

112 年度花蓮縣國民中小學校生命教育議題

校訂特色課程示例

「三人行不行？」

一、內容說明

(一)設計理念：

在複雜的人際網絡中，生活中的種種互動似乎隨時都能引發我們的情緒、促發行為，特別是負向情緒所引起的攻擊、敵對或消沉、自我傷害的行為。

本教案希望幫助學生理解，我們的情緒並不是由事件本身所引起。相反地，是我們對事件的解讀、觀點、想法引發了我們的情緒，並由之產生行為反應。而這些的觀點、想法，和人類族群集體的演化有關，也和我們個人的經驗、內在的狀態、需要有關，同時也我們的價值觀、信念有關。

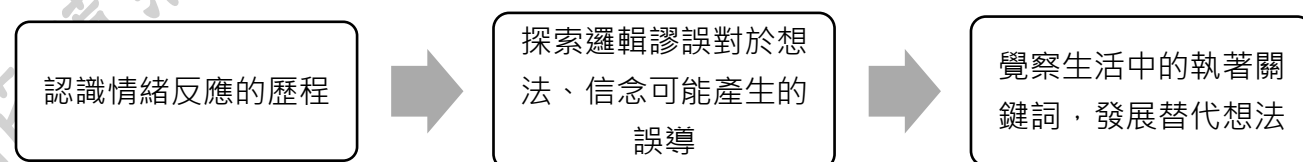
因此在課程規劃上，第一個活動藉由影片呈現出三個好友之間的誤會衝突，帶領孩子認識從外在刺激到行為反應之間的歷程變化。並指出會導致我們出現某種情緒的，通常並不是事件本身，而是我們對於這些事件的解讀、想法。

第二個活動仍以原影片的情節來探討劇中主角對於事件可能存在哪些想法而導致後續的情緒。本活動藉由對「不相干」邏輯謬誤的認識，帶領學生反思日常生活中常有的信念是否可理。

第三個活動帶領學生檢視自己的思考模式中，是否存在著讓自己卡住的「執著關鍵詞」，例如「應該、一定、絕對是…」最後再以劇中情境，讓學生練習找出主角在當時可能有哪些執著關鍵詞，並找出合宜的替換的詞語做句子練習，體驗換個說法之後的感受。

本課程著重在「認知」層次的自我檢視。然而，從「知道」到「做到」之間仍是有落差的。建議老師們可以此課程為前導，未來藉由融入生命教育「靈性修養」學習主題，幫助學生學習覺察自己的情緒，並發展出當「理智」與「情緒」不同調時，自我照顧及超越的方法。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

單元名稱		三人行不行？	設計者	藍惠寧、徐美雲、徐欣	
實施年級		■第五學習階段 7-9 年級	教學節數	3 節	
實施類別		主題課程	實施時間	■校訂必修/選修	
設計依據					
核心素養	總綱 核心素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-1 體認人際關係的重要要性，學習人際溝通巧，以正向的態度經營人際關係。			
	學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。			
生命教育議題融入	學習主題	哲學思考			
	實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。			
教材來源		自編			
教學設備		電腦、投影機、學習單			
學習目標					
1. 理解情緒反應的程序、機制。 2. 梳理個人情緒及行為反應可能受到既有信念的影響，檢視這些信念的合宜性，並能轉換念頭。 3. 覺察日常生活中的執著念頭及與之相應的詞言，發展替代性的說法以轉換念頭。					
學習活動設計					
學習活動內容及實施方式(含教學策略)				時間	學習評量

一、活動一：三人行必有一人退出？(教學提醒一) (一). 觀看「三人行」影片(5' 23")。(劇情如附錄 1) (二). 重構故事：主角有誰？他們之間發生什麼事？ (三). 自由回答：你有看過類似的事件嗎？你曾是事件當事人嗎？ (四). 學生填寫個人學習單，寫出劇中主角的感受和想法(如附件 1)。 (五). 學生二二分享，之後全班自由分享。 (六). 白白的情緒評估： (一). 說明：同一個事件的發生可能會使不同人產生不同的情緒，甚至同一個人也會產生不同情緒，並採取行動來回應這些情緒。我們先以白白為例，大家來找出她在分組事件上，出現了什麼情緒，以及出現這些情緒的可能原因。 (二). 4-5 人為一小組，依討論單進行情緒評估，並將討論結果呈現於海報紙(討論單如附件 2)。 (七). 分組報告： (一). 各組報告。 (二). 為鼓勵少數提出意見，教師亦可於各組報告完後，徵求黑板上還沒有出現的答案。 (八). 自由答題： 1. 提問：人們所出現的情緒和他的想法有什麼關係？ 2. 如果對事件的想法不同，情緒是否也會不同？試舉實例。 (九). 小結：我們會出現什麼情緒，通常不是由於發生了什麼事，而是由於「我們對這件事的想法」所引生。	20 分 20 分 5 分	學習單 口語評量 口語評量
二、活動二：相干不相干？(參教學提醒二) (一). 以提問回顧影片內容，學生自由回答：發生什麼事？佰佰怎麼想？出現什麼情緒？做出什麼行動？ (二). 提問：可能造成不同行為反應的關鍵因素在哪個階段？ (三). 找碴遊戲： 1. 前言：如果想法是關鍵階段，現在來玩一個跟想法有關的遊戲。 2. 舉例說明： (1). 調查全班最多人使用的牙膏。 (2). 提出命題：「00 牙膏是全班最多人使用的牙膏，所以是最好的牙膏」。 (3). 這句話有什麼問題嗎？(請學生提出至少 10 個最多人使用 00 牙膏的可能理由) (4). 小結：這是不相干的謬誤：前提和結論之間沒有關聯性。 3. 分組討論：一排一組，每組分配一句話(如附件 3)，由各組找出能產生結論的原因至少 10 個。 4. 分組報告：每組輪流報告。 5. 總結何為「不相干的謬誤」。 (四). 自由回答：分析佰佰的想法「好朋友就是做什麼事都要在一起」這句話，是否有不相干的謬誤？為什麼？	10 分 20 分	口語評量

產生某種對原因的推測，經常是與對事實自動化的解釋有關。

老師要留意學生在本堂課發表的內容背後可能預設的信念，這些都可以作為第二、三節課討論問題時的重要素材。

(二). 使白白產生這些情緒的，來自於對於事件的想法。而這些想法當中可能包含了對友誼的迷思。她可能有一個信念是：「好朋友就是做什麼事都要在一起。」而「毛毛和媛媛沒有拼命跟老師堅持要跟她在同一組」，就是「不把她當成好朋友」。這樣的推論結果大大傷害了她的自尊，也促使她做出報復的行為。

本課程的設計重點在於對於自身信念合理性的檢視，將從「不相干謬誤」的介紹，來檢視自己的信念是否來自不相干的推論。也希望學生將習得之邏輯知識應用於生活中。藉由對日常生活語言的邏輯檢視，提醒自己對於自己的信念要保持警覺，養成進一步反思的習慣。故本活動的重點在於「正確思考方式」的習得，而非對「好朋友是什麼」的探討。

然而，若時間許可，教師也可以此為基礎另發展一個專門討論「友情」的課程。

三、附件(課程所需學習單或作業)

(附件 1)

《三人行不行?》個人學習單

8 年 班 號 姓名：

1. 你看到什麼？
2. 你有什麼感受？
3. 寫出劇中角色曾出現的一個情緒及當時可能的想法

人物	白白	毛毛	媛媛	David
感受				
想法				

參考感受(情緒)辭彙

憤怒、生氣、沮喪、擔心、錯愕、困惑	開心、快樂、好玩、幸福、光榮、興奮
絕望、疏離、失望、孤單、低落、疲累	平靜、放鬆、滿意、舒適、感動、無慮

(附件 2)

《三人行不行?》

小組討論單

座號	姓名	

白白的情緒評估

1.事件	4.想法	3.感受	2.行動
毛毛和媛媛沒有和我同一組			在班群講毛毛和媛媛的壞話

討論步驟：

1. 請寫出影片中白白因為這個事件出現什麼情緒、**感受**。
也可以寫出他表面上看不出來、可能隱藏在心裡的情緒。
2. 請想想白白可能是因為有什麼樣的**想法**，才會出現這樣的感受。

(附件 3)

不相干謬誤可討論文句：

1. 小明昨天蹺課和朋友去釣魚，途中出了車禍，所以學生不應該蹺課，才不會出車禍。
2. 陳 00 是班上最受人歡迎的人，他的意見是最正確的。
3. 美妝廣告：不塗口紅的你，和男人有何區別
4. 因為他一直苦苦追求，所以我應該和他交往
5. 如果你在乎我，就應該馬上回我訊息
6. 敵人的敵人就是朋友，敵人的朋友就是敵人

四、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄一：

自拍影片《三人行不行?》

劇情概述：毛毛、媛媛、白白是三位同班的好友。她們經常一起行動，一起去福利社、一起上廁所、一起放學、一起聊天、假日一起出去逛街打球……，她們喜歡這種一起的感覺，有歸屬感、安全感。

某天的自然課，老師要全班二人做報告，那天白白請假，雖然毛毛向老師爭取三人一組，但老師沒有答應。隔天白白到校後，知道這件事，心情非常不好。放學也不跟二人一起回家。

後來，毛毛和媛媛發現班群上有人用言語攻擊她們二人，一問之下才發現竟然是白白說的。

附錄二：

負向情緒的功能與求生存有關。負向情緒使人類隨時保持警覺、避開危險、先發制敵，生存至今。這樣的天生傾向已進入人類的基因中，即使現今時代已無遠古時代那般危險，人類負向情緒仍是人最直覺的反應。

情緒猶如汽車的儀表板，告訴我們機器內部實際的狀況：引擎是否過熱？水箱是否還有水？油箱還有多少油…。當儀表板發出警訊，我們不會去打爛它，而會去解讀它帶來的訊息。覺察自己的情緒猶如解讀儀表板，有正確的覺察才能恰當而有效地解決真正的問題。

教師可以引導大家覺察在看戲劇時，自己所關注的情緒是正向的還是負向的？為什麼即使身為旁觀者，也較關注負向情緒？「人生不如意之事十之八、九」這個判斷是客觀的嗎？

五、參考資料

(一). 書籍：

1. 亞倫·T·貝克(Aaron T. Beck) (2022)。《忿恨的囚徒：憤怒、敵意與暴力從何而來？(蔡心語譯)。台北方舟文化。
2. 朱立安·巴吉尼, 彼得·佛索(Julian Baggini, Peter S. Fosl)(2022)。《哲學家的工具箱：如何論證、批判、避開邏輯謬誤？一套現代人必備的理性思考工具(黃煜文, 吳妍儀譯)。台北麥田。

(二). 網站

1. 冀制劍。06 不相干謬誤。批判性思考教學網。
<https://wwwold.hfu.edu.tw/~cchi/critical%20thinking%20web/0Fallacy/Fallacy-irrelevant.htm>

六、實作過程

花蓮縣國民中小學校生命教育融入各學習領域教學示例成果			
學習領域	校訂課程	授課人員	藍惠寧、徐欣
辦理日期	112 年 10 月 30 日 ~112 年 11 月 13 日	授課單元主題	三人行不行
照片			
			
			



1. 沒看上回訊息, 不代表不在乎

2. 對方可能只是在忙

3. 每個人都有自己的空間

4. 對方可能出車禍

5. 不一定要看上回訊息, 該給彼此自己的時間

《三人行不行?》個人學習單

8年 月 日 姓名: 廖文

1. 你看到什麼? 只是有問題

2. 你有什麼感受? 以你心信一信

3. 寫出劇中角色曾出現的一個情緒及當時可能的想法

人物	依依	毛毛	妮妮	David
感受	生氣, 失望	失望	失望	驚訝
想法	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣

參考感受(情緒)辭彙

憤怒、生氣、沮喪、擔心、難得、得意	開心、快樂、輕鬆、幸福、光榮、興奮
絕望、疏離、失望、孤單、恐懼、疲累	安靜、放鬆、滿意、舒適、感動、無感

1. 你看到什麼? 依依的情緒沒被理解
2. 你有什麼感受? 依依的情緒有點遺憾
3. 寫出劇中角色曾出現的一個情緒及當時可能的想法

人物	依依	毛毛	妮妮	David
感受	低落	錯愕	困惑	驚訝!
想法	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣	他們怎麼能這樣

參考感受(情緒)辭彙

憤怒、生氣、沮喪、擔心、難得、得意	開心、快樂、輕鬆、幸福、光榮、興奮
絕望、疏離、失望、孤單、恐懼、疲累	安靜、放鬆、滿意、舒適、感動、無感