

課程架構 - 生活教育：情緒社會行為課程 (主體結構)

課程名稱

生活教育：情緒社會行為課程

目標對象

師範學校學生

課程時長

每學期 16 週，每週 2 小時，共計 32 小時/學期

課程總體架構

Life Education: Emotional, Social, and Behavioral Course Structure

Semester 1: Inner Growth

- Unit 1: Self-awareness & Values
- Unit 2: Self-esteem & Character Strength
- Unit 3: Emotion Regulation & Gratitude
- Unit 4: Facing Challenges & Resilience

Semester 2: External Impact

- Unit 1: Interpersonal Relationships & Communication
- Unit 2: Teamwork & Relationship Building
- Unit 3: Decision-making & Value Application
- Unit 4: Future Planning & Social Responsibility

第一學期：內在探索與個人成長

課程主題

自我認知、情緒管理、價值觀與品格發展

1. 單元 1：認識自我與價值觀建立
 - 課程內容：EQ 自我認知、價值觀探索
 - 核心活動：情緒輪探索、價值觀卡片挑選、模擬情境討論
2. 單元 2：自尊與品格優勢發展

- 課程內容：自我價值提升、品格優勢應用
 - 核心活動：自我肯定練習、品格應用計畫、不匹配經驗解決問題
3. 單元 3：情緒調節與感恩練習
 - 課程內容：情緒管理、感恩練習、正念冥想
 - 核心活動：感恩日記、深呼吸與放鬆技巧
 4. 單元 4：面對挑戰與韌性發展
 - 課程內容：心理韌性、挑戰中成長
 - 核心活動：挑戰回顧與行動計畫

第二學期：外在連結與社會影響

課程主題

人際管理、團隊合作、決策能力與社會責任

1. 單元 1：人際關係與溝通技巧
 - 課程內容：同理心與非暴力溝通技巧
 - 核心活動：角色扮演、有效溝通練習
2. 單元 2：團隊合作與關係建立
 - 課程內容：健康關係建立、合作技巧
 - 核心活動：團隊挑戰與合作任務
3. 單元 3：決策能力與價值實踐
 - 課程內容：價值觀導向決策、行動策略
 - 核心活動：價值觀案例分析與小組討論
4. 單元 4：未來規劃與社會責任
 - 課程內容：成長計畫制定、社會責任實踐
 - 核心活動：未來計畫分享與社區行動計畫

主要特色與實施方式

1. 正向心理學理論基礎

將心理學理論具體化，提供實用工具幫助學生應用於生活。

2. 不匹配經驗 (Mismatching Experience) 練習

透過模擬與反思活動，讓學生在挑戰中成長。

3. 教練式教學法 (Coaching Approach)

採用開放式提問與支持性反饋，培養學生主動思考與行動能力。

4. 多元化活動設計

包括角色扮演、情境模擬、團體討論與個人反思，增強學習效果。

評估方法

1. 學期末評估

- 問卷調查：自我評量與同儕反饋
- 作品呈現：完成個人成長計畫與團隊合作案例

2. 持續性觀察

- 學生課堂參與度與表現記錄
- 教師評語與建議

3. 學習成果展示

- 簡報或故事分享：學生分享課程中學到的價值與應用。

此課程結構可作為基礎模型，根據師範學校的需求進一步調整內容與細節，以達到最佳教育成效。

生活教育 - 情緒社會行為課程提案

對象：師範學校學生

時長：每學期16週，每週一次，每次2小時

設計理念：

課程基於正向心理學、情緒智商 (EQ) 理論和不匹配經驗 (Mismatching Experience)，以教練 (Coaching) 模式推動，幫助學生逐步改善情緒混亂與行為偏差，重建健康的價值觀與品格，促進學生個人、家庭與社會的健康與幸福。

課程目標

1. 幫助學生建立清晰的是非價值觀，提升正直、忠誠與誠實等品格。
2. 培養學生的情緒智商，幫助他們管理憤怒、悲傷與絕望等負面情緒。
3. 通過不匹配經驗與反思活動，促進學生在挑戰中學習與成長。
4. 幫助學生將課堂所學應用於家庭、學校與社會，成為健康與幸福的推動者。

課程結構

第一學期：內在探索與個人成長

- 重點：自我認知、價值觀建立、情緒調節與品格發展
- 範疇：EQ中的自我管理與自我認知，正向心理學中的核心價值觀和品格優勢探索

第1週 - 第4週：認識自我與價值觀建立

目標：

幫助學生認識自己的情緒與價值觀，建立健康的是非觀念。

1. 課程內容：
 - EQ中的自我認知：了解情緒的種類、功能與影響。
 - 價值觀探索：正向心理學中誠實、忠誠與責任感的重要性。
2. 活動與實作：
 - 情緒輪探索：學生分享近期情緒並練習辨識。
 - 價值觀卡片活動：挑選並討論對自己最重要的三個價值觀。
3. 不匹配經驗練習：
 - 模擬情境：遇到需要誠實但可能有負面結果的挑戰，學生練習做出價值導向的選擇並討論結果。
4. 教練提問：

- 「什麼事情對你來說是最重要的？為什麼？」
- 「你認為你的價值觀如何影響你的行為？」

第5週 - 第8週：自尊與品格優勢發展

目標：

提升學生的自尊與自我價值感，發掘並運用個人品格優勢。

1. 課程內容：
 - 自我管理：提升自我價值與正向自我形象。
 - 品格優勢測驗：探索並運用學生的核心品格（如誠實、耐心、希望）。
2. 活動與實作：
 - 自我肯定練習：寫下自己最自豪的三件事並分享。
 - 品格應用計畫：設計一周內如何實踐品格優勢的小目標。
3. 不匹配經驗練習：
 - 模擬情境：面對需要耐心處理的困難任務，練習應用品格優勢解決問題。

第9週 - 第12週：情緒調節與感恩練習

目標：

幫助學生學習管理情緒，培養積極心態，提升心理韌性。

1. 課程內容：
 - EQ中的情緒調節：憤怒與悲傷的管理技巧。
 - 感恩與積極情緒培養：正向心理學中的實踐方法。
2. 活動與實作：
 - 感恩日記：每日記錄三件值得感恩的事。
 - 情緒管理練習：正念冥想與深呼吸練習。

第13週 - 第16週：面對挑戰與韌性發展

目標：

培養學生應對失落與挑戰的能力，增強心理韌性。

1. 課程內容：
 - EQ中的自我激勵與心理韌性。
 - 不匹配經驗：如何從挑戰中學習與成長。
2. 活動與實作：
 - 挑戰回顧：學生分享曾克服的困難並反思學到的經驗。

- 行動計畫：針對未來挑戰，制定應對計畫。

第二學期：外在連結與社會影響

- 重點：人際關係、團隊合作、決策能力與社會責任
- 範疇：EQ中的人際管理與決策，正向心理學中的人際營養素與未來目標規劃

第1週 - 第4週：人際關係與溝通技巧

目標：

提升學生的人際互動與溝通技巧，學習非暴力表達與同理心。

第5週 - 第8週：團隊合作與關係建立

目標：

幫助學生建立健康的人際關係，學習團隊合作的技巧。

第9週 - 第12週：決策能力與價值實踐

目標：

學習基於價值觀的選擇與行動策略，增強決策能力。

第13週 - 第16週：未來規劃與社會責任

目標：

幫助學生制定未來學習與成長計畫，並探討如何將學習應用於家庭與社會中。

預期成效

1. 學生層面：
 - 學生能明辨是非，管理情緒，選擇健康、正直的行為模式。
2. 家庭層面：
 - 學生將學習應用於家庭中，改善親子關係與家庭氛圍。
3. 社會層面：
 - 學生以健康價值觀行事，對學校與社區帶來正向影響。

結論

透過一學年制的結構化課程設計，學生能在個人價值觀、情緒管理與人際關係方面獲得全面提升。同時，教練模式的應用，確保學生能夠在支持性的環境中探索自身潛力並將學習轉化為行動，最終為社會的健康與幸福做出實際貢獻。