**壹、範例架構**

* 1. **名稱**

美麗新「視」界—選擇正向理性，看見美好世界

* 1. **目標**

(一)透過反省單引導學生以理性的態度省思自身不當行為，勇於面

對過錯並妥善處理。

(二) 藉由課程增進學生情緒管理與社交技巧，建立良好人際互動。

(三)構築融洽的師生關係，以正向支持輔導學生調適身心，改善其

學校生活困擾。

(四)營造友善溫馨的班級氛圍，增加學生的歸屬感，使其樂於接納

自己與他人。

* 1. **對象**

國小高年級學生

* 1. **問題類型**

本班學生105年8月剛升上五年級，雖為新編班級，但學生長久住

在社區中大多彼此都熟識，對於新老師及同學並無怕生或創建新形象之謹慎

行為，而是直來直往甚至出言不遜；班級中亦有學生具情緒障礙及亞斯伯格

症，導致衝突頻傳。經級任導師、班級科任教師及專任輔導教師進行觀察紀

錄後，發現下述問題：

(一)行為常規方面：班級中以罵粗俗字眼、頂撞師長、言語嘲笑

等問題行為較為常見。

(二)人際互動方面：男生對於性相當好奇，經常開不適當的玩笑或有

肢體碰觸；女生則出現以小團體排擠同學之現象。

(三)學業表現方面：整體而言課堂參與度低、學習動機薄弱；部份學

生因文化不利以致學習技巧不佳，作業經常缺交、藉口遲到。

(四)家長管教態度：班級中低社經背景學生約佔半數，家長較少關心

其在校情形，對於孩子出現問題行為時，多以消極態度回應。

* 1. **情境說明**

正邁入青春期而身心轉變劇烈的高年級學生，該如何依其發展差異給

予適當管教與生活輔導，是每位級任導師須面對的課題。接任新班級的第一

個月，班級中屢有衝突，男生與女生之間對立嚴重，經常一言不合就互嗆髒

話，部份學生更是科任教師的黑名單，干擾上課秩序、頂撞師長的行為層出

不窮；在學習表現上，課堂參與度稍低，常有作業缺繳等情況。

猶記得某次週記主題為「升上五年級的改變」，筆者看見學生寫著「作

業及考試變多，我覺得很煩」、「爸媽對我的要求增加，壓力變大」、「班上組

成好幾個小團體，我怕落單」等心情，深感學生表現於外的種種不適當行為，

可能是尚未適應新班級的教師風格、學業壓力、同儕互動模式，亦可能是青

春前期身心轉變，以挑戰權威、引起關注的方式獲取同儕間的社會地位。

請教校內專輔教師後，筆者嘗試以正面思考課程作為基礎，搭配其它正

向管教策略進行班級經營，期能幫助學生接納青春期的身心變化，進一步以

理性且正向的態度解決問題。

* 1. **採行策略**

正向管教意指以友善、尊重的態度接納學生，教導學生學習社會認可行為，

引導學生發展正面積極的行為與表現。筆者認為「互信的師生關係」、「正向的鼓勵增強」、「明確合理的規範」是建構友善學習環境的基礎，依此擬定策略如下

**(一) 共同訂定班規及獎勵制度**

* 應用之正向管教準則—建立明確規範、以鼓勵取代責罰
* 改善之面向—課業與常規
* 實施方式：教師與學生共同訂定班級規定並具體訂定為行為標準，學生課堂發表、作業繳交、秩序及整潔表現等符合班規之良好行為皆能累計點數，班規亦視實施情況每月進行挑整。集點採個人及小組積分並行制度，於月底統計點數可進行競標文具、玩具或特殊獎勵卡。獎勵以活動性增強為主，例如：自選座位、午休不睡覺、功課減一項、優先借用班級物品……等，範例如下。

|  |  |
| --- | --- |
| 獎勵制度 | 實施說明 |
| 個人及小組積分並行制度 | 教師設計三種點數貼紙，依班級規範進行獎賞發放或罰金。 |
| 競標制度 | 每個月底結算一次，學生依擁有的點數競標特殊獎勵卡。  例圖： |

(二) **推行理性處理反省單**

* 應用之正向管教準則—同理學生情緒、以積極承擔代替錯誤懲罰
* 改善之面向—行為常規、人際關係
* 實施方式：當學生和他人發生糾紛，諸如打架、損毀他人物品，或違

反校規行為，如作弊、破壞公物，教師以理性處理反省單取代責罰，協助學生誠實面對事情並妥善處理。透過重新敘述事件，讓學生釐清當下的想法或情緒造成的後果，並反思自己能採取何種行動以示負責，最後將反省單帶回家由家長簽名，亦讓家長理解孩子反省的過程。範例如下：

學生自我反省單

**姓名： 日期： 年 月 日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **讀 一 讀**  **老師的話** | **希望你能透過這張反省單重新審閱你在事件中的行為，並從中學會判斷是非，進而改正那些不恰當的行為，達成「勇於認錯，反省改過」的目標。** | | | | | | | | |
| **事件發生**  **的時間** | **月 日** | | **事件發生**  **的地點** | |  | | | **牽涉的人/班級** |  |
| **詳細寫出事件發生的經過** | **我方說法：** | | | | | **對方說法：** | | | |
| **說說看，我的看法和感受** | **我的感受：** | | | | | **對方感受：** | | | |
| **想想看，自己的行為會帶來什麼後果？** |  | | | | | | | | |
| **以後遇到類似的事，我該怎麼做？** |  | | | | | | | | |
| **如何彌補自己所造成的傷害或過失** | **我期望的方式：** | | | | | **對方期望的方式：** | | | |
| **家長的叮嚀：** | | | | | | | | | |
| **家長簽名** | |  | | **老師簽收** | | |  | | |

**(三)規劃正向情緒與溝通技巧課程**

* + 應用之正向管教準則—提供學生自我探索、理解他人的正向經驗
  + 改善之面向—情緒穩定度、社交技巧
  + 實施方式：利用每週兩節連續的綜合課進行，透過實際演練、團體討論等方式，搭配學習單以瞭解學生課後心得，內容涵蓋認識自我、情緒管理、人際互動技巧、立場轉換、理性思考。

**整體課程大綱如下表，教案及學習單則詳列於「貳、延伸學習」：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課程目標 | 單元名稱 | 課程內容 |
| 認識自己外在與內在特質 | 青春寶典 | 說明男女生進入青春期後產生的生理變化及保健常識，並透過情境引導學生探討身體自主權，避免性騷擾玩笑。 |
| 獨一無二 | 藉由繪本「你很特別」共同討論曾因為哪些事或特質被貼標籤，以及被標籤帶給自己的感受。引導學生接納自己並減少評價他人。 |
| 覺察自己情緒並妥善管理 | 情緒臉譜 | 引導學生將範例表情進行分類及命名，並逐一探討何種情境下會出現這樣的情緒，並練習紀錄情緒強度。 |
| 與情緒  共舞 | 探討「十點鐘媽媽」故事中影響情緒的因素，理解身體疲憊與心理壓力皆會引發負面情緒，並尋找解除火山爆發的方法。 |
| 人際互動技巧與情感表達 | 誰是  好麻吉 | 學生從活動中找尋特質最相似的同學，除了進一步瞭解同學建立共同情感，更藉由相同特質開展適合話題。 |
| 青蘋果  樂園 | 藉由全班共同討論常見的兩性互動，練習適宜的情感的表達與心情調適。 |
| 立場轉換與同理心 | 主觀  與客觀 | 共同探討主觀、客觀與推論的定義，藉由感受敘述練習發現主觀經驗影響價值判斷。 |
| 換個  角度想 | 以班級常見衝突情境為案例，讓學生寫下自己立場的想法與感受，並猜測對方行為的原因，再藉由討論讓彼此相互理解。 |
| 找出非理性想法並修正 | 非理性  世界 | 學生從模擬情境中找出非理性想法(如：媽媽總是偏心)，教師藉由找出證據、聽聽他人說法協助其駁斥非理性想法 |
| 悲劇改寫 | 小組共同討論李爾王的故事，找出事件、情緒、想法，並試著駁斥非理性想法改寫故事結局。 |

**(四) 設置班級打氣信箱**

* + 應用之正向管教準則—立即的讚賞
* 改善之面向—同儕互動
* 實施方式：教師在班級設置加油信箱，學生可以將寫給同學感謝、欣賞或打氣的紙條投入信箱，亦可寫給老師。教師將不定期在共同時間公開讀信表揚，若不希望被公開唸出者，會貼在收件人的聯絡簿上，成為當日驚喜。

為保護個人資料，以下打氣小語圖例將姓名等個資遮掩：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 未命名信箱中的加油小語 | 聯絡簿上的打氣便條未命名 | 聯絡簿上的打氣便條 |

**(五)建立小組學伴制度**

* 應用之正向管教準則—給予正面且具體的行為期待、協助建立成功經驗
* 改善之面向—學習動機與成就
* 實施方式：班級中每四人成一小組互為學伴，課堂上必須分工完成指定學習進度並協助同組成員學習，教師將不定期抽點學生上台作答，如：段落大意統整、背誦英語單字、成語抽考、數學解題等。生活上則涵蓋作業繳交、刷牙及打掃工作等，小組四人皆完成當天任務，可以獲得共同積分。

|  |  |
| --- | --- |
| 小組共同解題示例(一) | 小組共同解題示例(二) |

* 1. **進行流程 (含步驟、流程及所需時間)**
  2. **所需資源**

(一)人力：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 背景 | 提供協助 | 備註 |
| 專任輔導教師 | 1.學生問題行為分析  2.學生生活輔導  3.正向情緒課程設計  之諮詢與共討 | L師是校內專任輔導教師同時兼任本班健康課授課老師，對於班級學生狀況及行為困擾大致瞭解，班級中有兩位學生由其進行個案輔導。 |
| 資深高年級導師 | 1.班級常規管理方式  建議與共討  2.課堂行為觀察 | H師任教高年級多年，對於高年級班級常規及學習指導頗具經驗。其目前非班級科任課授課教師，能以客觀角度進行觀察。 |

(二)教材：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教材名稱 | 類型 | 作者 | 參考來源 |
| 你很特別 | 圖書 | MAX LUCADO | 道聲出版社 |
| 是蝸牛開始的 | 圖書 | [Katja Reider](http://search.books.com.tw/exep/prod_search.php?key=Katja+Reider&f=author) | 三之三出版社 |
| 李爾王 | 圖書 | Shakespeare | 遠東出版 |
| 我是EQ高手 | 圖書 | 楊俐容 | 心靈工坊 |
| 情緒臉譜 | 圖片 | 吳佳螢手繪 | 網路(光寶文教基金會) |
| 青蘋果樂園 | PPT | 自編 | 法務部(法律小常識) |
| 生活星球 | 網站 | https://www.walei.tw/life/index.html | |
| 十點鐘媽媽 | 新聞 | https://www.youtube.com/watch?v=eCSM4B-EcCs | |

* 1. **效益評估**

**學生問題行為類型**

**人際互動衝突**

**行為常規不佳**

**課堂參與度低**

**正向管教策略**

1.建立學伴制度

推動合作學習。

2.透過正向增強 與小組獎勵制度，

提升學生作業繳交及課堂參與度。

1.推行理性反省處理單，以輔導取代責罰，給予犯錯彌補機會。

2.給予班級規範協商權力，促使學生遵守共識之制度。

1.實施正向情緒溝通課程，協助學生適當管理情緒並理性處理。

2.設置班級打氣信箱，建立友善互動模式。

**實施成效**

1.學生作業品質雖仍有進步空間，

但整體而言缺繳作業人數減少。

2.班級中學習意願低落的學生在同儕協助及壓力下，課堂參與度稍有提升。

1.班級中關係排擠同學的情形減少。

2.發生衝突時，學生能適切表達感受，也較能同理他人感受。

3.原本較弱勢的學生經同儕打氣互動後亦較有自信。

1.反省單上的家長回饋欄促使家長了解孩子在校行為，亦透過正向回饋建立親師溝通管道。

2.學生問題行為次數減少，其中以「罵髒話」、「干擾上課秩序」兩項改善最多。

**貳、延伸學習（教學活動及學習單）**

(一)情緒與溝通教學活動設計

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元1 青春寶典 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自 健康課本 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：認識自己的外在特質 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  1.老師出示嬰兒照片一張，詢問學生是否能判斷出其性別及判斷依據  2.教師出示男女青春期的照片並詢問以下問題：  （1）青春期男女身體有什麼改變?  （2）什麼是第二性徵，男女有什麼不同？  【發展活動】  以簡報展示圖片，為什麼女生可以生小孩而男生不行呢？  介紹女生身體構造—子宮、卵巢、輸卵管、陰道）  3.介紹男生身體構造—睪丸、陰莖、陰囊、輸精管  4.為什麼女生會有月經？（介紹月經的周期、和衛生棉的使用）  【綜合活動】  討論何謂「夢遺」、「自慰」？ | | | 10’  20’  10’ | 發表  討論  學習單 |
| 【暖身活動】  老師呈現男女身體構造相關圖片,討論什麼是性行為?  **（**性行為是男女之間最親密的關係，必須以愛為基礎，在性行為的過程中，男性的陰莖進入女性的陰道，在達到高潮後射精，精子就通過子官頸進入子宮及輸卵管.假如遇著女性排卵期，會使女性受孕。**）**  【發展活動】  什麼是「愛滋病」？  認識愛滋病是如何傳染的？  如何和愛滋病患者相處？和應注意的事項？  【綜合活動】  討論：何謂身體自主權  1. 如何尊重他人的的身體  2. 如果別人違反我的意願碰觸我，該怎麼辦？ | | | 10’  20’  10’ | 講述  討論  討論 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元2 獨一無二 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：繪本「你很特別」 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：接納自己的特質 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  學生分享自己曾獲得的獎項  【發展活動】  教師使用簡報，講述繪本「你很特別」。故事大綱如下：  微美克人是一群由木匠伊萊雕刻成的木頭人，每一個木頭人都不盡相同，但他們每天都只作一件事情就是將「有才能」的木頭人，貼上「星星」的標籤，將「平凡無奇」的木頭人貼上「灰點」的標籤。胖哥就是全身充滿灰點的木頭人之一，他一直很自卑。直到創造他的伊萊告訴他，只要他不在乎別人貼的標籤而相信伊萊始終愛他--因為他的獨一無二—那些討厭的灰點就再也無法黏在他身上了……。  【綜合活動】  學生分享對故事的看法與感受。  學生思考自己有哪些內在特質 | | | 10’  30’  10’ | 發表  聆聽  討論 |
| 【暖身活動】  教師簡單回顧上節課所講述之故事大意，讓學生重回情境。  【發展活動】  (1)什麼樣的微美克人可以被貼星星？什麼樣的人會被貼灰點點？  (2)故事裡的胖哥有哪些特質？  (3)有時候胖哥明明沒做什麼事，不認識的人看到他身上灰點點，也貼了一個在他身上？  (4)如果是你，喜歡被貼什麼貼紙？  (5)被貼灰點點有什麼壞處?  (6)被貼上星星會不會也有壞處？有哪些?  【綜合活動】  討論：  (1)生活在這樣的村子裡有什麼感受？  (2)要怎麼改變這個村子，請想想辦法。 | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  發表  討論 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元3 情緒臉譜 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自「我是EQ高手」 | | 節數： 2節 | | |
| 教學目標：覺察自己與他人的情緒 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  每組拿到一張空白紙，並試著討論你知道的所有情緒。  各組發表後，釐清對情緒的錯誤知識。(例：哭泣是行為而非情緒)  【發展活動】  教師在黑板上列出多種情緒，如傷心、尷尬、感動、平靜…….  教師發下座標圖，以正向/負向、強/弱將座標分為四個象限。學生討論上述情緒應該要畫在哪個象限內。  了解情緒座標後，回想過去幾個事件的情緒和感受，並練習記錄在座標上。  【綜合活動】  參考情緒辭典，並試著將更多情緒進行分類。 | | | 5’  30’  5’ | 討論  實作    發表 |
| 【暖身活動】  1. 教師以自拍照作主題，請學生展現喜、怒、哀、樂的表情。  【發展活動】  教師使用簡報展示多種情緒臉譜，請學生學生使用二分法，練習判斷這個表情背後的心情是正向的還是負向的。  教師依據剛剛分類出的正向表情，逐一深入探討屬於哪一種情緒(例：開心、興奮、期待……..)  教師依據剛剛分類出的正向表情，逐一深入探討屬於哪一種情緒(例：生氣、難過、沮喪、緊張、害怕……..)  教師引導學生討論，將會出現這些表情的情況寫在學習單上。  【綜合活動】  學生抽出情境題，依情境表現出適當的情緒，台下的進行猜題。 | | | 5’  30’  5’ | 遊戲  學習單  遊戲 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元4 與情緒共舞 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自「我是EQ高手」 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：瞭解情緒產生的原因及適當處理方式 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  連連看遊戲，判斷這些題目是屬於生理的感覺還是心裡的感覺。  【發展活動】  教師以「我變成一隻噴火龍」來討論哪些情境會產生負面情緒。  教師以「十點鐘媽媽」的故事，說明影響情緒的不只是心理感受，身體不適或疲累也會引發負面情緒。  教師提供多個故事情境，將情緒比喻成火山，學生扮演火山管理員，必須從故事情境中，找到多種表達情緒的方式。  【綜合活動】  教師播放輕音樂，引導學生一起練習身心放鬆術。 | | | 5’  25’  10’ | 遊戲  課堂  問答  實作 |
| 【暖身活動】  以0~10分來代表情緒強度，作品被破壞的情緒是幾分？  【發展活動】  1.延續剛剛作品被破壞的情境，請將下列情形分別列出情緒強度：  (1)姊姊為了關瓦斯，匆忙之間撞倒作品  (2)弟弟因為剛剛挨罵，將怒氣發洩在我的作品上  2.討論：瞭解行為背後的原因，多數人能諒解非惡意行為。  3.如何判斷哪些是故意行為，哪些是不小心的？  (1) 我經過小明時，被他的腳絆倒  (2) 在撿球時，小華轉頭撞到我  (3) 在排隊用餐時，同學拉掉我的褲子  【綜合活動】  練習用言語、動作及表情來推測對方的想法和感受  情境演練：對於故意與非故意，該怎麼處理? | | | 8’  20  12 | 實作  發表  情境  演練 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元5誰是好麻吉 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自綜合課本 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：建立初步關係的互動技巧 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  教師請學生介紹自己的好朋友，以及當時認識的情景  【發展活動】  教師說明：  多數人的朋友都來自相同的生活圈、或因相同的興趣而一起進行活動，共同的特質的確是拉近彼此距離的連結點。  學生在學習單上寫出自己的5個特質，例如：喜歡打籃球、經常綁馬尾……等，並在每個特質下都找到有共通點的同學，請他簽名。  【綜合活動】  討論：  1.我用什麼方法找到相同特質的同學  2.我有哪些特質是沒有同學和我一樣的 | | | 10’  25’  5’ | 發表  實作  討論 |
| 【暖身活動】  教師說明情境：皮皮和胖虎兩個好朋友一起參加露營，胖虎叫皮皮幫忙他一起搭帳棚，結果皮皮說他要先準備烤肉的東西，皮皮叫胖虎先幫忙一起生火，胖虎也不願意幫忙，最後只剩下他們那一組未完成。  【發展活動】  討論：  1. 兩人吵架的原因是？  2. 當朋友不幫忙你的時候，心情是如何？  3. 好友因此翻臉之後，該怎麼打破僵局？  【綜合活動】  使用下列步驟，並重新擬定戰略，將原本的任務完成  (1)仔細聽指令  (2)用友善的表情和音調  (3)聽別人的意見  (4)表達自己意見  (5)擬訂計畫並實行 | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  課堂  問答  實作 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元6青蘋果樂園 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：自編 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：兩性互動中適宜的情感表達 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  1.說說看，喜歡是怎樣的感覺？  2.喜歡的行動怎麼做？  【發展活動】  各組討論情境中的人物可能產生的情緒與表達方式  1.情境討論-告白篇：小美是學校吉他社的社長，由於她嗓音輕柔又會作詞作曲，是風靡男生女生的校園偶像。小明很想和她成為朋友，卻又不知道怎麼開口……  2.情境討論—拒絕篇：春嬌偷偷暗戀隔壁班的志明，不僅在女生團體裡明示大家不要跟她搶，還常常故意要同學幫忙起鬨，到處亂傳是志明喜歡她，讓志明覺得很困擾…  【綜合活動】  小組上台分享討論結果 | | | 10’  25’  5’ | 發表  小組  討論  分享 |
| 【暖身活動】  延續上節活動，教師以同學收到情書的做法進行討論  【發展活動】  各組討論情境中的人物可能產生的情緒與表達方式  1.情境討論-交往篇：花花和國中的學長交往，交往期間男生會對她親吻擁抱，甚至想更進一步，更說不讓他碰就是不愛他。  2.情境討論-分手篇：交往一陣子，框如覺得跟小億有很多觀念不合，她想分手卻又不知道怎麼開口……  【綜合活動】  法律小常識：未成年性行為相關法律案例 | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  課堂  問答  實作 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元7主觀與客觀 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自「我是EQ高手」 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：分辨主觀與客觀所影響的價值判斷 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  瞎子摸象—學生將手伸入驚喜箱，猜猜看裡面是什麼？  【發展活動】  教師使視覺差異之圖片(不同角度看見的圖不同)。  討論：圖片上的是什麼(青蛙/馬、巫婆/少女)  討論為什麼會造成各說各話的結果？  討論：什麼是主觀？什麼是客觀？那些推論不合理？  教師說明：對於同一種東西，每個人的判斷都不一樣，受到主觀經驗的影響  【綜合活動】  .教師總結：用多種角度看事情，互相交流觀點，能減少衝突。 | | | 10’  25’  5’ | 發表  小組  討論  分享 |
| 【暖身活動】  賣鞋業務員的故事—穿鞋或不穿鞋都是商機  【發展活動】  尋找成功公式=20% IQ + 80% EQ  認識EQ的內涵：瞭解自己情緒、妥善管理情緒、自我激勵、感受他人情緒、適當處理人際關係。  正向思考練習：這些情境中，往好處想是….  激勵練習：優點大轟炸  【綜合活動】  學生演出短劇-用幽默化解尷尬和情緒 | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  課堂  問答  實作 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元八 換個角度想 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自「我是EQ高手」 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：立場轉換與同理心 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【發展活動】  教師以班級常見衝突作為情境討論：  情境一：小智和隔壁班的阿美都是屬於皮膚較黑的「麥芽膚色」，大家常常起鬨說他們有夫妻臉，每次經過他們兩個就開始起鬨「在一起~~」……。  如果你是小智, 別人一直鬧你, 你的心情是？  你要怎麼表達比較好？  如果你是阿美, 被別人這麼說, 你的心情是？  你要怎麼表達比較好？  如果你是旁邊的同學，你該怎麼反應比較好？  情境二：中午吃完飯後，小明在洗手台洗手，背後突有人拍他，小明一轉頭，旁邊的阿正趁機拿水潑他，他也回潑回去。想不到阿正卻惡人先告狀……。  如果你是小明，你的感受是？  你覺得為什麼阿正會這樣說呢？  你覺得老師看到兩人一身濕走進來，會？  小明和阿正怎麼表達自己感受會比較好？  【綜合活動】  學生將自己曾經最生氣的一件事寫下，並試圖用學習單上的引導句站在別人的立場說話 | | | 10’  25’  5’ | 發表  小組  討論  學習單 |
| 【暖身活動】  情緒溫度計：同一句話，換個說法後，情緒溫度上升或下降？  【發展活動】  教師播放投影片，從情境中找出非理性想法，例如：”我絕對交不到朋友”、”媽媽總是偏心”  教師提示策略：聽聽別人的說法、找出證據，駁斥非理性想法。  練習駁斥非理性想法並完成學習單  【綜合活動】  小組討論：除了找出證據、聽聽別人說法之外，當我出現非理性想法時，該怎麼喊暫停？ | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  學習單  討論 |
| 年級：五年級下學期 | 單元9 非理性世界 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：繪本<是蝸牛開始的>、<李爾王> | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：找出非理性想法並練習修正 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  討論：被誤會的經驗  【發展活動】  教師介紹情緒ABC，A指引發情緒的事件，B指對事件的想法，C指這個想法伴隨的情緒。  利用例子練習分辨句子中的A.事件 B’想法 C.情緒  教師介紹D 新的理性想法，以及E新的情緒。  【綜合活動】  使用前一堂課教導的樂觀角度，將B想法轉變為D新想法  討論：轉換新想法後，伴隨的E新情緒是什麼 | | | 10’  25’  5’ | 發表  小組  討論  分享 |
| 【暖身活動】  教師講述李爾王故事  【發展活動】  小組討論故事中的A-事件 B-想法 C-情緒。  找故事中的非理性想法  利用前次課堂學習的駁斥非理性想法，小組討論並改寫劇本  【綜合活動】  各組分配「理性李爾王」故事角色，並為下次演出做準備(未完成劇本的組別請於下週前完成)。 | | | 5’  25’  10’ | 聆聽  課堂  問答  實作 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級：五年級下學期 | 單元10 悲劇改寫 | 教學者：陳芝萱 | | |
| 教材：改編自EQ劇場-李爾王 | | 節數：2節 | | |
| 教學目標：駁斥非理性想法進行悲劇改寫 | | 時間：80分鐘 | | |
| 教學活動 | | | 時間 | 評量 |
| 【暖身活動】  回顧上週課程，列舉並比較故事中理性和非理性想法  【發展活動】  小組輪流上台進行表演改編後的故事  學生給予互評  【綜合活動】  討論：戲劇中所飾演的角色情緒  討論：使用理性改編後的結局有什麼不同？  生活中有哪些事也可以進行非理性改寫?  教師進行統整，說明理性、正向思考能達到雙贏。 | | | 10’  50’  20’ | 發表  實作  討論 |

(二)學習單範例

與情緒共舞 姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_

活動一：情緒臉譜

還記得我們討論將情緒分類成八大類：喜樂、憤怒、哀傷、恐懼、羞恥、愛、厭惡、滿足，請畫出下列詞語的表情，並寫出哪些事情會讓你出現這樣的表情？

當\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_時，我覺得好快樂！

我曾經最生氣的事是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_那時真的氣炸了！

我好難過，因為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

當\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_時，我覺得很羞恥。

還記得上次\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，我好害怕。

活動二：與情緒共舞

看完「十點鐘媽媽」，你知道媽媽在什麼情境下容易發脾氣？是生理的因素還是心理因素？把你家的情況寫下來。

媽媽最常發脾氣的時間是\_\_\_\_\_\_\_\_\_點，通常是因為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(情境)

我覺得媽媽會發脾氣，可能生理因素是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_心理因素是\_\_\_\_\_\_\_\_\_

我可以怎麼處理：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

活動三：火山管理員

◎每個人都會有地雷區，可能別人一踩，你就火山爆發了…。試著想想看，你最大的地雷區在哪裡？我的地雷區是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

我該怎麼告訴別人不要誤踩地雷\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

我知道同學的地雷區嗎?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 要怎麼知道別人的地雷在哪呢？\_\_\_\_\_\_\_\_

◎表達情緒有很多種方式，當情緒表達不當可能造成難以彌補的傷害，試著從下列的情境**挑出一個**，想想看，你可以怎麼做，讓結果更圓滿。

情境：做錯事被老師處罰、討厭的人一直煩我、沒有朋友陪我玩、班際競賽輸了、喜愛的東西摔壞了……

我選的情境是：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_當下心裡感受：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_我的表達方式是：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_造成的結果：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**換個角度想**

|  |  |
| --- | --- |
| **※活動一：**右圖中，男生看到的數字是( )，  女生看到的數字是( )  想想看，為什麼兩個人說的不同？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**※活動二：下表是班級中常出現的衝突狀況，如果你是事件主角， 你的想法是？**

(1) 小智和隔壁班的阿美都是屬於皮膚較黑的”麥芽膚色”，大家常常起鬨說他們有夫妻臉。每次經過他們兩個就開始”矮額~~”可是小智明明就不喜阿美，也很討厭別人起鬨，所以總是故意說”我才不喜歡她, 長得又不漂亮”

如果你是小智, 別人一直鬧你, 你的心情是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你要怎麼表達比較好？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

如果你是阿美, 被別人這麼說, 你的心情是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你要怎麼表達比較好？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

如果你是旁邊的同學，你該怎麼反應比較好\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(2) 中午吃完飯後，小明在洗手台洗手，背後突有人拍他，小明一轉頭，旁邊的阿正趁機拿水潑他，他也回潑回去。兩個人玩了一陣之後，誰知道阿正愈玩愈過分，最後拿水桶起來潑人。小明全身濕透很不舒服，氣得說「我要去跟老師說！」說完還瞪他一眼。阿正也不甘示弱的回嘴：「去告啊！誰怕你！自己愛玩還怪到我頭上，我要跟老師說是你先潑我！」小明氣得哭了，明明就是阿正先開始，怎麼惡人先告狀

如果你是小明，你的感受是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你覺得為什麼阿正會這樣說呢\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你覺得老師看到兩人一身濕走進來，會\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

小明和阿正怎麼表達自己感受會比較好？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**※活動三：請寫出一件你很在意的事，並使用下列表格，練習適當表達**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一、衝突情況的認知 | 二、同理對方立場 | 三、表達自己的感受 | 四、用同理心表達 |
| 我對( )很生氣 | 可能的原因是… | 我知道他不是故意的 | 所以我想對他說 |
| 因為他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  造成我\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 但他會這樣，可能  是因為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 這樣想一想，雖然他不是故意的，但我的感受是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**非理性世界** 姓名：

活動一：我的快樂指數是多少?下列每題最高5分，最低1分

|  |  |
| --- | --- |
| ( ) 1.生活中有些人事物讓我覺得有趣  ( )2. 我會和家人分享學校的事  ( )3. 我常面帶微笑  ( )4. 我喜歡我自己  ( )5. 我很滿意目前的生活和一切 | ( ) 6.我有一種以上的興趣或運動  ( ) 7.我有可以分享心情的朋友  ( ) 8.我相信每件事都有好的一面  ( ) 9.我和班級同學處得很融洽  ( )10.我和老師的關係良好 |

會讓我感到快樂的事： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

活動二：看影片回答問題

1. 如果一開始小男孩跌倒沒人幫忙他，他的心情是？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. 幫助別人一定會有好處嗎？為什麼他們都願意對別人伸出援手？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. 在<是蝸牛先開始的>繪本中，每種動物的特色都有優點也有缺點，請舉一個例子從不同角度分析\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. 別人的觀點是不是絕對的事實？為什麼？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. 如果你的心情已經被別人影響了，怎麼辦？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

◎ 活動三：參考下列的範例，試著找出非理性想法

|  |  |
| --- | --- |
| ***理性的想法***：能符合現實、客觀、合理、合邏輯的想法 | ***非理性的想法***：不合理、缺乏清楚的思考，易引起負面情緒的想法。 |
| 1.符合現實－我超過了約定的時間10分鐘。  2.客觀－我的成績比上一次進步了10分。  3.合理－突發狀況時，不見得能完美處理。  4. 合邏輯－因為我遲到，所以小華沒等我。 | 1.我腳痛，濕地慢跑一定跑不完  2.我應該要贏小明的  3.再怎麼努力也不會進步  4.因為我成績不好所以被討厭 |

＊請分辨下列是理性想法還是非理性想法

1.補習費2000元弄丟了，回家我一定會被爸爸打死的……\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. 我必須要贏過小華，我才能證明我是最棒的……\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. 因為我常常取笑攻擊咪咪，所以咪咪才不理我……\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

◎活動四：打擊魔鬼，將非理性想法改成理性想法

和同學約好要去打球，但媽媽說她要出門，叫我留在家裡照顧妹妹……

|  |  |
| --- | --- |
| ＊   非理性想法是…… | ＊  理性想法是…… |

因為亂丟香蕉皮，每天大下課要被罰去一年級打掃

|  |  |
| --- | --- |
| ＊   非理性想法是…… | ＊  理性想法是…… |

**參、回饋與建議**

**一、回饋**

學習回顧單上，我看見學生寫著：「在老師幫我們協調後，我和音樂老師的關係有改善」、「做錯事時，會請我們拿一張椅子坐在他對面，聽我們說原因，再好好的跟我們講道理」、「老師教我的方法派上用場，我成功交到了好朋友」。對於這些正向回饋，筆者深刻體會正向管教的真諦—以同理、互信的方式引導孩子發展自我概念，透過肯定孩子正向行為，形塑孩子自律、自我期許並符合社會規範之表現。

在家長的回饋單中，筆者發現透過理性溝通的方式，不僅讓家長能體會老師的關心及管教信念，更讓原先疏離的親子關係有所改善。其中，10號在心情對談後勇敢告訴媽媽：「即使我做錯事，也請您好好講，不要像母暴龍一樣發火。我會盡可能幫您忙，不要常生氣」。家長亦給予正向回應：「你是溫順體貼的孩子，媽媽希望你能養成對自己負責的態度，讓媽媽不用為你擔心。」

**二、建議**

**(一)對課程設計與教學的建議**

1.以校園中的實例作為情境

國小高年級學生一天在校時間長達八小時，無論是學習活動或人際互動皆是其生活的重心，其生活適應最具困擾的層面亦為學校生活。教師設計課程時若能以校園中的真實情況作為範例，不僅能使學生產生共鳴而積極參與討論，更能藉由演練協助其解決實務問題，然教師採用實例設定情境時，應注意勿呈現過多個人資訊及細節，以避免當事人被貼標籤。

2.教學及評量方式多元化

國小高年級學生正值在意同儕評價的青春前期，多半擔心展現情感或承認錯誤會沒有面子，在課堂討論及發表時經常以唱反調來展現自我。研究者為避免學生因公開發表真實想法而感到難為情，於每堂課程後使用學習單作為其表達想法及感受之工具，卻在實施四堂課後發現學生對於課堂後寫學習單等方式感到疲乏。建議教師以多元方式進行教學及評量，如角色扮演、繪製漫畫、團體遊戲等方式觀察學生在學習中的變化，避免讓教學方式過於單調而降低學生課程參與度。

**(二)對學校行政之建議**

**1.**建立支持網絡

國內相關正向管教策略的研究及案例分享雖多，卻缺乏正向管教策略流程以

作為具體跨情境實踐之依據，仍須仰賴教師依個人經驗進行輔導與管教。學校行政端應建立支持網絡，透過團隊支援與輔導協助教師進行適當且正向之管教行為，並促成教師社群組成或建立資源共享平台，協助教師進一步發展多元專業輔導管教措施，落實推動校園正向管教的理念。

2. 將正向思考納入學校課程

品德不僅是認知也是是情意，更需要長時間的陶冶，在正向的情境中，更能引導學生發展出正向的行為。然而不僅教師須創造關懷尊重的環境氣氛，班級中學生的互動也必須是接納、互助等正向氛圍，才能使學生覺得在校學習是快樂且有動力的。建議學校行政能將正向思考納入學校課程，讓學生能系統性地學習正向處理情緒及思考，營造溫馨友善的校園環境。

**肆、心路手札**

去年8月，筆者初次接任高年級導師，發現班級中有許多狀況—干擾上課秩

序、排擠同學、打架或罵髒話等違反規範之行為，這些行為不僅影響班級氣氛，

更帶動不當仿效行為。起初，曾擔任過生教組長的我，試圖以嚴格的管教方式矯

正學生不良行為，然而在嚴格管教的過程中，師生關係緊張、學生抗拒甚至不服

管教，更造成學生為逃避責罰而說謊或私下報復檢舉人的情況。在專輔教師的協

助下，筆者開始調整管教策略，期能將正向管教融入班級經營模式與課程教學，

改善學生生活困擾及不良行為。

為了逐步減少學生違規行為，筆者一方面以活動式的獎勵制度作為誘因，一

方面落實理性反省單，協助學生以積極承擔取代責罰。一開始請學生寫反省單並

帶回家給家長簽名時，部份學生將事件發生經過輕描淡寫、避重就輕，就是擔心

爸媽看見他在學校惹事，會嚴厲處罰他們。於是，反省單上的「事件經過」改由

糾紛雙方共同撰寫，又新增了「我的感受」與「對方的感受」兩個欄位，希望藉

由適當的情緒表達，讓彼此互相瞭解對方的感受，亦讓家長能體會孩子當下的情

緒。猶記得某次小祥因假日到校玩耍時破壞公物遭訓導處訓誡，帶他回班上後，

我們花了一點時間穩定情緒，使他願意誠實面對並寫下彌補的方式。隔日收回反

省單，家長在叮嚀欄寫著「現在改進，人生還有機會。謝謝老師教導，我會再提

醒孩子自己負責賠償」。透過反省單，不僅讓孩子學習承擔錯誤，亦讓家長能在

理解孩子的過程中協助解決問題，建立親師於管教方式的夥伴關係。

短短十週的正向情緒與溝通課程其實不足以協助學生發展完善的情緒管理

與溝通技巧，僅僅能引導其覺察自己與他人的情緒與想法並試著建立初步關係。

然而看見學生在課程的實施過程中，逐漸能思考他人行為背後的原因，試著同理

對方的立場再適當表達感受，我發覺他們已能真心理解對方並試著好好溝通。

很慶幸，班上的孩子能透過改變思維逐漸修正行為，在學生成長與進步的過

程中，我也在不斷調整自身的管教溝通方式中釐清自己的核心價值。或許教育的

路途有些艱辛，但當看到孩子們能一步一步向善向上，教育的價值也就實現了。

**伍、參考資料。**

1.品德教育資源網：http://ce.naer.edu.tw/home.php

2.正向管教宣導手冊「老師您好正—愛的魔法書」。新北市政府教育局。

3.正面管教法。聯合國教科文組織。財團法人人本教育文教基金會出版。

4.我是EQ高手。心靈工坊出版。