


康軒綜合

配合課程：通冊  
內含教案、學習單

行動·生活·心力量

# 輔導SEL教室

作者 / 楊舒婷 老師



陪伴學生走入生活現場，  
在行動中學會表達，  
在合作中學會理解。  
SEL，讓綜合活動更有溫度。



# 目次

編者的話.....	01
<b>1 特質自覺王</b>	
搭配康軒版一上第六主題第 1 單元活動 2：發掘自我的寶藏 .....	02
<b>2 專注力大挑戰</b>	
搭配康軒版一上第五主題第 3 單元活動 4：專注的時間術 .....	07
<b>3 避雷高手訓練班</b>	
搭配康軒版一下第六主題第 1 單元活動 1：人際魅力估估樂 .....	12
<b>4 心理苦要怎麼說——表達拒絕／困擾</b>	
搭配康軒版一下第六主題第 1 單元活動 2：交友挑戰快易通 .....	17
<b>5 情緒解謎賽</b>	
搭配康軒版二上第六主題第 1 單元活動 1：情緒放大鏡 .....	20
<b>6 會考前的最後一哩路</b>	
搭配康軒版三上第五主題第 2 單元活動 1：國三生活牌排樂 .....	24

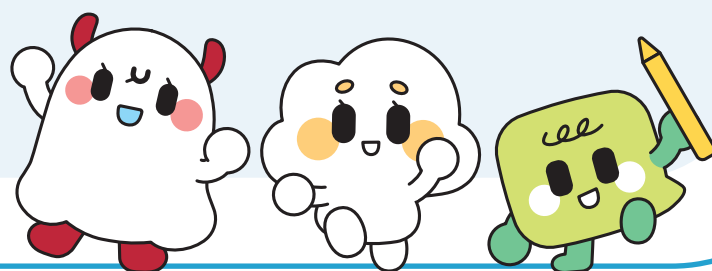


## 編者的話

在教學現場的我們，是否曾有這樣的感受？課程內容已經豐富扎實、活動設計也精采活潑，但學生的回應卻像隔著一層薄霧，知識進入大腦，卻不一定走進心裡；我們給了孩子「有料」的學習，卻總感覺少了那份「有感」的觸動。

近年全球教育界所重視的社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)，正是補足這塊重要拼圖的關鍵。SEL 讓學生能覺察情緒、練習表達、理解他人並負責任的做出決定，為學習注入真實生命力。然而當老師面臨 SEL 融入課室時，最直接的疑問往往是：「要怎麼開始？會不會增加負擔？」

為協助老師在現有課程中自然落實 SEL，我們依據綜合活動課程特色，針對童軍、家政、輔導設計可直接授課的教案與學習單，讓學生在任務中練習情緒，在生活中增長能力；也讓教學不僅是傳遞知識，更能陪伴孩子成為懂自我、會相處、敢挑戰的人。



# 1

# 特質自覺王

● 搭配 康軒版一上第六主題第1單元活動2：發掘自我的寶藏

改編自桌遊《實話實說》、木木老師《誰是中興自覺王》

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱		<b>特質自覺王</b>		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		<b>一年級</b>		節數	1節課 (45分鐘)	
總綱核心素養		A. 自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	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。		學習主題	生涯規畫教育	
	學習表現	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。			實質內涵	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。
	學習內容	輔Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。				
學習目標		● 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。				
SEL核心概念		<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input type="checkbox"/> 社會覺察 <input type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input type="checkbox"/> 負責任的決定				
教學資源		教師： ● 準備特質卡、周哈里窗海報。 學生： ● 觀察自己與同學具有的特質。				

# 學習活動設計

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機 (3分鐘)</p>	<p>教師說明：你了解自己嗎？你了解的自己和別人眼中的你是一樣的嗎？今天我們要來透過同學的視角，增進對自己的認識，看看誰是我們班上最了解自己的「特質自覺王」！</p>
<p>特質自覺王 (27分鐘)</p>	<p>1.分組：全班分為五人一組，並排列成小組座位。 2.道具：每人都會拿到四張便利貼、一張學習單及一個三角立牌。</p> <div data-bbox="544 551 1302 1122" data-label="Image"> </div> <p>3.編號：根據座位，將組內五人分為A~E代碼，在學習單上將自己的編號打勾。</p> <div data-bbox="544 1189 1302 1760" data-label="Image"> </div>

4.每人從自己代號的詞庫中，各挑選一個適合的詞給每位組員，分別寫在四張便利貼上，並貼到對方的立牌上，須特別注意不可以讓本人看到。

2.從自己那一區各挑一個最適合的詞  
給每位組員

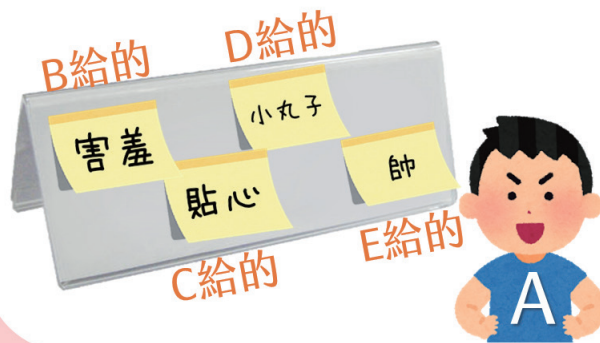
A □
幽默
合群
活潑
老實
不拘小節
負責
情感豐富
正經嚴肅
理性
聰明
直率

- 幽默** 給 B 的形容詞  
貼到 B 立牌上
- 負責** 給 C 的形容詞  
貼到 C 立牌上
- 聰明** 給 D 的形容詞  
貼到 D 立牌上
- 不拘小節** 給 E 的形容詞  
貼到 E 立牌上

特質自覺王

3.寫在便利貼上，貼到對方立牌上

(不要讓對方看到喔!)



5.遊戲開始：

(1)從A開始，選一個自己覺得別人會寫給自己的特質提問「請問我有○○嗎？」

(2)其他組員協助回答

若無→「不好意思，你沒有○○呵！」提問者則將學習單上該詞畫掉。

若有→「恭喜你，你有○○。」並協助將便利貼撕下，提問者則將該詞記錄在學習單上。

6.最快猜出自己四張便利貼的特質者為第一名，第二個猜完者則為第二名……，以此類推。

活動流程	教學內容及方式
<b>實話實說</b> (10分鐘)	1.進階任務：詢問每位組員，為何給自己這個特質？平常觀察到了什麼？並記錄在學習單上。 2.教師引導學生思考： (1)透過今天的活動，你認為自己了解自己的程度有多少？ (2)透過今天的活動，你有哪些新發現或心得？
<b>回饋與統整</b> (5分鐘)	在今天的活動中，希望能讓大家透過同學的回饋，增進對自己的認識與了解，雖然同學回饋的特質不一定是你真實的樣貌，但也同時讓大家思考看看：平常我對外呈現什麼樣的形象呢？有哪些面向是我不想／想要呈現給大家的呢？下一節課將繼續深入討論這個主題，帮助大家更多方位的認識自己。

## 活動操作實照



# 誰是特質自覺王

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 遊戲開始前

- 1.從自己那一區，挑給每組員各一個適合對方的詞(不用給自己)。
- 2.寫在便利貼上，貼到對方立牌上(不要讓對方看到呵！)



## 遊戲開始

- 1.從A開始猜，問其他組員：「請問我有○○嗎？」
- 2.每人每次只能猜一個詞。
- 3.猜錯→在記錄單上畫掉；猜對→可將便利貼撕下。
- 4.猜完全部便利貼者，在右方「比賽結果」寫上名次。

A □	B □	C □	D □	E □
幽默 合群 活潑 老實 不拘小節 負責 情感豐富 正經嚴肅 理性 聰明 直率	認真 溫暖 有才華 自信 果決 謹慎 效率 害羞 固執 敏感 低調	節儉 熱心 勇敢 善良 貼心 活力 自律 親切 搞笑 有創意 耐心	孔明 曹操 花木蘭 皮卡丘 角落生物 柯南 花媽 小丸子 哆啦A夢 海綿寶寶 兩津勘吉	正純 嗨帥 瘋宅 兇萌 仙靜
組員給我的是：	組員給我的是：	組員給我的是：	組員給我的是：	組員給我的是：
符合我的程度： ☆☆☆☆☆	符合我的程度： ☆☆☆☆☆	符合我的程度： ☆☆☆☆☆	符合我的程度： ☆☆☆☆☆	符合我的程度： ☆☆☆☆☆

1.透過今天的活動，我發現我了解自己的程度是幾顆星？

☆☆☆☆☆

2.透過今天的活動，我有哪些新發現或心得？(至少十個字)

## 2

## 專注力大作戰

● 搭配 康軒版一上第五主題第3單元活動4：專注的時間術

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱	專注力大作戰		設計者	楊舒婷老師	
實施年級	一年級		節數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養	A.自主行動 A2 系統思考與解決問題				
領域學習重點	核心素養	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。	議題	學習主題	生命教育
	學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	學習內容	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。			
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺察個人的專注力，並了解專注力對學習的影響。</li> <li>• 探究提升專注力的策略，透過體驗活動覺察專注力狀態，學習動靜轉換的專注方法。</li> <li>• 認識並實際操作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。</li> </ul>				
SEL核心概念	<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 自我管理 <input type="checkbox"/> 社會覺察 <input type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input type="checkbox"/> 負責任的決定				
教學資源	教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 準備「讀書狀況類型圖」、「叫色測驗」圖板、番茄鐘工作法介紹影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg">https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg</a>。</li> <li>• 製作「番茄鐘工作法」學習單。</li> </ul>				

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機 (10分鐘)</p>	<p>1.教師呈現讀書狀況類型圖並提問：各位同學讀書時的樣子比較接近哪一種類型呢？能夠保持專心嗎？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="336 389 496 427"> <p>① 專心讀書</p>  </div> <div data-bbox="616 389 775 427"> <p>② 放棄狀態</p>  </div> <div data-bbox="892 389 1082 427"> <p>③ 戴耳塞讀書</p>  </div> <div data-bbox="1166 389 1362 427"> <p>④ 聽音樂讀書</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="336 719 526 757"> <p>⑤ 常常打瞌睡</p>  </div> <div data-bbox="616 719 775 757"> <p>⑥ 容易分心</p>  </div> <div data-bbox="892 719 1082 757"> <p>⑦ 讀得很吃力</p>  </div> <div data-bbox="1166 719 1394 757"> <p>⑧ 善用零碎時間</p>  </div> </div> <p>2.學生依據平時的讀書狀況，用手指比出相對應的數字，並分享。</p> <p>3.教師提問：我們的大腦可以一心多用嗎？</p> <p>4.學生分享自己的想法與原因。</p> <p>5.教師說明課程主題：今天將會和同學們談談專注力，並且透過活動來解答「大腦到底能不能一心多用？」最後教大家提升專注力的小技巧。</p>
<p>叫色測驗 小挑戰 (10分鐘)</p>	<p>1.教師準備叫色測驗圖板：共兩張圖板，一張是色塊圖板，有不同顏色的色塊；另一張是文字圖板，寫著描述顏色的文字，用與文字字義不同的顏色標示。兩者顏色排序相同。</p> <p>※叫色測驗圖板範例可參考本書第10頁附錄。</p> <p>2.教師說明叫色測驗的規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)邀請兩位自願的學生上臺挑戰並計時比賽：分為兩回合，第一回合依序念出色塊圖板上的顏色，第二回合依序念出文字圖板上每個文字的颜色，比較前後兩回合所需時間的差異。</li> <li>(2)學生思考：為什麼念出文字圖板的顏色時比較不流暢？</li> </ol> <p>3.教師說明：當大腦要同時處理顏色及文字時，便可能會降低效率。回到課程一開始老師提出的問題「我們的大腦可以一心多用嗎？」其實大腦並非不能一心多用，但需要提升效率才能達到一樣的水準。大家升上了國中，也需要更有效率的方式，才能面對國中階段的各種作業與考試。</p>

活動流程	教學內容及方式
番茄鐘 工作法 (25分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明番茄鐘工作法：是一種可以提升專注力、訓練時間管理，讓你提升讀書效率、讀得更持久的方法。</li> <li>2.學生觀看番茄鐘工作法介紹影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg">https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg</a>。</li> <li>3.教師引導學生運用學習單練習番茄鐘工作法的每個步驟：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)先列出要做的任務，並安排優先順序(重要的先做)。</li> <li>(2)預估每個任務需要幾個番茄鐘。</li> <li>(3)每完成一個番茄鐘就塗顏色。</li> <li>(4)每分心一次就記一個X，並記錄干擾自己的事物。</li> <li>(5)記錄實際需要的番茄鐘數量，作為下次實行的參考。</li> <li>(6)檢視自己被干擾的原因並改善。</li> </ol> </li> <li>4.教師說明回家作業：請學生回家實際運用番茄鐘工作法規畫讀書時間，並於過程中記錄，實行後寫下心得反思，下週帶來課堂上與同學討論。</li> </ol>







附錄 叫色測驗圖板範例

黃	藍	綠	黑	綠
藍	綠	黃	紫	黃
紫	紫	黑	紅	紫
紅	綠	藍	黑	紅



# 番茄鐘工作法

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

實行日期／地點				
任務	預估數量	番茄鐘實行記錄 (每個25分鐘)	實際數量	實行狀況記錄 (分心畫X)
1.				
2.				
3.				
4.				
實行步驟檢核(做到的打✓)				
前	<input type="checkbox"/> 先列出要做的任務，並安排優先順序。(_____的先做) <input type="checkbox"/> 預估每個任務需要幾個番茄鐘。			
中	<input type="checkbox"/> 實際操作時可以搭配App或YouTube影片學習。 <input type="checkbox"/> 每分心一次就記一個X，並記錄干擾自己的事物。 <input type="checkbox"/> 每工作25分鐘休息5分鐘，每完成四個番茄鐘休息15~30分鐘。			
後	<input type="checkbox"/> 將實際需要的番茄鐘數量記錄下來，作為下次實行的參考。 <input type="checkbox"/> 檢視自己被干擾的原因，並排除干擾，提升專注。			
實行後心得與省思				
實行過程中干擾我的事物／自己被干擾的原因：				
我的實行情況與心得(做的不錯的地方、可以更好的地方……)：				

## 3

## 避雷高手訓練班

- 搭配 康軒版一下第六主題第1單元活動1：人際魅力估估樂

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱	避雷高手訓練班		設計者	楊舒婷老師	
實施年級	一年級		節數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養	C.社會參與 C2 人際關係與團隊合作				
領域學習重點	核心素養	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。	議題	學習主題	品德教育
	學習表現	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。		實質內涵	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。
	學習內容	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。 輔Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。			
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解人我之間的差異，並學習尊重的人際互動態度。</li> <li>• 覺察令自己與他人不舒服的行為，並以正向互動方式取代之。</li> </ul>				
SEL核心概念	<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input type="checkbox"/> 負責任的決定				
教學資源	教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 準備人際地雷圖板、數字圖板及多色籌碼。</li> <li>• 製作「避雷高手訓練班」學習單。</li> </ul>				

活動流程	教學內容及方式
<b>引起動機</b> (5分鐘)	<p>教師說明：人與人之間相處總有摩擦，有時不小心誤觸別人的地雷，友情一瞬間崩壞，有時別人不小心踩到自己的雷，自己不爽在心裡憋到內傷。如果地雷可以好好說出來，或許與人相處時就不需要再戰戰兢兢了。今天我們將透過小隊活動，帶大家了解自己與他人的地雷。</p>
<b>踩地雷</b> (20分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師準備人際地雷圖板、數字圖板及多色籌碼，並說明活動規則：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)在人際地雷圖板的二十四個地雷行為中，選擇讓你最不舒服的三個地雷行為編號寫在學習單上，並注意不要被別人看到。</li> <li>(2)6~7人一個小隊，每人各自拿三個相同顏色的籌碼，並輪流當主角。</li> <li>(3)每一回合中，其他隊員要猜主角的三個地雷是什麼，並將三個籌碼壓在數字圖板上(此步驟主角不須參與)。</li> <li>(4)主角公布答案，其他隊員進行加分：猜對一個加1分，猜對兩個加3分，猜對三個加5分。將每一回合的分數記錄在學習單上。</li> <li>(5)最後統計分數最高者為避雷高手！</li> </ol> </li> </ol> <p>※人際地雷圖板、數字圖板可參考本書第14、15頁附錄1、2。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.學生進行分隊活動。</li> </ol>
<b>地雷大聲公</b> (15分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明：相信透過剛才的活動，大家對於其他同學的地雷有初步的了解。有時候為了顧及人情，即便自己的地雷被踩也不敢吭聲，或是真的講過好多次了還是一直被踩。如果可以給你一個大聲公，你會想讓全班同學知道哪個地雷？</li> <li>2.學生寫下自己最想告訴大家的地雷宣言。 ※教師需特別提醒學生，在書寫時應對事不對人，不指名道姓或人身攻擊。</li> <li>3.全班起立，在教室裡找五個人，分享自己的地雷宣言。</li> <li>4.老師收回學習單，隨機念出地雷宣言。</li> <li>5.全班舉手搶答這是誰的地雷，答對者加分。</li> </ol>
<b>回饋與統整</b> (5分鐘)	<p>教師回饋：我們可以如何避免踩雷呢？其實成為避雷高手的訣竅，在於事先讓別人知道自己的地雷、知道別人的地雷後不要踩，並且遇到不確定的地雷要先詢問對方。若能掌握以上的訣竅，在人際互動中就可以減少許多不必要的紛爭，希望大家都能尊重彼此，成為避雷高手！</p>

# 人際地雷

選擇三個讓你最不爽的事情

1. 分組不做事還拿高分

2. 罵很難聽的髒話

3. 在背後說我的壞話

4. 搞小圈圈排擠我

5. 故意用言語激怒我

6. 一直打斷我講話

7. 不聽我的警告一直弄我

8. 排很長的隊，卻有人插隊

9. 大嘴巴，把我的祕密說出去

10. 很愛跟我借東西又不還

11. 把我的東西弄亂

12. 約出去卻突然放鴿子

13. 一直用難聽的綽號叫我

14. 午休時一直製造噪音

15. 常常抄我的作業

16. 很愛跟我比較成績

17. 拍我醜照po限動

18. 弄亂我的頭髮

19. 答應的事情突然反悔

20. 上課一直搗亂秩序

21. 踩髒我的新鞋子

22. 不問我直接用我的東西

23. 批評我很喜歡的人事物

24. 在大家面前說我的缺點

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

# 避雷高手訓練班

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 一、我的得分

回合	1	2	3	4	5	6	7
得分							

## 二、今天令我最驚訝的地雷

「原來\_\_\_\_\_的地雷是\_\_\_\_\_。」

## 三、地雷大聲公

讓大家知道我的地雷，彼此可以好好相處（可自訂，不限於活動中1~24的行為）。

範例1：我真的不喜歡午休的時候被吵，拜託大家午休好好睡覺Q\_Q。

範例2：我很寶貝我的鞋子，被踩到我真的會很心痛！

範例3：聽到有人批評我的偶像我會很難過，可以不喜歡但請尊重我的喜好。

我想說：

---

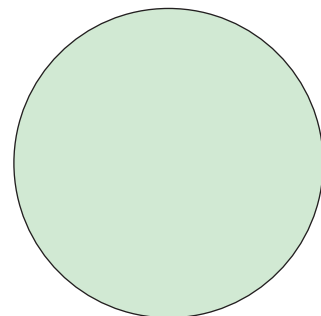
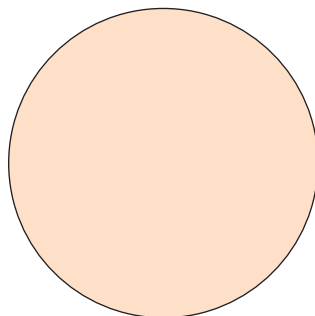
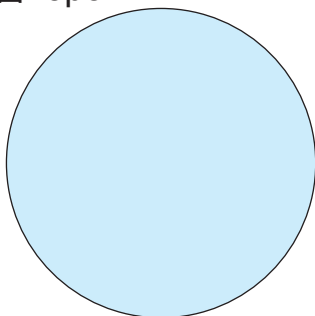
---

---

※對事不對人，用溫柔堅定的語氣寫，不帶髒字或人身攻擊※

----- 以下不要被別人看到 -----

我的地雷Top3



## 4

# 心理苦要怎麼說—— 表達拒絕／困擾

● 搭配 康軒版一下第六主題第1單元活動2：交友挑戰快易通

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱		心理苦要怎麼說——表達拒絕／ 困擾		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		一年級		節數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		B.溝通互動 B1 符號運用與溝通表達				
領域學習重點	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	學習主題	品德教育
	學習表現	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。			實質內涵	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。
	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。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>學習換位思考，站在不同立場體察他人感受及需求，培養同理心，促進良好的人際互動。</li> <li>覺察人際關係及溝通能力的重要性，學習適當的表達方式、演練「理直氣和」的表達技巧。</li> </ul>				
SEL核心概念		<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會覺察 <input type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input type="checkbox"/> 負責任的決定				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>準備表達類型案例影片。</li> <li>閱讀參考書目：王君豪等(2020)。正向人際及生活能力訓練課程第三版。臺北市：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心。</li> <li>製作「心理苦要怎麼說？」學習單。</li> </ul>				

活動流程	教學內容及方式
<b>引起動機</b> (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明課程主題：上週與大家提到人際相處時的界線，透過活動，我們發現自己和同學在意的事情可能不盡相同，人與人之間的互動也難免會不小心誤觸了別人的底線，如果真的感受到困擾、想拒絕對方時，可以怎麼清楚適當的表達？</li> <li>2.教師分享自身人際困擾經驗，說明「正確表達困擾」的重要性。</li> </ol>
<b>你是哪一種表達類型？</b> (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師呈現人際地雷行為(如別人未經同意翻自己的聯絡簿)，詢問學生遇到此情況會如何反應。</li> <li>2.學生自由分享。</li> <li>3.教師介紹三種表達的類型：理直氣弱、理直氣壯、理直氣和。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)理直氣弱：溝通風格傾向被動。不反對也不反抗的接受某事，對於有強烈看法的事物不做出回應與反應。不會要求自己想要的東西，也不會讓別人知道他們所做的某事使自己困擾。</li> <li>(2)理直氣壯：溝通風格傾向侵略。行動常會侵犯到他人權利，易與人爭論、說話大聲、過度反應，可能會令人厭惡。</li> <li>(3)理直氣和：溝通風格傾向果決表態。會冷靜但堅定表達自己的想法與感受，捍衛自己的權利但又不傷害別人，能為自己的意見或信念提出事實與理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。</li> </ol> </li> <li>4.學生檢視自己的回應屬於哪一種類型，並與同學分享。</li> </ol>
<b>從影片學表達</b> (15分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明：接下來，我們將透過影片來分析影片中人物使用的溝通方式是屬於哪一種表達類型。請各小隊在觀看完影片後，討論下列問題並分享你們的看法。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)我們認為影片中人物的表達類型是什麼？</li> <li>(2)這樣回應有哪些優點？</li> <li>(3)這樣回應有哪些缺點？</li> </ol> </li> <li>2.教師播放影片案例並引導學生討論。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)理直氣弱：妮妮媽媽不想要小新留下來吃晚餐卻沒有拒絕(0:00~1:47) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dC_33ID8ROo">https://www.youtube.com/watch?v=dC_33ID8ROo</a>。</li> <li>(2)理直氣壯：吉永老師與伴侶吵架(0:00~2:24) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fOjS5f5bZWs">https://www.youtube.com/watch?v=fOjS5f5bZWs</a>。</li> <li>(3)理直氣和：孕婦的心聲(8:07~8:46) <a href="https://www.youtube.com/clip/Ugkxcut1tRDFnYXVpW79jCEwz1TWbTrmUyxa">https://www.youtube.com/clip/Ugkxcut1tRDFnYXVpW79jCEwz1TWbTrmUyxa</a>。</li> </ol> </li> </ol>
<b>換你練習</b> (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「理直氣和」的表達公式：理直氣和=對方行為+我的感受+我希望。</li> <li>2.學生完成學習單上的表達公式練習。</li> <li>3.邀請學生分享理直氣和的說話方式。</li> </ol>
<b>回饋與統整</b> (5分鐘)	<p>教師結語：今天和大家一起認識了三種不同的表達方式，是否發現自己平時比較常使用哪一種表達方式呢？雖然現在可能不太習慣「理直氣和」的表達公式，但希望大家可以在生活中慢慢練習。學會適當的表達方式，就能在人際相處上更得心應手。</p>

# 心理苦要怎麼說？

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

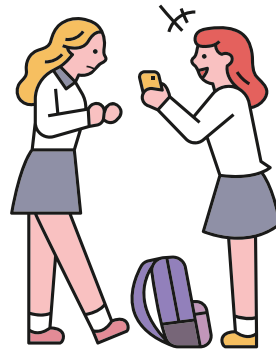
## 一、勾選或自訂一項「踩到我的底線」的行為。

從背後嚇我

摸我的頭

未經同意看我的  
手機

借我的飲料直接  
對嘴喝



其他：\_\_\_\_\_

我會怎麼反應？	我的反應屬於……
	<input type="checkbox"/> 理直氣弱 <input type="checkbox"/> 理直氣壯 <input type="checkbox"/> 理直氣和

## 二、用「理直氣和」的說話公式練習看看吧！

對方行為……	
我的感受……	
我希望……	

## 5

## 情緒解謎賽

● 搭配 康軒版二上第六主題第1單元活動1：情緒放大鏡

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱		情緒解謎賽		設計者	楊舒婷老師
實施年級		二年級		節數	1節 (45分鐘)
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進			
領域學習重點	核心素養	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。		學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵
	學習內容	輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。		議題	
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>在活動中練習辨識情緒，描述情緒的強度與愉悅度。</li> <li>在活動過程中練習描述情緒詞彙，並說明情緒形成的情境與原因。</li> </ul>			
SEL核心概念		<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會覺察 <input type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input type="checkbox"/> 負責任的決定			
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>準備情緒詞彙卡(每小隊一套)。</li> <li>準備籌碼(每位學生二十個)。</li> <li>製作「情緒解謎賽」學習單。</li> </ul>			

活動流程	教學內容及方式
<p><b>引起動機</b> (2分鐘)</p>	<p>教師說明課程主題：今天要來考驗大家對於情緒詞彙的了解，看看大家能不能精準辨識出情緒的形容詞。</p>
<p><b>情緒解謎賽</b> (28分鐘)</p>	<p>1.教師說明活動規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)學生分小隊，每隊約5~6人。</li> <li>(2)每位玩家拿二十個籌碼作為本金。</li> <li>(3)小隊隨機選出一位玩家當出題者，從情緒詞彙卡中挑選一個詞彙當謎底。 ※教師可參考本書第22頁附錄「情緒詞彙卡範例」，製作情緒詞彙卡。</li> <li>(4)出題者將挑選出的情緒詞彙卡，正面朝下蓋在桌面上。</li> <li>(5)其他玩家向出題者提問，猜出謎底是哪一種情緒，並將手中的籌碼放在桌上。 ※玩家提問與猜謎底時須遵守以下規則： <ul style="list-style-type: none"> <li>A. 玩家提問的問題僅限是非題。</li> <li>B. 玩家每問一個問題，須付出一個籌碼，例如：這個情緒你常常有嗎？</li> <li>C. 玩家選擇直接猜測謎底時，須付出兩個籌碼，例如：答案是生氣嗎？</li> </ul> </li> <li>(6)由出題者公布答案，猜對的玩家獲得桌面上所有籌碼。</li> <li>(7)由其他玩家輪流擔任出題者，進行其他回合。</li> <li>(8)活動結束時，擁有最多籌碼者獲勝。</li> </ul> <p>2.學生進行活動。</p>
<p><b>討論與省思</b> (10分鐘)</p>	<p>1.各小隊討論並完成「情緒解謎賽」學習單題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)我認為活動中最難猜的情緒是什麼？為什麼？ ※學生可能回答：最難猜的情緒是尷尬，因為尷尬不是一個強烈的情緒。</li> <li>(2)擔任猜題的玩家時，要如何提問才能幫助自己猜出正確的情緒？ ※學生可能回答：多假設不同的情境來詢問出題者、用正／負向或強烈與否來縮小猜題範圍。</li> <li>(3)透過這個遊戲，我對自己的情緒識別能力有何發現？ ※學生可能回答：我發現自己的情緒識別能力還不錯，能夠判斷出許多情緒詞彙的差異。</li> </ul> <p>2.教師引導學生分享學習單的答案，並引導全班進行省思與討論。</p>
<p><b>回饋與統整</b> (5分鐘)</p>	<p>教師回饋：透過今天的活動，大家努力了解每個情緒詞彙的差異，以及如何更細緻的描述不同的詞彙，可能也會發現每個人對於情緒詞彙的認知和理解有所不同，這就是情緒迷人的地方。</p>

附錄 情緒詞彙卡範例

愉快	放鬆	舒服	高興
快樂	感動	得意	痛快
平靜	幸福	興奮	滿足
安心	期待	狂喜	感激
自豪	驕傲	刺激	自在
自由	甜蜜	溫暖	驚喜
安慰	無聊	煩悶	失望
不安	挫折	尷尬	緊張
疲憊	委屈	擔心	驚訝
嫉妒	生氣	討厭	害怕
難過	愧疚	憤怒	孤單
驚慌	抓狂	震驚	恐懼
悲傷	自卑	無力	空虛
著急	憂愁	崩潰	無奈

# 情緒解謎賽

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 一、我的得分（記錄每回合結束時剩餘的籌碼數量）

回合	1	2	3	4	5	6
籌碼數量						

## 二、情緒解謎想一想

1. 我認為活動中最難猜的情緒是什麼？為什麼？

2. 擔任猜題的玩家時，要如何提問才能幫助自己猜出正確的情緒？

3. 透過這個遊戲，我對自己的情緒識別能力有何發現？

## 6

## 會考前的最後一哩路



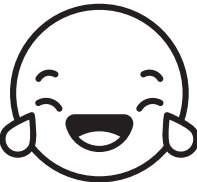








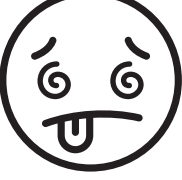












● 搭配 康軒版三上第五主題第2單元活動1：國中生活牌排樂

## 活動設計依據

主題 / 單元名稱		會考前的最後一哩路		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		三年級		節數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	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。		議題	學習主題	生命教育
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法
	學習內容	輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>透過回顧準備會考的心路歷程，看見面對困難歷程中自身的力量。</li> <li>統整個人面對大考的情緒感受，覺察自身狀態，正向聚焦。</li> </ul>				
SEL核心概念		<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 自我管理 <input type="checkbox"/> 社會覺察 <input type="checkbox"/> 人際關係技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 負責任的決定				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>準備表情符號貼紙。</li> <li>製作「會考前的最後一哩路」學習單。</li> </ul>				

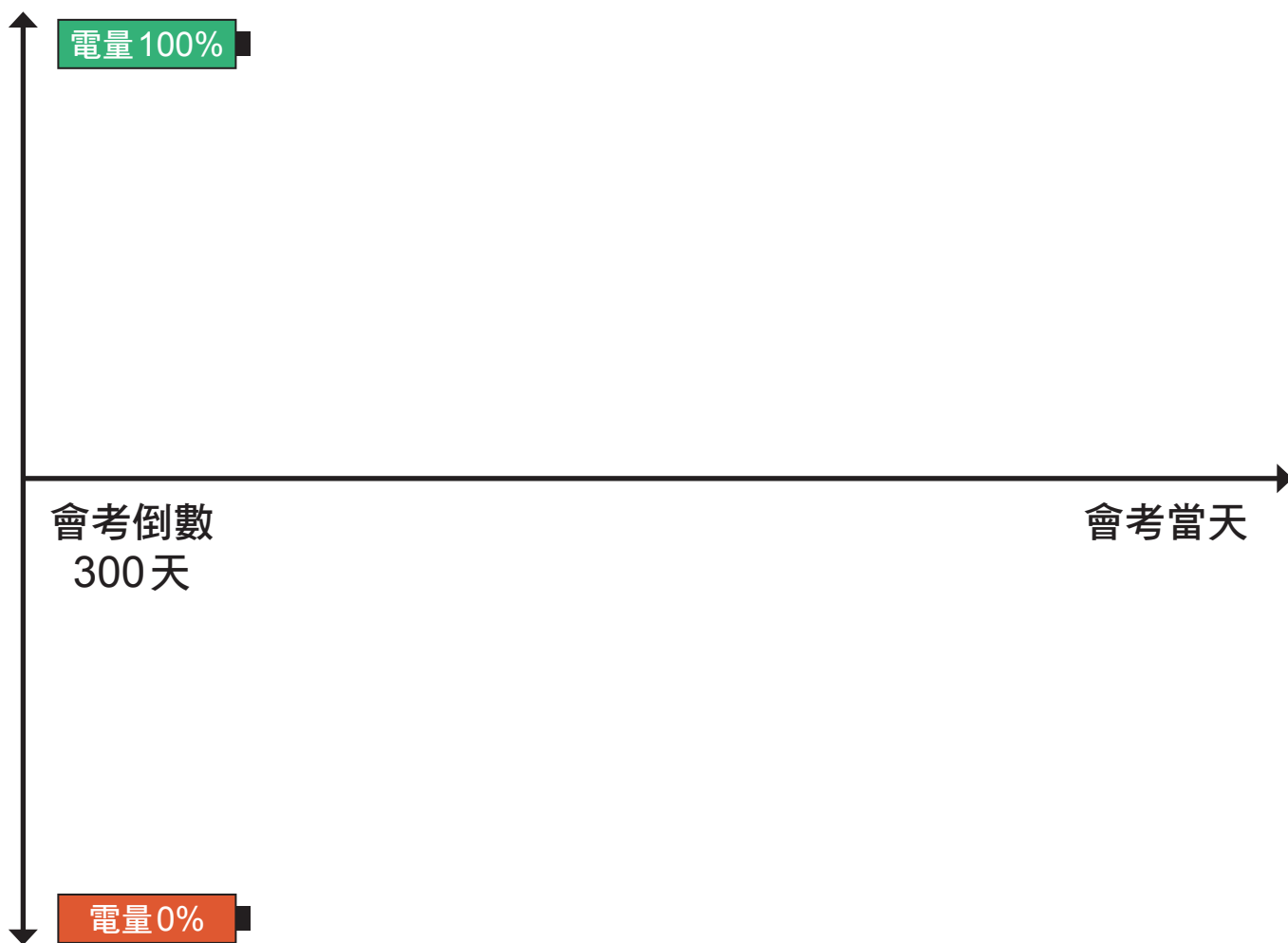
活動流程	教學內容及方式
<p><b>引起動機</b> (5分鐘)</p>	<p>教師說明：今天距離會考還有幾天呢？同學們看著天數不斷接近，是否也愈來愈焦慮緊張了呢？今天是在會考前的最後一堂輔導活動課，與其面對著焦慮和不安，擔心著自己考不好，不如好好用紙筆寫下來，看看自己的力量在哪裡。我們將透過一張紙來帶大家好好看看，這一路走來我們是怎麼撐到這裡的！</p>
<p><b>會考戰士折線圖</b> (20分鐘)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師發下學習單並說明活動進行方式：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)學習單上的縱軸代表自己的電量，橫軸代表成為會考戰士開始，倒數至會考當天的時間。</li> <li>(2)每人將會拿到一張表情符號貼紙，上面有不同的表情符號，請同學們回想這三百多天的備戰時光，有時能量滿滿衝勁十足，有時電量耗盡快要強制關機，這一路走來，你經歷了哪些起伏呢？在各時間點貼上當時的心情並寫下簡單描述。                   <ul style="list-style-type: none"> <li>※A.教師請每位學生至少貼五個表情符號貼紙並寫下對應事件。</li> <li>B.學生可能回答：                       <ol style="list-style-type: none"> <li>a.剛開始倒數300天，無感，覺得還很遙遠沒什麼感覺。</li> <li>b.第一次模擬考後，興奮，考得比想像中的好。</li> <li>c.10月中確診新冠肺炎，難過，好幾天沒辦法專心讀書。</li> <li>d.第二次模擬考後，震驚，成績退步了很多。</li> </ol> </li> <li>C.教師若不便準備貼紙，可參考本書第26頁附錄「表情符號範例」，請學生繪製在學習單上。</li> </ul> </li> <li>(3)將每個表情貼連成線，看看這一路走來經歷了多少奮力向上的攀爬與向下潛伏，你的曲線呈現出來的樣子是什麼呢？</li> <li>(4)寫下力量——即便這段路有高有低，是什麼力量讓你從低谷中再次爬起，讓你撐過這段艱難的路程到了現在？                   <ul style="list-style-type: none"> <li>※學生可能回答：                       <ol style="list-style-type: none"> <li>A.看到偶像也正在努力，我也要跟上他。</li> <li>B.看到身邊的人都這麼努力的衝刺，我也想拚拚看。</li> <li>C.一路走來很多朋友、戰友的鼓勵和支持。</li> <li>D.因為想要考上○○學校，想穿上那套制服，在那裡開學！</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>
<p><b>為彼此加油</b> (15分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明：給出正能量，為身邊的戰友打氣！看看身邊的同學，是他們和自己並肩作戰了這麼久，是他們看著你在低潮時的淚水，是他們看著你專注又認真的側臉。現在，用最真摯的心，在彼此的紙上寫下祝福吧！             <ul style="list-style-type: none"> <li>※教師特別提醒：在此關鍵時刻不可開玩笑，亂寫別人的學習單。自己給出什麼能量，自己也會獲得什麼能量。</li> </ul> </li> <li>2.學生自由與同學交換學習單書寫。</li> </ol>
<p><b>回饋與統整</b> (5分鐘)</p>	<p>教師結語：不斷望著遠方的目標，經常讓我們忘了回頭望，原來自己已經走了那麼遠，原來那些曾以為不可能走完的路，腳下已經到了最後一步！希望透過簡單的活動，帶大家回顧，自己跌跌撞撞卻也走到了今天，是哪些能量幫助自己撐到了現在。願你們能帶著勇氣、自信與安穩的心，迎向人生第一個大關卡。</p>

附錄 表情符號範例

			
開心	興奮	大笑	溫暖
			
生氣	難過	大哭	疲累
			
無感	震驚	尷尬	頭昏眼花
			
害怕	瘋狂	無奈	懊惱
			
得意	羨慕	慌張	期望
			
平靜	煩躁	無力感	充滿鬥志

# 會考前的最後一哩路

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



我的力量

戰友打氣區



# 115 入學版適用三年架構

## 最切合教學需求的架構設計

依學生發展歷程規畫三年架構，學習目標清楚，教學節奏更好掌握。

### 童軍

#### 1上 主題1 人我新關係

- 第1單元 友誼啟航
- 第2單元 當我們同在一起
- 第3單元 小隊進行式

#### 1下 主題1 青春樂休閒

- 第1單元 休閒不一Young
- 第2單元 戶外樂活趣
- 第3單元 休閒Plus

#### 2上 主題1 戶外炊事樂

- 第1單元 野地燧人氏
- 第2單元 摩登炊事家

#### 1上 主題2 環境「心」探索

- 第1單元 校園夢幻島
- 第2單元 探索生活圈

#### 1下 主題2 完勝服務學習

- 第1單元 修練核心價值
- 第2單元 服務全面啟動

#### 2上 主題2 露營 Have Fun

- 第1單元 營地好風景
- 第2單元 露營規畫師
- 第3單元 露營新手指南

### 家政

#### 1上 主題3 生活新人王

- 第1單元 形象好手
- 第2單元 縫紉巧手
- 第3單元 改造高手

#### 1下 主題3 用愛鋪滿家

- 第1單元 家庭愛行動
- 第2單元 凝聚好時光

#### 2上 主題3 飲食新風貌

- 第1單元 飲食探索去
- 第2單元 共享輕食趣

#### 1上 主題4 「玩」美空間

- 第1單元 淨亮新「室」計
- 第2單元 「玩」美新生活

#### 1下 主題4 生活好味道

- 第1單元 街角遇到菜市場
- 第2單元 從市場到廚房
- 第3單元 「食」在好繽紛

#### 2上 主題4 我們這一家

- 第1單元 家的足跡
- 第2單元 故事你我他

### 輔導

#### 1上 主題5 晉級的國中生

- 第1單元 國中有意思
- 第2單元 國中方程式
- 第3單元 學習快易通

#### 1下 主題5 征服學習王國

- 第1單元 踏上學習之旅
- 第2單元 學習玩家登入
- 第3單元 大學習家

#### 2上 主題5 讓心更靠近

- 第1單元 我想更懂你
- 第2單元 溝通零距離

#### 1上 主題6 生涯尋寶趣

- 第1單元 生涯尋寶我最行
- 第2單元 我的生涯多寶閣

#### 1下 主題6 團體二三事

- 第1單元 人際你我他
- 第2單元 團隊好夥伴

#### 2上 主題6 美麗「心」境界

- 第1單元 從「心」出發
- 第2單元 寶貝人生



## 2下 主題1 方位 My Way

- 第1單元 方位快易通
- 第2單元 讀圖非難事

## 3上 主題1 戶外創客

- 第1單元 露營新思維
- 第2單元 原創好料理
- 第3單元 手作創客趣

## 3下 主題1 永續環境 We Do

- 第1單元 地球危機
- 第2單元 我與永續的距離

## 2下 主題2 戶外 All Pass

- 第1單元 野外安全紅綠燈
- 第2單元 戶外生活任我行

## 3上 主題2 與童軍逛世界

- 第1單元 一「童」探世界
- 第2單元 一「童」去服務

## 3下 主題2 一起「趣」旅行

- 第1單元 出遊好時光
- 第2單元 旅行萬事通
- 第3單元 驪歌輕唱愛旅行

## 2下 主題3 生活綠「食」踐

- 第1單元 「食」在好安心
- 第2單元 綠活飲食高手

## 3上 主題3 繽紛伸展臺

- 第1單元 時尚「衣」達人
- 第2單元 流行密碼
- 第3單元 衣二衫事

## 3下 主題3 家庭樂傳愛

- 第1單元 家庭傳真
- 第2單元 家庭傳說

## 2下 主題4 「衣」Q 達人

- 第1單元 生活「織」慧王
- 第2單元 服裝妙管家

## 3上 主題4 資源有方

- 第1單元 支援家庭我可以
- 第2單元 聰明消費我最行

## 3下 主題4 世界巡「禮」

- 第1單元 探索世界
- 第2單元 世界美食家
- 第3單元 驪歌輕唱感恩趴

## 2下 主題5 「I」的進行式

- 第1單元 性別新「視」界
- 第2單元 愛的時光隧道
- 第3單元 愛情來敲門

## 3上 主題5 超前部署

- 第1單元 抗壓鍊心術
- 第2單元 升學馬拉松

## 3下 主題5 夢想起飛

- 第1單元 做自己的英雄
- 第2單元 勇敢夢想

## 2下 主題6 生涯 Online

- 第1單元 職業世界登入
- 第2單元 選才寶典

## 3上 主題6 升學導航

- 第1單元 升學多線道
- 第2單元 升學大步行






## 3下 主題6 畢業 · 啟程

- 第1單元 青春物語
- 第2單元 驪歌輕唱話青春



Know Know Umi 腦袋星球™

 **康軒文教事業**  
<https://www.knsh.com.tw>

臺北總公司： 新北市新店區中興路二段218巷11號  
 桃園分公司·桃園物流中心： 桃園市龍潭區工五路69號  
 臺中分公司： 臺中市大雅區中山北路1號  
 臺南分公司： 臺南市永康區竹林街17巷13號  
 高雄辦事處： 高雄市左營區文川路167巷31號

TEL (02) 2918-9393 FAX (02) 2918-9377  
 TEL (03) 409-1616 FAX (03) 409-2524  
 TEL (04) 2560-8585 FAX (04) 2560-9090  
 TEL (06) 254-9393 FAX (06) 254-9292  
 TEL (07) 348-6555 FAX (07) 349-7066



圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)