

第三章 研究方法

本章旨在說明本研究之研究方法與程序。全章共分成六節：第一節為研究架構與設計；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實驗課程；第五節為研究程序；第六節為資料處理與分析。

第一節 研究架構與設計

根據前述之研究動機、研究目的、研究問題、研究假設及相關文獻探討的結果，將本研究所欲探討的研究架構及研究設計分述如下：

壹、研究架構

本研究以「情緒教育融入綜合活動課程」為自變項，以「情緒智慧」、「同儕人際關係」為依變項，進行研究，研究架構如圖 3-1-1 所示：

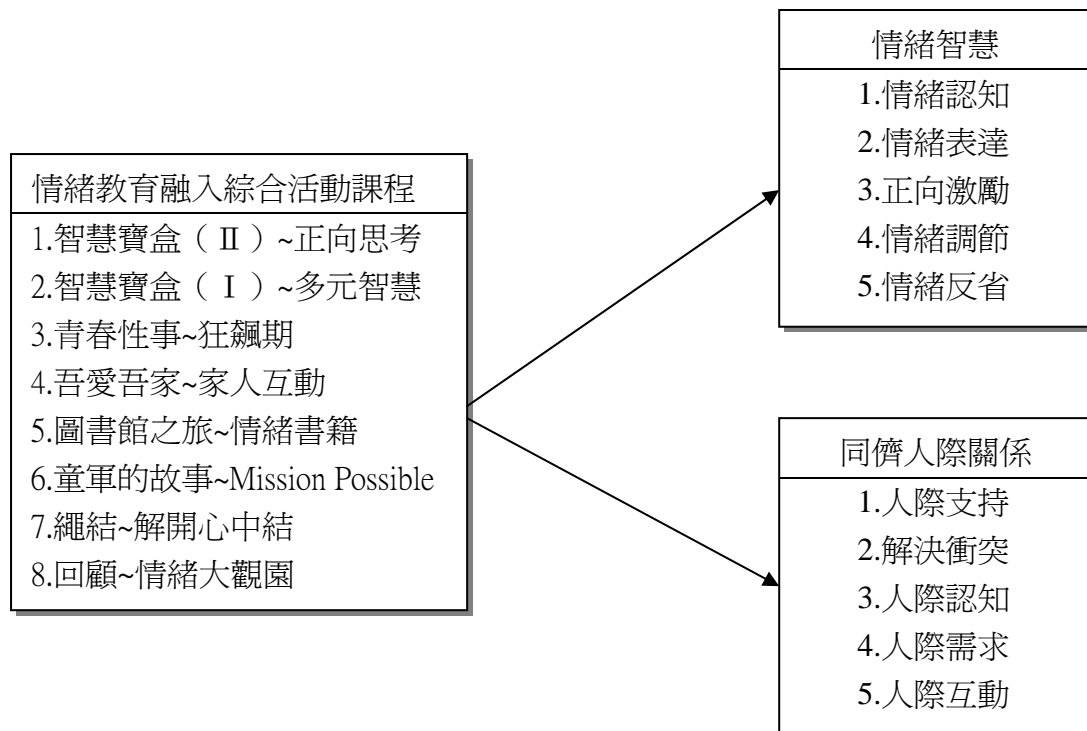


圖 3-1-1 研究架構

貳、研究設計

一、實驗設計

本研究旨在探討「情緒教育融入綜合活動課程」對國中七年級學生情緒智慧與同儕人際關係之影響，為配合學校實際教學情境，故採用「不等組前後測準實驗設計」進行研究，將參與的兩個班級隨機分派為實驗組和控制組。在教學實驗處理前，實驗組及控制組的學生皆接受「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」之前測以作為共變數，將無法隨機分派產生的誤差予以排除。在教學實驗處理階段，實驗組學生利用綜合活動課時間接受「情緒教育融入綜合活動」教學，課程為期八週，每週三堂課，每節課四十五分鐘，共計二十四堂課；控制組學生則無任何實驗處理，由原綜合活動教師進行一般綜合活動課程。待教學實驗結束後，再對實驗組、控制組學生實施「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」之後測。將前後測分數經由統計分析後，分析兩組學生在情緒智慧、同儕人際關係之差異情形，實驗設計如表 3-1-1 所示：

表 3-1-1 實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	O ₁	X ₁	O ₃
控制組	O ₂	X ₂	O ₄

茲將表 3-1-1 中各符號所代表之意義說明如下：

O₁、O₂：實驗組與控制組接受「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」之前測分數。

X₁：實驗組接受「情緒教育融入綜合活動課程」之實驗處理。

X₂：控制組接受一般綜合活動課程。

O₃、O₄：實驗組與控制組接受「情緒智慧量表」、「同儕人際關係」量表之後測分數。

二、研究變項

茲將本研究有關的變項說明如下：

(一) 自變項

本研究之自變項為實驗教學課程，分為實驗組及控制組，實驗組接受為期八週的「情緒教育融入綜合活動課程」，控制組學生則無任何實驗處理，由原綜合活動教師進行一般綜合活動課程。

(二) 依變項

本研究之依變項有二個，包括：

- 1.情緒智慧：以受試者在「情緒智慧量表」上的得分為評定標準，共有五個分量表，分數越高代表其情緒智慧越高。
- 2.同儕人際關係：以受試者在「同儕人際關係量表」上的得分為評定標準，共有五個分量表，分數越高代表其同儕人際關係越佳。

(三) 控制變項

- 1.受試者方面：本研究之實驗組及控制組均為常態編班之國中七年級學生，班級男女比例、家庭社經水準、文化背景及學校課程安排大致相同。
- 2.教學內容方面：教學內容均依照實驗學校綜合活動課程大綱進行，且實驗學校會定期召開綜合活動領域會議討論上課內容及方式，研究者亦參與討論。
- 3.課程時間安排方面：綜合活動每週有三節，但是因行政排課因素，不一定會二節連排。因此為顧及兩組學生的課程時間一致性及進行的便利性，因此挑選兩個兩節連排的班為實驗組及控制組，以避免產生不必要的誤差情況。
- 4.測驗方面：為達到測驗精確及客觀的目的，在測驗的實施過程力求標準化，包括受試場地皆為原班教室、施測者及指導語均完全相同，施測時間、情境也大致相同。
- 5.統計控制方面：以受試者在「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」上的前測分數作為共變量，排除前測的影響。

第二節 研究對象

壹、前導性研究

正式實驗課程之前，為使情緒教育融入綜合活動課程趨於完善，研究者於九十五年九月二十八日十一月二十四日，共計八週二十四節，從實驗學校中再挑選一班七年級學生共 35 名（男生 19 名，女生 16 名）為對象進行前導性教學，以瞭解課程之適切性、學生反應及教學過程中可能遭遇到的問題與困難，並於課後請學生填寫「單元回饋表」以作為修訂正式課程之參考依據。

貳、正式實驗研究

本研究以台北縣一所公立國中進行教學實驗，以七年級（共十班）二個班的學生為研究對象，隨機分派為實驗組與控制組。實驗組在綜合活動課時間接受研究者每週三節課之情緒教育融入課程，為期八週，共計二十四節；控制組不做任何實驗處理，由原綜合活動教師進行教學課程。正式研究樣本人數分配情形如表 3-2-1 所示。

表 3-2-1 正式研究樣本人數分配表

組別	男生	女生	總數
實驗組	17	17	34
控制組	17	16	33
合計	34	33	67

第三節 研究工具

本研究所使用的研究工具包括「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」、「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談大綱」、「情緒語句完成測驗」與「教師省思札記」。茲將上述各項研究工具內容說明如下：

壹、情緒智慧量表

本研究採用陳李綢與蔡順良（2006）於教育部研究案所編製之「情緒智慧量表」（詳附錄一），在取得原量表作者同意書後（詳附錄三），將其作為評定國中七年級學生情緒智慧之工具，茲將量表內涵簡介如下：

一、量表內容

「情緒智慧量表」是陳李綢與蔡順良（2006）以 Mayer 和 Solavey（1997）及 Goleman（1995）所提出的情緒智慧理論為基礎，統整國內外情緒智慧相關研究，及訪談國高中職現職教師，詳細瞭解中學生實際狀況後編製而成，此量表企圖以本土化特色來探討我國中學生情緒發展的特色，目的是為了瞭解中學生認知、表達與調整自身情緒的能力，適用對象為國中一年級至高中三年級學生。

此量表的理論基礎、適用對象及分量表內涵皆與本研究相符合，故採用此量表為本研究工具。情緒智慧量表包括五個分量表，每個分量表各 10 題，試題共 50 題，皆為正向題，如表 3-3-1 所示：

表 3-3-1 情緒智慧量表之分量表名稱及題號分配表

分量表名稱	題數分配
情緒認知	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46
情緒表達	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47
正向激勵	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
情緒調節	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
情緒反省	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

二、量表形式及計分方式

此量表的填答方式採 Likert 四點量表，分別是「完全符合」、「大部份符合」、「不符合」、「完全不符合」，依序給 4 分、3 分、2 分、1 分，請受試者按照自身狀況填答，然後將各分量表所包含之題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分越高者代表其情緒智慧越高。

三、信度分析

此量表以內部一致性、折半信度與重測信度三方面來考驗信度。分述如下：

(1)內部一致性：全量表 $\alpha = .94$ ；情緒認知 $\alpha = .87$ ；情緒表達 $\alpha = .85$ ；正向激勵 $\alpha = .87$ ；情緒調節 $\alpha = .81$ ；情緒反省 $\alpha = .79$ 。

(2)折半信度：將各分量表試題拆成兩半，求各分量表的折半信度係數介於.75 至.89 之間。

(3)重測信度：以 235 名國中生隔三週進行重測，信度係數介於.65 至.76 之間。

由上述三種信度係數可得知此量表具有良好的信度。

四、效度分析

此量表以驗證性因素分析進行效度考驗，在絕對適配度方面，GFI 值為.95

(需大於.90 標準)，SRMR 值為.089 (需小於.08 標準)，RMSEA 為.019 (需小於.06 標準)。在增值適配度方面，NFI 值為.95 (需大於.95 標準)，NNFI 值為.92 (需大於.95 標準)，CFI 值為.95 (需大於.95 標準)。在精簡適配度方面，PNFI 為.68 (需大於.50 標準)，PGFI (需大於.50 標準)。由上可知，八個標準通過五個標準，可見此量表整體模式適配度佳，具有良好的效度。

另外此量表並建立國中生、高中生、高職生男女生之百分等級常模，供量表使用者對照並解釋。

貳、同儕人際關係量表

本研究採用陳李綢與蔡順良 (2006) 於教育部研究案所編製之「同儕人際關係量表」(詳附錄二)，在取得原量表作者同意書後 (詳附錄三)，將其作為評定國中七年級學生同儕人際關係量表之工具，茲將量表內涵簡介如下：

一、量表內容

「同儕人際關係量表」是陳李綢與蔡順良 (2006) 以 Sullivan (1953) 所提出的人際關係理論、Schutz (1973) 的人際關係三向度理論、Maslow (1970) 的需求層次理論及 Schmuck 和 Schmuck (1997) 的同儕人際關係研究為理論基礎，並從國高中職的任教教師訪談資料中，瞭解中學生實際狀況後編製而成，適用對象為國中一年級至高中三年級學生。

此量表的理論基礎、適用對象及分量表內涵皆與本研究相符合，故採用此量表為本研究工具。同儕人際關係量表包括五個分量表，每個分量表各 10 題，試題共 50 題，如表 3-3-2 所示：

表 3-3-2 同儕人際關係量表之分量表名稱及題號分配表

分量表名稱	題數分配
人際支持	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46
解決衝突	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47
人際認知	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
人際需求	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
人際互動	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

二、量表形式及計分方式

此量表的填答方式採 Likert 四點量表，分別是「完全符合」、「大部份符合」、「不符合」、「完全不符合」，依序給 4 分、3 分、2 分、1 分，其中量表的第 2、7、12、17、22、27、32、37 採反向計分，其餘題目均採正向計分。請受試者按照自身狀況填答，然後將各分量表所包含之題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分越高者代表其同儕人際關係越佳。

三、信度分析

此量表以內部一致性、折半信度與重測信度三方面來考驗信度。分述如下：

(1)內部一致性：全量表 $\alpha = .94$ ；人際支持 $\alpha = .92$ ；解決衝突 $\alpha = .86$ ；人際認知 $\alpha = .87$ ；人際需求 $\alpha = .91$ ；人際互動 $\alpha = .86$ 。

(2)折半信度：將各分量表試題拆成兩半，求各分量表的折半信度係數介於.74 至.84 之間。

(3)重測信度：以 205 名國中生隔三週進行重測，信度係數介於.64 至.86 之間。

由上述三種信度係數可得知此量表具有良好的信度。

四、效度分析

此量表以驗證性因素分析進行效度考驗，在絕對適配度方面，GFI 值為.97（需大於.90 標準），SRMR 值為.027（需小於.08 標準），RMSEA 為.12（需小於.06 標準）。在增值適配度方面，NFI 值為.98（需大於.95 標準），NNFI 值為.96（需大於.95 標準），CFI 值為.98（需大於.95 標準）。在精簡適配度方面，PNFI 為.49（需大於.50 標準），PGFI（需大於.32 標準）。由上可知，八個標準通過六個標準，可見此量表整體模式適配度佳，具有良好的效度。

另外此量表並建立國中生、高中生、高職生男女生之百分等級常模，供量表使用者對照並解釋。

參、單元回饋表

研究者為了瞭解學生在參與每個單元後的學習狀況、感受、心得與建議，係參考曾文秀（2002）所編之單元回饋表編製而成。內容主要包含三個部份：第一部份為綜合活動課程內容及安排方式，想瞭解學生對此單元內容及活動的喜愛度、對教師的上課方式及場地安排的滿意度；第二部份為學習自我評量，題目為此單元課程內容目標，想要瞭解學生的學習狀況；第三部份為心得與建議，想要瞭解學生在情緒方面最大的收穫、心得與建議。第一、二部份為五點量表，第三部份為開放式問題，於每週課程結束前五分鐘讓學生填寫此回饋表（詳見附錄六），以作為課程修改的參考依據。

肆、課程總回饋表

課程結束之後，研究者為了瞭解學生在參與「情緒教育融入綜合活動課程」後之學習成效及整體意見，在回顧完八週實驗課程的教學影片後，給予學生填寫課程總回饋表（詳見附錄七）。本表係參考吳相儀（2006）所編之課程總回饋表編製而成，茲簡述如下：

第一部份為活動內容，包括最喜歡、印象最深刻的單元及對情緒管理最有幫助的單元及活動。由學生的排序中可以瞭解學生的需求、喜愛度及各單元的適切度。研究者也可瞭解從學生的主觀評估哪些單元及活動對情緒管理最有幫助，具體的原因為何，以做為之後課程修改及建議之依據。

第二部份為上完情緒教育融入綜合活動課程的整體意見及幫助性，藉此可瞭解課程內容是否能引發學生學習興趣、是否能讓學生對「情緒」有更深入的了解與認識、對教師的上課方式及喜愛度及以後再上類似課程的意願程度。幫助性主要列出和本課程目的有直接關係的具體教學目標，由學生評估對自己的幫助性有多大，以瞭解課程是否有達到課程目標的需求及適切性。此部份為五點量表，選項從完全不符合至完全符合，並請學生依照自身的狀況填寫，以瞭解學生的真實感受。

第三部份及第四部份為開放性問題，想瞭解學生上完課程後在情緒方面最大的改變和收獲及對以後課程設計的建議，以作為日後修改課程的參考依據。

伍、學生及教師訪談大綱

為了更深入瞭解情緒教育融入綜合活動課程對學生情緒智慧及同儕人際關係的影響，除了量化資料的分析之外，研究者針對課程目標自行擬定學生（詳見附錄八）及教師訪談大綱（詳見附錄九）進行訪談。為顧及研究倫理，研究者在訪談前先給予學生填寫訪談同意書（詳見附錄十），說明訪談目的，徵求學生同意之後再進行訪談錄音。

在學生訪談方面，研究者根據「情緒智慧量表」及「同儕人際關係量表」的前後測分數挑選出三種學生共六位進行訪談，分別是量表前後測分數增加最多者、中間者及減少最多者，以瞭解情緒教育融入綜合活動課程對學生的影響。訪談內容包含對課程的喜愛度、對自己情緒瞭解和控制及和同學相處的不同處、印象最深刻的單元、是否會在聯絡簿上分享有關課程的回饋、是否會和家人分享上課的內容、班上同學在情緒或人際上有什麼改變及對未來課程的建議與期許。

在老師訪談方面，因為導師和學生朝夕相處，對學生的瞭解較深入。因此針對教師是否有觀察到學生在實驗課程後學習態度、生活表現、情緒管理和人際互動上的改變加以訪談，以從教師角度蒐集學生對課程的看法及改變。

陸、教師省思札記

爲了讓課程更加完善，因此研究者在每次的實驗教學後，會在教師省思札記表（詳見附錄十一）上紀錄該次上課的單元名稱、教學日期、上課地點、教學事件觀察、學生的反應及教學者的省思與檢討，以作為未來課程規劃、研究結果發現及對未來研究建議的參考和依據。

柒、情緒語句完成測驗

研究者將原課程中的「語句完成測驗」，修改爲「情緒語句完成測驗」（詳見附錄十三），欲瞭解學生在面對喜、怒、哀、樂情緒時的反應，及遭遇到挫折或壓力時有哪些因應策略和行爲，以深入瞭解學生的情緒改變狀態及課程之成效。

捌、課程說明書

在實驗課程開始前一週，給予實驗組導師教學研究說明書（詳見附錄四），說明實驗課程的動機、教學目的、時間安排、課程內容及需要導師協助配合的事項。另外請導師協助發放「情緒教育融入綜合活動」教學說明書給予學生家長（詳見附錄五），讓家長瞭解教學研究的動機、目的、時間安排及課程內容，以瞭解其對課程的建議事項。

第四節 實驗課程

本研究根據情緒教育的相關理論及實驗學校的綜合活動領域教學大綱設計一套『情緒教育融入綜合活動課程』，經相關文獻探討、分析適合融入之現行教材後，與實驗學校綜合活動領域團隊、指導教授討論後擬定課程方案，進行前導性研究，最後修正成為正式課程方案。茲將編製過程及內容說明如下：

壹、課程設計理論基礎及目標

本研究情緒教育課程的理論基礎主要是以Mayer和Solavey（1997）的情緒智慧修正理論模式為主要依據，並以Goleman（1995）所提出的情緒智慧理論為輔助。探討完相關理論文獻，並與指導教授討論後，決定本研究的情緒教育課程的總目標及課程教學目標如下所示。

一、課程設計總目標

- （一）情緒認知：個人有情緒產生時，能知覺到情緒訊息，並根據自己的身體狀態、變化、感覺和思想，察覺該情緒存在的事實以及引發情緒的原因。
- （二）情緒表達：個人能運用適當的文字、語言、表情或肢體動作來表達自己的情緒。
- （三）正向激勵：個人在面對困難或逆境的時候，能忍受挫折，有堅持到底的毅力，並且會用正向思考的方式自我激勵。
- （四）情緒調節：個人能用適當的方法紓解壓力、減少不愉快的情緒，保持愉快的心境。
- （五）情緒反省：個人對情緒處理的評估，能否清楚接受自己、同學、家長、老師的情緒經驗，並且思考與評估自己是否修正或改善情緒。

二、課程教學目標

本研究的教學目標共有二碼，第一碼為總目標，情緒認知為「1」、情緒表達為「2」、正向激勵為「3」、情緒調節為「4」、情緒反省為「5」、同儕人際關係為「6」。第二碼為教學目標編號，從「1」開始編列，所以若情緒教育目標的編號為「3-1」，則代表是正向激勵總目標中的第一個教學目標。茲列表詳細說明如下：

表 3-4-1 本研究課程教學目標一覽表

總目標	教學目標	相關活動
1.情緒認知	1-1 能區別出各種不同的正負向情緒及強度。	「心情彩虹圖」、「情緒變變變」、「明察秋毫」、「假案偵察」、「身體界限」、「情緒家族」、「憂鬱症簡介」
	1-2 能瞭解害怕、失落、害羞、難過、生氣的情緒。	
	1-3 能覺察自己的情緒狀態、原因、感覺及行為。	
	1-4 能透過表情、肢體動作及語言覺察他人的情緒。	
	1-5 能瞭解長期處於緊張狀態，肌肉會過於緊繃需要放鬆。	
	1-6 能瞭解憂鬱症的徵狀。	
	1-7 能瞭解情緒相關書籍的類別。	
2.情緒表達	2-1 能用適當的文字表達出自己的情緒感受。	「情緒語句完成測驗」、「喜怒哀樂出口成章」、「拒絕大野狼」、「我訊息」
	2-2 能使用適當的成語表達不同的情緒。	
	2-3 能使用適當的表情、動作或聲音表達情緒。	
	2-4 面對家庭衝突時能用『我』訊息表達情緒。	
3.正向激勵	3-1 遇到挫折時能正向思考激勵自己。	「小天使 V.S 小惡魔」、「學習三步曲」、「一公升的眼淚」
	3-2 遇到挫折時不輕言放棄，努力克服。	
	3-3 能體會到學習的成就感，增加正向情緒。	

(續下頁)

表 3-4-1 本研究課程教學目標一覽表（續）

4.情緒調節	4-1 能藉由音樂紓解自己的情緒。	「情緒歌曲」、「人際支援前線」、「情緒書籍簡介」、「學習資源高手」、「休閒達人」、「快樂宣言」、「銘言簡介」、「簡單情緒紓壓」、「情緒 ABC」
	4-2 能尋求人際支援紓解自己的情緒。	
	4-3 能從書中找出解決情緒困擾的方法。	
	4-4 能瞭解不同解決情緒困擾的學習資源種類。	
	4-5 能瞭解快樂的真諦，並找出自己的快樂秘方。	
	4-6 能瞭解紓解壓力的方法。	
	4-7 能利用資源規劃適當的休閒活動。	
	4-8 能使用情緒 ABC 思考，讓自己心情好一點。	
	4-9 能瞭解凡事做好準備，情緒會較平穩且不易緊張。	
	4-10 能瞭解助人為快樂之本，並加以實踐。	
5.情緒反省	5-1 能反省自己的情緒表達是否適當。	「阿母的巴掌」、「家人相處」、「愛的方式」
	5-2 能接受家人的情緒反應。	
	5-3 能體會家人不同愛的方式。	
6.同儕人際關係	6-1 能瞭解朋友的重要性。	「浩劫重生」、「情緒溜溜球」、「雪花飄飄」、「小圈繞大圈」
	6-2 能瞭解人際溝通的重要性。	

三、實驗課程內容

本實驗課程為期八週，每週三堂課，每節課四十五分鐘，共計二十四堂課。研究者利用綜合活動課時間進行情緒教育融入課程。茲將單元名稱、單元目標簡介如下：

表 3-4-2 實驗課程單元目標一覽表

單元	單元名稱	單元目標
一	智慧寶盒（Ⅱ）~ 正向思考	1-3 能覺察自己的情緒狀態、原因、感覺及行爲。 1-4 能透過表情、肢體動作及語言覺察他人的情緒。 2-1 能用適當的文字表達出自己的情緒感受。 3-1 遇到挫折時能正向思考激勵自己。 3-3 能體會到學習的成就感，增加正向情緒。
二	智慧寶盒（Ⅰ）~ 多元智慧	1-1 能區別出各種不同的正負向情緒及強度。 1-2 能瞭解害怕、失落、害羞、難過、生氣的情緒。 1-4 能透過表情、肢體動作及語言覺察他人的情緒。 2-1 能使用適當的成語表達不同的情緒。 4-1 能藉由音樂紓解自己的情緒。 5-1 能反省自己的情緒表達是否適當。
三	青春性事~ 狂飆期	1-2 能瞭解害怕、失落、害羞、難過、生氣的情緒。 1-4 能透過表情、肢體動作及語言覺察他人的情緒。 2-3 能使用適當的表情、動作或聲音表達自己的情緒。 4-2 能尋求人際支援紓解自己的情緒。 6-1 能瞭解朋友的重要性。 6-2 能瞭解人際溝通的重要性。

（續下頁）

表 3-4-2 實驗課程單元目標一覽表（續）

四	吾愛吾家~ 家人互動	1-1 能區別出各種不同的正負向情緒及強度。 2-4 面對家庭衝突時能用『我』訊息表達情緒。 5-2 能接受家人的情緒反應。 5-3 能體會家人不同愛的方式。 6-2 能瞭解人際溝通的重要性。
五	圖書館之旅~ 情緒書籍	1-7 能瞭解情緒相關書籍的類別。 3-2 遇到挫折時不輕言放棄，努力克服。 4-3 能從書中找出解決情緒困擾的方法。 4-4 能瞭解不同解決情緒困擾的學習資源種類。 4-7 能利用資源規劃適當的休閒活動。
六	童軍的故事 ~Mission Possible	3-2 遇到挫折時不輕言放棄，努力克服。 4-5 能瞭解快樂的真諦，並找出自己的快樂秘方。 4-9 能瞭解凡事做好準備，情緒會較平穩且不易緊張。 4-10 能瞭解助人為快樂之本，並加以實踐。
七	繩結~ 解開心中結	1-5 能瞭解長期處於緊張狀態，肌肉會過於緊繃需要放鬆。 1-6 能瞭解憂鬱症的徵狀。 4-6 能瞭解紓解壓力的方法。 4-8 能使用情緒 ABC 思考，讓自己心情好一點。 6-2 能瞭解人際溝通的重要性。
八	回顧~ 情緒大觀園	1.回顧活動影片 2.課程總回饋

四、實驗課程的教學策略

研究者探討完相關文獻後，參考王淑俐（1986）所提出的青少年情緒特徵及張振成（2001）、張景媛（2006）和羅品欣（2006）所提出的情緒教育教學法，並配合實驗課程內容，整合出本研究的教學策略如下：

（一）瞭解學生情緒發展階段與特徵

進行情緒教育教學前，必須先瞭解學生的情緒發展階段及特徵，才能設計適切的情緒教育課程。而國中七年級學生正處於 Piaget 認知發展的形式運思期，因此設計課程時可以加入情緒反省的部份，讓學生在反思和回饋中更瞭解情緒的內涵，並加以在日常生活中實踐。另外王淑俐（1986）研究發現國中階段學生的情緒特徵為多變及不穩定，所以課程內容可配合多變的情緒設計相關的體驗活動。

（二）運用認知策略促進學生的情緒認知能力

張振成（2001）認為認知策略是指運用理性思考，從多方面瞭解所處情境及所面臨的問題，先設想各種的可能性，再選出較佳的解決方法。因此本研究為了提升學生的情緒認知能力，如：設計「情緒家族」活動（張景媛，2006），讓學生瞭解情緒的不同種類；「情緒 ABC」活動讓學生運用理性思考的練習去除非理性信念。

（三）運用多元教學法提升學生的學習動機

羅品欣（2006）認為情緒教育不適用傳統單一的講述法，可以視教學內容採用不同的教學法，如：隱喻故事教學法、欣賞討論法、活動教學法、藝術創作法。因此本研究視不同單元採用不同的教學方法，如：佳文分享、情緒音樂、相關影片及動畫、探索活動、角色扮演、腦力激盪、及討論分享等。

（四）強調體驗活動後的反思、回饋和實踐

體驗活動的目的就是讓學生在過程中發掘意義，所以研究者會加強活動後的

引導部份，採開放的態度讓學生分享自己的感受，並給予正向的回饋。除此之外，還要鼓勵學生將所學的情緒教育內涵及方法運用在日常生活中，甚至推廣至家人、朋友，讓其它人也能瞭解情緒教育的意涵，並加以實踐之。

（五）教學宜由淺入深，並重覆強調情緒教育的意涵

情緒教育教學宜由淺入深、由認知到實踐的層面，所以研究者設計課程時，先以情緒認知方面的教學為主，如：認識情緒的種類、覺察自己和他人的情緒。接著以認知為基礎，引導學生情緒、表達調節及反省等實踐層面，如：運用適當的語言表達情緒、紓解情緒的方法及反省自己的情緒。

貳、前導性課程修改過程

正式實驗課程之前，為使情緒教育融入綜合活動課程趨於完善，研究者於九十五年九月二十八日十一月二十四日，共計八週二十四節，從實驗學校中再挑選一班七年級學生共 35 名（男生 19 名，女生 16 名）為對象進行前導性教學，以瞭解課程之適切性、學生反應及教學過程中可能遭遇到的問題與困難。研究者根據教師省思札記、平常上課的教學觀察及學生的學習單與單元回饋表之意見進行課程的修改並提出解決及因應的對策。

一、教學活動太多，時間過於緊湊

研究者在試教完後發現教學活動安排太多，要教授原本的課程還要兼顧融入的部份，時間往往不夠用，所以很容易因為趕課而壓縮到引導討論的部份。因此決定修改課程，設計同時符合綜合活動及情緒教育目標的體驗活動，以解決時間不足的問題。例如智慧寶盒單元語文智慧的部份，原本教學大綱是安排成語接龍活動，研究者將其修改成使用成語形容所看到的圖片表情，雖然活動些許不同，但是可以達到相同的目標。

二、不熟悉多媒體的硬體設備

因為不同的教學單元需要不同的教學場地，第一次上課因為不熟悉多媒體教室及多功能教室，所以花較多時間在分組與器材上。因此決定提早十分鐘至教室佈置上課場地，並測試多媒體設備，以降低因設備出狀況而造成延誤上課時間的情形發生。

三、部份教材設計未考量到個別學生的差異

智慧寶盒單元中的音樂智慧部份，本想引起學生的學習興趣，所以故意挑選時下的流行歌曲，但是並未考量到是否所有的學生都熟悉流行歌曲，因此在正式

課程時就穿插老、中、新三種歌曲，以增加公平性。

四、修改學習單及做法，讓內容更完善

研究者在講解心情彩虹圖時，本以為在黑板舉例，學生就可以清楚瞭解寫法，可是回收後卻發現有部份同學仍不清楚。因此決定加上貼近學生日常生活經驗的例子，及改變填寫的方法，以提高學生的填寫興趣。

五、測驗內容過多，學生填答效率差，學習動機低落

智慧寶盒（Ⅱ）中的情緒語句完成測驗原本有五十題，但是學生反應題數過多，回收後發現很多學生沒有完成此測驗，且越到後面填答越草率。因此決定採分散式填答方式進行，將情緒語句完成測驗分為兩次填答，並將原本的五十題刪減為與情緒較有關的二十五題以減輕學生負擔，並提高測驗的準確性及學生的填答意願。

六、無統整課程與回饋的時間

研究者原本設計八週情緒教育融入課程，但是發現上滿八週後沒有統整與回饋的時間，學生在填寫課程總回饋表的時候表示忘了老師上了哪些課，進行哪些單元。因此決定將第八單元改成課程回饋及統整時間，第一節讓學生回顧七週課程影片及活動照片，以喚起學生對課程的記憶；印象恢復後第二節讓學生填寫課程總回饋表；第三節進行頒獎活動，以鼓勵認真參與活動的同學，並進行後測。

七、學生搶答太過踴躍，引起嫉妒的情緒

研究者在進行活動和引導的過程中發現學生搶答太踴躍，會因無發言機會而產生嫉妒情緒。因此決定盡量平均分配組別、鼓勵未發言同學，使用白板作答及提升學生正向思考能力。

第五節 研究程序

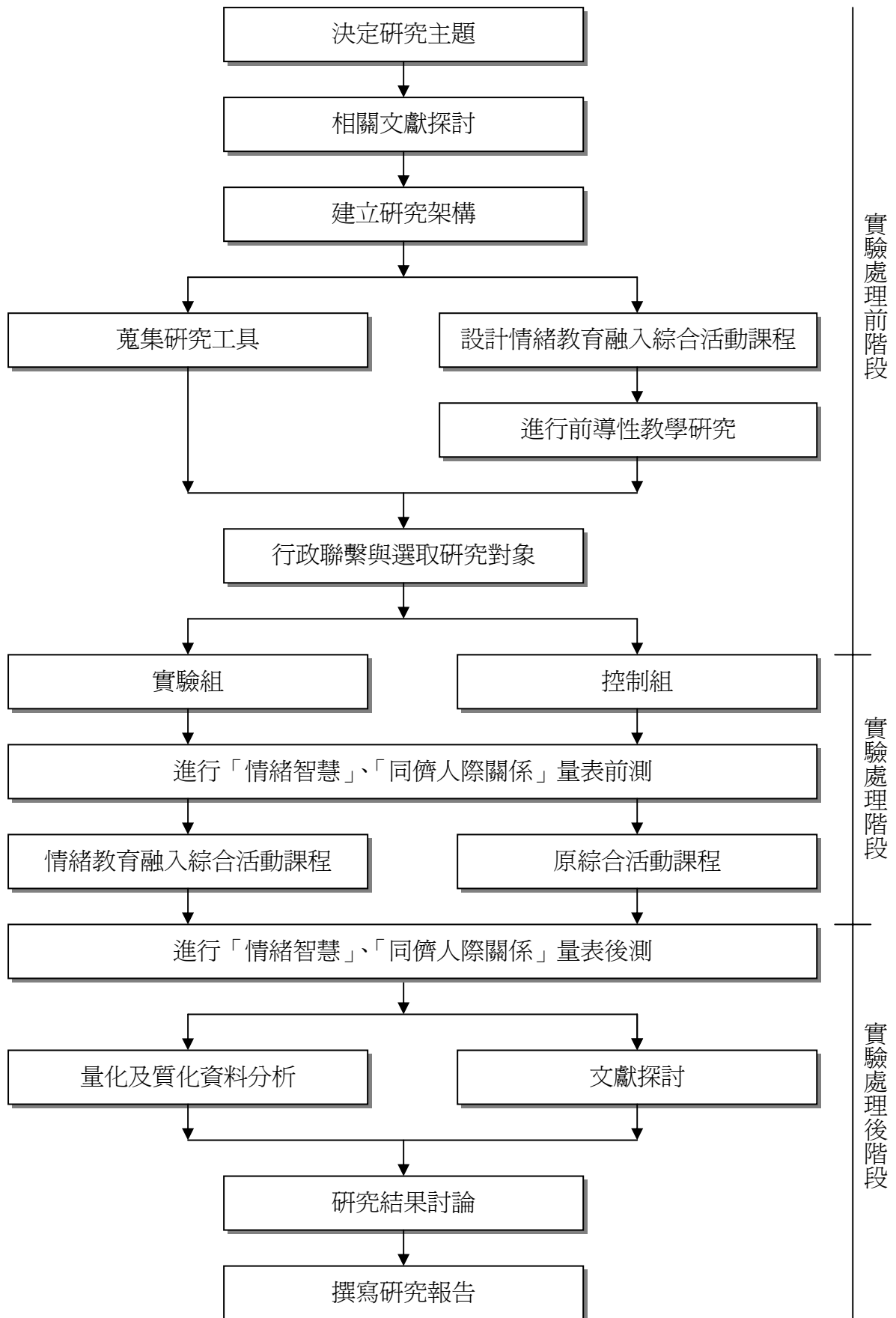


圖 3-5-1 研究程序圖

本教學研究共分為三個階段：「實驗處理前階段」、「實驗處理階段」及「實驗處理後階段」，研究程序如圖 3-5-1 所示，茲分別說明如下：

壹、實驗處理前階段

一、決定研究主題

情緒教育的課題在近幾年來有越來越受重視的趨勢，相關的研究也蓬勃發展中，但多為獨立的課程設計。因此研究者覺得若能從原有的課程中衍生出情緒教育的議題，就能在不影響到正式課程的前提之下，教導學生情緒教育的概念，幫助他們更快樂的學習成長。而根據研究者多年的教學經驗和相關的文獻探討後，發現學生情緒智慧的高低和同儕人際關係的好壞有相當程度的關連性，因此想要設計一套情緒教育融入綜合活動課程，以檢視其對於學生的情緒智慧和同儕人際關係是否有提升的作用。

二、相關文獻探討

研究者於民國九十五年三月決定研究主題後，即開始蒐集國內外情緒教育、情緒智慧和同儕人際關係的相關研究，從前人的研究中確定自己的研究方向和重點。在經過彙整、分析及與指導教授討論之後，形成初步的研究架構，並依據理論基礎編製情緒教育融入綜合活動課程。

三、蒐集研究工具

研究者根據研究目的、課程目標及研究變項選取信、效度良好且具有評量效果的研究工具。經研究者篩選後，選定陳李綢、蔡順良（2006）所編之「情緒智慧量表」、「同儕人際關係量表」做為評量依變項的量化工具。此外為了多面向的瞭解研究成效，在質化的部份，研究者根據課程目標自編「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談大綱」、「教師省思札記」及「課程說明書」。

四、設計情緒教育融入綜合活動課程

研究者根據理論基礎和實驗學校綜合活動領域課程大綱，設計一套適合國中七年級之情緒教育融入綜合活動課程。經與指導教授討論之後，選定八週情緒教育融入綜合活動單元編寫教案，教案內容包括綜合活動及情緒教育目標、教學流程、教學方式、體驗活動及反思回饋。

五、進行前導性教學研究

為使情緒教育融入綜合活動課程趨於完善，研究者於九十五年九月二十八日十一月二十四日，共計八週二十四節，從實驗學校中挑選一班七年級學生為對象進行前導性教學，以瞭解課程之適切性、學生反應及教學過程中可能遭遇到的問題與困難，並於課後請學生填寫「單元回饋表」以作為修訂正式課程之參考依據。

六、行政聯繫與選取研究對象

研究者於民國九十五年八月與台北縣一所公立國中進行聯繫，配合實驗學校行政便利，從中選取兩個七年級班級為研究樣本，再隨機分派一班為實驗組、一班為控制組。為了將實驗誤差減到最小，兩班同學皆為常態編班並力求背景變項上的一致性。

貳、實驗處理階段

一、進行前測

實驗課程實施前，針對實驗組和控制組進行「情緒智慧量表」和「同儕人際關係量表」的前測。施測者為研究者本身，施測情境、時間及指導語力求一致，以避免影響施測結果的正確性。

二、進行情緒教育融入綜合活動課程實驗教學

實驗組利用綜合活動課時間進行實驗教學課程，自民國九十五年十月十八日開始實施，至民國九十五年十二月二十一日結束課程，由研究者擔任教學者，每週進行三節課，共計二十四節課。控制組則不做任何實驗處理，由原綜合活動教師進行綜合活動教學課程。另外考量研究倫理，控制組學生於教學實驗結束後，在下一學年實施情緒教育融入綜合活動課程。

參、實驗處理後階段

一、實施後測

實驗課程結束後，針對實驗組和控制組進行「情緒智慧量表」和「同儕人際關係量表」的後測，施測者為研究者本身，施測情境、時間及指導語力求一致，以避免影響施測結果的正確性。另外實驗組學生在回顧完教學影片後填寫「課程總回饋表」以瞭解學生的感受及課程的成效。

二、進行量化資料及質化資料的分析

研究者針對學生「情緒智慧量表」和「同儕人際關係量表」的前後測結果作量化的分析，並以「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「教師省思札記」及「學生及教師訪談大綱」進行質化資料的分析。

三、研究結果與討論

將上述量化及質化資料的分析結果按實際狀況呈現，再參閱相關文獻分析、探討本研究結果與先前研究的異同之處，並做綜合性的評論與建議，以供未來相關研究之參考。

四、撰寫研究報告

將研究歷程、方法及結果清楚的描述和討論後，做統整性的歸納和整理，並將其撰寫為研究報告。

第六節 資料處理與分析

壹、量化資料分析

研究者蒐集完實驗組和控制組在「情緒智慧量表」和「同儕人際關係量表」上的前後測分數之後，將資料鍵入電腦並利用 SPSS11.0 統計套裝軟體進行統計分析，以探討情緒教育融入綜合活動課程是否具有提升學生情緒智慧及同儕人際關係之效果。另外為了瞭解實驗組學生對實驗課程的感受及意見反應，也將進行「單元回饋表」及「課程總回饋表」的量化資料分析。茲將本研究所採用的統計方法分述如下：

一、描述統計量分析

此部份呈現實驗組學生在「單元回饋表」及「課程總回饋表」的描述統計量，內容包括各單元的課程內容與安排方式、學習自我評量滿意度之平均數與百分比、對各單元課程內容的喜愛程度的人數與百分比、對其有助益之單元的人數及百分比。

二、單因子多變量共變數分析

為了避免前測分數對實驗處理效果造成影響，本研究以「情緒教育融入綜合活動課程」的實施與否為自變項、以「前測分數」為共變項、「後測分數」為依變項進行單因子多變量共變數分析以考驗實驗課程是否有其效果。而在進行單因子多變量共變數分析之前，必須先進行「各組迴歸線平行」以及「共同斜率為 0」的兩個假設考驗，符合以上兩個考驗之後，再進行主要效果的考驗。

貳、質化資料分析

研究者整理與實驗課程相關之質化資料進行分析，包括「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談大綱」、「教師省思札記」及「學生學習單」。分析資料來源時研究者將註明引用資料出處，如下所示：單元回饋表（單）、課程總回饋表（總）、學生及教師訪談大綱（訪）、情緒語句完成測驗（情）。

一、單元回饋表

瞭解實驗組學生對每個單元課程內容及安排方式的喜好度、對自己學習的自我評量以及關於情緒方面的心得、收獲和建議，研究者將針對學生的心得與建議做分類、歸納、整理與分析，以做為修改課程之依據。

二、課程總回饋表

瞭解學生對各單元的喜好程度、學習自我評量、幫助性、上完實驗課程最大的收獲和改變及日後設計課程的相關建議，研究者針對學生意見做分類、歸納、整理與分析以瞭解實驗課程實施的成效。

三、學生及教師訪談大綱

爲了瞭解情緒教育融入綜合活動課程對學生的影響，以十二個問題進行訪談，內容包含對課程的喜愛度、對自己情緒瞭解和控制及和同學相處的不同處、印象最深刻的單元、是否會在聯絡簿上分享有關課程的回饋、是否會和家人分享上課的內容、班上同學在在情緒或人際上有什麼改變及對未來課程的建議與期許。教師方面，以八個問題進行訪談，內容包括學生在實驗課程後學習態度、生活表現、情緒管理和人際互動上的改變。研究者將訪談資料摘錄成有重要且有意義的對話稿，再加以歸納及分析成研究結果。

四、教師省思札記

研究者於每個單元教學過後，記錄教學歷程中的事件和反思，透過省思不斷的精進教學方式及內容，以提升教師的專業素養。

五、學生學習單

蒐集學生在教學過程中的學習單，以瞭解學生的學習狀況，如情緒語句完成測驗。並探討學生的學習是否符合所欲達成的教學目標，瞭解不同學生在情緒方面的個別差異表現。