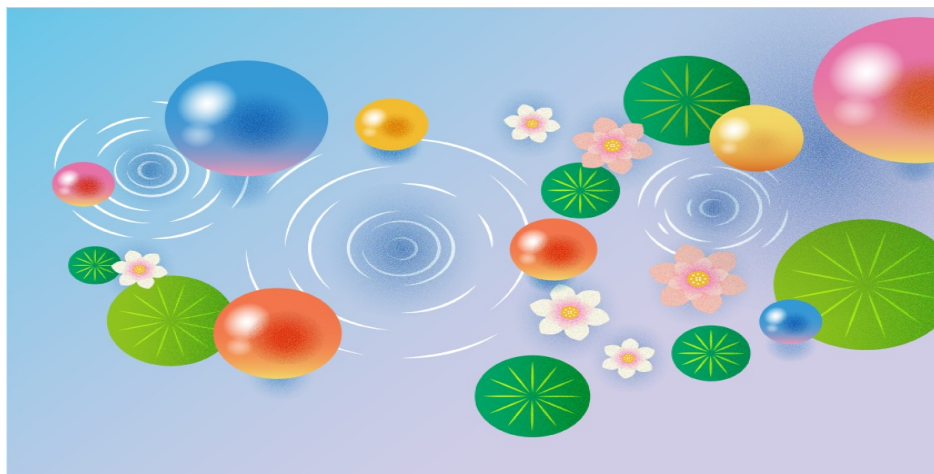


綜合活動領域素養導向教學實踐—以「心靈即時通」為例

林佳慧* 劉理枝** 盧奕利***



壹、來自教學現場的真實相遇

十二年國教這一波新課綱研修的特色是「素養導向、連貫統整與議題融入」，並鼓勵教師能以共同備課（以下簡稱共備）取代傳統單打獨鬥進行課程設計，我們三位輔導教師面對新的教育改革，除了關心教育的走向對學生升學的影響，更看重如何將好的理念轉化落實在教學現場，創造學生最好的學習品質。為此，我們從九年一貫的課程發展脈絡轉向十二年國教強調以素養導向的課程與教學設計，也歷經來來回回的專業對話、探詢，試著為素養導向的教與學梳理出一條理路。本著多年的教學實務經驗與對學生輔導求助類型的統計，我們發現學生的「情緒困擾」總是位居第1位；在情緒管理的表現中，我們注意到國中學生對於情緒的覺察通常較為表層，較少使用清晰情緒形容詞說出自己情緒狀態，反之，常以「行為」來表現負向情緒，例如：以「想打人」來表達自己的「憤怒」情緒；以「想哭」來表達「傷心」等。進一步觀察，可以發現多數的男生較常以衝動、不假思索脫口而出的髒字，情緒經驗直接且容易被激怒，但經教師的安撫、引導、軟性處理後多能煙消雲散，諸如：憤怒、不滿等情緒，來的快也去的快，但復發率高；而女生的情緒表達較多是含蓄不說，以臭臉、沈默方式表達自己情緒感受，若能給予足夠的私人空間或時間，或是陪伴傾聽與討論後，方能漸漸釋懷。

總括來說，學生自我的情緒管理有：悶在心裡、睡覺、吃東西、看電視或打電動...等消極處理方式，較少朝向問題解決或認知調整等積極方式因應，又學生的情緒困擾的來源：包含家庭、課業和同儕互動，尤其是同儕互動對自我情緒的困擾最大，若波及他人，則影響班級動力，間接造成教師班級經營的困擾，嚴重的話連帶影響學習氣氛與學習成效。這種因情緒管理問題對班級系統動力產生影響，並非是單一學校的特例，而是常見於教學現場，基於上述，本文將以「情緒覺察與管理」為核心，並輔以綜合活動素養導向課程與教學設計原則，逐步發展主題式素養

導向的課程與教學。

貳、看見綜合活動素養導向課程設計的新風貌

十二年國教綜合活動領域教學風貌，與九年一貫會有什麼大不同嗎？一直以來，綜合活動教師希望學生能將所學實踐在生活中，這樣的信念，將會受到挑戰嗎？翻閱綜合活動領域課程綱要（草案）（國家教育研究院，2016a）和課程手冊（國家教育研究院，2016b），可十二年國教綜合活動領域課程綱要（草案）奠基於九年一貫課程綱要的基礎，領域內涵多了與國際接軌的前瞻性，透過綜合活動領域核心素養與三大主軸，共同建構國民小學、國民中學到高級中等學校3個不同教育階段相互連貫的知識體系，落實與彰顯十二年國教「自發、互動、共好」的理念。為此，參照綜合活動素養導向課程設計五項原則（國家教育研究院，2016b），構思以「情緒覺察與管理」為核心概念，發展出「心靈即時通」的主題課程，說明如下：

一、體現「自發、互動、共好」的理念，增進學生價值探索、經驗統整與實踐創新的素養

「自發、互動、共好」是十二年國教的核心理念，「自發」是關注學生的動機、興趣、需求或生活事件；「互動」是指與自己、同儕、朋友、家人、社區、國際或環境等相處交流；「共好」是一種社會公共意識、尊重多元、關懷同理等價值實踐（張景媛、林佳慧，2017）。亦即，在進行課程設計時，我們從學生學習圖像出發，期冀學生「能覺察自我情緒、妥適做好自我情緒管理」，透過與同儕的相互學習與探索，實踐「你好，我也好」的共好理念，成為一個終身學習者。

二、理解領綱內涵，掌握學習重點，融入相關議題，整合認知、情意、技能的教學設計

不同於九年一貫以能力指標直接進行解讀與轉化，且重大議題各有獨立課綱，十二年國教是以「學習重點」（含學習表現與學習內容）雙軸交織思維及相關議題融入學習重點的方式進行課綱研修，對此，課程設計前需清楚理解領綱核心素養、三大主題軸、學習重點與評量方式等，並以學生學習需求為中心，逐一寫出學習目標，進行認知、情意、技能三者整合式的學習。

在此主題下，我們呼應的領綱（草案）核心素養是「綜J-A1探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。」學習表現是「1d-IV-1覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康」，學習內容是「輔Da-IV-1正向思考模式、生活習慣與態度的培養，與輔Da-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適。家Db-IV-2家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。」，從正向思考模式、情緒調適、個人情緒與家庭關係等面向，並以生命教育時事議題做素材，以體現領域核心素養的精神與課程設計理念。

三、提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識，重視學習歷程、方法及結果

綜合活動領域的課程實施，向來重視學生在真實情境脈絡的學習，強調「做中學、學中思、思中創」的精神。教師藉由學生對現象或情境產生問題意識，做為引導的開端，透過好的核心問題，整合各種學習方法和不同學科內容，提供深入探索的機會，建構持久有意義的知識，並且促成學習遷移（Campbell & Harris, 2001；McTighe & Wiggins, 2013），在「心靈即時通」這個單元設計，我們期待學生能覺察情緒在個人生活中所造成的影響，針對核心問題：「情緒覺察與管理對自己生活的關連或影響為何？」做深入的探究，同時考量以往學生對表達自我情緒處理的學習經驗，為使學生跳脫慣用3C產品的情緒反應，而能探索情緒透露的訊息、交流情緒紓解的各種方式，我們在真實情境中，以「轉念」與「靜心」等體驗與探索活動，如：端水靜默行走、情緒氣球、想法轉轉彎、禪繞畫等動靜態交織的方式，引領學生深入思考並與自我情緒對話。

四、引導學生自主學習，進而應用所學解決生活問題，並能關懷周遭的人事物

在資訊快速變遷的時代，學生的學習已超越課室或教科書文本，教師教學時，需引導學生探究學習的意義與方法，成為自主學習的行動者。Dweck (2006) 提出成為自主學習者的關鍵因素在於心態 (mindset)，她提出兩種心態，一種是定型心態 (fixed mindset)，一種是成長心態 (growth mindset)，不同於定型心態，對新事物的學習較為保守與被動，成長心態者則能以彈性、積極的態度看待自己的學習，理解他人的處境，主動思考及運用周遭資源解決問題。著眼於前，我們在課程設計上，使用正向語言與認知調節的練習，讓學生換個角度看事情，如同美國賓州大學教授Martin E.P. Seligman於2000年所提出「正向心理學」，正向思維能幫助個人找到內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝、掌控逆境與因難，這股正向的成長心態，在接納自己的脆弱中，也超越了自我，甚而將正向的思維力量擴散給有需要的人。

五、運用多元評量，呈現並了解學生的學習過程與成果

十二年國教素養導向的教學實踐，不僅是要重視結果，更要重視過程，特別是學生在綜合活動領域的學習經驗通常是多面向且整合式，僅靠單一的評量方式是無法得知學生學習的全貌，除了常見的紙筆測驗之外，也可運用口語評量、實作評量、設計製作、報告、資料蒐集分析等多元評量方式理解學生的學習，從多元評量的設計，確保每個學生能學習成功。在此單元中，我們運用情緒紀錄表，透過一週的時間，了解學生如何覺察、使用適合的語言蒐集自我的情緒狀況，並且用正向情緒調適策略，理解學生在課程學習的進步情形。

參、「心靈即時通」素養導向的課程風景

透過綜合活動素養導向5項設計原則，對課程的形塑有了具體輪廓，接下來，透過「心靈即時通」4節課的描述，照見師生共創的課堂風景。

表1

「心靈即時通」課程架構表

主題名稱	心靈即時通
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進
領綱核心素養	綜J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
學習重點	學習表現 1d-IV-1覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 學習內容

	輔Da-IV-1正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔Da-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適。 家Db-IV-2家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。			
學習目標	一、覺察情緒對個人生活的影響，分享過去情緒紓解方式。 二、分析各種情緒紓解方式，統整個人情緒調適策略。 三、運用「正向轉念」情緒紓解策略，創作個人情緒調適圖卡。			
單元名稱	心體驗	心漣漪	心練習	心創作
活動內容	透過「端水體默行走」覺察與記錄情緒的樣貌	透過氣球打氣活動了解情緒的影響力，並分享及綜整個人情緒紓解方式。	以「想法轉轉彎」進行正向轉念練習。	以禪繞畫創作個人情緒調適圖卡，學習新的情緒調適方法。

第一幕：心體驗

「各位同學，你有多少沒聽見心的聲音呢？當你有情緒出現時，通常那個情緒在對你說什麼呢？」當老師語畢，隨即有幾位學生馬上舉手，「請問老師，這是什麼意思呢？」太好了，我們的發球得到立即回應，立馬發出第二球，「今天這堂課，我們將要透過一個活動，叫做『端水靜默行走』，讓你仔細聽聽看，今天的心在對你說什麼悄悄話？」

活動開始前，我們請全體學生輕輕閉上眼睛，專心聆聽老師的指導語，目的是希望學生在過程中能體會到自己內心的情緒，是否有高低起伏？還是平平靜靜？又或是思緒紛飛？當第一位學生輕啓雙眼、端水靜默行走的瞬間，我們知道，這趟與心共舞的課堂風景已悄然成形。過程中，我們看見學生的表情迥然有異，有的人小心翼翼深怕手掌的水，一不留神飛濺四溢；有的人則是帶著興奮與緊張，慢慢地、穩穩地向前走。站在旁邊觀看的我們，心裡著實的感動，因為這堂與情緒真實相遇的課程，幾乎年年會進行，但這次不同於以往，我們透過跨校共備突破了思考的舒適圈，以往的課程多以辨識情緒、表達和處理情緒為主，少了覺察體驗情緒、引發情緒的感受。例如：曾運用說書人牌卡，讓學生猜出何種情緒；或以九宮格討論情緒具有的元素等，然而這種以『說』『猜』情緒活動開啟課程，雖有趣好玩引起學生動機，但未能真正引發情緒經驗，缺少對情緒的當下感受與深度體驗。

圖1 心體驗—學生靜默行走體驗內在情緒



活動結束後，有學生說：「過程中，覺得被同學觀看很丟臉」，也有人說：「我好擔心水會溢出來，整路上都感到很緊張，手心冒汗、顫抖、心跳很快」，聽著學生你一言，我一語清楚說明情緒字詞或身心反應，我們也引導學生看見這個感覺簡單的體驗活動，因彼此的經驗分享，理解到『我也有這樣的情緒，你跟我一樣』的情緒共同性；或多了情緒辨識力：『雖然是同一件事，但我和你的情緒不一樣』，培養學生從差異中，相互尊重。最後，我們請學生帶著這樣的體會，做一週的情緒記錄，在每天睡覺前，回想一天內發生的事情、記錄當下的情緒反應與內在想法，做為後續課程的準備。

第二幕：心漣漪

這堂課一開始，我們問學生：「當你感到生氣、不悅時，通常會如何處理？」有些學生會說：「假裝沒這回事」，另外，有些人會說：「先爆了再說！」，學生們當下的回答很直接，卻也令人捏一把冷汗，情緒雖沒有絕對的好壞，但負向情緒累積過多或處理不當，卻可能造成身心或人際的傷害。「當心裡不斷裝進許多情緒時，人的內在狀態看起來會想什麼？」我們繼續引導著，「像氣球！」這是多數學生共同的答案。於是教師藉著兩顆大小不一的氣球，輔以「一週情緒記錄」的內容，讓學生開始觀察、體驗氣球脹縮與情緒事件的關係。第一回合，一位同學負責為大氣球打氣，另一位同學唸出情緒紀錄表上的負向事件與情緒，每當打氣者聽到一項負向事件，就要依據負向情緒的強度打氣若干下，同時過程中，打氣者要握緊氣球，且邊打邊在各組行間走動，直到負向事件、情緒唸完或氣球爆破為止。第二回合，則改以小氣球為例，再進行一次。

整個活動告一段落後，小組共同討論：「你覺得自己的情緒容忍度比較像大氣球或小氣球？別人知道你的情緒容忍度有多大嗎？負向情緒的累積對當事人的影響是什麼？負向情緒的累積帶給周圍的人什麼感受？當遇到這個狀況時，你會有什麼反應？」，學生的回答如：「離開現場、保持距離、不要再刺激他、安慰他、被牽連到...」，也會說出自己的感覺多為：「很害怕、很緊張、很無奈、無助...」等，此時可順勢引導學生看見情緒累積的殺傷力以及情緒調節的重要性，很自然地，學生也會馬上就想到，要加入正向情緒要宣洩...等解套方法。「再來一次！」不同先前，這次加入了正向事件與情緒，首先依前二回合的打氣方式，將氣球打氣至飽和，接著一一唸出「一週情緒記錄」中的正向事件、情緒或感受，請打氣同學根據每件正向情緒和感受將氣球逐一放氣，直到氣球的氣放完。從視覺化的活動操作，學生進一步思考著：「正向情緒對個人、打氣者與他人的身體、心理帶來的反應有哪些？生活中自己常用的方法為何？」

多數的學生會說出自己常用的調適方法，但我們也發現學生的答案，多數是「知」其然，卻不能「用」其處。其次，學生提出的情緒調適方法，受限於經驗有限，同質性偏高，如何透過鷹架引導學生看見更多樣的情緒紓解與管理方法，透過教師共備，我們擬出一個關鍵提問：「請大家從這些情緒紓解與情緒管理的方法中，找出共同的特

色，並說出理由」。在各組學生很熱烈的討論下，師生共同歸納總結出：「洩、剋、補」三個字。「洩」代表溝通表達與宣洩，例如：說出自己的感受、找人談心、運動、做有興趣的事；「剋」代表轉念與問題解決，例如：換個角度想、將事件賦予意義、找人討論解決方法等克服困難；「補」就是休息、自我照顧，例如：放下手邊工作，從事喜歡的活動。

第三幕：「心」練習

以往，為了突破學生情緒管理方法的有限性，我們會運用相關影片與情境拉近學生認知理解的距離，但是課堂結束後，學生能討論老師設定的情境，卻無法回到自己身上進一步「有所成長」，於是在「心練習」這堂課中，學生先以個人的一週情緒紀錄表，找出自己的負向情緒事件，運用「洩、剋、補」方式，先寫出可能的處理方式，並運用二、四、六分組討論法，讓學生在互動中，彼此相互支持。最後學生以一個日記中的負向情緒為正向想法的練習題，嘗試換個想法，寫新想法會產生的情緒和行為，進行「剋」一轉念、練習正向想法。整堂課，學生以自己情緒與事件為主，並將課堂的知識在自己身上強化及運用，促使教學與輔導同時進行，提升認知與行動的實踐。

圖2 心練習—由學生的生活事件思考情緒紓解與管理方法



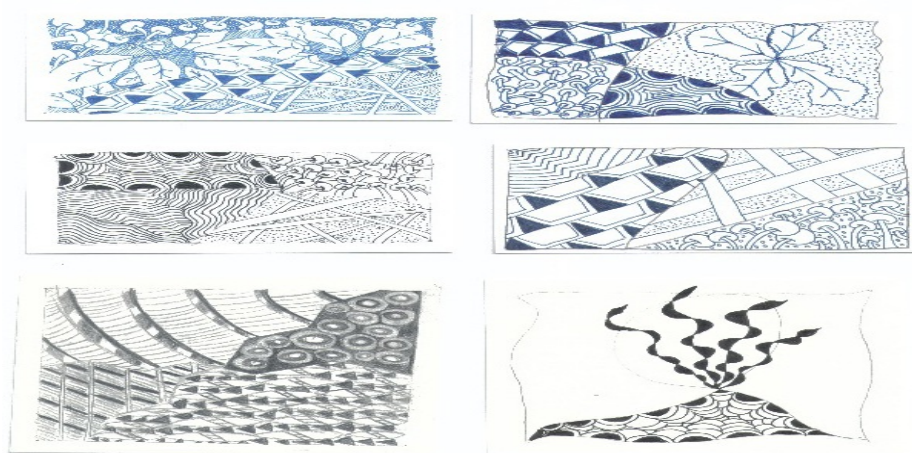
第四幕：心創作

最後一節課，我們帶領學生進行「禪繞畫」情緒心靈圖卡創作，在聆聽指導語後，學生紛紛很專注投入情緒紓解與創作過程，連平常躁動的男生也安靜下來了，整個禪繞畫的過程中，多數學生感覺到很放鬆、很平靜、很舒壓。甚至有學生跑來說：『老師，我從來都沒看過000是這樣的安靜專心...』。對於躁動的青少年，實是很難得的珍貴情景。我們也鼓勵學生為這份情緒心靈圖卡「命名」，並將祝福傳遞給身旁的人。

圖3 心創作—學生認真進行禪繞畫，享受與心靈共舞的片刻



圖4 學生創作的心靈圖卡



肆、心靈與情緒共舞——代結語

在《未來在等待的人才》一書中（查修傑譯，2006），提到未來人才的6種關鍵能力重點來自「高感知與高體會」，其中，「高體會」是一種體察他人情感，熟悉人與人微妙互動，懂得為自己與他人共創喜悅，以及在繁瑣俗務間發掘意義與目的的能力（亦即正向思考）。本主題課程起源於學生不易覺察、表達情緒，也不太善於管理自己的情緒，藉著「端水靜默行走」這個深刻的體驗，激盪出自己對「情緒」的「存在」感和立體感，其次，從負向情緒事件造成氣球爆破的畫面，喚起自己和他人相處的情緒經驗，意識情緒調節的重要性。過程中，有人說：「原來我發現我情緒很容易爆炸，起伏很大」，也有人說：「用理性的方法，改善不好的情緒」，更有人說：「我可以利用很多種的好方法來調適自己的情緒，並且可以用這些方法來幫助別人」。最後，返往內照，心靈與情緒的共舞回到每個學生的身上，或由情緒「洩、剋、補」的自我敘說；或由透過畫筆尖端的自由移動，將屬於自己的情緒心靈地景躍然呈現。

看見學生對於高體會的學習，從覺察自我內在情緒與外在變化的關係，到思考多種情緒管理的策略及方法，我們從跨校共備的經驗中發現「以學生為中心」的素養導向教學設計，在課程及教學設計方面，教師需要細膩構思生活情境、探詢學習者的學習需求、鋪陳具有脈絡性的問題意識，並且促進教與學來回交織的專業對話，以成就綜合活動素養導向的教學新氣象。

參考文獻

查修傑（譯）（2006）。*未來在等待的人才*（原作者：D. H. Pink）。臺北：大塊文化。

國家教育研究院（2016a）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校綜合活動領域（草案）。取自
http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/88/pta_10116_7276961_00362.pdf

國家教育研究院（2016b）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校綜合活動領域課程手冊（初稿）。取自
<http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/175301924.pdf>

張景媛、林佳慧（2017）。綜合活動領域素養導向教學設計發展與實例分享。教育研究月刊，275，34-49。

Campbell, M. D., & Harris, S. L. (2001). *Collaborative theme building: how teacher write integrated curriculum*. Boston: Allyn and Bacon.

Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.

McTighe, J., & Wiggins, G.(2013). *Essential questions : opening doors to student understanding*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

* 林佳慧，國家教育研究院課程及教學中心研究教師/臺北市敦化國中輔導教師/臺北市綜合活動輔導團團員（通訊作者）

** 劉理枝，臺北市北投國中輔導教師/臺北市綜合活動輔導團團員

*** 盧奕利，臺北市北投國中輔導教師

電子郵件：ellenhui95@gmail.com（通訊作者）