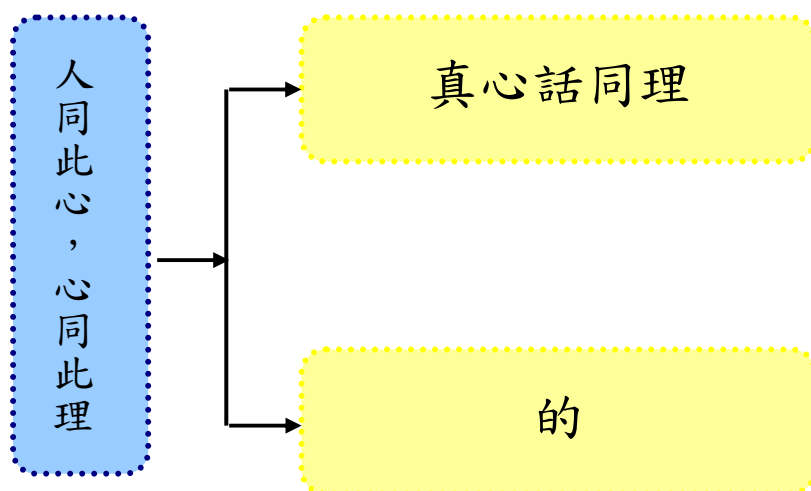


人同此心，心同此理

壹、設計理念

為了讓學生能發展「同理心」---一種能設身處地為對方利益著想，能產生一種「將心比心，感同身受」的態度，願意不去批評對方的所作所為，不排斥當事人的感受，且願意和對方在一起，尊重其個別性。因此，設計了兩節課的課程，藉由報導、語文遊戲、影片和體驗活動等內容，讓學生學習能關心自己及他人感受，發揮同理心，未人設想，進而幫助他人。

貳、課程架構



參、教學活動設計

主題名稱	同理心	單元名稱	人同此心，心同此理	適用年級	高年級
				教學節數	2 節
分段能力指標					
<p>語文</p> <p>2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之內容。</p> <p>3-3-3-2 能從言論中判斷是非，並合理應對。</p> <p>3-3-4 能把握說話重點，充分溝通。</p> <p>5-3-7-1 能配合語言情境，欣賞不同語言情境中詞句與語態在溝通和表達上的效果。</p> <p>6-3-4-2 能配合學校活動，練習寫作應用文(如：通知、公告、讀書心得、參觀報告、會議紀錄、生活公約、短篇演講稿等)。</p> <p>社會</p> <p>4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。</p> <p>5-3-3 瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。</p> <p>5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。</p> <p>性別平等教育</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>綜合活動</p> <p>3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。</p> <p>3-3-3 尊重與關懷不同的族群。</p> <p>資訊教育</p> <p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源</p> <p>5-3-4 能認識正確引述網路資源的方式。</p> <p>5-3-5 能認識網路資源的合理使用原則。</p>					
教學目標					
<p>一、能了解何為同理心。</p> <p>二、能替人設想。</p> <p>三、能知道如何運用同理心，幫助他人。</p>					
統整相關領域					
<p>語文 社會 性別平等教育 綜合活動 資訊教育</p>					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>《真心話同理》</p> <p>準備活動：</p> <p>1.同理心小短片(參考資料)</p> <p>2.相關詞的範例準備</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問，並請學生自由發表：</p> <p>1.有沒有聽過同理心這個名詞？</p> <p>2.你認為同理心和同情心有沒有差別？請小組討論一下，並發表。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)影片欣賞</p> <p>1. 播放小短片，從短片中學習什麼是同理心？</p> <p>2. 在生活周圍，有沒有發生類似的情況？</p> <p>3. 你的想法和影片中一樣嗎？</p> <p>4. 你會怎麼做？</p> <p>(二) 語文遊戲</p> <p>想一想當遇到情況時，我們通常會用什麼詞語來形容心中的感受？</p> <p>◎以小組競賽方式，看看哪一組可以想出最多相關的詞語</p> <p>(1)正向情緒</p> <p>(2)負向情緒</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>事前準備網路播放</p> <p>提醒學生專心觀看影片，並討論</p> <p>引導學生想出想觀的形容詞，並採用計分方式，增加趣味及競爭性</p>	<p>相關網站</p> <p>黑板(搬書)或海報紙、簽字筆</p> <p>計分表格</p>	<p>影片欣賞</p> <p>上課專心度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>詞語競賽</p> <p>上課參與度</p>	<p>語文</p> <p>2-3-2-1</p> <p>3-3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>社會</p> <p>4-3-4</p> <p>5-3-3</p> <p>5-3-4</p> <p>2-3-4</p> <p>2-3-3</p> <p>語文</p> <p>5-3-7-1</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>三、綜合活動</p> <p>遇到各種情況，須先思考可能會造成哪些傷害和不良的後果，再評估採取紓解自己心情行動，同時，也需要思考是否會造成對方身心的傷害和不公平對待。</p> <p style="text-align: center;"><第一節結束></p>	5'	老師提醒及歸納學習重點		上課專心度 上課參與度	語文 2-3-2-1 3-3-3-2 3-3-4

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>《 你是我的“演” 》</p> <p>準備活動：</p> <p>1.參考資料中的報導(土石流毀家園「教他們搬家啊」)</p> <p>2.眼罩</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問，並請學生自由發表：</p> <p>1.上一節課程中你學到了什麼？</p> <p>2.你認為開玩笑和霸凌有何不同？(參考資料)</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)文章報導</p> <p>1. 老師讀出參考資料中的文章(土石流毀家園「教他們搬家啊」)</p> <p>2.讓學生討論文章中的意涵是什麼？</p> <p>3.如果是你，你有什麼想法和心態？</p> <p>4.你認為什麼做法最適當？</p> <p>(二)體驗活動</p> <p>1. 將學生 2 個人分成一組</p> <p>2. 其中一人先將眼罩戴上，繞教室一圈(須避開桌椅等障礙物)</p> <p>3. 另一人則扶著他，幫他順利過關</p> <p>4. 讓學生體驗眼睛看不見時的不方便，而產生同理心</p> <p>5. 另一個學生，在幫助同學的過程中也可產生同理心</p>	<p>5’</p> <p>15’</p> <p>15’</p>	<p>請學生事前準備眼罩</p> <p>老師使用電腦、投影機將文章展示給學生閱讀</p> <p>提醒學生注意安全及守秩序</p>	<p>投影設備</p> <p>相關文章</p> <p>眼罩</p> <p>桌椅</p>	<p>上課專心度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>體驗活動</p> <p>上課參與度</p>	<p>語文</p> <p>2-3-2-1</p> <p>3-3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>社會</p> <p>4-3-4</p> <p>5-3-3</p> <p>5-3-4</p> <p>2-3-4</p> <p>2-3-3</p> <p>性別平等教育</p> <p>2-3-3</p> <p>2-3-4</p> <p>綜合活動</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-3</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>三、綜合活動</p> <p>老師歸納重點總結，藉由文章報導，讓學生了解在社會上的情況，可以了解正確的心態及想法，利用體驗活動讓學生了解生活上的不便，及幫助人的困難處，進而都能體會產生同理心。</p> <p>◎填寫學習單</p> <p><第二節結束></p>	5'	老師提醒及歸納學習重點	學習單	上課專心度 上課參與度	<p>語文 2-3-2-1 3-3-3-2 3-3-4</p> <p>語文 6-3-4-2</p>

同理心

《同理心小短片》

台灣國際兒童影展-同理心 http://www.ticff.org.tw/Film_Suite.aspx?Value=03

<http://www.youtube.com/watch?v=lArQbd5gshI>

http://www.youtube.com/watch?v=xbKjCjl_L34

《何謂同理心》

人 人 的 ， 起 對 此 的 ， 一 方 態 度 ， 一 方 不 ， 己 等。其 的 ， 同 理 心 將 心 比 心， 同 、 地 、 事 ， 而 當 事 人 自 己， 設 身 處 地 去 感 受、 去 體 他 人。

同 理 心， 能 去 自 己 的 ， 話 的 心 理， 能 進 的 活 的 。

《參考報導》

《考試沒教的事》第一課：同理心 2008/08/27

土石流毀家園「教他們搬家啊」

【聯合報／記者梁玉芳、賴素鈴】

這一代的年輕學子面對的世界是他們父母不曾面對的新面貌：少子化之下，孤獨長大，獨立面對全球化的競爭、工作品種不斷變換、物質欲望高漲；知識以光速傳送與增長、夢想空間無限延伸。

但他們準備好了嗎？

現代家庭提供孩子優渥的物質環境，學校教他們應付升學競爭，但還有更多重要的事，是課本沒教、安親班不上，更是考試考不出來的。

本報採訪專家學者，為讀者整理出下一代該具備卻沒有學好的七門功課：

◎同理心 ◎生活能力 ◎表達與應對 ◎挫折容忍力

◎感情功課 ◎永續學習能力 ◎當錢的主人

作家黃春明說起不久前發生在他身上的小故事：

「有一次我從宜蘭搭火車回台北，瑞芳那站上來一群高中生，擠在廁所外說笑打鬧。

我從廁所出來，車一轉彎，我撞到一個學生。『你怎麼搞的？』他很高興。

「反正你快死」 黃春明心痛

「我說：『對不起，車子搖晃得很厲害。』他看看我，說：『反正你快要死了。』

我心裡好痛，回家說給太太聽，台灣的囡仔怎麼變這樣？我就算快死也不用你這樣講。」

剛退休的暨南大學教授李家同今年初對菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同生氣了，斥責年輕學生：「我不是

小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」

黃春明、李家同的心情，是許多人共同的憂慮：在優渥的生活中，在考試掛帥的競爭環境下，我們會不會養出了「沒有同理心」的下一代？

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，有個國小學生指著桌上的水果：「媽媽說那些個頭小的極柑，不好吃，是給菲傭吃的。」洪蘭很吃驚，她當場剝了一個小柑橘和小學生一人一半，「你看，又甜又多汁啊。」

「為什麼不好吃的，是該菲傭吃的呢？」洪蘭感嘆，我們對弱勢者太不夠同理心了，身處優勢的人還視為理所當然，「大人教孩子對人有差別待遇，從小就學了看不起人」。

「我想印張名片，頭銜是：『晉惠帝培養專家』。我想，許多人都需要這張名片。」嘉義一位國小女老師投書聯合報這樣感嘆：我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念。

沒鞋的小妹 「再買就好啦」

女老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹買不起鞋子，母親要臨盆了，小女孩得到對面山頭去叫產婆，光腳的她咬牙跑過尖石路面。

班上有個孩子看完的感想是：「再買一雙就好了，幹嘛那麼辛苦？」老師看著學生，

「他腳上穿的是 NIKE，用的是名牌，暑假去美國度假一個月，會有這樣的感想一點都不為過，他是真的不懂啊。」

女老師指出，大人在孩子面前嘲笑那些付出勞力掙錢的人：「你不好好讀書，將來就像這樣辛苦工作賺錢，沒有前途！」言語中對階級歧視沒有自覺。

無數晉惠帝 在你我身邊

「所以我們在培養無數的晉惠帝。也許很聰明，功課很好，但沒有同情心。」

高雄大學應用數學系副教授游森棚有類似的擔心。他曾在建中任教數理資優班，大部分孩子都體貼善良，但讓他擔心的是：那些M型社會右端、身處優渥的孩子，對另一端的苦難缺乏理解與同情。

有一年，土石流毀了部落小女孩的家，她原本每天走一小時山路去上學，但現在課本沒了，作業簿沒了，路也沒了。

有一頓沒一頓 富小孩不解

資優生「祖辰」在周記裡這樣評論：「誰叫他們住在那裡。他們可以搬家啊。」游森棚非常驚訝，建議學生要設身處地想一想，但祖辰回他：「我又不住山上。」

游森棚思考：祖辰家境富裕，一路順遂，「他這樣聰明幸運的小孩，一輩子都不須體會有一頓沒一頓的恐懼，也不可能體會拚命想卡住一個小小位置的辛苦」。

祖辰並不是個案。游森棚說，許多名校學生家庭的社經地位遠高於社會平均值，對他們來說，土石流女孩是另一個世界。

未來的菁英 了解世界嗎

游森棚憂慮，當這樣把優渥視為理所當然的孩子長大，站上社會的決策位置，他們的決策與思考也摒除了他們所不了解的真實世界。「將來，會是什麼樣子？」他們可能為社會不同際遇的人設想嗎？

「如果沒有教會同理心，教育是失敗的。」游森棚說。

全文網址：[考試沒教的事》第一課：同理心 - \(已關閉\)健康身性靈 - 校園指南 - udn 文教職考](#)

http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=145408#ixzz2OkndpWNd

Power By udn.com

兒盟的愛心呼籲

教戰守則－教你區別打鬧和霸凌

	自	
意願	自由	而
程度	不	人且進
	能 能 人	受
	，	不，一而
意程度	的意	意的意
重發生		，能受

《情緒辭彙庫》 新北市 100 年度國小兼任輔導教師基礎知能研習講義

(1)正向情緒

很棒．愉快．高興．快樂．喜樂．興奮．熱切．快活．很好．驚喜．釋放．開心．
爽快．痛快．振奮．刺激．過癮．自豪．驕傲．榮耀．得意．激動．安全．期望．
盼望．期待．感動．感謝．感激．羨慕．輕鬆．自在．自由．舒暢．舒坦．親切．
幸福．被愛．親密．甜蜜．滿意．滿足．舒服．歡喜．喜悅．喜歡．放心．平和．
平靜．平安．寧靜．心安．安心．安祥．溫暖．溫馨．深情．親密．被接納．被
接受．被需要．被尊重．被肯定．被激勵．被欣賞．被吸引．被關心．被呵護．
被體諒．被包容．被了解．被信任．很窩心．很光榮．很安慰．很享受．很得力．

很貼心．有衝勁．有希望．有自信．有信心．有把握．有能力．歸屬感．優越感．
成就感．觸電感．受鼓勵．受尊重．受感動．樂透了．飄飄然．感興趣．了不起．
欣喜若狂．樂不可支．開心得不得了．

(2)負向情緒

悲哀．悲傷．傷心．哀傷．沮喪．失望．絕望．灰心．消沉．心痛．心碎．著急．
緊張．焦慮．壓力．生氣．激動．憤怒．氣憤．憤恨．自卑．羞愧．洩氣．很窘．
尷尬．氣餒．害羞．羞恥．丟臉．愧疚．慚愧．懊惱．煩惱、後悔．懊悔．憂鬱．
憂愁．憂慮．苦惱．鬱悶．鬱卒．擔心．沉重．想哭．想逃．想吐．寂寞．孤單．
拘束．暴躁．煩躁．急躁．可怕．恐懼．懼怕．害怕．驚惶．驚嚇．驚訝．恐怖．
慌張．厭惡．討厭．不爽．憎恨．怨恨．嫉妒．噁心．被騙．疑惑．困惑．掛心．
茫然．無助．無奈．困難．挫折．辛苦．痛苦．苦悶．很苦．無聊．虛空．陌生．
沉悶．愚蠢．疲憊．哀怨．懷疑．警扭．矛盾．掙扎．麻木．委屈．心疼．難過．
可惜．厭煩．厭惡．很煩．疲倦(身、心)．內疚．被控制．被利用．被排斥．被
出賣．被陷害．被遺棄．被拒絕．被嘲笑．被激怒．被忽略．被孤立．被羞辱．
被輕視．被左右．被忽視．被冤枉．被擊敗．壓迫感．窒息感．無力感．挫折感．
失落感．罪惡感．不高興．不公平．不快樂．不舒服．不自在．不被愛．受驚嚇．
受傷害．沒希望．沒面子．沒人要．真糟糕．氣呼呼．無價值．受傷害．酸酸的．
悶悶的．可悲的．競爭的．防衛的．不被了解．不受重視．不被尊重．不知所措．
不好意思．過意不去．悵然若失．心不在焉．想要擺平．莫名其妙．無所適從．

忐忑不安 . 被錯怪了 . 能力不足 . 無能為力 . 無依無靠 . 失魂落魄 . 左右為難 .

坐立難安 . 覺得倒楣 . 感到震撼 . 怒火中燒 . 樂不思蜀 . 火冒三丈 . 覺得想放棄 .

覺得自己沒價值

如何培養同理心

- **討論感覺**。每天問孩子有什麼特別感受，藉此教他們了解別人也會經歷高興、滿足、痛苦、挫折、生氣、得意、驚喜及活力等情緒。

- **適度規範**。讓孩子知道不好的行為會有哪些情緒成本，藉此幫助孩子了解他們的行為會影響別人。可以用合理的獎懲，而不是用父母的威權來讓子女知道，有權力的人必須以公平與尊重對待弱勢的人。

- **讚美孩子的美好行為**。當孩子做了好事，就指出來，讚美他。你可以說：「我看到你幫助妹妹，你真是一個好人。」這會讓孩子認為自己很好，也幫助他們把這項特質發展成主要個性。

- **善用行為楷模**。孩子天生崇拜英雄，藉著讚美英雄來強化這種天性。孩子會效法、學習別人好的行為，內化正面的價值與道德感。

- **以身作則**。孩子常會把父母當作偶像，且深受父母行為的影響，這表示如果父母仁慈、無私、有同情心、有愛心，孩子也會一樣。

- **提供道德指南**。教導孩子明辨是非且做正確的選擇，這樣的討論攸關孩子倫理與道德觀的養成，且會鼓勵他們將規範內化，導引他們未來的行為。

資料來源：《我到我們的世代》
，天下雜誌出版

人同此心，心同此理

◎在這次的詞語競賽中，你們這一組，說了那些相關詞語？

別組又說了那些詞語？

	()組	()組
正向 情緒		
負向 情緒		

◎在你的生活周圍是否有同理心的事件？(簡單敘述)

◎尋找一篇有關同理心的相關文章或報導(貼在下面方格中)

