

(本表僅供離線參考，請依網站規定之格式進行線上填報並上傳檔案)

<p>教學活動名稱</p>	<p>我的情緒我負責</p>		
<p>作品適用階段</p>	<p><input type="checkbox"/> 幼兒園 <input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 (請擇一勾選) <input type="checkbox"/> 國民中學 <input type="checkbox"/> 高級中等學校 <input type="checkbox"/> 大專校院</p>	<p>教學時間</p>	<p>3節(120分鐘)</p>
<p>教學方式</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 主題式 <input type="checkbox"/> 融入式：融入之領域/科目/議題_____；融入之教科書版本及單元_____；領域/科目/議題之相關能力指標(核心素養)_____</p>		
<p>主題 (請勾選一項至多三項)</p>	<p><input type="checkbox"/> 尊重生命 <input type="checkbox"/> 孝悌仁愛 <input type="checkbox"/> 誠實信用 <input checked="" type="checkbox"/> 自律負責 <input type="checkbox"/> 謙遜包容 <input type="checkbox"/> 欣賞感恩 <input type="checkbox"/> 行善關懷 <input type="checkbox"/> 公平正義 <input type="checkbox"/> 廉潔自持 <input type="checkbox"/> 其他</p>		
<p>設計理念 (學生背景經驗分析、教材內涵)</p>	<p>Dewey (1916, 1934) 曾指出：「教育的目標在於促進智力與道德的成長，學校應該培養下一代具備社會技能、自我導向能力和負責任的品格。」由此可見，培養學生的「情意能力」是教育中的一個重要議題。</p> <p>壹、掌舵～覺察，開啟幸福的契機</p> <p>近年來，世界各國的教育政策越來越重視學生的身心福祉 (well-being) 及其對學習的影響 (Durlak et al., 2011)。其中，社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 以下簡稱 SEL) 尤為關鍵。SEL 是情意教育的一部分，旨在幫助孩子和成年人發展出綜合思考、感受與行為的能力，以完成重要的人生任務 (Zins et al., 2004)。研究表明，學生如果能夠掌握社會情緒技能，他們在學習成就、生涯發展、身心健康與幸福感等方面都會有更好的表現 (Durlak et al., 2011; OECD, 2021)。這些技能有助於培養21世紀所需的關鍵能力，如批判思考、問題解決、創造力和與他人溝通的能力 (WEF, 2016)。</p> <p>以美國的學業、社會與情緒學習合作組織 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 為例，該組織提出的 SEL 架構包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技能和負責任的決定五大面向 (參見表1)，這些面向相互關聯。該架構強調了在學業成功、公民參與、健康與福祉、以及生涯自我實現中所需具備的知識與技能 (CASEL, 2020)。</p> <p>因此，作者以 SEL 架構為脈絡基底，品格教育的 6E 教學模式為關鍵要素，執筆撰寫「我的情緒我負責」教案。本方案發展3個活動的學習內容，分別為「與情緒同行」、「聽見你的聲音」、「自在速成班」。學習歷程中，依據 SEL 架構，教師引導學生於脈絡化的學習情境中自我覺察、同理他人、發展策略，並於真實情境中實踐行動。透過「情緒聖誕樹」、「你說我畫」、「情緒站長」等體驗活動，引導學生嘗試以實作、討論等學習策略採取行動，並透過反思學習問題、行動後設思考，提出學習方法與實踐策略，教師引領學生覺察、理解、接納自己與同儕的情緒/事件，最後以「溝通有撇步」之非暴力溝通策略收尾，為素養導向結合知識、技能與態度，情境脈絡化的學習。期許學生能透過社會情緒教育，</p>		

採取對周遭人事物的關懷，培養公民意識，共創 SEL 內涵中負責任的決定。

貳、出航～負責，展現自律的內涵

本教案試教對象為都會區國小五年級的學生，升學導向的快速步調，導致學生對自己的內在較少覺察，與所處環境產生距離，也缺乏對周遭人事物的關懷動機與策略，常衍生許多人際互動的問題。於是藉著升上高年級也進入自律期的開始，透過教師引導，提供學生重新覺察自我與實踐策略的機會，引導學生為自己的情緒與行為，做出合適且負責任的決定。

本教學方案以負責任決定 (responsible decision-making) 為內涵，教案名稱為「我的情緒我負責」。教師運用素養導向教學原則，成為引導者與協助者，讓學生能夠落實行動。本方案發展3個活動的學習內容，分別為「與情緒同行」、「聽見你的聲音」、「自在速成班」。課程融入品德/格教育的 6E 教學模式等教學策略，在課程中，教師先布置友善的教學環境，穩住自己的內在狀態 (環境形塑)，以溫和而堅定的態度接住學生的身心狀態；運用影片、氣球、牌卡等隱喻與體驗活動 (勸勉規諫)，激發學生對於自己與他人的覺知能力；接續反思學習問題、行動後設思考 (詮釋釐清)，真誠的對話以釐清學生的想法/價值觀；另外，每一堂課都扎實的教受學生可以實踐的策略與技巧 (體驗學習)，每一個知識、情意、技能的展現，都可以為自己、為他人付出與貢獻；藉由「溝通有撇步」的非暴力溝通策略實作練習 (典範學習)，示範合宜的溝通、互動模式，也邀請學生擬定適切的溝通策略與目標 (自我期許)，最後教師讚揚學生在生活中的合宜溝通方式，以鼓勵學生為自己的情緒負責，主動營造班級友善環境。

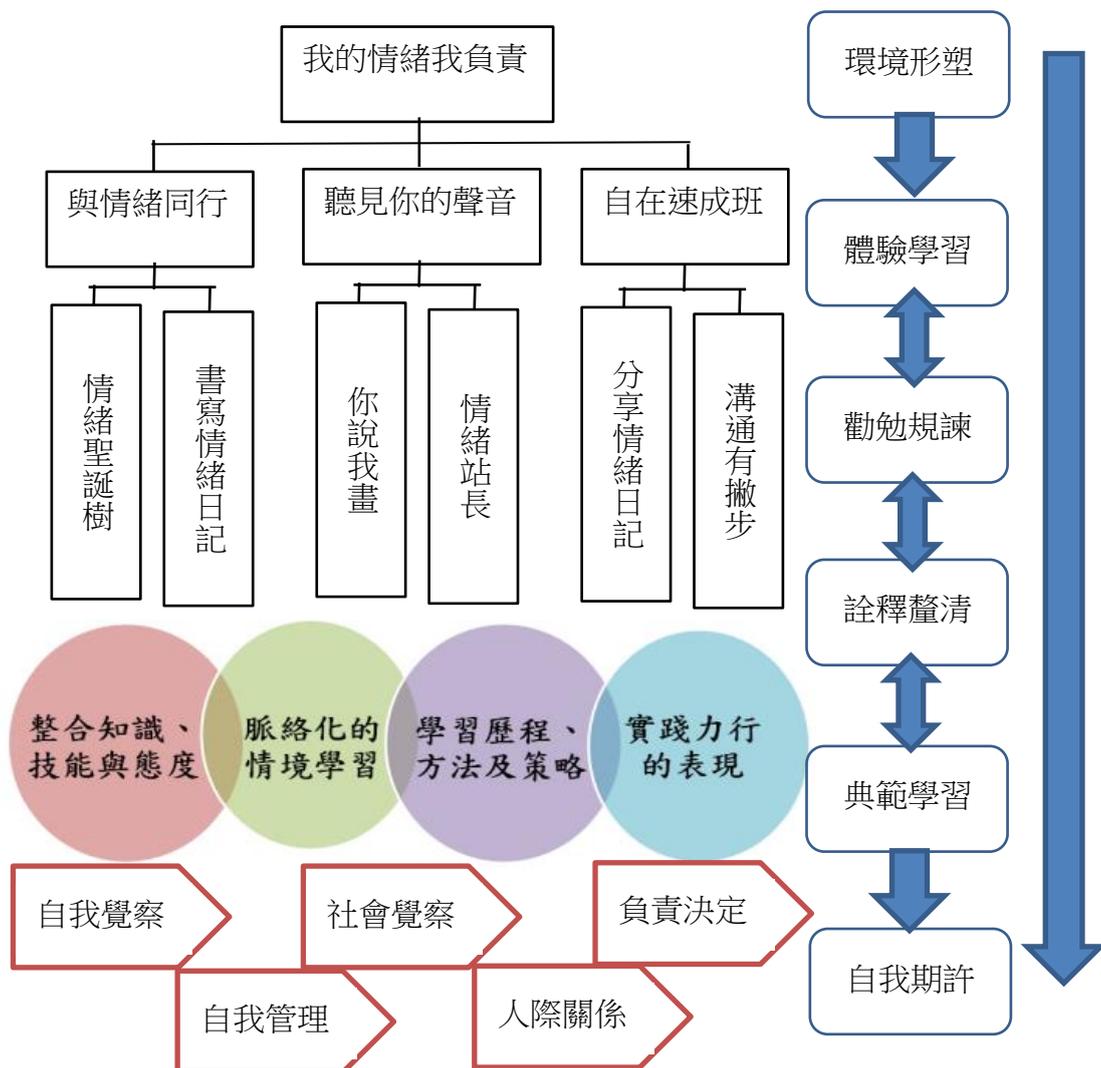


圖1 「我的情緒我負責」教案架構圖

參、定錨～當品格教育遇到社會情緒教育【教學模組】

一、SEL 教學內容分析之 CASEL 五大面向(可參考表1)：

1. **自我覺察 (Self-Awareness)**：個體能夠識別和理解自己的情緒、感受，並對自己的價值觀、信念、優勢和興趣有清晰的認識。同時，他們具備自信與自我效能，擁有持續自我成長的心態。
2. **自我管理 (Self-Management)**：個體能有效地管理情緒和壓力，控制衝動行為。他們以自律的態度設定目標，並運用組織技巧來執行計畫。
3. **社會覺察 (Social Awareness)**：個體能夠換位思考，對他人的情緒和感受表現出同理心與關懷。懂得欣賞、尊重與感謝他人，並理解多元社會的規範與情境需求。此外，他們能夠覺察組織與系統對個人行為的影響。
4. **人際關係技能 (Relationship Skills)**：個體能積極參與社交活動，與他人進行有效溝通，並建立積極正向的關係。他們具備以建設性方式解決衝突的能力，展現團隊合作、領導與問題解決的技巧。在需要時，能適時尋求外在資源，為他人提供即時的幫助，並為他人的權利發聲。
5. **負責任的決定 (Responsible Decision-Making)**：個體展現出好奇心與開放的態度，能識別情境中的問題，並對行動的可能後果進行分析、批判與評估。同時，他們能反思並重視個人、家庭、社會的福祉與道德責任，評估個人對人際關係、社區與組織的影響力。

註：取自 “What is the CASEL framework? A framework creates a foundation for applying evidence-based SEL strategies to your community,” by CASEL, 2020 (<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>).

二、品德/格教育的 6E 教學模式

1. **典範學習 (Example)**：鼓勵大人本身要成為示範者，運用生活實例進行楷模學習，或利用時機介紹過去歷史或現實社會中，值得學習的英雄典範人物。
2. **詮釋釐清 (Explanation)**：不是只靠灌輸，而是透過真誠對話與討論，解除孩子對價值觀的疑惑，以及如何應對現實社會的複雜情境。
3. **勸勉規諫 (Exhortation)**：可透過影片、故事、體驗等方式，從情感面激勵出良善動機，鼓勵展現道德勇氣。
4. **環境形塑 (Environment)**：老師要創造彼此尊重與合作的友善環境，學校行政團隊也應透過典範領導，建立校園的品德核心價值與文化。
5. **體驗學習 (Experience)**：教導有效的助人技巧，讓孩子有機會親身體驗自己對他人的貢獻。
6. **自我期許 (Expectation)**：透過獎勵與表揚，協助孩子自己設定合理、優質的品德目標，並能自我激勵與實踐。

在這6種新教學模式下，許多品格教育機構均以此為基礎，設計了融合討論思辨、反思自我、親身體驗的課堂教案，而這些討論問題，同樣也可以是父母與孩子分享家庭價值觀、開啟對話的好引子。

註：親子天下(2023)。品格教育怎麼教？10項好品格，孩子邊做邊學。檢自：翻轉教育 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/000140>(Sept. 12, 2024)

表1 SEL 五大核心能力與內涵

SEL 核心能力	SEL 核心能力之內涵
自我覺察	<ul style="list-style-type: none"> • 辨別個人情緒 • 展現誠實與正直 • 了解自我感受、價值觀和思想 • 審視自我的偏見 • 培育自我效能感 • 擁有成長心態 • 培養興趣與目標感
自我管理	<ul style="list-style-type: none"> • 管理個人情緒 • 使用壓力管理策略 • 自律與自我激勵 • 設定個人和集體目標 • 運用計畫與組織技能 • 表現出主動的勇氣
社會覺察	<ul style="list-style-type: none"> • 考量他人觀點 • 欣賞他人的長處 • 展現同理心與同情心 • 關心及尊重他人感受 • 理解和表達感激 • 識別及欣賞不同的文化 • 識別情境需求與機會 • 了解組織和系統對行為的影響
人際關係	<ul style="list-style-type: none"> • 有效溝通 • 建立積極的關係 • 練習團隊合作和協作解決問題 • 建設性地解決衝突 • 抵禦社會負面壓力 • 團隊合作與解決衝突 • 於團體中展現領導力 • 在需要時尋求或提供支持和幫助 • 為他人的權利挺身而出
負責任決定	<ul style="list-style-type: none"> • 表現出好奇心和開放的心態 • 學習如何在分析信息、數據和事實後，做出合理判斷 • 確定個人和社會問題的解決方案 • 預測和評估行為之後果 • 認識到批判性思維技能在校內外如何運用 • 反思自己在促進個人、家庭和社區福祉方面的作用 • 評估個人、人際、社區、機構之影響

註：翻譯自 “What is the CASEL framework? A framework creates a foundation for applying evidence-based SEL strategies to your community,” by CASEL, 2020

(<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>).

總而言之，本教案「我的情緒我負責」，於綜合活動領域對五年級學生指導自律負責的課程，學生發展了解自我感受、價值觀和思想考量他人觀點的能力，進而展現同理、關心與尊重他人感受之行為，進而預測和評估行為之後果，學習如何在分析事實與狀態後，做出合理判斷，於是學生能在脈絡中去實踐，緊握新課綱精神，有效教學。

一、教學目標與學生學習表現：

(一)從辨識到管理情緒的學習歷程

第一堂課教學目標為「透過『與情緒同行』(自我覺察者)，學生能接納自己的身心感受，並理解感受為想法、期待影響。」依據課堂師生互動歷程與課後「情緒日記」學習單書寫內容，發現85%以上的學生能夠辨識自己的情緒、感受，理解情緒感受會因人而異，且知道不同的生活事件會刺激引起不同的情緒感受。其中更有學生在「情緒聖誕樹」的全班討論中，甚至能延伸提出「當情緒壓抑太久，就像氣球越吹越大，我們可能會崩潰、(情緒)爆炸」，從活動中自主覺察、體悟到情緒調節、情緒管理的重要性。

(二)理解/尊重彼此對事件的詮釋

第二堂課教學目標為「藉由『聽見你的聲音』(社會覺察者)，學生能覺察、關心及尊重他人感受，並能試著理解對方可能要表達的感受和內容。」學生於「你說我畫」活動中嘗試專注聆聽他人表達、提出自我疑惑，並延續從此活動中的專注聆聽與敏銳觀察於「情緒站長」活動，能夠透過言語、表情、肢體語言理解班級中同學的情緒、想法，組內間同儕交流時，亦能尊重、理解彼此對於同一事件會有不同詮釋與感受。

(三)體會理性表達為自己情緒負責

第三堂課原定教學目標為「經由『自在速成班』(承擔決定者)，學生能分析自己的身心狀態，不把責任推給外在，做出合理判斷並適切表達。」課堂中教師請學生先檢視本週的「情緒日記」並與同儕分享，而學生確實在同儕互動中能表達出對於他人情緒的同理心與關懷，在情緒自我覺察與社會覺察的表現符合原定教學目標。另外，學生雖能在課堂中能體會「非暴力溝通技巧」的溝通方式，且有30%的學生可以藉由同儕或教師協助能運用非暴力溝通技巧並轉以用口語表達，建議爾後實施教案者，可以再將「非暴力溝通技巧」步驟拆解進行教學。

總結「我的情緒我負責」這三堂課的教學歷程，學生在自我情緒覺察和同理他人感受上都有明顯的進步，且在辨識情緒的知能基礎上，90%學生能理解情緒與想法、期待之間的連結，並學會尊重人與人之間會有不同的情緒反應。雖然部分學生在非暴力溝通技巧的應用上仍需要更多支持，但大多數學生已展現出對情緒管理與同理心的掌握，為後續的社會技巧、情緒自我負責發展奠定了良好的基礎，也同時提升班級凝聚力。

二、教學挑戰與省思：

本次教學最大的挑戰為第三堂課程的主要活動：非暴力溝通技巧，當教師展現情境題圖片後，學生可以理解情境中當事人遇到的狀況為何，能依據過往學習經驗同理圖片中人物可能有的想法與情緒感受。不過對於「理解與運用非暴力溝通技巧」個別差異較顯著，有的學生能馬上理解每個步驟的意圖並能夠轉化成語言嘗試表達；有的學生雖然理解每個步驟；但要轉換成口語時較不順暢；也有少部分學生無法理解非暴力技巧溝通每個步驟的意涵。

當下面對此挑戰，教師選擇「放慢授課步調」並「以教師作為典範」：一次先講解一個步驟，示範教師可能會如何進行口語回應，接下來換小組共同討論、分享自己可能會如何以口語完成這個步驟的表達；同時間，教師進行小組巡視，一邊確認各組討論情形與學習成效，一邊肯定積極練習此步驟表達方式的小組，將表現優良小組的成果朗讀出來，做為典範讓其他組進行社會學習。

回顧第三堂課遇到的挑戰，活動設計上確實有時間上的不足與限制，未來教學中在先評估班級學生於前兩堂課程的學習成效後，可以依據學生認知發展與學習成效，考慮是否將第三堂課程細節化——例如嘗試將課程拆成兩堂課，第一堂

	<p>課主要教學活動為教師引導學生理解非暴力溝通步驟四個技巧的概念，並以教師示範如何表達，學生可以在教師的示範上進行延伸，例如：可以怎麼換句話說，同時讓學生以第三者的角色觀察理解非暴力溝通技巧與平常溝通技巧可能有的差異，第二堂課再來讓學生以小組方式練習以非暴力溝通技巧進行表達，親自體驗此溝通方式，學習「當我想要為自己的情緒負責時，可以如何進行適切表達」。</p>
<p>參考資料 (含運用素材之 出處)</p>	<p>一、參考書籍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲人生72變：線上・實體遊戲教學一本通(作者：莊越翔；出版社：商周出版) 2. 非暴力溝通：愛的語言(作者：Marshall B. Rosenberg；出版社：光啟文化出版) <p>二、參考網路影片/音檔</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 皮克斯電影「腦筋急轉彎」預告片 2. 薩提爾的52個冥想練習：3感受自己的身體

(教案接續下一頁)

教學目標概述

#	教學目標	教學活動	時間(分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
1	透過「與情緒同行」(自我覺察者), 學生能接納自己的身心感受, 並理解感受為期待影響。	<p>【第一節課】學習活動</p> <p>一、教學前預備：認識情緒教學 教師在國語課與學生討論情緒詞彙與樣態，並運用國語文本讓學生認識情緒出現的時機。 並邀請學生思考自己有沒有與文本主角類似的經驗，自己當下產生的情緒感受與想法，透過學生口頭分享與學習單內容，核對學生認識情緒的情形。</p> <p>二、引起動機 觀賞皮克斯動畫「腦筋急轉彎」預告片，讓學生能再次認識情緒的五大種類對自己的影響。</p> <p>三、發展活動</p> <p>(一)聆聽「薩提爾的52個冥想練習/3感受自己的身體」音檔，引導學生進入自己的內在狀態。</p> <p>(二)引導學生回想今天或這一週發生的一件小事情，那件事情引發哪一種主要的情緒？請學生為該情緒命名及覺察情緒的強度。</p> <p>(三)請學生依情緒類別選對應顏色的氣球，並且以情緒強度吹出/打氣相對大小的氣球(黃/樂樂、紅/怒怒、綠/厭厭、藍/憂憂、紫/驚驚)。</p> <p>(四)讓學生幫氣球打氣同時在小組中分享事件/情緒/想法/期待後，同學回饋類似事件，情緒/想法的異同。</p> <p>(五)將氣球黏貼到黑板聖誕樹形狀的海報上。</p> <p>(六)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在過程中有發現哪些氣球(情緒)顏色最多？哪些氣球(情緒)顏色最少？ 2. 樹上充滿不同顏色的氣球，你的感受/情緒是什麼？ 3. 氣球如果一直灌氣會發生什麼事情？ <p>(七)教師以4F思考法引導學生進行反思與分享，並歸納重點</p>	5分鐘 30分鐘	觀察評量 口語評量 分組討論 觀察評量 實作評量 口語評量 全班討論	可替換成各種情緒牌卡操作此活動 可請學生先收拾桌面物品，減少干擾盡如冥想狀態之外在因素 情緒顏色對應參考皮克斯動畫「腦筋急轉彎」角色設定	「腦筋急轉彎」預告片 「薩提爾的52個冥想練習/3感受自己的身體」音檔 「遊戲人生72變7-9情緒聖誕樹」黃、紅、綠、藍、紫色氣球各數顆 打氣筒1支/每組 聖誕樹形狀的海報1張/全班

	<p>讓學生理解情緒的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fact事實：各組同學分享的故事中，聖誕樹上哪一個顏色最多？哪一個顏色又最少？ 2. Feeling感受：當聖誕樹上只剩一種顏色的氣球，你的感受如何？為什麼有這樣的感受？ 3. Finding發現：氣球/情緒如果一直灌氣會發生什麼事情？生活中如果少了某種(顏色)情緒，會發生什麼事情？情緒在生活中如何幫助我們？為何同樣的事情不同人卻有不同反應的原因？ 4. Future未來：在未來，你可以怎麼覺察和接納你的情緒？ <p>四、總結活動</p> <p>(一)回家作業(自我覺察)</p> <p>教師發下「情緒日記」學習單，請學生觀察自身情緒變化一週，並將自己感受到的情緒與對應發生事件紀錄下來。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看看自己最容易出現哪些情緒/事件？自己對人/事有什麼期待？ 2. 針對自己的情緒/事件，可能有人有不一樣的想法？ <p>(二)教師總結</p> <p>每個人天生就有情緒，而且時時刻刻都不斷出現。我們要練習覺察情緒的出現，認知每個情緒都很重要，它們都是來保護我們的，試著練習接納它的存在，與情緒同行。由於不同的想法/期待會產生不同的情緒，因此，可以練習調整我們的想法，試著讓自己不要一直排斥/抓取情緒，黏在情緒當中。</p> <p>-----第一節課結束-----</p>	5分鐘	觀察評量 實作評量 口語評量 高層次紙筆測驗		「情緒日記」學習單
--	---	-----	---------------------------------	--	-----------

【第二節課】學習活動

一、教學前預備：情緒管理

利用晨光時間，帶領學生製作靜心瓶，介紹靜心瓶與教室情緒角的運用方式。



教師分享當不同情緒來臨，有哪些恰當的抒發方式，並引導學生思考並寫下當自己有強烈情緒的時候，可以運用的靜心方式，鼓勵學生在平常家庭、學校生活中練習。



二、引起動機

(一)教師以簡報輔助說明「你說我畫」活動規則：

請學生兩兩一組，組內分配 A、B 角色。A 同學擔當看圖與說圖之角色，B 同學則負責聆聽與畫圖，在限時內需完整畫出題目指定的圖樣，過程中雙方僅能以口語溝通。

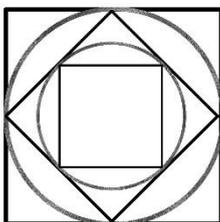


(三)教師發下白紙，請各組 B 學生先閉上雙眼，教師展示一張由簡易線條組成的圖案(如下圖)，確認 A 學生皆看完題目後，計時1分鐘。

你說我畫part 1

請A仔細看着題目，如果有需要，可以在自己的白紙上將題目畫下來”

等一下投影幕不會讓大家都看這一頁面



藉由「聽見你的聲音」(社會覺察者)，學生能覺察、關心他人及尊重他人感受，並試著理解對方可能的感受內容。

2

5分鐘

觀察評量
實作評量
口語評量

「天才領袖：孩子暴躁、易怒、愛尖叫，爸媽必學三階段情緒管理法」

A4白指數張
圖案示例

	<p>(三)計時結束時請各組舉起自己的繪畫成果，教師確認各組繪畫狀況並進行提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼原因讓我們無法理解對方要表達的內容？ 2. 什麼方式可以讓我們更理解對方要表達什麼？ <p>(四)若時間充足，則可在進行一輪，同時組內 A、B 角色任務互換。</p> <p>三、發展活動</p> <p>(一)教師先進行情境鋪陳，說明「情緒站長」活動規則。</p> <p>(二)各組學生皆會拿到15張不同的情緒牌卡，將卡牌圍成放射狀的圓型放置於桌面正中央，每張卡牌代表不同的情緒車站。</p>  <p>(三)當班級選一位情緒站長後，由情緒站長抽出一道生活情境題，並由站長先選出兩個對應的情緒，請同學以站長的角度猜猜看站長在此情境中可能有的感受及原因。</p> <p>(四)由站長公布答案，不論同學是否猜對站長的情緒，教師鼓勵該同學說出自己何以推論站長會有這個情緒的原因。</p> <p>(五)當有學生完整猜對站長所選擇的兩張情緒，並完整說出自己推論的原因，該學生可擔當成為下一輪情緒站長。</p> <p>(六)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼方式可以讓我更能察覺站長的情緒？ 2. 在活動中，同一事件在不同人身上，情緒會相同嗎？我可以怎麼去面對這樣的狀況？ 	<p>30分鐘</p>	<p>觀察評量 實作評量 口語評量 小組討論</p>	<p>可延續第一節課 依據「腦筋急轉彎」所教授之五大類情緒，每一類挑選對應的3張情緒卡牌作為代表</p>	<p>「做我的情緒偵探」牌卡 「遊戲人生72變7-2情緒車站」</p>
--	--	-------------	--	--	---

		<p>四、總結活動</p> <p>(一)回家作業 請學生觀察身邊的人，練習察覺他們的情緒與想法，也可以試著關心對方。這是需要刻意練習的功課，練習的越勤勞，收穫就會越大</p> <p>(二)教師總結 每個人的觀點，所以我們常用自己的主觀詮釋別人不一樣的表達，也因此常造成不必要的誤解。我們可以試著觀察對方的眼神、肢體，傾聽對方話語表達，要傳達的用意與目的。重點是情緒沒有對錯，每個人都有自己的情緒引發點，所以尊重他人有不同的情緒。 -----第二節課結束-----</p>	5分鐘	觀察評量 實作評量 口語評量		
3	經由「自在速成班」(承擔決定者)，學生能分析自己的身心狀態，不把責任推給外在，做出合理判斷並適切表達。	<p>【第三節課】學習活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)請學生檢視本周書寫的情緒日記學習單，從中選擇一項的情緒與對應事件準備等等進行同儕分享。</p> <p>(二)教師說明「情緒日記分享」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間限制：5分鐘 2. 分享人數限制：兩兩一組。 3. 分享方式：述說者先講自己遇到的事件，聆聽者聽完事件後嘗試以過往學習經驗與生活經驗進行猜測，辨識對方可能有的感受。若有順利同理到對方情緒，則可以在對方學習單上簽名；若未能順利同理到對方，述說者也可邀請聆聽者簡單說明何以會有不同的感受。 <p>(三)計時結束後，請學生歸位。</p> <p>(四)教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有人專心聆聽你遇到的事情時，作為述說者的角色你的感受如何？ 2. 當自己心中的感受不被他人理解、猜中時，你會怎麼想？這會影響到你的心情嗎？ 	10分鐘	觀察評量 實作評量 口語評量 分組討論	可於活動進行前再次提醒學生「請尊重並允許自己和他人會有不同的情緒感受，帶著好奇心與同學交流情緒」	「情緒日記」學習單

	<p>3. 作為述說者有什麼方式可以讓聆聽的人更理解我的感受？而當我成為聆聽者，我可以如何更確切了解對方內心真正的情緒？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)老師出一道同學間常出現的情境題，請學生A表現出他平常會表現出來的行為。</p> <p>(二)請同學猜猜學生A內在的情緒與想法。</p> <p>(三)教師提問：以學生A的溝通方式，是否能使對方真正理解我的感受、需求與想法？</p> <p>(四)教師介紹「非暴力溝通技巧」的意義：用坦誠且同理的態度表達自己的感受和需求，與他人建立一種能夠滿足雙方需求的關係。</p> <p>(五)教師先逐一說明非暴力溝通技巧四步驟的順序與意涵，舉生活實例讓學生了解各個步驟意思及口語表達方式。</p> <p>1. 步驟一：觀察事實而不評論。應先區分客觀事實和主觀詮釋的不同，客觀表達自己所看到的人事物，不做任何批評或主觀判斷。</p> <p>2. 步驟二：辨別並表達自己的感受。自我覺察內在情緒感受後，不帶批判，平和地說出自己的感受，讓對方能理解、同理我們的當下的情緒狀態。</p> <p>3. 步驟三：表達自己的需要。坦誠地說出自己的需求，避免使用抱怨、批評、指責的口吻或詞語。</p> <p>4. 步驟四：用正向的語言向對方提出明確的請求。正向語言意指說出請對方做什麼，而不是「不做」什麼；明確的請求：要求儘量具體、明確，確保對方完全接收到訊息。</p> <p>(六)請學生以小組為單位，在〔溝通有撇步〕學習單上練習非暴力溝通技巧四步驟，用更適切的方式表達因應情</p>	25分鐘	觀察評量 實作評量 口語評量 高層次紙筆測驗		「非暴力溝通：愛的語言」書籍 「溝通有撇步」學習單
--	---	------	---------------------------------	--	------------------------------

	<p>境題。</p> <p>(七)教師邀請兩位學生上臺模擬演出情境題，一位學生以平常的表現進行回應，另一位學生則依據小組討論結果演出非暴力溝通的表達樣態。</p> <p>(六)教師提問(結合ORID提問)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 客觀事實(Objective)：兩種表達方式，差異的地方在哪裡？ 2. 感受、反應(Reflective)：哪一種表達方式是自己比較舒服的樣態？ 3. 意義價值(Interpretive)：哪一種溝通方式比較容易讓他人理解我的期待、感受和需求？為什麼？請學生在學習單寫下對自己日後表達策略的期待與目標。 4. 決定、行動(Decisional)：自己以後可以如何表達情緒呢？有哪些策略可以使用？ <p>三、總結活動</p> <p>(一)稱揚：教師讚揚學生適切的表達方式以做為班級楷模。</p> <p>(二)教師總結：自己的情緒自己負責。當外在衝擊迎面而來時，我們可以先辨識自己的情緒感受，覺察自己的想法和期待，用洽當的方式進行情緒抒發與情緒表達，為照顧好自己的情緒改受負責任。</p> <p>(三)教師收回學生課堂書寫學習單，作為教學省思、評量依據。</p> <p>-----第三節課結束-----</p>	5分鐘	觀察評量 口語評量		
--	---	-----	--------------	--	--

(成果接續下一頁)

活動照片



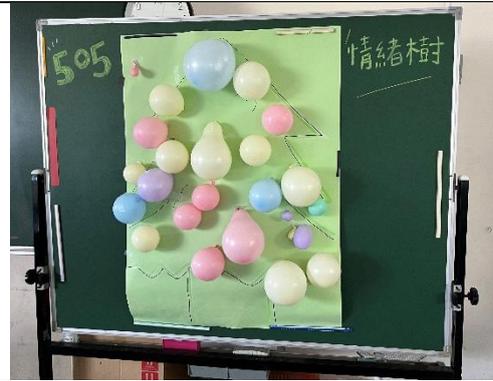
【第一節課】課前準備：情緒圖卡與簡報測試



【第一節課】教師帶領學生進行薩提爾冥想練習，覺察當下的身體感受



【第一節課】課堂總結後，學生黏貼情緒氣球



【第一節課】情緒聖誕樹最終成果展示



【第二節課】你說我畫活動規則說明



【第二節課】你說我畫第一輪結束後，全班共同展示活動成果，自願學生分享活動體驗



【第二節課】情緒站長活動規則說明



【第二節課】學生進行牌卡擺放

(接續下一頁)

活動照片



【第三節課】教師引導學生重新檢視紀錄五天的情緒日記，從中選出一個想分享的事件



【第三節課】教師說明引起動機活動規則，以簡報輔助說明使學生理解活動流程



【第三節課】情緒日記分享大會，讓學生兩兩配對分享自己本周遇到的事件與情緒



【第三節課】教師以簡報展示情境，請學生帶入小男孩的角色，說/做出自己想表達的內容



【第三節課】請學生反思，在自己用了習慣的表達方式後，是否覺得自己的想法、感受友受到尊重？



【第三節課】教師說明非暴力溝通的使用目的



【第三節課】教師介紹非暴力溝通技巧的表達四步驟



【第三節課】教師讓各小組進行討論，並走入各小組協助思考如何以非暴力溝通技巧表達

(接續下一頁)

活動照片



【第三節課】教師以ORID架構引導學生進行活動反思



【第三節課】教師進行今日課程總結，回顧今日課堂活動與課程設計用意

教案結束，敬請不吝指教！

檔案上傳：※檔名限為 pdf，並符合著作權相關規定。