

# 情意課程教學設計

廖瑞珍

## 一、前言

在資優班任教的三年裡，藉由研習常可與各校教師交流，有一共通疑問便是「情意教學」究竟該不該列入課程的一部份？亦或溶入其他課程，以附學習姿態出現？又，如果列入課程，又該教些什麼呢？相信這也是目前普通班教師共同的煩惱。因為自八十五學年度起實施的輔導活動課程標準內規定「輔導活動之實施，三至六年級，除與各科教學及各項教育活動相互配合外，並應按規定設科教學，每週一節四十分鐘。並得與團體活動配合，採隔週連排方式實施。

因此，本文將針對情意課程的教學設計做一初探。

## 二、資優教育課程實施現況

根據調查台北市資優班課程十大排行榜依序為：校外參觀、專題研究、基本能力訓練、數學課程、語文課程、自然課程、創造思考、電腦課程、合科情意及生

(本文作者為台北市明湖國小資源班教師)

涯教育。其中合科情意排名第九，且多半溶入團體活動或其他課程中來引導(資優路逍遙遊，民85)。由此可知，情意教學仍扮演著配角角色，未受資優班教師的青睞。

## 三、適切性

前教育部長郭為藩先生在這次全國資優教育會議開幕時表示：

過去強調智商(IQ)，現代心理學家開始重視情緒智商(EQ)。……我們知道「情意」裡面意志部份至為重要，高曼的EQ這本書說有成就的人常常在於他的情意而不在於他的聰明，在於他的人際關係，在他自我引導的能力、自我激勵的能力、自我控制的能力，還有能夠設身處地替別人設想，所有這些不完全是認知的成份，而是一種情意的成份，這種情意的成份，涉及所謂的「自我心理學」中的自我。今後討論資優教育的時候，不僅認知科學應該要重視，self science(自我的科學)亦很重要。這種自我科學重視培養一個人格健全的人。

從低年級學生的言談中，常可聽到：

「老師說大家要『相親相愛』」。試問何謂「相親相愛」？老師有沒有教給學生該如何做才適當？以致從未成熟卻渴望獲得友誼的心靈，發展出的模式是：「我給你鉛筆，你要跟我好」；「我討厭他，你也可以不喜歡他」；「我幫你擦窗戶，因為你是我的好朋友」；「我把糖果分你吃，因為你跟我比較好」。孩子將自我價值完全建立在他人的注視、關愛與行動上，時時刻刻擔憂他的「好朋友」明天是否另結「新歡」不再理睬我。致隨年齡增長物質的賄賂劇增、阿諛奉承等策略永不間斷。看見他們的迷失，總令人心疼，若教師能及早教導孩子如何適宜地表現「相親相愛」的方法，相信孩子的未來是很不同的。

## 四、課程設計

### (一)目標

情意課程設計上，可依據國民小學輔導活動課程標準目標為依據：

1. 協助兒童了解自己的各種能力、性向、興趣及人格特質。
2. 協助兒童認識自己所處環境，適應社會變遷，使其由接納自己、尊重別人而達群性發展。
3. 協助兒童養成良好的生活習慣與樂觀進取的態度，以增進兒童的身心健康。
4. 協助兒童培養主動學習態度以及思考、創造與解決問題的能力。

### 5. 協助兒童發展價值判斷的能力。

此部份僅列出生活輔導的部份。筆者建議可依據目標培養下列十二項能力：

1-1 自覺：自我觀察並認知有哪些感覺；學習形容感覺的詞彙；認識思想、感覺與反應之間的關係。

1-2 情感的管理：傾聽內在的自我對話，留意是否有自我貶抑等負面訊息；了解感覺背後的真正原因（譬如憤怒的背後可能是因為受傷害）；找出紓解恐懼、焦慮、憤怒和悲傷的方法。

2-1 坦誠：了解人際關係中坦誠與互信的重要；懂得選擇適當時機談論個人的感情。

2-2 接納自己：以做自己為榮；認知自己的優缺點；培養自嘲的能力。

2-3 同理心：了解別人的感覺並設身處地為人著想；理解每個人會有不同的感受。

2-4 溝通能力：談論感情問題時更懂得傾聽與發問；能區別某甲的真正言行與你對某甲的反應或判斷是不同；清楚表達意見而不輕易責怪他人。

2-5 合群：互助合作；知道何時該挺身領導，何時該追隨別人的領導。

3-1 責任感：學習負責；思索決定與行為的後果；認清自己的感覺與情緒；一旦做出承諾（如發奮讀書）就要貫徹到底。

4-1 勇於表達：不卑不亢清楚表達你的感覺或立場。

4-2 決策能力：檢討自己的行為及其

後果；檢討你的決定是以思想或感覺為基礎，運用這個檢討過程來拒絕性或吸毒等誘惑。

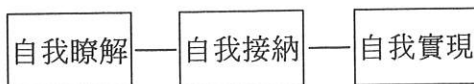
4-3 衝突的解決：如何與同儕、父母或老師做理性的爭辯；學習雙贏的協商。

5-1 領悟力：找出自己情緒反應的規則；看看別人是否表現出類似的規則。

※節錄於 EQ — 「自我科學班的課程內容」 時報出版～

## (二)歷程

其歷程應是—



筆者認為取決於成敗的主要元素便是「情緒」。所以現就針對情緒教學部份做一概括性介紹。

• 情緒教學三部曲 —

1. 察覺情緒 2. 控制情緒 3. 改變情緒

「察覺情緒」— 在民國八十一學年度於銘傳國小召開的「國小資優教育教學研討會」手冊上，有一「做情緒的主人」活動設計，其中第二單元「情緒偵測站」便是藉由學生的舊經驗— 自然課溫度計教學的構想延伸，將情緒溫度計分成紅、橘、藍三區，時時敏覺自己「此時此刻」的情緒是落入哪個範圍？依此情緒處事的感覺為何？結果呢？是否隨心所願？時時察

覺自己的情緒，並且釐清情緒事件來源及其背後隱藏的事實，便不會落入「自我憐憫的陷阱」，自怨自哀，增強已存在的幸不幸情境，逞一時之快，一番發洩後又懊悔萬分，心情跌至谷底，罪惡感更強，自責、自傷、信心全垮，造成惡性循環，愈演愈烈。

要如何教導學生察覺自己的情緒？筆者建議可利用「問題法」來協助釐清，透過直接的問題追根究底，強迫自己與內心交談，積極面對問題核心所在，而非驅動「自我防衛機轉」去掩飾，幾次下來，自我敏覺功夫相信會有所提昇，且能就事論事，不會無由地被情緒控制。

「控制情緒」— EQ愈高者，愈能控制自己的情緒。教師亦可利用行為改變技術來塑造學生情緒能量的減緩及「暫緩判定事件」的技巧。暫緩判定與創造思考中所談的「暫緩批評」有異取同工之妙。當不利於自身的事件或話語發生時，以時間換取空間，所見角度則會為寬廣、客觀，而其表現的回應也將和緩些，不再尖銳，成一良性循環。此階段「意志」的部份極為重要，而非跟著感覺走。

「改變情緒」— 先能控制，才能自由。當學生瞭解如何控制自己的情緒，他便可因人、事、地之不同，選擇其情緒反應的強度，以達不同的效果；當情緒陷入低潮時，亦能在短時間內，選擇被允許的方式提振自身的士氣，再度出擊。

## 五、結語

學生的非理性行為其目的之一是爲了情緒的宣洩。所以，情緒教學是重要且必須的。資優生的敏感度高，相對的情緒也較一般的學生豐，唯有自己學會處理自己的情緒，不受情緒困擾，個體才得以充分的施展。

## 六、情意教材資源

市立師院特教中心之資源教室內，有許多歷年參加教材展的資優班教師自編有關情意教學教材，經整理如下：

教材名稱	發展者	出版者
1.生涯輔導	碧湖	碧湖國小
2.資優生自我成長課程	百齡	百齡國小
3.積極自我探索	李淑玲等	逸仙國小
4.生涯教育課程	陳幼君等	民生國小
5.多元才能訓練	許純如等	光復國小
6.情意教學活動設計	邱春堂等	日新國小
7.我們都是這樣長大的	趙彩秀	西門國小
8.合作思考—兒童的哲學教室	陳振源等	三興國小
9.資優班專題研究暨情意教學設計	邱雲忠	日新國小
10.困擾再見		碧湖國小
11.生涯教育—教學活動設計	陳雪英等	士林國小
12.掌握人生的方向	民生	民生國小
13.情意教學活動設計	葉雪容	民權國小

- 14.你將是明日之星—領導才能訓練 王素靜等 敦化國小
- 15.手足情深—團體活動 余儷華等 西門國小
- 16.資優教育之情意課程 豐佳燕 師院實小設計
- 17.資優生的未來學課程 陳美麗等 仁愛國小兒童的天空
- 18.資優班主題研究課程 豐佳燕 師院實小設計—小組探究合作學習
19. Trust Me. YOU Can Make It! —理情療法的應用 廖瑞珍 胡適國小

## 參考書目

- 呂勝瑛（民76）諮商理論與技術。台北市：五南。
- 呂勝瑛（民80）增進自我概念。台北市：遠流。
- 張美惠譯（民85）EQ。台北市：時報。
- 黃月霞（民78）兒童輔導與諮商理論技術。台北市：桂冠。
- 教育部編（民82）國小課程標準。