

## 第五章 討論

本章主要根據第四章研究結果，做進一步的討論與探究。全章共分為六節：第一節為情緒教育融入綜合活動課程教學方案分析之探討；第二節為情緒教育融入綜合活動課程對學生情緒智慧影響之探討；第三節為情緒教育融入綜合活動課程對學生同儕人際關係影響之探討；第四節為實驗組學生課程回饋資料分析之探討；第五節為實驗組學生個別改變分析之探討；第六節為教師訪談及家長意見分析之探討，茲分別說明如下：

### 第一節 情緒教育融入綜合活動課程教學方案

#### 分析之探討

近年來越來越多學者（王惠如，2001；吳英璋，2001；吳盈瑩，2000；吳湘靈，2004；張景媛，2004；曾明惠，2001；Goleman, 1995；Schilling, 1996）建議將情緒教育融入既有的課程中，認為潛在課程的影響較具可行性及長遠性，其成效不亞於一般的專業輔導。而且情緒教育屬於情意教育的範疇，效果非一蹴可幾，需要長時間重覆引導學生情緒教育的內涵，待學生內化後才能將其實際運用於日常生活中。因此研究者分析完現行綜合活動教材、探討完相關文獻及蒐集教材後，依據 Mayer 和 Solavey（1997）和 Goleman（1995）的理論為基礎，將適合的情緒教育內涵融入既定的綜合活動教學單元。

而綜合活動課程非常強調「體驗意義」，重視學生在體驗活動後的反思（教育部，2003）。李坤崇（2001）認為教師擬定教學目標或討論題目時應預留彈性時間，因每一個轉彎處都可能是「適合教學的時機」，必須彈性、機靈的處理教學情境。另外體驗活動後為避免淪為遊戲，教師必須熟練引導技術，善用各種發問技巧，引導學生自己提出問題的答案，避免「由教師提出答案」、「由教師講解活動的意義」及「偏離實踐體驗省思的理念」。張景媛（2000）也提出綜合活動

設計的原則包括：以學生為主體，藉由真實的活動培養學生生活實踐的能力；協助學生將所學知識應用於生活中；活動能和學生的生活經驗產生連結，達成知識統整的目標。本研究設計的情緒教育融入綜合活動課程方案符合上述綜合活動的引導及設計原則，而在融入的過程中研究者發現一些問題及因應策略，茲就上課觀察、教學歷程及教師省思札記分別討論如下：

### **一、融入式教學可收潛移默化之效，教材設計宜由淺入深**

情緒教育的範疇由淺入深，由低至高，從情緒認知、情緒表達、正向激勵、情緒調節至情緒反省，由理論到實務循序漸進（Mayer & Solavey, 1997）。但是融入式的教學需從原教材中衍生情緒教育的內涵，所以較無法依上述原則安排課程前後順序。不過研究者在設計每個向度的課程時，還是會盡量由淺入深，視學生學習狀況調整課程內容，並且適時的將重要的情緒教育概念重覆設計於課程中，如情緒覺察能力就包含影片、動畫、圖片、體驗活動以讓學生從不同的角度將其內化，以補上述美中不足之處。

### **二、彈性調整教學順序及活動，增加課程的整體性及流暢性**

綜合活動強調必須教導學生帶著走的能力，因此賦予教師彈性設計課程的權力（教育部，2003）。而研究者在設計課程時，會視課程的整體性和流暢性調整教學順序。此外亦發現若是全部依照原大綱活動再加上情緒教育的內涵，教學時間會過於緊湊，所以有部份體驗活動依據綜合活動及情緒教育的目標重新設計，使其同時達到兩者的目標，可收一舉兩得之效，如原語文智慧是成語接龍，將其改成情緒成語活動；原音樂智慧是改編歌曲，將其改成情緒音樂活動。

### **三、教師需具時間掌控與彈性調整課程的應變能力**

因為實驗班級每週三早上升旗的緣故，同學會比較晚進教室，耽誤部份上課時間。若教學者因為時間不夠而趕課，可能會達不到預期的教學成效，因此教師

必須視當時的狀況彈性調整課程，以達教學目標。

#### **四、情緒教育題材隨手可得，教師需具察言觀色及處理突發事件能力**

教學者在進行情緒教育時，若學生在上課過程中發生口角或衝突事件，當場處理的效果會較好，因為境教比模擬的教材更具真實性（李坤崇，2001；張美惠譯，2006）。但是實施機會教育時，要特別注意時間是否充份處理學生情緒，如果在時間不夠的狀況下，可以先挑選較輕微者當例子或者直接介紹受歡迎特質給學生正向的楷模即可，以免在無意中對學生造成更大的傷害。

#### **五、提升教師情緒智慧相關知識及能力**

Fasano 和 Pellitteri（2006）認為身教重於言教，教師必須當一個良好的示範者，在日常生活中遇到問題時能發揮情緒覺察、控制及表達的能力，讓學生從觀察學習中體會到情緒教育的意涵與應用。所以教師必須先培養及提升自己情緒智慧的能力以成為學生的楷模（張振成，2001）。

## 第二節 情緒教育融入綜合活動課程對學生

### 情緒智慧影響之探討

#### 壹、課程對學生情緒智慧具有提升之效果

根據第四章第二節研究結果顯示，情緒教育融入綜合活動課程對國中七年級學生『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』和『情緒反省』具有提升之效果，研究假設 1-1、1-2、1-3、1-4、1-5 獲得支持，此項結果與 Goleman (1995)、Mayer 和 Salovey (1993) 的主張相同，也與李小觀 (2004)、吳湘靈 (2004)、周盛勳 (2002)、陳志平 (2004) 及張富湖 (2002) 的研究結果相吻合，均支持情緒教育可以有效提升學生的情緒智慧。研究者將根據文獻、教學歷程及教師省思札記推論可能原因如下：

#### 一、課程具有理論依據，內容設計符合分量表指標

研究者根據 Mayer 和 Solavey (1997) 及 Goleman (1995) 的情緒智慧理論為基礎，與指導教授討論後歸納出五個分量表指標『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』和『情緒反省』，再根據原本教材內容衍生出符合上述指標的教學活動，俾使體驗活動能夠達成情緒教育目標。

#### 二、課程設計符合學生情緒發展階段的特徵

國中生的情緒發展特徵包括：反應多變且強烈、具衝動性與暴發性、消極反應多於積極反應，情緒易持續不散、由外顯反應轉為內斂及間接的表現、情緒易受同儕影響 (王淑俐，1986；黃秀媚，2006；黃惠惠，2002；陳金定，1998；蔡秀玲、楊智馨，1999；臧汝芬，2003；羅品欣，2006)，研究者根據以上特徵設計情緒認知 (如：情緒家族)、情緒表達 (如：喜怒哀樂出口成章)、正向激勵 (如：小天使 V.S 小惡魔)、情緒調節 (如：簡單情緒紓壓)、情緒反省 (如：阿母的巴

掌)等課程，讓學生從體會活動中領悟情緒智慧的真諦。

### **三、教學內容貼近學生的生活經驗，善用多媒體及場地進行教學活動**

張景媛(2006)認為情緒教育課程設計應從生活熟悉的情緒(社會新聞、家庭生活、學校生活)事件進行分析，歸納出情緒的種類、探討影響情緒反應的因素，最後找出最適合自己使用的情緒調適的方法，而且還要兼顧實用的部份，讓學生能將體會到的意義運用在自己的情緒行為中。因此本研究在設計教材時會盡量貼近學生的生活經驗，兼顧理論與實務，讓學生能學以致用，如繩結單元的引起動機，利用社會新聞藝人上吊事件，讓學生討論其自殺原因，而帶出憂鬱症的簡介；吾愛吾家單元中，讓學生自由討論在家中常遇到的衝突狀況成為教學內容等。

另外，綜合活動不適用單一的講述教學法(李坤崇，2004)，為了提高學生學習動機，研究者課前蒐集與主題相關的影片、文章及圖片，製作成 PPT 簡報後有順序的引導學生學習情緒教育的相關內涵，讓課程更生動活潑。而且綜合活動教學場地不應只侷限於班級教室學習，應該善用學校資源及場地，因此研究者根據每個單元的特性挑選適合的教學場地，包括童軍教室、多功能教室、多媒體教室及圖書館，可以增加學生的新鮮感，亦可提高學習動機和興趣。

### **四、透過不同的教學單元重覆體會情緒教育的意涵**

情緒教育屬於情意教育的一部份，成效非一蹴可幾，所以必須重覆不斷的讓學生去體會情緒的真面貌及將所學運用於日常生活中。Goleman(1995)也認為成功的情緒教育必須隨著孩子心智的成熟，以不同的方式重覆同樣的題材(張美惠譯，2006)。因此研究者會在不同的單元中，讓學生反覆體驗情緒教育的意涵，期許學生能將其內化進而運用在日常生活中。

## **五、強調活動後的反思與回饋，以提升學生情緒智慧的能力**

李坤崇（2001）認為教師必須熟練引導技術，善用各種發問技巧，引導學生自己提出問題的答案，並且彈性、機靈的處理教學情境。而教師若只是帶活動而不引導學生反思和回饋，那活動就流於遊戲化。因此研究者會在體驗活動結束後引導學生反思，讓學生在過程中漸漸提升情緒智慧的能力。且為了配合學生的個別差異，研究者設計課程時會盡量提供多元化的教材內容及體驗活動，讓學生從不同的題材中去選擇最適合自己的情緒調節方式。

## **六、潛移默化的情境學習**

研究者每週依照情緒教育主題製作心情勵志小語，張貼在黑板的右側，並請學生抄在聯絡簿上以砥勵自己並與家人分享。另外將學生上課所完成之學習單及小卡內容整理後佈置在教室後面，讓學生互相欣賞彼此不同的觀點以達觀摩學習之效，另外每天看到學習單的內容、願望或宣言就能提醒自己要時時保持愉快的心情及正向思考。研究者於實驗課程結束後，自製情緒紀念書籤贈與學生，並依據平常上課觀察給予學生不同的情緒小語，讓學生可以隨身攜帶，時時提醒自己做好情緒管理，保持愉快的心情。

## **七、融洽之師生關係有助於學生的學習動機與意願**

陳李綢、蔡順良（2006）認為老師和學生互動時若投入更多的直接親近和自我表露，將有助於學生的學習，Fasano 和 Pellitteri（2006）也認為融洽的師生關係是很重要的。因此研究者在實驗課程一開始即明確說明上課常規，善用獎勵制度鼓勵個人與小隊踴躍發言與討論，教學過程中研究者發現因與學生建立融洽之師生關係，所以學生會比較認真的聽講、討論和發言，並配合活動的進行，在回饋中也發現學生會有比較多的收獲，所以一開始與學生建立良好的關係也是很重要的一環。

### 第三節 情緒教育融入綜合活動課程對學生

#### 同儕人際關係影響之探討

#### 壹、課程對同儕人際關係之『人際支持』、『人際認知』、『人際需求』、『人際互動』具有提升之效果

根據第四章第三節研究結果顯示，情緒教育融入綜合活動課程對國中七年級學生『人際支持』、『人際認知』、『人際需求』、『人際互動』具有提升之效果，研究假設 2-1、2-3、2-4、2-5 獲得支持，推論其主要原因如下：

##### 一、情緒智慧與同儕人際關係具有正相關存在

本研究實驗組學生在情緒智慧量表上達顯著，同儕人際關係量表亦達到大部份顯著增進效果。此研究結果符合之前情緒智慧與同儕人際關係相關研究（王春展，1999；林榮春，1998；陳建宏，1997；陳彥穎，2001；陳騏龍，2001；薛維煌，2006；薛靜如，2006；羅品欣，2004），亦即情緒智慧與同儕人際關係有顯著的正相關存在。除了上述的量化資料外，在質化訪談的部份也發現 B1、B2、A3 皆認為改變情緒表達及與同學的溝通方式後，人際關係變好了，心情也跟著變好，可知情緒智慧與同儕人際關係是會相互影響的。

##### 二、部份課程設計符合分量表指標

本研究的教學方案中有一些同儕人際關係相關單元活動設計，如浩劫重生單元讓學生瞭解朋友的重要性，符合『人際認知』及『人際需求』分量表內涵；人際支援前線活動符合『人際支持』及『解決衝突』分量表內涵；情緒溜溜球、雪花飄飄及小圈繞大圈體驗活動讓學生瞭解人際溝通的重要性，符合『人際互動』分量表內涵，故能提升學生同儕人際關係的品質。

## **貳、課程對同儕人際關係之『解決衝突』未具提升之效果**

根據第四章第三節研究結果顯示，情緒教育融入綜合活動課程對國中七年級學生『解決衝突』部份未具提升之效果，研究假設 2-2 未獲得支持，推論其主要原因如下：

### **一、多數學生較少遇到分量表所涵蓋之人際衝突問題**

根據研究者多年的教學經驗及觀察，發現在學校情境中除了少數同學會遭遇到分量表所提及之人際衝突問題，如受排擠同學可能不易有知心朋友、不被尊重及被諷刺的情況，極少數同學會被勒索財物及脅迫違規外，大多數同學較沒有上述的解決衝突問題。

### **二、課程時間緊湊，無法深入切合分量表內涵**

本研究採融入式教學，希望能經由情緒教育課程提升情緒智慧及同儕人際關係，所以多為設計與人互動之情緒教育體驗活動，較少直接針對量表中的「解決衝突」內涵設計相關課程，因此無法切合分量表內涵，推論亦為此分量表不顯著原因。



## 第四節 實驗組學生課程回饋資料分析之探討

研究者根據第四章第四節的研究研果，分為『單元回饋表』及『課程總回饋表』兩部份加以討論如下。

### 壹、單元回饋表

單元回饋表主要分為三大部份，包括綜合活動課程內容及安排方式、學習自我評量及心得與建議，茲分別討論如下。

在「綜合活動課程內容及安排方式」部份，各單元的滿意度均超過 94%，總滿意度高達 97.45%，推論其原因為各單元體驗活動活潑有趣，研究者採開放、互動及多元的方式引導教學，且適時的配合教學單元變化上課場地，故能引起學生的學習動機及興趣。

在「學習自我評量」部份，各單元的滿意度均超過 92%，總滿意度高達 95.61%，推論其原因為各單元體驗活動切合教學目標，且研究者於活動後引導學生反思活動的意義，將其內化並運用在日常生活中。此外，教學設計方面讓學生在課程上有實際演練的機會，如『小天使 V.S 小惡魔』活動以腦力激盪的方式讓學生練習正向思考。進一步分析『單元七：繩結』的滿意度較低的原因可能為繩結屬於童軍技能的一種，需要較長的教學及練習時間，『情緒 ABC』活動是調節情緒很重要的一種方法，但是因為時間不夠，所以學生對此活動較不熟練，因此學習自我評量會呈現較其它單元低的情況。

此外，就「心得與建議」的部份而言，可發現除了「4-7 能利用資源規劃適當的休閒活動」、「4-9 能瞭解凡事做好準備，情緒會較平穩且不易緊張」、「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」之外，各單元大致有達成其情緒教育目標。推論未達成以上原因為教學時間緊湊，學習實際演練時間較少；綜合活動一週有三節課，教學內容及活動豐富，學生填寫回饋表時通常只寫印象最深刻或最有幫助的活動，所以無法一一將收獲列

出。而研究者進一步發現每個單元的心得與回饋幾乎都提到希望能多點有趣的體驗活動、影片、動畫、音樂及文章，顯示國中生喜愛多元活潑的上課方式。

## 貳、課程總回饋表

課程總回饋表內容共分為五個部份，包括對活動內容的主觀感受、整體意見、幫助性評估、情緒自我改變評估及對未來課程的建議。茲分別討論如下：

首先，就「對活動內容的主觀感受」而言，學生認為最喜歡、印象最深刻的單元是「智慧寶盒（Ⅰ）」，但認為對情緒管理最有幫助的單元卻是「智慧寶盒（Ⅱ）」，由上可知，學生認為最喜歡、印象最深刻的單元不一定是對情緒管理最有幫助的單元。研究者推論其原因可能是因為採融入式進行課程的關係，每個單元內有很多的體驗活動，包含原課程活動和情緒教育活動，學生評估喜愛度是就整體單元的觀點，而評估對情緒管理的幫助性是就個別活動的觀點，因此不同評估角度所造成的結果差異是可以理解的。

其次，針對整體意見及幫助性評估方面，從五點量表中可發現所有項目的平均值都超過 4，有將近九成以上的學生對課程的整體意見和感受偏向中、高度的符合程度；將近八成以上的學生認為課程對自己的幫助性偏向中、高度的符合程度，推論其可能原因為課程內容能引起學生學習興趣、研究者多元、開放的帶領方式、教學目標設置具適切性及能依據學生情緒發展程度設計課程，所以能滿足大部份學生的需求。

另外，就情緒自我改變評估方面，將近九成的學生認為他們在上完實驗課程後「學會控制並調節情緒，也瞭解情緒管理的重要性」、「更瞭解情緒，並瞭解其重要性」及「不像以前那麼愛生氣」。推論其可能原因為研究者在每個單元不斷重覆引導學生認識情緒，強調情緒管理的重要性，學生經過八週的課程後對情緒的重要內涵更瞭解了。但是也發現實驗組學生的改變以達到「情緒調節」和「情緒認知」的目標較多，而「情緒表達」和「情緒反省」目標較少，推論其原因可能是因為後兩者屬於實踐的層面，所以需要較多時間練習及內化。

最後，大多數的學生希望未來課程能增加更多有趣的活動及遊戲；多增加音樂及影片的部份及希望老師能繼續教，推論其原因為國中生喜愛較多元、活潑的上課方式，希望能在綜合活動的課程中，輕鬆愉快的學習有用的知識。

## 第五節 實驗組學生個別改變分析之探討

研究者於八週的實驗課程結束之後，針對『課程對其影響較大者』、『課程對其影響中等者』及『課程對其影響較小者』三種學生共六位進行個別訪談，茲將學生訪談意見歸納為下列幾點進行討論：

### 一、更瞭解情緒的種類及內涵，並學會察言觀色的能力

訪談後發現，幾乎所有的學生都表示對情緒更加瞭解，也更懂得覺察自己和他人的情緒。推論其原因為體驗活動符合教學目標，如多元智慧的自然觀察活動，經由觀察同學表情學習覺察他人情緒；介紹情緒家族讓學生瞭解情緒的種類，透過”跳”的影片讓學生瞭解每個人都有屬於自己的情緒困擾，所以凡事要多往好處想，由此可知，從上述相關活動學生能提高情緒認知的能力。

### 二、學會以適當的語言或非語言表達情緒

學生表示透過身體界線的活動，學到如何正確的表達自己的情緒，適時的讓別人知道自己不舒服的感覺，並懂得保護自己的權益。此外也調整與同學溝通的模式，會先瞭解對方生氣的原因並表達自己的想法和情緒給對方知道。可見透過體驗活動，學生可以練習用適當的的語言或藉由臉部表情、肢體動作表達自己的情緒，以提高情緒表達的能力。

### 三、遇到挫折或壓力時會尋找適合自己的方式紓解

訪談中許多學生表示，實驗課程前遇到挫折或壓力時，多採用逃避的方式因應，但上課後透過”跳的省思”短片、”一公升的眼淚”片段及貝登堡的故事，學生學習到遇到挫折時要勇於面對，不要輕言放棄，學會正向思考的能力，並懂得依照自己的狀況尋找適合自己的紓壓方式，可見適合的短片及故事可以激發學生正向激勵的能力。

#### **四、懂得控制自己的情緒，學會情緒調節的方法**

訪談學生表示以前比較愛生氣，容易以偏概全不理其它人，但看了「簡單情緒紓壓短片」後就瞭解當壓力很大或心情不好時，可以找朋友聊、自我放鬆、去圖書館找心理學的書來看、出去戶外走一走、寫心情彩虹圖，或聽音樂轉換情緒，所以上完課後覺得比較平靜，比較懂得就事論事，甚至覺得現在先學會這些情緒調節的方法，之後九年級壓力很大時就懂得紓解了。由上可知，學生不僅瞭解情緒調節的種類，還懂得適時將這些技巧實際運用於日常生活中，達到理論與實務並重的效果。

#### **五、透過心情彩虹圖及聯絡簿書寫情緒日記有助於調節情緒**

學生表示每天花五分鐘寫心情彩虹圖有助於覺察及紓解負面情緒，此結果與徐巧玲（2006）研究發現相同，認為書寫情緒日記可以減少破壞性情緒、發展多元情緒調整策略、提升情緒覺察及表達能力、增進情緒反省及正向之人際關係，但研究者發現有部份同學並沒有每天寫，探究其原因為國中生課業繁重，所以雖然覺得有效，但心有餘而力不足，無法確實執行。

另外學生在實驗課程後，也會於聯絡簿上與家長和導師分享上課的收穫和心得，比較特別的是有同學認為透過閱讀聯絡簿中情緒相關文章，也能學會控制情緒及人際溝通的方法，遇到衝突時懂得反省自己的情緒，並適時的瞭解和同理別人的想法，在不斷的自我對話中漸漸提升情緒智慧的能力。由上可知，不僅教學的內容及體驗活動對學生的情緒智慧有提升的效果，一些相關的文章也能達到同樣的成效，所以未來的課程也可以考慮在聯絡簿中添加情緒相關文章。

#### **六、與家人分享情緒管理的方法，增進家人間的互動**

訪談發現學生上完課後會與家人分享情緒教育內涵，如教哥哥上課學到的紓壓方式，姐姐很羨慕可以上這樣有趣又有用的課程，爸媽也鼓勵對自己有利的內

容要多聽。研究者推論可能是吾愛吾家單元讓學生學習體諒家人，且在遇到家庭衝突時也會適時的表達自己的情緒，學會與家人溝通，所以想將上課所學與家人分享。

## **七、情緒智慧與同儕人際關係兩者是相輔相成的**

大多數的學生都表示上完實驗課程後，比較會控制和管理自己的情緒、學會以樂觀的態度面對同學、因此心情變得比較平靜，而學到與同學溝通的模式後就比較少跟同學發生衝突，所以人際關係就變比較好了。除此之外，也有學生認為上完課後因為人際關係變好了，所以心情也變得比較開朗了，由上可知，情緒智慧和同儕人際關係是會互相影響的，結果符合多數相關研究（王春展，1999；林榮春，1998；陳建宏，1997；陳彥穎，2001；陳騏龍，2001；薛維煌，2006；薛靜如，2006；羅品欣，2004），認為兩者是有正相關存在的。

## 第六節 教師訪談及家長意見分析之探討

Mayer和Geher (1996) 認為自陳量表可能會受個人自我概念、錯誤知識及防衛心的影響，而從訪談中也發現部份學生易受當時心情影響填答結果。所以研究者試著從導師的角度瞭解學習成效，從家長的角度瞭解其對情緒教學的建議，茲討論如下：

首先就實驗組導師訪談資料加以討論，老師表示學生會在聯絡簿分享上課內容及心情，表示喜愛實驗課程。不過只有明顯發現班上一位被排擠的學生，心情變好且與同學互動狀況較以前好，至於其他同學就比較沒有發現特別的改變，此外表示肯定及贊同情緒教育課程的實施。研究者推論一方面可能是因為該導師為理化老師，七年級並沒有理化課，所以僅有早自習和午修時間和同學相處，互動時間較短，相對的觀察時間也較短。另一種可能性是因為情緒智慧很抽象，是否有提升要視學生處理衝突的狀況而定，所以如果沒有發生比較具體或特別的事件，導師很難觀察到學生的情緒智慧與同儕人際關係是否有所改變。

針對家長意見的部份，研究者發現所有的家長幾乎都認同情緒教育的重要性，且從問卷回條中也發現他們對實驗課程抱持高度的肯定與期待，希望學生上完課程之後可以減輕壓力，學會情緒管理的能力，並且積極詢問如何與學校配合，以利課程的進行。由上可知，家長很希望小孩能擁有情緒智慧去面對未知的壓力和挫折，不要當個輕易被困難打倒的草莓族。