

品德教育教學活動設計

教學活動名稱	從誤解到理解～讓班級更有溫度		
作者	黃○晴		
作品 適用階段	☐ 幼兒園 ☐ 國民小學 ☐ 低 ☐ 中 ☐ 高年級 (請擇一勾選) ☒ 國民中學 ☐ 高級中等學校 ☐ 大專校院	教學時間	3 節，共 135 分鐘
教學方式	☒ 主題式		
	☐ 融入式：融入之領域/科目 _____		
	學習內容	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	
	學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 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。	
	核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	
	議題	品 EJU4 自律負責 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任 品 J7 同理分享與多元接納	
主題	☐ 尊重生命 ☐ 孝悌仁愛 ☐ 誠實信用 ☒ 自律負責 ☐ 謙遜包容 ☐ 欣賞感恩 ☒ 行善關懷 ☒ 公平正義 ☐ 廉潔自持 ☐ 其他 _____		
設計理念	一、學生背景經驗分析 本教案以國中學生為主要對象，根據作者擔任專任輔導教師時的觀察，目前國中生普遍大量使用 Instagram 等社群媒體，並時常在網路上與同儕或陌生人產生誤解與衝突，甚至在匿名平台表達情緒或攻擊。這樣的互動方式常帶來人際上的誤傷與情緒困擾，而學生也未必具備足夠的覺察與處理能力。因此，作者設計本系列課程的核心目的為協助學生理解「互動的責任」、「行動的選擇」與「班級的實踐」，建立更成熟的人際態度與反思能力。 二、教材內涵與理論基礎 (一) 對應教育議題指標 本課程核心對應教育部 19 項議題中的「品德教育」，具體連結指標如下： - 品 EJU4 自律負責：鼓勵學生從自身出發，思考在班級中可實踐的正向行動，以營造更良善的班級風氣。 - 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任：透過網路互動與霸凌影片，引導學生反思言語的影響力與使用社群媒體的責任。 - 品 J7 同理分享與多元接納：引導學生練習站在他人立場感受處境，並		

以正向文字回應或表達感謝，培養同理心與接納態度。

(二) 其他理論基礎支撐

1. 課綱素養導向：依據 108 課綱精神，培養學生具有「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大核心素養，並能在生活中展現品德實踐與負責態度。
2. 體驗式學習 (Kolb)：課程設計依循「經驗→反思→概念化→行動」四階段進行，透過影片觀察、小組討論與學習單書寫，幫助學生將認知轉化為行動。
3. 社會學習理論 (Bandura)：透過他人故事與行為觀察，引導學生辨識後果並學習正向人際模式。
4. 建構主義學習觀：鼓勵學生從生活經驗出發，在小組與班級對話中共同建構意義與理解。
5. SEL 社會情緒學習五面向：
 - (1) 自我覺察：學生透過舉手表達、書寫學習單，覺察自己在班級中的情緒與經驗。
 - (2) 自我管理：學生練習節制衝動反應，提出具體行動計畫，如自我約束語言使用、主動給予同儕鼓勵。
 - (3) 社會覺察：從他人的處境與影片事件出發，學習觀察並理解他人情緒和需求。
 - (4) 人際關係技巧：透過小組討論、回饋與互動，增進學生在合作、感謝與表達中的溝通能力。
 - (5) 負責任的決策：鼓勵學生在面對不同人際情境時，思考自身選擇背後的理由，進而做出有同理心且安全的行動。

三、課程架構與實踐流程

本教案採漸進式三節課設計，由「認知—體驗—行動」逐步引導學生內化人際責任與班級參與感。

第一節〈言語的溫度〉透過影片與互動，引導學生覺察語言的力量與社群媒體責任。第二節〈行動的選擇〉透過社會實驗的影片與光譜走位活動，協助學生理解人際互動中的行動選擇與心理歷程。第三節〈善意的回聲〉以「班級寶箱」與「具體行動學習單」協助學生在班級中覺察他人、表達感謝並實踐改變行動。

四、教學特色

1. **主題貼近生活**：課程主題源自學生日常經驗，聚焦於社群媒體、人際互動與班級生活，易於引發共鳴。
2. **真實情境導入**：以真實影片與學生經驗為起點，連結生活與課程，提升學習動機與參與感。
3. **結合 SEL 與體驗學習**：活動設計兼顧社會情緒學習與體驗式學習歷程，強化覺察與轉化能力。
4. **促進正向人際實踐**：課程不僅停留於認知和討論，更實際引導學生表達感謝、回應他人與付諸具體行動。
5. **重視心理安全與反思**：課程引導過程中設有情緒支持與討論規範，營造安

	全、尊重的學習環境。					
評估與省思 (對使用者教學應用之建議)	一、關照情緒與節奏調整 課程主題可能觸及部分學生的人際受傷經驗，或班級中正在發生的關係議題成為聚焦點，而使當事人二度傷害，故教師在帶領過程中應保持敏銳的情緒和人際覺察，採用溫和、尊重的語氣引導，事實阻斷不當發言，並避免於公開場合追問學生個人細節，以保障隱私與心理安全。當學生出現情緒反應或不安，建議教師能彈性調整活動節奏，並於課後適時關懷，必要時協同導師和輔導室進行處遇。					
	二、引導反思與多元視角 在討論過程中，學生可能出現偏見、刻板印象或極端言論，教師宜避免立即糾正或否定，須審慎評估班級風氣與團體動力，並引導學生探索言語背後的想法，以促進更深入的理解與反思，並強化多元觀點的接納能力。					
	三、回應差異與課後延伸 因應不同班級風氣與學生特性，教師可彈性調整活動深度與回饋形式，使課程更具適切性與實施可行性，並於執行過程展現包容、肯定和鼓勵的態度，以身教提供學生學習楷模。課後亦可延伸「正向行動任務」為班級目標牆、感謝便利貼牆等教室布置，協助課程內化為班級文化的一部分，形塑持續的正向互動氛圍。另外也可以持續提供樹洞箱，讓個性較為內向的學生，能有持續表達內在需求的機會。					
參考資料 (含運用素材之出處)	1. 實測網路霸凌的衝擊 受測者忍不住哭了 三立新聞網 SETN.com https://www.youtube.com/watch?v=mFXqXlXkF3Y 2. 你會怎麼做？霸凌男孩社會實驗揭人性 漢堡王社會實驗 https://www.facebook.com/watch/?v=1797021536999596 3. Bars & Melody - Hope (中英字幕) 英國達人秀 https://www.youtube.com/watch?v=qZWHQvkfeA					
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	學生能覺察自己對他人的第一印象可能受到生活經驗、外貌與刻板印象影響，理解言語與批評所造成的傷害，並練習用鼓勵取代負向表達。	【第一節】言語的溫度 一、引起動機 1. 教師說明課程大致架構。 2. 視全班人數分組，小組選出組長，確認計分方式。 3. 小組討論「你會用社群媒體做哪些事？」，限時2分鐘寫在小白板，越多越好。 4. 各組輪流分享，教師總結使用社群的多樣性與普遍性。	10 (1) (1) (2) (6)	紙筆評量 口頭評量 分組討論並記錄於白板上，向全班分享討論內容。		PPT 影片 小白板 白板筆 海報 便利貼

	二、發展活動 (一)職業猜一猜 - 分段觀看影片〈實測網路霸凌的衝擊〉，在每位主角說完一句自我介紹後暫停影片，並根據你對其的觀察，將答案書寫在白板上。 (1) 猜一猜他的職業？ (2) 為什麼你這麼猜？ (3) 若是你猜的職業，你會選擇親近他或遠離一些？ - 注意三位主角在收到匿名回饋時的反應，並觀看影片至結束。 - 在白板寫下：「三位主角看完他人回饋後的心情與想法」。 (二)我想告訴你 - 每人1至3張便利貼。 - 選擇至少一位角色，在便利貼寫下一句想鼓勵該角色的話，貼在小組海報上。 - 每組派出一人分享一句代表性留言。 三、總結 教師統整並補充說明： - 生活經驗會塑造出刻板印象，讓我們可以更快速的理解事物。我們可以尊重自己的感受，例如看到刺青的人會不自覺感到害怕，但要注意我們對他人的第一印象和想像不一定是正確的，且要避免我們的「行為」歧視了他人。 - 若在進一步了解後你發現自己仍然無法喜歡對方，也沒關係，我們可以和對方保持社交距離，但不能去傷害他人，要記得負向的言語與	30 (15) (15) 5	紙筆評量 口語評量 將小組討論紀錄於白板、便利貼和海報上，並向全班分享。	發展活動 - 學生可能會說出陪酒、8+9等詞彙，需要足夠的包容，讓他們把內在真實想法說出來，才能有更深度的引導。我們要的，不是標準答案，而是讓學生感受和體驗，並產生動機去調整自身行為。 - 影片中呈現的負面詞彙，及三位主角面對網路負評的真實流露，可能觸動部分學生過往被攻擊的經驗。若學生出現情緒反應，建議讓學生短暫休息或私下關心。	
--	--	---	---	--	--

		行為具有深刻的影響力。				
2	學生能反思不同情境影響自身協助他人的可能性，表達自身的選擇與原因，並學習尊重他人的觀點，培養安全又有力量的助人行動。	【第二節】行動的選擇 一、引起動機 - 回顧上週課程。 - 聆聽教師敘述的情境，並舉手表決你的立場。 - 在走廊上聽到同年級的小花和小美在吵架，小花對小美說：「你搶我男朋友！」你會站在哪一邊？ - 看到 89 學長在 IG 發限動說你的朋友「很唐」，你會挺誰？ - 你朋友和同學打架，但了解過後你發現朋友明顯做錯，你會幫他講話嗎？ - 教師不追問原因，只回應：我們常常在還沒弄清楚狀況之前，就已經做了選擇，可能是為了挺朋友，也可能是為了我們認為的正義，那是一種人際的「直覺」和「價值觀」，接下來的活動就讓我們更深入來了解我們的「行為選擇」。 二、發展活動 (一) 影片討論 - 觀看影片〈你會怎麼做？霸凌男孩社會實驗揭人性〉，並觀察「面對受欺負的小孩」與「拿到爛漢堡」兩種情境下，大人們的行動。 - 小組討論並在白板書寫： - 影片中有哪些角色？ - 為什麼面對漢堡和小孩，大人有不同的行動？ (三) 光譜選擇 - 於教室設定光譜：黑板處	5			PPT 影片 小白板 白板筆
		二、發展活動 (一) 影片討論 - 觀看影片〈你會怎麼做？霸凌男孩社會實驗揭人性〉，並觀察「面對受欺負的小孩」與「拿到爛漢堡」兩種情境下，大人們的行動。 - 小組討論並在白板書寫： - 影片中有哪些角色？ - 為什麼面對漢堡和小孩，大人有不同的行動？ (三) 光譜選擇 - 於教室設定光譜：黑板處	30	紙筆評量 口頭評量 分組討論並記錄於白板上，向全班分享討論內容。 觀察評量 口語評量	發展活動 強調光譜的分數無對錯之分，避免產生競爭或過度受到同儕影響。教師也可以透過自我揭露引導，例如分享自己國中時因為個性內向，所以若拿到爛	

		=10 分，教室後方=0 分，中間=5 分，依據以下題目輪流走位。教師強調：「沒有標準答案，不用和影片裡的人一樣。」，並於每題作答後請數位不同學生簡短分享理由。 1. 如果你就是被欺負的人，你有多希望別人幫你？ 2. 買到被打爛的漢堡，你會出聲向店員反應的可能性多高？ 3. 如果你獨自在店內，看到一個同校學生，被另一群同校學生欺負，你會出手幫忙的可能性？ 4. 如果你不是一個人，而是跟幾位朋友在場，你會出手幫忙的可能性？ 5. 如果對方是被奇怪的大人騷擾，你會出手幫忙的可能性？ (四) 小組討論並白板書寫 1. 哪些情境下，你比較願意幫忙？為什麼 2. 什麼樣的狀況會讓你沒有安全感或有些擔心？ 3. 如果你真的要出手，你會怎麼做，並同時保護自己？ 三、總結 1. 回顧課程歷程。 2. 教師結語：真正的勇敢，不是一定要衝出去，而是當我們有選擇時，願意不只為自己著想。	(12)	5	觀察學生的活動參與度，邀請部分學生分享選擇原因。 紙筆評量 口頭評量 分組討論並記錄於白板上，向全班分享討論內容。	掉的漢堡，可能只會默默吃掉。 2. 引導學生聚焦在「行為背後的原因」而非單一判斷。 3. 若學生分享內容偏極端，教師應柔性補充其他選擇可能性。	
3	學生能回顧自己在班級中感受到的	【第三節】善意的回聲 一、引起動機 1. 教師回顧或邀請學生分享		5		引起動機 ● 教師語氣	PPT 影片 箱子

	支持與委屈，練習表達感謝，並規劃幾項能為了期待的班級氛圍，所付出的正向具體行動。	前兩週課程。 - 教師引言：我們談過「言語的力量」，也討論了「我們在不同情境下會怎麼選擇」。今天，想請你們回到自己和「班上的同學」這個日常的現場，想一想我們可以怎麼做，讓班級互動變得更有溫度，讓你在這個班級中更有歸屬感和安全感？ - 觀看影片〈Bars & Melody - Hope(中英字幕)〉1:08-4:26。 - 你曾經在班級中被誤會、感到委屈或難過嗎？有的請舉手。 - 你有沒有曾經在需要時獲得同學幫助的經驗？，請舉手。 二、發展活動 (一)班級寶箱 - 教師介紹兩個箱子： - 樹洞箱：放置大家的負面感受，或希望被理解的事情（教師私下閱讀，不公開）。 - 感謝箱：蒐集對班上同學表達的感謝或欣賞（可公開朗讀）。 - 每人一張活動單： - 樹洞：寫下你在班上曾有的委屈經驗或期待被理解的事情。 - 感謝：寫下對「指定對象」(例：前後號碼)與「一位自選同學」的感謝。 - 將活動單撕開並投入相對應的箱子。 - 教師抽出數張「感謝」，唸出具正向示範意義的內	35 (10) 紙筆評量 書寫個人 活動單。		保持溫柔，避免過度聚焦學生個人經驗的細節，讓舉手成為一種創造普同感的非語言表達。 發展活動 「樹洞箱」可以選擇揭露程度或不寫，尊重每個人的表達意願。若發現有明顯人際衝突或情緒困擾，可私下關心該學生，或與導師討論進一步處遇。 - 樹洞部分由學生本人自行上前繳交，以保護學生隱私。	活動單 學習單
--	---	--	--	--	---	--------------------

		容。 (二)行動任務 1. 每人一張學習單。 2. 書寫或畫下你期待的班級模樣，可以與小組討論。 3. 為了讓班級變得更好，你願意嘗試做的一件小事是什麼？例如： (1) 每天肯定一位同學。 (2) 不幫人取難聽的綽號。 三、總結 1. 教師聚焦並回顧於今日學生的正向回饋和表現，鼓勵學生執行學習單上書寫的行動。 2. 教師總結：在我們每個人的行為中，班級的樣子正在慢慢成形，即使只是小小的一步，都能累積出巨大的正向能量，你的小小幫忙，也可能讓另一個人多了一點勇氣。	(15)	5	高層次 紙筆評量 書寫個人學習單。	3. 感謝部份加上指定對象，讓班級所有人至少都能收到一份感謝。 4. 在書寫「我能做的一件小事」時，鼓勵具體、微小與可實行的行動。	
--	--	--	------	---	--	--	--

我想對樹洞說...

- 寫下你在班上曾有的委屈經驗或期待被理解的事情。
- 依照你的意願自由表達，老師會幫你保密的～但如果有需要，也會請導師或輔導室幫忙唷！



我想對_____大聲感謝

- 寫下你對前一個座號同學的感謝或欣賞。
- 這一份會公開唷～所以請你寫願意分享的內容。



我想對_____大聲感謝

- 寫下你對任一位同學的感謝或欣賞。
- 這一份會公開唷～所以請你寫願意分享的內容。



善意的回聲 個人學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、用畫圖或書寫，呈現你期待的班級風氣。

”

“

二、為了讓班級變得更好，你願意嘗試做的一件小事是什麼？例如：每天肯定一位同學、不幫人取難聽的綽號，請至少寫下3項具體、微小且可執行的行動。



JUMP