

The Turningpoint of Life

24 個協助目睹兒少的實驗性教案

# 扭轉生命旅程

單元四：猜一猜，是什麼躲在後面？





## ～ 部長序 ～

我國家庭暴力防治法自87年公布至今，近15年推動家庭暴力防治工作的歷程中，除了建置社政、警政、教育、司法、醫療等防治網絡，積極協助遭受暴力傷害的家庭成員之外，對於在親密關係暴力案件中，兒童目睹家庭暴力的現象亦長年關注，這些目睹家庭暴力的兒童雖然並非直接受虐，但父母間的暴力行為，易讓同在家庭中的兒童也經驗到不容小覷的情緒壓力。

本部深切體認對目睹家庭暴力兒童的協助，更應著重在「預防」階段的及時介入，而校園，是兒童最重要社會系統。本手冊便是以校園為基礎的預防性方案，期盼能夠幫助一般教師在各自的班級中，實施具體實用教案，建立安全友善的人際環境，以及時協助一般及目睹家暴兒童釋放紓解負面情緒壓力，引導形塑正向的認知行為，削減家庭暴力傷害的影響。本手冊初版為96年，由本部委託財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會研發，研發階段經過8個縣市、51位教師的實際試教及多位實務專家的協助而研發完竣，並且藉由教育部訓育委員會、國民教育司的協助與支持，使得教育現場的老師們有機會接觸、認識、進而於教學工作中使用本手冊提供的教案，這5年來，也感謝教育現場老師對於本手冊的正面回饋，更感謝教學現場老師的提醒，並且建議依據教育部100年起所施用之國民中小學九年一貫課程綱要以更新本教案的「建議融入的學習領域及對應能力指標」及「教育資源延伸閱讀清單」，透過此次的改版，期待能提高本手冊的實用性，更便利於教育現場老師們的使用。

最後，衷心感謝財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會康淑華執行長、林怡君組長、及蘇湘雅社工的規劃執行，也感謝財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會目睹兒少教師培力團隊陳立容社工師、鍾宜利兒童輔導工作者、李化愚校長、劉秀娟副教授、董國光社工師，以及設計24個令人讚嘆教案所有教師群的協助，使得本手冊得以順利改版，期盼未來能透過本手冊的發行、以及教師的教學使用，讓更多兒童少年有機會擴展更為正向的人我關係概念，並讓反暴力及人我尊重的價值信念在他／她們心中發芽、長大。

內政部 謹誌

中華民國101年11月



## ～ 再版序 ～

婦女救援基金會執行長

2012.6

國內外研究已證實，兒少長期目睹婚姻暴力，對其身心將有負面的影響，包括生理、心理、認知、行為，及自我概念發展上的偏差，而整個家庭的變動也會造成兒少生活適應的困難。所幸的是，研究及實務經驗也證實，透過增強當事人的自我內在資源、家庭支持系統、以及社會支持系統等三大保護因子，目睹家暴兒少將有機會可以走出暴力的陰霾。也因此，孩子生活中最密切的社會支持系統——學校，在目睹家暴兒少的身心復原上占有重要的角色，提供更多的教學工具及資源以支持教師關懷目睹家暴兒少，實為刻不容緩的工作。

基於這樣的信念，本會於95至96年接受內政部家庭暴力及性侵害防治委員會委託，研發《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》。五年多來，我們與社工界及教育界的許多伙伴，一起在教育現場上透過此套課程與孩子們對話，讓孩子們不僅認識家庭暴力，還知道可以如何保護自己，並瞭解父母間的衝突並非孩子的錯，如何關心周遭有類似遭遇的同學，以及若遇到家庭衝突或一般人際衝突時可以如何因應等。這套教案獲得教育界許多正向的迴響，也持續給予我們許多建議，也因此，我們重新改版此套教案，以期能更加符合教師們在教學現場的需求。

此次改版，我們特別充實活動單的內容，每個單元增加2~4份活動單不等，以讓教師在教學上有更多的選擇。同時，我們依據教育部最新公告的97課綱，更新「建議融入的學習領域及對應能力指標」，並更新了「教育資源延伸閱讀清單」。最後，在印刷部分，我們將字體調整成適合閱讀及複印之版面，增進閱讀的

舒適度；並以單元分冊的方式處理，以讓教師得以依照課程設計抽取、攜帶當次教學所需單元，提升教案的機動性。

此次改版，歸功於內政部家防會對此項工作的重視及推動，因為李美珍執行秘書、潘英美組長、林涵瑜研究員的支持，目睹家暴兒少的校園工作得以不斷前進。感謝婦援會目睹家暴兒少教師培力團隊：包括國立台北教育大學劉秀娟副教授、陳立容社工師、鍾宜利兒童輔導工作者、董國光社工師等對於編修方向的建議。並感謝台北市金華國小洪夢華老師，此次再度執筆為我們更新教案可以相對應融入的學習領域及對應能力指標。

同時，我要特別感謝台東教育處全體目睹家暴兒少種子教師，包括：徐令宜社工、輔諮中心林素芬主任、長濱國中王巧吟老師、知本國中李美玲老師、新生國小李倩鈺老師、興隆國小余兆娟老師、鹿野國中陳慈芝老師、康樂國小楊鎮豪老師、南王國小藍琦老師、仁愛國小劉筠瑄老師、康樂國小廖雲玉老師等，這群教師投入婦援會與台東教育處合作推動的目睹家暴兒少種子教師方案，長期在校園中耕耘目睹家暴兒少議題，並把現場的輔導經驗回饋到此教案的編修。另外，更要感謝投入學習單編寫工作的教師群：包括台東種子教師團隊中的余兆娟老師、李倩鈺老師、楊鎮豪老師、藍琦老師、李美玲老師、劉筠瑄老師、王巧吟老師、陳慈芝老師等，以及台東大鳥國小王美琇老師，台東豐源國小林家進老師。最後，我要感謝負責此次編修專案的婦援會林怡君組長及蘇湘雅社工，因為她們的細心與聰慧，得以讓此項編修工作順利完成。

最後，祝福改版的教案可以讓更多教師受惠，也讓「尊重、平權、非暴力」的信念，可以有機會深植在我們孩子的心中。



# 目錄

部長序 2

再版序 4

目錄 6

## 簡介 9

一、背景介紹：教育，有助於打破家庭暴力的惡性循環 9

二、方案目的 10

三、潛在效益與執行上之挑戰 10

四、如何使用本手冊 11

## 教案單元總覽 12

教案設計理念介紹 12

課程特色 13

## 單元四 猜一猜，是什麼躲在後面？教案架構 27

一、單元設計理念 27

二、各年級對象特質 28

三、低年級單元活動設計教案 31

四、低年級教案簡案及附件 40

附件一：故事圖片 快樂森林 45

附件二：情緒語彙表 46

附件三：活動單 想一想、塗一塗 47

附件四：延伸活動 心情曼陀羅 50

附件五：延伸活動 心情溫度計 51

五、中年級單元活動設計教案	52
六、中年級教案簡案及附件	62
附件一：情緒語彙表	68
附件二：延伸活動 喜怒哀樂	69
附件三：延伸活動 每週情緒調查表	70
附件四：延伸活動 我的心情溫度計	72
七、高年級單元活動設計教案	74
八、高年級教案簡案及附件	80
附件一：情緒語彙表	86
附件二：延伸活動 情緒成語知多少	87
附件三：延伸活動 情緒管理大富翁	88
附件四：延伸活動 我的「情緒」朋友	92

### 教案Q&A及資源彙編 93

一、教學準備篇	93
二、教戰守則篇	100
三、教學資源延伸閱讀清單	103
四、服務資源篇	106





## ～ 簡介 ～



### 一、背景介紹： 教育，有助於打破家庭暴力的惡性循環

「家，是愛他的地方，也是暴力上演的夢魘」，家庭暴力是目睹家暴兒少少年心裡深處最難解的痛。很多人以為「孩子還小，還不懂事」而輕忽目睹家庭暴力對孩子所造成的傷害，但研究及實務經驗皆發現，目睹家暴兒少所受到的傷害並不亞於直接受暴者，目睹家庭暴力的經驗對其生理、認知、行為、情緒、人際關係、自我概念等方面可能會產生嚴重的創傷，影響其健全成長與發展。然而，目前社政保護系統往往聚焦於婚暴通報案件中伴隨被害人一起接受保護的未成年子女，故進入社政保護系統的目睹家暴兒少僅為少數，並且往往受害已深，復元不易；另一方面，目睹家暴兒少長期身處暴力環境所承載的心理壓力及學習暴力行為的結果，有相當比例的目睹家暴兒少在成年後成為施暴者，造成暴力代間傳遞，也因此更加凸顯預防教育工作的重要。

學者針對目睹家暴兒少提出三級預防的概念（洪素珍，2003），其重點在於「預防勝於治療」，從問題尚未發生時即採取預防措施，其概念包括 (1) 初級預防：提供民眾家庭暴力相關知識及正確態度，從根本改變使用暴力的觀念；(2) 二級預防：預測高風險家庭，並早期介入；(3) 三級預防：針對因暴力受到傷害進行處理、治療、輔導，預防再犯。由於學校乃兒童少年僅次於家庭之主要活動地點，學校老師不但最容易接觸目睹家暴兒少，學校環境更提供目睹家暴兒少正向人際互動示範的最佳場



## 扭轉生命旅程

域，也因此在此三級預防工作中，學校尤其扮演相當重要的角色，不僅可以在初級預防工作上協助一般學生在認知及情緒上對暴力議題有所覺醒，並可適時為有需要的學生及其家庭建立支持網絡，且適時予以輔導或轉介社工處理，與社政體系共同合作。

基於上述，《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》手冊以初級預防為主要施行目標，重點著眼於透過教育讓學生對暴力的本質有更清楚的認識，並學習正確的人我互動技巧，我們相信透過教育，將可有助於打破家庭暴力的惡性循環，一起建立並共同推動無暴力、尊重、平權的社會。



## 二、方案目的

本手冊內教案的目的與功能為預防性教育，以宣導家庭暴力之相關概念及教導正確之人我互動技巧為主軸，藉以達到關懷及支援目睹家庭暴力兒童、導正學童錯誤價值觀之目的。課程內容旨在協助學童能認識家庭暴力，了解家庭暴力對每位家庭成員的負面影響；課程另一重點則著重在情緒教育，目的在教導學童學習有效的情緒管理方法，及提升學童的自我價值感，透過情緒教育來降低學童未來施暴與受暴的可能性，以「尊重、平權與非暴力」的核心價值貫穿於個別單元中。



## 三、潛在效益與執行上之挑戰

透過此教案手冊，教師對目睹家暴兒童少年的輔導技巧、教案使用方式、相關服務資源的認識將有所提升；教師並得以了解

當學童向其求助相關問題時該如何面對與提供協助，進而使目睹家暴兒童少年的輔導工作之實施更加順利。

教師在實際執行教案上可能遇到教學前準備、教學現場及教學後所延伸出的相關問題，本書另闢「教案Q&A及資源彙編」，協助使用者更順利地使用此教案。



#### 四、如何使用本手冊

本手冊是專為國小教師而編寫。目的是提供一個有系統、連貫性的綱領，協助教師對於目睹家暴兒少的教學環境營造及輔導工作施行。本手冊絕非規定教師應該要怎樣做，因為我們明白個別差異及教學場域的不同，有鑑於此，我們預期教師可因應個人和情況的需要，靈活地使用本手冊。

本手冊以國小為主要施行對象，教案單元使用建議從第一單元開始循序漸進教學，但教師也可依班級學生之先備家暴概念為基礎，自行斟酌選取合適之單元授課，甚至可單取活動施行，運用於課堂上執行教學活動。

本手冊重點在說明預防性教案的內容及使用重點，它可以幫助做事前的準備，讓使用者於最短時間內，快速了解內容及使用方式，資料包含簡介、教案單元總覽、家庭暴力預防性活動教案（含簡案及活動單等附件）、教案Q&A及資源彙編四大部分，我們建議可先瀏覽教案各單元介紹部分，再細讀教案活動內容，若有疑惑可先翻閱「教案Q&A及資源彙編」，希望本手冊系統性的介紹說明能讓使用者更便於使用。



## ～ 教案單元總覽 ～



### 一、教案設計理念介紹

家庭暴力的議題涵蓋甚廣，如何在本套教案中呈現完整的一套課程，實屬一難題。在經過多次的顧問群開會及蒐集各界專家的意見後，在主題的設計與選擇上，本套教案盡可能與現有的國小教案作區隔（如已有的性別平等教育、情緒教育、家庭教育教案等），避免重複。也因此，本套教案把焦點放在目前國小課程缺乏的主題上，本教案包括四大主題內容：認識家庭暴力的相關議題（三單元）、認識受害者的心情與煩惱，並從而接納與關懷之（兩單元）、建立求助管道與安全計畫（一單元），以及衝突與憤怒的因應（兩單元），共分成八大單元，每單元各有低、中、高年級三階段版本。課程目標如下：

- ◎ 定義暴力，誰該為暴力負責。
- ◎ 覺察危機並學習保護自己，了解資源的使用。
- ◎ 了解自己的感覺。
- ◎ 建立安全接納的班級氣氛。
- ◎ 暴力是學習而來的行為，不是家族病史。
- ◎ 學習以非暴力的方式表達情緒與解決問題。
- ◎ 家庭暴力不是因兒童而起，兒童無法制止。
- ◎ 建立正向的自我概念，提高自我價值感。



## 課程特色

每個課程主題全長為40至80分鐘，共分為兩個單元活動，教師可視需要靈活運用，如：擇一活動於適合的學習領域課程（見表一）使用，或把某一20分鐘的活動拉長為40分鐘使用等。由於每個課程主題間具備連貫性與順序性，建議須先從主題一「什麼是家庭暴力」開始進行教學，若全部依序進行有執行上的困難，除主題一之外，其它主題可由老師自行調整使用，但仍需留意每個課程主題的先備知識。再次強調的是，每個課程主題雖然是依照目睹家暴兒少的需求而設計，但對於一般兒童仍具有學習價值。各單元課程內容如下：

表一：課程單元架構介紹

單元主題	年級	主題目標	建議融入的學習領域及對應能力指標
第一單元	低年級	1. 能認識何謂暴力，知道暴力包含哪些類型，建立對「暴力」的正確概念。 2. 能辨識什麼是家庭暴力與類型，澄清「施暴者就是強者」的錯誤迷思。	<b>【健康與體育學習領域】</b> 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。  <b>【性別平等教育議題】</b> 2-1-4 認識自己的身體隱私權。



什麼是家庭暴力？	中年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過實際生活事件的探討，認識暴力的意義與類型，並傳達暴力的本質為不尊重他人的表現。</li> <li>2. 能辨識什麼是家庭暴力與類型以及基本的求助觀念，並澄清兒童不需要為家庭暴力負起責任。</li> </ol>	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠從生活經驗中觀察並整理與暴力有關的事實，透過討論、歸納的歷程而更了解暴力的本質與類型，並進一步剖析暴力的控制內涵。</li> <li>2. 能辨識什麼是家庭暴力，並能澄清家庭暴力的一些錯誤想法，認識家庭暴力的現象。</li> </ol>	<p>【社會學習領域】</p> <p>5-3-1 說明個體的發展與成長會受到社區與社會等重大的影響。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-8 認識家庭暴力對身心發展的影響。</p>
第一單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠了解當處於身心受到安全威脅之情境下，則談論家庭秘密將被視為求助的必要態度與管道。</li> <li>2. 學習在需要幫助時要記得尋找適當的求助對象。</li> </ol>	<p>【生活課程】</p> <p>1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p>

家的風貌	中年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識家庭形態的多元樣貌，接納每個家庭的獨特性。</li> <li>2. 能了解每個家庭雖然都有自己的秘密，但有些秘密需要告訴適當的人。</li> </ol>	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠從生活經驗中觀察並整理與暴力有關的事實，透過討論、歸納的歷程而更了解暴力的本質與類型，並進一步剖析暴力的控制內涵。</li> <li>2. 能辨識什麼是家庭暴力並能澄清關於家庭暴力的一些錯誤想法，認識家庭暴力的現象。</li> </ol>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。</p>
第三單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解恐懼感有其正面意義，並能接納與面對內心的恐懼感。</li> <li>2. 能了解家暴受害者基本的求助資源，並能知道如何報警求助。</li> </ol>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-1-2 發現各種危險情境，並探索保護自己的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>



S O S 安全計畫	中年級	<p>1. 能知道要以冷靜不衝動的態度來處理危險事件，並能思考安全的解決策略。</p> <p>2. 能知道家庭暴力正式及非正式的求助資源，並能了解其具體功能。</p>	<p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p><b>【性別平等教育議題】</b></p> <p>2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。</p>
	高年級	<p>1. 能知道家庭中每一個人的角色不同，責任也不同，並產生正向的自我認同感。</p> <p>2. 能夠釐清秘密的種類與可能產生的影響，了解維護家庭秘密的底線，以及適合告知家庭秘密的對象。</p>	<p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p>2-3-4 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。</p> <p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p><b>【性別平等教育議題】</b></p> <p>2-3-9 了解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產</p>



			<p>權等權益，不受性別的限制。</p> <p>2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p>
<p>第四單元 猜一猜，是什麼躲在後面？</p>	<p>低年級</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生了解情緒的類型，並能認識目睹家暴兒童一般行為反應背後的情緒狀態。</li> <li>2. 學習同理、接納目睹家暴兒童的情緒。</li> <li>3. 營造合作支持的學習氣氛，協助目睹家暴兒童的學校生活適應良好。</li> </ol>	<p><b>【生活課程】</b></p> <p>4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。</p> <p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>
	<p>中年級</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以豐富的語彙描述不同的情緒反應。</li> <li>2. 能由自己的經驗區分情緒的類型和強弱。</li> <li>3. 能理解遭遇家暴事件對情緒的影響。</li> </ol>	<p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>



			<p><b>【性別平等教育議題】</b></p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p>
	高年級	<p>1. 能知道家庭暴力與性侵害之正式與非正式的求助資源，並能了解其具體功能。</p> <p>2. 能學習如何訂定安全計畫，思考自我保護策略。</p>	<p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p><b>【性別平等教育議題】</b></p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p>
第五單元 伸出一雙關愛的手	低年級	<p>1. 能以關懷、接納的態度去支持目睹家暴兒童。</p> <p>2. 能理解目睹家暴兒童的遭遇、心情及困難。</p> <p>3. 能以實際的行為協助目睹家暴兒童。</p>	<p><b>【生活課程】</b></p> <p>1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。</p> <p>4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>3-1-1 分享自己在團體中與他人相處的經驗。</p>

		3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。
中年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解目睹家暴兒童的情緒、想法及行為。</li> <li>2. 能以設身處地的態度與目睹家暴兒童互動，使目睹家暴兒童能感受到被支持與接納。</li> <li>3. 能以實際的行動學習如何協助目睹家暴兒童。</li> </ol>	<p>【社會學習領域】</p> <p>6-2-3 實踐個人對其所屬之群體（如家庭和學校班級）所擁有之權利和所負之責任。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。</p>
高年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。</li> <li>2. 能理解情緒的複雜性並能辨識自己真正的情緒。</li> <li>3. 能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。</li> </ol>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-4 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。</p>
低年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解用暴力來發洩怒氣是不對的，必須停止暴力。</li> <li>2. 能學習衝動控制技巧而不使用暴力。</li> </ol>	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>



第六單元	中年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解暴力加害人的情緒與行為模式，並學習非暴力的人我互動技巧。</li> <li>2. 能學習衝動控制與情緒紓解的技巧。</li> </ol>	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨識情緒，具有評估情緒與表達關懷的能力，能以合宜的方式表達自己的情緒。</li> <li>2. 能瞭解目睹家暴兒童的觀點及內在經驗，能體會與覺察目睹家暴兒童的感受及真正的需要。</li> <li>3. 能瞭解目睹家暴兒童的心理並學習如何協助目睹家暴兒童。</li> </ol>	<p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-8 認識家庭暴力對身心發展的影響。</p>
第七單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以學童較常遭遇的爭吵事件為故事腳本，探討發生人際衝突的可能原因，以及學習辨識衝突當下的情緒和行為反應。</li> </ol>	<p>【生活課程】</p> <p>5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。</p>

火線衝突	中年級	2. 鼓勵學童練習如何避免爭吵發生的幾個重點，包括基本的溝通態度、情緒的自我覺察與控制、正確的表達個人情緒與想法等，協助學童發展問題解決技巧。	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>
		<p>1. 能了解一般人際衝突經常發生的原因，以及學習辨識每個人在面對衝突時的情緒和行為反應，幫助學童理解衝突情境下雙方各自的立場與表述。</p> <p>2. 透過「暫停、深呼吸、想辦法」的步驟與口訣，帶領學童透過情緒覺察與控制的練習，學習如何正確表達個人情緒與想法，以及思考問題解決策略。</p>	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
		<p>1. 能認識暴力行為的意圖，並認識在社會上普遍存在的暴力情況。</p> <p>2. 能了解只要有正確的價值觀，並有好的衝動控制技巧，就能停止暴力。</p>	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>



第八單元 猜一猜，我會怎麼做？	低年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能用正確的觀念與安全的做法來因應暴力衝突。</li> <li>2. 能知道想法可以改變心情，學習情緒調適的方法。</li> </ol>	<p>【生活課程】</p> <p>5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-2 說明並演練個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>
	中年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解壓抑與累積負面情緒是不健康的，並能找到情緒紓解的方法。</li> <li>2. 能知道當家庭氣氛緊張或有衝突時，避免衝突擴大的方法。</li> </ol>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>

		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
高年級	<p>1. 透過生活經驗的整理來了解引發人際衝突的可能原因，並以「身體X光」的概念，引導學童理解在衝突情境下適時辨識個人情緒與想法的重要性，同時示範自我覺察的內涵。</p> <p>2. 藉由簡單的口訣教導「停、看、聽」，鼓勵學童延伸在「活動一」的學習，進一步思考並練習如何避免衝突以及解決衝突的步驟與技巧。</p>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p>



表二：課程單元活動介紹

單元主題	年級	活動內容
單元一 什麼是家庭暴力？	低年級	活動一：「小熊拉拉變成刺刺了」 活動二：「如果家裡出現了刺刺」
	中年級	活動一：「小霸王阿布拉」 活動二：「家有霸王」
	高年級	活動一：「拒絕暴力」 活動二：「圈圈叉叉」
單元二 家的風貌	低年級	活動一：「秘密花園」 活動二：「尋找愛心超人」
	中年級	活動一：「家庭地圖」 活動二：「說，還是不說？」
	高年級	活動一：「全家總動員」 活動二：「各式各樣的秘密」
單元三 SOS~安全計劃	低年級	活動一：「害怕是好的」 活動二：「誰來幫忙」 活動三：「求救練習」
	中年級	活動一：誰來幫忙？ 活動二：家庭暴力不慌張，我有方法對付你！
	高年級	活動一：誰來幫忙？ 活動二：我的安全計畫卡



單元四 猜一猜，是什麼 躲在後面？	低年級	活動一：「真情大考驗」 活動二：「他的心情我了解」
	中年級	活動一：我是心情小偵探 活動二：情緒追追追
	高年級	活動一：情緒躲貓貓 活動二：聽聽我，幫幫我
單元五 伸出一雙關愛的手	低年級	活動一：「斑斑搬家了」 活動二：「愛的進行式」
	中年級	活動一：愛的天使 活動二：天使的小手伸出來
	高年級	活動一：我很小，可是我很有 能力 活動二：伸出一隻關愛的手
單元六 STOP	低年級	活動一：「真心話大調查」 活動二：「消滅暴力的壞圈圈」 活動三：「我可以不打人」
	中年級	活動一：找出小胖叔叔的問題 活動二：做情緒的主人
	高年級	活動一：是什麼躲在暴力後面？ 活動二：暴力終結者
單元七 火線衝突	低年級	活動一：「愛吵架的小狐狸」 活動二：「我會動動腦」
	中年級	活動一：「阿布拉交朋友」 活動二：「心情紅綠燈」
	高年級	活動一：「身體X光」 活動二：「停看聽」



## 扭轉 生命旅程

單元八 猜一猜，我會怎麼做？	低年級	活動一：「不是老鼠的錯」 活動二：「改變想法，讓心情變好」
	中年級	活動一：降低心理的傷害，讓心情變好 活動二：別踩到地雷
	高年級	活動一：爆炸頭vs.冷靜頭 活動二：避免衝突再上升

## 單元四 猜一猜，是什麼躲在後面？

### ～ 教案架構 ～



#### 一、單元設計理念：

情緒是一種複雜的心理歷程，兒童對於情緒狀態的發生，雖然能有所體驗，卻不一定能察覺；對於情緒所引發的行為反應，更是不容易控制。

兒童由於認知發展未成熟，加上因應生活危機的經驗不足，以及受限於幼小的身軀和體能，在面對不可抗的壓力時，身心都容易受傷。為了增進兒童的抗壓性及促進健全發展，必須幫助兒童學習情緒的覺察、辨識與了解，以及情緒的接納與因應。

目睹家庭暴力的兒童，長期生活在暴力波動的環境中，會讓兒童感到恐懼與焦慮，持續、反覆的經驗暴力，會造成兒童心理的創傷，並產生情緒與行為問題。在情緒上，可能會出現傷心、驚嚇、沮喪、憤怒、恐懼、焦慮、孤單、挫折等反應；種種的不安情緒反映在行為上，則是成人所常見的適應不良行為，如：攻擊性行為、固著性行為、屈從性行為、畏縮性行為等。身為學校教師，必須能敏銳覺察兒童在生活適應與社會適應上的困難，及時給予協助，以協助兒童身心正常發展。

儘管身處相同的暴力情境，兒童受到目睹家庭暴力的影響有極大的差異，個別兒童所擁有的保護因子會影響兒童在暴力壓力



下的適應能力，學校老師、同學的關懷和支持即是強有力的保護因子之一。

教導目睹家庭暴力的兒童學習覺察、辨識並了解自己的情緒，是預防兒童產生錯誤的自我防衛機轉，並學習正確的自我保護及因應方法的第一步。目睹家庭暴力兒童如果能正確辨識與了解自己的感覺，會比較知道自己的情绪是暴力情境下的不自主反應，接著進一步了解所目睹的暴力本身是錯誤的（請見第一單元），以及學習尋求協助及自我保護的方法（見第六單元）；對於沒有目睹家暴經驗的兒童來說，能指導他們清楚認識自己的情绪狀態之後，才有可能使他們學會如何設身處地了解目睹家庭暴力兒童的情緒和需求，進而給予他們接納、支持與協助。

本單元設計的原理是：先培養兒童感受情緒以及說出情緒的能力，這是孩子學習處理情緒的起始。藉著感受情緒與表達情緒，孩子能逐步認識並接納自己的情绪，以便為學習同理心鋪路，進而學會尊重與關懷他人。



## 二、各年級對象特質：

### 低年級

低年級的兒童很容易被重要他人（父母、老師）所影響，還沒有足夠的能力去區辨出他人及自己的情绪，如果父母高興、悲傷，他們也跟著高興、悲傷。他們容易將情緒反映在臉上，也開始學習控制情緒的表達。他們描述情緒的字彙比較簡單，例如：開心、難過等，這時教師可以介紹給學生一些與情緒相關的形容詞（見附註：情緒語彙表），來引導學生學習區辨、指認情緒。

低年級的兒童已經具備基本的社交技巧，例如：可以遵守團體規範、會關懷團體的成員，亦可分享在團體中與他人相處的經驗，但低年級的兒童對其周遭世界的了解，大抵仍處於自我中心、具體化的低認知層次，道德發展亦處於他律性的階段，缺少「角色取替」——知道從別人的立場和觀點來看事情——的能力，因此較無法設身處地體會他人的主觀感受和想法。

## 中年級

中年級的兒童由於認知的發展，以及知識、經驗的擴展，相較於低年級的兒童，已經比較能分辨自己的情緒與他人的情緒，而且可以對情緒作完整的描述。中年級兒童同儕互動頻率增加，會開始尋求同學間的親密歸屬，形成比較明顯的小團體，同儕互動而形成的情緒困擾也隨著增多。

中年級兒童分辨情境的能力提昇，對情緒的控制較有自我掌控性，對情緒的表達也較為多元。有時他們會刻意隱藏某些情緒，或者利用不同的管道及方式表現出來，也因此容易被忽略或被誤解。及時協助這階段的兒童了解自己及同儕的情緒，可以減少兒童產生適應不良的行為，也可積極促進培養情緒EQ。

## 高年級

高年級學生的認知發展已經有抽象思考和理解他人情緒狀態的能力，角色取替能力的發展也較成熟。因身心發展及知識、經驗、能力的逐漸累積，在情緒表露與控制上已漸趨社會化，也較能以符合社會規範的方式表現情緒。相對的，由於社會及成人對



## 扭轉生命旅程

高年級兒童的要求與規範增多，加上自身發展的困境，他們有情緒困擾的比率也增加了，若再加上父母間的暴力，對高年級兒童是難以負荷的情緒壓力。

老師可能需要更注意學生的情緒反應，協助增強學生自信心和正確的思考模式，並鼓勵孩子融入團體生活，多交朋友，儘早讓孩子體認成長過程中遇到挫折或不如意是必然的現象，並鼓勵孩子坦然面對。老師、同學彼此之間如果能以關懷寬容的愛來相互對待，能幫助學生走出生命的幽谷。



### 三、低年級單元活動設計教案

單元名稱	猜一猜，是什麼 躲在後面？	適用年級	低年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘／一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施）</p> <p>【生活課程】</p> <p>4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p>【綜合學習領域】</p> <p>1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學童了解情緒的類型並能認識目睹家暴兒童一般行為反應背後的情緒狀態。</li> <li>2. 學習同理、接納目睹家暴兒童的情緒。</li> <li>3. 營造合作支持的學習氣氛，協助目睹家暴兒童的學校生活適應得更好。</li> </ol>		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雖然談的主題是家暴，但仍導引學童明白家庭中還有更多「愛」的流動和表現。</li> <li>2. 教師在運用此單元時，可著重於教導學童將自身經驗與故事情境相連結，學習描述自己以及與自己相關的人、事、物的情緒狀態，豐富學童的情</li> </ol>		



緒用語，指導學童做適切的情緒表達，以提昇學童相互尊重、主動關懷的人際能力。

3. 老師教學時需掌握學童的心理，多多鼓勵激發學童的學習熱忱，以學童能接受的語彙、具體的情境去導引學童，再加上老師扮演楷模的角色，在日常生活中不斷展現對目睹兒的關懷和協助，以老師的楷模表現激發學童的仿效作用，必能達到有效的學習。

活動時間	教學策略	評量重點
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>老師指導語：「各位小朋友，現在老師要說一個快樂森林的故事：在快樂的森林裡，有美麗的花朵、翠綠的草地，清澈的小溪，同時還住著許多可愛的動物如：小熊、松鼠、啄木鳥、天鵝…等。他們是一群非常快樂的動物，因為他們都能遵守快樂森林裡的規定，就是：要快樂，不要暴力。在快樂森林裡凡是暴力的行為都不被允許，如果違反規定做出了暴力的行為，就必須離開快樂森林，小朋友知道什麼是暴力行為嗎？」</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>活動一：真情大考驗（附件一）</b></p> <p>「有一天，快樂森林裡搬來了三隻小</p>	<p>複習家庭暴力的概念，做為學習的銜接，請參看第一單元「什麼是家庭暴力」。</p>	<p>能知道打、踢、丟、撞等肢體動作及嘲笑、辱罵等言語均是暴力行為。</p>



豬，分別是豬阿姨、豬叔叔和豬小弟斑斑，因為斑斑的爸爸、媽媽很早就過世了，所以斑斑從小就跟豬叔叔、豬阿姨住在一起。」

「快樂森林的獅大王對三隻小豬說：

『非常歡迎你們三位搬到快樂森林裡來，只要你們能通過我的測試——現在請你們告訴我三件能夠表達你們相親相愛、使彼此快樂的事情，只要能說出來，我就讓你們住進快樂森林裡』。」

「豬阿姨首先說：我很愛他們，所以我每天都會費盡心思煮很很好吃的菜給大家吃。」

「豬叔叔想了一想說：我很愛他們，所以我會把家裡打掃得很乾淨。」

「獅大王說：『很好，燒飯打掃雖然都是平常的事情，但是做這些事情都能照顧到大家，都是愛的表現，所以你們已經通過了二項測試，那麼，小豬斑斑你呢？你做了什麼相親相愛的事情呢？』」

「小豬斑斑好緊張喲，他一下子不知道該說什麼才好，這時他突然想到，在他們搬來以前，豬奶奶曾經給小豬斑斑一隻神奇手機，豬奶奶說如果斑斑遇到任何問題就可以用這支手機把



時間凍結，然後打給 × × 國小 × 年 × 班（本校本班）的小朋友，因為這班的小朋友又聰明又願意幫助別人，他們一定會為你解決問題的。」

「所以小豬斑斑趕快拿起手機打電話：求救求救，聰明的×年×班的小朋友，你們能不能告訴我，有什麼事情可以表達我們家是相親相愛的呢？」

「收到收到，小豬斑斑請你等一等，我請小朋友討論討論、想一想，馬上就回答你！」

- ◆ 和學童討論：從生活中的哪些事情，可以感受到家人愛我們？
- ◆ 統整學童的回答後，邀請數位學童回答斑斑的問題。

「喂，斑斑嗎？我現在請小朋友分享他們的經驗給你參考，請小朋友回答問題之前，要先向斑斑問好和自我介紹一下喲！」

請學童發表家人如何愛我或我如何愛家人，老師可以提示學童從生活中不同的時段去思考，如上學時、吃飯時、出去玩時、睡覺時…等。

請學童自行發表，老師扮演斑斑和學童對話。

能體會並表達自己及家人有哪些愛的行為。

「斑斑你好，我是 ××，像我爸爸每天都會騎車載我上學，這就是愛的表現。」

「斑斑你好，我是 ××，我阿媽常常把我愛吃的雞腿留給我，這也是愛的表現。」

「斑斑你好，我是 ××，昨天我有幫媽捶捶背，這是我愛媽媽的行為。」

「謝謝你們，奶奶說的沒錯，×年×班的小朋友果然又聰明又願意幫助別人，我現在就去告訴獅大王我的答案了！再見！」

「於是，斑斑就把大家告訴他的話回答給獅大王聽，獅大王一聽就說：

『真是太好了！過關！你們可以搬到快樂森林來了！』」

### 活動二：他的心情我了解

「小豬斑斑和豬叔叔、豬阿姨搬到快樂森林之後，豬阿姨就帶斑斑到快樂國小去上學，快樂國小也和快樂森林一樣，不允許出現任何暴力行為，斑斑在學校裡交到了許多好朋友，也學習到許多新知識。本來他們可以快快樂樂的過下去的，直到一天晚上，斑斑本來已經上床睡覺睡著了，卻在迷迷糊糊中好像隱隱約約聽到了有人大



聲吵架的聲音，他仔細一聽，聲音好像是從叔叔、阿姨的房間傳來的，斷斷續續的，起先還算小聲，後來聲音越來越大，罵人的聲音、尖叫聲、甚至還有摔丟東西的聲音，斑斑害怕極了，他不知道發生了什麼事情，也不敢出去看，聲音持續了好久才漸漸停下來，斑斑才剛剛鬆了一口氣，可是馬上又聽到『碰』的一聲很用力的關門聲，接著又傳來有人哭的聲音，哭得好傷心好傷心…」

「斑斑再也睡不著了，他睜著眼睛，想了好多事情：是叔叔和阿姨在吵架嗎？為什麼吵呢？叔叔和阿姨會分開嗎？他們以後還會不會再吵架？是不是我做了什麼事情惹他們生氣？他們會不會不要我了？如果不要我，我要去哪裡呢？突然斑斑想到了另外一件很重要的事：快樂森林是不允許有暴力的，今天晚上發生的事情算是暴力嗎？我們會不會被趕出快樂森林…斑斑越想越多，也不知道過了多久，斑斑總算慢慢睡著了…」

「第二天早上斑斑醒來時，發現已經快遲到了，叔叔阿姨為什麼沒有叫我呢？到了餐廳，斑斑發現叔叔阿姨已經起來了，叔叔的眼睛紅紅的，阿姨

指導學生了解目睹家暴兒童會有的情緒，並指

的嘴角有一大塊瘀青，他們什麼也沒說，斑斑也不敢多問，早餐也來不及吃，匆匆抓起書包就去上學了。」

「走到一半斑斑才想起來，功課放在書桌上忘了帶了，他想回去拿，可是又怕回去會看到叔叔阿姨，也怕他們會怪斑斑忘東忘西，想想就算了，還是讓班長登記好了。」

「上課時，老師出了一道題目要每個小朋友分享今天的心情。」

「今天的心情？天啊！」斑斑想：「我該怎麼說呢？我現在心裡亂糟糟，根本不知道說什麼？我看只有向××國小×年×班（本校本班）的小朋友求救了！」

「神奇手機，時間凍結…喂，請問是×年×班的小朋友嗎？能不能請你們幫幫我，告訴我我的心情是什麼呢？」

「小朋友斑斑的心情亂糟糟，我們現在就幫他整理看看他的心情到底是怎樣。」

「讓我們把斑斑發生的事情整理一下，看看他的心情是怎樣。」

導學生用心情臉譜或情緒相關辭彙來表達。

能體會並表達目睹家暴兒童的心情。



寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	摔東西的聲音	睡不著，想東想西的時候	早上起床看到叔叔	眼睛紅，阿姨臉瘀青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候
---------	--------	---------	--------	-------------	----------	-----------	---------	------------

◆ 請小朋友討論斑斑的心情（附件二／三）：

1. 寫完功課去睡覺（開心、平靜）
2. 阿姨叔叔吵架（擔心、害怕）
3. 聽到尖叫声、罵人聲、摔東西的聲音（驚慌、恐怖）
4. 睡不著，想東想西的時候（難過、挫折、喪氣、害怕）
5. 早上起床看到叔叔眼睛紅，阿姨臉瘀青（驚訝、懷疑、擔心）
6. 發現功課沒有帶（緊張、擔心）
7. 打神奇手機求救的時候（期待、高興）

「斑斑，現在你清楚了嗎？什麼？還要分好心情和壞心情呀？沒問題，小朋友，我們一起告訴斑斑哪些是令人舒服的心情，哪些是讓人不舒服的心情。」

指導學生區分正負向情緒，並接納之。一般人習慣用好心情與壞心情來形容情緒，容易讓人以為壞心情是不好的，是不可以存在的。要指導學生了解不舒服的情緒是人們遇到困難時的正常反應，是要被接納的。

能分辨正向情緒及負向情緒並能理解、接納目

「斑斑還有問題嗎？什麼？沒有了，什麼，謝謝×年×班的小朋友啊？好！我一定會轉告他們！」

「斑斑要我告訴大家，他謝謝我們班的小朋友，說我們都很聰明，都很了解他，幫了他好大一個忙，他還說，有了大家的關懷和支持，他現在覺得心情好多了！」

### 三、統整與總結

「老師覺得我們班的小朋友真是很了不起，這麼會幫助人，難怪神奇手機會請我們幫忙，真是太厲害了！今天我們交了一個新朋友——小豬斑斑，相信今天在幫助斑斑的時候，小朋友也學習了很多，誰能告訴我，今天學到了什麼？」

◆ 學生發表後由老師總結：

1. 心情有令人舒服的好心情，也有讓人不舒服的心情。不舒服的心情是我們遇到困難時的正常反應，應該要被接納。
2. 暴力對人的心情影響很大，會使人有很多不舒服的心情。
3. 每一個家庭都有快樂的時候，也會有不開心的時候，但就算不開心，也不能使用暴力。
4. 斑斑是我們的好朋友，當他心情不好時，非常需要我們的幫助。有我們的關懷和支持，他才能過關。

睹家暴兒童的情緒。

能以關懷、支持的態度營造合作的學習氣氛。



#### 四、低年級教案簡案及附件：

單元名稱	猜一猜，是什麼 躲在後面？	適用年級	低年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘／一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【生活課程】 4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 【綜合學習領域】 1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。 【健康與體育學習領域】 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
教學目標	1. 指導學童了解情緒的類型並能認識目睹家暴兒童一般行為反應背後的情緒狀態。 2. 學習同理、接納目睹家暴兒童的情緒。 3. 營造合作支持的學習氣氛，協助目睹家暴兒童的學校生活適應得更好。		
指導要點	1. 雖然談的是家暴的主題，但仍導引小朋友明白家庭中還有更多「愛」的流動和表現。 2. 教師在運用此單元時，可著重於教導學童將自身經驗與故事情境相連結，學習描述自己以及與自己相關的人、事、物的情緒狀態，豐富學童的情		



緒用語，指導學童做適切的情緒表達，以提昇兒童相互尊重、主動關懷的人際能力。

3. 老師教學時，需掌握學童的心理，多多鼓勵激發學童的學習熱忱，以學童能接受的語彙、具體的情境去導引兒童，再加上老師扮演楷模的角色，在日常生活中不斷展現對目睹兒的關懷和協助，以老師的楷模表現激發學童的仿效作用，必能達到有效的學習。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機 (5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述快樂森林的故事。</li> <li>2. 請學生發表什麼是暴力行為。</li> </ol>	<p>複習家庭暴力的概念，做為學習的銜接，請參看第一單元「什麼是家庭暴力」。</p>	<p>附件一：故事圖片 (投影片)</p>	<p>能知道打、踢、撞等肢體動作及嘲笑、辱罵等言語均是暴力行為。</p>
<p>二、發展活動</p> <p>活動一：真情大考驗 (15分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述小豬斑斑的故事。(附件一)</li> <li>2. 和學生討論：「從生活中的哪些事情，可</li> </ol>	<p>請學生發表家人如何愛我或我如何愛家人。</p> <p>老師可以提示學生從不同的</p>		<p>能體會並表達自己及家人有哪些愛的行為。</p>



以感受到家人愛我們？」

時段去思考，如上學時、吃飯時、出去玩時、睡覺時…等。

請學生自行發表，老師扮演斑斑和學生對話。

活動二：他的心情我了解（10分）

1. 講述小豬斑斑的故事。



寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	睡不著，想東西的時候	早上起床看到叔叔發青	眼睛紅，阿姨臉發青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候
---------	--------	---------	------------	------------	-----------	---------	------------

指導學生了解目睹家暴兒童會有的情緒，並指導學生用心情臉譜或情緒相關辭彙來表達。

時間線圖檔。

能體會並表達目睹家暴兒童的心情。

2. 請學生討論斑斑的心情（附件二／三）：

(1) 寫完功課去睡覺（開心、平靜）。

附件二：情緒語彙表。

能分辨正向情緒及負向情緒並能理解、接納目睹家暴兒

<p>(2) 阿姨叔叔吵架（擔心、害怕）。</p> <p>(3) 聽到尖叫聲、罵人聲、摔東西的聲音（驚慌、恐怖）。</p> <p>(4) 睡不著，想東想西的時候（難過、挫折、喪氣、害怕）。</p> <p>(5) 早上起床看到叔叔眼睛紅，阿姨臉瘀青（驚訝、懷疑、擔心）。</p> <p>(6) 發現功課沒有帶（緊張、擔心）。</p> <p>(7) 打神奇手機求救的時候（期待、高興）。</p> <p>3. 指導學生區分正負向情緒。</p> <p>三、統整與總結（3分）</p> <p>學生發表後由老師總結。</p>		<p>附件三： 活動單。</p>	<p>童的情緒。</p>
--	--	----------------------	--------------



## 扭轉生命旅程

<ol style="list-style-type: none"><li>1. 心情有令人舒服的好心情，也有讓人不舒服的心情。不舒服的心情是我們遇到困難時的正常反應，應該被接納。</li><li>2. 暴力對人的心情影響很大，會使人有很多不舒服的心情。</li><li>3. 每一個家庭都有快樂的時候，也會有不開心的時候，但就算不開心，也不能使用暴力。</li><li>4. 斑斑是我們的好朋友，當他心情不好時，非常需要我們的幫助。有我們的關懷和支持，他才能過關。</li></ol>		能以關懷、支持的態度營造合作的學習氣氛。
---	--	----------------------

【附件一：故事圖片】

快樂森林





【附件二：情緒語彙表】

情緒語彙表

愛	愛好、喜歡、關心
喜悅	高興、愉快、快樂、快活、開心、有趣、欣慰、興奮、滿足、振奮、陶醉、自豪、幸福、輕鬆、得意、鬆了一口氣
傷心	憂鬱、絕望、無望、不快樂、悲哀、悲傷、難過、苦惱、痛苦、煩惱、失望、沮喪、生氣、羞愧、愧疚、罪惡感、丟臉、後悔、孤獨、寂寞、挫折、灰心、不安、困窘、遺憾、同情、委屈、擔心、憂慮、無助
恐懼	害怕、驚慌、恐怖、震驚、屈辱、焦慮、緊張、憂慮、不自在
驚訝	驚訝、懷疑、疑慮、尷尬、忐忑
生氣	氣憤、煩躁、不滿、不高興、憤怒、挫折、生氣、震怒、悲痛、討厭、憤慨、懊惱、厭惡、輕蔑、羨慕、困擾、嫉妒、不情願、怨恨、痛恨、仇恨、殘忍

### 【附件三：活動單】

#### 想一想、塗一塗

設計者：王美琇、余兆娟

小朋友，聽完故事後，請你想一想，發生下列事情時，斑斑的心情如何，請你選可能的心情，並塗上你認為適合這個心情的顏色。（如果下面沒有心情符號符合斑斑的心情，你可以後面畫下新的心情符號。）



# 扭轉生命旅程

事件	心情符號
寫完功課去睡覺	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭
阿姨和叔叔在吵架	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭
聽到尖叫聲罵人	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭
睡不著，想東想西的時候	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭
早上起床看到叔叔眼睛紅紅，阿姨一臉瘀青	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭
打神奇手機求救的時候	快樂  高興  痛苦  傷心  沮喪  害怕  緊張  擔心  恐懼  懷疑  生氣  討厭



剪刀

雙面列印印，沿線剪下，再對角黏合。

我願意

支持

心的感受沒有對錯，  
不舒服的情緒是人們  
遇到困難的正常反應

關懷

接納

註：本活動單建議採雙面列印（橫印，短邊翻頁）



## 【附件四：延伸活動】

### 心情曼陀羅

設計者：王美琇、余兆娟

一、準備材料：

◆ 學生：一盒蠟筆      ◆ 教師：自然音樂二首

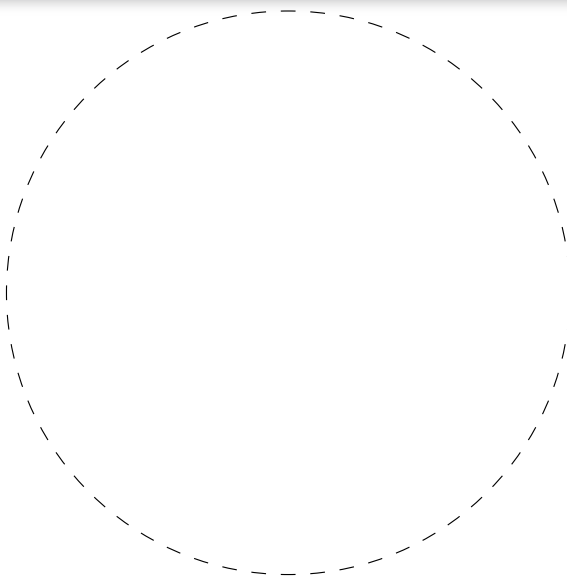
二、使用本學習單時，教師的指導步驟：

(一) 教師放一首自然音樂。

(二) 教師：「請每一個人從自己的蠟筆盒找一個顏色，然後順著虛線畫圈，一面深呼吸。」

(三) 教師放另一首音樂。

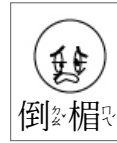
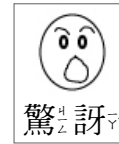
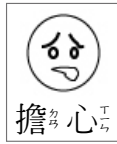
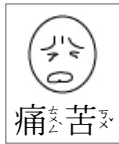
(四) 教師：「仔細看自己畫的圓，把在圓裡面看到的畫出來，你可以用任何你想用的顏色來畫。」



【附件五：延伸活動】

心情溫度計

小朋友，你今天的心情如何？請你用臉譜記錄每天的心情，並在下方空格寫下影響自己心情的事情。



心情 臉譜							
大事 記							



## 五、中年級單元活動設計教案

單元名稱	猜一猜，是什麼 躲在後面？	適用年級	中年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘 / 一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） <b>【綜合學習領域】</b> 4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。 <b>【健康與體育學習領域】</b> 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 <b>【性別平等教育議題】</b> 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。		
教學目標	1. 能以豐富的語彙描述不同的情緒反應。 2. 能由自己的經驗區分情緒的類型和強弱。 3. 能理解遭遇家暴事件對情緒的影響。		
指導要點	1. 老師可以運用戲劇方式，以激發學童的學習興致，提升學習效果。 2. 如果學童在之前已學習過「情緒辨識」的相關課程，則「活動一：我是心情小偵探」可大略複習、快速帶過，將教學重點放在「活動二」，著重學習對目睹家暴兒童情緒的了解與接納。		

3. 中年級的學童對於情緒描述的辭彙愈來愈多，可以對情緒作完整的描述，老師教學時可著重於指導學童學習以較細膩的描述，區分不同的情緒，使用多樣的情緒用語以表達各種不同的情緒狀態，進而指導學童跳脫本身的思考及生活經驗的限制，去了解、接納目睹家暴兒童的情緒。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>情緒對對碰</p> <p>1. 「各位小朋友，老師這裡有幾張圖片，小朋友能不能說說看，這些圖片代表什麼心情？」</p> <p>「注意看啲！第一張 😊」</p> <p>2. 將 😊 圖案貼在黑板上，請學生發表，將學生所說的情緒語彙寫在黑板上 😊 圖案的下面。</p> <p>「很好！接著看第二張 😞」</p> <p>3. 一樣將學生所發表的情緒語彙書寫在黑板上，之後依序請學生發表第三張「 😡 」第四張「 😊 」</p>	<p>由圖像導引兒童發表常用的情緒語彙，例如 😊 學生可能會說是笑臉，老師就可以請學生說說看什麼心情會有笑臉。</p> <p>鼓勵學生想想看同樣的心情圖案，可能有不同的情緒說法：例如笑臉可代表快</p>	<p>能以豐富的語彙描述情緒。</p>



## 二、發展活動

### (一) 活動一：我是心情小偵探

1. 「小朋友很了不起，一下子就能想到那麼多不同的心情用語。現在我們來看一看，這些心情哪些是我們喜歡的好心情？哪些是我們不喜歡的不好心情？」

請三、五位學生先發表，然後老師帶著全班學生一一將黑板上的情緒分成喜歡的心情（正向的情緒）與不喜歡的心情（負向情緒）兩類。

2. 接著請學生分享自己曾經有過的情緒：

「小朋友，我們每個人每天都會有好多不同的心情喲，黑板上有些是我們喜歡的好心情，有一些是我們不喜歡的不好心情，現在每個小朋友想想看，黑板上的這些心情，你曾經有過的請舉手！」

樂、高興、歡喜等情緒，藉以豐富學生的情緒語彙。

指導學生學習分辨情緒的類別：喜歡的心情（正向的情緒）如快樂、高興、興奮、快活、滿足、驚喜、愉快、陶醉…等；不喜歡的心情（負向情緒）如

能分辨正向的情緒與負向的情緒。

能覺察自己的情緒狀態。

老師從好心情和不好的心情中各舉幾個例子，讓全班學生舉手分享。

生氣、難過、失望、痛苦、煩惱、害怕、丟臉、後悔、孤獨、擔心、挫折、緊張、憂愁...等。

3. 「小朋友都很厲害，能夠了解那麼多不同的心情，現在比較難嘍，因為每一個心情可能代表發生了一件事情，例如：『快樂』可能是我考試考了一百分，所以我很快樂，也可能是爸爸陪我玩跳棋，我贏了所以很快樂。」

指導學生聯結到自身的情緒經驗，覺察自己會有心情好的時候，也會有心情不好的時候。只要學生舉手示意即可，不用分享是什麼事情。

「現在老師要請小朋友當小偵探，說說看，是什麼事情躲在這些心情的後面？首先我們先來看『滿足』，小朋友請你來當小偵探，想想看，發生了什麼事情，會讓你覺得很滿足呢？」

請幾位學生舉手分享。



<p>「接著請聰明的小偵探們再想想看，發生了什麼事情會讓爸爸或媽媽覺得很滿足呢？」</p> <p>「小朋友果然都是厲害的小偵探，現在我們來看下一個心情：『難過』，發生什麼事情會讓你覺得很難過？」</p> <p>「發生什麼事情會讓老師覺得很難過？」</p> <p>「第三個要小朋友偵察的是『緊張』，發生什麼事情會讓你覺得很緊張？」</p> <p>「發生什麼事情會讓媽媽覺得很緊張？」</p> <p>「發生什麼事情會讓同學覺得很緊張？」</p>	<p>指導學生了解情緒是由一些特定的刺激所引發的。</p> <p>教師也可以舉其他的正、負向情緒為例。</p>	<p>能覺察家人的情緒狀態。</p> <p>能了解不同的事情會引發不同的情緒反應。</p>
<p>4. 最後老師導引學生歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 我們每個人每天都會有很多的心情。</li><li>(2) 這些心情包括我們所喜歡的好心情，也包括會讓我們心情不好的、我們不喜歡的心情。</li><li>(3) 我們每個人，包括爸爸、媽媽、老師、同學都一樣，都會有好心情的時候，也都會有心情不好的時候。</li><li>(4) 每個心情後面都代表發生了一些事情。</li></ol>	<p>指導學生了解，情緒是主觀的，同樣是難過，但令每個人覺得難過的事情卻可能大不相同。</p>	<p>能了解同樣的情境每個人的感受可能會大不相同。</p> <p>能尊重別人的情緒。</p>



## (二) 活動二：情緒追追追

1. 「我們優秀的偵探們都很會偵察躲在心情後面所發生的事情，現在大考驗來了！因為我們現在要反過來，請偵探們偵察一下：一件事情發生之後，會有什麼樣的心情躲在這個事情的背後，而且，最優秀的偵探們還會發現，有時候一件事發生，它的背後躲著的還不只一種心情，可能會有兩種或三種不同的心情呢！」

「現在，情境題來了：

- (1) 下課了，同學都到操場去玩，只有建明一個人留在教室裡玩積木，這時建明會感到…
- (2) 建明回家，媽媽說他們家的狗狗走丟了，建明聽了覺得…
- (3) 小其的媽媽對他說，明天要帶他去動物園玩。
- (4) 小其在路上看到了他最喜歡的偶像周杰倫。」

2. 「現在難題又來了，老師要請能幹的小偵探們想想看，『沒有人陪我玩』和『狗狗走丟了』，都會讓建明覺得心情不好，但是你覺得哪一

學生的發表可能有負向的情緒反應如孤單、傷心、難過，或者也有學生覺得是正向的如享受、高興…等，老師可以說明，同樣的情境每個人的感受卻可能大不相同，以協助學生學習尊重別人的情緒。老師可依班級學生的狀況自行舉例。

指導學生分辨情緒的強弱。

能分辨情緒的強弱。



件事情會讓建明的心情的心情比較不好呢？為什麼？」

「『要去動物園玩』和『遇到偶像周杰倫』都讓小其的心情很好，如果你是小其，你覺得這兩件事情哪一件會讓你比較開心呢？為什麼？」

3. 學生分享之後老師歸納做結：「我們的心情有分好心情和不好的心情，而好心情之中，又可以分成普通好的心情和非常好的心情；同樣的，不好的心情也可以分成有一點不好的心情和非常不好的心情。」

「每一種心情發生都是有原因的，每一種心情也都是可以接受的。建明的狗狗走丟了，建民當然可以難過生氣，他生氣是因為他很難過啊！難過才是他真正的心情，我們不能規定他狗狗走丟了還要笑，我們不怪他愛生氣，只要他不會因為生氣而打妹妹就好了！」

指導學生了解正、負向的情緒都是可以被接納的，「不好的心情」只是會讓我們心裡不舒服，但不會因此發生壞事，也不會因此產生負向的行為。不舒服的感覺有時是自己最忠實的朋友，它在提醒自己一些事情。指導學生知道心情不好時有一些方法可以抒解，例如：打枕頭、畫鬼臉撕掉、先數十下、用言

能學習接納自己和他人不同的情緒反應。

<p>4. 「現在，今天最難的題目出現了，老師要說一個小偉的故事，請小偵探們幫忙想想看，小偉的心情有什麼變化。」</p> <p>「小偉放學回家之後，聽到媽媽說他們的狗狗走丟了，小偉聽了心裡很（ ），他趕忙出去找。」</p> <p>「小偉在家附近走了又走，一直沒有看到狗狗的蹤影，忽然，他遠遠的看到公園圍牆邊，有一隻白色的小狗，長得好像是他們家的狗狗，小偉當時覺得心裡好（ ），他一直跑一直跑，跑到公園時，發現那隻狗的耳朵是黑的，根本就不是他們家的狗狗，小偉覺得好（ ）」</p>	<p>語表達、做運動、聽音樂…等。</p> <p>說一個家暴的故事，指導學生學習如何同理目睹家暴兒童的情緒。</p> <p>請學生舉手發表故事中（ ）裡的情緒。</p> <p>老師也可以依實際需要做適度的改編，但須注意不要有指涉性，也就是不能讓學生一聽就知道老師說的是誰。</p>	<p>能同理目睹家暴兒童的情緒。</p>
---	--	----------------------



「天都黑了，小偉還是沒有看到他的狗狗，小偉覺得又（ ）又（ ），但是他也怕爸爸回家後，發現小偉不在家會（ ），就只好回家了。」

「小偉到家之後，發現爸爸果然回來了，爸爸發現狗狗走丟了，小偉又不在家，覺得非常（ ），他大聲的罵媽媽沒有把狗狗照顧好，也罵小偉是野孩子，玩到那麼晚才回家。小偉看爸爸那麼（ ），也不敢跟爸爸說他是去找狗狗，並不是出去玩，他心裡覺得很（ ）。」

「吃飯的時候，爸爸嫌媽媽做的菜太淡，不好吃，可是小偉認為媽媽做的菜和以前一樣好吃呀。媽媽聽了爸爸的話心裡覺得（ ）說：『不喜歡吃我燒的菜，就不要吃呀！』哪曉得爸爸聽了媽媽的話，啪的一聲站起來，把桌上的碗、盤、菜、飯通通掃到地上，還給了媽媽一巴掌！」

「小偉看到了非常（ ），一聲都不敢吭，爸爸打完人，拿起外套就離開了家，媽媽一邊哭，一邊收拾餐桌。小偉什麼都不敢說，看著媽媽被打得紅紅的臉，心裡覺得（ ），

導引學生思考：故事裡三個人心情都不好，但是不管什麼

但是他什麼也沒說，只是默默的回房間寫功課，連最喜歡的卡通也不敢看。」

「晚上小偉躺在床上一直睡不著，他想念狗狗、擔心媽媽，也掛念爸爸不知道什麼時候才會回來，回來之後，不知道還會不會再打媽媽，小偉想了很多事情，心情又（ ）又（ ）又（ ），複雜極了，他真希望這一切事情都沒發生，他更希望能回到讀幼稚園的時候，那時狗狗剛到他們家，他們全家都很喜歡狗狗，都很高興，爸爸那時也比較不會生氣打媽媽，媽媽也不會像現在這樣常常哭，常常發呆，有時連小偉叫她，她都沒聽見…。」

「小偉就這樣在床上翻來覆去想了好多，想了好久，一直到很晚很晚很晚才迷迷糊糊的睡著了…。」

### 三、統整與總結

「小朋友，故事講完了，現在老師有幾個問題要請教小偵探們：

人，就算心情再不好，也不可以做出傷人的事情。

指導學生知道心情不好時有一些方法可以抒解，例如：打枕頭、畫鬼臉撕掉、先數十下、用言語表達、做運動、聽音樂…等（可參見第七單元「火線衝突」）。



## 扭轉生命旅程

<p>1. 因為心情很不好就動手打人，這樣的行為可以嗎？為什麼？</p> <p>2. 想想看：當我心情很不好時，我自己可以做些什麼事情，讓自己的心情變好呢？</p> <p>作業：每天寫一行心情小日記</p> <p>我今天覺得很（      ），因為發生了（      ）事情。</p>	<p>指導學生養成習慣，學習覺察、辨識自己的情緒。</p>	
--	-------------------------------	--



## 六、中年級教案簡案及附件

單元名稱	猜一猜，是什麼躲在後面？	適用年級	中年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘 / 一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施）</p> <p><b>【綜合學習領域】</b></p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>		

	<p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p>
<p>教學目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以豐富的語彙描述不同的情緒反應。</li> <li>2. 能由自己的經驗區分情緒的類型和強弱。</li> <li>3. 能理解遭遇家暴事件對情緒的影響。</li> </ol>
<p>指導要點</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師可以運用戲劇方式，以激發學童的學習興致，提升學習效果。</li> <li>2. 如果學童在之前已學習過「情緒辨識」的相關課程，則「活動一：我是心情小偵探」可大略複習、快速帶過，將教學重點放在「活動二」，著重對目睹家暴兒童情緒的了解與接納。</li> <li>3. 中年級的學童對於描述情緒的詞彙愈來愈多，可以對情緒作完整的描述，老師教學時可著重於指導學童學習以較細膩的描述，區分不同的情緒，使用多樣的情緒用語以表達各種不同的情緒狀態，進而指導學童跳脫本身的思考及生活經驗的限制，去了解、接納目睹家暴兒童的情緒。</li> </ol>



活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>情緒對對碰，指導學生辨識情緒臉譜（5分）</p> <p>「😊」「😞」「😡」 「😇」</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）活動一：我是心情小偵探</p> <p>1. 分辨好心情和不好的心情（5分）</p> <p>2. 是什麼躲在這些心情的後面？（8分）</p> <p>「滿足」「難過」「緊張」。</p> <p>3. 最後老師導引學生歸納（2分）</p> <p>（1）我們每個人每天都會有很多的心情。</p>	<p>由圖像導引學生發表常用的情緒語彙，鼓勵小朋友想想看同樣的心情圖案，可能有不同的情緒說法，藉以豐富學生的情緒語彙。</p> <p>指導學生學習分辨情緒的類別。</p> <p>1. 指導學生聯結到自身的情緒經驗，覺察到自己會有好心情的時候，也會有心情不好的時候。</p> <p>2. 指導學生了解情緒是由一些特定的刺激所引發的。</p>	<p>心情臉譜的圖卡。</p>	<p>能以豐富的語彙描述情緒。</p> <p>能分辨正向與負向的情緒。</p>



<p>(2) 這些心情包括我們所喜歡的好心情，也包括會讓我們心情不好的、不喜歡的壞心情。</p> <p>(3) 我們每個人，包括爸爸、媽媽、老師、同學都一樣，會有好心情的時候，也會有心情不好的時候。</p> <p>(4) 每個心情後面都代表發生了一些事情。</p>	<p>3. 教師也可以舉其他的正、負向情緒為例。</p> <p>4. 指導學生了解，情緒是主觀的，同樣是難過，但令每個人覺得難過的事情卻可能大不相同。</p>		<p>能覺察自己及家人的情緒狀態，並了解情緒產生的原因。</p>
<p>(二) 活動二：情緒追追</p> <p>1. 討論下列情境，它的背後躲著的心情（5分）</p> <p>(1) 下課了，同學都到操場去玩，只有小真一個人留在教室裡玩積木，這時小真會感到…</p>	<p>學生的發表可能有負向的情緒反應，如孤單、傷心、難過，或者也有學生覺得是正向的，如享受、高興…等，只要言之成理都可以接受，老師可以說明，同樣的</p>		<p>能了解同樣的情境每個人的感受可能會大不相同。</p>



<p>(2) 建明回家，媽媽說他們家的狗狗走丟了，建明聽了覺得…。</p> <p>(3) 小其的媽媽對他說，明天要帶他去動物園玩。</p> <p>(4) 小偉在路上看到了他最喜歡的偶像周杰倫。</p>	<p>情境每個人的感受卻有可能大不相同呢！</p> <p>老師可依班級學生的狀況自行舉例。</p>		<p>能尊重別人的情緒。</p> <p>能分辨情緒的強弱，學習接納自己和他人不同的情緒反應。</p>
<p>2. 指導小朋友分辨情緒的強弱（5分），老師歸納做結： 「我們的心情有分好心情和不好的心情，而好心情之中，又有強弱之分。」</p> <p>「每一種心情發生都有原因，每一種心情也都是可以接受的。」</p>	<p>指導學生了解正、負向的情緒都是可以被接納的。</p>		
<p>3. 說一個家暴的故事，指導學生學習如何同理目睹家暴兒童的情緒（8分）</p>	<p>老師也可以依實際的需要做適度的改編，但須注意不要</p>		<p>能同理目睹家暴兒童的情緒。</p>

<p>三、統整與總結（2分）</p> <p>作業：每天寫一行心情小日記 我今天覺得很（ ），因為發生了（ ）事情。</p>	<p>太有指涉性，也就是不能讓學生一聽就知道老師說的是誰。</p> <p>指導學生知道心情不好時有一些抒解的方法，例如：打枕頭、畫鬼臉撕掉、先數十下、用言語表達、做運動、聽音樂…等。</p> <p>指導學生養成習慣，學習覺察、辨識自己的情緒。</p>		
---	---	--	--



【附件一】

情緒語彙表

愛	愛好、喜歡、關心
喜悅	高興、愉快、快樂、快活、開心、有趣、欣慰、興奮、滿足、振奮、陶醉、自豪、幸福、輕鬆、得意、鬆了一口氣
傷心	憂鬱、絕望、無望、不快樂、悲哀、悲傷、難過、苦惱、痛苦、煩惱、失望、沮喪、生氣、羞愧、愧疚、罪惡感、丟臉、後悔、孤獨、寂寞、挫折、灰心、不安、困窘、遺憾、同情、委屈、擔心、憂慮、無助
恐懼	害怕、驚慌、恐怖、震驚、屈辱、焦慮、緊張、憂慮、不自在
驚訝	驚訝、懷疑、疑慮、尷尬、忐忑
生氣	氣憤、煩躁、不滿、不高興、憤怒、挫折、生氣、震怒、悲痛、討厭、憤慨、懊惱、厭惡、輕蔑、羨慕、困擾、嫉妒、不情願、怨恨、痛恨、仇恨、殘忍

## 【附件二：延伸活動】

### \*喜怒哀樂\*

小朋友，請寫出平時讓你最「喜、怒、哀、樂」的原因，並把當時的表情臉譜畫下來：

1. 我高興

因為：

臉譜：

2. 我生氣

因為：

臉譜：

---

3. 我難過

因為：

臉譜：

4. 我快樂

因為：

臉譜：



## 【附件三：延伸活動】

### 每週情緒調查表

設計者：楊鎮豪

我的大名是： \_\_\_\_\_

各位小朋友，生活中難免情緒會有起起伏伏，難過、開心、生氣…等，這些都是我們正常的情緒反應。這張表是請小朋友在未來的這一週裡，每天記錄一件在學校對你的情緒影響最大的事情，以及這件事情帶給你的情緒用詞和星星指數，塗滿的星星越多，表示影響越大，記錄完之後可以和老師分享喔～祝福你！



#### 情緒用詞參考表：

喜悅	恐懼	驚訝
開心、有趣、 滿足、興奮、 幸福、得意、 鬆了一口氣、輕鬆	害怕、擔心、 緊張、憂慮、 不自在、恐怖	疑慮、懷疑

傷心	生氣
不快樂、苦惱、 失望、丟臉、 委屈、無助、 灰心、後悔、難過	氣憤、討厭、 羨慕、痛恨、 不情願、不滿、 不高興、挫折、 厭惡、困擾

星期	發生什麼事	你的情緒用詞	影響程度
一			☆☆☆☆☆
二			☆☆☆☆☆
三			☆☆☆☆☆
四			☆☆☆☆☆
五			☆☆☆☆☆

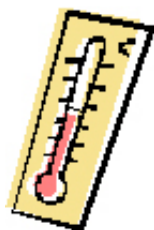


## 【附件四：延伸活動】

### 我的心情溫度計

上完這堂課，你是不是已經學到了更多可以用來描述「情緒」的詞彙呢？

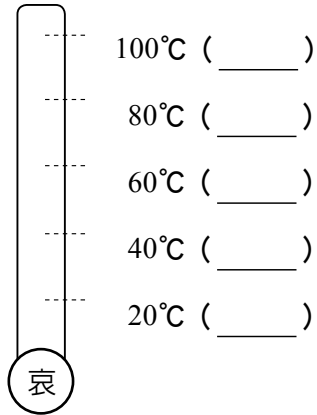
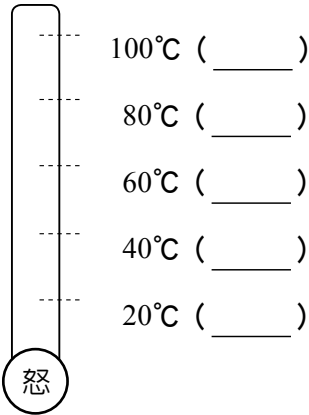
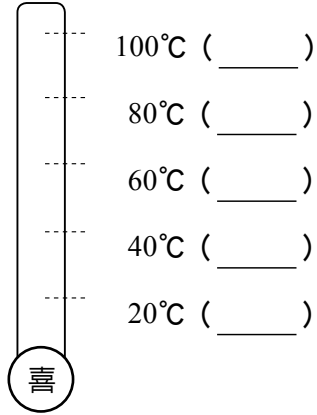
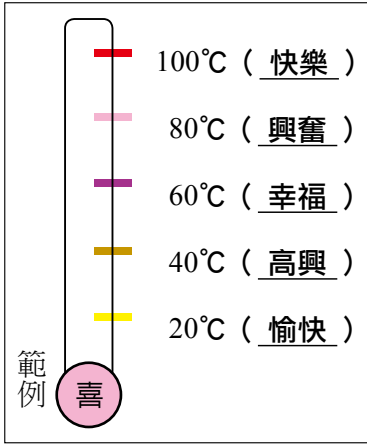
你知道嗎，即使是一樣的形容詞，對每個人來說可能都代表不同的感覺喔，來創作一支專屬自己的心情溫度計吧！



#### ◆ 說明：

請分別找出和「喜—喜悅」、「怒—生氣」和「哀—傷心」相近的情緒詞彙，將它們填在同一支溫度計的刻度旁邊，並塗上你覺得可以代表這個情緒的顏色。（小提醒：可以參考「情緒語彙表」的內容唷！）。







## 七、高年級單元活動設計教案：

單元名稱	猜一猜，是什麼 躲在後面？	適用年級	高年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘／一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【健康與體育學習領域】 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【性別平等教育議題】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。		
教學目標	1. 能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。 2. 能理解情緒的複雜性並能辨識自己真正的情緒。 3. 能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。		
指導要點	1. 提醒學童任何暴力形式都是不對的（參見第一單元「什麼是家庭暴力？」）。 2. 高年級學童的認知發展、理解他人情緒狀態的能力、角色取替的能力、情緒表露與控制的能力，均較中年級時期進步良多，老師指導學童時，可多著重於引導學生設身處地，了解家暴事件對目睹家暴兒童的影響、目睹家暴兒童何以產生諸多複雜情緒的原因，以及情緒反應背後目睹家暴兒童的真正情緒為何？		

最重要的是激發學生因為能深入了解，所以願意對目睹家暴兒童給予支持、關懷與協助的態度。

3. 教學過程中宜注意班級中疑似目睹家暴兒童的反應，教材內容應避免指涉。
4. 老師表達願意關懷並協助任何有需要的同學。

活動時間	教學策略	評量重點
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>各位小朋友，我們每天都會碰到很多不同的事情，而這些不同的事情，會讓我們產生不同的情緒，現在我們來看看如果遇到下列這些事情，你會有什麼情緒：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有一個小朋友剛和同學大吵一架。</li> <li>2. 有一個小朋友剛剛被選為班長。</li> <li>3. 有一個小朋友所養的狗狗剛剛過世。</li> <li>4. 有一個小朋友演講比賽得到第三名。</li> <li>5. 有一個小朋友剛剛掉了5塊錢。</li> </ol>	<p>指導學生辨識情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。</p> <p>同一個事件不同學生所感受的情緒可能很不一樣，可分別請學生分享他們為什麼會有如此不同的情緒反應？躲在後面的想法或經驗是什麼</p>	<p>能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。</p>



6. 有一個媽媽看見三歲的兒子跑到馬路上，而一輛汽車正開過來。

？以提醒學生情緒反應的個別性。

接下來我要請小朋友想一想：

1. 上面這些事情所引發的情緒，哪些是我們喜歡的？哪一些是我們不喜歡的？

指導學生區分情緒的類型和強度。

能區分情緒的類型和強度。

2. 這些情緒當中，有些情緒非常強，有一些情緒比較沒有那麼強，小朋友能不能區辨一下？

3. 上面的例子當中，同樣的事情對不同的人所產生的情緒是否可能不一樣？怎麼說？

如每次演講比賽都得到第一名的人，和每次比賽都沒得名而這次卻得到第三名的人，情緒反應可能就有差別，引導學生思考為什麼？

## 二、發展活動

### (一) 活動一：情緒躲貓貓

「小朋友不知道有沒有發現，情緒是一件很複雜的事情喲，情緒除了有強弱之分、有我們喜歡和不喜歡的各種類型，另外，小朋友相不相信情緒還會和我們躲貓貓喲！下面我們要討論一些我們耳熟能詳的語詞，看看有什麼情緒躲在後面？有什麼情緒在和我們躲貓貓？」

請學生分組討論下列問題：

1. 「喜極而泣」
  - (1) 請舉出「喜極而泣」的例子。
  - (2) 當一個人喜極而哭泣時，躲在後面的心情是喜還是悲？
2. 「惱羞成怒」
  - (1) 請舉出「惱羞成怒」的例子。
  - (2) 當一個人惱羞成怒時，躲在後面的心情是惱？是羞？還是怒？
3. 「嚇哭了」
  - (1) 請舉出「嚇哭了」的例子。
  - (2) 當一個人嚇哭了時，躲在後面的心情是什麼？

指導學生澄清真正的情緒是什麼。

情緒是複雜的心理歷程，在表面的情緒之下，可能掩蓋著學生內心真正的感受，如沮喪的後面可能掩蓋的是一種憤怒的感覺；而我們也經常以哭泣來取代實際上的生氣。

能理解情緒的複雜性，並能辨識自己真正的情緒。



### 4. 「帥呆了」

- (1) 請舉出「帥呆了」的例子。
- (2) 我們看到一個人覺得他帥呆了時，躲在後面的心情是什麼？

討論後請學生分組報告。

### (二) 活動二：聽聽我，幫幫我

「情緒是很複雜的事情，而我們的情緒又常常影響我們的生活，現在我要介紹一個小朋友小娟，小娟是一個五年級的女生。讓我們聽聽小娟的心聲，試著去了解小娟的情緒狀況及對生活的影響。

(播放小娟心聲的錄音帶)

「我在學校不是不理人，就是跟人吵架，我希望沒有人吵我，我喜歡對著天空發呆。」

「昨天晚上我都沒有睡，爸媽吵架，爸爸先推媽媽，害媽媽差一點跌倒，媽媽就用力抓爸爸的衣服，後來他們就互相打來打去，之後爸爸把弟弟叫起來，說要帶他離家出走，媽媽一邊哭一邊拉著弟弟，弟弟也嚇哭了。我根本睡不著，在旁邊跟著哭，爸爸沒有打我，但是我很怕爸爸、媽媽和弟弟會在我睡覺時不見了，所以我都不敢睡。」

指導學生描述情緒。

指導學生了解目睹家暴兒童在家暴的經驗中，心中所受到的傷害和壓力，以及家暴經驗對目睹家暴兒童生活的影響。

能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。

「現在再請小朋友分組討論下列問題：

1. 如果你是小娟，你會有什麼樣的心情？
2. 如果今天要考試，你想昨晚發生的事情對小娟會有什麼影響？
3. 如果小娟是你的同學，你覺得該怎麼樣和她相處？

老師統整小朋友的意見，指導小朋友能同理、接納與支持目睹家暴兒童。

### 三、統整與總結

1. 請學生發表今天學到了什麼？
2. 老師總結今天的學習重點：
  - (1) 情緒有不同的類型和強度。
  - (2) 我們的生活常常受情緒所影響。
  - (3) 情緒是一件很複雜的事情，同一件事情對不同的人可能引發不同的情緒反應，我們如果能了解同學行為表現後面真正的情緒反應，就比較能夠知道該如何和同學相處。

鼓勵學生體諒、接納目睹家暴兒童的情緒反應並給予支持和協助，例如：能以平常心對待目睹家暴兒童，避免貼標籤；對目睹家暴兒童的情緒起伏、特殊行為不要大驚小怪；不在目睹家暴兒童面前炫耀自己的父母有多好…等。



## 八、高年級教案簡案及附件

單元名稱	猜一猜，是什麼 躲在後面？	適用年級	高年級
設計者	李化愚	時間 / 節數	40分鐘 / 一節課
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【健康與體育學習領域】 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【性別平等教育議題】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。		
教學目標	1. 能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。 2. 能理解情緒的複雜性，並且辨識自己真正的情緒。 3. 能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。		
指導要點	1. 提醒學童任何暴力形式都是不對的（參見第一單元「什麼是家庭暴力？」）。 2. 高年級學童的認知發展、理解他人情緒狀態的能力、角色取替的能力、情緒表露與控制的能力，均較中年級時期進步良多，老師指導學生時，可多著重於引導學生設身處地，了解家暴事件對目睹家暴兒童的影響、目睹家暴兒童何以產生諸多複雜情緒的原因，以及情緒反應背後目睹家暴兒		



童的真正情緒為何？最重要的是激發學生因為能深入了解，所以願意對目睹家暴兒童給予支持、關懷與協助的態度。

3. 教學過程中宜注意班級中疑似目睹家暴兒童的反應，教材內容應避免指涉。

4. 老師表達願意關懷並協助任何需要的同學。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<b>一、引起動機</b>			
<p>1. 指導學生辨識情緒 (5分)</p> <p>(1) 有一個小朋友剛和同學大吵一架。</p> <p>(2) 有一個小朋友剛剛被選為班長。</p> <p>(3) 有一個小朋友所養的狗狗剛剛過世。</p> <p>(4) 有一個小朋友演講比賽得到第三名。</p> <p>(5) 有一個小朋友剛剛掉了5塊錢。</p>	<p>指導學生辨識情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。</p> <p>同一個事件不同學生所感受的情緒可能很不一樣，可分別請學生分享他們為什麼會有如此不同的情緒反應？躲在後面的想法或經驗是什麼？以提醒學生情緒反應的個別性。</p>	<p>討論題綱</p>	<p>能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。</p>



2. 指導學生區分情緒的類型和強度。

3. 上面的例子當中，同樣的事情對不同的人所產生的情緒是否可能不一樣？怎麼說？

## 二、發展活動

### (一) 活動一：情緒躲貓貓（5分）

請學生分組討論下列問題：

1. 「喜極而泣」
  - (1) 請舉出「喜極而泣」的例子。
  - (2) 當一個人喜極而哭泣時，躲在後面的心情是喜還是悲？
2. 「惱羞成怒」
  - (1) 請舉出「惱羞成怒」的例子。
  - (2) 當一個人惱羞成怒時，躲在後面的心情是惱？是羞？還是怒？

如每次演講比賽都得到第一名的人，和每次比賽都沒得名而這次卻得到第三名的人，情緒反應可能就有差別。

指導學生澄清真正的情緒是什麼。

情緒是複雜的心理歷程，在表面的情緒之下，可能掩蓋著學生內心真正的感受，如沮喪的後面可能掩蓋的是一種憤怒的感覺；而我們也經常以哭泣來

討論題綱

能分辨情緒的類型和強度的不同。

能理解情緒的複雜性，並能辨識自己真正的情緒。

<p>3. 「嚇哭了」</p> <p>(1) 請舉出「嚇哭了」的例子。</p> <p>(2) 當一個人嚇哭了時，躲在後面的心情是什麼？</p> <p>4. 「帥呆了」</p> <p>(1) 請舉出「帥呆了」的例子。</p> <p>(2) 我們看到一個人覺得他帥呆了時，躲在後面的心情是什麼？</p>	<p>取代實際上的生氣。</p>		
<p>討論後請學生分組報告（10分）</p> <p>（二）活動二：聽聽我，幫幫我（15分）</p> <p>播放小娟心聲的錄音帶</p> <p>現在再請學生分組討論下列問題：</p> <p>1. 如果你是小娟，你會有什麼樣的心情？</p>	<p>指導學生描述情緒。</p> <p>指導學生了解目睹家暴兒童在家暴的經驗</p>	<p>錄音檔</p>	<p>能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。</p>



2. 如果今天要考試，你想昨晚發生的事情對小娟會有什麼影響？

3. 如果小娟是你的同學，你覺得該怎麼樣和她相處？

老師統整學生的意見，指導學生：

1. 對目睹家暴兒童能同理、接納與支持。

2. 能以平常心對待目睹家暴兒童，避免貼標籤。

3. 對目睹家暴兒童的情緒起伏、特殊行為不要大驚小怪。

4. 不在目睹家暴兒童面前炫耀自己的父母有多好…等。

### 三、統整與總結（5分）

請學生發表今天學到了什麼？

中，心中所受到的傷害和所承受的壓力，以及家暴經驗對目睹家暴兒童生活的影響，鼓勵學生體諒、接納目睹家暴兒童的情緒反應，並給予支持和協助。

老師總結今天的學習重點：

1. 情緒有不同的類型和強度。
2. 我們的生活常常受情緒所影響。
3. 情緒是一件很複雜的事情，同一件事情對不同的人可能引發不同的情緒反應。
4. 我們如果能了解同學行為表現後面真正的情緒反應，就比較能夠知道該如何和同學相處。



【附件一】

情緒語彙表

愛	愛好、喜歡、關心
喜悅	高興、愉快、快樂、快活、開心、有趣、欣慰、興奮、滿足、振奮、陶醉、自豪、幸福、輕鬆、得意、鬆了一口氣
傷心	憂鬱、絕望、無望、不快樂、悲哀、悲傷、難過、苦惱、痛苦、煩惱、失望、沮喪、生氣、羞愧、愧疚、罪惡感、丟臉、後悔、孤獨、寂寞、挫折、灰心、不安、困窘、遺憾、同情、委屈、擔心、憂慮、無助
恐懼	害怕、驚慌、恐怖、震驚、屈辱、焦慮、緊張、憂慮、不自在
驚訝	驚訝、懷疑、疑慮、尷尬、忐忑
生氣	氣憤、煩躁、不滿、不高興、憤怒、挫折、生氣、震怒、悲痛、討厭、憤慨、懊惱、厭惡、輕蔑、羨慕、困擾、嫉妒、不情願、怨恨、痛恨、仇恨、殘忍

## 【附件二：延伸活動】

### 情緒成語知多少

你喜歡閱讀嗎？當你看到成語佳句的時候，你會把它記在腦海裡嗎？想想看，有哪些詞語可以形容喜、怒、哀、樂的情緒？請把它們紀錄下來。

- |            |          |          |           |
|------------|----------|----------|-----------|
| 1. 欣喜若狂    | 2. 手舞足蹈  | 3. 歡欣鼓舞  | 4. 眉開眼笑   |
| 5. 面紅耳赤    | 6. 怒髮衝冠  | 7. 怒目相對  | 8. 淚如泉湧   |
| 9. 喜形於色    | 10. 淚如雨下 | 11. 歡天喜地 | 12. 心花怒放  |
| 13. 又驚又喜   | 14. 樂此不疲 | 15. 哀聲嘆氣 | 16. 臉紅脖子粗 |
| 17. 快樂得不得了 | 18. 開懷大笑 | 19. 唉聲嘆氣 | 20. 暴跳如雷  |

【喜】	【怒】
【哀】	【樂】



## 【附件三：延伸活動】

### 情緒管理大富翁

設計者：劉筠珵

教學目標：

1. 能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。
2. 能理解情緒的複雜性，並能辨識自己真正的情緒。
3. 能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。
4. 透過遊戲，增進同儕間的互動。

教學資源：情緒管理大富翁學習單、骰子、紙張代幣

操作步驟：

1. 每人發下一張情緒管理大富翁學習單。
2. 依每人所擲骰子點數前進。
3. 依每人所走到位置，完成所提示問題或得到紙張代幣。
4. 活動時間一節課，完成後結算所獲得的紙張代幣，代幣最多的人獲得神秘禮物一份。



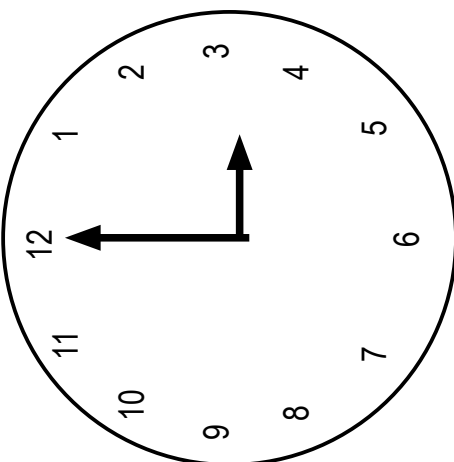
資源一：【問題】

1. 請說出四個形容情緒的詞彙？（答對+150，沒答-150）
2. 如果被同學或老師誤會，你會怎麼辦？（+200，沒答-200）
3. 如果某天晚上爸爸喝完酒回到家，對家人大聲謾罵，你要怎麼解決？（+500分，沒答-500）
4. 說出三個自己的優點？（+300分，沒答-300）
5. 班上同學身上多了莫名的傷痕，身為朋友你會如何幫助他？（+200，沒答-200）
6. 當看到同學被霸凌時，你會怎麼做？（+200，沒答-200）
7. 說出三種跟快樂有關的成語？（答對+200，沒答-200）
8. 說出三種跟悲傷有關的成語？（答對+200，沒答-200）
9. 說出三種能交到好朋友的方式？（答對+200，沒答-200）
10. 說出三種遇到困難時，可以求救的方法？（答對+200，沒答-200）



資源二：【紙張代幣】

100元	100元	100元	100元	100元
100元	100元	100元	100元	100元
200元	200元	200元	200元	200元
200元	200元	200元	200元	200元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元
500元	500元	500元	500元	500元

START ↑ +500	快快樂樂向前進，給自己一個愛的鼓勵吧！ +100	大聲說「謝謝您，請原諒我，對不起、我愛您」 +200	知道3個有關負面情緒的形容詞 前進3格	問題	營養均衡不挑食，準時吃完飯 +250	請說出旁邊同學的三個優點 +300	對同學語言霸凌 -300
說出5個正向情緒的形容詞 +800	虛度光陰，什麼事情也沒做。 暫停一次				問題	遇到困難時會找好朋友幫忙 +400	能說出好朋友三個優點 +500
				問題	對同學肢體霸凌 後退5格		
				問題	經常亂傳八卦謠言，惡意中傷同學 -400		
					愛頂嘴、跟同學常常吵架 -600		
				問題	每天為自己定下一個可以完成的目標 +500		



## 【附件四：延伸活動】

### 延伸活動——我的「情緒」朋友

設計者：藍琦

親愛的同學：

上了這堂課之後，你是否對「情緒」這個形影不離的朋友有更多的了解？

現在，請你回想平日的生活中，你如何察覺這位「情緒」朋友呢？

- ☆ 想一想過去的一星期，曾有哪些情緒出現呢？出現的多或強烈就寫大一點，出現的少就寫小一點，你也可以用不同的顏色呈現你的情緒喔！

例如：開心 難過 擔心

## ～ 教案Q&A及資源彙編 ～

本章節係針對教師實施《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》課程所可能面臨之問題而編寫，涵蓋教學準備篇、教戰守則篇、以及教學資源延伸閱讀清單等三大項。建議教師在使用本教案時，可同時搭配本書另一姊妹出版品《人生領航員——協助目睹家庭暴力的兒童》（洪文惠，2006），以瞭解目睹家庭暴力對兒童的影響以及教師在輔導工作上可扮演的角色及相關輔導技巧，協助教師在使用本教案上更加得心應手。



### 一、教學準備篇

Q1 我為什麼要教這個課程？

A1 近年來翻開社會媒體的版面，會看到許多因家庭暴力而釀成悲劇的報導。家庭暴力的受害者不只是父母本身，還包括「目睹」父母衝突的子女，這些兒童在家庭風暴的侵襲之下，在成長的過程中，可能造成情緒、行為、人際互動技巧及兩性觀念上的偏差，目睹父母的暴力行為所經歷的心理歷程與直接受虐的心理歷程是相似的。

兒童接觸的成人有限，可學習模仿的角色對象也極為有限，成長在暴力家庭中的兒童，他們往往只能在有限且負向的角色示範中學習成長，因此當這些兒童由家中邁出、走進學校的大門時，就產生了一個可能改變的機會。

在學校裡兒童有機會可以得到一個與原生家庭有所區隔的生活經驗，得到一個重新尋找到自己的潛能及定位的生命契機。



## 扭轉生命旅程

身為老師的我們在學校有機會及時協助兒童「放下」舊傷，重新建立正向的依附關係及認知建構、使他們得到情緒的支持，並在安全及信任的環境下重新建立自尊及自信，知道自己的生命控制在自己的手上，可以不必重複家庭暴力的宿命。

**Q2** 我只是一個老師無法過問學生家庭的事情。

**A2** 的確，每個家庭暴力的情形沒有固定的模式，施虐者的行為樣態也難以捉摸，危機狀況更無法預測，老師和社工人員的角色任務不同，因此，我們也不建議老師貿然介入兒童的家庭。

因此，本教案是針對國小教師在學校場域中的教育者角色來設計，老師無法將家暴從根拔除，跟父母工作也很難排進老師忙碌的工作行程裡，所以我們的目標是學生，而且是全班的學生，著重在預防性的教育，而非輔導治療。

**Q3** 教案的主要目標是什麼？

**A3** 本教案的走向是以宣導家庭暴力的相關概念與教導正確的人我互動技巧為主軸，藉以達到關懷及支持目睹家暴兒童及導正兒童錯誤價值觀的目的。

教學時以教導兒童認識何謂「家庭暴力」、學習「安全——自我保護」為優先，進而學習面對衝突的協調方式、同理心、衝動的自我控制、問題解決技巧及情緒控制，以去除原生家庭的「目睹暴力」經驗，學習非暴力的行為模式。

Q4	教學前要注意哪些事項？
A4	<p>首先，在認知上老師對「目睹家暴兒童」的議題要有基本瞭解：知道家庭暴力包含哪些型態、「目睹家庭暴力」對不同年齡的兒童會有什麼影響、釐清家庭暴力的迷思等（建議參考本教案另一姊妹出版品《人生領航員——協助目睹家庭暴力的兒童》）。</p> <p>其次，在心態上能澄清自己的價值觀：我如何認定「暴力」？覺察從小到自己與「暴力」的經驗是什麼？自己的信念是什麼？最重要的是檢視在「暴力」、「權力」的議題中，自己的行為和認知是否一致？是否能合宜的控制情緒？是否具有有良好的溝通技巧與解決問題的能力？</p>
Q5	身為老師，我如何區分「管教」和「暴力」的差異？
A5	<p>在回答這個問題之前，先讓我們看一則網路流傳的小故事：</p> <p>作者在紐約地鐵搭車的時候，有一個小男孩在車廂裡又哭又鬧，而看起來像爸爸的男人，卻坐在原處文風不動。大家對這個現象非常反感，但都敢怒不敢言。作者挺身而出質問那個男人：「你沒看到你的孩子這麼吵鬧嗎？你應該管管他啊！」男人這才回過神來：「對不起！我這孩子的媽媽兩個鐘頭前在醫院過世，我正在想以後要怎麼辦？所以……真的對不起！」作者突然間好後悔自己的殘忍。</p> <p>在班級中，老師常會看到有些孩子的行為、舉止、態度是特別需要管教的，這些孩子可能不夠用功、常常不寫功課、常常吵鬧、愛打架、不守規矩，甚至常打擾、欺負別同學。</p>



這些孩子的行為不只讓老師頭疼，老師更會擔心這些行為如果不能制止，會「帶壞」班上其他的同學，於是很自然的，老師會認為這些孩子需要管教。

從班級團體的角度看，這些孩子是行為偏差的孩子，然而從孩子的角度看，我們寧願說這些孩子是對學校生活「適應欠佳」的孩子。

「行為偏差」需要管教，「適應欠佳」需要的則是瞭解、指導與鼓勵、支持。

就如同故事中的爸爸和孩子，在沒有了解之前，孩子的哭鬧、爸爸的不作為都是令人反感的，然而知道內情之後，相信大家看待他們的角度與對待方式都會有很大的轉變，問題是我們有沒有給自己和孩子機會，去了解到底發生了什麼事情？了解孩子經歷了什麼狀況？有怎樣的問題和苦惱？我們會不會常常是很輕易地先去責怪孩子，甚或處罰孩子？會不會認為孩子就是皮、就是壞，就是不知體諒、不知悔改與不尊重老師？

故事中的「作者」勇於挺身質問那個爸爸，因而了解事情的原委；作爸爸的能清楚表達身處的狀況，因而獲得了體諒。但是故事中的孩子呢？如果這個孩子這樣的行為是發生在我們的班上，這個孩子有沒有機會告訴我們他怎麼了？就算老師給他機會表達，孩子或許不知道該怎麼表達，更或許他根本無法清楚瞭解、釐清自己的狀況到底是怎麼了，遑論表達。在這個時候老師需要做的是接（hold）住這個孩子、抱住這個孩子，此時任何的責罵、處罰，即便只是兇兩句、罰站五分鐘，嚴格來說都含有暴力的意味。

如果不能瞭解孩子，只是制止他的外顯行為，那麼這個行為可能只是暫時隱藏起來、或是畏於老師的權威而陽奉陰違。



管教要「管」更要「教」，「教」要有實效，必須走進孩子的生命去瞭解孩子，多方嘗試、多用方法、多協助、多關懷、多鼓勵、多支持。

我們在課堂上倡導「反暴力」的議題，我們不准孩子和同學打架、我們反對家庭暴力的同時，我們也以最高標準來期許自己：對暴力「零容忍」，不用打、罵等任何暴力的方式來對待孩子。給孩子不同於家庭、不同於社會的「非暴力」的「身教」。

我們有幸身為老師而得以有機緣走進孩子幼小的生命，陪伴他成長，成長是需要愛，需要養分的，任何不明就裡的責罰、打罵就是暴力，而暴力在任何時候都不能合理化為「愛」，更不可能成為成長中的養分。

「非暴力」是很容易懂的道理，實踐起來卻非常不容易。我們不要因為這樣而沮喪，畢竟老師也是凡人，遇到學生行為不合宜時，我們也都會有立即的情緒，只是當我們要採取行動前，是否可以再寬容地多想一下，「初念淺，轉念深。」第一個念頭常是對事件的情緒反應，通常較膚淺，也容易造成錯誤；但一轉念，腦海裡思索一下學生可能的理由。如此，心情一寬，憤怒也就容易消失無蹤，而很多合適有效的指導方法就可應運而生了。

**Q6** 教學前要做怎樣的心理準備？

**A6** 我們每個人都在家庭中成長，討論到家庭的議題必定會引發自己內心很多潛在的記憶與思維，試著回顧自己的生命史，多做一些自我澄清與覺察，就多一份清楚與坦然。

和學生一起面對暴力的議題時，身教永遠比言教重要得多，仔細傾聽孩子，多一些關懷、包容及接納，接近孩子



，以尊重、開放、支持的態度取得孩子的信任，您的用心付出所產生的教育影響，將可能是最深遠的。

同時老師要體認到自己也是人，不可能事事完美，只要能真實的面對，給自己時間、給自己加油，讓我們和學生一起努力，共同營造一個正向、安全的學習與生活場域，就有可能截斷暴力的世代傳遞。

當老師越瞭解學生的情況與困難時，心裡所面臨的衝擊、衝突與掙扎一定越大，老師需要建立起自己的社會支持系統如同事、朋友、行政單位（輔導室）、其他專業機構（社工）等，必要時可尋求支援。

### Q7 我可以如何運用這套教案？

A7 本教案是結合教育以及社工界的實務工作者所編寫的完整教材，全部教材包含八個共同的主題單元，每單元皆有低、中、高三個年段，每個年段依學生身心發展的不同階段，逐步加深加廣螺旋進行。每一個主題的教學時間是四十分鐘，包含兩個學習活動，提供老師在教學時參酌引用：您可以分年段依教案做完整的教學；也可以依班級實際的狀況，搭配相關的課程、議題進行某一個主題或某一個活動的教學。

本教案每一個主題單元均包含「單元設計理念」、「對象特質」、「單元活動設計」、「教案簡案」等四個部分，期待老師在教學前能先對本單元的教學理念、學生的發展特質有先期的瞭解，掌握教學的目標與指導要點，再依據班級學生的實際狀況與需求變化運用。

Q8	進行本教案的教學時，有哪些需注意的事項？
A8	<p>本教案是以全班學生為教學對象，教學時宜避免針對班上某一位學生做個案探討，即便學生願意自我揭露，也不宜在班級中深入討論。</p> <p>不論您班上是否有「目睹家暴兒童」，教學時請敏察學生的情緒反應，必要時在課後給予個別的關懷、了解。</p> <p>儘管家庭暴力會對學生造成相當大的負面影響甚或傷害，但任何家庭必然也具有一定程度的正向功能，協助學生體會到自己家庭的正面力量以及自己所擁有的能力、優點與資源，是教學時不可忽視的重點。</p>

Q9	我擔心教導本課程會引起家長的反彈。
A9	<p>教學時把目標放在學生身上。著重於學生的經驗感受上，讓學生接收到老師的瞭解與關懷，教導學生瞭解暴力永遠是不對的。</p> <p>老師要態度誠懇、言語關心，不要在班級中討論或指責某一些學生家長的個別行為，也避免以「家暴」、「兒虐」、「性侵」、「加害者」、「目睹兒」等名詞來標籤家長及孩子，以避免父母的反彈及學生對號入座。</p>



## 二、教戰守則篇

Q1	教案資料介紹這麼多，該從哪裡看起？
A1	本教案分成「教案單元總覽」及「家庭暴力預防性教案」兩大部分，後者並包括八大單元，每單元皆有低、中、高年級三種版本教案。建議教師可先閱讀「教案單元總覽」，對教案的整體目標及架構有概括的了解，然後依授課年級或目標所需選取「家庭暴力預防性教案」。
Q2	課程太豐富，教學時間不夠用怎麼辦？
A2	老師可以掌握本教案的教學目標，擷取某一個單元或活動，融入適當的教學領域靈活運用，如生活領域、社會領域、語文領域等，不必拘泥於一堂課的完整教學。
Q3	課堂討論的部分，很耗費時間，該怎處理？
A3	請老師依照課堂進行狀況，斟酌討論時間的長短，若討論過於熱烈，教案活動中也會提示重點討論題綱，請老師參酌使用。
Q4	覺得某一主題單元的兩個活動之連結性不夠時，可以如何調配？
A4	可以將該單元拆開在兩個主題上。老師也可以採取融入式教學，擇取教案某一活動於合適的學科領域中，增加教案的可行及靈活性。

Q5	故事的表達上都是用人物，可以用動物替代，減少刻板印象的造成嗎？
A5	當然可以，如果老師覺得以動物名稱較適當，當然可以取代之。
Q6	班級人數不夠分組討論時，可以用哪些方式取代？
A6	可採用板書、團體討論、個別競賽等方式進行，最終還是希望能集大成之建議，讓同學互相了解討論出的解決辦法，學習不同的解決經驗。
Q7	是否可以自行替換教案的某一活動？
A7	倘若教師覺得有更適於該教案的活動方式，可以在切合教學目標的前提下自行替換。本教案只是提供一個參考主軸，教師可發揮創意自行增減活動內容。
Q8	教學活動的「引起動機」部分，是否可以更生活化？
A8	建議教師可以採用切合於該教案主題的生活時事（如：新聞、地方事件、傳統故事等）引導學生進入該課程。
Q9	如果學校電腦單槍借用不便，那PPT豐富的內容如何呈現於課堂較適當？
A9	PPT的使用可以吸引學童，活潑與生動化教學內容，倘若器材使用不便，建議將圖片輸出製成彩色圖卡，增加視覺的效果及學習成效。



## 扭轉生命旅程

Q10	有無其他延伸閱讀資料可供參考？
A10	本預防性教案及Q&A手冊，皆備有教學資源延伸閱讀清單可供參考使用。



### 三、教學資源延伸閱讀清單

#### ◆ 書籍

1. 白瓊芳等著（2001）《牽小手，遠暴力：目睹家庭暴力兒童輔導實務手冊》高雄市家庭暴力暨性侵害防治中心出版。
2. 天主教善牧基金會編著（2002）《小小羊兒的吶喊——目睹家庭暴力兒童實務工作經驗談》台北市：天主教善牧基金會。
3. 洪素珍（2003）《家庭暴力目睹家暴兒少處遇模式之探討研究——以兒童需求為導向》內政部委託報告。
4. 劉小菁譯（2004）《孩子別怕：關心目睹家暴兒童》台北市：心靈工坊文化。
5. 教育部（2004）《家庭暴力防治專業人員工作手冊——校園處理兒童少年遭受虐待目睹父母婚姻暴力實務工作手冊》
6. 台北市婦女救援基金會編著（2004）《玫瑰戰爭下的受害者——目睹家暴兒童國際實務交流工作坊》台北市：婦女救援基金會。
7. 台北市婦女救援基金會編著（2005）《目睹家暴兒童及少年學術與實務交流研討會論文集》台北市：婦女救援基金會。
8. 洪文惠（2006）《人生領航員——協助目睹家庭暴力的孩子》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
9. 財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會企畫執行（2008）《我可以做什麼——協助兒童遠離家庭暴力教保人員訓練手冊》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
10. 財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會編著（2010）《目睹家暴兒童少年處遇社工手冊——短期輔導架構》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
11. 教育部（2009）《教育人員兒童及少年保護工作手冊》



### ❖ 繪本

1. 凱絲·史汀生著（1999）《媽媽爸爸不住一起了》遠流。
2. 李坤珊（2001）《菲菲生氣了：非常、非常的生氣》台北市：三之三。
3. 貝西·艾芙瑞著（2001）《生氣湯》台北市：上誼文化公司。
4. 巴貝柯爾（2002）《好事成雙》格林文化。
5. 劉清彥譯（2005）《生氣的男人》台北市：維京國際。
6. 康娜莉雅·史貝蔓文著（2005）《我的感覺系列套書》台北市：天下雜誌。
7. 蘿瑞·克拉斯尼·布朗、馬可·布朗著（2006）《恐龍離婚記：面對父母離婚的最佳指南——恐龍家庭教養繪本4》台北市：遠流。
8. 賴馬著（2006）《我變成一隻噴火龍了》台北市：和英。
9. 勵馨基金會著（2007）《象爸爸著火了》台北市：勵馨基金會。

### ❖ 宣導影片

1. 《100公分的世界》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2000。
2. 《我的願望——聽聽家庭暴力受害兒童的心聲》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2001。
3. 《哪吒計畫——家庭暴力目睹少年影帶》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，1997。
4. 《單程票》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2007。
5. 《小愛的畫本》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2009。
6. 《家好月圓》臺北縣政府，2008。
7. 《看不見的傷痕》臺北縣政府，2010。
8. 《愛的黑海》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2012。



## ❖ 電影

### 1. 目睹家暴兒少相關

- (1) 《屋頂上的童年時光》*Along the Ridge*。2007／義大利／普。
- (2) 《雨天的酷斯拉》2006／台灣／導演／黃至琦／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (3) 《暗夜紫靈》（2006）。導演／鄭若珣／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (4) 《大腳與小草》（2006）。導演／曾馨瑩／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (5) 《無人島》（2006）。導演／王盼雲／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。

### 2. 家庭暴力相關

- (1) 《熱淚傷痕》*Dolores Claiborne*。1995／美國／輔。
- (2) 《永遠的莉莉亞》*Lilya 4-ever*。2003／丹麥／保。
- (3) 《靈異大逆轉》*The Gift*。2000／美國／輔。
- (4) 《潮浪王子》*The Prince of Tides*。1991／美國／普。
- (5) 《無人知曉的夏日清晨》*Nobody Knows*。2004／日本／輔。
- (6) 《讓愛傳出去》*Pay It Forward*。2000／美國／保。
- (7) 《誘禍》*Don't Tell*。2005／義大利／輔。

## ❖ 網站

1. 內政部家庭暴力及性侵害防治委員。<http://dspc.moi.gov.tw/>
2. 財團法人台北市婦女救援基金會。<http://www.twrf.org.tw/>  
魔法學園——關懷目睹家庭暴力兒童及少年<http://www.dv-children.org.tw/>
3. 天主教善牧基金會——小羊之家。<http://cww.goodshepherd.org.tw/>



## 四、服務資源篇

### ❖ 社政網絡資源

各直轄市、縣（市）政府家庭暴力及性侵害防治中心通訊

單位	地址	聯絡電話
內政部家庭暴力及性侵害防治委員會	新北市新店區北新路三段200號12樓	(02) 89127331
臺北市政府	臺北市中正區新生南路一段54巷5弄2號	(02) 23961996
高雄市政府	高雄市苓雅區民權一路85號10樓	(07) 5355920
新北市政府	新北市板橋區中正路10號3樓	(02) 89653359
臺中市政府	台中市豐原區陽明街36號	(04) 25293453
臺南市政府	臺南市安平區永華路二段6號6樓	(06) 2988995
宜蘭縣政府	宜蘭縣宜蘭市同慶街95號	(03) 9328822
桃園縣政府	桃園縣桃園市縣府路51號6樓	(03) 3322111
新竹縣政府	新竹縣竹北市光明六路10號	(03) 5518101
苗栗縣政府	苗栗縣苗栗市府前路1號	(037) 360995
彰化縣政府	彰化縣彰化市中興路100號6樓	(04) 7252566
南投縣政府	南投縣南投市中興路660號	(049) 2247970
雲林縣政府	雲林縣斗六市府文路22號	(05) 5348585 (05) 5340466
嘉義縣政府	嘉義縣太保市祥和二路東段1號	(05) 3620900
屏東縣政府	屏東市建豐路180巷35號4樓	(08) 7351560
臺東縣政府	臺東縣臺東市桂林北路52巷124號	(089) 326141
花蓮縣政府	花蓮縣花蓮市文苑路12號3樓	(03) 8239149
澎湖縣政府	澎湖縣馬公市治平路32號	(06) 9264068

基隆市政府	基隆市安樂區麥金路482號5樓	(02) 24340458
新竹市政府	新竹市中正路120號	(03) 5245233
嘉義市政府	嘉義市中山路199號	(05) 2253850 (05) 2254561
金門縣政府	金門縣金城鎮民生路60號	(082) 373000
連江縣政府	連江縣南竿鄉介壽村156號3樓	(0836) 23575

### ❖ 教育網絡資源

單位	地址	電話
基隆市政府教育處	204基隆市安樂區安樂路二段164號8樓	TEL：(02) 24301505
宜蘭縣政府教育處	260宜蘭縣宜蘭市縣政北路1號	TEL：(03) 9251000
新北市政府教育局	220新北市板橋區中山路一段161號21樓	TEL：(02) 2960-3456 FAX：(02) 2968-1340
臺北市政府教育局	110臺北市市府路一號	TEL：(02) 27205558 FAX：(02) 27256340
桃園縣政府教育局	330桃園縣桃園市縣府路1號14,15樓	TEL：(03) 3322101
新竹縣政府教育處	302新竹縣竹北市光明六路十號	TEL：(03) 5518101 FAX：(03) 5514227
新竹市政府教育處	300新竹市中正路一二〇號	TEL：(03) 5216121
苗栗縣政府教育處	360苗栗市縣府路一〇〇號	TEL：(037) 322150
臺中市政府教育局	420臺中市豐原區陽明街36號	TEL：(04) 22289111



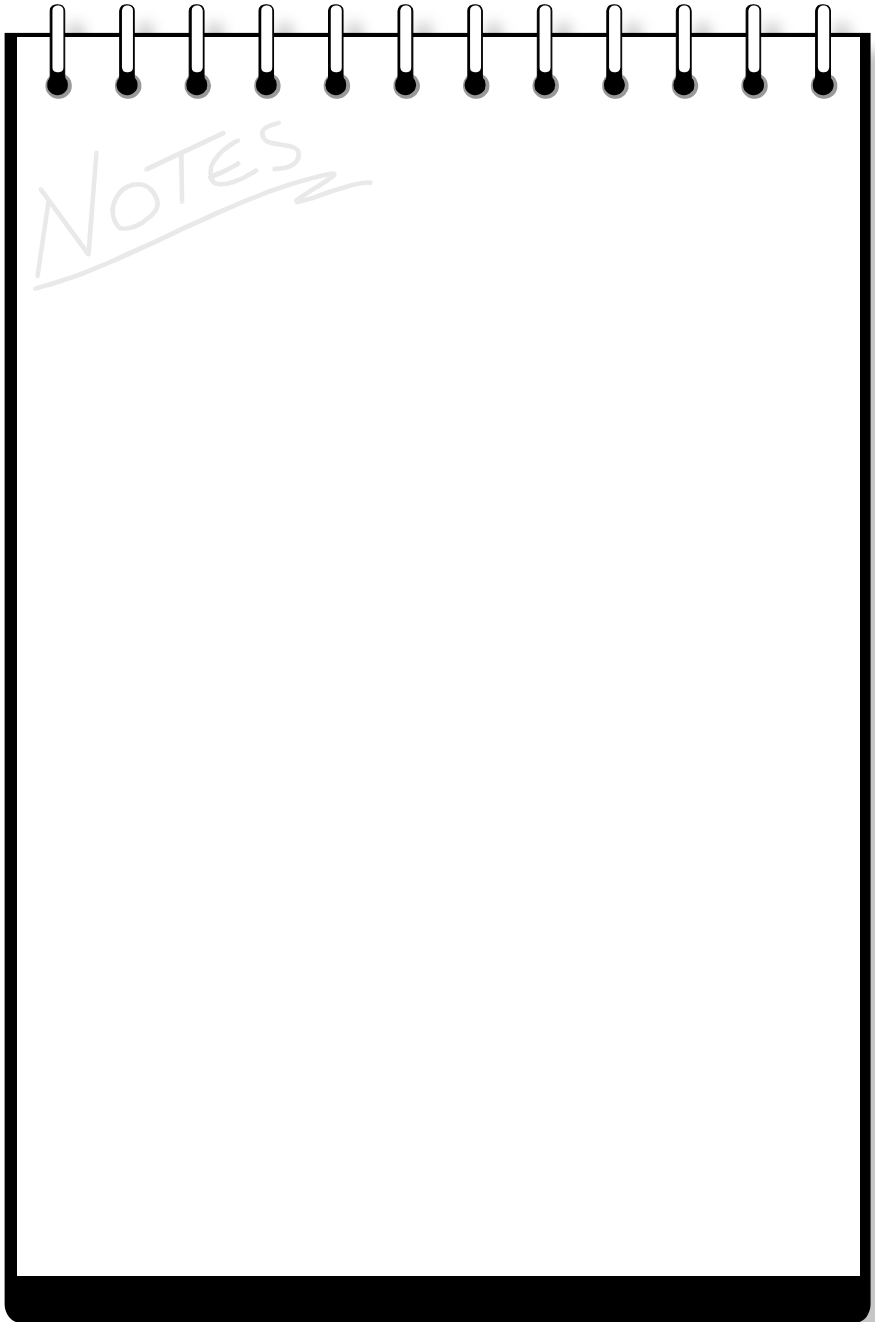
## 扭轉 生命旅程

南投縣政府教育處	540 南投市中興路 660號	TEL：(049) 2222027 FAX：(049) 2241648
彰化縣政府教育處	500彰化市中山路二 段416號	TEL：(04) 7222151-9
雲林縣政府教育處	640雲林縣斗六市雲 林路二段515號	TEL：(05) 5322154
嘉義縣政府教育處	612嘉義縣太保市祥 和 新村祥和一路東 段一號	TEL：(05) 3620123
嘉義市政府教育處	600 嘉義市中山路 199號	TEL：(05) 2254321 FAX：(05) 2251305
臺南市政府教育局	708臺南市安平區永 華路二段6號7樓(永 華市政中心) 730臺南市新營區民 治路36號(民治市政 中心)	TEL：(06) 2991111 TEL：(06) 6322231
高雄市政府教育局	801高雄市前金區中 正四路192號	TEL：(07) 2011550
屏東縣政府教育處	900屏東市自由路 527號	TEL：(08) 7320415 FAX：(08) 7374745
花蓮縣政府教育處	970花蓮市達固湖灣 大路1號	TEL：(03) 8462860
臺東縣政府教育處	950 臺東市博愛路 306 號	TEL：(089) 322002
澎湖縣政府教育處	880澎湖縣馬公市治 平路32號	TEL：(06) 9274400 FAX：(06) 9278141

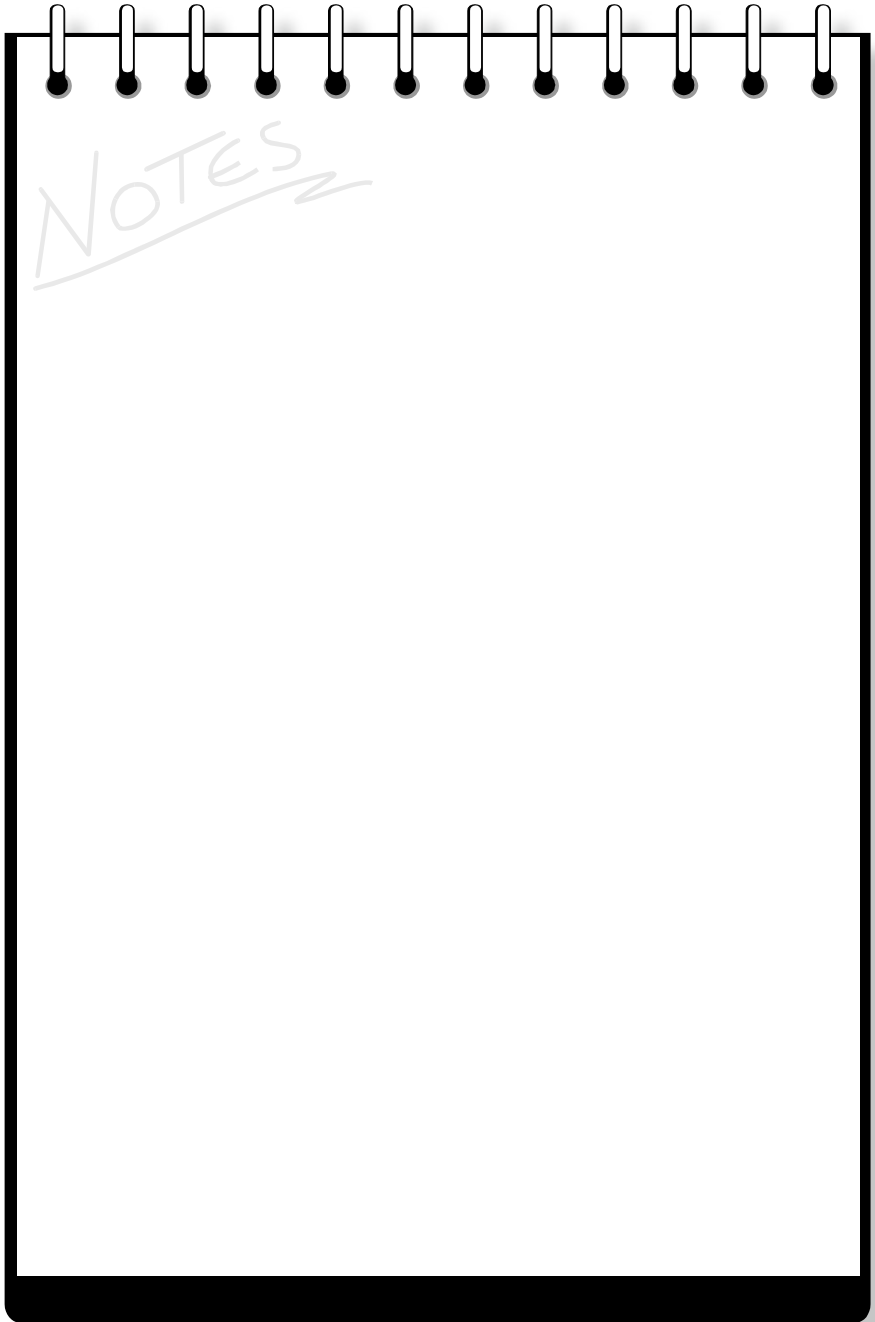
金門縣政府教育局	883金門縣金城鎮民生路60號	TEL：(082) 325630
連江縣政府教育局	209連江縣南竿鄉介壽村76號	TEL：(083) 622067 FAX：(083) 625582

### ❖ 其他服務資源

單位名稱	地 址	電 話
財團法人台北市婦女救援基金會	10356臺北市民生西路240號10樓	(02) 2555-8595
天主教善牧基金會——小羊之家	100臺北市中正區忠孝西路一段7號10樓1017室	(02) 2381-1123
勵馨社會福利事業基金會	234新北市新店區順安街2-1號1樓	(02) 8911-8595
財團法人幸福福利文教基金會	404臺中市北區華富街109號	(04) 2201-0269
宜蘭縣私立蘭馨婦幼中心	265宜蘭縣羅東鎮光明街166號	(03) 9510-518



NOTES



NOTES

扭轉生命旅程：24 個協助目睹兒少的實驗性教案 /  
財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會  
編著. -- 二版. -- [臺北市]: 內政部出版:  
內政部家暴會發行, 民 101.11  
冊; 公分  
ISBN 978-986-03-4161-4(全套: 平裝附光碟片)  
1.家庭暴力 2.教學實驗 3.小學課程  
523.45 101021713

書名：扭轉生命旅程：24 個協助目睹兒少的實驗性教案

出版機關：內政部

發行人：李鴻源

發行單位：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會

編著：財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會

編排設計：浩江出版工作室

電話：(02)8912-7331

中華民國 99 年 5 月初版

中華民國 101 年 11 月二版

GPN：1010102366

ISBN：978-986-03-4161-4

定價：新台幣 255 元

展售處：國家書店松江門市（台北市中山區松江路 209 號 1 樓、02-25180207）

五南文化廣場物流中心（台中市西區綠川東街 32 號 3 樓、04-22210237）

著作權利管理資訊：

著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。

欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權（洽詢電話：02-89127331）