

# 基隆市深美國小 111 學年度備觀議課活動設計備課單(B)

<b>領域</b>	綜合領域	<b>設計者</b>	蔡雅綾	
<b>實施年級</b>	六年四班	<b>節數</b>	共 2 節， 80 分鐘	
<b>單元名稱</b>	什麼是情緒勒索？			
<b>教學法策略/形式</b>	<input type="checkbox"/> 跨領域(含議題融入)素養導向教學 <input checked="" type="checkbox"/> 探究實作 <input type="checkbox"/> 線上教學 <input checked="" type="checkbox"/> 科技輔助自主學習 <input type="checkbox"/> 雙語教學 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 數位學習精進方案 <input type="checkbox"/> 其他( )			
<b>核心素養</b>	<input type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解			
<b>學習表現(能力指標)</b>	察覺自己的壓力來源與狀態，並能正面思考			
<b>教學目標</b>	1. 分析各種生活中與學習困擾的因應策略，以各種方式提高問題解決能力。			
<b>一、以終為始的思考計畫</b>				
<b>我期望學生學到的…</b>	<b>我將如何看見(證明)…</b>	<b>我將使用的策略(方法)</b>		
(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,建立自信的學會拒絕的技巧。	★關鍵提問讓學生將 Jamboard 上的壓力來源做分類，找出正向或負面。 ★透過問卷的方式讓學生自我評分，檢視自己目前如何面對壓力來源及應變方式。 ★小組討論拒絕的技巧並分享	(1)利用 Jamboard 團體討論並分享，找現階段學生認知的壓力及其來源。 (2)問卷學習單，讓學生釐清對情緒勒索的認知。 (3)反省學習單(ORID)		
<b>二、關鍵提問(佈題)</b>				
1. 在與人相處中，有沒有「明明不想做，但還是勉強做」的經驗。 2. 什麼樣的話語會讓你產生上面的經驗？ 3. 你是一個「爛好人」嗎？				
<b>三、學習活動設計的重點</b>				
<b>流程</b>	<b>學習重點</b>	<b>時間</b>	<b>使用策略、評量</b>	
<b>導入</b> 引起動機或舊經驗回朔	1. 將壓力來源的事物再檢視一次 2. 檢視造成負面壓力的原因及情緒	5 分鐘	個人分享	
<b>開展</b> 概念學習	1、 在與人相處的過程中，有沒有「明明不想做，但還是勉強做」的經驗？ (請學生先填問卷自評)	10 分鐘	問卷自評並計分	

	<p>2、透過情緒勒索故事，舉出生活中常見的情緒勒索話語，例「你不幫我，我就不跟你好了！」「我是你好朋友，你怎麼可以___！」……等。</p> <p>3、提問：  (1)曾經有人對你說過這些話嗎？這些話聽起來有什麼感覺？  (2)還聽過什麼類似的話語呢？  (3)如果遇到自己喜歡的人強迫自己做不喜歡的事情怎麼辦？  (4)自己有沒有曾經對別人講過類似的話？當下其實真正想表達的目的是什麼？</p> <p>五、省思：利用 ORID 策略進行回顧與省思。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>小組討論「情緒勒索」的話語 寫在 Jambord 上分享</p> <p>回家作業：ORID</p>
<p><b>挑戰 進階學習</b></p>	<p><b>我們可以如何拒絕別人的情緒勒索？</b>  拒絕三步驟：  1. 停—先停下來，弄清事情。  2. 看—看自己的感受，先安撫自己。  3. 應—等對方冷靜後再回應。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>每個人寫便利貼</p>
<p><b>總結 學習重點</b></p>	<p>歸納：情緒勒索的典型場景，通常是從「要求」開始，在「抵抗」與「威脅」施壓間來回，最後以「順從」收場。</p> <p>情緒勒索》以迷霧 (fog) 作為比喻，有 3 種感覺會使我們變得盲目，不去思考自己為什麼就這樣服從令自己不舒服、不快樂的要求：恐懼 (fear)、責任感 (obligation) 和罪惡感 (guilt)。</p> <p>所以學會適度並勇敢地拒絕，才能為自己找回自信心建立正確的人際關係。</p>		

## 你的「濫好人」指數有多高？超過這個分數，容易被情緒勒索

資料來源：[https://www.managertoday.com.tw/books/view/62671?utm\\_source=copyshare](https://www.managertoday.com.tw/books/view/62671?utm_source=copyshare)

多數的人或多或少都有這樣的困擾，但是偶爾與習慣取悅他人卻有很大的差異。

以下有 15 條描述，讀後逐一給分，最低 1 分，最高 5 分。如果這個描述完全不符合你的情形，請給 1 分；如果敘述完全符合你的情況，請給 5 分；如果稍微符合，請依照符合程度給出 2~4 分。15 條敘述都給完分數後，就可以將分數加總，總分會顯示你擱置自己的需求和優先事項，迎合他人的可能性有多高。

題 目	自我評分
1. 我從來不會說出自己的心裡話，就算情緒很強烈，也不會說出口。	
2. 想到有可能會產生衝突，我就覺得害怕。	
3. 我經常讓朋友、同事、家人，甚至是陌生人跨越個人界線。	
4. 我一直想要符合別人的期待。	
5. 我一直覺得自己需要微笑，要對人很好，就算自己心情不好，也必須這樣做。	
6. 我只要做了對自己有益的事情，就會馬上覺得自己很自私。	
7. 我經常會犧牲自己的快樂，來讓其他人快樂。	
8. 我很害怕別人對我產生負面情緒。(對我感到生氣或不滿等)	
9. 我非常希望別人喜歡我。	
10. 我避免主動引起衝突。	
11. 我覺得拒絕很可怕。	
12. 我會過度分析決定，思索其他人會對我的決定有什麼反應。	
13. 我收到正向回饋時，心情會大好；收到負面回饋時，就會崩潰，陷入絕望。	
14. 我相信大家都很好，就算是虐待或用情緒操縱我的人，也是好人。	
15. 說「不」讓我感到非常害怕。	

現在來計算總分，看看你有多容易答應別人，就算犧牲自己的快樂，也在所不惜。