

財團法人宏達社會福利慈善事業基金會  
花蓮品格英語學院「社會情緒學習」課程簡章

壹、課程目的：

- 一、重視學生的情緒管理，從「國中暖身趴」、「情緒偵探」、「我的情緒要你管」、「我在乎我來講」、「情緒拆彈專家」五門課程引領學生探討情緒管理的重要性，以及如何運用技巧幫助自己處理青少年時期易衝動的情緒。
- 二、以「情緒闖關活動」讓學生透過小組合作複習之前所學，並運用在關卡中，最後在「結業式」讓學生預期九年級的自己可能面臨的會考壓力，寫下一封信鼓舞未來的自己。

貳、辦理單位：花蓮品格英語學院

參、活動對象：國中生

肆、活動時間：校方與學院可合作的時間，課程共八堂課

伍、活動地點：一般教室，設備所需投影設備、音響、電腦及足夠桌椅

陸、聯絡方式：花蓮品格英語學院彭婉雯老師、吳瑤容老師 Tel：  
03-8232341\*15。

柒、課程內容簡介：

課程名稱	課程內容概要
國中暖身趴	透過動態活動破冰，熟悉接下來課程要一起合作、分享與學習的小組同學。
情緒偵探	從活動中學習去覺察自己及他人的情緒，並探討自己情緒產生背後的原因。
我的情緒我來管	情緒本身沒有對錯，可是處在情緒當下所做出的行為就有傷害他人跟傷害自己的可能。透過活動中的分享引導學生學習控制自己的情緒，並以過去的經驗做練習。
我在乎我來講	運用活動讓學生了解「溝通」是需要雙向交談，只有單方面的聲音是無法達到有效的互動。運用影片讓學生看到「我訊息」的運用，並進一步解釋「我訊息」的技巧，在課堂中讓學生之間互相演練。
拆彈專家	學習去判讀他人的情緒，讓學生討論可以從別人的「表情」、「說話」及「行為」來判斷，同時提醒學生，在應對他人情緒的時候，要先穩定自己的情緒。改變自己以往應對的方式，讓自己在面對他人怒氣的時候，依然能實踐雙向溝通的能力。
情緒闖關	透過闖關活動，以小組合作方式複習前面四個單元所學的技巧。
結業式	收集活動中的照片及影片，製作成短片，利用短片帶學生回顧之前六個單元的內容。最後以「給未來的自己一封信」讓學生寫信給九年級的自己，給正在面臨會考的自己一些鼓勵與支持。