

## 勇敢悲傷吧!——從論語中學情緒覺察

高餐大附中 黃如昕

### 一、設計者簡介

黃如昕，高餐大附中國文科教師，文化基本教材種子教師。國立成功大學台灣文學研究所碩士，創新教案設計師。

### 二、演示重點

本節演示藉由論語中的文章，說明情緒會影響行為，若不能理解情緒，任由情緒牽動而衝動行事，容易做出後悔的事。並以負向情緒——悲傷為例，搭配教育部《防墜安全教育教材知能手冊》中悲傷五階段的介紹，讓學生理解情緒的變化，進而思考因應的方法，避免自傷和傷人的行為發生。包含以下三個部分：

#### (一) 文本閱讀與解析

藉由帶領學生閱讀論語的篇章，了解經典文化教材的內容與智慧。

學生從文章的內容中，可推論出子路的為人以及分析其性格上的優缺點，以及孔子面對悲傷時的反應，並藉由學生日常生活的經驗分享，讓學生可以體會情緒對於自身行動的影響力。

#### (二) 安全教育議題之融入

將論語中子路的人格特質，結合安全教育議題中的情感調適，並以悲傷的情緒為例，運用影片和相關網路資源，帶領學生藉由影片覺察影片中人物的情感變化，理解悲傷的情緒歷程。

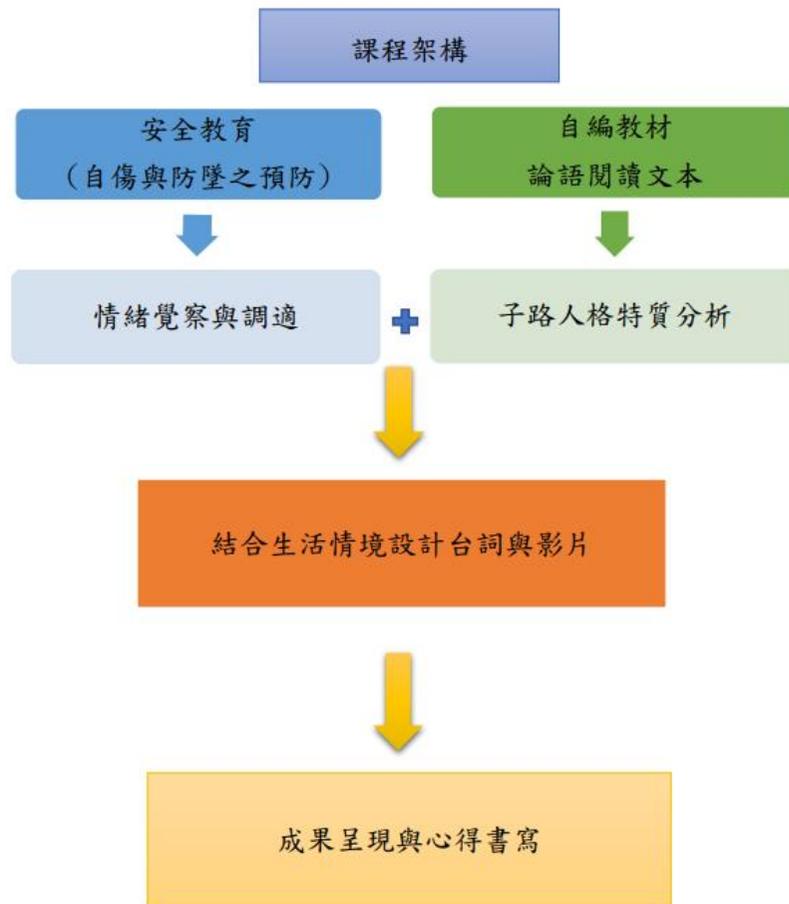
#### (三) 生活情境之運用

藉由論語中的人物設定，結合悲傷事件的生活情境，帶領學生透過創意台詞設計，運用所學於生活中。教師亦介紹數種情感調節技巧，並帶領同學思考當負面情緒來臨時的因應方式。

### 三、課程設計簡表

|          |   |               |               |     |     |
|----------|---|---------------|---------------|-----|-----|
| 單元<br>名稱 | 勇敢悲傷吧!—從論語中學情緒覺察  | 節數            | 4 (演示第 2 節)   | 設計者 | 黃如昕 |
| 核心<br>素養 | <p>國 S-U-B2 善用科技、資訊與 各類媒體所提供 的素材，進行閱讀 思考，整合資訊， 激發省思及批判 媒體倫理與社會議題的能力。</p> <p>國 S-U-B3 理解文本內涵，認識文學表現技法， 進行實際創作，運 用文學歷史的知 識背景，欣賞藝術 文化之美，並能與他人分享自身的 美感體驗。</p> | 核心概念/<br>學科本質 | 文本理解/文本轉化/表達力 |     |     |
| 單元<br>目標 | <p>一、 學習國語文知識，運用恰當文字語彙，抒發情感，表達意見。</p> <p>二、結合國語文與科技資訊，進行跨領域探索，發展自學能力，奠定終身學習的基礎。</p>   |               |               |     |     |

學習  
脈絡



|          |   |                                |
|----------|---|--------------------------------|
| 表現<br>任務 | 表現任務說明：                                   |                                |
|          | 一、台詞設計                                    |                                |
|          | 分數  | 給分標準                           |
|          | 5 分                                       | 根據台詞，完全可以理解悲傷五階段的意思            |
|          | 4 分                                       | 根據台詞，可以理解悲傷五階段 80%的意思          |
|          | 3 分                                       | 根據台詞，可以理解悲傷五階段 50%的意思          |
|          | 1-2 分                                     | 根據台詞，幾乎還是不理解悲傷五階段的意思           |
|          | 二、演出表現:                                   |                                |
|          | 分數  | 給分標準                           |
|          | 5 分                                       | 音量適中、台詞豐富且適當、動作表情大方且適當、情感投入皆做到 |
| 3-4 分    | 音量適中、台詞豐富且適當、動作表情大方且適當、情感投入<br>做到其中 3-4 項 |                                |
| 0-2 分    | 音量適中、台詞豐富且適當、動作表情大方且適當、情感投入<br>做到其中 0-2 項 |                                |

## 三、道具及其他加分項目(如: 創意呈現、有趣等)

| 分數    | 給分標準                |
|-------|---------------------|
| 3-5 分 | 道具用心、劇情有趣、以及其他加分的地方 |
| 1-2 分 | 有些許的道具、以及其他加分的地方    |
| 0 分   | 無任何加分的地方            |

評量方式規劃：

老師評分 50%

小組互評 50%

## 課程架構

| 節次 | 學習脈絡  | 學習目標                               | 學習內容   | 學習表現   | 學生學習活動  | 檢核點   | 學生狀況分析  |
|----|---|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 1  | 學生從文章的內容中，可推論出子路的為人以及分析其性格上的優缺點，並藉由學生日常生活的經驗分享，讓學生可以體會情緒對於自身行動的影響力。             | 藉由文本閱讀與教師講解，學生能歸納子路的性格特徵，並進行發表與分享。 | Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義。<br>Ad-V-1 篇章的主旨、結構、寓意與評述。 | 2-V-2 討論過程中，能適切陳述自身立場，歸納他人論點並給予回應，達成友善且平等的溝通<br><br>5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。 | 1. 學生分成數個小組，分組討論「論語子路篇章學習單」。<br><br>2.請各小組上台發表並分享。(20分鐘)                  | 教師觀察班上小組討論與發表內容進行評分。                                      | 在小組討論時，有的學生容易分心，需提醒學生須積極參與討論，以及當他組同學在分享時，需專心聆聽。                                     |
| 2  | 第一節課藉由子路的文章，說明情緒會影響行為，若不能理解情緒，任由情緒牽動而衝動行事，容易做出後悔的事。<br><br>接著，帶領學生閱讀論語《先進》篇中孔子對 | 藉由影片欣賞與相關資料的閱讀，學生能辨別悲傷情緒的五階段歷程。    | Cc-V-2 各類文本中所反映的矛盾衝突、生命態度、天人關係等文化內涵。           | 1-V-1 面對不同的聆聽情境及文化差異，正確分析話語的訊息，並給予適切的回應。   | 1.使用 edpuzzle 進行翻轉影片教學，讓學生使用平板電腦收看《俗女養成記》悲傷五階段的片段影片，並根據影片內容，線上回答教師所提出的問題。 | 1. 學生於網頁上所觀察記錄下的影片筆記與問題回答的內容完整性。<br><br>2.學生在分享問題答案時的參與度。 | 學生對於影片內容興趣高，但有些學生對於平板操作能力較弱，偶爾亦會因網路問題讓活動進行受到阻礙。<br><br>若沒有平板電腦以及網路設備，也可使用教室投影機播放，並使 |

|   |   |   |  |                             |  |               |  |
|---|---|---|--|-----------------------------|--|---------------|--|
|   | 於愛徒顏回之死，以及《雍也》篇中，孔子去探望生病中的冉求的文句，探討孔子遇到悲傷事件時的反應，並搭配教育部《防墜安全教育教材知能手冊》中悲傷五階段的介紹，讓學生理解情緒的變化，進而思考因應的方法，避免自傷和傷人的行為發生。 |   |  |                             |  |               | 用紙本學習單替代。  |
| 3 | 結合第一節對子路性格的介紹，以及第二節面對悲傷失落情緒的理解，進行「子路悲傷我來幫」經典台詞短片設計活動  | 學生歸納子路的性格特徵，以及面對悲傷的覺察應對技巧，在教師指定的情境中產出創意台詞，並進行戲劇演出與影片拍攝。 | Be-V-3 在學習應用方面，以簡報、讀書報告、演講稿、會議紀錄、劇本、小論文、計劃書、申請書等格式與寫作方法為主。 | 2-V-5 運用各類表演藝術的形式，進行文本的再詮釋。 | 1. 學生分成數組，每組上台從三個題目中抽出一個情境進行展演。<br>Ⓛ 交往 10 年的女朋友忽然決定和子路分手。 | 學生的台詞設計語演出表現。 | 有些學生對於拍片軟體的使用較不熟，建議在讓學生進行影片製作時，可讓學生使用手機進行操作，亦可於課前先介紹幾款簡單的剪片 app，鼓勵學生先在課前 |

|   |   |  |  |                                |   |                    |                                       |
|---|---|--|--|--------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------|
|   |   |  |  |                                | <p>㊟子路在國語演講比賽中因太緊張而忘詞，因此沒有得名。</p> <p>㊟畢業旅分組，子路發現他最好的朋友已經和別人約好同一組。</p> |                    | 先試用，熟悉製作短片的方法，以利拍片活動進行。               |
| 4 | <p>本節課進行影片成果發表以及總結反思，學生透過互相聆聽彼此的影片與講解以及學習單的心得書寫進行整個課程的反思與回饋，老師亦在此節課補充有關防範自傷與自殺的相關文章與資源，讓學生除了能了解</p> | <p>1.學生展示影片製作成果，並對於課程活動內容進行反思</p> <p>2.學生藉由老師的介紹與說明，能辨別自身與他人的情緒狀態，並在需要尋求他人協助時，選擇正確的管道。</p> | <p>Be-V-3 在學習應用方面，以簡報、讀書報告、演講稿、會議紀錄、劇本、小論文、計劃書、申請書等格式與寫作方法 為主。</p> | <p>6-V-2 廣泛嘗試各種文體，發表感懷或見解。</p> | <p>1.各組分享上節課的影片，並進行小組互評。</p> <p>2.學生書寫心得書與回饋。</p>                     | <p>學生書寫心得書與回饋。</p> | <p>學生心得與書寫繳交情況良好，能表達出此單元課程的學習與反思。</p> |

|  |                                    |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | 自身的情緒外，當察覺自身或他人需要尋求幫助時，能有正確的方法與管道。 |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

附錄一:課堂中使用的《論語》子路篇章學習單

1.請在聽完老師的講解後，回答下列問題:

《原文》

(一)顏淵、季路侍。子曰：「盍各言爾志？」子路曰：「願車馬、衣輕裘，與朋友共。敝之而無憾。」《論語·公冶長》

Q.從子路的志向中，可看出他重視的是什麼人？

2. 請在聽完老師講解這兩則課文後，回答下列問題:

《原文》

(一)子謂顏淵曰：「用之則行，舍之則藏，惟我與爾有是夫。」子路曰：「子行三軍則誰與？」子曰：「暴虎馮河，死而無悔者，吾不與也。必也臨事而懼，好謀而成者也。」《論語·述而》

(二)子路問：「聞斯行諸？」子曰：「有父兄在，如之何其聞斯行之？」冉有問：「聞斯行諸？」子曰：「聞斯行之。」公西華曰：「由也問聞斯行諸，子曰『有父兄在』；求也問聞斯行諸，子曰『聞斯行之』。赤也惑，敢問。」子曰：「求也退，故進之；由也兼人，故退之。」《論語·先進》

Q1.從此兩則孔子與子路的對話中，你覺得孔子看出子路有什麼樣的人格特質?而這樣的人格特質可能會對他造成什麼樣的影響?

Q2.從此兩則對話中，你覺得孔子想提醒子路注意什麼?

Q3.你曾經因為衝動而做出什麼最後後悔的事嗎?請舉例與我們分享

