

附件一 品德教育教學活動設計

(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)

教學活動名稱	從網路言論到公民責任：我想這樣說，可以嗎？		
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(120 分鐘)
教學方式	☐ 主題式 ☒ 融入式：融入之 領域/科目 <u>社會領域</u> ； 融入之教科書版本及單元 <u>康軒版社會領域六上（第七冊）第一單元：民主政治的發展 第三課：臺灣人民有哪些權利和義務 第三小節：政府施政要保障人民的自由權；</u> 領域/科目之相關能力指標(核心素養) <u>社-E-B1 透過語言、文字及圖像等表徵符號，理解人類生活的豐富面貌，並能運用多樣的表徵符號解釋相關訊息，達成溝通的目的，促進相互間的理解。</u> <u>社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與人類社會的永續發展。</u>		
主題 (請勾選至少一項)	☒ 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：數位原住民的情緒識讀與表達困境 現今國小學生是名符其實的「數位原住民」。孩子們的社交場域已從實體延伸至虛擬，網路留言、社群互動是其日常。然而，他們雖具備熟練的數位「操作技能」，卻普遍缺乏相應的「社會情緒素養」。學生們每日在網路上品嚐著話語的「酸甜苦辣」，卻缺少辨識、理解這些情緒由來的自我覺察；他們頻繁遭遇「跟風」與「群眾效應」，卻難以理解言論背後同理心與換位思考，此為社會覺察的缺位。 最關鍵的是，網路的匿名性與快速性，常誘發學生「直覺式」的情緒反應，而忽略了深思熟慮的「選擇」。這凸顯了孩子們在自我管理與負責任的決策這兩個核心素養上的迫切需求。 二、 教材內涵：以 SEL 為核心的素養導向教學實踐 以「<u>感受</u>」為始，喚醒自我覺察：課程從「留言調味罐」出發，引導學生為抽象的情緒命名、定味。這不僅是趣味活動，更是 SEL 中的「情緒識讀」訓練，讓學生從「我覺得不舒服」提升至「我能辨識出這是帶有攻擊性的『辣味』語言」，從而開啟自我覺察與社會覺察的第一步。 以「<u>策略</u>」為鑰，建構自我管理：面對數位世界紛雜的資訊與衝動，本課程提供了核心鷹架「負責任發言四步驟」。這個步驟的本質，就是一個「思考的煞車系統」，引導學生從「自動化反應」轉變為「有意識的選擇」。第四步驟「行為」的三種選項（靜音、求助、溝通），更是將自我管理與負責任決策的能力具象化，讓學生理解「暫不回應」或「求助」也是一種負責任的智慧。 以「<u>技巧</u>」為橋，實踐人際互動：空有同理心而無方法，是無力的。因此，本課程提供		

	了具體的「我訊息」與「漢堡溝通法」。這不僅是語文技巧，更是人際關係技巧的實踐，讓學生學會如何在表達真實想法的同時，兼顧他人的感受，將抽象的「尊重」與「關懷」轉譯為溫暖而堅定的語言。 以「思辨」為終，深化公民責任：第三節課的「道德兩難」情境，將學習層次從「個人修養」提升至「公民責任」的思辨。課程至此，不再僅是教導學生「如何好好說話」，而是引導他們在複雜的社會情境中，思考個人言論自由與群體社會公益之間的平衡，深刻體現了素養導向教學強調的「真實情境中的知識活用與價值判斷」。 三、 本課程之品德教育研究價值與創新亮點摘要 本教案的核心創新，在於將抽象的品德概念，轉化為可操作的「思考煞車系統」。課程緊扣 SEL 五大核心能力，引導學生從情緒覺察（留言調味罐）走向自我管理與負責任的決策（負責任發言四步驟）。本案不僅提供「我訊息」、「漢堡溝通法」等具體溝通「技術」，更著重培養學生在數位互動中的「後設認知」能力——亦即反思自身思考歷程的能力，最終目標是讓學生從直覺反應，邁向有意識的選擇，在複雜的網路社群情境中，做出對自己、他人與社群三方共好的決定。
評估與省思 （對使用者教學 應用之建議）	一、 教學成效評估 本課程預期學生可從「直覺留言」轉向「同理留言」，其學習成效可透過《按下送出鍵前，我想成為什麼樣的人？》網路發言風味自我檢測表暨同儕回饋單進行質化與量化的觀察。 二、 對使用者教學應用之建議 <u>善用核心譬喻，深化情緒感知</u>：第一節課的「留言調味罐」是引導學生進入情意領域的關鍵。建議教師務必投入充足時間，讓學生充分發表對「酸、甜、苦、辣」等滋味的感受，是連結抽象品德與具體感受的重要橋樑。 <u>彈性調度思辨環節，確保學習完整性</u>：第三節課的「道德兩難」思辨極具價值，但也最易超時。建議教師可將此環節定位為課堂思辨的「點火」任務，將更深入的論點闡述轉化為課後的線上討論或學習單作業，以保留思辨深度並確保後續活動時間。 <u>建立情緒安全網，營造安心討論氛圍</u>：在討論負向留言時，建議採取匿名分享（如 Padlet）與情緒降溫（迅速拉回正向回應的討論）兩項策略，確保課堂氛圍始終維持在正向、安全的學習心態中。 <u>提供差異化鷹架，支持多元學習需求</u>：對於語文表達能力各異的學生，「漢堡溝通法」的建構難度不同。建議可準備「句型鷹架」學習單，透過填空引導，能有效降低學習門檻，讓所有學生都能在成功的體驗中，掌握正向溝通的核心精神。 三、 延伸應用與可推廣性建議 此課程模組具備高度延展性，可彈性應用於不同教學情境： 與班級經營結合： <u>制定班級數位公約</u>：可將「負責任發言四步驟」引導學生共同制定班級 LINE 群組或線上學習平台的留言規範。 <u>畢業留言指引</u>：可應用於畢業紀念冊的留言撰寫教學，引導學生寫出溫暖、真誠且具體的祝福。 與領域課程深化： <u>國語文寫作課</u>：可將「漢堡溝通法」轉化為「建設性評論句型」的寫作練習，應用於文章賞析或同儕作文互評。 <u>綜合活動/晨光時間</u>：可將「小宇的畫作」等情境改編為數位版的 Padlet 任務，讓學生進行非同步的留言與回應練習，實踐數位素養。

參考資料 (含運用素材之 出處)	教學簡報 出處連結：https://www.canva.com/design/DAG1k-rwEwE/-wyXGoBHhXzXPCFdJNsfrQ/view?utm_content=DAG1k-rwEwE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=hff56dc2991 運用說明：自製教學簡報。  康軒文教事業 - 社會領域六上（第七冊） 出處連結：https://www.knsh.com.tw/ 運用說明：本教案的課程起點，直接引用康軒版社會課本第一單元第三課中關於「言論自由」的課文內容與插圖，確保教學活動能與學生的課堂學習無縫接軌，達成領域融入的目標。 教育部全民資安素養網 出處連結：https://eliteracy.edu.tw/ 運用說明：本網站為教育部官方資安素養推廣平台，提供大量關於網路霸凌、社群使用安全、個資保護等主題的教材與影片。本教案中關於「網路霸凌」與「群眾效應」等核心概念的定義與說明，主要參考此網站的教材框架，以確保其正確性與權威性。 教育部品德教育資源網 出處連結：https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer/ 運用說明：此網站收錄歷年品德教育徵稿的優秀教學活動設計。本教案在設計理念與活動架構上，參考了網站內特優作品的共通特質，例如：緊扣學生生活經驗、強調互動與思辨，以符合評選標準與教學趨勢。 台灣媒體素養計畫 出處連結：https://education.tfc-taiwan.org.tw/ 運用說明：此計畫網站提供了豐富的媒體識讀教案與資源。本教案在探討「網路留言」、「跟風現象」等議題時，其背後的教學法與思辨問題設計，參考了此計畫所倡導的批判性思考與媒體識讀精神。
--	---

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	1-1 透過小組討論，能辨識	【第一節課】 語言的滋味・品嚐話語的力量 一、 引起動機 1. 播放簡報第 1 頁的課程主標題「我想這樣說，可以嗎？」，引發學生好奇。 2. 展示第 2 頁的「我們的約定」，與學生共同建立「尊重、安全、對事不對人」的課堂公約，營造安心討論的氛圍。 3. 播放第 3-4 頁，以「網友的評論」情境，預告今天的課程主題將與學生熟悉的網路留言有關。	5	自我檢核表(前測)(詳見附件) 觀察學生參與討論公約的態度	鼓勵學生從留言的「用詞」、「語氣」和「給人的感覺」來判斷，答案無標準對錯，重在分享與感受。	電腦 投影機 教學簡報 分組小白板 海報紙 彩色筆
		二、 發展活動 活動一：品嚐話語的滋味 1. 展示簡報第 5 頁的「留言調	30			

不同話語滋味（如：酸、甜、苦、辣）所引發的情緒感受，並清楚表達自己的判斷理由。 1-2 藉由案例探討，能詮釋「玩笑」與「霸凌」的關鍵區別在於「對方的感受」，從而建立尊重他人感受的態度。 2 2-1 透過案例分析，能說出「群眾效應」的定義與影響，並建立不盲目跟風、願	味罐」主題，介紹話語如同食物，有酸、甜、苦、辣等不同滋味，引導學生進入活動情境。 2. 依序展示簡報第 6-10 頁的五則餐廳評論留言範例。 3. 每展示一則，便引導全班學生進行小組討論，判斷該則留言屬於哪一種「味道」，並讓學生說明理由。 活動二：玩笑的界線 1. 從「辣味」留言（簡報 P9）引入「網路霸凌」的概念，播放簡報第 11 頁，講解其定義與常見行為。 2. 展示簡報第 12 頁，拋出關鍵問題：「我只是開個玩笑，有這麼嚴重嗎？」。 3. 引導學生思考後，播放簡報第 13 頁，揭示「玩笑」與「霸凌」最大的差別在於「對方的感受」。 三、統整與總結 1. 總結本節課重點：話語是有情緒和力量的，即使是無心的玩笑，也可能因為沒有顧慮到對方的感受而造成傷害。 2. 預告下節課將深入探討留言背後的動機，以及我們該如何應對。 【第二節課】 回應的策略・思考後的選擇 一、引起動機 1. 播放簡報第 14-15 頁的情境：小宇在班級分享區上傳了他的繪畫作品「我的夢想職業：電競選手」。 2. 展示簡報第 16 頁，帶領學生一同閱讀底下出現的各式各樣的留言，引發學生對事件的好奇心與初步感受。 二、發展活動 活動一：分析與探討 1. 指出留言中（志明同意阿奇）的「跟風」現象，播放簡報第 17 頁，引入「群眾效應」（或稱從眾效應）的概念。	5 5 30	小組討論參與度、口頭發表之內容與理由。 能口頭簡述「玩笑」與「霸凌」的差別。	教師可舉例說明，如搔癢，如果對方覺得癢但笑了是玩笑；如果對方覺得不舒服請你停止，你卻繼續，這就成了欺負。	電腦 投影機 教學簡報 分組小白板 海報紙 彩色筆
--	--	-----------------------------	--	---	--

意獨立思考的態度。 2-2 能在模擬情境中，運用「負責任發言四步驟」進行分析，並練習以「我訊息」或「漢堡溝通法」等技巧建構具同理心的回應。	2. 透過簡報第 18-20 頁，講解其定義與危險性，例如：可能會失去獨立思考、造成集體霸凌，或成為謠言的幫兇。 3. 引導學生反思簡報中的提問：「這是『我』真實的想法，還是我只是在學別人說話？」，期許自己能成為有智慧的數位公民，而不是一隻盲目跟風的羊。 4. 引導語：「剛剛我們看到了，『群眾效應』就像一股強大的力量，很容易讓我們在不知不覺中就跟著別人一起批評或開玩笑。那麼，當我們身處在像小宇畫作這樣的情境中，要如何才能不被『跟風』的浪潮推著走，並且做出一個負責任的決定呢？接下來，我們要學習一個非常重要的『溝通小技巧』，它能幫助我們在發言前，先踩個剎車，好好思考。」 活動二：溝通秘技教學與練習 1. 播放簡報第 21-28 頁，教師介紹溝通秘技：「負責任發言四步驟」事實、想法、情緒、行為。 ● 步驟一：事實 - 客觀描述看到的事情。 ● 步驟二：想法 - 形成自己的觀點。 ● 步驟三：情緒 - 誠實面對內心的感受。 ● 步驟四：行為 - 思考並決定如何行動，教師特別說明此步驟有三種選擇： ■ 【靜音模式】不發言 ■ 【求助模式】問過大人 ■ 【溝通模式】選擇發言。 2. 播放簡報第 29-34 頁，講解「我訊息」的公式與範例及「漢堡溝通法」的三層結構與範例。 3. 分組練習：請各小組再次聚焦於「小宇的畫作」情境，任選一個角度（例如：想鼓勵小宇、想回應阿奇的批評、或想給小宇建議），實際演練一次「負責任發言四		能口頭說出「負責任發言四步驟」的內容；能透過小組討論，運用「我訊息」或「正向溝通」技巧草擬留言。 觀察小組討論的熱絡程度、評估各組發表的論點是否多元且具思辨性。	練習時，教師應巡視各組，確保學生理解四步驟的順序與內涵，並適時給予引導。 此階段教師不需給予任何立場或答案，目的是激發學生的初始想法與好奇心，為接下來的小組討論做準備。	
---	---	--	--	--	--

3	3-1 面對「道德兩難」情境時，能透過换位思考進行多方觀點的思辨，從而深化對言論責任的同理與認同。	步驟」。如果小組最後決定採取【溝通模式】，請運用「我訊息」或「漢堡溝通法」進行句構練習。 4. 組間分享與互學：邀請 1-2 組學生分享他們的思考流程與最終的「行為」選擇。如果選擇發言，請他們唸出草擬的留言，全班同學可以給予回饋。 5 三、統整與總結 1. 總結本節課重點：我們不僅要小心網路上的「跟風」現象，更要在發言前運用「四步驟」思考，先釐清事實、想法與情緒，再決定要採取哪一種最負責任的行動。這個四步驟，就像是我們在網路發言前，為自己安裝的一個『思考煞車系統』。網路世界速度太快，很容易讓我們的情緒跟著衝動走。而這個工具能幫助我們刻意地放慢思考速度，從『直覺反應』變成『有意識的選擇』。 2. 預告下節課將進入更深入的「道德兩難」思辨與實作練習。 【第三節課】 我的承諾・說出溫暖的話 一、引起動機 1. 播放簡報第 35-37 頁課本中的餐廳負評案例。 2. 直接拋出本節課的核心思辨問題，即「道德兩難情境」：「在網路上留下關於店家真實體驗的負評，並提醒大家不要去，算不算一種言論自由或正義的表現？為什麼？」 30 二、發展活動 活動一：思辨的十字路口 1. 播放簡報第 38 頁，帶領小組討論：請各小組針對剛剛的「道德兩難情境」進行討論。教師可提供以下引導性問題： ● 【正義方】：請討論，為什麼有人會覺得，留下真實的	5	5	可讓學生先在小組內練習，再請幾位同學分享，教師從旁給予回饋與修正，確保學生能掌握技巧精髓。此活動是誠實、行善、關懷等品德價值的具體實踐與創意轉化。	電腦 投影機 教學簡報 分組小白板 海報紙 彩色筆
---	---	---	---	---	--	--

	3-2 能實際運用「我訊息」或「漢堡溝通法」等溝通技巧，將負向評論改寫為具建設性的建議，展現願意在表達真實想法時，選擇更具同理心的溝通方式。	負評是一種「正義」？（提示：對其他消費者有什麼好處？對店家可能帶來什麼「正面」的改變？） ● 【責任方】：請討論，為什麼也有人會覺得，即使店家真的有問題，用激烈的方式留下負評也「不是」最好的做法？（提示：想一想店家的感受？有沒有可能造成無法挽回的傷害？） 2. 組間互學：邀請各組派代表，簡要分享剛剛討論出的「正義方」與「責任方」的論點。 3. 展示簡報第 39 頁，引導全班進行「換位思考」的深化討論： ● 「如果你是那位店家老闆，你希望看到怎麼樣的留言，才能真心幫助你改善？」 ● 「如果你的目的是『提醒其他消費者』，除了直接給予負評，還有沒有更好、更有建設性的寫法？」 活動二：技巧的應用與練習 1. 承接上一活動的討論，總結道：「看起來，『如何表達』非常關鍵。當我們決定要發言時，可以使用一些溝通技巧，讓我們的『善意提醒』或『真實想法』更容易被接受。」 2. 展示簡報第 40-41 頁，請學生分組針對課本的餐廳負評案例，共同創作一則心目中最理想的「黃金回應範例」。這個回應必須同時兼顧「說出事實」與「同理店家」，並運用到「我訊息」或「漢堡溝通法」。 3. 成果展示：各組將他們的「黃金回應」寫在海報紙上，進行成果發表。 4. 進行組間互學。 5. 進行學習反思，請學生回饋：「透過這個課程，我學到最重要的事是... 未來在網路上留言前，我會提醒自己...」 三、 統整與總結	5	論的熱絡程度、評估各組發表的論點是否多元且具思辨性。 能透過口頭或書寫，正確運用「我訊息」與「漢堡溝通法」改寫評論。 完成自我檢核暨同儕回饋單（詳見附件） 學習反思回饋之內容深度		
--	---	---	---	---	--	--

		1. 總結本課程：從第一節課「感受」話語的滋味，到第二節課學習溝通的策略，再到今天我們思辨了言論的責任與正義，並實際練習了溫和而堅定的溝通方法。 2. 播放簡報第 42 頁，以「我們的每一句話，都在定義自己是個什麼樣的人。」作為本課程的結尾金句，期許大家都能成為溫暖、有力量、且懂得負責任的網路公民。 【課程結束】				
--	--	--	--	--	--	--

 從網路言論到公民責任 我想這樣說，可以嗎？ <i>Morality</i>	 我們的約定 尊重 用心聆聽，不打斷別人的分享。 安全 這裡沒有標準答案，請放心表達。 對事不對人 我們討論的是「留言」，不是「同學」。
 第一節課 語言的滋味・品嚐話語的力量 	 【網友的評論】 一家新開的餐廳，在地方美食社團中引發了討論。
 留言調味罐 品嚐話語的滋味  酸 酸溜溜，讓人流淚皺眉  甜 甜蜜蜜，讓人心頭暖暖  苦 苦哈哈，讓人難以下嚥  辣 火辣辣，讓人非常不舒服	 聽說這家是新開的排隊名店，實際吃完覺得也就還好。 ★★★★☆ 裝潢是蠻漂亮的啦，很適合拍照打卡，但餐點的味道就...很普通，沒有記憶點。 隔壁街那家老店雖然沒這麼好看，但味道好多了。可能是我個人要求比較高吧。  酸  甜  苦  辣



無意間發現的寶藏店，沒想到是個大驚喜！
店員非常親切，像回到家一樣溫暖。餐點香氣十足，吃完心頭都暖暖的。
這麼用心的好店一定要大力推薦，我一定會再帶朋友來的！



酸



甜



苦



辣



滿懷期待地來慶祝生日，結果真的很失望。
服務生臉上沒什麼表情，上菜也等了好久。
餐點...說不上難吃，但完全沒有讓人驚喜的感覺，吃完有種說不出的空虛感。



酸



甜



苦



辣



這輩子沒吃過這麼糟糕的餐廳！餐點等了快一小時，送上來還是冷的！
跟服務生反應，居然還擺臭臉給我！這是什麼服務態度？
東西難吃就算了，服務還這麼差勁，錢是這樣騙的嗎？絕對不會再來！



酸



甜



苦



辣



今天中午去用餐，點了招牌雞腿飯。
出餐速度大約15分鐘，店內環境乾淨，
餐點份量適中，口味還可以。



酸



甜



苦



辣

什麼是「網路霸凌」？

小心！鍵盤變成了傷人的武器！

網路霸凌，就是利用手機、電腦、網路等數位工具，
故意做出讓他人感到不舒服、害怕、被威脅或被嘲笑的行為。
它就像是發生在網路世界的校園霸凌。

言語攻擊 散播謠言 張貼令人尷尬的內容 排擠與孤立

關鍵問題：

我只是開個玩笑，有這麼嚴重嗎？

「玩笑」和「霸凌」最大的差別，在於...？

玩笑 vs. 霸凌

最大的差別，在於「對方的感受」！



雙方都覺得好笑。



只有你覺得好笑，
但對方感到受傷。



第二節課

回應的策略・思考後的選擇





小宇在班級分享區上傳了他的繪畫作品
「我的夢想職業：電競選手」，
底下出現了各種留言...



哇！小宇你畫得也太酷了吧！那個發光的鍵盤跟螢幕反光好逼真！給你一個大大的讚！
-- 來自 小晴

這哪裡像電競選手？根本只是在打電動而已吧。
當電競選手能當飯吃嗎？我覺得老師不會喜歡這個主題。
-- 來自 阿奇

阿奇你這樣說不太好吧... 我覺得畫得很有特色啊。
小宇，你畫人物的表情好生動，是怎麼畫的呀？可以教我嗎？
-- 來自 佳佳

同意樓上(阿奇)說的，整天想著打電動，功課都寫完了嗎？這種也算夢想？
-- 來自 志明

大家冷靜一點啦，只是分享作品而已。
我覺得顏色用得很好看，很有未來感。
不過，如果背景的觀眾可以畫得更清楚一點，整體畫面會更豐富喔！這只是一個小建議啦～
-- 來自 美美

欸，你們看啦，他畫的那個耳機，跟我家的一模一樣耶！哈哈！
-- 來自 小豪



什麼是「群眾效應」？

小心！網路世界的跟風羊！

群眾效應 (從眾效應)，
指一個人的想法或行為，
很容易受到大多數人影響的現象。



關鍵問題： 為什麼我們要小心「跟風」？

在網路上跟風，有時候會帶來很嚴重的後果：

失去獨立思考

可能會變得懶得去查證事實，只是盲目地跟著大家相信某件事。

成為謠言的幫兇

原本可能只是一件小事，但因為越來越多人加入批評的行列，
最後就可能演變成對一個人的集體網路霸凌，造成心理傷害。

造成集體霸凌

很多不實的謠言，就是靠著大家「複製貼上」、「跟風留言」而散播開來的。

想一想：

當我們在網路上看到很多人都在批評或讚美某件事時，
先停下來問問自己：

「這是『我』真實的想法，還是我只是在學別人說話？」

「我有沒有去了解事情的全部真相？」

「我接下來要送出的這則留言，是會幫助事情變好，還是讓情況變得更糟？」

做一個有智慧的數位公民，不做一隻盲目跟風的羊。

溝通小秘技

負責任發言四步驟



溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟一

「我看到了什麼？」

說明

先像一位偵探，客觀地描述你看到或聽到事情，
不加入任何自己的猜測或批評。



範例

「我看到小宇分享了一張以『電競選手』為主題的畫。」
「我看到留言區有人說畫得很好，也有人說主題不恰當。」
(針對小宇的畫作)

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟二



想法

說明

「我的想法是什麼？」

根據你看到的事實，形成你自己的觀點或判斷。
這是屬於你個人的意見。

範例

「我的想法是，用電競選手當夢想很有創意。」

「我的想法是，如果背景的觀眾可以更清楚，畫面會更豐富。」

(針對小宇的畫作)

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟三



情緒

說明

「我的感覺如何？」

誠實面對自己內心的感受。是開心、佩服、生氣，還是擔心？
辨識出自己的情緒，是好好說話的關鍵。

範例

「我的感覺是，我很佩服小宇的畫畫技巧。」

「看到批評的留言時，我感覺有點替小宇擔心。」

(針對小宇的畫作)

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟四



行為

說明

「現在，我該怎麼做？」

經過前面的思考，現在你來到了一個「行動的十字路口」，
你有至少三個選擇：

選擇一

【靜音模式】選擇不發言

選擇二

【求助模式】問過大人之後再發言

選擇三

【溝通模式】選擇發言

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟四



行為

選擇一

【靜音模式】選擇不發言

時機

當你覺得情緒很激動、不知道該說什麼，或者覺得你不需要表達意見時。

想法可能是

我覺得現在保持安靜是最好的選擇。先觀察一下，或者滑過去就好。

優點

不說錯話，避免自己捲入不必要的紛爭。

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟四



行為

選擇二

【求助模式】問過大人之後再發言

時機

當你不确定自己的話會不會傷害到別人，或是不確定這件事的對錯時。

想法可能是

我想給建議，但不確定這樣說好不好。我先問大人，怎麼樣說比較有禮貌？

優點

學習更成熟的溝通方式，避免無心的傷害。

溝通小秘技

負責任發言四步驟

步驟四



行為

選擇三

【溝通模式】選擇發言

時機

當你已經思考清楚，並決定要用一個負責任、有建設性的方式表達時。

技巧

這時候，就可以使用「我訊息」或「正向溝通」的技巧，
把你剛剛思考的【事實】+【感受】+【想法(建議)】溫和地組合起來。



小宇在班級分享區上傳了他的繪畫作品
「我的夢想職業：電競選手」，
而你是小宇的同學，
當你透過「負責任發言四步驟」，
已經思考清楚，
並決定要用一個負責任、
有建設性的方式表達想法時...

溝通小秘技

我訊息

當... + 我覺得... + 因為/我希望...

(說出事實)

(分享感受)

(說明原因或提出請求)

情境：看到小宇的畫作配色，你覺得有點擔心。

「你畫這個顏色很奇怪，
看起來超難看！」

NG

「我看到你用了很衝突的配色，
我感覺有點擔心，
因為整個畫面感覺不太協調。」

OK

溝通小秘技

● ● ● 正向溝通：漢堡溝通法 ● ● ●



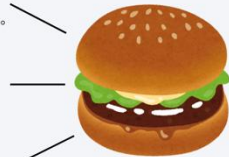
上面的麵包 (讚美)
先真心讚美一個你欣賞的優點。



中間的肉排 (建議)
溫和地提出你的具體建議。



下面的麵包 (鼓勵)
最後用鼓勵或肯定來結尾。



溝通小秘技

● ● ● 正向溝通：漢堡溝通法 ● ● ●



小宇，你畫的主角表情好傳神，
鍵盤的光影也處理得好棒！

(讚美)



我想提供一個小建議，
如果背景的觀眾線條可以更簡潔一點，
也許更能凸顯主角的專注感喔～

(建議)



不過整體來說，
這是一張非常有創意的作品，
繼續加油！

(鼓勵)

溝通小秘技

我訊息

當... + 我覺得... + 因為/我希望...
(說出事實) (分享感受) (說明原因或提出請求)

換你練習看看

OK

換你練習看看

● ● ● 正向溝通：漢堡溝通法 ● ● ●



(讚美)



(建議)



(鼓勵)

第三節課

我的承諾・說出溫暖的話



MORALITY

課本告訴我們的事

「政府施政要保障人民的自由權，
包含言論自由。」

政府施政要保障人民的自由權
自由權是人民享有不受非法干涉的自由，每一個人的身體自由都受到完整的保護，不受非法逮捕或拘禁；人民可以自由選擇居住的地方、發表言論、遷徙、信仰各種宗教與聚會等。
然而，憲法規定的自由權並非不受任何限制，不過當社會公益為原則，並不是毫無限制；例如：人民可以自由發表意見，但是不能任意污蔑他人。

那在網路上給餐廳一顆星，
並留言說：
「這家是黑店，大家不要去」，
你覺得這算不算言論自由？



正義方 V.S. 責任方

請小組討論後，派代表上台說明你們的看法。

憲法不是保障人民的言論自由嗎？這個人的做法應該沒有問題吧？

在網路上對店家留下激烈的謾罵文字，算不算侵犯或違背社會公益呢？



如果你是店家，
你希望看到怎麼樣的留言，
才能幫助你改善？



如果你的目的是「提醒店家」，
除了直接給負評，
還有沒有更好、
更有建設性的寫法？



換位思考

溝通小秘技

我訊息

當... + 我覺得... + 因為/我希望...

(說出事實) (分享感受) (說明原因或提出請求)

換你練習看看



換你練習看看

正向溝通：漢堡溝通法

	(讚美)
	(建議)
	(鼓勵)

我們的每一句話，
都在定義自己是個什麼樣的人。

Thank You.

檔案上傳：※檔名限為 pdf，並符合著作權相關規定。

《按下送出鍵前，我想成為什麼樣的人？》

網路發言風味自我檢測表暨同儕回饋單

年級：_____ 班級：_____ 姓名：_____

第一部分：自我檢測

說明：請回想最近一次你在網路上留言的經驗，選出最符合你當時的狀況。

前測：____月____日					後測：____月____日				
檢核項目	請選出最符合的狀況				檢核項目	請選出最符合的狀況			
思考時間	我幾乎是沒想就送出		我有仔細想過才留言		思考時間	我幾乎是沒想就送出		我有仔細想過才留言	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐					☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
考慮對方感受	我好像只說自己想說的		我有先想過對方的感受再說		考慮對方感受	我好像只說自己想說的		我有先想過對方的感受再說	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐					☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
解決問題的能力	我的留言可能會讓事情更糟		我的留言可能有助於溝通		解決問題的能力	我的留言可能會讓事情更糟		我的留言可能有助於溝通	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐					☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
我的留言風味	酸酸的	甜甜的	苦苦的	辣辣的	我的留言風味	酸酸的	甜甜的	苦苦的	辣辣的

第二部分：同儕回饋

說明：請閱讀第三節課各組創作的「黃金回應」，選出一組給予回饋。

我選的是第_____組的「黃金回應」。這個回應讓我覺得：（可複選）

☐ 很溫暖 ☐ 被尊重 ☐ 有學到東西 ☐ 其他：_____

我想給這組同學一句鼓勵的話：

第三部分：課後反思

透過這個課程，我學到最重要的事是：

未來在網路上留言前，我會提醒自己：