 尚無默契，不要要求太高 4. 小心因日常的衝突而產生摩擦	老婆 (SHE)	1. 知己，死黨，知心好友 2. 包容、接納、精神支柱	1. 對方的事就像是自己的事一樣，予以重視 2. 勿排斥外界朋友 3. 勿是非不分，相互縱容	35分鐘	簡報檔 歌曲音樂
代表歌曲 (主唱者)	意義/象徵	相處注意事項																
當我們 同在一起 (童謠)	1. 點頭之交、普通朋友 2. 話題不多，見面時打招呼，報喜不報憂	1. 別要求太多，否則容易嚇跑對方 順其自然發展																
垃圾車 (五月天)	1. 有交情、願意付出 2. 有時會覺得自己是單向的	1. 勿過份依賴，對方容易有負擔 2. 勿看輕對方，予取予求 3. 多認識其他朋友 4. 積極從他人身上學習長處																
一個像夏天 一個像秋天 (范瑋琪)	1. 要好朋友 2. 關係密切，比情人還死心踏地 3. 接觸密切、熟悉彼此生活習慣，但未必知心	1. 維持該有的禮貌 2. 言行一致，真誠以對 3. 尚無默契，不要要求太高 4. 小心因日常的衝突而產生摩擦																
老婆 (SHE)	1. 知己，死黨，知心好友 2. 包容、接納、精神支柱	1. 對方的事就像是自己的事一樣，予以重視 2. 勿排斥外界朋友 3. 勿是非不分，相互縱容																
(3) 最外圈到最內圈的代表歌曲、意義象徵及相處注意事項。 2. 教師發放每位學生《點點貼紙》 (1) 每個人拿8個圓點點。 (2) 在上面寫下8個朋友名字，可寫小名、代號、暱稱，只要自己知道在寫誰就好。 (3) 依照洋蔥圈「越靠近內層，代表越親密」的規則，將8個寫上朋友名字的點點貼到適合的層次裡。			點點貼紙															

<p>3. 教師舉例，引導學生如何為洋蔥圈不同層次朋友關係命名。</p> <p>(1) 歌曲命名：「當我們同在一起」朋友、「垃圾車」朋友、「一個像夏天一個像秋天」朋友、「老婆」朋友。</p> <p>(2) 成語命名：泛泛之交、烏集之交、金蘭之交、莫逆之交。</p> <p>(3) 性質命名：「玩樂」朋友、「球友」、「談心」朋友、「知心」朋友。</p> <p>(4) 關係命名：普通朋友、單向朋友、要好朋友、知己。</p> <p>(5) 空間命名：</p> <p> 玄關朋友-有認識、打個招呼的朋友。</p> <p> 客廳朋友-稍微有些交情可以聊聊、但未深交。</p> <p> 餐桌朋友-常在一起，吃喝玩樂…等。</p> <p> 廁所朋友-必要、緊急、常接觸的。</p> <p> 臥室朋友-最親密、知心的。</p> <p>(6) 節目性質命名：</p> <p> 廣告節目-見面時間短，但數量多。</p> <p> 綜藝節目-搞笑逗自己開心，但較少內心話。</p> <p> 新聞節目-隨時update近況，不可或缺。</p> <p> 談話性節目-談內心話，也想了解你。</p> <p>4. 換你來命名：將你的朋友四個層次取個名字，可依據其功能、狀態、相處情形來決定。</p> <p>5. 完成洋蔥圈命名與代表朋友點點貼後，請寫下學單左上角朋友對你來說的意義，或是朋友的重要性。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 教師歸納今天課程重點及學生的上課表現。</p> <p>2. 教師預告下週課程內容。</p>	5分鐘	紙筆評量 生涯檔案 3-8-3 學習單
<p>第二節—成為人氣王</p> <p>一、引起動機：</p> <p>1. 回顧上週課程—人際洋蔥圈(生涯檔案3-8-3)</p> <p>2. 連結課程，切入此節課主題。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 利用《Pilot正向人際及生活能力訓練》—「我的特質魅力100」，進行特質調查。</p> <p>(1) 用藍筆圈出自己的特質，至少五個。</p> <p>(2) 用紅筆圈出五個「會想跟他做朋友的特質」。</p> <p>(3) 教師調查班上用紅筆圈出的前五名特質，並邀請學生將之抄寫在生涯檔案3-8-4左上空白處。</p> <p>(4) 再邀請學生挑出藍筆圈出的五個特質寫在生涯檔案3-8-4的「薑餅人」上。</p> <p>(5) 核對班上的人氣特質與自己的特質有無重複的，若有，則將之寫於薑餅人右方格子；若無，則思考自身認為成長經驗中最利於交友的特質書寫於薑餅人右方格子。</p> <p>2. 完成「人際觀察建議表」。</p> <p>(1) 教師講解觀察建議表(根據我的觀察與了解，班上的○號最需要老師與同學提醒的行為是？建議他如何改進？)。</p>	5分鐘 30分鐘	《Pilot 正向人際及生活能力訓練課程》手冊 紙筆評量 生涯檔案 3 - 8 - 4 學習單 觀察建議表

<p>(2) 教師講解觀察表對象的規定 (1 好朋友、2 座位前後左右任一人、3 班上其他須提醒的同學，若以上有無法寫之對象，則寫自身)。</p> <p>(3) 教師舉例講解，並重申觀察表之用意，以及後續使用及處理 (收回觀察表後會利用打字統整，於下週課程使用，所以是保密的，不用擔心字跡等被辨識出)，便邀請學生開始書寫。</p> <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生各自將完成觀察建議表交給老師。 2. 教師與學生回顧並總結此節課程。 	<p>10分鐘</p>	
<p>第三節一人氣王/亡</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生拿出 3-8-4 學習單人氣王/亡，書寫薑餅人右方三個特質的具體展現的內容，思考我的特質如何成為人際交友的寶物為何？ 2. 老師先舉例引導學生，例如包容：因為我能原諒同學的過錯。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找出「人氣亡」-讓我在「超人氣」關卡上無法破關的原因 <ol style="list-style-type: none"> (1) 老師呈現上周同學回饋的觀察所整理人氣亡一覽表，請同學反思將有可能是自己人氣卡關的內容，先寫下來。 (2) 老師發下每位同學的回饋內容及建議代號表，教師說明會一個一個唸，覺得自己可能有的就能先抄下了，並提醒同學：看到時請先自省，先不說誰誰誰！也不用猜測是誰寫的。 (3) 接下來 5 分鐘請同學安靜看同學給你的回應，拿到的同學，請先平心靜氣思考看到的內容，至於拿到空白的同學可能的原因： <ul style="list-style-type: none"> • 你太兇了，同學不敢寫你，怕被你肉搜報復。 • 同學寫的，跟人際關係無關，所以沒有發給你。 • 你隱藏的太好了，同學暫時還沒發現。 • 你目前在班上人際關係上尚無需明確修正之處。。 2. 動動腦： <ol style="list-style-type: none"> (1) 如何讓我的人氣亡變成人氣王？請提出我能做到的 3 個具體、可行的改善方案。 教師說明：可針對單一行為想 3 個方法，或每個行為各想一個改進方法。例如：樂於助人、能互相幫忙、相互信任、不猜疑、不獨佔或太依賴、常傾聽朋友心事、能提供不同意見。 (2) 如何讓我的人氣「亡」變成人氣「王」？ <ol style="list-style-type: none"> A. 你的預期和同學的回饋一致嗎？ B. 看到紙條時的心情 & 想法？ C. 你對自己人際關係的觀察？ 教師舉例：你是一個怎樣類型的朋友？你希望有怎樣的人際關係 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結各班回饋內容，發現大部分的人不喜歡的特質及行為。 2. 可以主動問問同學人際卡關的地方，只要開始都不嫌遲。 3. 實踐小手札： <p>針對你「人氣卡關」所列出的改進方法，試著在生活中實踐並記錄下來，若達成記得給自己大大的肯定。</p> <p>老師勉勵：每天調整一點點，你會發現美好的人我關係並不難。</p> 	<p>5分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>紙筆評量 生涯檔案 3 - 8 - 4 學單</p> <p>簡報檔</p> <p>觀察回饋表</p> <p>紙筆評量 生涯檔案 3 - 8 - 4 學習單</p>

<p>第四節—人際偵探</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發回第一節課之學習單—生涯檔案 3-8-3 人際洋葱圈。 2. 由老師帶領學生回顧前三週課程，舉手回答課程進行的活動或學習重點者皆可加分。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用生涯檔案 3-8-1 人際偵探。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生拿出學習單。 (2) 利用 PPT 帶領學生一起看五個案例，期望學生能試著了解別人問題背後的可能原因。 <ul style="list-style-type: none"> • 阿灰：衛生整潔習慣很差。(他其實是單親家庭，沒有人教他好的生活習慣。) • 小慧：開口閉口總是韓國偶像。(她其實是沒自信，藉著聊偶像才敢跟人說話。) • 肚皮：會講過頭的冷笑話，被大家冷淡卻不自知依然故我。(其實是因為他在家中排行老二、不怎麼被關注，所以他才會想引起注意。) • 小宇：會發出怪聲音、做怪動作。(其實是因為他是獨生子，不知道如何與他人互動。) • 小淇：做作、愛講八卦、懷疑好友並發脾氣。(但小淇家的親子關係很疏離、父母期望高，可能導致她不知道如何與人好好相處。) 2. 使用「人際偵探討論單」進行案例討論 <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師發下每組一張討論單，依照組別分配一組一個案例(第一組討論案例一，第二組討論案例二，依此類推)，題目包含： <ul style="list-style-type: none"> • 如果我是案例主角，在這種情境下我的想法或心情是？ • 主角有何需要改變的地方？ • 如果我是主角，可以如何改進？ • 如果我是主角的同學，跟主角互動時的心情是？ • 如果我是主角的同學，我可以如何幫助他？ (2) 請各組將討論結果整理於討論單。 (3) 各組推派一人與全班分享小組討論結果。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結此節課。 2. 教師統整回饋人際面面觀之四節課。 	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>口語評量</p> <p>生涯檔案 3-8-1 學習單</p> <p>人際偵探 討論單</p> <p>紙筆評量 (討論單 內容)</p> <p>口語評量</p>
<p>主軸二：情緒我做主</p> <p>第一節—情緒放大鏡</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以提問方式帶領學生回顧、連結「人際課程」。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 92 頁，了解本主題欲進行的課程重點。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與辨識情緒 <ol style="list-style-type: none"> (1) 詢問學生認為 PPT 上的 5 個貼圖—快樂、憂傷、驚訝(恐懼)、憤怒、厭惡，代表著什麼意思，並說出是怎麼判斷出來的。 	<p>5分鐘</p> <p>35分鐘</p>	<p>分組座位</p> <p>黑板呈現 分組加分 表</p> <p>簡報檔</p>

<p>(2) 老師介紹及解釋何謂「非語言訊息」，尤其以學生常表現的「憤怒」、「憂傷」為例說明。</p> <p>(3) 邀請學生辨識、回答帶有更複雜訊息的貼圖所代表的背後意涵。</p> <p>(4) 活動總結與回饋。</p> <p>2. 情緒覺察</p> <p>(1) 介紹課本 P.96 的情緒字詞。</p> <p>(2) 帶領學生討論兩個情緒覺察事件。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 事件一：八年級第一次段考理化我考 59 分。 • 事件二：下個月要隔宿露營，老師說下週要公布分組名單，不知道我會跟誰在同一組。 <p>(3) 發予各組板子、情緒字詞卡 x20，並講解活動規則—小組共同分享討論自己對於事件發生時所感受到的情緒是什麼，並將其情緒字卡以雙面膠貼在板子上。討論統整完畢後，推派一名同學於待會分享時向全班做統整分享，以及將小組的板子擺置板擦槽。</p> <p>(4) 教師統整、比較各組的情緒字卡之異同並回饋。</p> <p>(5) 教師總結與回饋。</p> <p>3. 認識情緒功能</p> <p>(1) 觀看「電影—腦筋急轉彎」片段（約 5 鐘）。</p> <p>(2) 簡單講解五種情緒的功能及影響。</p> <p>(3) 總結與回饋。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 老師提問並以課本 P.96 簡要說明連貫今日課程總結。</p> <p>2. 交代回家作業：課本 P.94 的一畫出我的情緒樣貌中，以及將引發情緒的事件寫在空白處。</p> <p>3. 預告下周課程：調適、抒發情緒的方法。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>口語評量</p> <p>綜合課本</p> <p>白板、情緒字詞卡</p> <p>口語評量</p> <p>綜合課本</p>
<p>第二節—調情練習生</p> <p>一、引起動機：</p> <p>1. 關心學生們上週過得如何，並連結回顧上週回家作業—課本 P.94 「我的情緒故事」，再邀請兩位自願同學簡單分享。</p> <p>2. 教師說明：生活中「情緒」無所不在，學習檢視情緒所透露的訊息，理解抒發負向情緒的重要性，善用正向轉念，以及對問題解決有幫助的紓解方法，妥善管理情緒，才能感知體會生命的豐盈美好。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 說明理性與非理性想法</p> <p>(1) 利用 PPT、課本 P.102 頁介紹心理學家 Albert Ellis 所提出的「情緒 ABC」。</p> <p>(2) 將回家作業「我的情緒故事」與課本第 100 頁「我的情緒轉轉彎」結合。</p> <p>(3) 舉例講解說明課本第 100 頁「我的情緒轉轉彎」。</p> <p>(4) 請學生將回家作業「我的情緒故事」改寫在「我的情緒轉轉彎」處。</p> <p>(5) 教師總結與回饋。</p> <p>2. 調節情緒的方法調查</p> <p>(1) 請各排排頭上台領取每人一塊軟磁鐵白板、一支白板筆。</p> <p>(2) 老師先簡單介紹情緒調節四象限。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>35 分鐘</p>	<p>口語評量</p> <p>課本 P.94 「我的情緒故事」</p> <p>簡報檔</p> <p>紙筆評量</p> <p>課本 P.100</p>

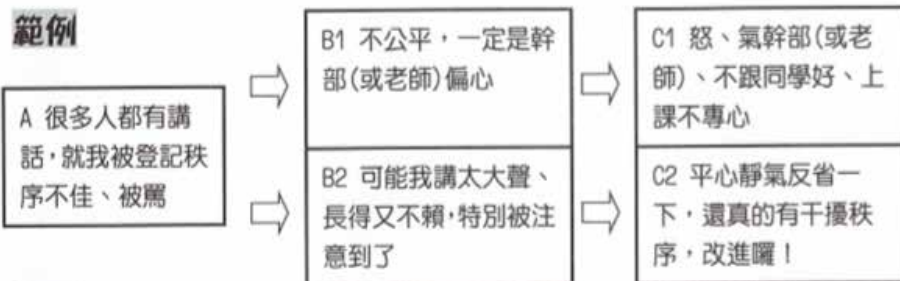
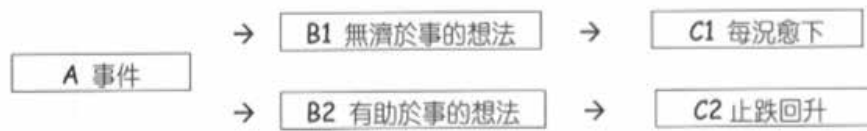
發生的事件	橘子的想法	橘子的感覺	橘子的行為
2. 橘子的新泳衣被花媽說穿起來像青蛙。	(1)媽媽否定我的眼光；媽媽很故意！	好生氣!!!	跟媽媽冷戰、也故意不去吃晚餐。
	(2)小青蛙很可愛呀！		
	(3)媽媽幽默我一下，因為上次我也開玩笑說她的新髮型像烏窩XD		
	(4)和蜥蜴比起來我的確比較喜歡青蛙。呱呱！		

3. 教師說明 Frankl 名言：「於『外在環境、遭遇』和『我們的反應』之間存在一個選擇空間，在這個空間裡存在的是我們的成熟度和真正的自由！」

4. 教師請學生拿出學習單

(1) 說明學習單上指導語：紀錄最近生活中讓你感受深刻的「事件」，並寫下當時的「想法」及後來的「情緒」或「結果」。

(2) 範例引導：



(3) 請學生開始練習寫「家人或家庭事件」、「寫朋友或學校事件」。

- A 請寫下過去曾和家人、朋友發生的衝突事件各一件。
- B2 想法越多元越好！代表你的思想更靈活有彈性、心理也更健康。
- C 感受、行為都可以，結果可能不只一種！

三、綜合活動：

5分鐘

1. 教師引導學生反思其他觀察與發現，可以自己想或參考舉例：

- (1) 這個方法可以如何幫助你因應考試？
- (2) 這個方法的功能？如何用？你的評價？

2. 教師帶領學生回顧與總結此情緒單元的三節課

參考資料

1. 介壽國中輔導教師團隊自編生涯檔案。
2. 國中綜合活動課本八上康軒版【第六主題：團體二三事—人際你我他】。
3. 國中綜合活動課本八上康軒版【第五主題：美麗「心」世界—從「心」出發】。
4. 《Pilot 正向人際及生活能力訓練課程》(學生與教師版)。

生涯檔案
學習單
3-9-1


你身邊有沒有這樣的人呢？因為學生時期是學習應付生活的重要階段，當發生同儕排斥，那麼被排斥的人和排斥他人的人都應該改變，但許多人很難接受自己需要改變，寧願怪罪他人不了解自己或是合理化排斥別人的行為，但事實上如果你想做一個討人喜歡的人(喜歡排擠別人的人也會遭人反感)，就應該從自身努力起，畢竟人際關係也是需要學習的。

可是從另一角度想，許多人都不喜歡團體中突出的人，所以為了怕自己格格不入，每天像戴面具一樣求生存，抱持著少說少錯的想法，其實這樣也很可惜，或許自己有些很棒的特質也被掩埋了，而且情緒壓抑下來也不健康，太在乎其他人想法反而不能自在的做自己。

因此，取得一個平衡點，盡可能忠於自己，但以不造成別人困擾為原則，就是重要的藝術啦！培養自己人際關係第一步就是多觀察，觀察人緣好的人有哪些好特質，人緣差的人是哪裡得罪人，我自己又會犯那些錯呢？大部分的人不喜歡自私、不主動把事情做好、不體諒別人想法、感覺邏輯、太自以為是的人。你也可以問問同學，請他們誠實的告訴你，你有哪些缺點，再一步步改進，很少人天生就會贏得別人的喜歡，也許你起步比較慢，但只要開始努力都不嫌遲囉！

另外，阿灰其實是單親家庭，所以沒有人教他好的生活習慣；小慧很沒有自信，藉著聊喜歡的偶像才讓她敢跟別人說話；肚皮排行老二，父母不是關心老大就是老么，所以他才一直想引人注意；小宇則是獨生子，小時候也沒有玩伴，所以不知道如何與人做朋友。小淇雙親家庭，但是親子家人關係較疏離，父母期望高。

每個人的不完美都有原因，沒有人故意討人厭，如果你身邊有被排擠的朋友，適時地伸出援手或是關心建議他們，也許你就是他們生命中重要的天使，願我們都對別人多一點體諒囉！！



文章改編自 <http://www.walei.tw/> 明開星雲網站

「痛」你跟我這樣「想」

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

請記錄最近生活中讓你有感深刻的「事件」，並寫下當時的「想法」及後來的「情緒」或「結果」。每況愈下的情況往往是無濟於事的想法導致，請試著多想想有助於事情發展的觀點，創造止跌回升的效果囉！（想法越多面向越好，能幫助你創造更大的處世彈性！）

→ B1 無濟於事的想法 → C1 每況愈下
→ B2 有助於事的想法 → C2 止跌回升

範例

A 很多人都有講話，就我被登記秩序不佳、被罵	B1 不公平，一定是幹部(或老師)偏心	C1 怒、真幹部(或老師)、不做同學好、上課不專心
	B2 可能我講太大聲、長得又不賴、特別被注意到了	C2 平心靜氣反省一下，還真的有些干擾秩序，改態度！

練習

1. 寫家人或家庭事件

A	B1	C1
	B2	C2

2. 寫朋友或學校事件

A	B1	C1
	B2	C2

其他觀察與發現（至少30字）：

** 怎麼想，決定你怎麼去行動。紀守與策略也囉！

肆 執行歷程

本課程於輔導活動課結合校本生涯檔案，依學生生涯發展，階段性議題設計。由人際群我關係展開到情緒的覺察與調節之學習，共兩大主軸計七節課。



人際洋蔥圈 朋友點點名



人際洋蔥圈 各層次朋友命名



人氣王 自我特質與班級人氣王特質票選



人氣王 找出自己的交友寶物



人氣亡 觀察建議表



人氣亡 班級統整一覽表



人際偵探 代表案例說明



人際偵探 案例分組討論



情緒放大鏡 情緒覺察學生討論實作



情緒放大鏡 學生進行情緒辨識



調情實習生 情緒調節四象限



調情實習生 理性與非理性想法



情緒放大鏡 各組情緒覺察分享與探討



情你跟我這樣想 教師引導理情治療法



情你跟我這樣想 家庭與學校事件演練

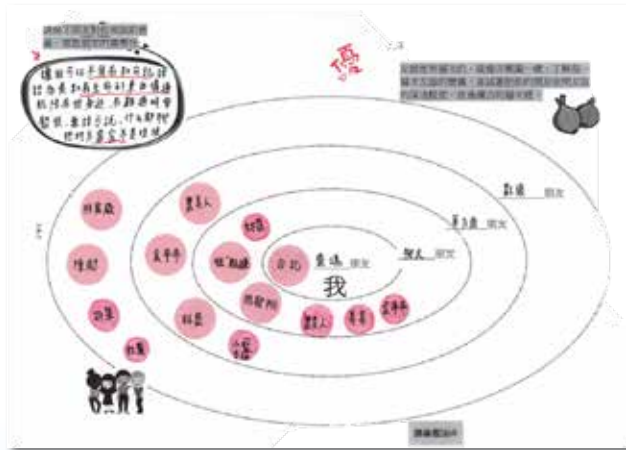


情你跟我這樣想 橘子的泳衣影片討論

伍 執行成果

- 一、學生能從課程活動中瞭解個人的人際交友狀態及自己所期待的人際互動關係，覺察團體中魅力特質的共通性，進而檢討改善人際關係、提升個人人際魅力
- 二、經由反思問題解決策略，練習正常交友困境的因應技巧，經營正向人際關係。
- 三、能透過實際生活事件，學習認識與辨別情緒，覺察情緒並同理與尊重他人情緒的展現。
- 四、透過生活情緒故事，反思非理性想法對情緒和行為後果的影響、學習多樣的情緒調適方法。

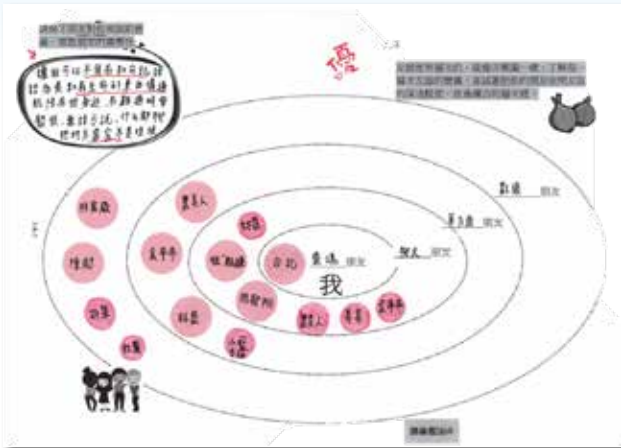
學生學習單



朋友洋蔥圈



綜合課本作業-負向情緒樣態覺察



朋友洋蔥圈



綜合課本作業-負向情緒樣態覺察

八年 班 號 姓名: _____

根據我的觀察與了解,班上的○○○最需要老師與同學提醒的行為是? 原因是?

舉例:
 ○號,行為是: 沒有經過本人同意,就拿走我的衛生紙。建議: 自己應該要準備,若要借用應先詢問對方,本人同意了才拿走,若對方不同意也應該尊重。
 ○號,行為是: 感冒或咳嗽沒戴口罩,打噴嚏沒遮住口鼻。建議: 應該準備口罩戴好,避免傳染給其他同學。

1. 座號是 12, 行為是: 不隨心把自己想講的話說出來。建議: 勇敢表達自己的想法。
 2. 座號是 27, 行為是: 說話時常插嘴或打斷別人的話。建議: 看場面說事情。
 3. 座號是 34, 行為是: 太喜歡做讓別人討厭的事。建議: 換些想想別人的感受。

八年 班 號 姓名: _____

根據我的觀察與了解,班上的○○○最需要老師與同學提醒的行為是? 原因是?

舉例:
 ○號,行為是: 沒有經過本人同意,就拿走我的衛生紙。建議: 自己應該要準備,若要借用應先詢問對方,本人同意了才拿走,若對方不同意也應該尊重。
 ○號,行為是: 感冒或咳嗽沒戴口罩,打噴嚏沒遮住口鼻。建議: 應該準備口罩戴好,避免傳染給其他同學。

1. 座號是 27, 行為是: 不必要的肢體接觸。建議: 如果對方沒和你那麼好,就不必那麼親密。
 2. 座號是 34, 行為是: 干擾上課。建議: 不要做一些影響全班的事。
 3. 座號是 27, 行為是: 做一些危險動作。建議: 不要做危險的動作會受傷,也會讓不理智的同學模仿。

人氣王觀察建議單

「情」你跟我這樣「想」

請記錄最近生活中讓你感受深刻的「事件」,並寫下當時的「想法」及後來的「情緒」或「結果」。每況愈下的情況往往是無濟於事的想法導致的,請試著多想想有助於事情發展的觀點,創造止跌回升的效果囉!(想法越多面向越好,能幫助你創造更大的處世彈性!)

A 事件	B1 無濟於事的想法	C1 每況愈下
	B2 有助於事的想法	C2 止跌回升

範例:
 A 很多人都講話,就我被登記秩序不佳、被罵。
 B1 不公平,一定是幹部(或老師)偏心。
 B2 可能我講太大聲、覺得又不爽,特別被注意到了。
 C1 怨、跟幹部(或老師)、不跟同學好,上課不專心。
 C2 平心靜氣反省一下,真真的有干擾秩序,改進囉!

練習:
 1. 高家人或家庭事件
 A 爸爸媽媽的爭執,他離婚,我學要改。
 B1 爸爸不原諒,我有我的努力和智慧。
 B2 因為他心軟才肯原諒,不然他早就不要我。
 C1 跟他吵架,但是不聽他任何話,把自己關在房間做自己的事。
 C2 和他好好溝通,了解他的想法,提出合理的解決辦法和規則。

2. 親朋好友或學校事件
 A 拍同學的同學朋友吃、開玩笑。
 B1 本意是好的,但是沒有考慮到別人的感受。
 B2 想開玩笑,但是覺得他太瘦了,所以開玩笑。
 C1 玩笑話,不用開玩笑的開玩笑。
 C2 心軟就原諒,難道他事就真原諒,年過...

其他觀察與發現 (至少 30 字):
 生活中很多事情都不按自己的想像的發展,因此覺得很不愉快,遇到就覺得很無奈,如果每件事都按自己的步調,這樣就很好。一些突如其來的事情不開心,也沒有辦法,因為他們也有自己的步調,自己無法控制。也覺得自己無法控制別人的心。

◎ 怎麼想,決定你怎麼去行動。祝你開開心心!

情你跟我這樣想

人氣王/亡學習單

題目: 如何讓我的「人氣王」變成「人氣王」? (第 2、3 題至少各 100 字)

1. 針對你(人氣王)的行為,寫下至少 3 個具體、可行並與行為原因連結的改善方法(可針對單一行為想 3 個方法,或每個行為各想 1 個改善方法)

(1) 多注意自己的言行舉止,盡量公平公正。
 (2) 多反省自己,別人提醒我就要做出改變。
 (3) 多尊重,多聽別人的意見。

人氣王/亡 學習單

人氣王學習單-自我反思

1. 你對你(人氣王)的行為,寫下至少 3 個具體、可行並與行為原因連結的改善方法(可針對單一行為想 3 個方法,或每個行為各想 1 個改善方法)

2. 你對你(人氣王)的行為,寫下至少 3 個具體、可行並與行為原因連結的改善方法(可針對單一行為想 3 個方法,或每個行為各想 1 個改善方法)

3. 你對你(人氣王)的行為,寫下至少 3 個具體、可行並與行為原因連結的改善方法(可針對單一行為想 3 個方法,或每個行為各想 1 個改善方法)

人氣王學習單-自我反思

陸 特色與展望

一、特色

人際情緒進行式課程依循 108 課綱核心理念—「自發、互動、共好」，重視學生自我覺察、人際互動與共同學習，讓學生從社會智能學習中願意彼此互助而邁向共好。社會情緒素養著重在預防而非治療，人際情緒進行式攸關學生生活適應，也強化了在防疫警戒期間，人際互動模式的改變，需要提升人際情緒認知與管理調節能力。

二、展望

透過人際情緒進行式課程，提供學生個人成長、人際關係與情緒調節的基礎，幫助學生成為更好的自己。增進社會情緒學習，培養學生身心健康、自信負責、同理與尊重關懷他人之素養。

柒 教學省思

因應學校社區背景，本校為大型學校，班級數與班級人數多，涵蓋跨區就讀學生，學生人際互動相對複雜性高。此外，更因為家長寄予較高之升學期待。近年來人際與情緒困擾成為學生求助輔導的兩大議題，人際情緒進行式課程於預防性發展更顯重要。

教與學是相互影響的歷程，從教師團隊共備到教學歷程中，覺察學生乘載的情緒，更覺察於升學取向學校擔任老師的自我壓力，因此老師本身更需維持一個良好狀態，讓學校親師生了解社會情緒的學習是基本的需求。

國中 科技領域



同理心跨你我， 資料統計圖好互具

教學者及設計者：歐陽平

壹 設計理念

- 一、從生活中學習自我察覺，建立社會情緒觀念：以學生為主體，建立模式
- 二、以同理心了解他人情緒，適切方式人際互動：提升察覺力敏感度與技巧
- 三、情境模擬體驗互動技巧，帶入學生深層反思：遊戲方式操作，增進動機
- 四、將機率統計圖生活應用，工具協助適切決策：以資訊技術協助防霸策略

根據長期觀察國中學生，團體生活中的衝突，往往是兩造之間，欠缺「知彼解己」的察覺力，也不知使用社會情緒方式去調節、避免，而結合機率、統計圖概念，不但可使學生學習 SEL 學習目標的五種核心能力，使自我與社會覺察、自主管理、關係技能的能力提升，並強化為自己決定負責觀念，更能以統計推理方式，經同學們理性體驗及操作後，增進社會情緒運用的技巧。教學內容著重在以遊戲化、生活化及動手操作，緊扣 108 課綱素養導向精神，並教師能以跨科共備方式，進行推廣教學，杜威曾說「教育即生活」，從生活中學習更好個人內在及人際調節的技巧，用向下紮根方式，才能更深入、更扎實。

貳 課程架構

活動序	活動名稱	教學重點	教學節次
活動一	心情娃娃 猜晴雨	以資料統計長條及圓形圖製作，用心情氣象預報了解情緒及壓力的來源原因，了解自己與他人的情緒來源、分類排行。	1
活動二	每日情緒 三溫暖	以資料統計折線圖製作，小組分組報告，自我的每日情緒指數比較，學習運用觀察自己與他人，用同理心去應對的方式，並製作自我及他我情緒觀察表雷達圖。	1
活動三	排出同理心 大考驗	將資料統計的平均數、中位數、眾數概念，以試算表製作，並以「這樣排行不行？」活動，分組競賽及體驗分享。	1
活動四	停步思考 實境秀	對網路霸凌的預防，以小組合作方式，學習運用 GOOGLE 表單互動及資料統計圖，來聰明去除網路霸凌的威脅與恐懼。	1

參 教學設計內容

教學時間	四節課	教學年級	八年級，亦可安排成校本彈性課程
(科技領域 資訊科技) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	資t-IV-4 能應用運算思維解析問題 資p-IV-1 能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效表達 資p-IV-2 能利用資訊科技與他人進行有效的互動 資p-IV-3 能有系統地整理數位資源	內在覺察(覺察自我) 1. 情緒、人際察覺的自我反省能力 2. 對自我的生活壓力了解與接納 人際覺察(感受他人) 1. 聆聽小組中的他人言論與想法。 2. 面對不同情緒時，對自己和他人的關懷 3. 以同理心方式，體諒及關懷他人 4. 用溫和的語氣和他人溝通。 5. 思考意見不同時可能的做法。 6. 了解每個人的優點，並分配適合工作。	
學習內容	資D-IV-1 資料數位化之原理與方法 資D-IV-2 數位資料的表示方法 資D-IV-3 資料處理概念與方法	人際調節(社交技巧) 1. 對網路霸凌的成因、面對態度及危機因應，能充分了解，運用方法避免發生。 2. 接受同學和自己有不同的意見，能同儕相處與合作	
相關議題融入	反霸凌教育、品德教育、資訊教育		
學習目標			
1. 對自我及他人，正向與負向的情緒的來源、影響，能以同理心方式了解及接納。 2. 學習以五感專注力，客觀的方式去觀察他人情緒，並如何使用適切的言語，鼓勵他人。 3. 以停步思考方式，面對網路霸凌問題，以防霸六步驟方式，面對及因應危機。 4. 能對數位資料，以試算表來分類、解釋及應用，並也會使用 Google 試算表操作。 5. 能對數位資料，以試算表來作出長條圖、圓餅圖、長條圖、雷達圖的解釋及應用。 6. 以試算表來計算及表現出數列的平均數、中位數、眾數等表徵量，並解釋及應用。			
學習活動		時間	備註
第一節 一、準備活動 1. 讓學生分組，三至四人一小組，教師先行做能力異質分組。 2. 教師先準備情緒壓力分類大圖，並請學生對登入網路、Google suit 帳號，先行準備。 3. 檢查平板，是否已經準備好設定，分組座位於上課前，先行小組位置排好。 二、引起動機活動 (活動一)心情娃娃猜晴雨 1. 教師詢問同學，對現階段同學情緒的來源，正向與負向的來源影響，最大的前三名為何？		10分鐘	評量方式： 分組學習討論情形

<p>2. 請同學以情緒貼紙書寫，並請同學上台貼上，詢問同學可馬上看出來？有何發現？</p> <p>3. 詢問同學，如何能用資料統計方式，快速了解全班的狀況？</p> <p>學生回答</p>		
<p>三、發展活動</p> <p>1. 試算表原理說明-老師解釋，搭配ppt及講義，講述課程重點</p> <p>(1) 教師搭配學習單，先行說明試算表製作列聯表及長條及圓形圖方式，並使用 Google 試算表操作</p> <p>(2) 學生觀察，小組討論及操作</p> <p>(3) 教師走動方式，協助同學</p> <p>(4) 製作成功的作品，分享至同學</p> <p>2. 以「小球的一天」自編繪本 ppt 介紹</p> <p>(1) 模擬三種情況，以社會情緒智能EQ策略，學習控制情緒？</p> <p>(2) 以起床氣控制、交通安全重視、學校上課被霸凌等，以人物生活情緒故事，配合選擇題學習單，學習觀察情緒及做自己情緒的主人。</p> <p>(3) 教導以緩和情緒方式策略、並由學生試作，並填寫自我的選擇狀況。</p>	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>可使用 Apple TV 方式廣播，或電子郵件方式</p> <p>評量方式：網路學習單，上傳的作品照片</p> <p>評量方式：「社會情緒觀察量表」填寫狀況</p>
<p>四、總結活動：「心情鼓勵如律令」,動作換歌詞帶動唱團康</p> <p>(1) 老師說明遊戲規則，以帶動作練習鼓勵他人。</p> <p>(2) 抽選面對不同的情緒時，要對自己和他人的關懷的動作換歌詞比賽，唱錯、做錯動作的人，先行暫停，最多人過關的組別獲勝。</p> <p>動作換歌詞如下：</p> <p>有人 開心 你就 拍拍手（拍拍手）</p> <p>有人 開心 你就 拍拍手（拍拍手）</p> <p>大家一起唱呀 大家一起跳呀</p> <p>圍個圓圈盡情的 拍拍手（拍拍手）</p> <p>・註：把關鍵字變無聲的動作</p> <p>把第一遍「開心」、「拍拍手」改成</p> <p> 第二遍「生氣」、「拍拍肩」</p> <p> 第三遍「難過」、「抱抱肩」</p> <p> 第四遍「快樂」、「比讚讚」</p> <p>把第一遍「開心」改成雙手掌比V、「拍拍手」</p> <p> 第二遍「生氣」改成雙拳捶胸部、「拍拍肩」</p> <p> 第三遍「難過」改成雙手叉眼淚、「抱抱肩」</p> <p> 第四遍「快樂」改成雙拳上下揮、「比讚讚」</p> <p>把「一起唱」改成雙手喇吧</p> <p> 「一起跳」改成雙手跑步</p> <p>(3) 分組競賽，優勝的組別頒獎。</p>	<p>10分鐘</p>	<p>由教師唱歌、帶動跳</p> <p>評量方式：同學的參與度，競賽成績</p>

<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>一、引起動機活動</p> <p>(活動二) 每日情緒三溫暖，時刻不一樣</p> <p>1. 老師讓同學體驗及詢問，一天之中，情緒指數都一樣嗎？運用國際新聞照片比較，便利貼來票選，當時新聞人物的心情為何？川普在哪一個情況時，心情是較為開心？告知學生對別人情緒觀察的難度。 教師公布答案： 左為就職時，右為卸任時</p>  <p>2. 請小組合作學習，以學習單，先以手繪方式回答問題 a 比較一天之中，思考自己的情緒起伏？為什麼會如此？ b 別人也和你一樣情形嗎？比較同組的同學？為什麼？ c 你能比較容易識別出別人情緒？寫出識別主要方法有哪些？</p> <p>3. 分組討論，各組代表回答</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師詢問，是否可用試算表畫出每日心情折線圖？ 2. 上節的每日心情，如用雷達圖要怎麼畫出來？差別在哪？ 3. 與同組人比較，別人與自己每日情緒的看法，為何不同？ 4. 同學討論回答 5. 老師解釋 - 試算表畫折線圖、雷達圖方法，搭配 ppt 講義及學習單，講述課程重點 (1) 教師搭配學習單，說明試算表製作折線圖、雷達圖方式 (2) 學生觀察，小組討論及操作 (3) 教師走動方式，協助同學 (4) 製作成功的作品，上傳並分享同學作品</p> <p>6. 老師解釋 - 「情緒、人際察覺」自我反省能力，是生活在團體中，所需要的能力，是能夠了解自己、理解他人，不能單以自己觀念角度，去做相處的判斷。</p> <p>三、總結活動：不同視角大驚奇活動，快問快答。</p> <p>1. 教師提示：因為每人觀點不一樣，要多角度觀察自己與他人 2. 以全班快問快答，舉手搶答，各組競賽</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>評量方式： 學習單書寫、分組討論</p> <p>評量方式： 同學的參與度，競賽成績</p>
<p>第三節</p> <p>一、引起動機活動</p> <p>(活動三) 「這樣排行不行？」活動，排出同理心大考驗</p> <p>1. 全班分組競賽，事先準備： 五組長方形色卡（一組六張），計時器 每組卡片內容順序如下： (1) 國文類：舉、頭、望、明、月。 (2) 音樂類：4、3、3、5、2、2（小蜜蜂） (3) 數學類：1、2、3、5、8、13（費氏數列） (4) 兒歌類：頭、耳、肩膀、膝、腳趾、膝</p>	<p>15分鐘</p>	<p>評量方式： 同學的參與度，競賽成績</p>

<p>2. 教師說明：溝通是人與人互動的基礎，常常人們常會錯意，彼此造成誤會，或因講話方式不同，表情不一樣，造成言語衝突，這是一個有趣的挑戰，假設在無聲的世界，你如何與人相處與合作？</p> <p>3. 操作方式：每組每人抽出一張，禁止觀看內容，雙手舉高卡片，放置額前，禁止說話溝通，互相示意排順序，確定無誤蹲下。</p> <p>4. 評分標準：以不偷看自己牌 (違規增加 10 秒)，不出聲 (出聲增加 10 秒)，團體完成時間秒數最少者勝。</p>		
<p>二、發展活動</p> <p>1. 教師詢問，依順序概念，是否可用試算表找出資料統計的表徵量，例如：整體數值的狀況是高？或是低？集中的狀況？</p> <p>2. 以第一節的情緒壓力分類中，單一情緒數值數列的平均數、中位數、眾數是如何？表現要怎麼敘述出來？分別差別在哪？</p> <p>3. 分組討論，各組代表回答，是否有不同嗎？</p> <p>4. 教師搭配學習單，說明試算表中，平均數、中位數、眾數的定義與製作</p> <p>(1) 教師走動方式，協助同學</p> <p>(2) 分組討論，完成學習單</p> <p>(3) 製作成功的作品上傳</p> <p>(4) 教師將同學作品分享，分組報告。</p>	15分鐘	評量方式： 同學的參與度，競賽成績
<p>三、總結活動：聽音辨聲？用心辨識他人</p> <p>1. 教師提示：一般人都是用視覺去做觀察，但較少用聽覺的方式，所以，訓練同學只用聽覺，即閉上眼睛，用聽力算出次數及方位，以用心及五感的專注力，去感受他人情緒。</p> <p>2. 模擬情況：(1)高興 - 笑聲、(2)難過 - 哭聲 (3)生氣 - 吵架聲 (4)哀傷 - 嘆息聲 (5)快樂 - 歡呼聲 (6)煩躁 - 塞車聲 (7)喜悅 - 嬰兒出生時哭聲。</p> <p>3. 全班以快問快答，指方向搶答，結束問各種模擬情況的次數，各組競賽。</p>	15分鐘	
<p>第四節</p> <p>一、引起動機活動</p> <p>(活動四)忙中有錯、緊張的出錯率</p> <p>1. 教師說明：分兩組，以一組實驗組，有 30 秒時間性，別組同學，擋在前面叫鬧干擾性的方式，另一組對照組，以無時間性，無干擾性方式，比較心情冷靜、停步思考的重要性。</p> <p>2. 使用視覺專注遊戲，兩組輪流當實驗組及對照組。</p> <p>3. 遊戲過後開放式方法，詢問同學體驗心得，導引同學停步思考觀念的認同，急中更要專注、冷靜，處理人際情緒調節。</p> <p>4. 全組用眼睛看、不討論，第一次遇焦點向右轉、向上，第二次 9 開始，順序依有遇叉路轉彎、向上，最後回答順序，也可詢問同學，圖案代表何種軟體？也可增進 APP 使用軟體的資訊素養。</p>	10分鐘	<p>評量方式： 學習單書寫、 分組討論</p> <p>評量方式： 同學的參與度</p>



二、發展活動

1. 教師搭配學習單，說明停步思考圖的意義與功用



使用人類4大天賦停步思考技術

- (1) 覺察(Awareness)：有觀察能力，關注焦點與思維模式
 - (2) 良知(Conscience)：做出符合原則及最適的選擇
 - (3) 想像力(Imagination)：心中看見美好、充滿希望、喜樂
 - (4) 獨立意志 (Independent will)：確實負起責任，完成行動以觀、知、想、做，四個程序，使同學停步思考下一步。
2. 以網路霸凌新聞，探討社會智能的重要性
 - (1) 討論青少年最常發生網路霸凌的成因，因在網路上有隱匿性，不知法律的人，常利用個別與集體欺凌方式，以言語或關係霸凌，傷害他人。
 - (2) 說明為防止網路霸凌發生的六大步驟：不回應、不加入、不按讚、留證據、要報告。
 3. 詢問同學有無被網路霸凌的經驗。分組討論，同學以 GOOGLE 表單回答，以開放性問題，引領經驗知覺，協助尋找資源，防止霸凌發生的思考。
 4. 老師解釋 - 「內在與人際的調節」，以新聞實例講述，有效的情緒管理與壓力抒發方式，參照過去經驗及尋求協助資源的模式，面對同儕合作，學習衝突管理，建立雙贏思維。
 5. 老師講解以 GOOGLE 表單製作及資料統計圖，立即互動表單調查意見，並可出現統計圖。
 6. 同學依學習單製作簡易 GOOGLE 表單及 QR code 製作，題目：我最怕遇到的霸凌型態，同組相互問，調查練習
 - (1) 教師走動方式，協助同學
 - (2) 分組討論，完成學習單
 - (3) 製作成功的作品上傳
 - (4) 教師將同學作品分享，分組報告。

10分鐘

評量方式：
同學的參與度

15分鐘

先行準備問卷
GOOGLE 表單

評量方式：
學習單書寫、分組討論

10分鐘

評量方式：
同學的參與、表演的表現

三、總結活動：我遇到網路霸凌了，我怎麼辦？ppt問，表單答

1. 模擬情況：配合 ppt 出題，學生完成 google 表單回答，由各組同學分別以模擬情境視訊演出，訓練面對及表達能力
 - (1) 聊天室中，有三個色眯眯網友，長期一直言語騷擾，並要求妳私訊，妳該怎麼辦？
 - (2) 發現有別班同學，受託邀你進聊天室談判，你該怎麼辦？
 - (3) 有人造謠，刊登不實的假消息、貼假照片，集體辱罵你且洗版，你該怎麼辦？
 - (4) 同學或朋友，邀你排擠他人或店家，要你幫忙按倒讚，你該怎麼辦？
 - (5) 同學或朋友，號召群組去打架，不去沒義氣，你該怎麼辦？
2. 共同討論面對網路霸凌策略的六大步驟
3. 複習重要觀念
4. 互評表演的表現
5. 頒發答題及表演表現最優良組別獎品

新聞及圖片來源：

- <https://buzzorange.com/vidaorange/2017/10/31/fun-test-the-first-picture-you-see-reveals-your-current-situation/> 生活報橘
- <https://kknews.cc/psychology/q2erq2o.html> kknews.cc 網
- <https://tw.piliapp.com/emoji/google/> 標誌網
- <https://www.youtube.com/watch?v=AdW3PMH3VaQ> 華視新聞
- <https://udn.com/news/story/121687/5190529> 聯合新聞

參考資料

教學簡報

Emotional balloon meets you

Social emotional learning 社會情緒學習 情緒管理與自我

There are 4 goals


- Know your emotions 知道自己情緒
- Control your emotions 控制自己情緒
- Understand other people's emotions 了解他人情緒
- cooperate with others 與他人合作

Balloon is a junior high school student

Situation 1
Today, he got up too late in the morning
Because he played iPhone games until 12:00 AM
Mom was angry and yelled at him
What's wrong with you?
You are late for school
So, he got a red emotional Balloon

Question, In this situation, What should Balloon do?

1. Use a gentle voice to say I'm sorry that I'll never do it again
2. Yell back at her. Shut up
3. Ignore her advice. Run away and make faces
4. Other _____



(活動) 心情娃娃猜晴雨

1. What are the top three sources of emotional stress?
情緒壓力的來源影響，前三名為何？
2. Please come to the stage to post it, can you see it right away? What have you found?
請同學上台貼上，能馬上看出來？有何發現？
3. How to use data statistics to quickly understand the status of the class?
如何能用資料統計方式，快速了解全班的狀況？

學業 Study	感情 Emotion/ feeling	零用錢 pocket money
家庭 Family	外表 Appearance	自我信心 Self- confidence
交友 make friends	未來升學 Future study	環境 surroundings



It's not my day

Balloon is a junior high school student.

Situation 1
Today, he got up too late in the morning
Because he played iPhone games until 12:00 AM
Mom was angry and yelled at him
What's wrong with you?
You are late for school.
So, he got a red emotional Balloon

Question, In this situation, What should Balloon do?

1. Use a gentle voice to say I'm sorry that I'll never do it again
2. Yell back at her. Shut up
3. Ignore her advice. Run away and make faces
4. Other _____

這不是我的一天

小綠是國中學生

情況 1
今天，他早上起得太晚了
因為他在 12:00 AM 之前都在玩 iPhone 遊戲
媽媽很生氣，對他大吼大叫
你怎麼回事？
你上學遲到了
所以，他得到了一個紅色的情緒氣球

問題：在這種情況下，小綠應該做什麼？

1. 用溫和的聲音說對不起，我永遠不會再犯。
2. 對媽媽大吼大叫，在嘴裡。
3. 不理會她的建議，逃跑或鬼臉。
4. 其他 _____



Situation 2
Balloon did not eat any breakfast
He ran quickly to go to school.
He said "I am starving!"
But I forgot to bring my pocket money.
So, he got a red emotional Balloon again.
There are two balloons on his shoulders.
There is a lot of traffic right now.
The cars on the street are **fast, slow, dangerous.**
He wants to cross the road.
Question, In this situation, What should Balloon do?

1. Obey the traffic rule go to the school safely.
2. Ignore traffic lights. I am late for school.
3. Eat breakfast first. I am a Mister never late.
4. Other _____

情況二
小綠沒吃早餐
他趕緊跑去上學
他說：我餓了！
但是他忘了帶零錢
所以，他又得到了一個紅色的情緒氣球
他的肩膀上有兩個氣球
現在馬路上有很多車流。
汽車很快，很危險
他想過馬路
問題：在這種情況下，小綠應該做什麼？

1. 遵守交通規則，安全上學
2. 不管交通信號燈，就上學遲到了
3. 先吃早餐吧。我是一個永遠不會遲到的先生。
4. 其他 _____



Situation 3
In class, Teacher Laura said,
Time to check homework.
Balloon forgot to put his homework in his back bag.
Teacher Laura asked him to stand up to do self-reflection.
So, he got a red emotional Balloon again.
There are three balloons on his shoulders.
Suddenly, his classmates make fun of him.
Somebody says, What a stupid fool!
Question, In this situation, What should Balloon do?

1. yell back at the class. I am not a fool!
2. Ignore the teacher. Go home
3. Take a deep breath several times by yourself. Don't get angry yet.
4. Other _____

情況三
解他老師在上課時說：
是時候檢查作業了。
氣球忘了把功課放到書包裡
所以，他又得到了一個紅色的情緒氣球
他的肩膀上有三個氣球
突然，他的同學在取笑他
有人說：多麼愚蠢的傻瓜！
問題：在這種情況下，小綠應該做什麼？

1. 大喊大叫，我不是傻瓜
2. 不管老師，直接回家
3. 自己深呼吸幾次，告訴自己別生氣。
4. 其他 _____

學習單

製作列聯表及長條及圓形圖 學習單 班級: 座號: 姓名:

試算表之列聯表製作: 基本介紹
 據剛剛大家情緒來源投票的狀況, 我們把結果記錄成這個表格, 第1, 2格, 可輸入=SUM(B2:H2), 代表小結總額



這樣的表格我們稱為次數分配表。
 2. 依以下步驟

3. 完成長條圖



4. 改按成圓形圖



練習 請完成以下例題
 1. 輸入小結總額公式 2. 畫出長條圖、圓形圖 3. 成果請影像截圖, 傳至個人酷課雲作業繳交區



回答問題:
 影響同學情緒的來源的前三名分別為? 你自己也是一樣?
 答: _____
 2. 圖與表格, 哪個比較有辨識度? 長條圖、圓形圖, 哪個容易比大小排名?
 答: _____
 3. 影響你的情緒來源的第一名為何? 成因為何? 如何克服?

WHAT FROM	發生原因 WHY	如何克服 HOW TO
1.	3.	1.
2.	4.	2.
		3.
		4.

製作列聯表的折線及雷達圖 學習單 班級: 座號: 姓名:

1. 試算表之列聯表製作: 據剛剛大家每日情緒投票的狀況, 第B, 5格, 可輸入= B2+B3+B4, 代表小結, 並選範圍, 用右下小黑十字來複製



2. 依以下步驟, 完成折線圖



3. 依以下步驟, 完成雷達圖



4. 也可使用立體雷達圖, 比較大小



練習 請完成以下例題
 1. 輸入同組人的情緒分數及小結公式 2. 畫出折線圖、雷達圖 3. 成果請影像截圖, 傳至個人酷課雲作業繳交區



回答問題:
 6. 同學每日情緒, 最開心的前三名分別為? 為什麼?
 答: _____
 7. 同學每日情緒最不好的前三名分別為? 成因為什麼? 要如何克服?
 答: _____
 8. 與同組人比較, 別人與自己每日情緒的看法, 為何有不同? 原因為何?
 答: _____

試算表中, 平均數、中位數、眾數定義與製作學習單 班級: 座號: 姓名:

1. 試算表之列聯表製作: 依情緒來源分類投票的狀況, 第D, 2格, 可輸入平均數=AVERAGE(B3:B22), 第E, 2格, 可輸入中位數=MEDIAN(B3:B22), 第F, 2格, 可輸入眾數=MODE.MULT(B3:B22), 第I, 5格代表小結。
 2. 請用右表的資料, 畫出統計直方圖, 並用函數, 找出平均數、中位數、眾數
 3. 成果請用影像截圖, 傳至個人酷課雲作業繳交區



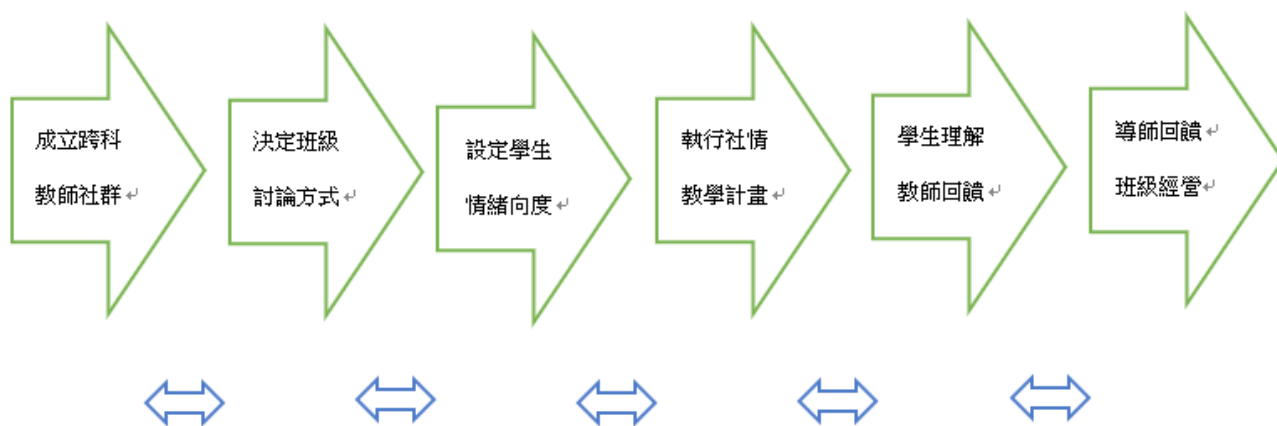
我遇到網路霸凌了, 我怎麼辦? 請用停步思考策略及防霸六步驟, 完成問題:



模擬情況	停步思考策略	防霸六步驟
(2) 聊天室中, 有三個色眯眯網友, 長期一直言語騷擾, 並要求妳私訊, 你該怎麼辦?	以覺察、良知、思考、當責, 四個程序 我發現: _____	不回應、不加入、不接讚、留證據、要報告 我決定: _____
(2) 發現有別班同學, 受託邀你進聊天室談判, 你該怎麼辦?	我發現: _____	我決定: _____
(3) 有人造謠, 刊登不實的假消息、貼假照片, 集體辱罵你且洗版, 你該怎麼辦?	我發現: _____	我決定: _____
(4) 同學或朋友, 邀你排擠他人或居家, 幫忙按讚, 你該怎麼辦?	我發現: _____	我決定: _____
(5) 同學或朋友, 號召群組去打架, 不去沒義氣, 你該怎麼辦?	我發現: _____	我決定: _____

肆 執行歷程

實施教學的時間，因正值新冠肺炎停課期間前後，為達到學生學習成效，經共備教師討論後，故將部分實體課程教學移至線上學習，活動的設計，也因應線上方式，作些許變動，但為達到停課不停學，學習不中斷的目標，並須做一權衡改變。



計畫執行階段：

- 一、跨科團隊工作坊：跨科團隊教師進行社會情緒課程概念分類認識，如何融入數學活動
- 二、決定班級討論方式：根據個別班級觀察狀況，討論本校學生情緒反應的常見型態以及應對方式的情形討論。
- 三、設定學生情緒向度：針對個別班級情緒智能調整學習內容，重視與關心該班學生的情緒智能。
- 四、執行社情教學計畫：109下學期四月至110上學期執行，因疫情的影響，採取採先實體，後線上方式。
- 五、學生理解教師回饋：根據學生學習的結果，由團隊共同討論，修正教學方式，如何給予學生建議與幫助為導向。
- 六、導師回饋班級經營：與導師合作，建議可在每日聯絡本的評語裡，加入給學生的情緒表現或給予處理建議。



以跨科團隊工作坊設計彈性課程



以視訊方式教師共同跨科備課



同學在情境式教學中投票驗證



教師雙語講解社會情緒課程內容



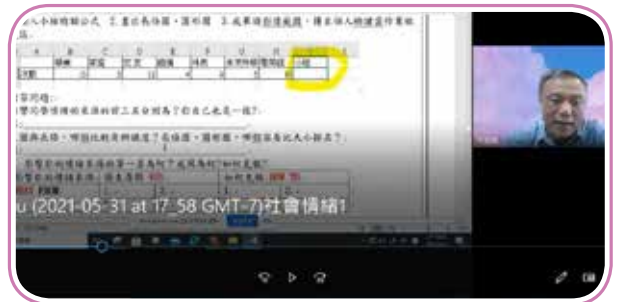
將數學統計觀念融入社會情緒課



以視訊方式達成防疫不停學目標



介紹當你被網路霸凌該如何處理



在線上介紹困擾青少年因素排行

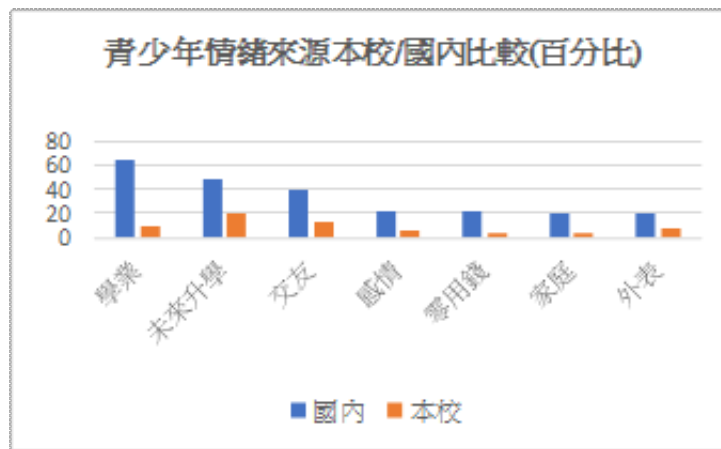
伍 執行成果

一、學生參與度佳，課後討論度高：在課後，由導師、任課老師及家長，在聯絡本、聊天中觀察回饋得知，對課程的反應極佳。對課後回饋表統計如下：67%呈現很滿意，20%呈現滿意，13%呈現普通，預計未來會以前後施測方式，能更進一步比較學習成效，在學生回饋單中，有四位同學提出，學習此課程，能加強自己社會情緒技巧，有兩位同學提出，原來數學可以這樣學習。

社會情緒課滿意度調查



- 二、青少年情緒來源本校與國內排名比較：本校青少年情緒來源與國內比較，排行前三名為未來升學、學業、交友，與國內排名狀況稍有不同，可見各地區，皆有各自區域的獨特性，值得進一步討論。



陸 特色與展望

- 一、融入雙語，吸引更強：加入本校雙語課程中，以 CLIL 模式，中英並進教學模式，在不同的科目融入，使學生眼睛為之一亮，為此次意外發現成果，可見只要教師多用心，學生學更好，具加乘效果。
- 二、親手操作，參與力佳：同學在自我覺察中，了解青少年情緒的排行比較，此法，不只學生了解到自己，也能體會到他人情緒反應，並親手以 EXCEL 做出資訊統計圖，在成就感驅動下，學習效果更佳。
- 三、彈性跨科，融入生活：杜威的做中學 Learning by Doing，是實踐此課程的最佳寫照，社會情緒課程，學生除觀察自省外，應實際融入生活中，以社會情緒技巧，面對自我和未來的挑戰。

柒 教學省思

- 一、動手做素養教學重點：不管社會情緒、數學教育，皆需學生親手實踐，教師設計出學生能在學習中操作的活動或成品，是未來的趨勢，「聽一遍不如做一遍」更能產出扎實的學習成果。
- 二、疫情下以學生的角度看目標：一般目標討論，教師在設定學習目標時，常會以一般教科書內容作為參考，但此次以滾動式、情境式討論，引領學習方向，並重視各班個別的差異，運用教師共備的智慧，並以線上教學方式，突破疫情的限制，也是此次教師共備中特別的體會。
- 三、彈性課程可加深加廣視野：在施作的過程中，因跨科合作，能配合運用資訊科技，學科不再無聊，素養的教學在於解決未知的問題，能力也相對提升。

國中 特殊需求領域



我是情緒掌門人

教學者及設計者：林宜靜、陳玟伶、林家楠

壹 設計理念

學生來自不同的家庭背景且學習能力十分不同，每個人都有著讓其他同學感到傷腦筋的表現，欲透過這次社會情緒智能學習課程的機會，讓他們認識自己也明白同學眼中的自己是什麼形象，情緒沒有好壞，可是沒有控制、管理好的情緒，會對自己與他人可能有不好的影響，選擇更了解自己，進而透過調整自己的表現，與同學一起為了更融洽的人際關係而努力。

貳 課程架構

- 單元一：【自我覺察】我與同學眼中的我。
- 單元二：【自我覺察與察覺他人】我怎麼了？你怎麼了？
- 單元三：【調節】腦筋轉轉彎
- 單元四：【調節】我與同學的改變之一
- 單元五：【調節】我與同學的改變之二

參 教學設計內容

教學時間	每週1節，共10節	教學年級	一、七八九(聽障合併智能障礙學生) 二、七(聽覺障礙學生)
(特殊需求) 領域課程學習重點		社會情緒教學/學習重點	
學習表現	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處 特社 3-I-3 遇到困難時，等待時機求助	一、覺察：自我反省、自我情緒覺察、同理他人。 二、調節：參照經驗、尋求外在資源。	
學習內容	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨 特社 A-II-1 基本情緒的表達 特社 A-V-2 問題解決的外在資源 特社 B-IV-2 同理心的培養 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達		
相關議題融入	品德教育		

學習目標

1. 在這個學期內至少可以使用 5 種與描述情緒的詞彙，來形容自己與他人。
2. 在引導下能擬出自己可以執行的問題解決方式至少 2 種。
3. 能自行將學習到的情緒種類與問題解決方式應用在日常生活中至少 10 次。

學習活動

時間

備註

單元一：【自我覺察】我與同學眼中的我

2 節

情境素材：
影片或繪
本、自編簡
報

(一)活動前-

1. 呈現各種情境的圖片或影片，不同情境中角色的情緒可能有生氣、難過、開心、緊張、害怕、尷尬、驚訝、害羞、煩躁等。
2. 【老師可觀察並瞭解學生對情緒覺察與分辨的能力】
請學生辨別不同情境下，角色的情緒與感覺，老師將學生的回答記錄在白板上。
3. 【若有些預設的情緒學生沒有說出】
老師追問角色的情緒，並引導學生思考這些他們沒有覺察到的情緒，在生活中有沒有曾經出現過？並為這些情緒命名，如「上課突然放了屁，大家聞到味道後都看這我，我覺得『好尷尬』」。老師在這個情境中，就可以說像這種感覺就叫做尷尬。
4. 小結：教師引導學生打出/說出這些情緒的辭彙(含手語)。

(二)發展活動-

1. 請學生用情境圖片說故事。(故事內容需要包含故事角色的情緒，利用口語或手語表達)
2. 老師呈現情緒程度卡(1-5分)，說明我們的情緒就像是天氣一樣，有時候可能是下大雨，有時候是下小雨，程度不一樣。我們有時候太開心的時候，會大笑，但有時候只有一點點開心。因此我們平常就可以觀察自己的情緒是什麼？自己情緒的程度有多強？
3. 請同學演練不同情緒的程度，例如很難過與一點點難過。
4. 老師用情境圖片讓學生練習區分不同情境下，角色情緒的程度。
5. 請學生分享自己曾經發生過與情境相同或相似的事情，以及自己當時的情緒，老師提示學生用不同程度表達情緒。學生若無法為自己的情緒命名，也可以用演的方式表現。
6. 請其他同學(觀察者)應用 1-5 分程度去評分，記錄分享者的情緒名稱、情緒程度。
7. 老師歸納與統整，老師將學生的答案記錄在白板上，如下圖。

學生姓名	A	B	C	D
事件				
情緒				
程度				

8. 換你做做看：詢問若是其他同學經歷 A 學生遇到的事情，會有什麼情緒？老師將學生的反映記錄在黑板上。

學生姓名	A	B	C	D
事件				
情緒				
程度				
其他同學的情緒				

<p>(三)總結活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題與討論：為什麼我們遇到不同的事情，情緒會不一樣呢？例如：有同學分享自己忘記帶鉛筆盒，非常非常憤怒地摔東西，但若是你，你的情緒可能只是緊張；或者有同學比賽輸了，但覺得沒什麼，但若是你，可能覺得難過等。」 2. 整理：綜合前面活動，歸納並強調情緒本身沒有好壞，有時候我們往往沒有發現自己的情緒是什麼，希望透過這個課程，能讓同學們平常就能多觀察自己的情緒，有時候，事情可能沒有想像的糟，也許我們可以用不同的情緒來面對喔！ 																													
<p>單元二：【自我覺察與察覺他人】我怎麼了？你怎麼了？</p> <p>(一)活動前-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧上次課堂重點與總結。 2. 詢問學生上週課堂結束後，有沒有發生什麼事情？你當時的情緒是什麼？ <p>(二)發展活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 給予情境素材，呈現簡易、明顯可由內容看出關聯的情緒事件，例如：考試前、比賽輸了、上台領獎、制服日穿錯衣服、發現自己被騙了……等，讓學生寫出自己若是發生這些事件，可能的情緒是什麼？ <table border="1" data-bbox="209 1048 1153 1227"> <thead> <tr> <th>情境</th> <th>考試前</th> <th>比賽輸了</th> <th>上台領獎</th> <th>制服日穿錯衣服</th> <th>發現自己被騙了</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我的情緒</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>程度</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 2. 請學生分享自己的情緒。 3. 詢問學生：「為什麼你會 _____(情緒名稱)？」引導學生將引發情緒的原因說出。例如前面一開始提到的「比賽輸了」，有沒有可能是因為選手練習很久卻沒有得到滿意的結果，或者選手想到輸了比賽會被責罵……等。 4. 教師示範將情緒因果關係連結： <table border="0" data-bbox="209 1507 727 1637"> <tr> <td>事件</td> <td>與情緒有關的原因</td> <td>情緒</td> </tr> <tr> <td>比賽輸了</td> <td>----- 我怕被罵</td> <td>----- 緊張</td> </tr> <tr> <td>上台領獎</td> <td>----- 覺得光榮</td> <td>----- 高興</td> </tr> </table> 5. 請學生練習不同情境，想一想引發自己情緒的原因，將原因寫下來。 6. 請學生分享自己情緒的原因。同學可以回饋或發問。 <p>(三)總結活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題與討論：「如果你是 _____(可設定為陌生人、老師、同儕等等角色)，你看到A同學太開心、太難過或太氣(依不同狀況而定)，你的感覺是什麼？」 2. 預告下次上課將會討論處理情緒的方法，請同學可以紀錄一下這個禮拜發生的事件，下次帶來分享(發下作業單)。 	情境	考試前	比賽輸了	上台領獎	制服日穿錯衣服	發現自己被騙了	我的情緒						程度						事件	與情緒有關的原因	情緒	比賽輸了	----- 我怕被罵	----- 緊張	上台領獎	----- 覺得光榮	----- 高興	2節	情境素材：影片或繪本、自編簡報
情境	考試前	比賽輸了	上台領獎	制服日穿錯衣服	發現自己被騙了																								
我的情緒																													
程度																													
事件	與情緒有關的原因	情緒																											
比賽輸了	----- 我怕被罵	----- 緊張																											
上台領獎	----- 覺得光榮	----- 高興																											

<p>單元三：【調節】腦筋轉轉彎</p> <p>(一)活動前-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想上一堂課我們討論的總結，提醒學生：「情緒本身沒有好壞，可是情緒出現後沒有控制與管理，可能會對自己和他人造成不好的影響」。 2. 分享同學紀錄的事件。 3. 請A同學覺察自己的情緒是什麼？程度是多少？其他同學也觀察分享同學的情緒、程度。 4. 想一想，如果我看到A同學這樣，我的感覺是什麼？請同學分享。老師並記錄在黑板上。 <p>(二)發展活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師舉新聞事件一，請同學思考角色的情緒是什麼？程度是什麼？ 2. 請學生分享自己的觀察。 3. 請學生思考，如果我是角色A，我可以怎麼辦？請大家腦力激盪。 4. 老師引導學生面對情緒事件的反應及應對方式，並提供更多的行為策略，增加學生的行為目錄。 5. 老師舉新聞事件二，請同學思考角色的情緒是什麼？程度是什麼？ 6. 請學生分享自己的觀察。 7. 請學生思考，如果我是角色A，我可以怎麼辦？請大家腦力激盪。 8. 老師引導學生面對情緒事件的反應及應對方式，並提供更多的行為策略，增加學生的行為目錄。 <p>(三)總結活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整理：對應不同情緒、不同程度的行為清單。 2. 問題與討論：「有沒有作法需要調整或是增加？」 	2節	情境素材： 單元二的課堂討論紀錄
<p>單元四：【調節】我與同學的改變之一</p> <p>(一)活動前-</p> <p>閱讀一次行為清單，繼續討論有沒有問題或增加了哪些想法。</p> <p>(二)發展活動-</p> <p>行為清單上的處理方式讓學生至少演練一次。</p> <p>(三)總結活動-</p> <p>發下行為檢核清單，在校園作息或在家中落實行為檢核清單，兩兩一組，可以重疊，每個人要檢核自己與另一人的行為清單上的表現，為期三週。</p>	2節 以上	情境素材： 行為清單
<p>單元五：【調節】我與同學的改變之二</p> <p>(一)活動前-</p> <p>閱讀一次大家填寫好的行為檢核清單。</p> <p>(二)發展活動-</p> <p>輪流上台分享三週以來的心路歷程。</p> <p>(三)總結活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題與討論：思考「這次一系列關於『社會情緒』的課程對於自己和他人的影響？」並記錄下來。 2. 總結學生的分享並肯定學生的表現，提醒學生要為了更好的自己以及更好的人際互動而努力。 	2節 以上	

參考資料

1. 「108 學年度『社會智能觀察紀錄』試辦成果彙編 - 未來教育在臺北 - 社會智能學習篇」、「107 學年度『情緒智能觀察紀錄』試辦成果手冊」。
2. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要。
3. <<情緒之書：156種情緒考古學，探索人類情感的本質、歷史、演化與表現方式>>。
4. <<教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！（0~12歲的全腦情緒教養法）>>。
5. <<同理心：如果你是他>>。

肆 執行歷程

- 一、召集有意願參與 SEL 研習或授課的教師，選定班級，針對班級內學生人際相處情形，選擇合適的單元，挑選常見的情緒 9 種，透過圖片、漫畫、影片、經驗分享、情緒程度表等方式，傳遞情緒的意義。
- 二、規劃與學生生活經驗相關的問題、情境，鼓勵學生發想、討論、表演，練習覺察、辨識自己的情緒狀態以及找出讓自己感到困擾的情緒。
- 三、邀請專家學者指導、給予教材與教學歷程建議。
- 四、透過非暴力溝通當中的四個步驟：觀察 - 感受 - 需要 - 請求，練習找到引發自己情緒的原因，並且思考可行的作法處理那些令自己感到困擾的情緒。



使用學會的情緒詞彙
試著說出影片中主角的情緒



使用學會的情緒詞彙試
著說出漫畫中主角的情緒



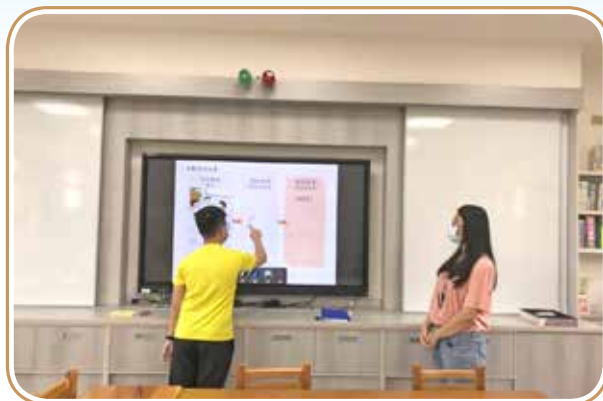
介紹情緒程度表



使用情緒程度表應用在情境圖片中



解釋事件-感受-與情緒有關的原因之間的關聯



練習非暴力溝通四步驟，學生上台回答問題



討論分組，如何演出非暴力溝通四步驟



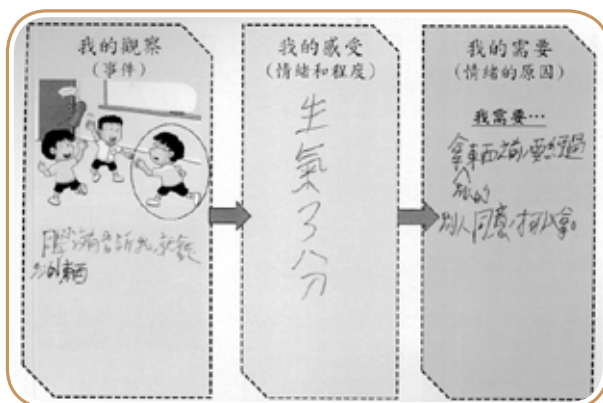
演出非暴力溝通四步驟

社會情緒智能課程作業單0602 單元二：我怎麼了？你怎麼了？
 作業一：再練習一次，我對表格裡的事件、情緒和有關的原因？請思考並記錄。(6/4)(五)回傳
 作業給陳老師：

事件	與情緒有關的原因	情緒	程度(1-5分)
教育部公告停課 延長到6/14	有黑占無聊	難過	2
在家防疫，幾乎 不能出門	我快生氣	憤	1
一整天的視訊教學 我被騙了	一點點開心	開心	1
同學說我壞話 忘記帶上課的東西 (作業)	我生氣	壞	4

社會情緒智能課程作業單0602 單元二：我怎麼了？你怎麼了？
 作業二：想一想，在「高中」之後，發生過什麼事情讓我感受非常不好？請思考並記錄。

學生學習單



學生學習單

伍 執行成果

- 一、透過影片 (八點檔連續劇的片段) 讓學生具體了解常見的 9 種情緒 (生氣、難過、開心、緊張、害怕、驚訝、害羞、煩躁、尷尬)，並且提供四格漫畫，讓學生練習用學到的情緒詞彙來描述四格漫畫中角色的心情。
- 二、設計情緒程度表 1-5 分，用不同表情、動作圖片來表示程度，提供情境圖片讓學生練習用情緒程度表作評分。

- 三、提供與學生經驗相關的問題，例如：疫情期間停課引發的情緒、線上教學帶來的感受、過去在家中/學校關於某些情緒的經驗是什麼…等等，透過前面教的覺察和辨識的工具連結自身的經驗，也傳達一個觀念讓學生知道：情緒沒有對錯，允許自己體驗情緒。
- 四、透過情境題，用書寫或演出的方式，了解並融入非暴力溝通中的四個步驟：觀察、感受、需要、請求，從自身經驗出發，來找出引發情緒的可能原因，練習正向看待情緒的發生並設法積極處理。例如以段考前夕，家人不斷要求去看書，考生壓力很大，在觀察階段需要客觀描述事件，感受階段則是應用先前教導的覺察和辨識，需要階段則是考慮：「我需要一個人靜一靜」，而行動階段就是將自己的需要明確、具體、正向的向家人表達。

陸 特色與展望

- 一、因應聽障學生感官經驗的缺乏，許多抽象概念或文字敘述需要透過較大量的圖片、影片來解釋，這份教材中有對應不同情緒的影片及圖片、對應不同情緒程度的圖片，以及練習應用情緒程度表的情境圖片，提供聽障學生反覆練習覺察和辨識情緒，協助他們對於抽象的情緒有更具體的認識後，對於以文字敘述的情境更能掌握意義。
- 二、一般提到管理情緒四個步驟是覺察、辨識、認同、接納，從覺察到認同，學生在概念層次上尚能理解，但是接納(關注自己可以掌握的部分)的概念是抽象的，所以在這個銜接點上，我們應用了非暴力溝通中的四步驟：觀察-感受-【需要】-請求，從自身的【需要】做為出發點，找到引發自己情緒的原因，進而思考處理或管理情緒的方法。

柒 教學省思

- 一、學生對於覺察、辨識情緒及程度，甚至是認同自己的情緒，他們已建立概念，給予情境題當下也做得到老師期待的回應，可是引導學生探尋情緒的原因時，真的很困難，以某位學生的學習單書寫內容為例：事件-以前某某打電話找上我，我打字就拒絕，他常常拜託我，我受不了了；情緒-煩躁；程度-2分；與情緒有關的原因-我覺得很煩，他找我打電話。很明顯地這位學生書寫的並不是引發情緒的【原因】。
- 二、授課老師(我)不了解平時在學校他們發生的互動，或是家庭的概況，所以要從舊經驗連結情緒時，當下不太知道從什麼故事切入，甚至他們想跟我講他們自己的經驗時，因為學生描述事件的能力有限，我並不曉得他真正想表達的意思，很難立即回饋，中間的等待時間打亂課堂上課的節奏，經常需要事後請教導師，請導師解惑，我才恍然大悟知道學生曾經的經歷。

素養教育在臺北

SEL 融入領域教學實踐篇

發行者 / 曾燦金

出版者 / 臺北市政府教育局

編審 / 李素禎、高于婷、陳沛玟、陳可馨、林育安

主編 / 林芳如

編輯小組 / 吳雅雯、廖思婷、賴佳楓、陳柔均、周欣雨、連珮婷

編印 / 臺北市內湖區新湖國民小學

地址 / 114 臺北市內湖區民權東路六段 138 號

電話 / (02)2796-3721

傳真 / (02)2793-0050

網址 / <http://www.shes.tp.edu.tw/nss/p/index>

編排設計 / 爵世設計印刷有限公司

電話 / (02)2392-2000

出版日期 / 中華民國 110 年 12 月



臺北市內湖區新湖國民小學

