

說好話運動系列一



校園情緒教育計畫(每月教材四堂課)

提案單位：蒲公英希望基金會



## 蒲公英說好話運動系列－「好好說話，用愛陪伴」

好好說話 不只可以擁有和諧的人我關係

也可以是一份最好的愛 甚至藉由同理他人觀點 成為愛的陪伴者

### 一、緣起

#### 心靈的陪伴不能間斷

根據國家研究院學者的研究，「故事」能讓青少年能克服一些生活中的障礙，諸如：父母離異、親人亡故、病痛就醫；並從故事人物解決問題的歷程中適應社會的傳達；這正如蒲公英希望基金會的信念，走過 20 多個年頭，每月透過正面、積極、溫暖的小故事、清新雋永的文字，傳遞「愛」與「正面思想」，陪伴著許多幼小心靈一起長大；與他們一同面對生命中的難題；近年更透過故事閱讀融入「生命品格教育」活動，幫助青少年都能以正面積極的力量面對情緒和挫折，避免不必要的悲劇。目前蒲公英希望基金會說好話運動推動「蒲公英品格故事屋-正向情緒 3+1」情緒教育課程，喚醒學生情緒商數，鑒察自我，最終能同理他人，成為愛的陪伴者，帶下社會正向循環。



-> 蒲公英希望月刊是孩子心靈的陪伴

#### 情緒教育－克服難關的能力、培養同理心

活著總會遇見難關，如何在當中為自身做正確抉擇，是一大智慧，近年來新聞報導中出現多件情緒及溝通不良造成的自傷以及傷人事件，教育不該僅限於學歷，而是正確的生命價值觀；蒲公英重視 4Q 教育，EQ 之父丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)曾提出：「精準地辨識情緒能幫助孩子更了解自己的內心變化，這項能力是日後孩子能否思路清晰地做出決定、能否妥善管理情緒的重要基礎。」可見情緒教育之重要，擁有 EQ 將能間接獲得其他 3Q，如擁有一個可以深耕此能力的工具，將可以提升學生的各方面行為，培養同理心，避免只用單一觀點看待他人。



-> 課堂活動中，孩子表達自己的想法

## 從點狀到帶狀—攜手深耕孩子的未來

蒲公英長期將 20 萬份月刊送進校園，往年透過節慶、課堂主題等點狀式活動切入，2014 年啟動「散播希望種籽計畫」企劃生命教育活動，去年的說好話運動我們發現「情緒教育」乃當務之急，今年透過帶狀主題式深耕的方法，研擬一套融入校園課程的計畫課程。目前蒲公英希望基金會說好話運動推動「蒲公英品格故事屋-正向情緒 3+1」教材課程，用四堂課的時間，建立學生辨識情緒與自我覺察、分享自身與聆聽他人想法彼此尊重、解決衝突體察愛意、同理他人並給予幫助，讓孩子在不斷變動的環境能正向的體察自我，擁有和諧的人我關係，讓我們深耕孩子的未來，一同成為愛的陪伴者！



→解決衝突，體察愛意，愛要好好說。

### 二、宗旨：

透過生命的小故事及適切的生命品格教材喚醒青少年情緒商數，使其擁有健康心靈，做自己情緒的主人，並體恤他人的心情，成為有同理心、好品格的青少年，並建立自信、自律的價值觀；與蒲公英一同散播祝福分享愛，創造更美好的世界。

### 三、目的：

預防教育為範疇，以生命的小故事建造品格，延伸至生活，提高復原力以及挫折容忍度，在面對挫折時能成為他們「逐夢時的盼望，沮喪時的陪伴」，幫助青少年在不斷變化，沒有圭臬的環境中，展現生命韌度，能自我覺察，解決衝突好好溝通；以至於推己及人，不再用單一觀點看待他人，並給予需要的人適當的幫助。



→先覺察自己的感受，才能去感受他人的情緒，培養同理心。

### 四、預期目標：

1. 學生能夠恰當的處理自己的情緒，與人有好的人際互動，塑造良好品格。
2. 與照顧者有衝突時，能表達自己的想法與感受，並體察對方的關心。
3. 能同理他人情緒，給予幫助、陪伴，做出正確的抉擇，將愛與關懷實踐於生活中。

#### 四、計劃報名時間：

2017年3月13日(一)~2017年4月20日(四)

#### 五、計畫執行時間：

2017年3月16日(四)~2017年6月12日(一)

#### 六、報名方式：

(1) 好好說話，用愛陪伴報名網址 [goo.gl/x4tciw](http://goo.gl/x4tciw)

(2) 好好說話，用愛陪伴計劃詳情&報名入口  
<https://www.dhf.org.tw/Default.aspx>

(3) 或電洽 5582-8188#6308 蘇專員



#### 六、執行方式

1. 蒲公英品格故事屋-「正向情緒3+1」：教材四堂課內容，搭配每月教用帶領單，讓學生成為情緒達人，建造品格力

※ 至說好話運動-「好好說話，用愛陪伴」官網或蒲公英官網下載每月教材內容

2. 每月帶領者說明單：如對整個流程有疑問，或是想更清楚當中的理念，可自行下載參考

※ 同樣於網站上下載，每月1日寄發密碼供下載

3. 蒲公英品格故事屋教材PPT：完整的教案 P P T，提供老師課堂使用

※ 同樣於網站上下載，每月1日寄發密碼供下載

4. 執行時間：下半學年度3~6月

5. 蒲公英希望基金會將選定其中一個月到校觀學、拜訪，參與教學，以更貼近校園

6. 考慮各年齡層發展階段不同，本教材適合對象為國小高年級~國中三年級

## 七、基金會回饋&獎勵辦法(附件一)

### ★基金會回饋

為鼓勵學生能積極參與此課程活動，學習辨識自我情緒、關懷他人生命，遇見難題能做正確的抉擇，基金會將進行「EQ達人選拔」，以每月寄回的學習單作為評比，由該校負責的計畫指導教師以「班」為單位，評選出該班「EQ達人」，本基金會贈予獎狀。再來，本機構以「校」為單位，遴選出該校1~5名學生代表；1~2位計畫指導教師代表進行專訪、拍攝紀錄影片，分享課程中的經歷、自身故事，並將故事放置蒲公英相關平台，幫助有相同經歷的學生，建造正面積極的生命態度，共創友善校園、社會。

### ★獎勵辦法細則

(1) 計畫執行期間，每月第二個星期執行教師上傳上個月挑選的學習單、相關作品到「蒲公英生命教育俱樂部」臉書平台分享。

(2) 作品評比項目(例如：背後故事、繪圖、文字、行動、實踐日記)由執行教師自訂，讓表現不錯的學生透過自身的故事，激勵其他面臨相同情緒困擾的學生，成為其他同學的祝福！

(3) 班上最後一次課程結束後，教師回傳「EQ達人」推薦表(如附一)，基金會負責拍攝專訪以及獎狀製作(可討論要在學期末寄出，或直接至校園頒發)

## 八、教材內容(附件二教材試閱)

### ★蒲公英品格故事屋--「正向情緒 3+1」

- 編輯的話：蒲公英希望基金會有感於現在孩子品格教育上的需要，此次選擇「情緒」、「分享」、「溝通」三個面向切入，配合精挑細選蒲公英月刊小故事，設計靈活的讀書會教案，期以活潑的方式閱讀與討論傳遞正能量的短篇故事，讓好品格的種子在孩子心靈播種、扎根。

- 目的：期望於本學期以「情緒」、「分享」、「溝通」三個面向，讓好品格的種子在孩子心靈播種、扎根，並喚醒情緒商數，進而關懷他人，回饋社會。

### ★每月教案內容



### ●三月【白牆與木炭】

- 課程主題：**情緒**——學習如何調整及正當處理自己的情緒
- 課程簡介：以蒲公英希望月刊故事〈白牆與木炭〉教案進行活動，以閱讀陶塑品格。
- 課程內容

(一) 引起動機：帶小遊戲「情緒來了」——依照 ppt 中的幾則漫畫吸引學生注意力，

並詢問有無相關的情緒經驗，藉此進行情緒辨識，分辨想法和感受。

(二) 閱讀月刊故事〈白牆與木炭〉，並進行問題與討論，各組上台發表。

(三) 生活實踐：畫出你的情緒好朋友，擺出一樣的表情和它拍張照，再分享為什麼它是你的情緒好朋友。

(四) 彼此激勵：念出關鍵句，加深印象。

(五) 課前預備：課程 ppt（由蒲公英製作）、帶領者說名單、小獎勵（教學小建議）

(六) 生命教育：人與人之間

(七) 品格教育：原諒、包容

- ◆ 可錄影將影片檔寄給我們分享，或上傳到蒲公英生命教育俱樂部分享
- ◆ 開場小遊戲有小更動有兩種版本，老師可視情況擇一進行。

### ●四月【小石頭】

- 課程主題：**分享**——學習覺察並分享自己內心的情緒和想法、聆聽他人從不同角度看事情，學習彼此欣賞與尊重。

- 課程簡介：以蒲公英希望月刊故事〈一顆小石頭〉教案進行活動，以閱讀陶塑品格。

- 課程內容：

(一) 引起動機：分享－「看見小石頭你會想到什麼？」——老師預備一個石頭，讓學生傳下去，拿到的人要發表「看見小石頭你會想到什麼？」每人答案不得重複。

(二) 閱讀月刊故事〈一顆小石頭〉，並進行問題與討論，各組上台發表。問題與討論中某一題會是彼此分享「對自己最重要的東西」並說明原因。

(三) 生活實踐：實際畫出自己最重要的東西，寫下原因，並分享。最後在學習單右下角寫上你聽見分享中，覺得最特別，印象最深刻的東西，寫下讚美或是想法給對方。

(四) 彼此激勵：念出關鍵句，加深印象

(五) 課前預備：帶一件對自己最重要的東西、一顆小石頭、課程 p p t (由蒲公英製作)、帶領者說名單

(六) 生命教育：人與人之間、人與自然之間

(七) 品格教育：接納、包容、分享、尊重

◆ 因應兒童節。

◆ 分享「對自己最重要的東西」時錄影，並將影片上傳到蒲公英生命教育俱樂部與我們分享。

◆ 每月 5 日煩請上傳不錯的學習單與我們分享，為 EQ 達人的採訪做預備喔!

◆ 四月底情緒教育講座你報名了沒？

### ●五月【那是什麼?】

● 課程主旨：**溝通**——自我反省與長輩互動狀況，並學習如何與長輩禮貌、耐心、溫和地溝通。

● 課程簡介：以蒲公英希望月刊故事〈那是什麼?〉教案進行活動，以閱讀陶塑品格。

● 課程內容：

(一) 引起動機：「家庭衝突劇場」——依題目「和朋友出去玩太晚被念時」、「吃飯挑食被念時」、「考試成績不理想被念時」、「使用 3C 產品時間過長被念時」四個題目分四組，讓各組編劇並上台演出題目情境 3 分鐘，且規定組裡全員都要演出。演完各組討論「該如何改善題目上的衝突」。

(二) 閱讀月刊故事〈那是什麼?〉，並進行問題與討論，各組上台發表。

(三) 生活實踐：畫出你的照顧者，並寫下愛的宣言

(四) 彼此激勵：念出關鍵句，加深記憶力

(五) 課前預備：課程 p p t (由蒲公英製作)、帶領者說名單、小獎勵(教學小建議)

(六) 生命教育：人與人之間

(七) 品格教育：孝順、尊重

## ◆ 因應孝親節。

### 六月

- 課程主題：情緒——同理他人的情緒觀察別人不同的需要，思考如何給予適當幫助。
- 課程簡介：以蒲公英希望月刊故事〈愛的園遊會〉教案進行活動，以閱讀陶塑品格。
- 課程內容：

(一) 引起動機：分組進行戲劇表演「猜我怎麼了」——分組依題目「一早準備上課，一早出門就踩到狗大便」、「同學不小心把水潑到自己身上」、「月考成績進步了十名」進行表演。

(二) 閱讀月刊故事〈愛的園遊會〉，並進行問題與討論，各組上台發表。

(三) 生活實踐：畫出你的愛理念，並寫張鼓勵或是祝福小卡，把愛送出去！

(四) 彼此激勵：念出關鍵句，加深記憶力

(五) 課前預備：課程 p p t（由蒲公英製作）、帶領者說名單、剪刀、繪畫媒材以及小獎勵

(六) 生命教育：人與人之間

(七) 品格教育：同理心、關懷、付出

## ◆ 發表時的影片，請上傳至蒲公英生命教育俱樂部分享

## 九、教材特色

(1) 每個月一篇生活小故事：短短一篇生活小故事帶入品格，讓孩子閱讀沒負擔。

(2) 生動遊戲導入主題：在閱讀故事前，提供角色扮演、生活經驗、故事人物介紹…

生活實踐家單元：分享討論之後，直接有合併故事學習單的的教案實踐活動，不須額外發想，方便又實用！

■ 「彼此激勵」：一堂課的教案結束之後，指導單上會有一段「彼此激勵」的正向話語，學生們一起朗誦，加深印象！

## 十、預期效果



- 1.青少年因著顯易懂的小故事，能夠有更高挫折容忍度、好的情緒商數、道德觀，有更好的人際互動，塑造良好品格。
- 2.協助孩子覺察自我成為自己情緒的主人，並在體驗式教學中，付出愛與關懷。
- 3.從成為情緒的主人開始，杜絕校園霸凌
- 4.從小開始，將正向價值觀帶入生活，與家人、朋友有好的溝通與分享，能用愛的語言溝通，成為一名愛的陪伴者

附件一

「EQ 達人選拔」說明

#### (一)推薦對象細則

全國公私立國民中學、國民小學高年級學生，在課程之後有所改變以及影響，EQ 為情緒智商達人，意旨具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇，能設身處地為人著想，良好之溝通之學生，皆可推薦參加，且能實踐有具體事實者。

#### (二) 推薦名額

所屬參加各公私立國民中如全校參與，則每班執行教師推薦一名代表，如全校為 1~2 班參與則推薦名額最多 5 名。

#### (三) 表格填寫及送件(見表一)

- 1.各校學生被推薦時，(1)煩請教師填妥推薦表內容(2)學生相關心情及感想，並附相關佐證資料影印本
- 2.書面資料以中文 MS-Word 軟體繕打，版面設定以 A4 直式橫書規格，也接受手寫資料。
- 3.推薦表附上解析度 1280\*960 以上生活照乙張或直接附上大頭照。
- 4.可傳真、郵寄、或 e-mail 送件

#### (四) 獎勵

- 1.各組獎勵學生：
  - (1) 國中組
  - (2) 國小組
- 2.各組獲獎學生之推薦老師獎狀乙張。

#### (五) 工作項目時程

	工作項目	作業內容	辦理單位	期 限
1	發掘	由各校參與教師遴選推薦	各公私立國民中、小學	自 訂
2	收齊達人 資訊	各學校送件基金會	參與學校	106.6.5 開始收件
3	成果分享 (一)	公布推薦名單 (畢業班提早收齊)	蒲公英希望基金會	106.6.12
4	寄出獎勵 事宜	獲選學生相關獎品及獎狀 推薦學生拍攝事宜	蒲公英希望基金會	106.6.12~23
5	成果分享 (二)	將相關故事公告於基金會網站	蒲公英希望基金會	106.6.30

(表一)EQ達人推薦表

學校地址： (含郵遞區號)						
推薦學生資料	姓名		性別		生日	年 月 日
	通訊地址：				電話：	
獎勵組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國中組		說好話運中的作品同意主辦機關全權 處理刊載事宜受推薦學生簽名處			
教師推薦原因（背後的故事、作品、過程）						
學生感想（印象最深刻的一堂課、你的故事、你的行動、對你的幫助）						

## 附件二：教材試閱

### 一、閱讀+實踐活動



### 二、精美 ppt



### 三、帶領者說明單

- 《白話與木炭》教師用教案 課程估時間：50 min ( : : ) 主持人：\_\_\_\_\_
- 一、本月主題：情緒——學習如何調整及正當處理自己的情緒。
  - 二、活動目的：透過活動引導學生說出過去觸發情緒的經驗，啟發學生做出反思，並由故事及問題討論，思考如何適當處理自己的情緒，成為一個性格成熟穩重的人。活動時間預計 50 分鐘。
  - 三、攜帶物品：PPT (由蒲公英製作)、活動教具 (請見以下「引導遊戲」的「內容」和「教學小建議」中之說明)、小獎勵 (可自備)。

時段	題目	時間	內容	教學小建議
			帶小遊戲「情緒來了！」： 1. 統一三種手勢 有類似經驗的用手比畫，沒有的請比叉，若有想自願分享經驗者，直接舉右手。 2. 詳細流程： 依 PPT 上的文字說明規則：第一下會看誰最慢者，看完後	