



【菩提種子編輯委員會】112 學年度教材教案

核心素養	A2 系統思考與解決問題：具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 C2 人際關係與團隊合作：具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。
教案名稱	同理心就是你的超能力
教案型態	體驗式活動
設計者	桃園區第三聯區教聯會
教學對象	高年級、國中
教學時間	40 分鐘
教學目標	1.能察覺自己和他人的情緒表達。 2.能認知他人的情緒，並進而同理他人的情緒。 3.用具體的行動同理他人。
靜思語	寬心、包容，是快樂的泉源。
搭配教案	伯源哥哥的秘密花園《同理心就是你的超能力》
教材來源	自編
教材教具	正方形立可帶、同理心情境題卡
其他資源	參考 111 菩提種子教案〈情緒萬花筒〉
人力資源	站主 1 人、助教 2 人

教學步驟及內容	教具材料	時間	備註
一、 引言與靜思語 同理心並非是讓對方予取予求，而是用智慧轉化心境，嘗試理解對方的處境和心情，設身處地思考對方的需求。同理心幫助我們學習讓心量更寬闊，更具包容力，而這也是快樂的的泉源。	ppt	2 分鐘	

靜思語：寬心、包容，是快樂的泉源。 二、 體驗活動 1、你丟我接 活動方式：三人一組並以兩大步-等腰三角形的距離，當下專注，以口語和非口語的方式觀察、溝通，以拋物線的方式將「方形立可帶」傳遞給對方。 拋球者說：我要將球拋給你，你準備好了嗎？讓我們深呼吸一下，雙腳張開微蹲穩，數到三我就將球拋過去，可以嗎？ 再次確認，並觀察對方肢體的反應。 2、换位思考 (1)準備一個紙箱，紙箱的 前、後、左、右四個面，各貼上不同的圖片，先覆蓋圖片，不讓同學看到圖片。 (2)請一位同學站在中間，頭上頂著紙箱。 (3)再請四位同學站在四個面，接著閉上眼睛。 (4)除去紙箱的覆蓋物。 (5)請四面的同學敘述所看到的圖片。 三、 觀賞影片 伯源哥哥的秘密花園《同理心就是你的超能力》 01' 10" -06' 30" 07' 00" -14' 40" (1)情境題抽籤體驗 (2)認知別人的情緒與作法 (3)提出好的方法來幫助	球 1 個 (視情況而定，可以多準備幾個備用) 影片 情境題卡 1 題	5 分鐘 13 分鐘 8 分鐘	體驗活動有二個，擇一來進行體驗。 *可以找三人來體驗後，再找三人來體驗，或是分成每三人一組，全部人員都來體驗，由教學者決定。 *丟球時，先順時針，再倒轉，體驗接與丟，迴轉傳球時，視線傳球更需要注意力，需要更高的同理心。 *也可以二人傳球，一位站著，一位蹲下接球，製造一高一低傳接球。 *當對方表達無法進行活動或不行時，同理心就會開展。 *可多準備幾題情境題卡來備用
---	--	--------------------------------------	--

四、省思 1、你覺得同學為什麼會有這樣的行為？同學的情緒是怎樣呢？ 2、你可以怎麼做（說），避免彼此的衝突？如果你是這位想開電風扇的同學，你會如何與別人溝通，表達你的需求？ 3、從這件事，你學習到什麼呢？	ppt	8 分鐘	
五、實踐 在日常生活中，用同理心看待別人情緒與反應，以同理心的超能力與人溝通、互動。	ppt	2 分鐘	
六、結語 遇到事情，先聆聽自己內在的聲音與感受，並認知他人的情緒與同理他人的立場和情緒，同時傾聽他人的感覺，進而用體諒來回答他人的感覺。	ppt	2 分鐘	

教案教學實景參考





附件一

情境題題目：

1、我正在挖鼻孔，同學看見了

(事實：因為我感冒了，鼻子有異物)

2、我在一群同學面前跌倒了。

(原因：因為匆忙不小心的關係)

3、天氣熱，我去開電風扇，但同學卻大聲罵我。

(認知不同：因為同學不覺得熱)

4、我原本數學都考很高分，這次考壞了，我難過得大哭。

(原因：因為答案寫錯二大格)

5、我肚子痛想上廁所，借不到衛生紙。

(事實：衛生紙剛剛用完了)

備註：情境題，可由各區任教者，根據適合的狀況，來設計情境題。以上 5 題，提供參考。