

編號：（由主辦單位填寫）

類別：☒教案類

☐教材教具類

組別：☒教師組

☐學生組

2025 年綜合活動領域教學研究中心（中學組） 綜合活動領域優良教案及教材教具徵選活動

作品名稱：話中有心-讓溝通更暖心

趙曼寧老師（新北市中和區復興國民小學）

李岩勳老師（新北市深坑區深坑國民小學）

綜合活動領域優良教案及教材教具徵選活動 作品設計特色（摘要）

（教案類、教材教具類作品均須填寫）

一、從「人」出發，讓學生看見自己，也理解他人

本課程以學生真實的「溝通經驗」為起點，引導其自我覺察人際風格，並以動物隱喻結合 DISC 理論，將抽象的溝通特質具象化，提升學習動機與參與度。透過自編 AI 工具（Magic School 溝通風格測驗）協助學生探索自我、認識差異，從「我是怎樣說話的人？」出發，進而思考「如何說，才能讓對方感到被支持與理解？」。這樣的起點不僅貼近學生日常，更緊扣核心素養的「自我理解」與「人際互動」，深化學生對「人」的理解與關照。

二、聚焦同理心，讓「說出口的話」更有溫度

本單元以「同理心」為核心主軸，透過三層次學習架構：「情緒感受的理解」、「心理需求的察覺」、「適切語氣與行動回應」，幫助學生學會真正「將心比心」。課程設計中結合光譜排序、角色扮演與思辨對話，讓學生在多元觀點中建構理解、實踐情境演練。從理解情緒到選擇語言，再到真實表達與回饋，層層遞進，學生能在演練與回顧中深化溝通力，成為更具溫度的人際互動者。

三、融合 SEL 精神與生命教育內涵，實踐價值行動

本課程深度結合 SEL 核心能力中的「社會覺察（Social Awareness）」與生命教育中的「人學探索」與「靈性修養」，引導學生從語言背後看見情緒與需要，理解人的存在與互動是需要愛與理解的。學生透過「暖心溝通實踐表」將同理心化為具體行動，不再停留於知識層面，而是進入實踐與反思的價值行動。這也正是 108 課綱所強調的素養導向學習——讓知識活在生活中，讓品格從說出口的話開始長出力量。

四、AI 與數位工具融入，讓學習回應時代趨勢

課程巧妙運用數位工具，如 HiTeach 與 AI GPT 分析，協助教師即時蒐整學生想法，並形成集體省思的資料牆。學生亦能從 AI 的回饋中啟動更深層的自我理解，增進溝通風格的認同與調整，展現數位素養與反思力。全課程以數位支持思辨、情感覺察與表達，體現科技賦能教學的趨勢與價值。

話中有心-讓溝通更暖心

一、課程設計理念

在日常互動中，孩子往往因語氣、情緒與溝通方式的不同而產生誤解或衝突。本課程以「話中有心，讓溝通更暖心」為核心精神，從學生的真實溝通經驗出發，帶領學生從認識自我風格開始，逐步發展同理理解與溫暖表達的能力。課程結合心理學理論與生活經驗，透過多元活動與AI科技，幫助學生理解溝通的影響力，學習用「被理解的方式」說話，建立有溫度的人際關係。

本課程對應十二年國教綜合活動領域學習表現「2a-III-1」，並融入社會情緒學習（SEL）與生命教育的核心概念，鼓勵學生從「我怎麼說話」到「我如何理解他人」，最終實踐「我願意為他人多想一步、多說一句貼心的話」。以下為課程設計的五大設計理念：

（一）動物角色帶入溝通風格探索

課程以 DISC 人格理論為基礎，簡化轉化為「老虎、猴子、狗、貓頭鷹」四種溝通動物角色，幫助學生從外顯行為辨識自我風格，進而覺察說話方式背後的個性傾向。這樣的設計不僅讓高年級學生易於理解，也提升了參與動機與表達信心，為後續同理心的學習建立認知基礎。

（二）真實經驗引導自我理解省思

教學從學生的生活經驗切入，透過「溝通經驗回憶卡」與 Magic School AI 溝通風格測驗，讓學生在熟悉與趣味中進行自我探索。這樣的設計使教材不再是抽象知識，而是能貼近學生生活，成為真實的省思工具，引導學生思考：「我是怎樣說話的人？」、「別人又是怎樣與我互動的？」

（三）理解同理心要素應用於表達

為幫助學生真正理解並實踐同理心，課程聚焦三大核心元素：一是感受理解——覺察他人當下情緒；二是需求覺察——思索對方可能的期待與渴望；三是適切表達——以真誠語氣與行動傳遞理解與關懷。學生透過角色扮演與語句演練，逐步學會以「站在對方立場」的方式回應他人，提升溝通的品質與情感的厚度。

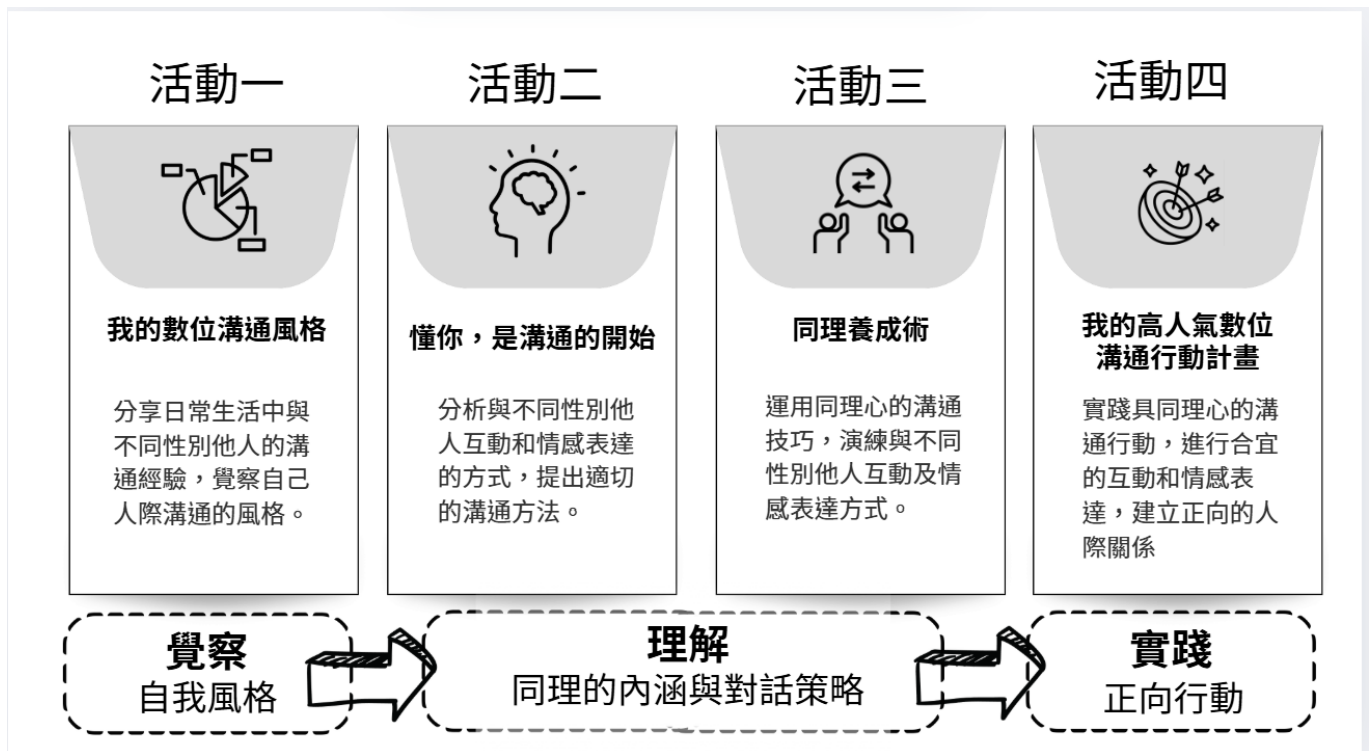
（四）聚焦 SEL 社會覺察深化人際敏感度

本課程延伸至 SEL 的「社會覺察」層面，結合身體預算（body budget）與當代表情研究觀點，讓學生從感官與身體線索出發，更準確地理解他人的狀態與需求。透過活動引導與省思提問，幫助學生理解：真正的同理心不只是看見表情，而是「感受到他人的處境，並做出回應」。

（五）結合生命教育實踐關懷行動

課程結合生命教育中「人學探索」與「靈性修養」兩大面向，引導學生從溝通中的自我表達，理解「我是有選擇的主體」；從同理練習中體會「他人也有情緒與需求」。最終透過「暖心溝通實踐表」落實行動，讓學生不僅說出口，更走出關懷的一步，展現超越自利的溫柔與勇氣，成為願意傾聽、願意理解、願意支持的善意行動者。

二、課程架構圖



三、素養導向教案內容

學習領域		綜合活動領域	教學者	趙曼寧
主題名稱		話中有心-讓溝通更暖心	教學時間	共 6 節，240 分鐘
適用年級		高年級	教學場地	
設計依據				
核心素養	總綱核心素養項目	B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
	領綱核心素養具體內涵	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。		
學習重點	學習表現	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。		
	學習內容	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。		
議題融入	實質內涵	生命教育「靈性修養」 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
	所融入之學習重點	綜 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。		
教材來源		自編		
教學資源		1. Marston, W.M. (2025)。正常人的情緒：DISC 人格行為分析原典（李明芝 譯）。臺北：堡壘文化 2. Cheers 快樂工作人。(2023 年 1 月)。DISC 人格行為分析：你的團隊適合什麼樣的溝通方法？取自		

	https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5101780Cheers 。
	3. Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2011). <i>Making thinking visible: How to promote engagement, understanding, and independence for all learners</i> . Jossey-Bass. (中文譯名：《讓思考變得可見》)
學習目標（雙向細目表）	
學習表現 學習內容	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。
Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。	1. 分享日常生活中與不同性別他人溝通的經驗，覺察自己人際溝通的風格。 2. 分析與不同性別他人互動和情感表達的方式，提出適切的溝通方法。 3. 運用同理心的溝通技巧，演練與不同性別他人互動及情感表達的方式。 4. 實踐具同理心的溝通行動，進行合宜的互動和情感表達，建立正向的人際關係。

單元一：我的溝通風格初探

學習活動設計		
學習內容及活動實施方式	時間	學習評量
課前作業：學習評量單一「我的溝通經驗回憶卡」，請學生記錄一段曾經有印象的溝通經驗（如：和爸媽、朋友、同學之間的對話）。 一、思考、配對、分享（Think-Pair-Share）： - 回顧課前作業，請學生先複習「我的溝通經驗回憶卡」學習評量單，並思考「當時的溝通情境」、「我說了什麼？」、「對方又是怎麼回應的？」、「最後的結果是什麼？」。 - 先自己思考，再兩兩分享「我覺得這次的溝通經驗給我有什麼感受？原因是什麼？」，最後邀請班上幾位學生於全班分享。 二、教師從學生的溝通經驗，引導思考溝通順利與否與我們的溝通方式密切相關。請學生登入 Magic school，測驗自己的人際溝通風格。 三、學生在平板上開啟 AI「我的人際溝通風格」機器人，登入之後依序回答機器人所提問的問題，得到機器人分析學生溝通風格的測驗結果。 四、引導省思： 教師邀請學生分享看到 AI 分析結果的感受與看法，覺察自己的人際溝通風格。。 - AI 說我是哪一個風格的溝通者？ ● 思考型：貓頭鷹 ● 溫柔型：狗	8 3 3 8	學習評量單一：「我的溝通經驗回憶卡」 口語評量（參考評量等級 D：分享日常生活中與他人溝通的經驗。） 學習記錄一：我的人際溝通風格測驗 https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=FnJpA

● 熱情型：猴子 ● 果斷型：老虎 2. 我認同 AI 的分析嗎？(1. 非常的像我 2. 大部分像我 3. 有一點像我 4. 完全不像我) 五、請學生完成學習評量單二-1「我的溝通風格大解密」第一、二題。 六、請學生與同組的夥伴分享自己的測驗結果與想法，並請同組的夥伴給予回饋。 七、教師說明四種溝通風格的特色，引導學生思考「我比較喜歡和哪一種溝通風格的人溝通？為什麼？」、「性別因素會影響我們的溝通風格嗎？為什麼？」，請學生紀錄於學習評量單二-1「我的溝通風格大解密」第三題後，邀請學生分享。 八、教師舉例測驗中的其中一種情境，引導學生思考並分享這些選項呈現的溝通方式，背後可能的想法。歸納不同的溝通風格，雖然都想表達關心，但做法可能不一樣，沒有對錯與好壞，但的確有讓人感覺比較溫暖或讓人感到被理解的方式。 九、教師小結： 今天的 AI 測驗，不只是幫我找到我的人際溝通風格，更重要的是，幫我看見「自己平常怎麼和別人互動、怎麼說話」的方式。每個人都有自己的溝通風格，認識自己、關懷他人，就是建立良好互動的第一步。	3 5 5 3 2	學習評量單二-1：我的溝通風格大解密 實作評量（參考評量等級 C：覺察與他人互動和情感表達的方式）
--	--	---

單元二：懂你，是溝通的開始

學習活動設計		
學習內容及活動實施方式	時間	學習評量
課前準備：學生將平板準備好，進入 HiTeach 教室的連結。 一、教師引導學生進行「一個不能少，失敗就重來」體驗活動。 1. 材料發放：每組發下一個紙杯與七枚硬幣，每組人數約 4-5 人。 2. 遊戲準備：將紙杯倒扣，硬幣平放在杯底上。 3. 挑戰任務：輪到的組員需將紙杯翻轉，讓硬幣拋入杯中。依序挑戰：按照順序挑戰，第一位同學成功拋入 1 枚硬幣在紙杯中，就換第二位。第二位成功拋入 2 枚硬幣在紙杯中，就換第三位，……依序增加至第七位，將七枚硬幣同時拋入杯中，就完成挑戰。 4. 挑戰時間八分鐘，八分鐘內可不斷嘗試與挑戰。 5. 任務限制：過程中不得使用其他輔助工具，也不可以先練習。過程中，任何一位同學若拋擲失敗（任一硬幣未掉入杯中），就從第一位重新開始。 6. 調整棒次：三分鐘後，各組人員可以調整棒次順序，但同一輪不可隨意調整棒次。 二、引導省思： 1. 當輪到我挑戰時，我有哪些情緒？為什麼？ 2. 當我看到同學失敗時，我猜他有什麼情緒？他可能需要什麼協助？ 3. 跟不同性別的人一起完成挑戰時，我的心情有什麼不同？平	10 12	學習紀錄單二 情緒的覺察 學習評量單二-2：同理心小偵探 實作評量（參考評量等級 C：覺察與他人互動和情感表達的方式）

常我跟他們是怎麼相處的？ 4. 回想一下，過程中我說了哪些話？或我聽見了哪些話？ 5. 呈上題，我發現句子中哪些用詞或語氣，會影響到別人的感受或和表現？是因為什麼原因呢？ 6. 讓人感覺被支持、被理解的溝通表達重要嗎？為什麼？ 三、請學生完成學習評量單二-2：同理心小偵探。 四、想一想，日常生活中，我覺得什麼樣的溝通表達方式會讓人感覺被支持、被理解？請學生將答案用 HiTeach「填充」文字回應。作答結束後，教師「翻牌」整理學生的作答結果，或是用 HiTeach AI GPT 分析。 五、師生歸納適切的溝通方法，可能有(以下是舉例)：理解他人的情緒、了解對方的想法、說話的語氣、關心的行動或站在對方的角度思考等。教師再進一步用 HiTeach AI GPT 分析上述詞句中有關「同理心」的要素或重要概念。 六、教師小結： 當我們能細心觀察彼此的感受與需要，就更能用貼心的語氣與適切的方式來表達自己，不僅讓對方感受到被理解與尊重，也能讓互動更順暢。透過剛才的活動，我們發現語氣和話語的選擇會影響對方的情緒與行動，而這正是「同理心」的重要展現。接下來，我們將進一步練習在不同情境中，如何用語句展現真正的同理心。	4 6 6 2	
---	-------------------------------------	--

單元三:同理心養成術

學習活動設計		
學習內容及活動實施方式	時間	學習評量
一、回顧上節課中大家歸納出同理心的要素。 二、進入角色： 教師呈現情境：今天班上進行大隊接力比賽，<u>小明</u>在接棒時，不小心掉棒了。比賽輸了以後，<u>大雄</u>很生氣地說：「都怪你！你害我們輸了！」 小明低著頭，一句話也沒說。 三、教師邀請學生選擇一個角色(<u>小明</u>或<u>大雄</u>)，教師提問：「如果我是<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)，我現在的心情會是什麼？」、「<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)可能在意什麼？」「如果我是<u>小明</u>(或<u>大雄</u>)，我希望聽到怎樣的話？」請完成學習紀錄單二「進入角色」，並倆倆分享。 ◎學生可能的回答： <u>小明</u>可能的心情： 1. 難過－因為失誤讓同學生氣，也覺得自己不夠好。 2. 自責－覺得是自己害了全班，心裡很內疚。 3. 害怕－害怕同學不再喜歡自己，擔心被排擠。 4. 無助－不知道怎麼補救，也不知道該怎麼辦。	2 5 20	學習紀錄單三： 進入角色 學習評量單三：同理心養成術 實作評量(參考評量等級 B：能練習同理心的技巧，探討同理心運用於他人互動)

<u>大雄</u>可能的心情： 1. 我覺得很生氣，因為我們本來就要贏了。 2. 我很失望，因為我們練習這麼久，卻輸掉比賽。 <u>小明</u>可能在意什麼： 1. 我在意的是別人會不會討厭我、不再想跟我做朋友。 2. 我怕大家以後不讓我參加比賽了。 3. 我擔心我在大家心中變成「失敗的人」。 <u>大雄</u>可能在意什麼： 1. 我在意的是我們整隊的努力被浪費了。 2. 我很看重這場比賽，輸了讓我很難接受。 <u>小明</u>希望聽到的話： 1. 「沒關係，我們大家都有可能會失誤的。」 2. 「我知道你現在一定很難過，我陪你。」 3. 「下一次我們可以一起練習，相信你一定會更進步。」 4. 「謝謝你還是跑完全程，你很勇敢。」 <u>大雄</u>希望聽到的話： 1. 「我懂你很在意比賽的結果，我也一樣。」 2. 「我們一起想辦法再進步，而不是只責怪一個人。」		及情感表達的方式。)
四、教師說明：同理心就是「能夠站在別人的立場，了解他怎麼想、怎麼感覺，並且用關心的方式對待他」。（同理心＝站在別人角度，感受他的情緒，理解他的需要）。	3	
五、師生一起討論同理心的句型。 1. 我知道你現在可能覺得_____，因為_____。 2. 如果我是你，我也會_____。 3. 我可以想像你當時的心情是_____。 4. 沒關係，我們可以一起_____。 5. 其他	10	
六、同理心情境演練： 1. 分組（每組 3~4 人），分角色(主角、使用同理心回應的角色、未使用同理心回應的角色、老師或其他角色)。 2. 練習加入同理心語句（說出支持的話）。 3. 演出過程包含：原因、經過、結果。 4. 同學上台演出，演出後，教師與他組同學適時給予回饋。	10	
七、引導省思： 1. 剛剛在演練的時候，我說了什麼運用「同理心」的話？ 2. 當我被同理的時候，我有什麼感受？ 3. 當我和不同性別的同學互動時，我運用同理心來安慰或鼓勵對方的話語，有什麼不同？為什麼？	10	

4. 我覺得有同理心和沒有同理心的回應，對人際溝通有什麼影響？ 八、教師引導學生完成學習評量單三「同理心養成術」。 九、光譜表態排序： 1. 教師提問：讓人感覺到有「同理心」，最重要的是什麼？ 2. 請學生登入 HiTeach，教師用「物件化」推送，將以下選項排序： A 使用有「同理心」的語句 B 真心的想理解對方的想法和需求 C 主動的觀察與關心對方 D 擁有和對方一樣的經驗 3. 排序後，邀請每位學生分享「為什麼我們這樣排列？」 4. 教師聆聽同學的想法，並給予回饋。 十、引導思考： 1. 我覺得「真心想理解」跟「講得很好聽」，哪個比較重要？為什麼？ 2. 經過剛才的排序後，對於之前討論的「同理心」的要素，我認為還可以再加入些什麼？ 十一、教師小結： 在練習的過程中，我們發現，同理心不是說「加油」或「沒關係」就好，而是要想一想：如果我是他，我會怎麼想？我會希望別人怎麼對我說？當我們願意主動一點、多想一步、聽仔細一點，我們的話語就會變成一份真正溫暖、被需要的力量。	5 7 6 2	
--	-------------------------------------	--

單元四:暖心溝通小達人

學習活動設計		
學習內容及活動實施方式	時間	學習評量
一、教師引導學生思考討論： 1. 想一想，我有曾經主動對一個人表達關心或同理的經驗嗎？那時候我說了什麼？做了什麼？ 2. 對方有什麼反應？我當下有什麼感覺？」 3. 回想那一次經驗，我覺得對方有感受到我的同理嗎？為什麼？ 二、教師引導學生擬訂屬於自己的「暖心溝通行動實踐表」，並記錄在實踐日記(學習評量單四)中： 1. 觀察：我發現誰好像需要被關心？ 2. 表達：我說了什麼或做了什麼來表達同理？ 3. 解釋：我為什麼這樣說？希望對方感受到什麼？ 4. 實踐：我真的行動了嗎？對方有什麼反應？	20 20	學習評量單四：暖心溝通實踐表 (高層次紙筆評量(參考評量等級 A：運用同理心的技巧，進行合宜的互動和情感表達，建立正向人際關係)

5. 反思：我完成留言後的感受是什麼？我學到了什麼？ 三、學生在生活中實踐一～二週後，回到課堂與大家分享。 分享策略：Think - Pair - Share 1. 學生挑選「實踐日記」中最想與人分享的內容（如：留言內容、對方反應、自己的感受）。 2. 小組輪流分享，彼此回應，並共同票選出最具「暖心力量」的例子。	20	
四、引導省思： 1. 我從這次的實踐經驗中，有什麼新的發現與收穫？ 2. 在未來的人際互動中，我可以怎麼讓自己更有溫度與同理心？	15	
五、教師總結： 讓我們回顧這個單元，「從一開始的风格探索，到後來學習表達溫暖的語句，最後，我們真正做了一件事——把關心化成行動。同理心不是一套說法，而是一種選擇。一個真正有同理心的人，不只是會說溫暖的話，而是選擇用溫暖的方式說出來，讓我們把今天學會的，用在每一次的留言、每一次的互動中吧。」	5	

● 評量標準與評分指引

學習表現	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。				
主題	評量標準				
次主題	A	B	C	D	E
生活經營與創新 人際互動與經營	面對多元性別時，運用同理心技巧，進行合宜的互動和情感表達，建立正向人際關係。	能練習同理心的技巧，探討與不同性別互動及情感表達的方式。	能覺察與不同性別者互動與情感表達的方式。	能分享自己與不同性別者相處的經驗。	未達D級
評分指引	運用同理心的技巧，進行合宜的互動和情感表達，建立正向人際關係。	能探討同理心運用於與不同性別者互動及情感表達的方式，並練習同理心的溝通技巧。	覺察與不同性別者互動和情感表達的方式。	分享日常生活中與不同性別者溝通的經驗。	未達D級

四、學習單/學習紀錄

() 年 () 班 () 號

學習紀錄單二

情緒的覺察

步驟一：在活動中，我出現了哪情緒？請用藍筆圈出來，越強烈的情緒畫上越多圈。

步驟二：當我看到別人失敗時，我猜他有什麼情緒？請用紅筆圈出來，越強烈的情緒畫越多圈。

快樂	愉快	自負	生氣	矛盾	驕傲
舒服	懷疑	喜悅	煩悶	感動	忌妒
興奮	貼心	感激	放鬆	解脫	幸福
痛快	羨慕	驚喜	絕望	得意	期待
狂喜	不安	滿足	安全	自信	失望
抓狂	憤怒	焦慮	難過	無力	受傷
歉疚	悲傷	沾沾 自喜	疲憊	孤單	緊張
空虛	無奈	自卑	不耐煩	恐懼	害怕
痛苦	沮喪	委屈	震驚	渴望	希望

資料來源:彭川耘老師

進入角色

情境：今天班上進行大隊接力比賽，小明在接棒時，不小心掉棒了。比賽輸了以後，大雄很生氣地說：「都怪你！你害我們輸了！」

小明低著頭，一句話也沒說。

請思考如果我是這個角色，我觀察到了什麼？我的心情可能是什麼？會有這種情緒的原因？我在意的是什麼？此刻，我最想聽到的話是什麼？

大雄看(觀察)到了： 如：小明接棒時掉了棒，被其他班選手超越	小明看(觀察)到了…… 如：同學對我很生氣並指責我
1. 大雄此時可能的心情有……	1. 小明此時可能的心情有……
2. 大雄會有這個心情的原因	2. 小明會有這個心情的原因
3. 想一想，大雄在意的是什麼？	3. 想一想，小明在意的是什麼？
4. 大雄這時候希望聽到什麼話？把這句話寫下來。	4. 小明這時候希望聽到什麼話？把這句話寫下來

我的溝通經驗回憶卡

我們每天都需要和別人溝通，有時說得很順利、有時會有點不開心。請回想並寫下一個我和別人溝通的經驗，包括對象是誰？當時發生了什麼事（我說了什麼？對方又說了什麼？）以及我當時有什麼感覺？最後的結果如何？請在上課前完成以下的溝通經驗回憶卡喔！

對象：

- 事件發生的過程（請完整敘述）：

- 當時我的感受及原因：

- 最後的結果：

與同學分享後，我對於我的溝通處理方式，有什麼新發現？

我的溝通風格大解密

一、我的 AI 溝通風格分析

AI 分析我的溝通風格是以下哪一個類型呢？請勾選。

☐ 思考型（貓頭鷹） ☐ 果斷型（老虎） ☐ 熱情型（猴子） ☐ 溫柔型（狗）

二、看到這個分析結果，我覺得：

☐ 非常的像我 ☐ 大部分像我 ☐ 有一點像我 ☐ 完全不像我

因為_____

三、我比較喜歡和哪一種溝通風格的人溝通？為什麼？

同理心小偵探

我們一起進行了一個體驗挑戰。回想剛才的活動，從自己和同學的表現、語氣和感受中，回答下面的問題。

一、過程中我說了哪些話？或我聽見了哪些話？（請列舉至少二個句子）

二、呈上題，上述句子哪些用詞或語氣，會影響到別人的感受或和表現？請你把它圈起來。

三、想一想，日常生活中，我覺得什麼樣的溝通表達方式會讓人感覺被支持、被理解？

同理心養成術

情境：

今天老師幫班上換了位子，小哲原本坐在他最要好的朋友小瑄旁邊，兩個人每天都聊得很開心。但這次換位子，小哲坐在比較安靜的小羽旁邊。

一下課，小哲嘟著嘴小聲說：「唉，我為什麼要坐這個位子啊，好無聊……」

小羽聽到了，沒有說話，只是靜靜地低著頭收東西。

如果我是一旁的同學，我會如何展現我的同理心進行溝通呢？



同理心的要素

記得我們一起歸納出同理心的要素嗎？同理心的要素包括「理解他人的情緒」、

「了解對方的想法和需求」、「說話的語氣」、「關心的行動」或「站在對方的角度思

一、在上述的對象中，想要同理的對象是：

二、我說了什麼具有「同理心」的話？請把這句話寫下來。

三、我覺得有同理心和沒有同理心的回應，對人際溝通有什麼影響？

日期	114 年 6 月 5 日	年 月 日	年 月 日
對象	小恩		
事件發生的原因和經過	小恩發現自己沒帶彩色筆，但又要完成美術作業，於是來向我借。我有點不開心，因為他每次都沒帶。		
我觀察到什麼？	小恩低著頭，感覺有點難過		
他的情緒或想法可能是什麼？	擔心，因為想完成作業、希望被幫忙。		
我的行動 (我運用同理心說了什麼或做了什麼)	我回答：「如果我是你，我也會希望朋友能再幫我一次，不過我希望你下次要整理書包，記得帶好用具，我也可以在前一天提醒你，這樣好嗎？」		
對方的回應	小恩跟我說謝謝，開心地完成他的美術作業		
我使用的那些同理心的溝通技巧？	☒ 理解他人的情緒 ☒ 了解對方的想法和需求 ☒ 使用同理心的語句 ☒ 主動關心的行動 ☐ 其他 ()	☐ 理解他人的情緒 ☐ 了解對方的想法和需求 ☐ 使用同理心的語句 ☐ 主動關心的行動 ☐ 其他 ()	☐ 理解他人的情緒 ☐ 了解對方的想法和需求 ☐ 使用同理心的語句 ☐ 主動關心的行動 ☐ 其他 ()
實踐運用同理心的溝通方式後，對我的人際關係有哪些影響？			

四、教學簡報或試教成果

想一想，寫一寫 1. AI說我是哪一個風格的溝通者？ ☐ 思考型（貓頭鷹） ☐ 溫柔型（狗） ☐ 熱情型（猴子） ☐ 果斷型（老虎） 2. 我認同AI的分析嗎？ ☐ 非常的像我 ☐ 大部分像我 ☐ 有一點像我 ☐ 完全不像我 完成學習評量單二-1	思考型 喜歡先想清楚再說話、比較謹慎，常常在心裡計畫 有時反應慢，容易讓人覺得「是不是不想理我？」 溫柔型 在意別人的感受、說話溫和，不喜歡衝突 有時太小心翼翼，反而有說出真正的想法 熱情型 喜歡跟大家說話，容易表達情緒、喜歡被注意，也希望帶給大家好心情 有時說太快，忘了聽別人完整地表達 果斷型 說話直接、行動快速，遇到事情會很快想出方法 有時太急，容易讓人覺得壓力大
MAGIC SCHOOL Welcome, Abby! 我的入際溝通風格(學生用) Magic Tools Output History 我的入際溝通風格(學生用) — Tools 我的入際溝通風格 歡迎來到入際溝通風格的小測驗！在這裡，你只需要用聊天方式回答幾個生活中常見的互動情境，我就會幫你分析——	我比較喜歡和哪一種溝通風格的人溝通？為什麼？ 完成學習評量單二-1
不同的溝通風格，想法其實不一樣 在下課時間，我獨自坐在教室角落，心情很難過。這時候有同學： 1. 先觀察一下情況，想想該怎麼幫助你比較好 2. 立刻走過去直接問你：「怎麼了？有什麼我可以幫忙的嗎？」 3. 溫柔地走過去坐在你旁邊，安靜陪伴，等你想說再說 4. 開心地過來跟你聊天，試著逗你笑	每個人都有自己的溝通風格，當我們願意理解不同的表達方式，就更能體會對方的心意，讓每一次的溝通，都成為靠近彼此的機會。
回顧今天的課堂 回顧課前作業: 我的溝通經驗回憶卡 分享溝通經驗給我們的感受 發現自己的溝通風格 認識不同的類型的溝通風格	Clear Inputs 我的入際溝通風格 歡迎來到入際溝通風格的小測驗！在這裡，你只需要用聊天的方式回答幾個生活中常見的互動情境，我就會幫你分析——你在與朋友、同學、師長互動時，是哪一種溝通風格？只要真實地說出你會怎麼說、怎麼做，你就能更了解自己！測驗完，我會給你一點點小建議，幫助你在人際互動中更自在、更貼近別人心囉～準備好了嗎？現在就來測測吧！ Generate

五、教學實踐省思

在此次「話中有心：讓溝通更暖心」的教學實踐中，我深刻體會到：當社會情緒學習與數位科技相輔相成，學生的學習動機與覺察能力也能被有效激發與提升。

(一)AI 帶來真實而親近的探索契機

課堂中運用 Magic School 自己製作的溝通風格分析機器人，不僅讓學生感受到學習的趣味性，更促使他們以更開放的心情面對自己的溝通特質。當學生在互動中看到自己被分析成「貓頭鷹」或「老虎」溝通風格時，那種「被理解」的感受，成為他們願意更深入探索自己的起點。AI 科技不僅是一種工具，更成為讓學生願意走進自我、走向他人的橋樑。

(二)同理心學習逐漸轉化為理解與陪伴的實際行動

社會情緒學習的核心在於理解與關係的建立，而這樣的理解，必須從內在的感受出發。透過角色扮演與光譜排序等教學設計，我看見學生開始不再只用表面的「加油」、「別哭了」來應付，而是試著說出：「如果我是你，我也會……。」，並且深入看見或想像對方此時此刻的需求，這些轉變，反映出他們開始能站在他人立場，體會真正的「將心比心」。

(三)非暴力溝通是值得持續耕耘的教學方向

在引導學生觀察語氣與回應方式的過程中，我意識到「非暴力溝通」的概念非常適合國小高年級的學生學習。孩子們常有「我只是說實話」的心態，但當他們能區分「表達關心」與「指責語氣」的差異，就更有能力維護人際關係中的尊重與溫度。

(四)溝通風格的覺察開啟彼此的理解之門

透過 DISC 動物角色的帶入，學生不僅能辨認自己的表達特質，更能理解他人「與我不同的說話方式」。我特別感動於學生在討論中說出的話：「我們雖然講話方式不一樣，但其實都只是表達關心，不想打擾對方。」這正是溝通課程最想培養的能力——看見差異，也看見連結。