

The Turningpoint of Life

24 個協助目睹兒少的實驗性教案

扭轉生命旅程

單元七：火線衝突





～ 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

單元七 火線衝突 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 39

附件一：故事內容與圖片 愛吵架的小狐狸 46

附件二：動物圖卡 48

附件三：故事內容與圖片 狐狸媽媽的神奇魔鏡

49

附件四：活動單 魔鏡現身 52

附件五：延伸活動 假如我是小狐狸 54
附件六：延伸活動 動動腦！我會怎麼想、怎麼說？
55

五、中年級單元活動設計教案 58

六、中年級教案簡案及附件 68

附件一：故事內容 阿布拉交朋友 75

附件二：角色牌 77

附件三：活動單 幫幫阿布拉 78

附件四：活動單 想得好，感覺棒 80

附件五：延伸活動 我的地雷區 83

七、高年級單元活動設計教案 85

八、高年級教案簡案及附件 97

附件一：李正華的四個分身之參考對話內容 105

附件二：活動單 我的身體X光 108

附件三：延伸活動 火線衝突大富翁 109

附件四：延伸活動 衝突大調查 111

教案Q&A及資源彙編 112

一、教學準備篇 112

二、教戰守則篇 119

三、教學資源延伸閱讀清單 122

四、服務資源篇 125

～ 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。	【健康與體育學習領域】 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。 【性別平等教育議題】 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"> 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。 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。 	<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"> 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。 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。 	<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"> 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。 2. 學習在需要幫助時要記得尋找適當的求助對象。 	<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"> 1. 能認識家庭形態的多元樣貌，接納每個家庭的獨特性。 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。 	<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"> 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。 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。 	<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"> 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。 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。 	<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>【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 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</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	<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>【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>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>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>【性別平等教育議題】</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>
第四單元 猜一猜，是什麼躲在後面？	低年級	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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良好。 	<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>
	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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>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】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p>
<p>高年級</p>		<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。 2. 能學習如何訂定安全計畫，思考自我保護策略。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p>
<p>第五單元 伸出一雙關愛的手</p>	<p>低年級</p>	<p>1. 能以關懷、接納的態度去支持目睹家暴兒童。 2. 能理解目睹家暴兒童的遭遇、心情及困難。 3. 能以實際的行為協助目睹家暴兒童。</p>	<p>【生活課程】 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。 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】 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	1. 能了解目睹家暴兒童的情緒、想法及行為。 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。 3. 能以實際的行動學習如何協助目睹家暴兒童。	【社會學習領域】 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。 【性別平等教育議題】 2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。
高年級	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。	【綜合學習領域】 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。 【社會學習領域】 4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。
低年級	1. 能了解用暴力來發洩怒氣是不對的，必須停止暴力。 2. 能學習衝動控制技巧而不使用暴力。	【健康與體育學習領域】 6-1-2 學習如何與家人和睦相處 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。



第六單元	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 能學習衝動控制與情緒紓解的技巧。 	<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"> 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。 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。 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。 	<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"> 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。 	<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>
	高年級	<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"> 能用正確的觀念與安全的做法來因應暴力衝突。 能知道想法可以改變心情，學習情緒調適的方法。 	<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"> 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。 能知道當家庭氣氛緊張或有衝突時，避免衝突擴大的方法。 	<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>

		<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>高年級</p>	<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

單元七 火線衝突

～ 教案架構 ～



一、單元設計理念：

衝突，是兒童在成長過程當中無法避免的互動經驗，不論是親子、手足或同儕關係，都將因為每個人所處的立場不同，而可能產生彼此期待與想法的差距。因此，儘管與他人和睦相處是大家所希望追求的境界，但能夠接受衝突發生的可能性、了解衝突發生的原因，進而學習如何面對衝突情境、培養正向的溝通技巧，亦是相當務實且重要的課題。

由於兒童的第一個學習對象，正是家庭裡扮演主要照顧者的父母，所以長期生活在默許暴力的家庭環境下，父母帶給孩子最深刻的學習經驗，就是「暴力」是面對衝突時的唯一反應模式，而強迫他人屈服於暴力的威脅，則是解決衝突的不二法門。換言之，這樣的父母不僅無法提供給孩子除了暴力以外的其他技巧示範，當施暴者選擇以控制的手段壓迫其他家人順從時，當然也無法提供孩子練習表達的機會與空間，導致目睹暴力兒童不知道該如何建設性地面對自己的情緒，也不知道該如何表達自我。因此，當面臨個人需求滿足受挫的衝突情境，目睹暴力兒童一方面受限於不當的角色示範，一方面不知道如何抒解與表達因衝突而引發的挫折、無助或憤怒等負向情緒，其所採取的解決衝突策略很可能學習施暴者的反應模式，而直接付諸不同形式的暴力行為，或者，也有可能學習受害者的因應模式，反而以情緒壓抑、貶低自我的方式來試圖緩和或逃避衝突。



教導兒童認識衝突存在的普遍性，引導兒童了解衝突為什麼會發生，學習辨識自己在面臨衝突時的情緒和行為，如此才能夠協助兒童進一步找到足以解決衝突或避免衝突的有效策略。本單元活動的規劃除了期待能夠終止目睹暴力兒童面對衝突時的「以暴制暴」或「委曲求全」模式，亦可以協助一般兒童提昇面對衝突與避免衝突的自我表達與正向溝通能力。



二、各年級對象特質：

目睹家庭暴力兒童可能會過度認同施暴者的行為，而容易在面對衝突事件時直接複製施暴者的反應模式，如：打人、大吼大叫、破壞東西等，觀察學習的經驗讓兒童誤以為只要能夠控制對方、逼迫對方順從，就能夠有效掌控眼前的衝突情境，並成為最後的贏家。另一方面，目睹家庭暴力兒童也可能直接模仿受害者的反應模式，而形成默默承受、壓抑自我的行為習慣，不僅不敢表達自己的需求，甚至會慢慢認同自己沒有表達需求的權利，導致在面對衝突時很容易產生自責、委屈的情緒以及逃避、討好的反應。

低年級

綜觀低年級學童之間經常發生衝突的情境，多與其自我中心的發展特質有著密切的關連，也就是學童經常無法跳脫個人角度去思考對方的立場，致使容易陷入不停爭吵、互不相讓的僵局，而尚未完全發展成熟的認知能力與語言能力，令低年級學童無法成熟地透過其後設認知系統來檢視個人情緒與行為，加上不擅長

使用口語來進行自我表達的發展特質，則又促使了低年級學童傾向以本能性的反應來因應衝突的發生。因此，針對低年級學童的活動內容，為考量主題設計的單純化，將先以了解爭吵以及如何避免爭吵為主軸。

當學校扮演學童的另一個社會化場域的開始，教導目睹暴力兒童與一般兒童及早練習自我情緒的覺察與表達，將有助於低年級學童跳脫負向情緒的惡性循環，取而代之的，則是開始經驗以語言的形式來表達個人的挫折、憤怒與難過。有鑑於低年級學童在發展能力上的限制，建議老師在進行本單元活動時可配合更多生活實例的探討與機會教育的時機，幫助學童活用從本單元活動中所學習到的技巧，也就是在日常生活的情境裡，適時扮演一面反映兒童情緒的鏡子，幫助兒童認識自己的情緒與行為，並且不厭其煩地提供具體的示範與實際的演練機會，以提昇低年級學童的自我表達技巧與溝通能力。

中年級

由於中年級學童已經累積較多的人際互動經驗，更能夠體察人際衝突的發生經常起因於雙方立場、意見的不同，而逐步減少自我中心的傾向，亦協助中年級學童可以在情緒平緩的時候，發揮其同理心與自省的能力，進而發展出較正向的問題解決模式。然而，在學童尚未學習到如何緩和並控制情緒的技巧之前，往往還是很容易在情緒激動的當下，再次重演個人習慣且又無效的行為模式，由此可知，教導中年級學童練習在面對衝突情境時仍可以慢慢冷靜下來，將是影響學童是否能進入思考策略的關鍵。



除此之外，針對傾向以委曲求全的模式來因應衝突的學童，本單元活動中也將以學童比較常遭遇的經驗——被他人誤會——作為討論的主題，藉此鼓勵較為缺乏勇氣的學童開始學習面對並試著為自己表達。

高年級

高年級學童的認知理解能力、自我覺察能力、監控個人行為為能力等均已提昇，因此，後悔情緒所引發「早知如此，何必當初」的心路歷程，將可以作為促進學童學習的動力。而為了滿足高年級學童隨著年紀增長而必須面對日益複雜的社交需求，本單元活動以提供適用於不同人際互動情境的處理原則為主，建議老師於上課時幫助高年級學童多練習其內在自我對話的能力，並且傳達「如何避免後悔」的概念，藉此強化其學習動機。學習主題包括辨識自己在面臨衝突時的情緒和行為（活動一），以及在了解自己的情緒之後，學習如何表達與溝通（活動二），引導學童體會當自己可以適時與自己對話，不但能夠緩和過於激動的情緒，進而發揮控制情緒的效果，避免發生令自己後悔的事情，也能夠鼓勵、安慰自己受傷的心情，並讓自己真正的需要和想法可以有機會表達出來。

此外，老師亦可以幫助學童認識衝突的發生其實就代表著溝通的時機，由於每個人都是應該被尊重的個體，所以，衝突情境下的所有當事人都有權利進行意見表達與交換，提醒學童處理衝突的重點在於澄清、協商與解決問題。



三、低年級單元活動設計教案

單元名稱	火線衝突	適用年級	低年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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】 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】 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生較常遭遇的爭吵事件為故事腳本，探討人際衝突發生的可能原因，以及學習辨識衝突當下的情緒和行為反應。 2. 鼓勵學生練習如何避免發生爭吵的幾個重點，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。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，為了協助學生能夠具體了解情緒的抽象意義，建議可透過其他課程強化學生對於「感覺」、「心情」的認識，以及盡量充實學生的情緒詞彙，必要時亦可搭配情緒臉譜作為輔助教材。 		



2. 為了強化學生對於解決問題技巧的練習，在進行第二個單元時，建議老師可以透過簡單的口訣朗讀與記憶，以不斷複習演練的方式，幫助學生能夠形成行為習慣並具體落實於生活情境之中。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>故事分享：「愛吵架的小狐狸」（附件一）</p>	<p>透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境。</p>	
<p>二、發展活動</p> <p>（一）活動一：「愛吵架的小狐狸」</p> <p>老師指導語：「小狐狸一整天都在和其他動物吵架，難怪回家後會心情那麼不好，我們一起來看看，小狐狸為什麼會和這些動物吵架呢？」</p> <p>【第一段故事】小狐狸vs.小松鼠</p> <p>1. 老師徵求想要演出第一段故事的學生，為學生戴上小狐狸與小松鼠的動物圖卡（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論：</p>	<p>能夠了解衝突的原因以及所引發的情緒與行為反應。</p>	

- (1) 小狐狸和小松鼠是為了什麼而吵架？
- (2) 當小狐狸和小松鼠都發現自己不能馬上玩鞦韆時，牠們有什麼感覺呢？
- (3) 牠們用什麼方式來表達感覺？
- (4) 最後發生了什麼事？
- (5) 討論最後一句台詞「哼！都是你害的」，問學生認為是誰害的？（指出兩個角色的立場與責任。）

2. 老師小結，並準備進入第二段故事。

【第二段故事】小狐狸vs.小花貓

1. 老師徵求想要演出第二段故事的學生，為學生戴上小狐狸、小花貓和大熊的動物圖卡（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論：

- (1) 小狐狸和小花貓為什麼會吵架？
- (2) 小狐狸聽到小花貓取笑牠的時候有什麼感覺呢？

當學生對於故事架構已有初步概念時，邀請學生再次參與以強化對故事情節的理解，藉由二個故事段落所發展出的不同主題內容，引導學生體會衝突發生的原因，以及衝突



- (3) 小狐狸用什麼方式來表達感覺？
 - (4) 然後，發生了什麼事？
 - (5) 討論最後一句台詞「哼！都是你害的」，問學生認為是誰害的？（指出兩個角色各的立場與責任。）
2. 老師進行最後整理，說明小狐狸會常常吵架的原因，主要就是缺少良好溝通方式的練習，並且沒有控制好自已的情緒，才會讓事情演變到一個自己也不喜歡的結果，鼓勵學生碰到問題要多想想更聰明的好辦法。

（二）活動二：「我會動動腦」

建議活動（A）：

1. 故事分享「狐狸媽媽的神奇魔鏡」（附件三），老師指導語：「放學回家後的小狐狸很不開心，狐狸媽媽決定要請聰明的魔鏡幫忙想辦法，希望幫忙小狐狸不要一天到晚都和其他動物吵架。現在，我們來聽聽看神奇魔鏡是怎麼說的！」
- 當下可能衍生的情緒與行為反應，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現事與願違的結果，提昇學生想要進一步學習的動機。
- 延續相同的故事架構，對學生示範正向的問題解決策略，並提供演練的機會，傳達在事件當下的情緒覺察與情緒控
- 學習有效的衝突解決技巧。

2. 老師引導學生回顧兩段的故事情節，幫助學生理解每一段故事情節中，小狐狸原本使用的方法和魔鏡所教提供的方法，亦即「搶來搶去，誰也不讓誰」vs.「剪刀石頭布，大家輪流玩」以及「罵來罵去，看誰比較兇」vs.「大口深呼吸，有話好好說」，帶領學生看到其中的差異以及對問題解決的效果，最後請學生熟記「剪刀石頭布，大家輪流玩」與「大口深呼吸，有話好好說」兩個口訣。（附件四）

建議活動（B）：

1. 發給學生活動單「假如我是小狐狸」（附件五），引導學生閱讀、理解內容，並請學生回答問題。
2. 由老師帶領討論與統整，鼓勵學生發表意見，如：為什麼會這麼選擇？幫助學生看到其中的差異以及對問題解決的效果，最後請學生熟記「剪刀石頭布，大家輪流玩」與「大口深呼吸，有話好好說」兩個口訣。

註：老師可於上述兩個建議活動選擇其一。

制的重要性，以及教導學生學習如何正確表達自己的情緒與想法，幫助學生經驗相同的情境也可以發展出不同卻又令人喜歡的結局，藉由正向引導學生的問題解決能力，鼓勵學生正向發展。



3. 延伸應用（情境演練）：邀請學生上台進行不同情境的角色扮演，並運用剛才所學習到的衝突解決技巧，若學生演出時無法自行發展正向解決技巧，亦可以請台下的學生主動給予提示。

(1) 情境一：有兩位小朋友同時拿到一本故事書，他們都很想要看這本故事書，這時候該怎麼辦呢？「剪刀石頭布，大家輪流看」

(2) 情境二：玩鬼抓人的時候，有兩位小朋友都想要當鬼，這時候該怎麼辦呢？「剪刀石頭布，大家輪流當」

(3) 情境三：有人笑你的頭髮剪得很短、很難看，你該怎麼辦才好？「大口深呼吸，有話好好說」

(4) 情境四：有人一直叫你不喜歡的外號，你該怎麼辦才好？「大口深呼吸，有話好好說」

註：老師也可以利用目前班上比較常發生的類似衝突情境作為演練題目，以幫助學生更容易將所學應用到生活之中。此外，此階段的演練次數與時間可依據實際情況進行彈性規劃。

4. 老師進行最後整理，引導學生看到相同的事件開端，但是當小狐狸使用不同的方式處理時，卻帶來了不一樣的結果，而且是令小狐狸比較滿意的結果。同時，並肯定學生剛才在情境演練活動的表現，鼓勵學生要運用在日常生活之中。

三、統整與總結

1. 老師指導語：「小狐狸很容易和其他動物吵架，是因為當牠生氣、難過的時候，牠都是直接用罵人的方法來表達，結果反而愈弄愈糟。所以，當我們碰到一些事情和我們原本想得不一樣的時候，會覺得生氣、難過是很正常的，就像是小狐狸沒有順利玩到鞦韆、被小花貓取笑而覺得不舒服，但是，如果換一種方法來告訴別人，可能就不會發生吵架的情況。所以，我們再來複習一下今天學習到的好方法。」

- (1) 「請問，當我們同時很想玩同一個玩具時，魔鏡教了我們一個好方法是什麼？」——「剪刀石頭布，大家輪流玩」
- (2) 那麼，「剪刀石頭布，大家輪流玩」是什麼意思？

針對本單元活動所談到的幾個重要觀念再次整理並強調，幫助學生吸收與記憶。

熟記活動教學重點。



(3) 「請問，當我聽到別人取笑我的時候，魔鏡教了我們一個好方法是什麼？」——「大口深呼吸，有話好好說」

(4) 那麼，「大口深呼吸，有話好好說」是什麼意思？

2. 再次帶領學生大聲複誦口訣，鼓勵學生在碰到問題時，要多運用口訣來提醒自己並幫助別人。



四、低年級教案簡案及附件

單元名稱	火線衝突	適用年級	低年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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】 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】 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生較常遭遇的爭吵事件為故事腳本，探討人際衝突發生的可能原因，以及學習辨識衝突當下的情緒和行為反應。 2. 鼓勵學生練習如何避免發生爭吵的幾個重點，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。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，為了協助學生能夠具體了解情緒的抽象意義，建議可透過其他課程強化學生對於「感覺」、「心情」的認識，以及盡量充實學生的情緒詞彙，必要時亦可搭配情緒臉譜作為輔助教材。 		



2. 為了強化學生對於解決問題技巧的練習，在進行第二個單元時，建議老師可以透過簡單的口訣朗讀與記憶，以不斷複習演練的方式，幫助學生能夠形成行為習慣並具體落實於生活情境之中。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機 (3分)</p> <p>故事分享：「愛吵架的小狐狸」(附件一)</p>	<p>透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境。</p>	<p>附件一：故事內容與圖片(投影片)。</p>	<p>能夠了解衝突的原因以及所引發的情緒與行為反應。</p>
<p>二、發展活動 (34分)</p> <p>(一) 活動一：「愛吵架的小狐狸」(17分)</p> <p>1. 老師徵求想要演出第一段故事「小狐狸 vs. 小松鼠」的學生，為學生戴上小狐狸與小松鼠的動物圖卡(附件二)，由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事</p>	<p>當學生對於故事架構已經有初步概念時，邀請學生再次參與以強化對故事情節的理解，藉由二個故事段落所發展出的不同主題內容，引導學生體會衝突發生的原因，以及衝突當下</p>	<p>附件二：動物圖卡。</p>	

<p>內容之後，開始帶領學生進行討論。</p> <p>2. 老師徵求想要演出第二段故事「小狐狸 vs. 小花貓」的學生，為學生戴上小狐狸、小花貓和大熊的動物圖卡（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論。</p> <p>3. 老師進行最後整理，說明小狐狸會常常吵架的原因，主要就是缺少良好溝通方式的練習，並且沒有控制好自己的情緒，才會讓事情演變到一個自己也不喜歡的結果，鼓勵學生碰到問題要多想想更聰明的好辦法。</p>	<p>可能衍生的情緒與行為反應，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現事與願違的結果，提昇學生想要進一步學習的動機。</p>		
--	---	--	--



<p>(二) 活動二：「我會動動腦」(17分)</p>			
<p>建議活動(A)： 1. 故事分享： 「狐狸媽媽的神奇魔鏡」(附件三)</p>	<p>指出情緒的產生是正常的現象，但不適當的表達方式與行為反應卻可能會導致不好的結果。</p>	<p>附件三： 故事內容與圖片(投影片)。</p>	<p>學習有效的衝突解決技巧。</p>
<p>2. 老師引導學生回顧兩段的故事情節，幫助學生理解每一段故事情節中，小狐狸原本使用的方法和魔鏡所教提供的方法，亦即「搶來搶去，誰也不讓誰」vs.「剪刀石頭布，大家輪流玩」以及「罵來罵去，看誰比較兇」vs.「大口深呼吸，有話好好說」，帶領學生看到其中的差異以及解決問題的效果，最後請學生熟記「剪刀石頭布，大家輪流玩」與「大口深呼吸，有話</p>	<p>延續相同的故事架構，對學生示範正向的問題解決策略，並提供演練的機會，傳達在事件當下的情緒覺察與情緒控制的重要性，以及教導學生學習如何正確表達自己的情緒與想法，幫助學生經驗相同的情境也可以發展出不同卻又令人喜歡的結局</p>	<p>附件四： 活動單。</p>	

<p>好好說」兩個口訣。 （附件四）</p> <p>建議活動（B）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發給學生活動單「假如我是小狐狸」（附件五），引導學生閱讀、理解內容，並請學生回答問題。 2. 由老師帶領討論與統整，鼓勵學生發表意見，如：為什麼會這麼選擇？幫助學生看到其中的差異以及對問題解決的效果，最後請學生熟記「剪刀石頭布，大家輪流玩」與「大口深呼吸，有話好好說」兩個口訣。 <p>註：老師可於上述兩個建議活動選擇其一。</p>	<p>，藉由正向引導學生的問題解決能力，鼓勵學生正向發展。</p>	<p>附件五： 活動單。</p>	
---	-----------------------------------	----------------------	--



3. 延伸應用：邀請學生上台進行不同情境的角色扮演，並運用剛才所學習到的衝突解決技巧，若學生演出時無法自行發展正向解決技巧，亦可以請台下的學生主動給予提示。

4. 老師進行最後整理，引導學生看到相同的事件開端，但是當小狐狸使用不同的方式處理時，卻帶來了不一樣的結果，而且是令小狐狸比較滿意的結果，並肯定學生剛才在情境演練活動的表現，鼓勵學生運用在日常生活之中。

三、統整與總結（3分）

老師詢問幾個重點問題：

1. 「請問，當我們同時很想玩同一個玩具時

針對本單元活動所談到的幾個重要觀念再次整理並強調

投影片：重點回顧。

熟記活動教學重點。

<p>，魔鏡教了我們一個好方法是什麼？」——「剪刀石頭布，大家輪流玩」</p> <p>2. 那麼，「剪刀石頭布，大家輪流玩」是什麼意思？</p> <p>3. 「請問，當我聽到別人取笑我的時候，魔鏡教了我們一個好方法是什麼？」——「大口深呼吸，有話好好說」</p> <p>4. 那麼，「大口深呼吸，有話好好說」是什麼意思？</p>	<p>，幫助學生吸收與記憶。</p>		
--	--------------------	--	--



【附件一：故事內容與圖片】

愛吵架的小狐狸

住在森林裡的小狐狸，很愛吵架，但是小狐狸一點也不覺得自己愛吵架，牠認為都是因為其他動物動不動就愛惹牠生氣的關係。



（第一段）

小松鼠走到樹下玩鞦韆，小狐狸也走了過來。

「是我先搶到的！」小狐狸說。



小松鼠緊緊抓住鞦韆：「誰說的！是我先搶到的！」

「明明就是我先搶到的！我現在就是要玩！」小狐狸想要坐到鞦韆上。

但是，小松鼠一點都不想把鞦韆讓給小狐狸。

他們愈來愈大聲……。

沒想到，上課的時間到了！

小松鼠和小狐狸根本都還沒有機會玩到。

他們生氣地說：「哼！都是你害的！」

（第二段）

小花貓眨著一雙大眼睛，小狐狸走了過來。

小花貓對小狐狸說：「哈哈！你的眼睛好小喔！」

小狐狸轉身抓起小花貓的尾巴：「哼！你的尾巴才真是又禿又醜呢！」

小花貓說：「你才醜啦！」

小狐狸也說：「你最醜啦！」

他們愈吵愈大聲，然後動手打了起來……。

沒想到，大熊老師走了過來：「你們怎麼可以打架呢？這一節都不准下課。」

小花貓和小狐狸都被處罰不准下課。

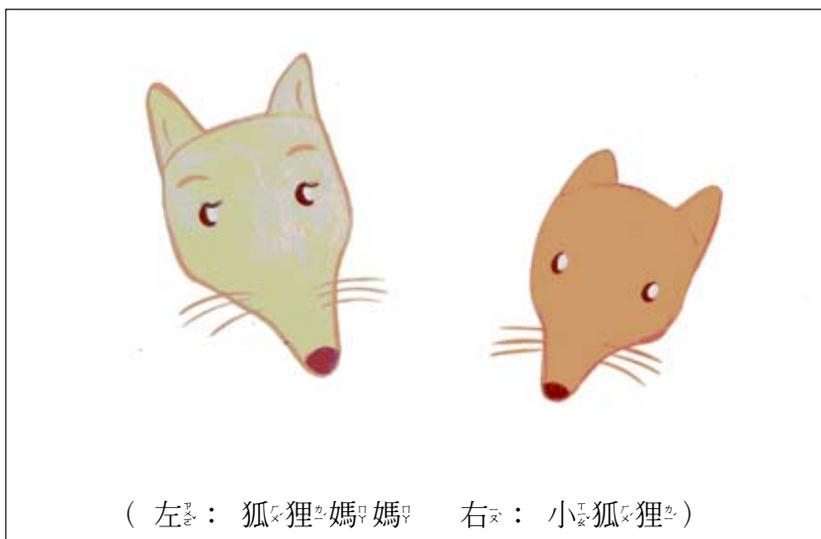
他們生氣地說：「哼！都是你害的！」

小狐狸回家後，自己待在房間裡生悶氣：「我真是搞不懂，大家為什麼都愛惹我生氣？」



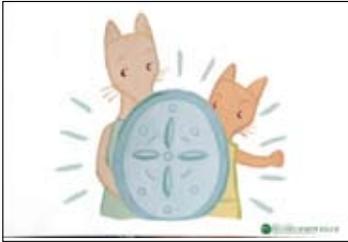


【 附件二：動物圖卡】



【附件三：故事內容與圖片】

狐狸媽媽的神奇魔鏡



一天到晚都在和牠其他動物吵一架的，小狐狸，每天擺著一張臭臉，狐狸媽媽決定要幫小狐狸想辦法。

狐狸媽媽對小狐狸說：「媽媽知道你常常覺得很生氣，爲什麼小松鼠、小花貓都要和你吵架呢？我們一起去問問神奇魔鏡可以怎麼做吧！」

（第一段）「剪刀石頭布，大家輪流玩」

小狐狸跟著狐狸媽媽走到魔鏡的面前，狐狸媽媽對著魔鏡說：「魔鏡呀！魔鏡！小狐狸要怎麼做才可以和小松鼠一起玩鞦韆呢？」



魔鏡說：「答案很簡單！就是『剪刀石頭布，大家輪流玩』呀！」這個時候，小狐狸從魔鏡裡看到了自己，也看到了在大樹下抓著鞦韆的小松鼠。



扭轉生命旅程

「是我先搶到妳的！」小狐狸狸說。

小松鼠緊緊地抓住鞦韆：「誰說的！是我先搶到妳的！」

這時候已經覺得非常生氣的小狐狸狸雖然很想大聲罵小松鼠，但是又覺得罵來罵去，到了最後反而誰都玩不到鞦韆，所以，小狐狸狸決定想一個辦法對小松鼠說：「鞦韆只有一個，我們只能以輪流玩，剪刀石頭布，贏的人先玩。」

「好呀呀！那就猜拳吧！」小松鼠也同意這個辦法。

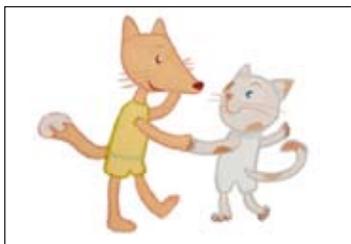
小狐狸狸和小松鼠開始猜拳，結果是由小松鼠先玩，然後再換小狐狸狸玩。

最後，小狐狸狸和小松鼠都玩到了鞦韆。

小狐狸狸覺得好開心喔！小狐狸狸發現「剪刀石頭布，大家輪流玩」真是個好辦法呢！！

（第二段）「大口深呼吸，有話好好說」

狐狸狸媽媽又問：「魔鏡呀！魔鏡！小狐狸狸要怎麼做才不會被大熊老師處罰呢？」魔鏡說：「答案很簡單！就是『大口深呼吸，有話好好說』呀！」這個時候，小狐狸狸從魔鏡裡看到了自己，也看到了眨著大眼睛的小花貓。



小_ㄉ花_{ㄨㄛˊ}貓_ㄇ對_ㄉ小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ說_ㄉ：「哈_ㄏ哈_ㄏ！你_ㄉ的_ㄉ眼_ㄩ睛_ㄉ好_ㄏ小_ㄉ喔_ㄛ！」

小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ一_ㄉ聽_ㄉ覺_ㄉ得_ㄉ很_ㄉ生_ㄩ氣_ㄛ，所_ㄉ以_ㄉ牠_ㄉ先_ㄉ大_ㄨ口_ㄨ深_ㄨ呼_ㄨ吸_ㄨ，讓_ㄉ自_ㄉ己_ㄉ的_ㄉ心_ㄩ情_ㄉ平_ㄉ靜_ㄉ一_ㄉ些_ㄛ，然_ㄉ後_ㄉ決_ㄉ定_ㄉ把_ㄉ自_ㄉ己_ㄉ的_ㄉ感_ㄉ覺_ㄉ讓_ㄉ小_ㄉ花_{ㄨㄛˊ}貓_ㄇ知_ㄉ道_ㄉ：「我_ㄉ不_ㄉ喜_ㄉ歡_ㄉ你_ㄉ這_ㄉ樣_ㄉ笑_ㄉ我_ㄉ，希_ㄨ望_ㄨ你_ㄉ以_ㄉ後_ㄉ不_ㄉ要_ㄉ再_ㄉ笑_ㄉ我_ㄉ了_ㄛ！」

小_ㄉ花_{ㄨㄛˊ}貓_ㄇ摸_ㄉ摸_ㄉ自_ㄉ己_ㄉ的_ㄉ鼻_ㄩ子_ㄉ說_ㄉ：「對_ㄉ不_ㄉ起_ㄉ啦_ㄛ！我_ㄉ只_ㄉ是_ㄉ開_ㄨ開_ㄨ玩_ㄨ笑_ㄨ！我_ㄉ以_ㄉ後_ㄉ不_ㄉ說_ㄉ就_ㄉ是_ㄉ了_ㄛ！」

小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ和_ㄉ小_ㄉ花_{ㄨㄛˊ}貓_ㄇ握_ㄉ握_ㄉ手_ㄛ。

他_ㄉ們_ㄉ變_ㄉ成_ㄉ了_ㄉ好_ㄉ朋_ㄨ友_ㄛ。

小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ覺_ㄉ得_ㄉ好_ㄉ開_ㄨ心_ㄨ喔_ㄛ！小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ發_ㄉ現_ㄉ「大_ㄨ口_ㄨ深_ㄨ呼_ㄨ吸_ㄨ，有_ㄨ話_ㄨ好_ㄨ好_ㄨ說_ㄨ」真_ㄉ是_ㄉ一_ㄉ個_ㄉ好_ㄨ辦_ㄨ法_ㄨ呢_ㄛ！

小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ看_ㄉ了_ㄉ以_ㄉ後_ㄉ，覺_ㄉ得_ㄉ真_ㄉ是_ㄉ奇_ㄨ妙_ㄨ極_ㄨ了_ㄛ！

一_ㄉ模_ㄉ一_ㄉ樣_ㄉ的_ㄉ事_ㄨ情_ㄨ，可_ㄉ是_ㄉ魔_ㄉ鏡_ㄨ卻_ㄉ想_ㄉ到_ㄉ了_ㄉ這_ㄉ麼_ㄨ聰_ㄨ明_ㄨ的_ㄨ好_ㄨ辦_ㄨ法_ㄨ，讓_ㄉ小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ不_ㄉ但_ㄉ不_ㄉ吵_ㄨ架_ㄨ了_ㄛ，還_ㄉ和_ㄉ小_ㄉ松_ㄨ鼠_ㄨ、小_ㄉ花_{ㄨㄛˊ}貓_ㄇ都_ㄉ變_ㄉ成_ㄉ了_ㄉ朋_ㄨ友_ㄛ。小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ笑_ㄉ著_ㄨ說_ㄨ：「我_ㄉ再_ㄨ也_ㄨ不_ㄨ是_ㄨ愛_ㄨ吵_ㄨ架_ㄨ的_ㄨ小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ了_ㄛ，從_ㄨ現_ㄨ在_ㄨ開_ㄨ始_ㄨ，我_ㄉ是_ㄨ聰_ㄨ明_ㄨ又_ㄨ會_ㄨ想_ㄨ辦_ㄨ法_ㄨ的_ㄨ小_ㄉ狐_{ㄨㄛˊ}狸_ㄉ！」





【附件四】：活動單

魔鏡現身

設計者：王美秀、余兆娟

✂ 沿線剪下，兩面鏡子不可剪斷。

事件： 鞦韆事件

感受： 爭吵

解決： 剪刀石頭家
布，大家輪流玩

結果： 兩人都沒玩到
 兩人都沒有玩到

感受： _____

火線衝突

事件： 取笑事件

感受： 爭吵

解決： 大口深呼吸
吸，有話好好說

結果： 兩人不能下課
 兩人成為好朋友

感受： _____

火線衝突

註：本活動單建議採雙面列印（橫印、短邊翻頁）

解決： 爭吵

大口深呼吸

吸，有話

好好說

結果： 兩人不能

下課

兩人成為

好朋友

感受：

解決： 爭吵

剪刀石頭家

布，大家

輪流玩

結果： 兩人都沒

玩到

兩人都有

玩到

感受：

魔鏡現身

魔鏡現身



【附件五：延伸活動】

假如我是小狐狸

假如我是小狐狸，聰明的我會怎麼解決問題呢？（請選出覺得比較好的方法，然後寫在空白的地方。）

◎ 下課的時候，我和小松鼠都想要玩鞦韆，可是鞦韆只有一個，到底該怎麼辦好呢？

這個時候，我會 _____。

1. 搶來搶去，誰也不讓誰。
2. 剪刀石頭布，大家輪流玩。

◎ 上課的時候，小花貓取笑我的眼睛好小，我覺得很生氣！

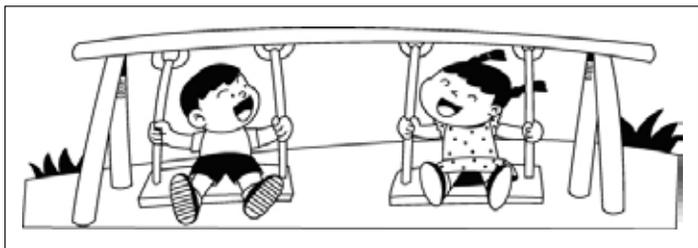
這個時候，我會 _____。

1. 罵來罵去，看誰比較兇。
2. 大口深呼吸，有話好好說。

【附件六：延伸活動】

動動腦！我會怎麼想、怎麼說？

設計者：王美琇、余兆娟



一、

1. 想玩鞦韆怎麼說？

- 我也很想盪鞦韆！我可以和你一起盪鞦韆嗎？
- 是我先搶到位的！
- 鞦韆是我的，妳不可以盪鞦韆！
- 喂！換我了啦！！

除了這些，我還想到可以這樣說

2. 想玩鞦韆，但是鞦韆上已經有人正在盪鞦韆了，我會...

- 生氣
- 覺得一定又玩不到了...
- 動手搶



扭轉生命旅程

停_ㄉ、看_ㄉ、聽_ㄉ，想_ㄉ一_ㄉ想_ㄉ，好_ㄉ好_ㄉ跟_ㄉ正_ㄉ在_ㄉ玩_ㄉ鞦韆_ㄉ的_ㄉ人_ㄉ商_ㄉ量_ㄉ一_ㄉ下_ㄉ。

除_ㄉ了_ㄉ這_ㄉ些_ㄉ，我_ㄉ還_ㄉ想_ㄉ到_ㄉ我_ㄉ會_ㄉ_____

3. 盪_ㄉ鞦韆_ㄉ真_ㄉ快_ㄉ樂_ㄉ，聽_ㄉ到_ㄉ同_ㄉ學_ㄉ也_ㄉ想_ㄉ盪_ㄉ鞦韆_ㄉ，我_ㄉ會_ㄉ...

裝_ㄉ作_ㄉ沒_ㄉ聽_ㄉ到_ㄉ。

是_ㄉ我_ㄉ先_ㄉ來_ㄉ的_ㄉ，誰_ㄉ叫_ㄉ他_ㄉ晚_ㄉ到_ㄉ，不_ㄉ理_ㄉ他_ㄉ！

停_ㄉ下_ㄉ來_ㄉ，和_ㄉ同_ㄉ學_ㄉ剪_ㄉ刀_ㄉ石_ㄉ頭_ㄉ布_ㄉ，大_ㄉ家_ㄉ輪_ㄉ流_ㄉ玩_ㄉ。

一_ㄉ起_ㄉ規_ㄉ定_ㄉ玩_ㄉ的_ㄉ時_ㄉ間_ㄉ。

一_ㄉ起_ㄉ討_ㄉ論_ㄉ輪_ㄉ流_ㄉ的_ㄉ順_ㄉ序_ㄉ。

我_ㄉ已_ㄉ經_ㄉ玩_ㄉ過_ㄉ了_ㄉ，先_ㄉ讓_ㄉ還_ㄉ沒_ㄉ玩_ㄉ到_ㄉ的_ㄉ同_ㄉ學_ㄉ玩_ㄉ吧_ㄉ！

除_ㄉ了_ㄉ這_ㄉ些_ㄉ，我_ㄉ還_ㄉ想_ㄉ到_ㄉ我_ㄉ會_ㄉ_____

二、



1. 有_ㄉ人_ㄉ取_ㄉ笑_ㄉ我_ㄉ，說_ㄉ我_ㄉ畫_ㄉ的_ㄉ水_ㄉ果_ㄉ很_ㄉ醜_ㄉ？我_ㄉ會_ㄉ

哼_ㄉ！他_ㄉ畫_ㄉ的_ㄉ香_ㄉ蕉_ㄉ才_ㄉ又_ㄉ醜_ㄉ又_ㄉ爛_ㄉ！

- 打他！
 - 生氣悶氣！
 - 大口深呼吸，鼓起勇氣，請同學尊重我的作品。
 - 不喜歡也沒關係，我要好好表現自己，然後找真正對我好的人做朋友。
 - 每個人都有自己的優點，就算我的畫不好也沒關係。
- 除了這些，我還想到我會_____

2. 看到同學的圖畫作品，我會_____

- 鼓勵同學
 - 忍不住住批評他畫不好的地方
 - 忌妒同學畫得比我好
 - 找一找，說出我喜歡的地方，讚美同學
- 除了這些，我還想到我會_____

3. 聽到同學取笑別人的時候，我會_____

- 裝作沒聽到
 - 反正好玩，就跟同學一起取笑他
 - 提醒同學要替人想一想，請他尊重別人
 - 報告老師
 - 直接罵那個取笑別人的同學
- 除了這些，我還想到我會_____



五、中年級單元活動設計教案

單元名稱	火線衝突	適用年級	中年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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） 【綜合活動學習領域】 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。 【健康與體育學習領域】（四年級） 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。		
教學目標	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。 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。		
指導要點	1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，為了協助兒童能夠具體了解情緒的抽象意義，建議可透過其他課程強化兒童對於「感覺」、「心情」的熟悉程度與使用習慣，以及盡量充實兒童的情緒詞彙。		

2. 有鑑於衝突情境當下，採取外向性攻擊的學童比較容易成為老師協助輔導的對象，反之，內向退縮的學童則容易受到忽略，甚至被誤認為是一種乖巧的表現而獲得增強。因此，提醒老師在活動進行中必須傳達「過與不及」都不是好的處理衝突方式。
3. 為了強化中年級學童對於解決問題技巧的練習，在進行第二個單元時，建議老師可以透過簡單的口訣朗讀與記憶，幫助學童能夠形成行為習慣並具體落實於生活情境之中，特別是「暫停」與「深呼吸」這兩個步驟的練習。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>故事分享：「阿布拉交朋友」（附件一）</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）活動一：「阿布拉交朋友」</p> <p>老師指導語：「看來，阿布拉又遇到令他覺得煩惱的事了，他很想開開心心地交朋友，可是，卻還是發生和朋友吵架的情況。現在，我們先一起來看看這些吵架是怎麼發生的？」</p>	<p>透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境。</p> <p>透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境，邀</p>	<p>能夠體會衝突發生的原因、雙方的情緒想法以及行為反</p>



【第一段故事】阿布拉vs.阿文

1. 老師徵求想要演出第一段故事的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論：

- (1) 阿布拉和阿文為什麼會吵架？
- (2) 阿布拉和阿文當時有什麼心情和想法呢？
- (3) 阿布拉和阿文如果繼續吵下去，接下來有可能會發生什麼事情呢？（帶領學生了解不僅無法解決問題，且可能會造成傷害。）

2. 老師進行小結，說明阿布拉和阿文互不相讓，最後只好愈吵愈兇，到底是誰要先踢球也完全知道了。

3. 準備進入第二段故事。

【第二段故事】阿布拉vs.胖胖

1. 老師徵求想要演出第二段故事的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論：

請學生以角色扮演的的方式進行問題與討論以激盪出更多想法，藉由三個故事段落所發展出的不同情境與對話內容，指出衝突的發生原因往往與雙方當時的態度、立場有著密切的關係，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現相互傷害但問題仍然存在的結局。

應與結果之間的關係。

- (1) 阿布拉和胖胖為什麼會吵架？
- (2) 阿布拉和胖胖當時有什麼心情和想法呢？而他們又是用什麼方式來表達自己的心情和想法呢？
- (3) 阿布拉和胖胖如果繼續吵下去，接下來有可能會發生什麼事情呢？（帶領學生了解不僅無法解決問題，且可能會造成傷害。）

【第三段故事】阿布拉vs.大寶

1. 老師徵求想要演出第三段故事的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論：
 - (1) 阿布拉和大寶為什麼會吵架？
 - (2) 阿布拉和大寶當時有什麼心情和想法呢？
 - (3) 如果阿布拉一直沒有把誤會說清楚，接下來可能會發生什麼事呢？
 - (4) 如果大寶就是不聽阿布拉的解釋，阿布拉還可以怎麼辦？
2. 老師進行最後整理，說明會發生衝突的原因有很多，大部分都是起因



於衝突情境下的雙方都有自己的心情與想法，但是很容易使用會傷害別人的話語來表達，或者沒有把自己真實的想法說清楚，最後才會陷入相互傷害的局面。所以若當事人一方面沒有使用比較好的方式來自我表達，另一方面又一直忽略了對方的立場與感受，問題就無法獲得真正的解決。提醒學生如果不妥善處理衝突，有可能又會掉入阿布拉以前使用的暴力模式了，為了強迫別人閉嘴、順從而以暴力來控制對方，然後造成一些不必要的傷害，鼓勵學生要運用聰明的方法來解決問題。

(二) 活動二：「心情紅綠燈」

1. 老師指導語：「還記得阿布拉在下課的時候和同學吵架的情形嗎？其實當發生吵架的時候，會覺得難過、委屈、生氣、火大等，都是很正常的心情，但是如果不知道怎麼做可以讓吵架停下來，把自己想說的話說清楚，就很容易會心情愈來愈煩、愈來愈不舒服，對解決問題一點幫忙也沒有！」

先指出情緒的產生是正常的現象，但持續的吵架只會讓心情更不好，對事情一點幫忙也沒有。

認識「心情紅綠燈」的內涵以及實施技巧。

「還記得最後阿布拉因為終於受不了一直吵架，然後大叫：『給我通通閉嘴！』嗎？請問各位同學，你們覺得在吵架的時候趕快先『閉嘴』是一個好方法嗎？那麼你們覺得應該由誰先閉嘴才對呢？」（指出與衝突事件有關的當事人都有機會改變衝突的後續發展，選擇『閉嘴』是暫緩衝突的一個策略，而決定『閉嘴』不代表自己吵輸了，因為吵架本來就不是要爭輸贏，可以解決問題才是最重要的，而這一個暫停可以幫助自己不要愈來愈衝動，並開始冷靜下來想別的辦法。）

2. 進一步澄清「閉嘴」的意義，「請問閉嘴是指就算被誤會也什麼話都不要說的意思嗎？」（澄清『閉嘴』是為了暫緩吵架的壓力，但不代表要一直壓抑自己的情緒與想法，一味地任由別人指責，而是等待適當的時機再進行表達。）

3. 教導學生如何使用暫停策略，「現在，老師要教給各位同學一個可以解決吵架的好方法喔！也就是我們要先幫忙自己冷靜下來，不要再一

接著，延續相同的故事架構，對學生示範正向



直吵下去了！不然最後只會變得沒完沒了，傷害別人也傷害了自己，所以，在這個時候可以先『暫停一下』的人，反而是一個非常聰明的人喔！因為這個人不但懂得怎麼控制自己的脾氣，也會用聰明的頭腦去想想看可以怎麼辦，所以，這個解決吵架的口訣就是『心情紅綠燈』。

『紅燈』就是要對自己喊暫停的時候，這個時候你可以先深呼吸一口，幫助自己不要太激動，所以，『紅燈』就是『暫停』的意思。然後就是『黃燈』了，黃燈是要讓自己聰明的腦袋開始想辦法的時候了，想想看除了繼續吵架之外，還有沒其他更好的解決辦法，所以，『黃燈』就是『想辦法』的意思。最後就是『綠燈』，代表你可以行動啦！也就是使用剛剛你想到的好辦法來解決眼前的這個問題。所以，『綠燈』就是『解決問題』的意思。」

4. 老師再次邀請學生上台演出故事情節。當學生正演出第一段吵架的情節時，請台下的學生一起大聲喊「紅燈」，並問學生「紅燈是什麼意思呀？沒錯，就是『暫停』。」然後請演出學生暫時停止動作，接

的問題解決策略，以「心情紅綠燈」作為記憶的口訣，傳達在事件當下適時讓自己情緒緩和下來的重要性，強調願意暫停的一方才是真正的智者，同時並教導學生學習如何正確表達自己的情緒與想法，運用思考能力進入問題解決的步驟，引導學生經驗唯有能夠控制自我情緒的人，才能將衝突轉換為正向的結果發展。

著老師引導演出學生進行深呼吸的動作，先幫助自己放鬆緊繃的臉部與身體肌肉，抒解當時不舒服的情緒。然後，請台下的學生一起喊「黃燈」，並問學生：「黃燈是什麼意思呀？沒錯，就是『想辦法』。」鼓勵台上和台下的學生一起幫忙想辦法，建議故事情節中的小主角們可以怎麼樣來解決眼前的問題，老師可以把學生提出的好方法都寫在黑板上，最後請台下學生喊「綠燈」，並問學生：「綠燈是什麼意思呀？沒錯，就是『解決問題』。」再請台上學生幫忙示範其中一種好方法，帶領同學看到在適時暫停之後，因為有機會讓自己的心情平緩下來，聰明的頭腦才有辦法開始運作，而事情就可以朝向比較好的方法來解決。

5. 帶領學生進行更多的練習，發給學生活動單（附件三／四），討論第二段和第三段故事的解決方法。
6. 老師小結：「大家發現了嗎？其實當我們心情好的時候，或者比較冷靜的時候，我們每一個人都是很會想辦法的高手，就像剛剛大家提供了很多好方法呢！但是，為什麼在



吵架的時候就常常忘記可以怎麼想辦法了呢？那就是因為吵架的時候通常心情都不怎麼好，有可能是生氣得不得了、也有可能是又難過又害怕，所以，如果不趕快暫停一下，讓自己變壞的心情先慢慢冷靜下來，我們的頭腦就沒有辦法好好發揮了！大家都要記住喔！下次碰到和別人意見不一樣，已經感覺到自己很不舒服的時候，趕快先對自己喊暫停，然後深呼吸放鬆一下，想想辦法，用說的方式讓別人知道你的想法，搞不好連吵都還沒吵，問題就順利解決啦！如果不小心已經和別人吵了起來，那也沒關係，還是可以趕快使用『心情紅綠燈』這個口訣，幫助自己冷靜，然後恢復聰明好頭腦來想辦法，因為，會『暫停』的人才是懂得控制自己的聰明人喔！」

三、統整與總結

1. 老師指導語：「今天我們認識了吵架的原因，也知道吵架時候的心情，以及如何解決吵架或者避免吵架的方法，現在就來考考大家是不是都记住了呢？」

針對本單元活動所談到的幾個重要觀念再次整理並強調，幫助學生吸收與記憶。

能夠掌握解決衝突的焦點。

- | | | |
|--|--|--|
| <p>2. 老師問是非題，請學生比出圈圈或叉叉的姿勢：</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 如果有人惹我生氣，我一定要更兇得罵回去，這樣才可以讓對方知道我的厲害。(X)(2) 吵架不能解決問題。(O)(3) 當發生吵架的情況，懂得先暫停下來不繼續吵架的人，才是聰明的決定。(O)(4) 當別人誤會我的時候，我要讓自己冷靜下來，並找機會解釋清楚。(O) <p>3. 老師帶領學生複習「心情紅綠燈」三個步驟的意思。</p> | | |
|--|--|--|



六、中年級教案簡案及附件

單元名稱	火線衝突	適用年級	中年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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） 【綜合活動學習領域】 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。 【健康與體育學習領域】（四年級） 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。		
教學目標	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。 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。		
指導要點	1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，為了協助兒童能夠具體了解情緒的抽象意義，建議可透過其他課程強化兒童對於「感覺」、「心情」的熟悉程度與使用習慣，以及盡量充實兒童的情緒詞彙。		

2. 有鑑於衝突情境當下，採取外向性攻擊的學童比較容易成為老師協助輔導的對象，反之，內向退縮的學童則容易受到忽略，甚至被誤認為是一種乖巧的表現而獲得增強。因此，提醒老師在活動進行中必須傳達「過與不及」都不是好的處理衝突方式。
3. 為了強化中年級學童對於解決問題技巧的練習，在進行第二個單元時，建議老師可以透過簡單的口訣朗讀與記憶，幫助學童能夠形成行為習慣並具體落實於生活情境之中，特別是「暫停」與「深呼吸」這兩個步驟的練習。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
一、引起動機 (3分)			
故事分享：「阿布拉交朋友」(附件一)	透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境。	附件一：故事內容。	
二、發展活動 (33分)			
(一) 活動一：「阿布拉交朋友」(17分)	透過故事情境帶領學生進入一般生活情境中可能發展的衝突情境，邀	附件二：角色牌(阿布拉、阿文)。	能夠體會衝突發生的原因、雙方的情緒想法以
1. 老師徵求想要演出第一段故事【阿布拉vs.			



<p>阿文】的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論。</p>	<p>請學生以角色扮演的方式進行問題與討論以激盪出更多想法，藉由三個故事段落所發展出的不同情境與對話內容，指出衝突的發生原因往往與雙方當時的態度、立場有著密切的關係，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現相互傷害但問題柔然存在的結局。</p>	<p>附件二：角色牌（阿布拉、胖胖）。</p>	<p>及行為反應與結果之間的關係。</p>
<p>2. 老師徵求想要演出第二段故事【阿布拉 vs. 胖胖】的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論。</p>	<p>請學生以角色扮演的方式進行問題與討論以激盪出更多想法，藉由三個故事段落所發展出的不同情境與對話內容，指出衝突的發生原因往往與雙方當時的態度、立場有著密切的關係，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現相互傷害但問題柔然存在的結局。</p>	<p>附件二：角色牌（阿布拉、胖胖）。</p>	
<p>3. 老師徵求想要演出第三段故事【阿布拉 vs. 大寶】的學生，為學生戴上角色牌（附件二），由老師擔任說故事旁白的角色，讓學生協助配合故事</p>	<p>請學生以角色扮演的方式進行問題與討論以激盪出更多想法，藉由三個故事段落所發展出的不同情境與對話內容，指出衝突的發生原因往往與雙方當時的態度、立場有著密切的關係，並協助學生了解若缺少適當的問題解決策略，則經常會出現相互傷害但問題柔然存在的結局。</p>	<p>附件二：角色牌（阿布拉、大寶）。</p>	

<p>情節的演出。在引導學生更了解故事內容之後，開始帶領學生進行討論。</p> <p>4. 老師進行最後整理，說明會發生衝突的原因有很多，大部分都是起因於衝突情境下的雙方都有自己的心情與想法，提醒學生如果不妥善處理衝突，有可能又會掉入阿布拉以前使用的暴力模式，然後造成一些不必要的傷害，鼓勵學生要運用聰明的方法來解決問題。</p>			
<p>(二) 活動二：「心情紅綠燈」（16分）</p>			
<p>1. 針對「活動一」進行簡單的回顧，然後教導學生如何使用暫停策略，口訣就是「心情紅綠燈」。「紅燈」就是「暫停」的</p>	<p>先指出情緒的產生是正常的現象，但持續吵架只會讓心情更不好，對事情一點幫忙</p>	<p>投影片：插圖與口訣。</p>	<p>認識「心情紅綠燈」的內涵以及實施技巧。</p>



意思，這個時候你可以先深呼吸一口，幫助自己不要太激動。「黃燈」就是「想辦法」的意思，要讓自己聰明的腦袋開始想辦法，看除了繼續吵架之外，還沒有沒其他更好的解決辦法，「綠燈」就是「解決問題」的意思，代表你可以使用剛剛你想到的好辦法來解決眼前的這個問題。

2. 老師再次邀請學生上台演出故事情節。當學生正演出第一段吵架的情節時，請台下的學生一起大聲喊「紅燈」，接著老師引導演出學生進行深呼吸的動作，先幫助自己放鬆緊繃的臉部與身體肌肉，抒解當時不舒服的情緒。

也沒有。接著，延續相同的故事架構，對學生示範正向的問題解決策略，以「心情紅綠燈」作為記憶的口訣，傳達在事件當下適時地讓自己情緒緩和下來的重要性，強調願意暫停的一方才是真正的智者，同時並教導學生學習如何正確表達自己的情緒與想法，運用思考能力進入問題解決的步驟，引導學生經驗唯有能夠做到控制自我情緒的人，才能將衝突轉換為正向的結果發展。

附件二：
角色牌（阿布拉、阿文）。

<p>然後，請台下的學生一起喊「黃燈」，鼓勵台上和台下的學生一起幫忙想辦法，建議故事情節中的小主角們可以怎麼樣來解決眼前的問題，最後請台下學生喊「綠燈」，再請台上學生幫忙示範其中一種好方法。</p>			
<p>3. 帶領學生進行更多的練習，發給學生活動單（附件三/四），進行第二段和第三段故事的解決方法討論。</p>		<p>附件三／四：活動單。</p>	
<p>4. 老師進行小結。</p>			
<p>三、統整與總結（4分）</p>			
<p>1. 老師問是非題，請學生比出圈圈或叉叉的姿勢： (1) 如果有人惹我生氣，我一定要更</p>	<p>針對本單元活動所談到的幾個重要觀念再次整理並強調，幫助學生吸</p>	<p>投影片：重點回顧。</p>	<p>能夠掌握解決衝突的焦點。</p>



<p>兇得罵回去，這樣才可以讓對方知道我的厲害。 (X)</p> <p>(2) 吵架不能解決問題。(O)</p> <p>(3) 當發生吵架的情況，懂得先暫停下來不繼續吵架的人，才是聰明的決定。(O)</p> <p>(4) 當別人誤會我的時候，我要讓自己冷靜下來，並找機會解釋清楚。(O)</p> <p>2. 老師帶領學生複習「心情紅綠燈」三個步驟的意思。</p>	收與記憶。		
---	-------	--	--

【附件一：故事內容】

阿布拉交朋友

阿布拉知道再也不能使用暴力的方式來交朋友了，他已經慢慢地了解，如果一直動不動就出口威脅別人、當別人不聽他的話就動手打人，還有自以為幽默地亂摸別人的身體，這樣不但完全得不到別人真正的尊重，而且自己根本一點也威風不起來了，因為，大家都不想再理阿布拉了啦！

所以，阿布拉現在不會再說「信不信我揍你」了！而變得比較懂得尊重別人的阿布拉，開始交朋友了呢！

最喜歡踢球的阿布拉，每當下課和班上同學一起玩足球的時候，總是等不及可以趕快輪到自己踢球，因為，阿布拉的球總是可以踢得又高又遠，然後可以順利地得到一分。

有的時候，阿布拉會搶著先當第一個踢球的人，所以，很容易發生當別人也想第一個踢球的時候而吵了起來。於是，在這個時候，在操場會聽到這樣的聲音……

「喂！我先到了啦！」阿布拉說。

「誰說的！明明是我是第一個跑到的呀！所以應該我先！」阿文說。

「什麼？你再說一次？你真的很不講理耶！」阿布拉又接著說。

「喂！是誰不講理呀！你每次都很愛搶第一個耶！」阿文說。

兩人誰也不讓誰，吵得面紅耳赤的，差一點，阿布拉的拳頭又要忍不住地飛過去了。



扭轉生命旅程

有的時候，阿布拉也有不小心失誤的時候，所以，同一隊的其他同學會忍不住地責怪阿布拉。於是，在這個時候，在操場上會聽到這樣的聲音……

「怎麼搞的啦！這樣也踢不到？」胖胖說。

「喂！你兇什麼？我又不是故意的！」阿布拉說。

「唉呀！誰叫你不專心一點？明明就很容易呀！喔！很遜耶！」胖胖說。

「你又知道了？你還不是有時候也踢得很爛？你這個死胖子才遜咧！」阿布拉說。

兩人誰也不讓誰，吵得面紅耳赤的，差一點，阿布拉的拳頭又要忍不住地飛過去了。

本來是愉快的下課時間，但是總免不了發生這樣令人不愉快的吵架。阿布拉覺得好煩，他大叫著：「給我通通閉嘴！！難道非得要逼我打你們，你們才會閉嘴嗎？」

回到了教室裡，阿布拉本來以為可以好好上課了，坐在隔壁的大寶卻狠狠的瞪了阿布拉一眼，「哼！你為什麼偷拿我的橡皮擦？」原來是阿布拉昨天才剛買了一個和大寶一模一樣的橡皮擦，剛好碰到大寶的橡皮擦不見了，所以，大寶才會這麼認為，阿布拉趕緊說：「我才沒有拿咧！」大寶口氣愈來愈兇：「哼！小偷！沒有人會想跟小偷做朋友啦！」阿布拉一急，什麼話也說不清楚：「你……」阿布拉又再次握緊拳頭，眼淚一直掉、一直掉。

一心想要交朋友的阿布拉實在搞不懂：「為什麼大家就是愛跟我作對呢？」

【附件二】

角色牌



註：將角色牌剪下來後，於背後黏貼雙面膠，以方便學生進行角色扮演時配戴在身上。



【附件三：活動單】

幫幫阿布拉

請練習使用「心情紅綠燈」的步驟，幫阿布拉想出不同的解決辦法吧！

有的時候，阿布拉也有不小心失誤的時候，所以，同一隊的其他同學會忍不住地責怪阿布拉。於是，在這個時候，在操場上會聽到這樣的聲音……

「怎麼搞的啦！這樣也踢不到？」胖胖說。

「喂！你兇什麼？我又不是故意的！」阿布拉說。

「唉呀！誰叫你不專心一點？明明就很容易呀！喔！很遜耶！」胖胖說。

「你又知道了？你還不是有時候也踢得很爛？你這個死胖子才遜咧！」阿布拉說。

兩人誰也不讓誰，吵得面紅耳赤的，差一點，阿布拉的拳頭又要忍不住地飛過去了。

○ 紅燈： _____

○ 黃燈： _____

○ 綠燈： _____

回到了教室裡，阿布拉本來以為可以好好上課了，坐在隔壁的大寶卻狠狠的瞪了阿布拉一眼，「哼！你為什麼偷拿我的橡皮擦？」原來是阿布拉昨天才剛買了一個和大寶一模一樣的橡皮擦，剛好碰到大寶的橡皮擦不見了，所以，大寶才會這麼認為，阿布拉趕緊說：「我才沒有拿咧！」大寶口氣愈來愈兇：「哼！小偷！沒有人會想跟小偷做朋友啦！」阿布拉一急，什麼話也說不清楚：「你……」阿布拉又再次握緊拳頭，眼淚一直掉、一直掉。

○ 紅燈：_____

○ 黃燈：_____

○ 綠燈：_____



【附件四：活動單】

想得好，感覺棒

設計者：李美玲

_____年_____班 姓名：_____

1. 憤怒 ?!

阿布拉和同學在玩足球時，很容易和別人為了搶當第一個踢球的人而吵了起來。

換個想法 → _____

- a. 阿文說：猜拳看誰贏，照順序輪流！
- b. 胖胖說：第一個踢球的人也沒甚麼了不起！真材實料最重要，自己覺得很了不起就ok了！
- c. 大寶說：算了，反正我一定會win！沒差！先踢球也不一定會贏。
- d. 其他：_____

2. 倒楣 ?!

阿布拉和同學在玩足球時，不小心失誤時，胖胖忍不住責怪阿布拉時，阿布拉不禁罵起胖胖：「你這個死胖子才遜咧！」隨即動手打胖胖。

換個想法 → _____

- a. 阿文說：自己有錯在先，下次不要再犯就好了。
- b. 大寶說：下次要稍加注意了。否極泰來，等等會有好事發生的！再接再厲唄。
- c. 其他：_____

3. 懷疑 ?!

阿布拉本想好好上課，坐在隔壁的大寶卻又誤會阿布拉偷拿她的橡皮擦，阿布拉這時握拳，眼淚一直掉一直掉。

換個想法 → _____

- a. 阿文說：鼓起勇氣說清楚，不相信是他的損失，至少自己努力過了。
- b. 胖胖說：幫大寶找找，也許掉在附近也說不定，總之日久見人心。
- c. 其他：_____

從上面這一段話和剛才「換個想法」的練習中，你發現了什麼嗎？請寫下來或畫下來。

.....

你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度；你不能左右天氣，但你可以改變心情；

你不能決定容顏，但你可以改變氣質；你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能預知明天，但你可以利用今天；你不能樣樣順利，但你可以事事盡心。

.....



* 小天使抗壓 小ㄉ一ㄝˇ步

- 「阿文」— 睡覺、打枕頭、化悲憤為食量、狂運動、找人傾訴、聽音樂。
- 「胖胖」— 聽歌（亂跳舞）、騎車（在速度中得到解放）、大叫、猛哭、泡澡。
- 「大寶」— 踩草皮、睡覺。
- 「大凡」— 大叫、抱抱、大聲唱歌、跳、跑、看電影、大哭一場。
- 「可可」— 騎腳踏車狂ㄉ一ㄝ、打電話給朋友訴苦、聽搖滾樂很大聲、哭、寫在紙上大開罵。
- 「多多」— 大叫、大哭、戶外散散步、騎鐵馬過綠色ㄤㄨㄟ、道、吸新鮮空氣、希望有肩膀可以靠、踢足球。
- 「安安」— 逛街、大叫碎碎唸、睡覺、唱歌、打球、暴飲暴食。
- 「玲玲」— 睡 is the best、吃美食、吐口水、聽搖滾的music、出去走一走、晃一晃看看新東東、buy東西。

根據上面小天使的建議，寫出你的小ㄉ一ㄝˇ步

【附件五：延伸活動】

我的地雷區

設計者：楊鎮豪

我的大名是：_____

親愛的小朋友，我們從「阿布拉交朋友的故事中」，認識到暴力行為是得不到其他小朋友認同的交往方式喔。

在生活中難免會和同學發生誤會，相信被誤會的感覺一定不好受；自己是不是有不喜歡被碰觸的地方、聽到的話……呢？以下的問題要請小朋友們想想看再回答，適當的說說自己的「地雷區」和「安全區」，幫助同學更認識你，讓你和同學相處得更愉快，祝福你！

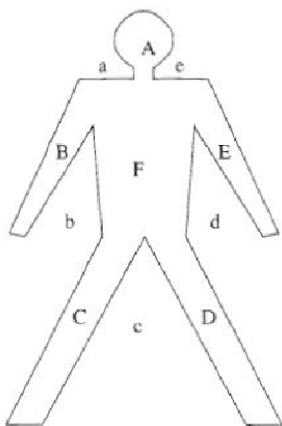
我喜歡聽到的話



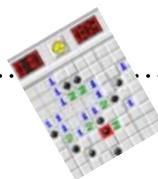


扭轉生命旅程

別人跟我這樣說，我會很生氣、很難過～～



當同學碰到我的…，我會覺得很不舒服。
(請小朋友填代號)





七、高年級單元活動設計教案

單元名稱	火線衝突	適用年級	高年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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>【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>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 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，引導學生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。 2. 藉由簡單的口訣教導——「停、看、聽」，鼓勵學生延伸在「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。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，建議可透過其他課程強化兒童對於「感覺」、「心情」的熟悉程度與使用習慣。 2. 有鑑於衝突情境當下，採取外向性攻擊的學童比較容易成為老師協助輔導的對象，反之，內向退縮的學童則容易受到忽略，甚至被誤認為是一種乖巧的表現而獲得增強。因此，提醒老師在活動進行中必須傳達「過與不及」都不是好的處理衝突方式。 		



3. 為了鼓勵高年級學童培養面對衝突的能力，建議老師在活動進行中協助學童體認衝突的發生即代表著溝通的時機，釐清衝突所帶來的傷害並非起因於意見不同，而是不當的因應方式才是造成傷害的主因，提醒學童處理衝突的重點在於澄清、協商與問題解決。
4. 本單元活動強調內在自我對話能力的訓練，若時間允許，建議老師可將「活動一」與「活動二」分成兩堂課（即各四十分鐘）來進行，並融入學生的生活經驗以增加角色扮演的體驗活動，幫助學生經由練習的過程而慢慢產生內化、自省的效果。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>1. 詢問學生對於X光的認識： (1) 曾經有照X光的經驗嗎？ (2) X光能照出哪些無法直接從外表觀察到的地方？</p> <p>2. 老師指導語：「當身體內部的某些器官發生病痛時，因為醫生無法直接從外表判斷出來，所以會藉由類似X光這樣的檢查儀器來協助診斷，目的就是為了找到真正的病因，如此才能夠對症下藥。其實除了身體會覺得不舒服之外，有的時候我們的心情也會出現不舒服的情</p>	<p>透過照X光的經驗分享，協助學生了解每個人的內在情緒和想法也無法直接從外表觀察出來，但是這些內在情緒經常對外在行為產生影響，藉此引</p>	<p>了解X光的基本功能與自我覺察之間的關係。</p>

況，比如說覺得生氣、痛苦、委屈等等，如果沒有即時發現自己的心情，往往有可能會出現一些令自己意想不到的行為，像是因為太生氣了而說了不該說的話、衝動打人、破壞東西等等，事後，你可能會很驚訝地問自己，當時怎麼會這麼衝動，或者這麼糊塗的做出這些行為，甚至對於已經發生的事感到後悔不已。所以，幫身體照X光的目的，就是要發現『我到底怎麼了』，例如，我為什麼會胸悶呢？我為什麼會全身發熱呢？我為什麼會覺得這麼痛苦呢？…等等，為了更認識自己，也幫助自己不會做出後悔的決定，我們要學習當自己的醫生，在覺得自己不對勁的時候幫自己照一張身體X光喔！」

發學生產生學習自我覺察的動機。

二、發展活動

(一) 活動一：「身體X光」

1. 老師指導語：「請問大家有吵架的經驗嗎？嗯！老師發現有很多同學都有吵架的經驗，吵架似乎是一件很平常的事情，就像有些同學可能會認為吵架是一種溝通，雙方只是想把自己的意見說出來而已。所以，關鍵就在這裡喔！如果是一種

帶領學生理解衝突的本質並不可怕，讓人最不舒服的部份其實是在衝突事件中，

認識自我覺察的重要面向：身體、想法與情緒。



溝通，那麼就不會造成互相傷害的結果，但是有很多的吵架，後來甚至演變為打架，然後整個場面完全失控了，最後雙方的身體和心情都嚴重的受了傷，這樣就不能說是在溝通啦！因為，如果是溝通，就代表雙方都很清楚自己當時在想些什麼，自己的心情是什麼，而且當時所說的話和做的事都是經過思考的，不會去惡意傷害別人，比如說發了一場大脾氣把對方臭罵一頓，大家都圍過來看，事後你覺得這樣做很丟臉也很後悔，但是已經來不及了。同時，如果是一種溝通，也不會發生讓自己受到傷害的情況，比如說明明被冤枉、誤會，還是選擇什麼話都不說，結果覺得自己好委屈、好痛苦。」

為了爭輸贏或情緒失控而不斷造成彼此的傷害，或者遭受對方一再的誤解與壓迫，最後形成令人不悅的結局。

2. 教導什麼是「為自己照一張身體X光」的概念，在黑板上畫出一個人的外形輪廓曲線，說明這就是一張身體X光，「還記得我們剛才的討論嗎？因為X光片可以照出我們無法從外表觀察的身體情況，所以當發生吵架的情況時，如果希望問題可以獲得解決，我們就要先幫自己照一張身體X光，知道自己現在頭腦的想法是什麼？（指出頭部的位置）現在的心情是什麼？（指出心

藉由身體X光的概念，提醒學生學習在衝突情境當下如何練習覺察自我情緒與想法，並讓學生了解情緒與行為對個人所採取行

臟的位置)還有身體的感覺是什麼喔(指出身體的其他部位)!因為,一旦你了解了,你就知道如何善待自己,並且做出正確的決定喔!」

3. 老師舉例說明:「李正華是一個畫畫高手,他和同組同學共同進行壁報的創作,並且被分配到負責畫插畫的工作,就在距離交壁報的時間只剩下兩天的時候,同組同學突然發表了一些新的意見,他們覺得李正華所畫的插圖並不是很符合大家的想法,這樣的批評讓李正華心理很不是滋味,他覺得其他同學當時又沒有把想法說得非常清楚,卻等到他都已經畫好了才這麼說,而且現在時間又這麼緊迫了!李正華一個人正面對著同組其他同學不斷的批評,突然出現了四個分身。」

老師接下來介紹四個分身內容,分別代表四種不同的因應方式,(1)李正華覺得很不服氣,心中燃起一把怒火,與同組同學大吵了起來。(2)李正華覺得很不舒服,並且把他想說的話清楚地表達出來,指出這是同組的責任,並非他一個人的責任。(3)李正華覺得很委屈,一

為會造成的影響力,同時並提昇學生對於身體的敏感度,告知身體的不舒服感其實傳達了很多有意義的訊息。



語不發地擦掉自己畫好的插畫，也準備拿出新的紙張，決定全部重畫。(4) 李正華覺得很難過，他認為同組同學應該要早一點說，但是為了負起畫插畫的責任，他表示願意重畫。

4. 老師徵求學生分別上台演出四個分身與同組同學之間的對話情境（參考附件一），並分別帶領學生一起討論這四個分身的身體X光，也就是在黑板上畫出四個人的外形輪廓曲線，「現在我們來先幫李正華的第一個分身照一張身體X光，請問李正華現在在想些什麼？」（寫在身體代表頭部的地方）「李正華現在的心情是什麼呢？」（寫在身體代表心情的地方）「李正華現在整個身體的感覺是什麼呢？請大家指出現在李正華身體上特別緊繃、特別不舒服的地方會有哪些呢？」（老師拿出紅色粉筆標示）完成後，帶領學生看到這就是一張身體X光，很清楚地照出當李正華在吵架時候的身心反應，同時帶領同學看到李正華與同學大吵的行為舉動與他的想法、心情息息相關，而身體的不舒服也都與當時的想法與心情有關，所以如果沒有即時覺察這

其中的關連性，接下來有可能會造成其他的傷害。

5. 重複 (4)，分別帶領學生完成第二、第三和第四個分身的身體X光，最後針對每個李正華的身體X光和他當下所採取的行為策略進行討論，詢問學生哪些是比較好（比較健康）的因應方式？(2)、(4)，而哪些是比較不好（比較不健康）的因應方式？(1)、(3)，說明 (2) 和 (4) 兩種因應方式之所以比較好，是因為李正華選擇以理性且不委屈的方式處理，反觀 (1) 則是過於衝動，仍處於氣頭上，對問題解決沒有幫助，而 (3) 則是過於自我壓抑，也是屬於不健康的作法。
6. 老師小結：「有沒有同學知道當你面臨吵架的時候，為自己照一張身體X光的好處有哪些？沒錯，如果我們不想做出任何失控的行為，也不想虧待自己，最後造成我們都不想要的傷害，我們就要即時當自己的醫生，趕快為自己照一張身體X光，因為，只有當了解你現在的自己到底怎麼了之後，你才會知道要如何清楚表達你原本想法和心情，接下來，你也才有辦法為自己找到



一個最適合解決眼前問題的好方法，最後做出不會讓你後悔、也不會滿肚子委屈的好決定。」

(二) 活動二：「停看聽」

1. 老師指導語：「當自己與別人的意見不一樣、或者別人惹你生氣、批評你、想要激怒你等等類似的情況發生時，你當時的心情會忽然因為對方說的一句話、一個表情動作而變得不舒服，也有可能因為自己當時的一個想法而開始生氣，其實這都是很正常的感覺，只是，如果我們沒有早一點發現自己身體和心情的變化，很容易會掉進吵架的陷阱，慢慢變成一個情緒失控的人了，不但本來想說的話變得說也說不清楚，而且接下來可能會做出令你覺得後悔的事情來。所以，如果你真的想要成為解決問題的贏家，就要幫助自己先冷靜下來，然後為自己照一張身體X光，了解自己現在怎麼了，接下來你才有機會一方面照顧自己的心情，一方面又為自己找到一個好方法。」

指出情緒的產生是正常的現象，但失控的表達方式與行為反應卻會導致偏離主題的結果。

能夠學習妥善處理情緒的方法。

2. 「停看聽」口訣教導：「現在，老師要教給各位同學一個可以幫助自己不掉入吵架陷阱的絕招喔！口訣很簡單，就是『停、看、聽』。第一步『停』，也就是『暫停』的意思，提醒自己現在的情緒很激動、很不舒服，暫時不適合直接採取任何行動或做任何決定。第二步『看』就是『看看自己』，就是假裝現在前面有一面鏡子，看看自己現在的樣子，不論是正在和別人吵得臉紅脖子粗的樣子，還是一副非常委屈的樣子，提醒自己這並不是自己想要的結果，最後一步就是『聽』了，也就是安靜地聽聽你自己現在的心情和想法是什麼，幫自己照一張身體X光，像是醫生聽診一樣，然後你可以試著先和自己說說話，幫助自己的情緒慢慢平靜一點，所以，『聽』就是『照一張身體X光』。經過了『停看聽』之後，你就可以比較理智地看待本來讓你覺得不舒服，甚至是快要爆炸的場面，然後，此時此刻的你就不會做出失控或後悔的行為，你可以決定把自己的心情和想法說出來讓對方知道，你也可以思考一個比較不會造成傷害性的解決方法。最後，你會發現本來有可能會愈來愈

將活動一所教的自我情緒覺察之概念進一步融入具體的問題解決策略的運用，藉由「停看聽」的口訣傳授，傳達在衝突當下該如何覺察並控制自我情緒的三個步驟，提醒學生唯有在有效覺察並控制情緒之後，才有機會發展出對症下藥的問



嚴重的爭吵，或者要暗自承受的委屈，最後都會慢慢發生不可思議的改變喔！而這個改變往往才是原本冷靜而聰明的你所期待的結果呢！現在，我們就來練習『停看聽』這個功夫吧！」

3. 老師邀請學生上台演出李正華的第一個分身情節，也就是帶領學生經驗原本比較不好的因應方式，在經由「停看聽」的策略運用之後，將有可能帶來不同的結果。
4. 教導並練習「停看聽」，請學生先演出吵架的情節時，接著請台下的學生一起大聲喊「停」，請演出李正華的學生暫時停止動作（做出停格的感覺），接下來再請台下的學生一起大聲喊「看」，引導大家觀察一下當事人當時的肢體動作（面目猙獰與緊繃的身體），問問大家覺得這樣的表情和動作看起來如何？喜歡自己變成這個樣子嗎？然後請台下的學生大聲喊「聽」，老師先請演出李正華的學生以及同組同學的學生看看黑板上的身體X光，然後引導該學生體會（傾聽）

題解決方法，幫助學生提升正向溝通能力，並學習積極處理衝突以及避免衝突的技巧。

以角色扮演的方式進行演練，強化學生的理解與應用。

並表達自己此時此刻的想法和心情，接著詢問臺下的學生，會建議演出學生繼續吵架的方式來解決問題嗎？再請台下的學生提出比較好的建議，由演出的學生示範如何表達自己的想法和心情讓對方知道，然後由老師引導演出同學進行問題解決的步驟。

5. 若時間允許的話，老師可以再邀請學生上台李正華的第三個分身情節，重複(4)。
6. 老師進行小結，說明當演出學生經過「停看聽」之後，反而能夠清楚地說出自己的想法和心情，尊重自己也尊重別人，更讓彼此有機會發展出好的溝通方式與問題解決策略。

三、統整與總結

1. 老師指導語：「今天我們都學習到如果可以好好地使用『停看聽』這個功夫，可以幫助我們達到良好的溝通效果，不會讓自己委屈，也不會傷害對方，這樣才可以真正的解決問題。」

引導學生將課堂所學內容應用至個人經驗，藉此產生自省的效果，並

能夠自覺情緒覺察與控制的重要性。



- | | |
|--|-------------------|
| <p>2. 發給學生活動單「我的身體X光」（附件二），請學生回想自己相關的個人經驗，檢視當時的狀態與所期望的發展結果，亦即幫助學生體會若時光倒轉，會如何運用「身體X光」、「停看聽」來處理自己的情緒，並讓學生思考何者較佳。</p> <p>3. 鼓勵學生將「停看聽」的技巧應用在日常生活之中，可以先從自己開始練習，若行有餘力，也可以進一步透過「身體X光」與「停看聽」的概念幫助朋友排解衝突，當一個有智慧的旁觀者，而不是火上加油的問題製造者。</p> | <p>提升未來使用的動機。</p> |
|--|-------------------|

八、高年級教案簡案及附件

單元名稱	火線衝突	適用年級	高年級
設計者	陳立容	時間 / 節數	40分鐘
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>【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>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 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，引導學生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。 2. 藉由簡單的口訣教導——「停、看、聽」，鼓勵學生延伸在「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。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本單元活動將涉及與情緒有關的討論，建議可透過其他課程強化兒童對於「感覺」、「心情」的熟悉程度與使用習慣。 2. 有鑑於衝突情境當下，採取外向性攻擊的學童比較容易成為老師協助輔導的對象，反之，內向退縮的學童則容易受到忽略，甚至被誤認為是一種乖巧的表現而獲得增強。因此，提醒老師在活動進行中必須傳達「過與不及」都不是好的處理衝突方式。 		



3. 為了鼓勵高年級學童培養面對衝突的能力，建議老師在活動進行中協助學童體認衝突的發生即代表著溝通的時機，釐清衝突所帶來的傷害並非起因於意見不同，而是不當的因應方式才是造成傷害的主因，提醒學童處理衝突的重點在於澄清、協商與問題解決。
4. 本單元活動強調內在自我對話能力的訓練，若時間允許，建議老師可將「活動一」與「活動二」分成兩堂課（即各四十分鐘）來進行，並融入學生的生活經驗以增加角色扮演的體驗活動，幫助學生經由練習的過程而慢慢產生內化、自省的效果。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機 (3分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生對於X光的認識與經驗。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 曾經有照X光的經驗嗎？ (2) X光能照出哪些無法直接從外表觀察到的地方？ 2. 藉由X光的特性說明自我覺察的重要性，強調在發生衝突的當下該如何運用「身體X光」的概念，以作為活動的暖身。 	<p>透過照X光的經驗分享，協助學生了解每個人的內在情緒和想法也無法直接從外表觀察出來，但是這些內在情緒經常對外在行為產生影響，藉此引發學生產生學習自我覺察的動機。</p>	<p>投影片：X光片。</p>	<p>了解X光的基本功能與自我覺察之間的關係。</p>

二、發展活動（29分）

（一）活動一：「身體X光」（17分）

1. 教導什麼是「為自己照一張身體X光」的概念，在黑板上畫出一個人的外形輪廓曲線，說明這就是一張身體X光，內容包括：知道自己現在頭腦的想法是什麼？（指出頭部的位置）
現在的心情是什麼？（指出心臟的位置）
還有身體的感覺是什麼？（指出身體的其他部位）

人形輪廓圖（畫在黑板上）

。

2. 老師說明李正華的故事（詳見單元活動設計），並因此發展為四個分身。

(1) 李正華覺得很不服氣，心中燃起一把怒火，與同組同學大吵了起來。

帶領學生理解衝突的本質並不可怕，讓人最不舒服的部份其實是在衝突事件中，為了爭輸贏或情緒失控而不斷造成彼此的傷害，或者遭受

認識自我覺察的重要面向：身體、想法與情緒。



<p>(2) 李正華覺得很不舒服，並且把他想說的話清楚表達出來，指出這是同組的責任，並非他一個人的責任。</p>	<p>對方一再的誤解與壓迫，最後形成令人不悅的結局。</p>		
<p>(3) 李正華覺得很委屈，一語不發地擦掉自己畫好的插畫，也準備拿出新的紙張，決定全部重畫。</p>	<p>將「活動一」所教的自我情緒覺察概念進一步融入具體的問題解決策略的運用，藉</p>		
<p>(4) 李正華覺得很難過，他認為同組同學應該要早一點說，但是為了負起畫插畫的責任，他表示願意重畫。</p>	<p>由「停看聽」的口訣傳授，傳達在衝突當下該如何覺察並控制自我情緒的三個步驟，提醒學生</p>		
<p>3. 老師徵求學生分別上台演出四個分身與同組同學之間的對話情境（附件一），並分別帶領學生一起討論這四個分身的身體X光，指出哪些是健康的因應方式，而哪些</p>	<p>唯有在有效覺察並控制情緒之後，才有機會發展出對症下藥的問題解決方法，幫助學生提升正向溝通能力，並學習積極處理</p>	<p>附件一：對話情境（投影片）。</p>	

<p>又是不健康的因應方式。</p> <p>4. 帶領同學看到李正華與同學大吵的行為舉動與他的想法、心情息息相關，而身體的不舒服也都與當時的想法與心情有關，所以如果沒有即時覺察這其中的關連性，接下來有可能會造成其他的傷害。</p> <p>5. 老師進行小結。</p>	<p>衝突以及避免衝突的技巧。</p>		
<p>(二) 活動二：「停看聽」(12分)</p> <p>1. 「停看聽」口訣教導： 第一步「停」，也就是「暫停」的意思，提醒自己現在的情緒很激動、很不舒服，暫時不適合採取任何行動或做任何決定。</p>	<p>以角色扮演的 方式進行演練，強化學生的理解與應用。</p>	<p>投影片： 停看聽。</p>	<p>能夠學習妥善處理情緒的方法。</p>



第二步「看」就是「看看自己」，就是假裝面前有一面鏡子，看看自己現在的樣子，不論是正在和別人吵得臉紅脖子粗的樣子，還是一副非常委屈的樣子，提醒自己「這並不是自己想要的結果」。

最後一步就是「聽」了，也就是安靜地聽聽你自己現在的心情和想法是什麼，幫自己照一張身體X光，像是醫生聽診一樣，然後你可以試著先和自己說說話，幫助自己的情緒慢慢平靜一點，所以，「聽」就是「照一張身體X光」。

2. 老師邀請學生分別上台演出李正華的第一個分身情節（比較不健康的因應方式），教導並練習「停看聽」，請學生先演出

吵架的情節時，接著請台下的學生一起大聲喊「停」，請演出李正華的學生暫時停止動作，接下來再請台下的學生一起大聲喊「看」，引導大家觀察一下當事人當時的肢體動作，然後請台下的學生大聲喊「聽」，老師先請演出李正華的學生以及同組同學的學生看看黑板上的身體X光，最後再請台下的學生提出比較好的建議，由老師引導演出的學生進行問題解決的步驟。若時間允許，可以再進行李正華的第三個分身情節演練。

3. 老師進行小結。

三、統整與總結（8分）

1. 發給學生活動單「我的身體X光」（附件二），請學生回想自

引導學生將課堂所學內容應用至個人經驗

附件二：活動單「我的身

能夠自覺情緒覺察與控制的



扭轉生命旅程

<p>己相關的個人經驗，檢視當時的狀態與所期待的發展結果，亦即幫助學生體會若時光倒轉，會如何運用「身體X光」、「停看聽」來處理自己的情緒，並讓學生思考何者較佳。</p> <p>2. 鼓勵學生將「停看聽」的技巧應用於日常生活之中。</p>	<p>之上，使發生自省的效果，並提升未來使用的動機。</p>	<p>體X光」。</p>	<p>重要性。</p>
--	--------------------------------	--------------	-------------

【附件一】

李正華的四個分身之參考對話內容

說明：若學生能夠自行發展出對話內容，可由學生自由發揮，若有困難，則可以參考下列對話內容。

- (1) 李正華覺得很不服氣，心中燃起一把怒火，與同組同學大吵了起來。

李正華：「你們真的很奇怪耶！我也是照大家的意思畫的，有意見是不會早說呀？我才不畫咧！」

同組同學：「你怎麼可以這樣？你是負責畫插畫的，你不畫那誰畫？」

李正華：「是你們自己的問題，現在幹嘛都怪到我頭上來？」

同組同學：「你有沒有合作的精神呀？你是不知道我們是同組的嗎？」

李正華：「那有同組的像你們這樣，意見一大堆，不幫忙就算了，還亂批評！」

同組同學：「我們批評有錯嗎？不畫好一點怎麼得獎？」

李正華：「對啦！對啦！你們最厲害啦！不會自己來畫？」

- (2) 李正華覺得很不舒服，並且把他想說的話清楚地表達出來，指出這是同組的責任，並非他一個人的責任。

李正華：「所以，你們覺得現在該怎麼辦？」

同組同學：「我覺得有些地方應該要重畫。」

李正華：「只剩兩天了！來得及嗎？」



扭轉生命旅程

同組同學：「為了可以得獎，還是得試試看！」

李正華：「你們的意見是不錯，但是我之前也是照大家的想法畫出來的，而且也畫得差不多了，現在你們突然說要改，我覺得不太舒服，好像是在怪我畫錯的樣子，現在，我的壓力又更大了，因為時間根本不夠了！」

同組同學：「沒有啦！我們沒有怪你的意思啦！」

李正華：「既然我們是同組的，就算我負責插畫，這張壁報也是大家的責任，不是我一個人的事，希望你們可以再想一些辦法。」

- (3) 李正華覺得很委屈，一語不發地擦掉自己畫好的插畫，也準備拿出新的紙張，決定全部重畫。

李正華：「那你們的意思是要重畫嗎？」

同組同學：「當然是要重畫呀！」

李正華：「可是…還是我畫嗎？」

同組同學：「對呀！你是負責畫插畫的呀！」

李正華：「可是…我…，好，我重畫就是了。」

- (4) 李正華覺得很難過，他認為同組同學應該要早一點說，但是為了負起畫插畫的責任，他表示願意重畫。

李正華：「你們這麼說讓我很難過！我真的花了很多時間才畫出來的。」

同組同學：「大家只是希望可以做得更好嘛！」

李正華：「如果你們早一點說，我就不會畫得那麼辛苦了！」

同組同學：「我們也是昨天才突然想到的，對不起啦！」

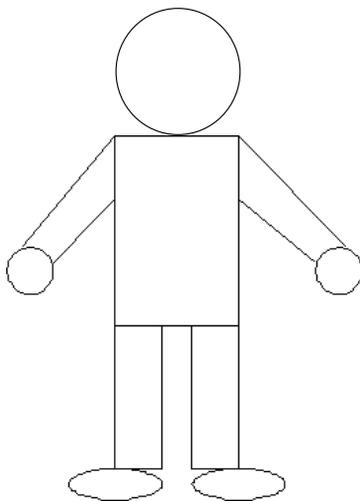
李正華：「嗯！我知道了啦！既然我是負責插畫的，我會再試試看，不過如果我有困難，你們可以來幫我嗎？」



【附件二：活動單】

我的身體X光

- ◎ 想一想，最近有沒有發生讓我覺得不舒服的事情？
- ◎ 我當時的處理方式是什麼？造成的結果又是什麼呢？
- ◎ 如果當時可以幫自己照一張「身體X光」，我覺得應該會是…



- ◎ 如果當時可以運用「停看聽」的方法，我覺得事情的發展會有些不一樣嗎？

【附件三：延伸活動】

火線衝突大富翁			
設計者：陳慈芝			
 回到原點	前進兩格	做出一個面對 衝突時的表情	 醫院 【暫停一次】
和同學或家人有衝突時，你會說些什麼、做些什麼？	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 命 運 ! </div>		請說明什麼是「停」、「看」、「聽」？
命 運 !	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 機 會 ? </div>		分享最近讓你感到憤怒的事件
 暫 停	機 會 ?	分享在何時？何地？和何人？最容易發生衝突？	 開 始



機會

1. 全組同學合唱一首你們最喜歡的歌。
2. 小組合作即興演出一小段你們心目中理想的解除「衝突」戲碼。
3. 全組同學每個人用不同語氣說出：「好啦！我知道了啦！」

命運

1. 請改變以下句子幫助他們緩和氣氛。
姊：「爸，你不要老是在房間抽煙好不好？」
父：「我沒有老是啊！你這作女兒的怎麼可以這樣說爸爸呢？」
2. 請你想想看怎麼溝通才不會起衝突？
父：「房間很髒了，怎麼還不整理呢？」
母：「房間也是你的啊！為什麼你不也去整理呢？」
3. 想想看該怎麼說才適當呢？
父：「你看看這是什麼成績？我花那麼多錢讓你補習，你竟然拿這種分數回來！」
子：「我又不是故意的，就是不懂啊！」

參考資料：張恕瑜老師——溝通大富翁教案

【附件四：延伸活動】

衝突大調查

設計者：李美玲

衝突大調查

_____年_____班 姓名：_____

◎ 你平常會不會跟父母發生衝突？

例如：媽媽叫正在看電視的兒子去洗澡，兒子因為看得正精采而沒有應聲，於是媽媽再叫一次：「兒子，洗澡啦！」兒子不耐煩的說等一下。媽媽聽到這句話就火冒三丈，把電視給關掉，兒子也氣嘟嘟回到自己房間將房門大聲甩上。

◎ 請寫出你跟父母發生衝突問題頻率最多的前三項，然後想想這些衝突發生在什麼時間、地點，以及當時事情發生的經過。

衝突的頻率	第一名	第二名	第三名
發生衝突的問題			
發生的時間			
發生的地點			
發生的經過			

◎ 發生衝突時，請問你的心情如何？會不會影響你做其他事情的情緒？如何影響？想一想，當下次再遇到類似問題時，你會怎麼做？



～ 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。

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。

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

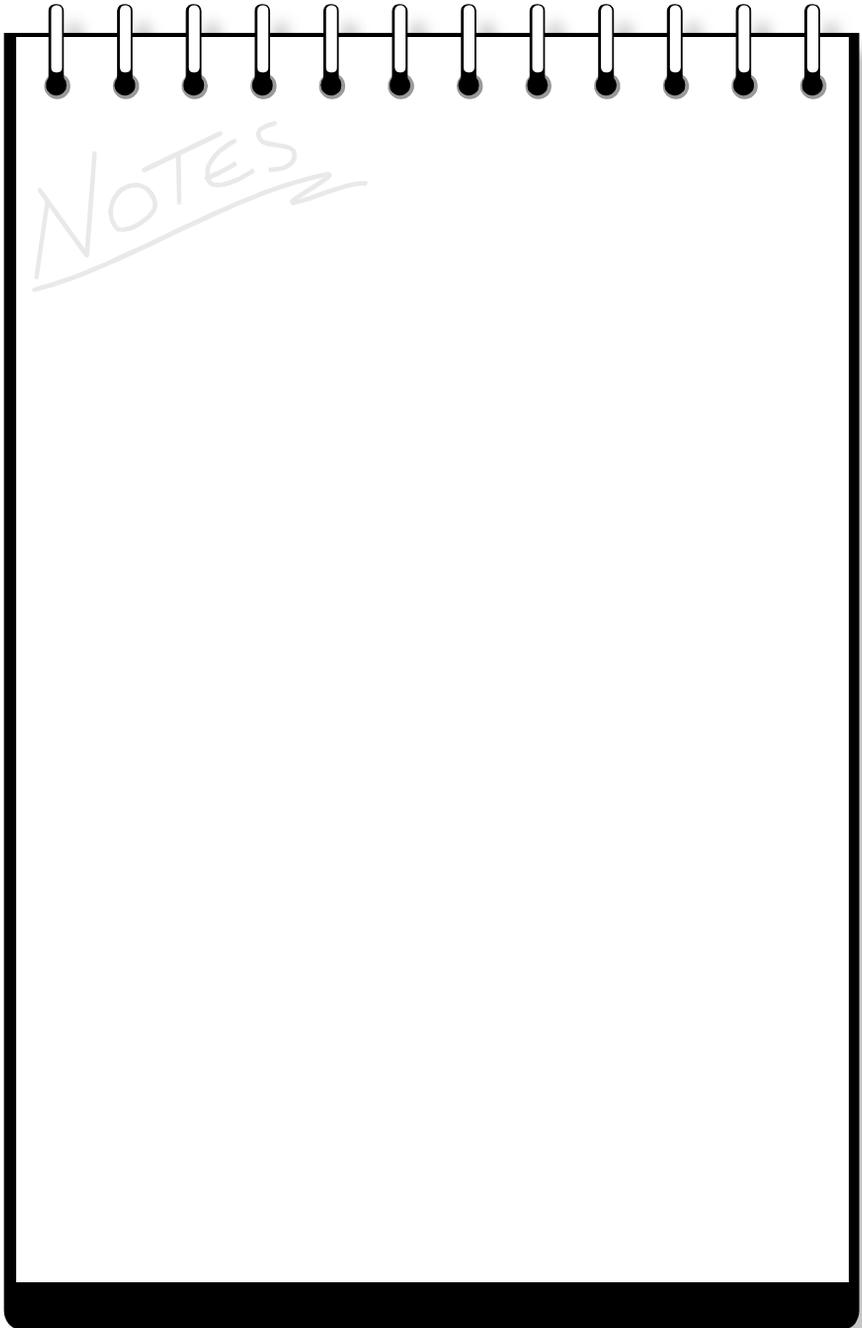
南投縣政府教育處	540 南投市中興路 660號	TEL：(049) 2222027 FAX：(049) 2241648
彰化縣政府教育處	500彰化市中山路二 段416號	TEL：(04) 7222151-9
雲林縣政府教育處	640雲林縣斗六市雲 林路二段515號	TEL：(05) 5322154
嘉義縣政府教育處	612嘉義縣太保市祥 和 新村祥和一路東 段一號	TEL：(05) 3620123
嘉義市政府教育處	600 嘉義市中山路 199號	TEL：(05) 2254321 FAX：(05) 2251305
臺南市政府教育局	708臺南市安平區永 華路二段6號7樓(永 華市政中心) 730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



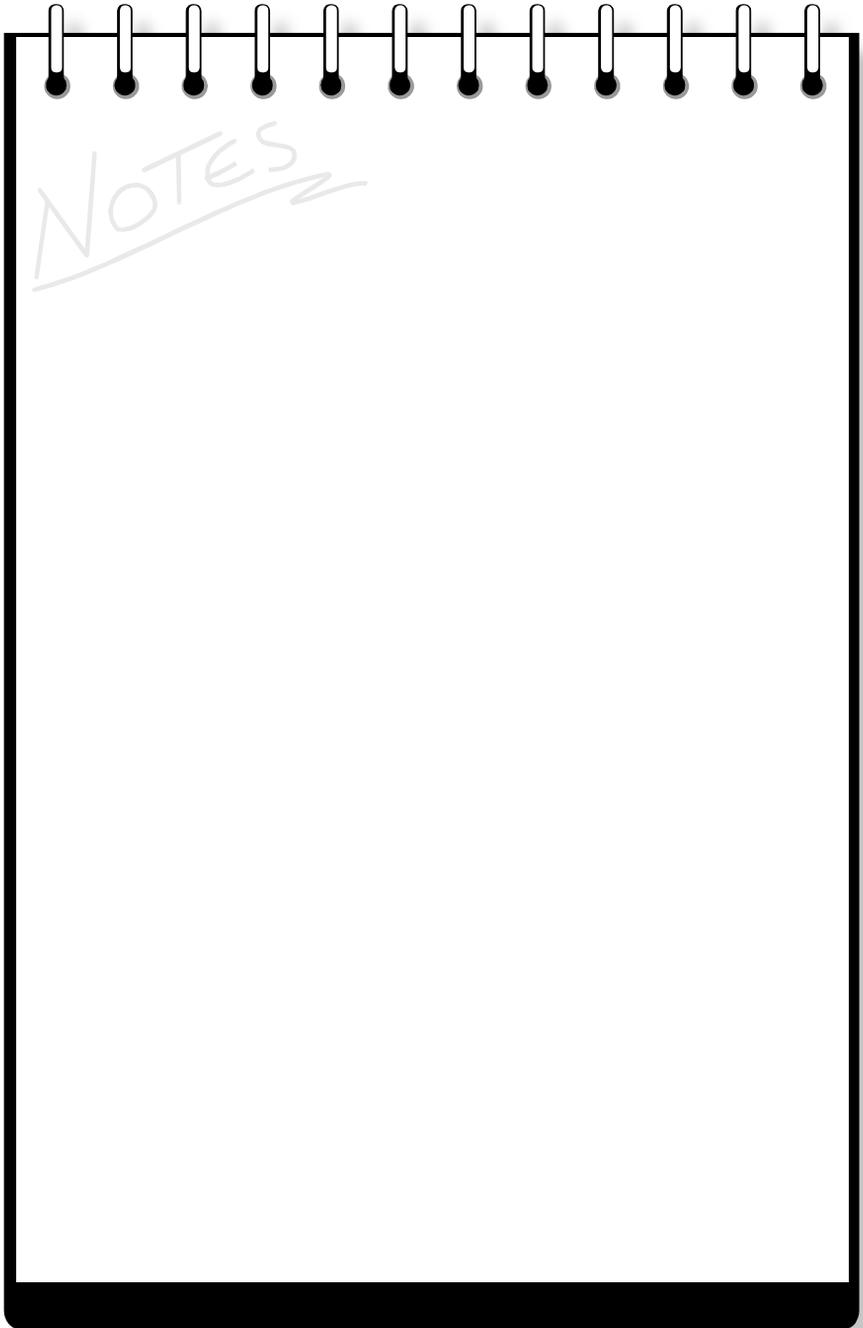
金門縣政府教育局	883金門縣金城鎮民生路60號	TEL：(082) 325630
連江縣政府教育局	209連江縣南竿鄉介壽村76號	TEL：(083) 622067 FAX：(083) 625582

❖ 其他服務資源

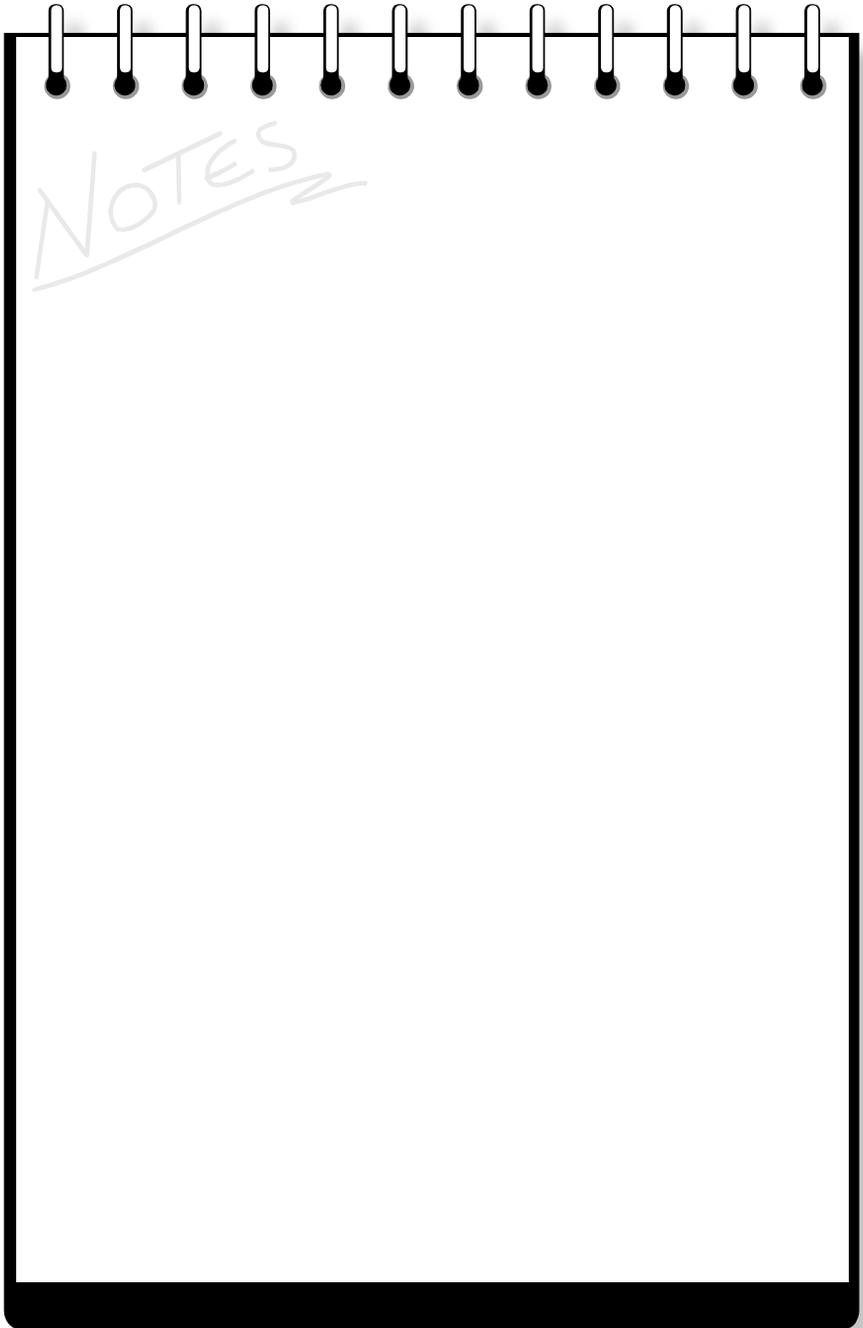
單位名稱	地 址	電 話
財團法人台北市婦女救援基金會	10356臺北市民生西路240號10樓	(02) 2555-8595
天主教善牧基金會——小羊之家	100臺北市中正區忠孝西路一段7號10樓1017室	(02) 2381-1123
勵馨社會福利事業基金會	234新北市新店區順安街2-1號1樓	(02) 8911-8595
財團法人幸福福利文教基金會	404臺中市北區華富街109號	(04) 2201-0269
宜蘭縣私立蘭馨婦幼中心	265宜蘭縣羅東鎮光明街166號	(03) 9510-518



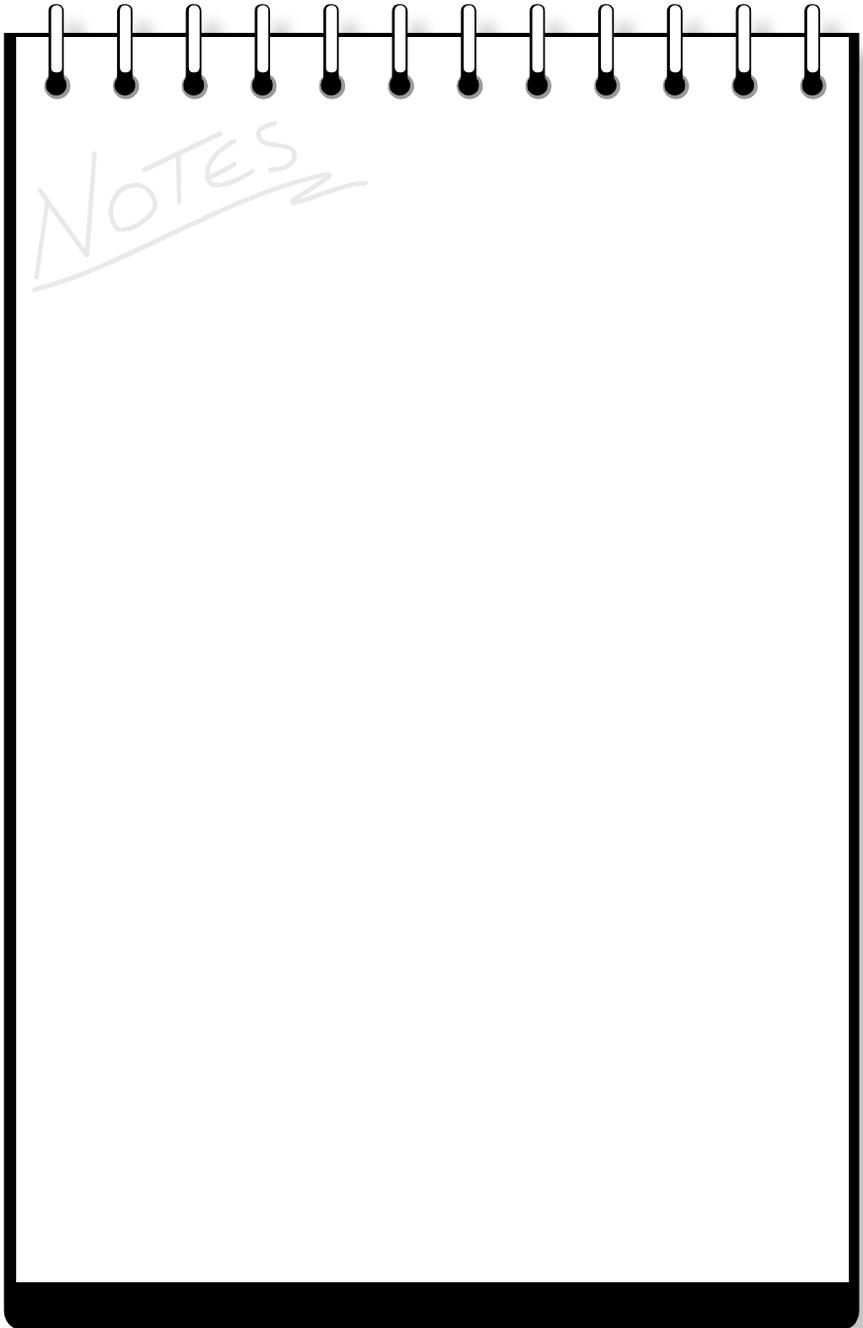
NOTES



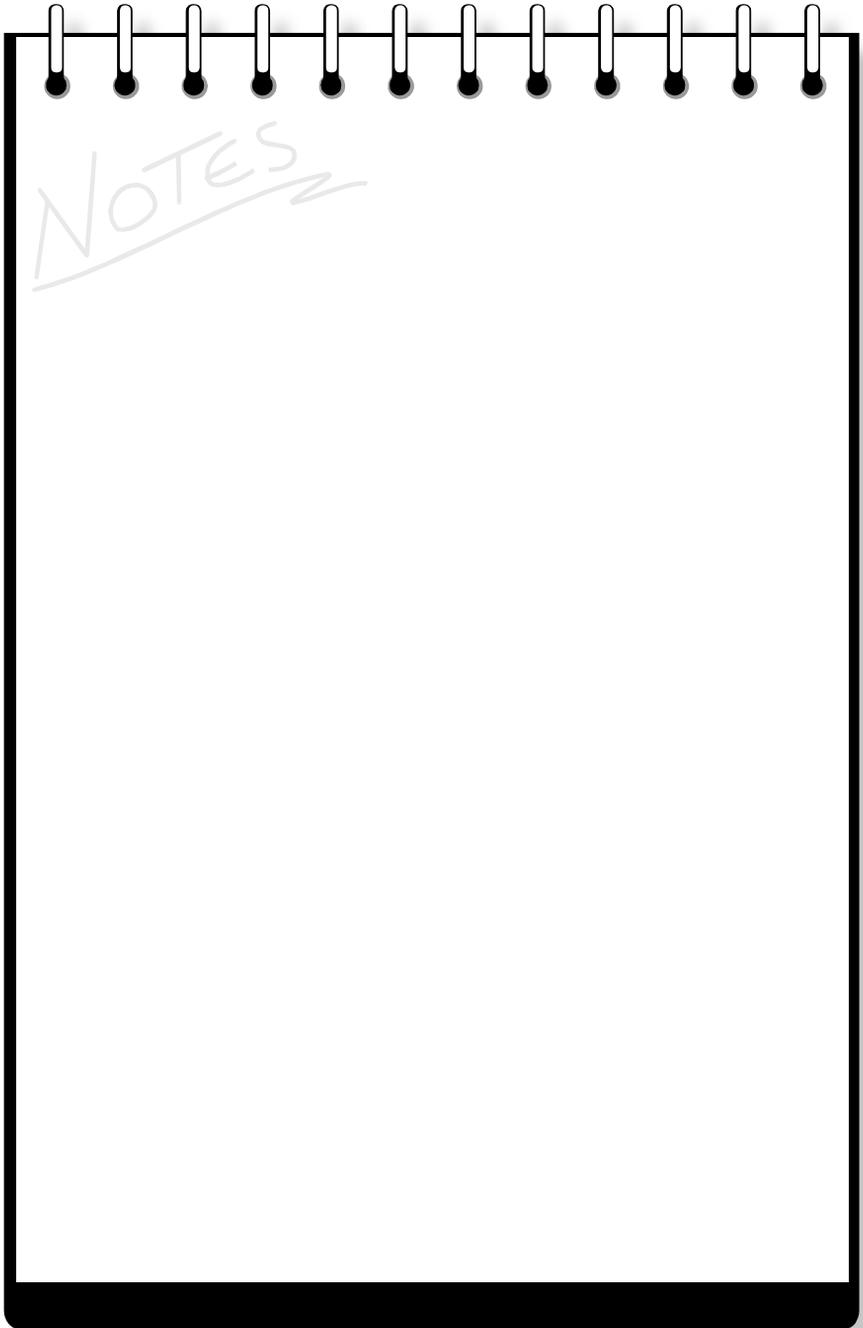
NOTES



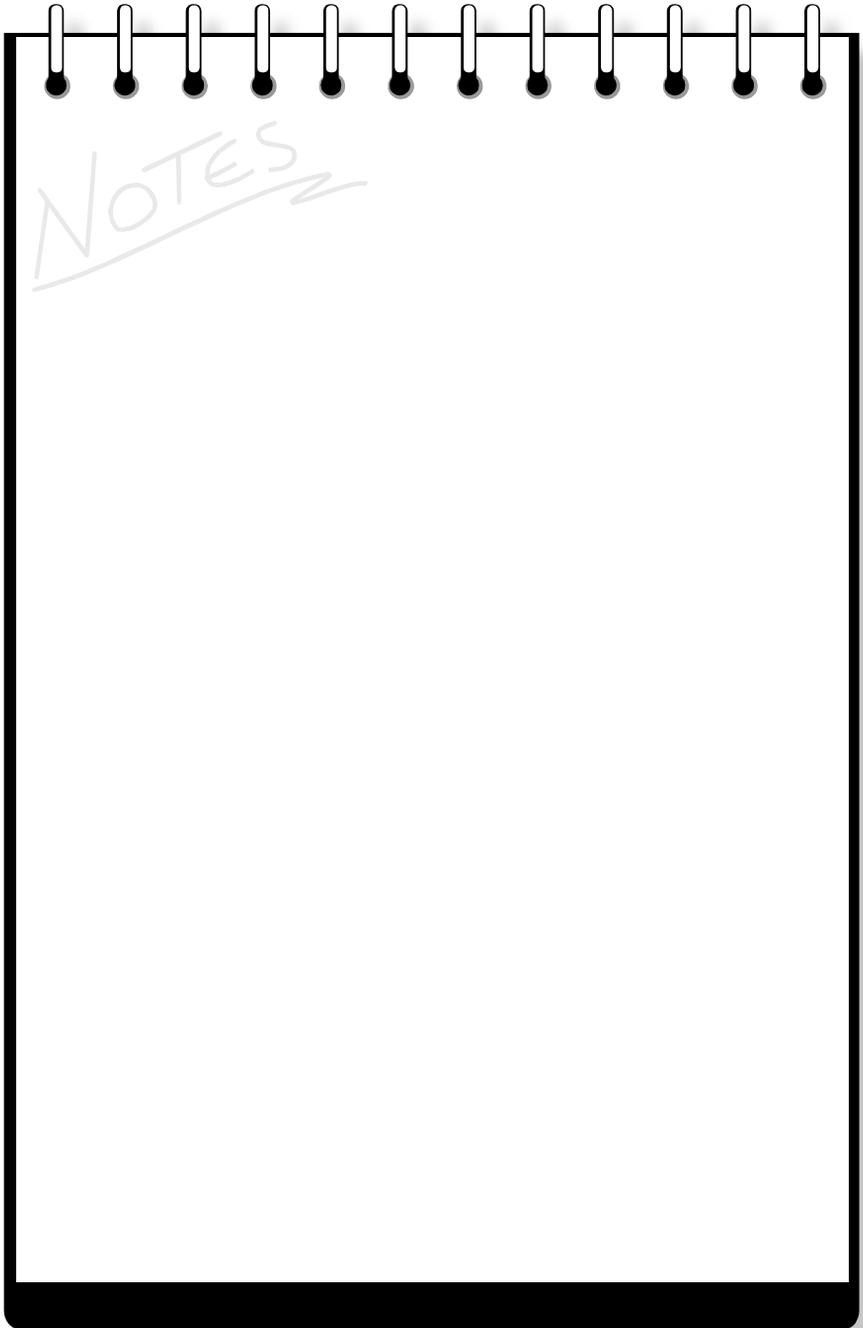
NOTES



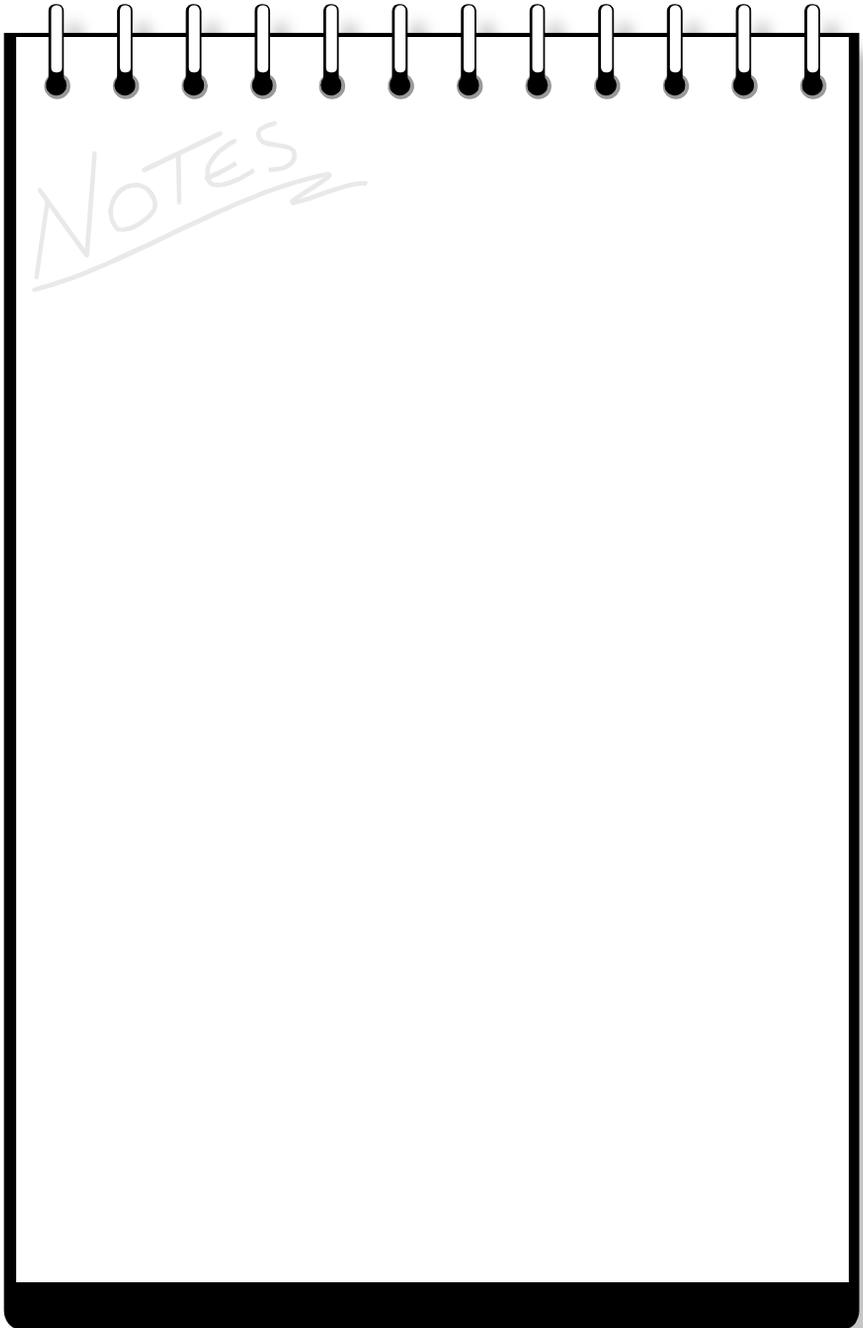
NOTES



NOTES



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（台中市中國區綠川東街 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）