

( 綜合 ) 領域~主題課程架構表

主題名稱

拒絕情緒勒索

課程  
目標

一、正視壓力

二、認識情緒勒索(壓力的  
來源)

三、了解自己，  
學會說「不」

課程總節數

4 節

單元  
名稱

讓我壓力很大的  
事情?

什麼是情緒勒索?  
(我的壓力來源?)

情緒勒索的對象  
(我是受害者? or  
我是加害者?)

了解自己，要學  
會適度的拒絕

本次授課單元名稱

我被情緒勒索了嗎?  
認識情緒勒索

本次授課單元目標

1. 你的「濫好人」指數有多高? 超過這個分數，容易被情緒勒索。
2. 認識什麼樣的行為屬於情緒勒索?
3. 學會拒絕，保護自己，建立自信心

預期學生學到的...

- (1)對明白讓自己產生壓力的事物屬於正面或是負面的情緒。
- (2)能分辨生活中常見的情緒勒索話語。
- (3)能夠了解自己，建立自信心的學會拒絕的技巧。

預期使用的教學策略

1. 利用 Jambord 討論與分享
2. 情緒勒索問卷學習單
3. ORID 學習單統整學習心得