

案例教學法在國中情緒教育的應用之行動研究

蘇聖雅

國立東華大學課程設計與潛能開發學系教育碩士班 研究生

摘要

本研究旨在透過行動研究法發展出一套適用於國中生的情緒教育課程，以提昇班級學生理性思考與情緒表達能力。

課程設計分為二階段。第一階段為主題教學，內容為認識情緒的由來、非理性思考、正向情緒體驗以及情緒表達法；第二階段為案例教學，包含兩則案例，其內容和國中生常面臨的煩惱與壓力有關。此外，在這兩階段的教學過程中，學生皆利用課堂時間書寫情緒周記，協助學生覺察自己的負面情緒及非理性思考，並練習以理性思考及情緒表達法來涵養自身情緒。

本研究案例教學的重心，在於引導學生討論案例主角的非理性思考及如何面對負面情緒。透過不斷行動、修正再行動的循環，研究者有下列發現：1.「營造課堂尊重、鼓勵發言的氛圍、計分制度」皆能提升學生發言次數。2.「引導學生試著對同學提出的答案進行建議、並說明原因、請學生對答案排優先順序」，這些技巧都可以增加討論的深度。3.藉由案例討論，學生在實際生活中，遇到類似的問題情境時，較能沉著應對，解決問題。

關鍵詞：案例教學、情緒教育、情緒涵養