

一、設計理念：

「情緒覺察與同理心」對於學生而言是每一階段都需要練習的課題。情緒會跟著每個人走一輩子，有生活就會有情緒，所以讓學生了解情緒覺察的重要性，有助於學生處理情緒與情緒同在。現今，學生以自我為中心思考的狀況逐漸嚴重，網路的發達也降低了學生相互交流情感的機會，故同理心的培養對學生而言相當重要，不但能夠覺察他人情緒及情境給予溫暖及關心，也能夠在人際互動上建立良好的關係。

二、教學流程：

活動一名稱：認識與覺察情緒

時間：40 分鐘

透過導讀繪本《彩色怪獸》、《生氣王子》，讓學生覺察及了解自己的情绪，並且將自己的情绪怪獸塗色並分享，分享的同時，能夠讓學生展現自信以及培養互相尊重的態度。透過簡報認識情緒臉譜，讓學生對情緒的展現能有更多的認識及討論。

活動二名稱：情緒 ABC

時間：40 分鐘

透過繪本引起動機，引導學生每個人都有生氣及難過的情緒，當遇到生氣及難過時情緒出現時，可以思考自己是遇到什麼事件，而事件引起了什麼想法，最後導致情緒的出現。

活動三名稱：同理心大挑戰（一）

時間：40 分鐘

透過 youtube 影片《同理心和同情心的差別在於？》，觀察同理及同情的不同，覺察他人情緒及情境，站在對方的角度思考並且感受他人的情緒。透過我說你畫的遊戲，讓學生理解同理心的觀念及重要性。

活動四名稱：同理心大挑戰（二）

時間：40 分鐘

延續同理心大挑戰，透過影片《青春發言人 | 我就是我—妥瑞氏症的游泳少年》，讓學生了解每個人情緒及情境的差異，同理情境也同理情緒，讓學生了解同理心是真正讀懂他人，站在他人角度看世界的心，並能夠適時地給予他人關心及溫暖。

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合領域	設計者	東郁玟
實施年級	四年級	教學節次	共四節
課程名稱	情緒覺察與同理心		
教案實施情形	■1.本教案已實際教學實施(部分實施) (1)實施時間：__2022/04__ (2)實施課程名稱：__綜合課__ ■2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：__2023/01__		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	面向：A 自主行動 項目：A1 身心素質與自我精進 面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通表達 面向：C 社會參與 項目：C2 人際關係與團隊合作	
	領域核心素養具體內涵	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	
議題融入	實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
	學習主題	靈性修養	
教材來源	簡報：教師自製 繪本：彩色怪獸、生氣王子 影片：同理心和同情心的差別在於？		

	學習單：教師自製
教學設備/資源	電腦、投影機、課程簡報、繪本、影片、學習單、圖畫紙
使用的公視影片	《青春發言人 我就是我—妥瑞氏症的游泳少年》
學習目標	
1.透過活動覺察自我及他人情緒。 2.了解引發情緒的事件及想法。 3.從日常生活中培養同理心的態度。	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一名稱：認識與覺察情緒		
● 單元一：你的情緒怪獸 (一)繪本-《彩色怪獸》 教師導讀繪本《彩色怪獸》，引起學生學習的動機，並在閱讀時，學生能夠思考自己的情緒屬於什麼顏色。 (二)學習單-你的彩色怪獸 學生聽完繪本後，畫出自己的情緒怪獸，並且邀請自願的同學上台分享。	20	繪本 口頭評量
● 單元二：認識情緒臉譜 (一)情緒臉譜 教師播放簡報，讓學生了解情緒及更多的情緒臉譜。 (二)學生分享 學生依據情緒臉譜分享自己或是他人的情緒經驗。	20	學習單 紙筆評量 簡報 口頭評量
活動二名稱：情緒 ABC		
● 單元一：生氣王子 (一)繪本-《生氣王子》 教師導讀繪本《生氣王子》，讓學生了解生氣的情緒及可能的後果，並在閱讀時，學生能夠思考自己什麼時候會有生氣的情緒。 (二)學生分享 學生分享自己最近一次生氣的事情，以及生氣時的狀態及後續引發的結果。	20	繪本 口頭評量
● 單元二：情緒 ABC 理論 (一)簡報說明 教師播放簡報，說明情緒 ABC 理論，當情緒出現時，可以思考自己是遇到什麼事件，而事件引起了什麼想法，最後導致情緒的出現，透過例題示範。 (二)學習單-我的情緒 ABC 學生撰寫自己的情緒 ABC (不僅限於生氣的情緒)，並邀請自願的同學上台分享。	20	簡報 口頭評量 學習單 紙筆評量

活動三名稱：同理心大挑戰（一）	15	
● 單元一：同理心與同情心 (一)影片分享 透過 youtube 影片 《同理心和同情心的差別在於?》，學生了解同理心及同情心的不同。 (二)簡報說明 教師播放簡報，說明同理心及同情心，並且提供培養同理心的方法。 ● 單元二：我說你畫 (一)講解活動規則 教師講解遊戲規則，教師描述圖畫的特徵，讓學生依據教師的描述將圖畫下來，過程當中只有教師說話，學生只能依據教師的描述及自己的認知將圖畫完成。 (二)兩人一組分享到全班分享 透過活動，讓學生發現當自己若只是從片段的語言及描述來了解，而沒有真正了解對方的用意及想法，就可能會造成誤會，衍伸的意思即是我們應該站在他人的角度，同理他人的情緒及情境，才能夠真正地了解。	25	影片 口頭評量 簡報 口頭評量 圖畫紙 紙筆評量
活動四名稱：同理心大挑戰（二）		
● 單元一：同理心與同情心 (一)複習 延續上節課的內容，複習同理心及同情心的差別。 (二)案例討論 依據案例進行小組討論，並上台分享。 ● 單元二：《我就是我—妥瑞氏症的游泳少年》 (一)影片觀賞 透過影片《青春發言人 我就是我—妥瑞氏症的游泳少年》觀賞中真實的人物，認識妥瑞氏症。 (二)分組討論 從影片中發現人物的優點，並思考能夠如何真正發揮同理心，而後上台分享。	20	簡報 口頭評量 影片 口頭評量
實施成果：		

—部分實施：認識與覺察情緒、同理心大挑戰（一）

情緒對中年級的學生來說，似乎是一個半生不熟的詞彙，有些人能夠了解自己的情緒，但也有一些人對自己的情緒毫無頭緒。活動的進行，讓學生慢慢去摸索情緒，好好地看見自己的情緒，過程當中可以透過學生的分享，發現部分學生能夠針對情緒作詮釋，但有部分學生只是專注聆聽他人的分享，仍還在思考及整理。

同理心對中年級的學生來說，似乎是一個說來輕鬆做而難的事，課堂當中發現學生對於同理心與同情心的差異非常了解，但要學生能夠真的應用在生活當中，都是需要一點一滴的累積。透過簡單輕鬆的活動，帶領學生了解同理心的意涵，學生相當投入此活動，最後也能夠透過自己與老師畫作的差別，來了解原來同理心是站在他人角度思考，同理情緒也同理情境，並不是依據自己的認知及想像來臆測他人的感受及想法。

—未實施：情緒 ABC、同理心大挑戰（二）

針對未實施的課程，希望達到的預期成果為以下，希望學生能夠更針對情緒的展現，了解引起情緒的事件及想法，進而創造一個較正向、穩定的情緒 ABC，在未來面對事件時，能夠讓自己停下腳步，找到合適的模式，展現適合的情緒。

另外，能夠透過影片的欣賞、真實的案例，讓學生真正地運用同理心，觀察他人的情境及情緒，展現同理心。

教學心得與省思：

在教學的過程中可以發現，學生對於情緒及同理心有一定的認識，但也可以從中發現有些人是一知半解的，所以需要更多的實際案例讓學生討論及分享，不但能夠透過分享來組織自己對於情緒及同理心的概念，更可以從他人的分享找到自己的盲點。

「情緒的覺察及同理心」對大家而言是一輩子的課題，需要不斷地覺察、省思並實踐，所以透過課程讓學生能夠培養覺察情緒及實踐同理心的能力，是非常重要的議題。情緒來來去去，我們總需要學會了解情緒，覺知情緒，才能與情緒共處；同理心的培養，能給予他人溫暖及關心，進而建立良好的人際關係。

參考資料：

《同理心和同情心的差別在於?》影片：

連結：<https://www.youtube.com/watch?v=9ZSiC59j0ak&t=108s>

繪本：

Anna Llenas(2016)。《彩色怪獸》。李家蘭譯。臺北市:三采。

賴馬(2015)。《生氣王子》。臺北市。天下雜誌。