

公視兒少教育資源網

「改變教室的風景」教案徵選活動

一、設計理念：

現代社會中越來越多人因無法控制自己的情緒而影響到自己或傷害到週遭的人，例如自傷及霸凌事件越來越頻傳，因此本教案希望學生可以藉由繪本/公視資源網的學習影片及玩轉學校提供的桌遊來認識自己的情緒，學習以合適方式表達及處理自己的情緒，避免自己的情緒讓自己成為自傷者或霸凌者，也教導學生以同理心對待他人及遇見霸凌事件應有怎樣的應對方式。

二、教學流程：

活動一名稱：我是噴火龍或是小火山嗎？

時間：5 分鐘

以繪本《我變成一隻噴火龍了！》帶領學生共同閱讀理解，即使用童趣的方式表現出憤怒，但這樣的情緒是會傷害到自己及週遭的人。有時自己並非有意傷害別人，但因無法控制自己的情緒就可能讓週遭的人遠離，因此學習適當情緒宣洩的出口非常重要。

活動二名稱：為什麼生氣了？

時間：10 分鐘

觀看公視影片《水果冰淇淋|生氣篇》讓學生了解不論年齡大小，都要學著表達自己的情緒，每個人表達及消化情緒的方式皆不相同，悶不吭聲有時會讓週遭的人被自己的情緒影響，在不知不覺間傷害到週遭的人，以適合自己的方式找到情緒出口才是對自己好也對別人好的方式。

活動三名稱：我是他人情緒的受害者嗎？

時間：20 分鐘

觀看公視影片《下課花路米 | 同理心大考驗 | 老師！同學欺侮我》讓學生了解霸凌事件無所不在，有時是因為霸凌者帶有情緒而以口語或行動傷害到受凌者。受凌者在被霸凌後產生很多情緒是很正常的，但受凌者要學習以正確方式找到協助自己的人及紓解自己的負面情緒。

活動四名稱：當時的我不夠勇敢

時間：10 分鐘

觀看公視影片《青春發言人 | 霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》讓學生了解其實有時霸凌者在霸凌別人當下可能不見得了解自己的情緒或行為傷害了他人，看完影片後讓學生進行小組討論，老師並做出結論：如果當時的旁觀者看見

霸凌事件能勇敢地為受凌者出聲甚至提供協助，而不是因同儕關係加入霸凌行為，這個世界會更美好。

活動五名稱：胖虎的秘密

時間：45 分鐘

運用玩轉學校出版的桌遊《胖虎任務高峰會》帶領學生探索霸凌式議題，可以將學生分成六組，並各自擔任霸凌者、受凌者、霸凌目睹者、被霸凌者家人，其他同學等等角色，讓學生可以親身體驗情緒造成霸凌者的原因，及受凌者在遭遇霸凌後會有的情緒，重要的是如何協助受凌者尋求協助及尋找情緒的出口。

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合領域/輔導活動	設計者	陳筱茵
實施年級	八年級	教學節次	2 節
課程名稱	我拒絕當情緒小霸王		
教案實施情形	v1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_2022.11.24____ (2)實施課程名稱：我拒絕當情緒小霸王 ☐ 2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_____		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	1. A1 身心素質與自我精進 2. A2 系統思考與解決問題 3. C2 人際關係與團隊合作	
	領域核心素養具體內涵	1. 綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 2. 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 3. 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	
學習重點	學習表現	1. 1-a.自我探索與成長：了解自己的潛能與感受，欣賞與接納自己，探索與發展自我價值，確立適切的人生觀，並促進個人與家庭健全發展，追求幸福人生。 2. 2-d.尊重與珍惜生命：覺察與調適自我的情緒，探索生命的變化與發展歷程，了解生命 的意義，體會生命存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，達到身心靈健全發展。 3. 2-a.人際互動與經營：了解人我關係，覺察自己、家人與團體的	

		溝通問題，善用多元溝通技巧，營造良好的人際關係。 4. 2-b.團體合作與領導：與他人有效溝通與合作，發揮正向影響力，學習並善用領導策略，營造和諧及有效能的團體生活。
	學習內容	1. 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 2. 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 3. 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 4. 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 5. 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 6. 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。
議題融入	實質內涵	1. 生 Bb-V-2 什麼是「我」？「我」是誰？「我」與「我的身體」、「我的心理」、「我的理性」、「我的感性」，以及「我的靈性」的關係與差異。 生 Ca-V-2 快樂、幸福、至善與至福的意涵及其間之關係。
	學習主題	探索自我觀、人性觀與生命意義，友善的互動知能與態度，提升生活品質，展現生活美感，以及尊重多元文化等課程目標時，可融入生命教育中對於自我、意義的探索與相關主題，提升幸福感與反思生命議題對自己的重要性。
教材來源		1. 公視兒少教育資源網 2. Youtube 影片：我變成一隻噴火龍了 3. 玩轉學校-胖虎任務高峰會桌遊
教學設備/資源		1. 電腦 2. 學習單 3. 玩轉學校《胖虎任務高峰會桌遊》
使用的公視影片		1. 《水果冰淇淋 生氣篇》 2. 《下課花路米 同理心大考驗 老師！同學欺侮我》 3. 《青春發言人 霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》
學習目標		
1. 認識自我情緒，理解情緒有多種面向（正面情緒及負面情緒） 2. 學習述說或表達自己的負面情緒 3. 學習如何找到調整負面情緒的方法 4. 理解負面情緒（如：生氣）可能會傷害自己或他人時就有可能構成霸，並避免自己的情緒傷害到他人成為霸凌者 5. 學習以同理心理解被霸凌者的感受並適時提供被霸凌者協助		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一.活動一名稱：我是噴火龍或是小火山嗎？ (一)繪本閱讀：以繪本《我變成一隻噴火龍了！》帶領學生共同閱讀理解，即使用童趣的方式表現出憤怒的情緒，但這樣的情緒是會傷害到自己及週遭的人。 (二)口頭討論：自己生氣時的情況，並詢問學生是否有時候自己並非有意傷害別人，但因無法控制自己的情緒就有可能讓週遭的人遠離你。 (三)結論：因此學習適當情緒宣洩的出口非常重要。 二.為什麼生氣了？ (一)影片欣賞：觀看公視影片《水果冰淇淋 生氣篇》讓學生了解不論年紀大小，都要學著表達自己的情緒。 (二)口頭討論：引導學生討論每個人表達及消化情緒的方式皆不相同，悶不吭聲有時候會讓週遭的人被自己的情緒影響卻還一頭霧水，間接傷害到週遭的人。 (三)心得書寫：引導學生書寫自己抒發情緒的方式，以適合自己的方式找到情緒出口才是對自己好也對別人好的方式。 三.我是他人情緒的受害者嗎？ (一)影片欣賞：觀看公視影片《下課花路米 同理心大考驗 老師！同學欺侮我》讓學生了解霸凌事件無所不在，有時候霸凌本身是因為霸凌者帶有情緒而以口語或行動傷害到被霸凌者。 (二)心得書寫：引導學生書寫是否曾經在生氣的時候傷害過自己或他人嗎？請描述一下當時的事件及情緒。 (三)口頭討論：同理心概念討論與實際案例分享，讓學生了解被霸凌者在被霸凌後產生很多情緒是很正常的，但被霸凌者要學習以正確方式找到協助自己的人及紓解自己的負面情	5 10 20	口語評量 口語評量 心得書寫 口語評量 心得書寫

緒。 四.當時的我不夠勇敢 (一) 影片欣賞：觀看公視影片《青春發言人 霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》讓學生了解其實有時候霸凌者在霸凌別人當下可能不見得了解自己的情绪或行為傷害了他人。 (二) 心得書寫：引導學生分享是否曾經見過霸凌事件，是否伸出援手協助被霸凌者脫離當下情境。 (三) 口頭分享：看完影片後讓學生進行小組討論，老師並做出結論：如果當時的霸凌者看見霸凌事件能勇敢地為受凌者出聲甚至提供協助，而不是因同儕關係加入霸凌行為，這個世界會更美好。 五.胖虎的秘密 (一) 桌遊介紹：運用玩轉學校出版的《胖虎任務高峰會》議題式桌遊讓學生體驗融入霸凌式議題。 (二) 桌遊體驗：可以將學生分成六組，並各自擔任霸凌者，受凌者、霸凌目睹者、被霸凌者家人，其他同學等等角色讓學生可以親身體驗情緒造成霸凌者的原因及被霸凌者在遭遇霸凌後會有的情緒。 (三) 心得分享：重要的是如何協助受凌者尋求協助及尋找情緒的出口。	10 45	口語評量 心得書寫 桌遊體驗 口頭分享
實施成果： 學生在一開始繪本閱讀，會覺得生氣這種情緒是很常見，也沒什麼大不了的概念，到看了公視的《水果冰淇淋 生氣篇》會發現生氣時不說出或適時抒發情緒，的話其實會影響到自身與週遭的人。進而發現生氣表現的多種樣貌裡，竟然有一項就是霸凌的體現。 接著再看完《青春發言人 霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》霸凌者與幫兇者的親口告白，霸凌者與受凌者本身帶有的多重情緒狀態，讓學生同理並省思自身情緒傷害到自己與他人是多麼重要的事。最後讓學生以議題式桌遊體驗同理心的重要性，讓學生重新思考以後可以如何適時並表達自身情緒。 教學心得與省思：		

其實學生最喜歡的部分當然是議題式桌遊，但他們同時也反應要呈現立場對他們來說很困難，有些人被分到霸凌者的角色，但其實他們並不想當霸凌者；有些人也覺得被霸凌者的處境與處理方式不符合他們的個性，他們一定會做一些積極的處理等等。但是不論結果如何，學生都可以了解其實我們的情緒會傷人，但也要想辦法修補，同時也要承擔失去（出自鄧惠文老師）。希望學生可以經由同理心進行的霸凌議題式體驗了解到自控情緒的重要性。

參考資料：

1. 公視兒少教育資源網《水果冰淇淋|生氣篇》、《下課花路米 | 同理心大考驗 | 老師！同學欺侮我》、《青春發言人 | 霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》
2. 繪本《我變成一隻噴火龍了》作者：賴馬 出版社：親子天下
<https://www.parenting.com.tw/article/5084157>
3. 玩轉學校-胖虎任務高峰會桌遊
<https://pleyschool.org/pleyteaching/ibgteaching/>