

# 宏達基金會

## 花蓮品格英語學院—國中情緒成長課程

一、活動時間：校方與學院可合作的時間，課程共八堂課

二、活動對象：國中生

三、課程設計理念：

以社會情緒學習（Social Emotional Learning）概念為基礎設計一套課程，培養學生自我覺察、自我管理、社會覺察和人際技巧，運用影片、活動、小組討論與課堂練習，學習運用不同以往的溝通技巧來表達自己的需求，並包容理解他人。

四、課程目標：

（一）學會覺察自己與他人的情緒。

（二）透過自己的情緒經驗去觀察他人的情緒變化，並用適當的方式與對方溝通。

（三）學習用「我訊息」作為溝通技巧。



透過小組分享，討論並紀錄情緒會帶來的身體反應、思考及行為表現。



從體驗活動中了解「溝通」是需要雙向確認，才能夠幫助彼此達成共識。



透過情境題讓學生討論，如何使用「我訊息」作為溝通的技巧。



課程尾聲，運用闖關活動複習課堂所學。