

學校名稱：牡丹國小授課年級：高年級(混齡)任教領域：綜合活動領域授課日期：114 年 5 月 22 日單元名稱：話中有心-讓溝通更暖心教學者：趙曼寧實施節數：共 6 節，每節 40 分鐘備課成員：李岩勳、劉瓊宜、郭貞瑩、陳昀青、陳桂蓮

## 一、設計理念：

本課程從「學生的溝通經驗與風格」出發，引導學生覺察自己在日常互動中的語言與情感表達，幫助學生辨識與他人在互動中的溝通傾向。課程設計結合體驗活動與省思討論，讓學生在實際演練與觀察中，理解溝通表達對人際互動的影響，並學習適切的溝通語氣與行動表達方式。進一步，學生將練習運用同理心，理解他人需要，提升與他人建立正向關係的能力。課程核心對應十二年國教綜合活動領域學習表現「2a-III-1：覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係」，期望學生能從自我認識出發，邁向理解他人，展現具溫度與尊重的溝通行動。

## 二、單元內容：

		設計依據
總綱核心素養面向	B 溝通互動	
總綱核心素養項目	B1 符號運用與溝通表達	
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。	
主題軸	2. 生活經營與創新	
主題項目	a. 人際互動與經營	
學習重點	學習表現 學習內容	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。
學習目標		1. 分享日常生活中與他人溝通的經驗，覺察自己人際溝通的風格。 2. 分析與他人互動和情感表達的方式，提出適切的溝通方法。 3. 運用同理心的溝通技巧，演練與他人互動及情感表達的方式。 4. 實踐具同理心的溝通行動，進行合宜的互動和情感表達，建立正向的人際關係。
教材來源	自編	
議題融入	議題 學習主題 實質內涵	生命教育 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。
參考資料		1. Marston, W. M. (2025). <u>正常人的情緒：DISC 人格行為分析原典</u> (李明芝譯)。臺北：堡壘文化 2. Cheers 快樂工作人。 (2023 年 1 月)。DISC 人格行為分析：你的團隊適合什麼樣的溝通方法？取自 <a href="https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5101780Cheers">https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5101780Cheers</a> 。 3. Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2011). <i>Making thinking visible: How to promote engagement, understanding, and independence</i>

## 教材組織分析

## 學生分析

一、教學對象：高年級，人數 5 人(3 男，2 女)。

本班級為高年級混齡，班級中包含五年級 4 位，六年級 1 位。平時部分課程採混齡授課，目前班級中無特殊生。

## 二、學生先備知能

學科先備經驗	數位工具先備經驗
<p>學生在中年級的綜合活動領域課程中，已經學習過相關的學習內容，在本單元的先備知能包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>理解與表達自己情緒的能力，且能夠以合宜的語言和態度與他人互動。</li> <li>具備傾聽與尊重他人意見的經驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生已可以熟悉平板，包括能開啟網頁、切換視窗、打字留言等功能。</li> <li>使用瀏覽器搜尋與登入 AI 互動平台 (Magic school)。</li> <li>能登入並操作使用 HiTeach <ul style="list-style-type: none"> <li>文字填充題</li> <li>物件化排序</li> <li>選擇題</li> </ul> </li> </ol>

## 教材分析

## 一、以 DISC 動物角色初探溝通風格

DISC 是由心理學家 William Moulton Marston 提出，主要分為四種基本性格傾向，名稱取自四個英文單字的開頭字母：

- D (Dominance, 支配型)：追求目標、果斷快速、重視行動與效率
- I (Influence, 影響型)：外向熱情、善於激勵、喜歡被肯定與交朋友
- S (Steadiness, 穩定型)：溫和耐心、注重人際關係、追求和諧與安全感
- C (Conscientiousness, 謹慎型)：嚴謹分析、重邏輯與細節、偏向理性思考

DISC 理論強調：每個人在表達與互動時，展現出來的語氣、速度、風格，其實與內在偏好有關。理解這些差異，能幫助人們改善溝通、促進合作，為了讓國小高年級學生能夠理解並覺察自身的溝通風格，本單元將 DISC 理論簡化並轉化為四種具象化的溝通風格動物角色，分別為：

- 果斷型（老虎）：快速行動、有主見與影響力
- 熱情型（猴子）：活潑外向、喜歡互動與分享
- 溫柔型（狗）：溫和敏感、重視他人感受
- 思考型（貓頭鷹）：冷靜理性、表達有條理

透過簡化後的 DISC 動物角色，我們協助學生初步覺察自己在人際互動中的溝通特質，讓孩子思考「我是怎麼說話的人」，以引導他們思考「怎麼說話，對方才能感受到被支持與理解」。這不僅是良好溝通的起點，也為後續「同理心」的學習奠定了重要基礎。唯有認識自己，理解他人，才能以更貼近對方的方式建立溫暖的互動。

## 二、由學生經驗出發，搭建認知橋梁

課程從學生自身的溝通經驗切入，透過「我的溝通經驗回憶卡」分享活動，讓教材成為學生自我探索的載體。教師進一步結合 AI 人格風格分析工具(Magic school)，以動物隱喻連結 DISC 人格類型轉化的溝通風格，提升學生對溝通特質的理解與興趣，促使其開始反思「我是怎樣與人互動的人」。

## 三、聚焦同理心的概念與要素，深化情感理解

「同理心」的定義可歸納為：能設身處地站在他人立場，理解他人的情緒與想法，亦常被稱

為「將心比心」。在本單元中，為了幫助學生不僅理解「同理心」的意涵，更能實際應用於人際溝通，特別提取出以下三項核心要素，作為學習與實踐的指引：

1. 情緒的感受理解：能察覺並感受他人在特定情境下的情緒狀態，試著體會「如果我是他，會有什麼感受？」
2. 心理需求的察覺：進一步思考在那樣的情境中，對方可能有什麼樣的期待、渴望或需要被支持的部分。
3. 行動與語氣回應的適切性：透過真誠的語言、肢體或行動，傳達對他人情緒的理解與關心，使對方感受到被理解與尊重。

#### 四、SEL 社會情緒覺察-社會覺察(Social Awareness)

社會覺察是 SEL (社會情緒學習) 五大核心能力之一，根據美國學業、社交與情感學習協作組織 (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL) 的定義，社會覺察指的是「理解他人觀點並同理他人的能力，包括來自不同背景、文化和環境的人」。在本單元中，社會覺察所涉及的「同理心」是重要的核心概念。

近年來對於「同理心」的研究指出兩個重要觀點：

1. 僅僅觀察他人的面部表情和肢體語言無法「讀懂」他們的感受。
2. 身體預算(Body budget)，是理解情緒與社會覺察的重要基礎，特別是在教育情境中，幫助學生覺察自己的身體狀態，並學習如何調節，能有效提升他們的同理心與社交能力) 或身體調適是社會化和人際關係需求的根源。

這些觀點呼應同理心的概念，也強調：能夠覺察自我與他人的身心狀態，是發展社會覺察與人際理解的基礎。

#### 五、生命教育中的「人學探索」與「靈性修養」

1. 人學探索：人學探索強調人的主體性—每個人都是有思想、有感受、有選擇能力的存在。當學生開始覺察自己在溝通中的語氣、情緒與風格時，實際上也在練習成為一個能負責任表達、能感受並尊重他人的主體。同時，當學生透過角色扮演與同理心練習，設身處地體會「如果我是他」，他們也在承認並尊重另一個人也是主體、也擁有情緒與需求。
2. 靈性修養：本單元透過引導學生關注他人的感受、理解對方的心理需求，可以主動愛與關懷他人，在生命教育中，靈性不是宗教性的概念，是指人內在的感受力、意義感與超越個人利害的愛與關懷的能力。透過「我可以感受到別人的情緒、想法與需求」，進而表達出同理的行動與話語，培養學生成為願意主動關心他人、帶來善意與溫度的人。

#### 學習層次

本單元的學習層次從「覺察自己」到「理解他人」，再到「實踐同理」，形成一個學習遞進架構。以下是對這個單元所呈現學習層次的具體分析：

- 一、覺察自我：從個人經驗出發，運用 AI 分析與動物隱喻理解自我表達方式，建立「自我認識」基礎。
- 二、分析互動：經由體驗遊戲與省思引導，辨識溝通中「語氣」、「表達方式」與「影響關係」之間的關聯。
- 三、建構概念：結合情境討論、角色扮演與光譜排序，讓學生深化同理心的意涵與實用語句。
- 四、行動實踐：學生自行設計並實踐「暖心行動計畫」，將認知內化為真實行動，並進行反思與分享。

#### 教學策略與方法

- 一、數位融入：適當運用數位科技融入教學，如：學生運用 HiTeach 回答問題、彼此分享，教師運用 HiTeach 回饋學生的作品。
- 二、四學模式：採用學生自學、組內共學、組間互學、教師導學的方式輔助學生學習。

- 三、引導省思：在各個活動中，運用提問來引導學生思考與探索「同理心」的概念，鼓勵學生回顧、思考與統整學習內容和個人感受。
- 四、分享策略：運用多元的策略引導學生分享交流，如：Think-Pair-Share（思考、配對、分享），讓學生先獨立思考，再與他人交流，最後公開分享。
- 五、進入角色「Step Inside」思考例程：是一種讓思考變得可見的教學策略，引導學生「進入」某個人物、角色或物件的內在世界，從第一人稱視角出發思考「我看到了什麼？(What do you see?)」、「我知道了什麼？(What do you know or believe?)」、「我在意什麼？(What do you care about?)」。
- 六、光譜排序：將學生的想法在光譜上排序，幫助學生具體表達觀點並發現差異，進而激發對同理心重要概念的發現與討論。
- 七、AI 輔助學習與省思：
1. MagicSchool 機器人：透過互動對話引導學生探索個人的溝通風格，幫助學生從不同角度覺察「我是怎樣說話與互動的人」，進而促進自我理解與風格認同。
  2. HiTeach GPT：教師利用 HiTeach 收集學生課堂即時反饋與文字作品，透過 GPT 系統快速歸納出學生共通想法、關鍵詞語與分類，有效提升全班共學的深度與效率。

## 課程架構

## 活動一



## 我的溝通風格初探

分享日常生活中與他人溝通的經驗，覺察自己人際溝通的風格。

## 活動二



## 懂你，是溝通的開始

分析與他人互動和情感表達的方式，提出適切的溝通方法。

## 活動三



## 同理心養成術

運用同理心的溝通技巧，演練與他人互動及情感表達的方式。

## 活動四



## 暖心溝通小達人

實踐具同理心的溝通行動，進行合宜的互動和情感表達，建立正向的人際關係。

覺察  
自我風格



理解  
同理的內涵與對話策略



實踐  
正向行動

## 三、評量標準與評分指引

評量標準						
主題	次主題	A	B	C	D	E
生活經營與創 新	人際互 動與經 營	面對多元性別 時，運用同理心 技巧，進行合宜 的互動和情感表 達，建立正向 人際關係。	能練習同理心的 技巧， 探討與 不同性別互動及 情感表達的方 式。	能覺察與不同性 別者互動與情感 表達的方式。	能分享自己與 不同性別者相 處的經驗。	未達 D級
本評量 評分指引		運用同理心的技 巧，進行合宜的 互動和情感表 達，建立正向 人際關係。	能探討同理心運 用於與他人互動 及情感表達的方 式，並練習同理 心的溝通技巧。	覺察與他人互 動和情感表達 的方式。	分享日常生 活中與他人溝通 的經驗。	未達 D級

## 四、學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 我的溝通風格初探	分享日常生活中與他人溝通的 經驗，覺察自己人際溝通的風 格。	學習記錄一 我的人際溝通風格測驗 <a href="https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FbnJpA">https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FbnJpA</a>	學習評量單一： 「我的溝通經驗 回憶卡」 學習評量二-1 我的溝通風格大 解密
【活動二】 懂你，是溝通的開始	分析與他人互動和情感表達的 方式，提出適切的溝通方法。	學習紀錄單二 情緒的覺察	學習評量二-2 同理心小偵探
【活動三】 同理心養成術	運用同理心的溝通技巧，演練 與他人互動及情感表達的方 式。	學習紀錄單三 進入角色	學習評量三 同理心養成術
【活動四】 暖心溝通小達人	實踐具同理心的溝通行動，進 行合宜的互動和情感表達，建 立正向的人際關係。		學習評量四 暖心溝通實踐計 畫

備註：學習紀錄為課堂參與歷程的資料；評量工具（學習評量單）為本單元學習評量的依據。

## 五、學習活動設計

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 分享日 常生活中 與他人溝 通的經	課前作業：學習評量單一「我的溝通經驗回憶卡」，請學生記錄一段曾經有印象的溝通經驗（如：和爸 媽、朋友、同學之間的對話）。  【活動一】我的溝通風格初探（公開課） 一、思考、配對、分享（Think-Pair-Share）： 1. 回顧課前作業，請學生先複習「我的溝通經驗回憶卡」學習評量單，並思考「當時的溝通情 境」、「我說了什麼？」、「對方又是怎麼回應	40'	學習評 量單 一：「我 的溝通 經驗回 憶卡」  學習記 錄一：	口語評 量（參 考評量 等級

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
驗，覺察自己人際溝通的風格。	<p>的？」、「最後的結果是什麼？」。</p> <p>2. 先自己思考，再兩兩分享「我覺得這次的溝通經驗給我有什麼感受？原因是什麼？」，最後邀請班上幾位學生於全班分享。</p> <p>二、教師從學生的溝通經驗，引導思考溝通順利與否與我們的溝通方式密切相關。請學生登入 Magic school，測驗自己的人際溝通風格。</p> <p>三、學生在平板上開啟 AI 「我的人際溝通風格」機器人，登入之後依序回答機器人所提問的問題，得到機器人分析學生溝通風格的測驗結果。</p> <p>四、引導省思：</p> <p>教師邀請學生分享看到 AI 分析結果的感受與看法，覺察自己的人際溝通風格。。</p> <p>1. AI 說我是哪一個風格的溝通者？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 思考型：貓頭鷹</li> <li>● 溫柔型：狗</li> <li>● 熱情型：猴子</li> <li>● 果斷型：老虎</li> </ul> <p>2. 我認同 AI 的分析嗎？(1. 非常的像我 2. 大部分像我 3. 有一點像我 4. 完全不像我)</p> <p>五、請學生完成學習評量單二-1「我的溝通風格大解密」第一、二題。</p> <p>六、請學生與同組的夥伴分享自己的測驗結果與想法，並請同組的夥伴給予回饋。</p> <p>七、教師說明四種溝通風格的特色，引導學生思考「我比較喜歡和哪一種溝通風格的人溝通？為什麼？」，請學生紀錄於學習評量單二-1「我的溝通風格大解密」第三題後，邀請學生分享。</p> <p>八、教師舉例測驗中的其中一種情境，引導學生思考並分享這些選項呈現的溝通方式，背後可能的想法。歸納不同的溝通風格，雖然都想表達關心，但做法可能不一樣，沒有對錯與好壞，但的確有讓人感覺比較溫暖或讓人感到被理解的方式。</p> <p>九、教師小結：</p> <p>今天的 AI 測驗，不只是幫我找到我的人際溝通風格，更重要的是，幫我看見「自己平常怎麼和別人互動、怎麼說話」的方式。每個人都有自己的溝通風格，認識自己、關懷他人，就是建立良好互動的第一步。</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p> <p>【活動二】懂你，是溝通的開始 課前準備：學生將平板準備好，進入 HiTeach 教室的連結。</p>	40'	我的人際溝通風格測驗 <a href="https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FbnJpA">https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FbnJpA</a>	D：分享日常生活中與他人溝通的經驗。 )

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
他人互動和情感表達的方式，提出適切的溝通方法。	<p>一、教師引導學生進行「一個不能少，失敗就重來」體驗活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>材料發放：每組發下一個紙杯與七枚硬幣，每組人數約4-5人。</li> <li>遊戲準備：將紙杯倒扣，硬幣平放在杯底上。</li> <li>挑戰任務：輪到的組員需將紙杯翻轉，讓硬幣拋入杯中。</li> <li>依序挑戰：按照順序挑戰，第一位同學成功拋入1枚硬幣在紙杯中，就換第二位。第二位成功拋入2枚硬幣在紙杯中，就換第三位，……依序增加至第七位，將七枚硬幣同時拋入杯中，就完成挑戰。</li> <li>挑戰時間八分鐘，八分鐘內可不斷嘗試與挑戰。</li> <li>任務限制：過程中不得使用其他輔助工具，也不可以先練習。過程中，任何一位同學若拋擲失敗（任一硬幣未掉入杯中），就從第一位重新開始。。</li> <li>調整棒次：三分鐘後，各組人員可以調整棒次順序，但同一輪不可隨意調整棒次。</li> </ol> <p>二、引導省思：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>當輪到我挑戰時，我有哪些情緒？我喜歡這些情緒嗎？為什麼？</li> <li>當我看到別人失敗時，我猜他有什麼情緒？他可能需要什麼協助？</li> <li>過程中我說了哪些話？或我聽見了哪些話？</li> <li>呈上題，我發現哪些用詞或語氣，會影響到別人的感受或和表現？是因為什麼原因呢？</li> <li>讓人感覺被支持、被理解的溝通表達重要嗎？為什麼？</li> </ol> <p>三、想一想，日常生活中，我覺得什麼樣的溝通表達方式會讓人感覺被支持、被理解？請學生將答案用HiTeach「填充」文字回應。作答結束後，教師「翻牌」整理學生的作答結果，或是用HiTeach AI GPT分析。</p> <p>四、師生歸納適切的溝通方法，可能有(以下是舉例)：理解他人的情緒、了解對方的想法、說話的語氣、關心的行動或站在對方的角度思考等。教師再進一步用HiTeach AI GPT分析上述詞句中有關「同理心」的要素或重要概念。</p> <p>五、教師小結：</p> <p>當我們能細心觀察彼此的感受與需要，就更能用貼心的語氣與適切的方式來表達自己，不僅讓對方感受到被理解與尊重，也能讓互動更順暢。透過剛才的活動，我們發現語氣和話語的選擇會影響對</p>		學習紀錄單二 情緒的覺察  學習評量單二- 2：同理心小偵探	口語評量(參考評量等級C：覺察與他人互動和情感表達的方式。)

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
3. 運用同理心的溝通技巧，演練與他人互動及情感表達的方式。	<p>方的情緒與行動，而這正是「同理心」的重要展現。接下來，我們將進一步練習在不同情境中，如何用語句展現真正的同理心。</p> <p>六、請學生完成學習評量單二。</p> <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p> <p><b>【活動三】同理心養成術</b></p> <p>一、回顧上節課中大家歸納出同理心的要素。</p> <p>二、進入角色：</p> <p>教師呈現情境：今天班上進行大隊接力比賽，<u>小明</u>在接棒時，不小心掉棒了。比賽輸了以後，<u>大雄</u>很生氣地說：「都怪你！你害我們輸了！」 小明低著頭，一句話也沒說。</p> <p>三、教師邀請學生選擇一個角色(<u>小明</u>或<u>大雄</u>)，教師提問：「如果我是<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)，我現在的心情會是什麼？」、「<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)可能在意什麼？」「如果我是<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)，我希望聽到怎樣的話？」 請完成學習紀錄單二「進入角色」，並倆倆分享。</p> <p>◎學生可能的回答：</p> <p><u>小明</u>可能的心情：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 難過 - 因為失誤讓同學生氣，也覺得自己不夠好。</li> <li>2. 自責 - 覺得是自己害了全班，心裡很內疚。</li> <li>3. 害怕 - 害怕同學不再喜歡自己，擔心被排擠。</li> <li>4. 無助 - 不知道怎麼補救，也不知道該怎麼辦。</li> </ol> <p><u>大雄</u>可能的心情：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得很生氣，因為我們本來就要贏了。</li> <li>2. 我很失望，因為我們練習這麼久，卻輸掉比賽。</li> </ol> <p><u>小明</u>可能在意什麼：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我在意的是別人會不會討厭我、不再想跟我做朋友。</li> <li>2. 我怕大家以後不讓我參加比賽了。</li> <li>3. 我擔心我在大家心中變成「失敗的人」。</li> </ol> <p><u>大雄</u>可能在意什麼：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我在意的是我們整隊的努力被浪費了。</li> <li>2. 我很看重這場比賽，輸了讓我很難接受。</li> </ol> <p><u>小明</u>希望聽到的話：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「沒關係，我們大家都有可能會失誤的。」</li> <li>2. 「我知道你現在一定很難過，我陪你。」</li> <li>3. 「下一次我們可以一起練習，相信你一定會更進步。」</li> </ol>	80'	學習紀錄單三： 進入角色	

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
	<p>4. 「謝謝你還是跑完全程，你很勇敢。」  <u>大雄希望聽到的話：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我懂你很在意比賽的結果，我也一樣。」</li> <li>2. 「我們一起想辦法再進步，而不是只責怪一個人。」</li> </ol> <p><b>四、教師說明：</b>同理心就是「能夠站在別人的立場，了解他怎麼想、怎麼感覺，並且用關心的方式對待他」。(同理心=站在別人角度，感受他的情緒，理解他的需要)。</p> <p><b>五、師生一起討論同理心的句型。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我知道你現在可能覺得_____，因為_____，。</li> <li>2. 如果我是你，我也會_____。</li> <li>3. 我可以想像你當時的心情是_____。</li> <li>4. 沒關係，我們可以一起_____。</li> <li>5. 其他</li> </ol> <p><b>六、同理心情境演練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組（每組3~4人），分角色(主角、使用同理心回應的角色、未使用同理心回應的角色、老師或其他角色)。</li> <li>2. 練習加入同理心語句（說出支持的話）。</li> <li>3. 演出過程包含：原因、經過、結果。</li> <li>4. 同學上台演出，演出後，教師與他組同學適時給予回饋。</li> </ol> <p><b>七、引導省思：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛剛在演練的時候，我說了什麼運用「同理心」的話？</li> <li>2. 當我被同理的時候，我有什麼感受？</li> <li>3. 我覺得有同理心和沒有同理心的回應，對人際溝通有什麼影響？</li> </ol> <p><b>八、教師引導學生完成學習評量單三「同理心養成術」。</b></p> <p><b>九、光譜表態排序：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：讓人感覺到有「同理心」，最重要的是什麼？</li> <li>2. 請學生登入HiTeach，教師用「物件化」推送，將以下選項排序：            A 使用有「同理心」的語句            B 真心的想理解對方的想法和需求            C 主動的觀察與關心對方            D 擁有和對方一樣的經驗         </li> <li>3. 排序後，邀請每位學生分享「為什麼我們這樣排列？」</li> <li>4. 教師聆聽同學的想法，並給予回饋。</li> </ol>		學習評量單三：同理心養成術	實作評量(參考評量等級B：能探討同理心運用於與他人互動及情感表達的方式，並練習同

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
4. 實踐具同理心的溝通行動，進行合宜的互動和情感表達，建立正向的人際關係。	<p><b>十、引導思考：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>我覺得「真心想理解」跟「講得很好聽」，哪個比較重要？為什麼？</li> <li>經過剛才的排序後，對於之前討論的「同理心」的要素，我認為還可以再加入些什麼？</li> </ol> <p><b>十一、教師小結：</b></p> <p>在練習的過程中，我們發現，同理心不是說「加油」或「沒關係」就好，而是要想一想：如果我是他，我會怎麼想？我會希望別人怎麼對我說？當我們願意主動一點、多想一步、聽仔細一點，我們的話語就會變成一份真正溫暖、被需要的力量。</p> <p style="text-align: center;">~第三、四節課結束~</p> <p><b>【活動四】暖心溝通小達人</b></p> <p><b>一、教師引導學生思考討論：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>想一想，我有曾經主動對一個人表達關心或同理的經驗嗎？那時候我說了什麼？做了什麼？</li> <li>對方有什麼反應？我當下有什麼感覺？」</li> <li>回想那一次經驗，我覺得對方有感受到我的同理嗎？為什麼？</li> </ol> <p><b>二、教師引導學生擬訂屬於自己的「暖心溝通行動實踐表」，並記錄在實踐日記(學習評量單四)中：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：我發現誰好像需要被關心？</li> <li>表達：我說了什麼或做了什麼來表達同理？</li> <li>解釋：我為什麼這樣說？希望對方感受到什麼？</li> <li>實踐：我真的行動了嗎？對方有什麼反應？</li> <li>反思：我完成留言後的感受是什麼？我學到了什麼？</li> </ol> <p><b>三、分享與統整：Think - Pair - Share</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生挑選「實踐日記」中最想與人分享的內容（如：留言內容、對方反應、自己的感受）。</li> <li>小組輪流分享，彼此回應，並共同票選出最具「暖心力量」的例子。</li> </ol> <p><b>四、引導省思：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>我從這次的實踐經驗中，有什麼新的發現與收穫？</li> <li>在未來的人際互動中，我可以怎麼讓自己更有溫度與同理心？</li> </ol> <p><b>五、教師總結：</b></p> <p>讓我們回顧這個單元，「從一開始的風格探索，到後來學習表達溫暖的語句，最後，我們真正做了</p>	80'	學習評量單四：暖心溝通實踐表	高層次紙筆評量(參考評量等級A：運用同理心的技巧，進行合宜的互動和情感表達，建立正向人際關係)

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
	<p>一件事——把關心化成行動。同理心不是一套說法，而是一種選擇。一個真正有同理心的人，不只是會說溫暖的話，而是選擇用溫暖的方式說出來，讓我們把今天學會的，用在每一次的留言、每一次的互動中吧。」</p> <p>~第五、六節課結束~</p>			

## 六、附錄(學習評量單)

學習紀錄一：

我的人際溝通風格測驗 <https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FbnJpA>

學習紀錄單二

( ) 年 ( ) 班 ( ) 號 姓名：

## 情緒的覺察

步驟一：在活動中，我出現了哪情緒？請用藍筆圈出來，越強烈的情緒畫上越多圈。

步驟二：當我看到別人失敗時，我猜他有什麼情緒？請用紅筆圈出來，越強烈的情緒畫越多圈。

快樂	愉快	自負	生氣	矛盾	驕傲
舒服	懷疑	喜悅	煩悶	感動	忌妒
興奮	貼心	感激	放鬆	解脫	幸福
痛快	羨慕	驚喜	絕望	得意	期待
狂喜	不安	滿足	安全	自信	失望
抓狂	憤怒	焦慮	難過	無力	受傷
歉疚	悲傷	沾沾 自喜	疲憊	孤單	緊張
空虛	無奈	自卑	不耐煩	恐懼	害怕
痛苦	沮喪	委屈	震驚	渴望	希望

資料來源：彭川耘老師

## 進入角色

情境：今天班上進行大隊接力比賽，小明在接棒時，不小心掉棒了。比賽輸了以後，大雄很生氣地說：「都怪你！你害我們輸了！」

小明低著頭，一句話也沒說。

請思考如果我是這個角色，我觀察到了什麼？我的心情可能是什麼？會有這種情緒的原因？我在意的是什麼？此刻，我最想聽到的話是什麼？

<p><b>大雄看(觀察)到了：</b> 如：小明接棒時掉了棒，被其他班選手超越</p>	<p><b>小明看(觀察)到了……</b> 如：同學對我很生氣並指責我</p>
<p>1. 大雄此時可能的心情有……</p>	<p>1. 小明此時可能的心情有……</p>
<p>2. 大雄會有這個心情的原因</p>	<p>2. 小明會有這個心情的原因</p>
<p>3. 想一想，大雄在意的是什麼？</p>	<p>3. 想一想，小明在意的是什麼？</p>
<p>4. 大雄這時候希望聽到什麼話？把這句話寫下來。</p>	<p>4. 小明這時候希望聽到什麼話？把這句話寫下來</p>

學習評量單一

( ) 年 ( ) 班 ( ) 號 姓名：

### 我的溝通經驗回憶卡

我們每天都需要和別人溝通，有時說得很順利、有時會有點不開心。請回想並寫下一個我和別人溝通的經驗，包括對象是誰？當時發生了什麼事（我說了什麼？對方又說了什麼？）以及我當時有什麼感覺？最後的結果如何？請在上課前完成以下的溝通經驗回憶卡喔！

對象：

- 事件發生的過程（請完整敘述）：

- 當時我的感受及原因：

- 最後的結果：

與同學分享後，我對於我的溝通處理方式，有什麼新發現？

學習評量單二-1

( ) 年 ( ) 班 ( ) 號 姓名：

## 我的溝通風格大解密

### 一、我的AI溝通風格分析

AI分析我的溝通風格是以下哪一個類型呢？請勾選。

思考型（貓頭鷹） 果斷型（老虎） 熱情型（猴子） 溫柔型（狗）

### 二、看到這個分析結果，我覺得：

非常的像我 大部分像我 有一點像我 完全不像我

因為\_\_\_\_\_

---

---

### 三、我比較喜歡和哪一種溝通風格的人溝通？為什麼？

學習評量單二-2

## 同理心小偵探

我們一起進行了一個體驗挑戰。回想剛才的活動，從自己和同學的表現、語氣和感受中，回答下面的問題。

一、過程中我說了哪些話？或我聽見了哪些話？

二、呈上題，上述哪些用詞或語氣，會影響到別人的感受或和表現？請你把它圈起來。

三、想一想，日常生活中，我覺得什麼樣的溝通表達方式會讓人感覺被支持、被理解？

## 同理心養成術

情境：

今天老師幫班上換了位子，小哲原本坐在他最要好的朋友小瑄旁邊，兩個人每天都聊得很開心。但這次換位子，小哲坐在比較安靜的小羽旁邊。

一下課，小哲嘟著嘴小聲說：「唉，我為什麼要坐這個位子啊，好無聊……」

小羽聽到了，沒有說話，只是靜靜地低著頭收東西。

如果我是一旁的同學，我會如何展現我的同理心進行溝通呢？



### 同理心的要素

記得我們一起歸納出同理心的要素嗎？同理心的要素包括「理解他人的情緒」、「了解對方的想法和需求」、「說話的語氣」、「關心的行動」或「站在對方的角度思考」。

一、在上述的對象中，想要同理的對象是：

二、我說了什麼具有「同理心」的話？請把這句話寫下來。

三、我覺得有同理心和沒有同理心的回應，對人際溝通有什麼影響？

## 暖心溝通行動實踐表

學習了一系列的課程之後，我可以試著在生活中，主動用同理心的話語，來對待身邊的人。讓我們試著將實踐的行動記錄下來！

日期	114 年 6 月 5 日		
對象	年 月 日		
事件發生的原因和經過	<u>小恩</u> 發現自己沒帶彩色筆，但又要完成美術作業，於是來向我借。我有點不開心，因為他每次都沒帶。		
我觀察到什麼？	<u>小恩</u> 低著頭，感覺有點難過		
他的情緒或想法可能是什麼？	擔心，因為想完成作業、希望被幫忙。		
我的行動 (我運用同理心說了什麼或做了什麼)	我回答：「如果我是你，我也會希望朋友能再幫我一次，不過我希望你下次要整理書包，記得帶好用具，我也可以在前一天提醒你，這樣好嗎？」		
對方的回應	<u>小恩</u> 跟我說謝謝，開心地完成他的美術作業		
我使用的那些同理心的溝通技巧？	<input checked="" type="checkbox"/> 理解他人的情緒 <input checked="" type="checkbox"/> 了解對方的想法和需求 <input checked="" type="checkbox"/> 使用同理心的語句 <input checked="" type="checkbox"/> 主動關心的行動 <input type="checkbox"/> 其他( )	<input type="checkbox"/> 理解他人的情緒 <input type="checkbox"/> 了解對方的想法和需求 <input type="checkbox"/> 使用同理心的語句 <input type="checkbox"/> 主動關心的行動 <input type="checkbox"/> 其他( )	<input type="checkbox"/> 理解他人的情緒 <input type="checkbox"/> 了解對方的想法和需求 <input type="checkbox"/> 使用同理心的語句 <input type="checkbox"/> 主動關心的行動 <input type="checkbox"/> 其他( )
實踐運用同理心的溝通方式後，對我的人際關係有哪些影響？			