

## 第四章 研究結果

本章主要依據實驗過程中所蒐集到的資料作結果的分析呈現，全章共分爲六節，第一節爲「情緒教育融入綜合活動課程」教學方案分析；第二節爲實驗課程對情緒智慧之影響分析；第三節爲實驗課程對同儕人際關係之影響分析；第四節爲學生對實驗課程的意見分析；第五節爲個別學生改變分析結果；第六節爲教師訪談及家長意見分析。

### 第一節 「情緒教育融入綜合活動課程」教學方案分析

研究者在確定情緒教育教學目標後，以實驗學校綜合活動領域教學大綱（詳見附錄十六）爲基礎，在不影響正式課程的前提下，進行情緒教育融入課程。實驗教學的第一週剛好爲學生段考後一週，所以想要讓學生調適段考心情、瞭解多元智慧並發展適合自己的學習策略，因此將智慧寶盒（Ⅱ）和智慧寶盒（Ⅰ）的單元往前挪。另外研究者考量到課程統整性及回饋層面，因此將第八週改爲課程回顧，將七個禮拜的教學內容做一統整性的回顧，聽取學生的回饋意見，以評估實驗教學的成效與可行性。其餘的單元依課程的流暢性及關連性，在順序上做些許的調整。表 4-1-1 至 4-1-7 爲實驗組及控制組的教學內容對照，從中可更清楚的瞭解本實驗課程設計的理念及內涵。茲分別說明如下：

表 4-1-1 「智慧寶盒（Ⅱ）」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
智慧寶盒(Ⅱ)	3		暖身活動：心情彩虹圖 活動一：情緒變變變 1. 「跳」的省思 2. 觀察圖片 3. 小天使 V.S 小惡魔 4. 段考後的心情調適

	<p>活動一：各科大師</p> <p>1.分組討論並發表各科學習妙方</p> <p>2.票選班級各科大師</p> <p>活動二：料事如神</p> <p>1.說明假案偵查注意事項</p> <p>2.進行假案偵查活動</p> <p>活動三：語句完成</p>	<p>活動二：各科大師</p> <p>1.分組討論並發表各科學習妙方</p> <p>2.票選班級各科大師</p> <p>活動三：學習三步曲</p> <p>1.以三種方式進行折帆船活動</p> <p>2.介紹學習之三步曲—預習、專心聽講、複習</p> <p><b>3.不同階段折出帆船的感覺？</b></p> <p><b>活動四：情緒語句完成測驗</b></p>
--	--	--

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

### (一) 兩者差異處

#### 1.單元活動順序

原本實驗學校的教學大綱是料事如神活動，但是經研究者分析現行教材且與綜合活動領域教師討論後，發現各科學習妙方之後若能銜接學習三步曲，將使課程更具整體性及流暢性，因此決定將兩個活動的順序對調。

#### 2.課程內容部份

實驗組從現行教材中延伸出正向思考的課程，但控制組只有進行活動，沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

### (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

實驗課程的第一週剛好是學生段考後一週，因為這是國小升國中的第一次段考，因此想加入段考後心情調適的部份。第一節課一開始先跟同學介紹心情彩虹圖，請學生每一天花五分鐘記錄當天的心情、事件、感受及處理方式以提升情緒自我覺察及調節的能力。

接下來進行「情緒變變變」活動，此活動包含三個部份，主要的教學目標是期望學生在遭遇挫折時，能有轉換情緒及正向思考的能力。教學內容包括「跳的省思」影片，引導學生瞭解其實每個人都有屬於自己的情緒困擾，並藉由觀察圖片引導學生從不同的角度思考事情，再進行「小天使 V.S 小惡魔」活動讓學生練

習正向思考，最後回到段考後的心情調適並讓學生填寫許願卡，藉此提醒及激勵自己努力學習。情緒語句完成測驗除了原有的題目外，還參考 Schilling (1996) 所編之青少年情緒智慧活動，增加與情緒相關的題目並刪減與情緒較無關之題目，以瞭解學生對情緒的基本認知及處理情緒的方法。

進行學習三步曲後，引導學生分享不同階段折出帆船的感覺，藉此讓學生瞭解雖然不一定能在預習時就成功折出，但是只要有心肯認真學習，一定可以完成目標，達到快樂學習的目的。

表 4-1-2 「智慧寶盒 ( I )」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
智慧寶盒( I )	3	活動一：多元智慧 1.介紹多元智慧 (1)語文智慧 (2)肢體動覺智慧 (3)邏輯數學智慧 (4)音樂智慧 (5)內省智慧 (6)自然觀察智慧 2.進行測試各種能力之活動 3.瞭解多元智慧在學習上的運用  活動二：學習三步曲 1.以三種方式進行折帆船活動 2.介紹學習之三步曲—預習、專心聽講、複習	活動一：多元智慧 1.介紹多元智慧 (1)語文智慧：以適當的成語形容圖片中人物的情緒 (2)介紹不同的正負向情緒種類 (3)肢體動覺智慧：當烏龜的心情和當烏鴉的心情有何不同？ (4)邏輯數學智慧：解出來的感覺如何？解不出來的感覺如何？ (5)音樂智慧：情緒歌曲，心情好及不好的時候，比較喜歡聽哪一種歌？ (6)內省智慧：情緒反省，如果你是阿母和家翔，感覺有何不同？ (7)自然觀察智慧：從同學表情猜誰吃到超酸檸檬糖？ 2.進行測試各種能力之活動 3.瞭解多元智慧在學習上的運用  活動二：料事如神 1.說明假案偵查注意事項 2.進行假案偵查活動 3.如果你是受害者，你的生理、感覺和心情如何？說話的表情

			和語氣是怎樣的？ 4. 分享一件從小到大令你最害怕的事情。
--	--	--	----------------------------------

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

### (一) 兩者差異處

#### 1. 教學主題相同但教學活動些許不同

綜合活動是很彈性的學科，強調能力指標（李坤崇，2004），所以不同的活動也可以達到同樣的教學目標。本單元中控制組的語文智慧是成語接龍，實驗組是情緒成語；控制組的音樂智慧是改編歌曲，實驗組是情緒音樂；控制組的內省智慧是個人優缺點反省，實驗組是閱讀文章後，以不同的角色分享自己的感覺；控制組的自然觀察智慧是大自然現象，實驗組是觀察同學表情。由上可知，雖然活動不同，但是所欲達到的綜合活動目標是相同的，可收一舉兩得之成效。

#### 2. 課程內容部份

從現行教材中延伸出情緒覺察、情緒表達和情緒反省的課程。但控制組只有進行活動，沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

### (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

本單元為多元智慧的教學，研究者想從體驗活動中延伸出情緒教育的概念，以下就融入部份做簡要說明：1. 語文智慧：活動設計請學生以成語形容 PPT 中圖片人物的表情，一方面可以瞭解學生語文能力，另一部份可以培養學生覺察他人情緒的能力。然後在活動後簡介正負向情緒的種類（董氏基金會，2004），讓學生瞭解情緒的多貌性。2. 肢體動覺智慧：採用原版本活動，但活動後加上同學扮演不同角色的感覺和看法，以學習覺察不同情緒的感覺。3. 邏輯數學智慧：採用原版本活動，加上解題中的情緒反應分享。4. 音樂智慧：讓學生覺察聆聽不同歌曲的感覺，並討論什麼類型的音樂可以調節自己的心情。5. 內省智慧：閱讀「阿母的巴掌」，體會不同角色的心情及經驗分享。6. 自然觀察智慧：藉由觀察同學的表情變化培養察言觀色的能力，並引導雖然情緒可以偽裝，但有時候累積過多情

緒，可能會一發不可收拾，所以適時的宣洩情緒是很重要的。

第二部份是假案偵查活動，採用原有的活動但延伸情緒教育的部份如下：死者的表情透露出什麼訊息？如果你是受害者，你的表情、生理、感覺和心情如何？說話的表情和語氣是怎樣的？另外請同學分享一件從小到大最害怕的事情，引起害怕的原因為何？藉此反思與回饋來提升學生自我覺察及覺察他人情緒的能力。

表 4-1-3 「青春性事」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
青春性事	3	活動一：身體界線 1.講解兩性相處尊重之道 2.進行身體界線活動  活動二：人際交往停看聽 1.辨認適宜之言語、行爲 2.學習人際交往適合之言行	活動一：人際交往停看聽 1.浩劫重生 2.支援前線 3.人際支援前線 4.情緒溜溜球 5.人氣指數票選 6.辨認適宜之言語、行爲 7.學習人際交往適合之言行 活動二：身體界線 1.講解兩性相處尊重之道 (1)請問三組同學的反應有何不同？從他們的表情和互動你觀察到哪些情緒？ 2.進行身體界線活動 (1)當你遇到以上這種狀況時，你心裡的感覺是？ (2)如果真的被侵犯了，此時我該如何向他人表達自己的情緒和內心感受及尋求他人協助？

註：粗體字表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

(一) 兩者差異處

1.活動順序不同

研究者考量課程的連貫性，所以將人際交往停看聽的部份往前移，控制組

則依原綜合活動大綱進行課程。

## 2.課程內容部份

從現行教材中延伸出情緒覺察、情緒表達的課程。但控制組只有進行活動，沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

### (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

原綜合活動教學大綱（見附錄十六）為介紹青春期生理部份，但與該學校綜合活動領域團隊討論後，發現國中七年級剛入學且同學間彼此不熟悉，就教導生理部份，可能會造成學生的尷尬感，教學效率可能不佳。又與實驗組導師及輔導老師討論後，發現實驗班有些同學有人際適應上的困難，因此經協調討論後，將人際溝通課程延長為兩節，生理的部份則挪到國中七年級下學期進行。

因為人際溝通活動安排兩節，所以將原教學大綱的活動一、二對調，以增加課程的連貫性及活動安排的便利性。一開始藉由浩劫重生影片片段讓學生體會朋友的重要性及覺察影片中人物的情緒。接著進行支援前線及人際支援前線（董氏基金會，2004）的活動，讓學生體會從有形的資源到無形的資源，引導學生在碰到解決衝突可尋求哪些支援。之後進行情緒溜溜球活動（蔡居澤、廖炳煌，2001）讓學生學習如何與人溝通和解決人際衝突的方法，最後舉行人氣指數票選，讓學生瞭解受歡迎的人格特質（Bruyn & Den, 2005；Nikitaras & Ntoumanis, 2003），以正向激勵自己朝此方向邁進。身體界線的活動主要讓學生觀察不同性別和距離間所產生的情緒變化，及遇到性騷擾時，要如何適當的表達情緒讓對方明白不舒服的感覺。

表 4-1-4 「吾愛吾家」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
吾愛吾家	3	活動一：彩繪家庭樹 1.介紹家庭樹製作方式 2.彩繪自己的家庭樹	<b>引起動機：家的四格漫畫</b> 活動一：彩繪家庭樹 1.介紹家庭樹製作方式 2.彩繪自己的家庭樹

	<p>活動二：家人相處</p> <p>1.透過繪本引導學生思考為什麼家是避風港及平時與家人相處的情形</p> <p>2.家的相關歌曲分享</p> <p>活動三：家庭衝突處理</p> <p>1.小組情境模擬</p>	<p><b>3. 情緒家族</b></p> <p>活動二：家人相處</p> <p><b>1. 小孩不笨短片欣賞</b></p> <p><b>2. 『免費』佳文分享</b></p> <p><b>3. 家事自我檢核表</b></p> <p>活動三：家庭衝突處理</p> <p><b>1. 雪花飄飄</b></p> <p>2.小組情境模擬</p> <p>3.練習我訊息</p> <p><b>4. 愛的方式、家的相關歌曲分享</b></p>
--	--	--

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

### (一) 兩者差異處

#### 1.教學主題相同但活動些許不同

將原繪本的部份改以小孩不笨影片替代，從片中主角去探討家人溝通形式會較繪本更具真實性。另外，於課程中增加雪花飄飄活動，藉由體驗活動讓學生瞭解溝通的重要性。

#### 2.課程內容部份

從現行教材中延伸出情緒認知、情緒表達及人際溝通的課程。但控制組只有進行活動，沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

### (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

本單元的目的主要想讓學生瞭解家人相處模式、溝通技巧及情緒的種類。單元一開始先以「家的四格漫畫」引起學生學習動機，彩繪家庭樹的部份藉由家庭同心圓的活動讓學生瞭解自己與其他家人的關係，接著進行情緒家族的活動，介紹正負向情緒種類及強度，以期增加學生情緒認知的能力。之後播放「小孩不笨」短片，讓學生瞭解不同的家庭相處模式，藉以觀察自己的家庭相處模式，反思如何讓家庭關係更和諧。最後以「免費」文章分享及家事自我檢核表體會家人的辛勞，並付諸實際行動為家庭盡一份心力。

關於家庭衝突處理部份，張景媛（2006）認為情緒教學設計應從學生生活

熟悉的情緒，如家庭生活事件進行分析，探討影響情緒反應的因素，最後找出最適合自己的情緒調節方式。因此先以雪花飄飄活動引導學生瞭解人際溝通的重要性，接著讓學生分享在家中最常發生的衝突事件，由小組模擬演練並討論適宜的解決方式。最後，由老師教導同學使用『我訊息』改寫句子，以增加學生情緒表達及人際溝通能力，並播放「愛的方式」讓學生瞭解及體會家人對自己的關愛。

表 4-1-5 「圖書館之旅」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
圖書館之旅	3	活動一：探訪圖書館奧秘 1.介紹學校圖書館並說明其重要性 2.參觀圖書館活動之分工 3.參觀圖書館，並完成學習單問題 4.請圖書館志工說明圖書館編碼方式與整理原則 5.好書介紹 活動二：學習資源高手 1.討論學習資源類型、功能 2.自我檢核個人利用學習資源的狀況	活動一：探訪圖書館奧秘 1.介紹學校圖書館並說明其重要性 2.參觀圖書館活動之分工 3.參觀圖書館，並完成學習單問題（加入情緒相關題目） <b>4.情緒相關書籍簡介</b> 活動二：學習資源高手 1.討論學習資源類型、功能 2.自我檢核個人利用學習資源的狀況 <b>活動三：休閒達人</b> <b>活動四：「一公升的眼淚」</b>

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

### （一）兩者差異處

#### 1.教學主題相同但活動些許不同

研究者於學習資源高手後增加休閒達人及一公升的眼淚部份，讓學生可以利用所學的資源尋找適合自己的休閒活動，以達到情緒調節的效果，並能從一公升眼淚的主角中學習到正向激勵的部份。

#### 2.課程內容部份

從現行教材中延伸出緒調節、正向激勵的課程。但控制組只有進行活動，但



是沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

## (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

本單元的目的主要想讓學生從書籍中學習情緒管理的方法，並從勵志書籍中體會主角勇於克服挫折、不屈不撓的精神，以提醒自己在面對挫折及困難時也能正向積極的激勵自己。接著讓學生腦力激盪出不同的學習資源種類，藉機引導除了應用在學習方面，也可以運用在情緒方面，當壓力很大或心情不好時，可藉由這些資源來調節自己的情緒。

休閒活動是情緒調節很重要的一環，所以請小隊設計一份週休二日的休閒計劃書，讓同學分享不同的休閒方式。最後以「一公升的眼淚」片段做結尾，雖然主角罹患罕見的重病，但是卻不向命運屈服，還是樂觀的面對人生，並且一心想幫助別人。除了讓學生體會生命的重要性之外，還希望學生可以學習主角勇於面對挫折、挑戰困難的正向激勵精神。

表 4-1-6 「童軍的故事」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
童軍的故事	3	活動一：貝登堡的故事 1.介紹童軍創始人貝登堡的故事 2.說明童軍的進程 3.中國童軍與女童軍的演進  活動二：認識諾規銘 1.童軍諾言、規律、銘言的意義 2.利用報紙剪貼活動記憶諾言、	活動一：貝登堡的故事 1.介紹童軍創始人貝登堡的故事 (1)『不是下雨天的露營就不算真正的露營』。下雨天露營的感受？ (2)高手過招：成功畫出的感覺如何？畫不出來的感覺如何？ (3) Mission Possible：勉勵學生遇到挫折時要勇於面對，不要輕言放棄。 2.說明童軍的進程 3.中國童軍與女童軍的演進 活動二：認識諾規銘 1.童軍諾言、規律、銘言的意義 (1)以前是否有別人對你不守承

	<p>規律、銘言</p> <p>活動三：認識童軍徽章</p> <p>1.認識童軍、女童軍徽章的起源及意義</p> <p>2.進行小隊童軍徽章拼圖比賽</p>	<p>諾的經驗，當下的感覺和心情是什麼？</p> <p>(2)快樂宣言</p> <p>(3)準備是情緒的定心丸、『多幫別人想一想』</p> <p>2.利用報紙剪貼活動記憶諾言、規律、銘言</p> <p>活動三：認識童軍徽章</p> <p>1.認識童軍、女童軍徽章的起源及意義</p> <p>2.進行小隊童軍徽章拼圖比賽</p>
--	--	---

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

### (一) 兩者差異處

#### 1.課程內容部份

從現行教材中延伸出情緒認知、情緒調節、正向激勵的課程。但控制組只有進行活動，但是沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

### (二) 情緒教育融入課程內容設計理念

活動一主要想讓學生從貝登堡的故事中，體會正向激勵的意涵，引導討論包括下雨天露營、及高手過招體驗活動的情緒覺察，以『mission possible』圖片勉勵學生遇到挫折時要勇於面對，不要輕言放棄，並請同學分享成功克服困難的感覺以勉勵其它同學。

活動二諾規銘簡介，讓學生分享以前別人對自己不守承諾的經驗，當下的感覺和心情是什麼？以提升情緒自我覺察的能力。規律的部份特別強調「快樂」，讓學生去思考快樂的真諦及尋找屬於自己的快樂秘方，以提升情緒調節的能力。銘言的部份強調凡事只要做好準備，就能讓情緒保持平穩的狀態。最後強調人生以服務為目的，讓學生去體會服務所帶來的快樂，並在日常生活中加以努力實踐。

表 4-1-7 「繩結」單元教學內容對照表

單元名稱	節數	控制組教學內容	實驗組教學內容
繩結	3	<p>活動一：基本繩結練習（一）</p> <p>1.童軍繩的安全使用注意事項及保養</p> <p>2.繩結整理（收繩、單結、八字結）</p> <p>3.實際操作與練習</p> <p>活動二：基本繩結練習（二）</p> <p>1.平結、接繩結、縮短結</p> <p>2.實際操作與練習</p> <p>活動三：個人考驗</p> <p>活動四：小隊支援前線考驗</p>	<p>◎暖身活動</p> <p>1.繩結腦力激盪</p> <p><b>2.童軍繩的用處反思：救人 or 自殺？</b></p> <p><b>3.憂鬱症簡介</b></p> <p><b>4.『簡單情緒紓壓』短片</b></p> <p><b>5.神奇魔法水</b></p> <p><b>6.情緒 ABC</b></p> <p>活動一：基本繩結教學（一）</p> <p>1.童軍繩的安全使用注意事項及保養</p> <p>2.繩結整理（收繩）</p> <p>3.單結、八字結、連續單結、縮短結</p> <p>4.實際操作與練習</p> <p>◎解不開的結</p> <p>活動二：基本繩結練習（二）</p> <p>1.平結、接繩結</p> <p>2.實際操作與練習</p> <p>活動四：小隊支援前線考驗</p> <p><b>活動五：小圍繞大圈</b></p>

註：**粗體字**表示情緒教育融入綜合活動課程設計部份

（一）兩者差異處

1.課程內容部份

從現行教材中延伸出情緒調節、人際溝通的課程。但控制組只有進行活動，但是沒有情緒教育引導和反思回饋的部份。

（二）情緒教育融入課程內容設計理念

本單元的教學目標旨在讓學生瞭解紓解壓力的重要性。一開始藉由腦力激盪

活動引導學生認識繩索有自救和自殺的功能，讓學生思考是什麼原因讓有些人選擇以上吊自殺的方式結束自己的生命。再者，因為青少年有越來越憂鬱的傾向（董氏基金會，2006），所以簡略的介紹憂鬱症的徵狀，以讓學生可以隨時覺察自己的情緒狀態以達預防的功能。

接著以「簡單情緒紓壓」動畫短片介紹紓解情緒的方法，並引導學生找到適合自己的減壓方式。為了讓學生瞭解情緒需要紓解，所以用「神奇魔法水」（張景媛等人，2006）的活動介紹情緒 ABC（吳麗娟，1989）並進行練習，讓學生學習改變想法來調節自己的情緒。

第三節一開始運用「解不開的結」進行暖身活動，讓學生從活動中體會壓力就像心中打結一樣，如果找對方法就可以順利的解開，但是如果用錯方法可能會將自己綁的更緊，所以尋找適合自己的紓壓方式是很重要的。最後以「小圈繞大圈」（蔡居澤、廖炳煌，2001）的活動讓同學體會人際溝通和合作的重要性。

## 第二節 實驗課程對情緒智慧之影響

### 壹、實驗處理之效果

主要目的是爲了瞭解實驗組學生在接受情緒教育融入綜合活動課程教學之後，對於其情緒智慧是否有提升的效果。研究中所指之情緒智慧是以學生在『情緒智慧量表』上的分數來表示，包含『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』、『情緒反省』五個向度。故在統計處理上，以學生在『情緒智慧量表』的前測分數當作共變數，組別爲自變項，後測分數爲依變項。採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除前測分數的影響後，實驗組和控制組在『情緒智慧量表』的後測表現是否有顯著差異。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』及『共同斜率爲0』兩個假設考驗，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。茲將分析結果詳細說明如下：

#### 一、兩組受試者在『情緒智慧量表』上的描述統計量

本研究實驗組有 34 人，控制組有 33 人。兩組學生在『情緒智慧量表』上的描述統計量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表 4-2-1 所示。

表 4-2-1 『情緒智慧量表』兩組前後測平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	調整後 平均數	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	調整後 平均數
情緒認知	前測	34	34.21	4.39		33	33.33	4.94	
	後測	34	37.41	3.28	36.99	33	33.30	4.63	33.74
情緒表達	前測	34	31.82	3.89		33	30.00	5.72	
	後測	34	36.59	3.49	35.93	33	30.21	5.78	30.9
正向激勵	前測	34	31.71	5.15		33	30.18	5.09	
	後測	34	36.65	3.92	36.04	33	29.42	4.95	30.05
情緒調節	前測	34	30.18	4.21		33	29.24	5.75	
	後測	34	35.94	3.28	35.51	33	29.30	5.22	29.75

情緒反省	前測	34	30.56	5.02		33	29.39	5.03	
	後測	34	35.85	4.39	35.41	33	29.73	4.32	30.19

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表 4-2-2 所示。從表 4-2-2 結果可知兩組在『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』、『情緒反省』五個向度均未拒絕虛無假設 ( $p > .05$ )，符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。

表 4-2-2 『情緒智慧量表』各組迴歸線平行假設考驗結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別×情緒認知	.924	.532
組別×情緒表達	.836	.095
組別×正向激勵	.881	.246
組別×情緒調節	.911	.430
組別×情緒反省	.907	.402

## 三、『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』考驗

接著進行『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-2-3 所示。在『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 5, 60) = .16$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』、『情緒反省』五個向度的前測表現予以考慮。

另外在『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 5, 60) = .442$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受情緒教育融入綜合活動課程之後，在『情緒智慧量表』上的表現顯著優於控制組的表現。而為了進一步瞭解實驗處理在哪些向度上發生了效果，研究者將以同時信賴區間法進行兩

組在五個向度上平均數差異的事後比較。

表 4-2-3 『情緒智慧量表』前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)					多變量 <i>F</i>
		情緒認知	情緒表達	正向激勵	情緒調節	情緒反省	
常數	1						
組間 (排除共變數)	1	169.813					.442*** (1, 5, 60)
		262.420	405.533				
		312.940	483.602	576.702			
		300.511	464.396	553.798	531.805		
		272.602	421.267	502.365	482.414	437.611	
共變數 (排除實驗 設計效果)	5	560.726					.160*** (1, 5, 60)
		509.098	737.012				
		454.933	653.523	677.857			
		360.589	511.612	525.583	447.451		
		458.374	516.567	571.671	469.365	560.267	
組內 (排除共變數)	60	478.479					
		182.546	734.739				
		299.766	262.566	611.969			
		193.204	407.443	374.469	777.401		
		249.413	230.283	265.383	311.068	672.543	
總和	67						

\*\*\*  $p < .001$

#### 四、『兩組平均數差異的事後比較』

實驗組在『情緒智慧量表』的整體表現與控制組達顯著差異後，研究者將進一步探討實驗組學生在哪些向度達到了顯著的進步。本研究將以同時信賴區間法來進行兩組平均數差異的事後比較，若95%的信賴區間並不包含0，則表示實驗組和控制組在該向度的調整平均數有顯著的差異存在，代表實驗處理在該向度產生了效果。

結果如表 4-2-4 所示，在『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』和『情緒反省』等五個向度上的  $t$  值均達顯著差異 ( $p < .001$ )，同時信賴區間也未包含 0，顯示兩組學生在這五個向度的表現達顯著差異。而由表 4-2-1 亦可得知，實驗組在『情緒認知』的調整後平均數 ( $M=36.99$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=33.74$ )、在『情緒表達』的調整後平均數 ( $M=35.93$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=30.9$ )、在『正向激勵』的調整後平均數 ( $M=36.04$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=30.05$ )、在『情緒調節』的調整後平均數 ( $M=35.51$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=29.75$ ) 以及在『情緒反省』的調整後平均數 ( $M=35.41$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=30.19$ )。

由上可知，實驗組學生在接受情緒教育融入綜合活動課程教學後，在這五個向度的表現均顯著優於控制組學生，研究假設 1-1、1-2、1-3、1-4 和 1-5 獲得研究結果支持。

表 4-2-4 『情緒智慧量表』兩組平均數差異之事後比較結果表

內容	常態化平均數差值	標準差	$t$ 值	95%信賴區間	
				下限	上限
情緒認知	3.26	.71	4.62***	1.84	4.67
情緒表達	5.03	.87	5.76***	3.28	6.78
正向激勵	6.00	.80	7.52***	4.40	7.59
情緒調節	5.76	.90	6.41***	3.96	7.56
情緒反省	5.23	.84	6.25***	3.55	6.90

\*\*\*  $p < .001$



## 參、小結

綜上所述，以學生在『情緒智慧量表』的表現來看，實驗組學生在排除掉前測分數的影響之後，在『情緒認知』、『情緒表達』、『正向激勵』、『情緒調節』和『情緒反省』五個向度的後測得分顯著高於控制組學生，研究假設 1-1、1-2、1-3、1-4、1-5 獲得支持，顯示本研究之情緒教育融入綜合活動課程能有效提升國中七年級學生情緒智慧能力。

### 第三節 實驗課程對同儕人際關係之影響

#### 壹、實驗處理之效果

主要目的是爲了瞭解實驗組學生在接受情緒教育融入綜合活動課程教學之後，對於其同儕人際關係是否有提升的效果。研究中所指之同儕人際關係是以學生在『同儕人際關係量表』上的分數來表示，包含『人際支持』、『解決衝突』、『人際認知』、『人際需求』、『人際互動』五個向度。故在統計處理上，以學生在『同儕人際關係量表』的前測分數當作共變數，組別爲自變項，後測分數爲依變項。採用單因子多變量共變數分析，檢驗在排除前測分數的影響後，實驗組和控制組在『同儕人際關係量表』的後測表現是否有顯著差異。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』及『共同斜率爲 0』兩個假設考驗，符合基本假定之後才能進行兩組的主要效果考驗。茲將分析結果詳細說明如下：

#### 一、兩組受試者在『同儕人際關係量表』上的描述統計量

本研究實驗組有 34 人，控制組有 33 人。兩組學生在『同儕人際關係量表』上的描述統計量，包含原始平均數、標準差、調整後平均數的結果如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 『同儕人際關係量表』兩組前後測平均數、標準差和調整後平均數

量表內容		實驗組				控制組			
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	調整後平均數	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	調整後平均數
人際支持	前測	34	32.27	4.96		33	30.61	5.62	
	後測	34	37.21	3.04	36.38	33	30.70	5.54	31.54
解決衝突	前測	34	33.47	5.09		33	32.21	4.60	
	後測	34	34.41	5.88	33.51	33	32.67	5.61	33.60

人際認知	前測	34	31.65	5.58		33	29.06	4.67	
	後測	34	34.71	4.70	33.67	33	28.82	5.32	29.88
人際需求	前測	34	35.32	3.57		33	33.18	4.40	
	後測	34	37.47	3.30	36.54	33	32.46	5.50	33.41
人際互動	前測	34	32.12	4.72		33	29.64	5.96	
	後測	34	36.68	5.15	35.83	33	29.61	5.85	30.48

## 二、『各組迴歸線平行』假設考驗

『各組迴歸線平行』的假設考驗主要在檢驗實驗組和控制組的迴歸線斜率是否相同，考驗結果如表 4-3-2 所示。從表 4-3-2 結果可知兩組在『人際支持』、『解決衝突』、『人際認知』、『人際需求』、『人際互動』五個向度均未拒絕虛無假設 ( $p > .05$ )，符合『迴歸線平行』的假設，表示兩組受到共變數（前測分數）的影響是相同的，故可繼續進行共變數分析。

表 4-3-2 『同儕人際關係量表』各組迴歸線平行假設考驗結果

	Wilks' $\Lambda$	Sig.
組別×人際支持	.972	.914
組別×解決衝突	.967	.882
組別×人際認知	.910	.420
組別×人際需求	.871	.204
組別×人際互動	.954	.785

## 三、『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』考驗

接著進行『共同斜率為 0』假設考驗與『兩組主要效果』的考驗，結果如表 4-3-3 所示。在『共同迴歸線斜率為 0』的檢定方面，求得  $\Lambda(1, 5, 60) = .093$ ， $p < .001$ ，達顯著差異，表示共同迴歸線斜率並非為 0，顯示共變數和依變數的關係是不可忽視的，必須用共變數加以調整才行。也就是說，必須將受試者在『人際支持』、『解決衝突』、『人際認知』、『人際需求』、『人際互動』五個向度的前測表現予以考慮。

另外在『兩組主要效果』的考驗方面，求得  $\Lambda(1, 5, 60) = .559, p < .001$ ，達顯著差異，表示在排除掉共變數的影響之後，實驗組在接受情緒教育融入綜合活動課程之後，在『同儕人際關係量表』上的表現顯著優於控制組的表現。而研究者爲了進一步瞭解實驗處理在哪些向度上發生了效果，將以同時信賴區間法進行兩組在五個向度上平均數差異的事後比較。

表 4-3-3 『同儕人際關係量表』前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	(SSCP)					多變量 $\Lambda$
		人際支持	解決衝突	人際認知	人際需求	人際互動	
常數	1						
組間 (排除共變數)	1	357.056					.559 *** (1, 5, 60)
		-7.024	.138				
		279.802	-5.504	219.263			
		230.695	-4.538	180.781	149.053		
		394.792	-7.766	309.374	255.077	436.518	
共變數 (排除實驗設計效果)	5	756.937					.093 *** (1, 5, 60)
		737.739	1145.925				
		751.599	711.009	908.275			
		713.989	780.179	744.370	730.850		
		899.660	862.576	871.459	796.454	1216.139	
組內 (排除共變數)	60	529.592					
		106.045	1001.644				
		333.642	312.108	727.693			
		319.263	220.233	208.064	593.802		
		438.666	150.620	369.942	403.632	751.18	
總和	67						

\*\*\*  $p < .001$

#### 四、『兩組平均數差異的事後比較』

實驗組在『同儕人際關係量表』的整體表現與控制組達顯著差異後，研究者將進一步探討實驗組學生在哪些向度達到了顯著的進步。本研究將以同時信賴區間法來進行兩組平均數差異的事後比較，若95%的信賴區間並不包含0，則表示實驗組和控制組在該向度的調整平均數有顯著的差異存在，代表實驗處理在該向度產生了效果。

結果如表 4-3-4 所示，在『人際支持』、『人際認知』、『人際需求』和『人際互動』等四個向度上的  $t$  值均達顯著差異 ( $p < .001$ )，同時信賴區間也未包含 0，顯示兩組學生在這四個向度的表現達顯著差異。而由表 4-3-1 亦可得知，實驗組在『人際支持』的調整後平均數 ( $M=36.38$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=31.54$ )、在『人際認知』的調整後平均數 ( $M=33.67$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=29.88$ )、在『人際需求』的調整後平均數 ( $M=36.54$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=33.41$ )、在『人際互動』的調整後平均數 ( $M=35.83$ ) 高於控制組的調整平均數 ( $M=30.48$ )。

由上可知，實驗組學生在接受情緒教育融入綜合活動課程教學後，在這四個向度的表現均顯著優於控制組學生，研究假設 2-1、2-3、2-4 和 2-5 獲得研究結果支持。但是在『解決衝突』的向度上， $t$  值並未達顯著差異 ( $p > .05$ )，同時信賴區間包含 0，表示情緒教育融入綜合活動課程教學對此向度沒有顯著的效果，故研究假設 2-2 並未獲得研究結果支持。

表 4-3-4 「同儕人際關係量表」兩組平均數差異之事後比較結果表

內容	常態化平均數差值	標準差	$t$ 值	95%信賴區間	
				下限	上限
人際支持	4.84	.76	6.36***	3.32	6.36
解決衝突	-.095	1.05	-.09	-2.19	2.00
人際認知	3.79	.89	4.25***	2.01	5.58
人際需求	3.13	.81	3.88***	1.52	4.74
人際互動	5.35	.91	5.91***	3.54	7.17

\*\*\*  $p < .001$

## 參、小結

綜上所述，以學生在『同儕人際關係量表』的表現來看，實驗組學生在排除掉前測分數的影響之後，在『人際支持』、『人際認知』、『人際需求』和『人際互動』四個向度的後測得分顯著高於控制組學生，研究假設 2-1、2-3、2-4、2-5 獲得支持。但在『解決衝突』方面，兩組學生的表現未達顯著差異，研究假設 2-2 並未獲得證實。

## 第四節 學生對實驗課程的意見分析

本節旨在分析實驗組學生對實驗課程的意見，以瞭解情緒教育融入綜合活動課程的運作情形及對學生的影響。研究者將整理與分析實驗組學生所填寫之各單元回饋表及課程總回饋表，統計歸納出結果，以探討教學成效作為日後課程修改之參考依據。

### 壹、單元回饋表

單元回饋表內容共分為三大部份，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，前二部份以五點量表方式作答，最後一部份則以開放性方式作答。茲根據學生填寫結果分析如下：

#### 一、綜合活動課程內容及安排方式

由單元回饋表統計結果（詳見附錄十四）可知實驗組學生對各單元綜合活動課程內容及安排方式評量情形：各項平均數介於 4.51~4.84 之間，單元平均數介於 4.59~4.79 之間，總平均數為 4.68，高於量表的中間值，學生對課程內容及安排方式之整體滿意度為 97.45%（高於量表的中間值之百分次數），由此可知，實驗組學生對綜合活動課程的內容及安排方式有相當高的滿意程度。整體而言，學生認為課程內容及安排方式是有趣的、場地安排是恰當的、教學內容是有收獲的、喜歡老師的上課方式及體驗活動，其中又以老師的上課方式最受學生喜愛及讚賞。

#### 二、學習自我評量

由單元回饋表統計結果（詳見附錄十四）可知實驗組學生對各單元學習自我評量的情形：各項平均數介於 3.85~4.79 之間，單元平均數介於 4.17~4.62 之間，總平均數為 4.42，高於量表的中間值，學生對學習自我評量之整體滿意度為 95.61

%（高於量表的中間值之百分次數），由此可知，實驗組學生對自我的學習態度與課程收獲有相當高的滿意程度。

研究者就統計資料做進一步分析，發現學生在單元三（青春性事）的學習自我評量較高，而以單元四（吾愛吾家）的學習自我評量較低。在學習成效方面，學生覺得自己對情緒有更多的瞭解，能覺察自己和他人的情緒狀態、產生的原因、感覺及行爲，也學會使用適當的語言表達自己的情緒。在遇到挫折或困難時會尋求適合自己的情緒紓解管道，也學會如何正向思考來激勵自己，並試著去接受他人的情緒反應，適時的做情緒反省讓自己擁有較高的情緒智慧和人際溝通的能力。

### 三、心得與建議

研究者請學生在單元回饋表的最後一部份寫下對此單元的心得與建議，課程結束後根據各單元回饋表的心得與建議作整理與分類後以表格方式呈現，茲將各單元結果分述如下。

#### （一）單元一：智慧寶盒（II）~正向思考

由單元回饋表統計結果（詳見附錄十四）可知學生對單元一的心得與建議大致分成十一類，依序為「覺得很好玩，可以紓解壓力」、「學會克服挫折感、不輕言放棄」、「懂得惜福並珍惜自己的生命」、「學會從不同角度看事情」、「希望繼續保持，多點活動」、「學會正向思考的能力」、「認識情緒的變化」、「懂得問題解決的方法」、「學到讀書的方法」、「激發努力的動機」及「多一點時間」，由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標：「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) 單元二：智慧寶盒 ( I ) ~多元智慧

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元二的心得與建議大致分成五類,依序為「綜合活動課程內容有趣」、「學會控制情緒及調節的方法」、「學會使用成語表達情緒」、「更瞭解情緒也懂得適時的反省情緒」、「希望上課多增加影片、音樂和文章」,由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標:「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) 單元三：青春性事~狂飆期

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元三的心得與建議大致分成八類,依序為「瞭解朋友的重要性」、「認識情緒的種類,並學會控制它」、「瞭解尊重、溝通與團結合作的重要性」、「學會勇於表達情緒」、「很好玩、很快樂,喜歡上課」、「瞭解受歡迎的特質」、「學會情緒調節的方法」、「建議更改活動場地」,由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標:「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」。

## (四) 單元四：吾愛吾家~家人互動

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元四的心得與建議大致分成五類,依序為「瞭解家人不同愛的方式,並學會多體諒家人」、「學會與家人溝通與表達情緒」、「覺得很快樂,希望可以看完影片」、「懂得情緒反省」、「學會區分情緒種類」,由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標:「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) 單元五：圖書館之旅~情緒書籍

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元五的心得與建議大致分成五類,依序為「覺得很感動,要好好珍惜生命」、「學會遇到挫折時要勇於面對」、「更瞭解情緒並學到更多調節的方法」、「對圖書館更瞭解」、「學會正向思考」,由上可知此單元有達到其部份情緒教育教學目標:「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」。但「4-7 能利用資源規劃適當的休閒活動」在學生回饋內容上未明顯提及此教學目標。

#### (六) 單元六：童軍的故事~Mission Possible

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元六的心得與建議大致分成四類,依序為「學習將不可能變成可能」、「助人為快樂之本」、「快樂的重要性」、「更瞭解情緒和情緒管理」,由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標:「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」、「4-10 能瞭解助人為快樂之本,並加以實踐」。但「4-9 能瞭解凡事做好準備,情緒會較平穩且不易緊張」在學生回饋內容上未明顯提及此教學目標。

#### (七) 單元七：繩結~解開心中結

由單元回饋表統計結果(詳見附錄十四)可知學生對單元七的心得與建議大致分成五類,依序為「學會減壓、放鬆的方法」、「瞭解憂鬱症」、「更瞭解情緒」、「學會使用童軍繩」、「增加許多知識、希望老師能再上我們的課」,由上可知此單元有達到其情緒教育教學目標:「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」。但「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」在學生回饋內容上未明顯提及此教學目標。

## 貳、課程總回饋表

課程總回饋表（詳見附錄七）內容共分爲五個部份，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。茲根據學生填寫結果分析如下：

### 一、對活動內容的主觀感受

此部份主要想探討學生最喜歡、印象最深刻的單元，藉由排序的結果瞭解學生的需求、喜愛程度及活動內容的適切性。由表4-4-1可知學生認爲最喜歡、印象最深刻的單元是「智慧寶盒（Ⅰ）」（9位）占了26.47%；其次是「繩結」（7位）占了20.59%。另外從表4-4-2可知學生認爲對情緒管理最有幫助的單元是「智慧寶盒（Ⅱ）」（10位），占了29.41%，研究者進一步統計分析（詳見附錄十五）可知學生認爲單元一「智慧寶盒（Ⅱ）」對情緒管理最有幫助的活動及原因包括：從【跳的省思】活動學會珍惜生命和情緒管理；從【折帆船】活動增加耐心和毅力；從【觀察圖片】學會從不同角度看事情及從【小天使V.S小惡魔】活動學會正向思考的能力。

表4-4-1 實驗組學生最喜歡、印象最深刻的課程單元排序表

	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	總人數
單元一	4	3	9	6	7	4	1	34
單元二	9	3	4	6	5	1	6	34
單元三	6	8	5	7	3	4	1	34
單元四	2	5	4	6	4	10	3	34
單元五	5	5	5	3	4	2	10	34
單元六	1	4	5	3	10	5	6	34
單元七	7	6	2	3	1	8	7	34

表4-4-2 實驗組學生認為對情緒管理最有幫助的單元統計表

	人數	百分比
單元一	10	29.41%
單元二	2	5.88%
單元三	9	26.47%
單元四	3	8.82%
單元五	3	8.82%
單元六	0	0%
單元七	4	11.77%
無意見	3	8.82%
總人數	34	100%

## 二、整體意見

此部份主要探討學生上完「情緒教育融入綜合活動課程」的整體感受與相關看法，以利研究者評估融入式課程的成效，包括課程內容是否能引起學習興趣、是否能對情緒有更深的了解、喜不喜歡上「情緒教育融入綜合活動」課程、喜不喜歡老師的上課方式以及未來上課的意願等方面。

由表 4-4-3 的統計結果發現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，表示學生喜歡上情緒教育融入綜合活動課程，認為課程內容能引起學習興趣、對情緒有更深一層的瞭解、喜歡老師的上課方式，如果有機會的話，也希望能再上此課程。整體而言，學生對本實驗課程持正向的看法。

表4-4-3 實驗組學生對情緒教育融入綜合活動課程的整體意見

	完全不符合 $\longrightarrow$ 完全符合					平均值
	1	2	3	4	5	
1.整個課程內容能引起我的學習興趣	0	0	2.94%	8.82%	88.24%	4.86
2.整個課程內容讓我對「情緒」更了解	0	0	5.88%	8.82%	85.29%	4.80
3.我喜歡上「情緒教育融入綜合活動」課程	0	2.94%	2.94%	17.65%	76.47%	4.69
4.我喜歡老師的上課方式	0	0	2.94%	11.77%	85.29%	4.83

5.有機會的話，我希望 能再上這個課程	0	0	5.88%	2.94%	91.18%	4.86
------------------------	---	---	-------	-------	--------	------

### 三、幫助性評估

研究者爲了更進一步瞭解實驗課程對學生的幫助性，於是依照課程教學目標整合成七個指標，讓學生依照實際情況評估這七個教學目標對個人的幫助性，以瞭解單元目標達成的程度及目標設立的適切性。

由表 4-4-4 可知將近八成以上的學生認爲課程對自己的幫助性偏向中、高度的符合程度，表示實驗課程的教學目標設置具適切性，能滿足大部份學生的需求。

表4-4-4 實驗組學生對情緒教育融入綜合活動課程的幫助性評估

	完全不符合 $\longrightarrow$ 完全符合					平均 值
	1	2	3	4	5	
1.我瞭解了『情緒』是什麼	0	0	5.88%	26.47%	67.65%	4.63
2.我知道做好情緒管理很重要。	0	0	14.71%	17.65%	67.65%	4.54
3.我會覺察自己和他人的情緒。	0	0	5.88%	29.41%	64.71%	4.60
4.我會用適當的語氣和表情去表達情緒。	0	2.94%	17.65%	23.53%	55.88%	4.34
5.當我遇到挫折時，我會正向激勵自己。	5.88%	5.88%	8.82%	26.47%	52.94%	4.14
6.當我心情不好時，我會找方法紓解情緒。	0	2.94%	5.88%	17.65%	73.53%	4.63
7.我會反省自己的情緒表達是否恰當。	2.94%	0	5.88%	23.53%	67.65%	4.54

### 四、情緒自我改變評估

研究者以開放性問題的作答方式，請學生在課程總回饋表上寫下八週實驗課程結束之後，對自我「情緒方面」的改變評估。由單元回饋表統計結果（詳見附錄十四）可知學生覺察自己的改變分成以下八大類：「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」、「不像以前那麼愛生氣」、「態度上的轉變：較勇敢、珍惜」、「遇到挫折時要勇於面對、正向思考，不要放棄」、「瞭解家人和朋友的重要性」、「學會表達情緒」及「懂得反省情緒」。

由上可知，排序前三個類別分別是「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」、「不像以前那麼愛生氣」，對應本實驗課程目標可以發現這三者是屬於「情緒調節」和「情緒認知」的目標，「學會表達情緒」、「懂得反省情緒」是屬於「情緒表達」和「情緒反省」的目標，可知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。

## **五、對未來課程的建議**

由單元回饋表統計結果（詳見附錄十四）可知學生對未來課程建議分為以下八大類：「增加有趣的活動及遊戲」、「希望老師繼續教」、「對課程內容的建議」、「多認識情緒」、「多點音樂及影片」、「調整課程順序」、「對同學的期許」、「其它」。

由上可知，多元的上課方式可以引起學生的學習興趣，尤其是體驗活動、音樂和影片，課程內容方面，學生希望能多增加一些情緒相關及分工合作的課程，另外希望班上同學能更專心學習，並肯定教師教學的用心。

## 參、小結

由表 4-4-5 可知單元回饋表的整體滿意度為 96.53%，單元一的評價最高，單元七的評價最低；從學生的心得與建議中可以發現各單元大致達成其教學目標，符合情緒教育的內涵。

表 4-4-5 各單元之平均數與滿意度一覽表

	課程內容及安排方式		學習自我評量		平均滿意度
	平均數	滿意度	平均數	滿意度	
單元一	4.73	98.86%	4.55	97.70%	98.28%
單元二	4.66	97.65%	4.36	97.06%	97.36%
單元三	4.69	97.71%	4.62	98.29%	98.00%
單元四	4.70	98.86%	4.17	93.14%	96.00%
單元五	4.79	98.75%	4.43	95.63%	97.19%
單元六	4.59	94.29%	4.39	95.43%	94.86%
單元七	4.62	96.00%	4.43	92.00%	94.00%
平均	4.68	97.45%	4.42	95.61%	96.53%

從課程總回饋表的相關統計結果（詳見附錄十五）發現學生最喜歡、印象最深刻的單元是「智慧寶盒（I）」，但是認為對情緒管理最有幫助的單元是「智慧寶盒（II）」，其原因包括：從【跳的省思】活動學會珍惜生命和情緒管理；從【折帆船】活動增加耐心和毅力；從【觀察圖片】學會從不同角度看事情及從【小天使V.S小惡魔】活動學會正向思考的能力。

而將近八至九成的學生對課程整體意見及幫助性評估偏向中、高度的符合程度，表示參加課程後情緒上最大的改變是「學會控制並調節情緒，也瞭解情緒管理的重要性」，研究者進一步分析發現「情緒調節」和「情緒認知」目標達成度較高，而「情緒表達」和「情緒反省」目標達成度較低。學生希望未來的課程能多增加「有趣的活動及遊戲」，並且對實驗課程及教學者給予正向的肯定。

## 第五節 個別學生改變分析結果

本節主要呈現幾位學生在實驗課程後的個別改變情形，以便能更清楚的瞭解教學課程對學生情緒智慧及同儕人際關係的影響。研究者在八週的實驗課程結束後，根據「情緒智慧量表」及「同儕人際關係量表」的前後測結果及研究者上課的觀察資料挑選出六位學生，包括「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」每種量表各一位進行深入訪談以瞭解學生在課程前後情緒及同儕人際關係上的差異、感受和想法。

「課程對其影響較大者」為「情緒智慧量表」及「同儕人際關係量表」的前後測分數分別進步最多的二位學生；「課程對其影響中等者」為「情緒智慧量表」及「同儕人際關係量表」的前後測分數分別進步中間的二位學生，由研究者平時觀察及同學推薦產生；「課程對其有負向影響者」為「情緒智慧量表」及「同儕人際關係量表」的前後測分數分別退步最多的二位學生。最後呈現六位學生的訪談結果（A1、A2、A3、B1、B2、B3，A 表示情緒智慧量表、B 表示同儕人際量表）。

研究者在訪談過程中發現，學生的主觀評估會受當時的心情狀態和同儕人際關係影響，例如：研究者依據量表前後測分數結果將 A3 歸類為「課程對其有負向影響者」，訪談時 A3 卻表示後測時因與班上同學相處不愉快，所以心情較低落，但表示非常肯定及喜愛教學內容，也表示課程對其有幫助，因此改將其歸類為「課程對其影響較小者」。另外，B3 則表示後測期間和班上同學有些誤會，所以填答結果受心情影響而退步，並表示自己本身就沒什麼情緒反應，班上人緣本來就還不錯，所以課程對他而言沒什麼影響，只覺得上完課以後會覺得很快樂。因此改將其歸類為「課程對其影響較小者」。

研究者分析資料時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）。



## 壹、課程對其影響較大者

### 一、訪談學生 A1

#### (一) 基本資料

表 4-5-1 A1 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
女	140	196	+56	181	187	+6

#### (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-1 可知 A1 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 140 分，同儕人際關係量表的前測得分是 181 分。訪談中表示以前脾氣不太好，不懂得處理情緒及與他人溝通的方式。

「以前很愛發脾氣，一點小事就會生氣一整天，以偏概全，不理其它人。」(訪)

「處理方式就是窩在那一整天都不講話，自己生悶氣，丟枕頭。」(訪)

#### (三) 實驗課程對 A1 的影響及改變

由表 4-5-1 可知 A1 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 196 分，進步了 56 分，是全班進步最多者；同儕人際關係量表的後測得分是 187 分，進步 6 分。茲將 A1 的改變列點說明如下：

##### 1. 懂得察言觀色，覺察他人的情緒

A1 表示以前不太會察言觀色，常常不懂得看別人的臉色說話，就會惹別人生氣。但是上完多元智慧的自然觀察能力後，透過觀察同學表情慢慢學會察言觀色的能力。

「觀察同學吃檸檬糖很酸的表情，會幫助我去觀察別人的情緒」(訪)

「像我媽悶悶不講話或感覺不太對勁時，就可能先不要跟她講話，等她平靜一點

再跟她說話。」(訪)

## 2.對情緒更瞭解，懂得適時的表達自己的情緒

A1 覺得上完課後對情緒有更深一層的瞭解，知道情緒的種類也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。另外在遇到不舒服的事情時，也懂得適時表達自己的情緒讓對方知道，懂得保護自己的權益。

「上完課後我更瞭解自己的情緒了。」(單)

「看完跳的影片後我覺得每個人都有不同困難的地方，不應該找別人的缺點來生氣，而且要學會往好的方面想。」(訪)

「遇到性騷擾時應該要勇於面對不要害怕，要大聲說出來。」(單)

## 3.懂得控制自己的情緒，學會情緒調節的方法

A1 認為上完課後心情比較容易平靜下來，不會像以前一樣以偏概全，生氣就不理其它人，要就事論事。也懂得管理自己的情緒，遇到挫折不要放棄，並表示壓力很大或心情不好時會找心理學的書來看、找朋友聊或自我放鬆，最後提到學會這些以後國中九年級壓力很大時就懂得紓解了。

「上完課後覺得很多事沒那麼嚴重，五分鐘就過了，不應該生氣」(訪)

「我知道要是心情不好時，可以去找心理學的書來看，不能跟生命低頭」(單)

「我覺得有壓力時只要用對方法，就可以讓自己過的更好」(單)

「學會管理自己的情緒，瞭解遇到挫折不要放棄」(總)

「當我遇到挫折時，我會找朋友一起度過」(情)

「當我壓力很大時，我會自我放鬆」(情)

## 4.懂得體諒家人的辛勞，並學習與家人溝通

A1 在上完吾愛吾家的單元後，瞭解父母其實是愛她的，所以要多多體諒家人，不要隨便跟他們生悶氣。另外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。

「我瞭解父母是愛我的，只是我不知道而已」(單)

「要多多體諒阿嬤，不要跟他生悶氣」(單)

#### (四) A1 對實驗課程的看法與建議

覺得上完課心情都很好，因為上課很好玩，不會悶有活動，而且和同學互動變比較多，所以很喜歡。另外覺得寫心情彩虹圖可以對自己的情緒有幫助，因為可以瞭解情緒產生的原因，可是因為補習班的功課比較多，所以最後兩個禮拜沒寫。就課程的建議方面，覺得上課時間太短，可以延長到一個學期，希望能再增加一些與同學互動的活動，在場地方面建議也可到戶外上課，體驗不同的上課感覺。

## 二、訪談學生 B1

### (一) 基本資料

表 4-5-2 B1 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
女	152	193	+41	148	194	+46

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-2 可知 B1 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 152 分，同儕人際關係量表的前測得分是 148 分。訪談時表示上課之前不知道要管理自己的情緒，通常都沒有處理情緒，和同學吵架時會採冷戰的方式，然後自己生悶氣，沒有想辦法解決爭執的問題。

「上課前不是很瞭解自己情緒要怎麼管理，以前生氣、難過時都沒有處理。」(訪)

「之前跟同學吵架時就不跟她講話，自己生悶氣」(訪)

### (三) 實驗課程對 B1 的影響及改變

由表 4-5-2 可知 B1 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 193 分，進步

了 41 分；同儕人際關係量表的後測得分是 194 分，進步 46 分，是全班進步最多者。研究者覺得 B1 真的進步很多，欲瞭解其前測分數偏低，但後測分數卻偏高的原因，B1 受訪時表示上完課之後對情緒和人際關係有更清楚的瞭解。

「第一次填的時候還不瞭解自己就偏低，不知道情緒要怎麼管理，不瞭解朋友他們的感受，就是不知道在這個班級要做什麼，八個禮拜後就知道要盡自己的本份做，寫完第二次問卷之後就知道要為自己改變而不是為別人改變」。(訪)

茲將 B1 的改變列點說明如下：

### 1.更瞭解自己及他人的情緒反應及種類，並會適時的情緒反省

上完課之後 B1 表示對情緒有更深一層的認識與瞭解，學會覺察自己和家人的情緒，並加以接納。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。

「我更瞭解情緒了，也知道自己情緒的反應」(訪)

「每個人都有不同的情緒，要反省自己的情緒，了解別人才是對的」(單)

「我能感受到家人的情緒，包括家人對我的付出，我瞭解愛不一定要說出口，有時行動也能表達愛的。」(單)

### 2.學會表達、管理自己的情緒

從身體界線的活動中 B1 學到如何正確的表達自己的情緒，讓別人知道自己不舒服的感覺。另外也覺得上完實驗課程，最大的收獲是學會情緒管理的能力，瞭解只要可以控制自己的情緒，讓心情平靜就可以避免跟別人發生衝突。

「我領悟到男女生有一定的身體界線，應該要互相尊重，別人碰到你應該勇敢的說不。」(單)

「我最大的收獲是學會情緒管理」(訪)

「學會控制自己的情緒，就可以避免跟別人發生衝突。」(訪)

「正確的瞭解情緒該怎麼管理，要怎麼做才能使自己的情緒安撫下來。」(總)

### 3.遇到挫折或壓力時，會尋找適合自己的方式紓解

B1 表示印象最深刻的單元是智慧寶盒（ I ）音樂智慧的活動，因為學會心情不好的時候可以靠聽音樂轉換情緒，而遇到挫折或壓力很大的時候也會寫心情彩虹圖讓自己好一點，在這八週中每一天都至少花五分鐘寫情緒日記。

「音樂智慧可以聽自己喜歡的音樂，紓解自己的情緒，所以我喜歡這個單元，覺得聽音樂是最能讓自己放鬆的辦法。」（總）

「跟同學吵完架後會聽音樂，心情會比較好一點，可以忘掉那些不高興的事情，上課前比較少聽，上課後比較常聽」（訪）

「我知道自己心情不好或壓力很大時，有很多紓解壓力的方法。」（單）

「當我遇到挫折時，我會找到解決之道。」（情）

「當我壓力很大時，我會找東西紓解壓力。」（情）

「每天都會花五分鐘以上寫心情彩虹圖，因為可以紓發自己的情緒，寫完以後都會覺得心情比較好。」（訪）

#### 4.改變人際溝通方式，學習表達自己的情緒和想法

B1 表示上課前如果跟同學吵架都採取冷戰的方式處理，但是上課後學會和同學溝通，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。

「上完課以後會跟那個人講他為什麼讓我生氣，更瞭解和掌控情緒。」（訪）

「上課之後跟同學吵架就會跟她講清楚原因，瞭解為什麼會吵架。」（訪）

#### 5.課後會跟家人分享課程內容，家長也鼓勵小孩多學習有利自己的方法

上完課後 B1 回家會跟姐姐分享上課內容，姐姐覺得很羨慕 B1 可以上這樣的課程，覺得還蠻有趣的，爸媽也鼓勵 B1 對自己有利的東西要多聽。

「最常跟姐姐講老師告訴我們什麼重要的事情，姐姐聽了覺得很羨慕很有趣，爸媽也說對自己有利的東西就多聽」（訪）

#### （四）B1 對實驗課程的看法與建議

上完八週的實驗課程之後 B1 表示很喜歡課程內容，覺得老師上課很有趣，可以更瞭解自己也可以紓解壓力，表示每一個單元都對自己有幫助，像是看一公

升的眼淚後，感受到主角遇到挫折不輕易放棄的精神，就非常感動，所以要像她學習並珍惜生命。對日後課程的建議，覺得八個禮拜太短了，要多增加上課時間，另外希望上課能多在戶外，並多上一些有趣的課程。

## 貳、課程對其影響中等者

### 一、訪談學生 A2

#### (一) 基本資料

表 4-5-3 A2 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
男	170	192	+22	160	194	+34

#### (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-3 可知 A2 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 170 分，同儕人際關係量表的前測得分是 160 分。訪談時表示上課之前有一點愛生氣，朋友比較少，而且如果跟朋友吵架就會用冷戰的方式處理，如果生氣難過就會找別的同學傾訴。另外，之前 A1 在接受研究者訪談時表示 A2 之前很愛亂發脾氣，上課愛睡覺，還會跟英文老師頂嘴，有時還會玩美工刀。

「上課之前有一點愛生氣，朋友比較少，如果跟朋友吵架就會跟他打冷戰。」(訪)

「之前如果生氣難過時就會直接說出來，跟人講。」(訪)

#### (三) 實驗課程對 A2 的影響及改變

由表 4-5-3 可知 A2 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 192 分，進步了 22 分；同儕人際關係量表的後測得分是 194 分，進步了 34 分。因為 A1 同學覺得他有明顯的進步，上完課後比較不會罵人，感覺比較好，而且情緒智慧量表的進步分數中等，因此將 A2 歸類為課程對其有中度影響者。茲將 A2 的改變列

點說明如下：

### 1. 學會控制情緒之後，人際關係變好，朋友變多了

A2 表示上完課之後有很多情緒上的收穫，不會像以前那麼愛生氣，而且學會控制情緒之後與同學相處變好了，朋友也變多了。A1 接受訪談時也表示 A2 上完課後脾氣好很多，不會再隨便罵人了，感覺變好了。

「有很多情緒上的收穫，學會控制自己的情緒」(訪)

「上課之後會等同學氣消一點再跟他和好。」(訪)

「因為比較沒有那麼愛生氣，與同學相處的比較好，朋友變比較多。」(訪)

「以後我不會亂生氣，也會注意別人的感受。」(單)

### 2. 學會更多紓解情緒的方法，並實際運用於生活中

A2 表示從簡單情緒紓壓影片中得到紓解情緒的方法，以前生氣難過時只會跟別的同學傾訴，但是現在還會運用聽音樂、寫心情彩虹圖及出去走一走的方式來調節自己的情緒。

「因為課程中第七個單元的簡單情緒紓壓影片，得到紓解情緒的方法」(訪)

「以前只會找人家講，現在還會聽音樂，每天都寫心情彩虹圖，把自己一天的事情寫下來心情會比較好。」(訪)

「學會如何發洩自己的壓力。」(單)

「當我遇到挫折時，我會想辦法解決。」(情)

「當我壓力很大時，我會出去走走。」(情)

### 2. 上完課後會在聯絡簿中書寫情緒反省的心情

研究者很好奇 A2 的轉變，瞭解原因後發現 A2 除了覺得課程內容對他有幫助之外，聯絡簿中一些情緒相關文章也能讓他學會控制情緒及人際溝通的方法，而且家人和導師也會在聯絡簿中給予 A2 回饋。研究者擷取心情扎記部份內容如下：

「人生不一定只有讀書，其實可以不必把壓力變的很大，所以適當的放鬆自己也

是很重要的。」(聯)

「在你生氣的時候，為什麼不好好的靜下心來想一想，有的時候退讓一步反而會有更好的結果。」(聯)

「心情低落時還是換一下心情，重新再來。」(聯)

「在情緒很激動時很容易就說出了傷人的話，所以要隨時保持冷靜。」(聯)

「有時換個角度想，說不定會發現意想不到的事情。」(聯)

「發生爭執時退讓一步對雙方都有好處，何必為了面子而吵的不可開交。」(聯)

「當你在生氣時，先想想再做出下一個動作，免得後悔。」(聯)

3.回家後會教哥哥情緒管理的方法，讓家人也間接學到情緒教育的內涵。

A2 表示回家後會跟家人分享上課內容，而且因為哥哥平常的脾氣也不太好，所以會教哥哥上課學到的紓解情緒方法，哥哥會聽進去，之後也會照做，也覺得有效。

「因為哥哥個性很衝，所以我會跟他說如何控制情緒，例如：很生氣時就把你心裡想的寫在紙上、拿耳機給他聽音樂，哥哥 80% 會聽去做，覺得有效。」(訪)

#### (四) A2 對實驗課程的看法與建議

A2 表示喜歡上實驗課程，因為覺得很好玩。其中印象最深刻的是「小孩不笨」影片，覺得看到之前的自己，考試考不好被家長罵，之前覺得被罵的感覺很不好，可是看到不是只有自己考不好被罵，所以覺得比較安慰，也比較能體會父母親背後的用意，心情有好一點。上課的收穫是學會如何思考，不要隨隨便便的放棄自己或他人的生命，對日後課程的建議是如果下次有活動的話，可以去童軍教室比較好，希望能多上童軍繩方面的課程。



## 二、訪談學生 B2

### (一) 基本資料

表 4-5-4 B2 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
女	146	180	+34	181	187	+24

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-4 可知 B2 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 146 分，同儕人際關係量表的前測得分是 181 分。上課前導師表示 B2 常在聯絡簿上反應最近心情很差，班上同學不知道為什麼排擠她，讓她覺得很難過。教學過程中研究者也的確發現班上同學不太喜歡和 B2 相處，於是在深入瞭解班級狀況後加強人際溝通等相關課程。

「上課前人家罵我，我覺得很生氣，不曉得什麼原因？有些人就不喜歡我。」(訪)

「上課前不懂同學在說什麼就問他，可是要問好久才瞭解他要說什麼。」(訪)

### (三) 實驗課程對 B2 的影響及改變

由表 4-5-4 可知 B2 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 180 分，進步了 34 分；同儕人際關係量表的後測得分是 187 分，進步了 24 分，因為同儕人際關係量表的進步分數中等，因此將 B2 歸類為課程對其有中度影響者。實驗課程結束後導師表示 B2 進步很多，心情比較好，而且跟同學間的互動也變好。研究者訪談 A1 時，他也表示 B2 變得比較好，因為之前有一些班上同學排擠她，現在同學會跟她講話了。研究者在教學過程中也發現 B2 有慢慢進步，會學著改變自己的態度試著跟同學溝通相處，情緒和人際關係有越來越好的趨勢。

「B2 在這一方面進步很多，上課之前別人誣賴她，她都不講理由，不會為自己辯解，默默的接受，所以同學就會覺得她很好欺負。上課之後她改變自己，讓自

己樂觀一點，上課就會笑，跟同學玩的很開心。我比較喜歡之後的她，因為比較好相處，不會動不動就為了一點小事哭。」(訪 A1)

「以前同學會故意說些傷你的話，所以每天都很苦悶」(訪 B2)

「上課之前心情不好都會悶在家裡睡覺。」(訪 B2)

茲將 B2 的改變列點說明如下：

### 1.改變態度，學習與同學相處和溝通的方法

學會以樂觀的態度面對同學，上完課後比較常笑，也會主動跟同學聊天，幫班上同學服務、爭取榮譽。並學著與同學溝通，會試著去瞭解原因，而不會意氣用事。

「讓我瞭解什麼叫關心，不要只想死，要往好的地方想。」(單)

「可能是因為會主動跟同學聊天，所以同學比較喜歡我了。」(訪)

「上完溝通那個單元後，就比較知道要怎麼樣跟人家溝通，現在多了很多的好朋友。」(訪)

「之前說我壞話或說中傷我的話的同學，現在我會回話回去，不是很兇的罵回去，而是會去跟同學溝通，會問清楚原因。」(訪)

### 2.人際關係改善以後，心情變好了

B1 表示以前心情不好的原因是因為班上同學排擠和欺負她，但是同學現在對她越來越好，也願意跟她當朋友，所以覺得心情好多了，不會像以前每天都很悶。

「以前心情不好是因為同學的關係，現在因為同學對我比較好，所以心情就變好了。」(訪)

### 3.學會更多情緒調節的方法，會適時的控制自己的情緒

B2 上課之前心情不好就悶在心裡或在家裡睡覺，但上課之後還會用其它方法紓解自己的壓力，最大的不同點是會找同學談心，代表 B2 願意敞開心胸與同學溝通和相處。

「上課之後比較會控制自己的情緒，不能因為他罵你就容易生氣。」(訪)

「每個人都有壓力，只要慢慢的就可以解決了。」(單)

「上完課之後心情不好我就會寫日記、畫畫、找個娃娃陪我說話、找同學陪我說話。」(訪)

#### (四) B2 對實驗課程的看法與建議

B2 表示喜歡上實驗課程，因為覺得活動對全班很有幫助，可以增加團體的融洽感，例如：上了拋球活動後，大隊接力時就比較有默契，不容易掉棒。不過覺得繩結活動對她有傷害，因為同學不相信她是自己解開的，所以覺得很難過。而拋球活動時因為同學說的話讓她不舒服，所以忍不住在班上哭了。課後研究者應導師要求跟 B2 晤談四次，更深入瞭解 B2 的情緒與解決衝突，進一步共同擬定解決方法。B2 訪談時就覺得心情好多了，之前不舒服的感覺不見了，對於研究者的事後處理持肯定的態度。至於對日後課程的建議，B2 覺得如果心情彩虹圖可以加上畫畫的部份會比較有動力寫情緒日記，另外還希望上課時間可以多一點。

### 參、課程對其影響較小者

#### 一、訪談學生 A3

##### (一) 基本資料

表 4-5-5 A3 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
男	199	196	-3	199	194	-5

## (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-5 可知 A3 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 199 分，同儕人際關係量表的前測得分是 199 分，A3 在這兩份量表自陳的結果都接近滿分。訪談中表示心情不好時會找同學聊天，不過和同學吵架時會覺得不愉快，心情不太好。

「上課之前心情不好時，會找朋友講發生的事。」(訪)

「之前跟別人吵架的時候都會很不愉快，就是沒有人幫我和解。」(訪)

## (三) 實驗課程對 A3 的影響及改變

由表 4-5-5 可知 A3 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 196 分，退步了 3 分，是全班退步最多者；同儕人際關係量表的後測得分是 194 分，退步 5 分。研究者平時觀察 A3 上課態度很認真，表現還不錯，在訪談的過程中也發現 A3 對實驗課程有很高的評價和喜愛度，但是量表後測成績卻退步了，因此研究者很好奇是什麼原因造成的結果。訪談後 A3 表示後測那段期間，班上有些同學無緣無故討厭他，讓他覺得很難過，所以在填寫問卷時受到當時心情的影響，分數才比前測低，跟老師上課內容完全沒有關係。不過在訪談時，同學就沒有再欺負他，還會幫他排解糾紛，所以心情還不錯。因此將 A3 重新歸類為課程對其影響較小者。

「第一次填的時候沒那麼嚴重，第二次填的時候才發生那件事情，是因為發生事情，而不是因為老師上課的關係。」(訪)

茲將 A3 的改變列點說明如下：

### 1. 瞭解情緒，學到更多紓解壓力的方法

A3 表示上完課後更瞭解情緒，以前心情不好時只會找朋友聊天，看了簡單紓壓影片之後就學會聽音樂、看書、想辦法解決和寫心情彩紅圖讓自己心情好一點。

「對我的情緒有很大的幫助」(總)

「上課之後，除了找朋友還會聽音樂和看書，生氣就會好一點。」(訪)

「當我遇到挫折時，我會想辦法解決。」(情)

「當我壓力很大時，我會聽 MP3。」(情)

「覺得對情緒最有幫助的活動是音樂智慧，因為我喜歡聽歌。」(總)

「寫這個(心情彩虹圖)對自己有幫助，把情緒都寫在上面，氣就會消，可以發洩情緒。」(訪)

「有人找我麻煩時，就可以用這個(簡單情緒紓壓)來發洩情緒，像寫就是寫心情彩虹圖、唱就是唱唱歌。」(訪)

## 2.與同學相處的情況改善，人際關係變好，心情也變好了

A3 有一段時間和小奇(化名)相處的不太好，所以覺得心情很低落和難過。但上完課後，小奇突然跟他和好，而且當他和別的同學吵架時，小奇還會出面幫他和解，讓他覺得很開心。研究者問到小奇為何有如此大的轉變時，A3 表示可能是上實驗課程的關係，讓他脾氣變好，但提及和小奇不愉快的期間，A3 突然激動的哭了，表示不願想起那段往事。因此為安撫學生情緒，研究者同理並引導 A3 事情已經過去了，要好好珍惜現在和同學相處的時光。

「沒上課時小奇對我比較差，上課之後他就對我比較好了，跟別的同學吵架時還會幫我和解。」(訪)

## 3.會與家人分享上課內容，家人鼓勵要好好學習及運用

A3 回家時會跟家人分享實驗課程的內容，爸媽則鼓勵 A3 要好好學習，對以後的情緒管理會有助益。

「他們說這可以把它學起來，情緒不好的時候有幫助。」(訪)

### (四) A3 對實驗課程的看法與建議

A3 表示自己非常喜歡上課，覺得很好玩，而且課程內容有一些部份和自己之前的情況差不多。另外也覺得上課很快樂，學到如何尊重他人，並謝謝老師幫同學上課，希望老師可以繼續教導同學，才可以學到更多情緒管理的相關資訊。

## 二、訪談學生 B3

### (一) 基本資料

表 4-5-6 B3 在情緒智慧量表和同儕人際關係量表前後測得分比較表

性別	情緒智慧量表			同儕人際關係量表		
	前測	後測	變化	前測	後測	變化
男	182	180	-2	178	162	-16

### (二) 上實驗課程前的個人狀態

由表 4-5-6 可知 B3 在實驗課程開始前的情緒智慧前測得分是 182 分，同儕人際關係量表的前測得分是 178 分。B3 接受訪談時表示他很少有情緒反應，和班上同學相處良好。

「我很少生氣，從來沒有難過過，很少有情緒。」(訪)

### (三) 實驗課程對 B3 的影響及改變

由表 4-5-6 可知 B3 在上完實驗課程後的情緒智慧後測得分是 180 分，退步了 2 分；同儕人際關係量表的後測得分是 162 分，退步了 16 分，是全班退步最多者。訪談中 B3 表示量表成績退步是因為後測時，班上有一些女生很討厭他，覺得不太開心，所以影響問卷的結果，跟上課內容沒有關係，所以研究者將 B3 重新歸類到課程對其影響較小者。

「像 25、26 題的部份，那時有部份的同學很討厭我，因為我討厭愛講八卦的女生，她講我朋友的事我覺得不開心。後來我有去調查，那個人說的是真的，就有好一點。所以量表成績退步一點點是因為情緒不太好，跟上課內容沒有關係。覺得自己在男生的人際關係是不錯的，但是發生那件事後跟女生就沒那麼好，但覺得不在意。」(訪)

茲將 B3 的改變列點說明如下：

## 1.瞭解並學會控制和表達情緒，會尋找適時的方式紓解壓力

B3 在訪談中表示，雖然上完課後自己沒有很大的改變，但是覺得自己更瞭解情緒了，也會控制自己的情緒，並瞭解可以用肢體的方式表達情緒，懂得尋找適合自己的紓壓方式。

「上課之後，我覺得對情緒瞭解了許多。」(訪)

「我雖然沒有很大的改變，但我會控制自己的情緒。」(總)

「我上完後才知道怎麼表達情緒，用肢體來表達。」(訪)

「當我壓力很大時，我會去聽歌。」(情)

### (四) B3 對實驗課程的看法與建議

B3 訪談中表示喜歡上實驗課程，因為上課很有趣又沒有壓力，而且能瞭解情緒並知道如何表達與控制情緒。印象最深刻的單元是青春性事，因為覺得「你可以再靠近一點」活動可以讓彼此知道身體不能隨便亂碰觸。其它的收穫包括瞭解童軍繩的使用方法、圖書館編碼方式、如何尋找書籍，也從學習三步曲中學到了讀書的方法。另外，對日後課程的建議是只要能讓自己心情好一點就好了，因為覺得這八個禮拜每次上完課心情就會好一點，這是他最大的收穫。最後覺得雖然寫心情彩虹圖對自己有幫助，可是功課太多又要補習就沒時間寫，建議如果改寫在聯絡簿上會增加填寫情緒日記的動力。

## 肆、小結

研究者根據量表前後測結果將訪談學生分爲「課程對其影響較大者」(A1、B1)、「課程對其影響中等者」(A2、B2)和「課程對其影響較小者」(A3、B3)三大類。

首先，就「課程對其影響較大者」分析，其改變包括懂得察言觀色，覺察他人的情緒，更瞭解情緒反應及種類；懂得適時的表達情緒；懂得控制自己的情緒，遇到挫折或壓力時，會尋找適合自己的方式紓解；懂得體諒家人的辛勞，並學習與家人溝通；會適時的情緒反省；課後會與家人分享課程內容。上述改變大致符合情緒教育目標，另外還增加了和家人分享的部份回饋意見。

再者，就「課程對其影響中等者」分析，其改變包括學會控制情緒後，人際關係變好，心情變好且朋友變多了；學會更多紓解情緒的方法，並實際運用於生活中；在聯絡簿中書寫情緒反省的心情；回家後會教哥哥情緒管理的方法；改變態度，學習與同學相處和溝通的方法。從上述的改變可發現，情緒智慧和同儕人際關係是具有關連性的，而且會相互影響，所以學生不但達成情緒教育的目標，也達到人際相處的目標。

最後，就「課程對其影響較小者」分析，其改變包括瞭解並學會控制和表達情緒，尋找適當的方式紓解壓力；與同學相處的情況改善，人際關係變好；會與家人分享上課內容，家人鼓勵要好好學習及運用。由以上的改變發現，學生有達到部份的情緒教育目標，且增進其人際關係。



## 第六節 教師訪談及家長意見分析

### 壹、教師訪談分析

研究者於課程結束後訪問實驗組導師，欲從不同角度瞭解學生的改變以評估課程的成效，以八題開放性問題進行訪談（詳見附錄九），茲將結果分述如下：

#### 一、學生會在聯絡簿分享上課內容及心情，表示喜愛課程

導師表示學生會在聯絡簿寫一些上課相關內容，覺得蠻好玩的。然後希望老師以後能繼續幫他們上課，另外有些家長看了學生寫的內容後，也會在聯絡簿上給予回饋，並表示學生能上此課程很好。

#### 二、除非發生具體的事件，否則短時間較難觀察太多的改變

研究者問及導師是否觀察到學生上課前後的改變，老師表示只知道上課主題是「情緒教育融入綜合活動」，但是並不清楚詳細的教案內容，而且如果平常沒發生什麼特別或具體的事，短時間很難覺察到學生在處理情緒或人際衝突上有何不同。另外表示因為本身是理化老師，七年級並沒有理化課，僅有早自習和午修時間和同學相處，因為互動時間較短，所以相對的觀察時間也較短。

#### 三、觀察到 B2 的情緒有變好，和同學的互動情形比之前好

在實驗課程期間，B2 曾在聯絡簿上表示心情不好，因此導師希望研究者能與 B2 晤談。與 B2 約談四次後，導師發現 B2 的心情變好了，而且也明顯覺察到 B2 與班上同學關係改善，互動變好，比較不會像之前太在意別人的想法，不知道如何跟班上同學相處。

#### 四、對情緒教育融入課程抱持正向的肯定

最後問及對課程的可行性及意見時，導師表示贊成將情緒教育融入綜合活動

中，因為學生需要情緒教育方面的相關知識，但是學校往往沒有著重，覺得學了情緒管理對以後的生活會很有幫助。

## 貳、家長意見分析

研究者於實驗課程開始前一週，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，最後一部份為建議事項。茲將家長的意見統整如下：「有此課程很好」、「非常難得的課程，希望孩子上了課之後能管理好自己的情緒」、「現在的小孩教育課程壓力大，希望多學一點情緒管理的方法」、「孩子對此情緒教育是有必要的，請老師多指導，謝謝！」、「太好了，希望下學期仍能上類似課程」、「家長是否與學校相互配合？須注意些什麼？」

綜上所述，從家長的意見中可發現他們很認同情緒教育的重要性，並對此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，並且積極的詢問家長如何與學校配合，以利課程的進行。

## 參、小結

綜上所述，就教師訪談方面而言，導師表示學生會在聯絡簿書寫實驗課程的心情及內容，並表示喜愛上實驗課程。但是可能因為情緒教育屬於情意教育，所以若無發生具體或特定事情，導師很難覺察學生的改變，所以僅對一位明顯改變的同學有印象。

就家長方面而言，大部份的家長都贊成實施此課程，希望學生能課程中學習控制及管理自己情緒的能力，有需要的話也願意和老師配合。整體而言，教師及家長都對情緒教育課程抱持正向且肯定的態度。