

# 從品德到行動：國中綜合活動反霸凌課程 與社會情緒學習取向教學設計

丘愛鈴

國立高雄師範大學教育學院院長  
臺灣教育評論學會監事

## 一、前言

近年來臺灣中小學及大專校院校園霸凌事件日益增多，從社會學習論的觀點而言，校園霸凌行為是從家庭、學校到社會的一個欺凌過程與結果，校園霸凌事件的發生，常是源自學生透過觀察模仿成人，學習到問題的解決方式。依據鄭英耀、黃正鵠（2010）以 3,937 名國中、高中、高職學生（含進修學校）為對象的調查研究中發現，霸凌者佔施測樣本 10.3%，旁觀霸凌者為 28.6%，兼為霸凌 / 受凌者佔 5.2%；臺灣中學生不論性別及教育階段，校園霸凌類別以言語霸凌（verbal bullying）最常見，其次是肢體霸凌（physical bullying）、關係霸凌（relational bullying）、網路霸凌（cyber bullying）等。為營造友善且幸福的校園環境，提升教職員工與學生的身心靈健康，教育部（2025）公布「幸福教育、健康臺灣；幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」（114 年至 118 年），重點包括學習有關良好的人際互動、同理關懷他人、道德責任等內涵。筆者任教師資培育之大學擔任國中綜合活動領域輔導活動教材教法多年，常將「品德教育議題」融入國中綜合活動領域「人際互動與經營」主題項目，進行發展性生活輔導課程，引導師資生思考如何透過同理的傾聽、主動分享、鼓勵讚美、互相幫助和團隊合作等利社會技能（prosocial skills），練習理性溝通與修復關係，增進同儕之間信任和協同合作的良好互動情誼（王以仁，2020；侯秋玲譯，2024）。綜上所述，本文先分析品德教育議題的學習主題與實質內涵，其次以 2023 年全國綜合活動領域國中優等教案「心有『凌稀』一點通」為例，採取社會情緒學習（social and emotional learning, 簡稱 SEL）的教學設計，使抽象的品德概念轉化為具體可實施的教學步驟；再者，探究國中反霸凌課程之社會情緒學習取向的教學設計特色，最後，提出結語與未來研究的建議。

## 二、品德教育議題的學習主題與實質內涵分析

「品德教育」是學習者全人發展的基石，包含品格與道德教育，乃指培育學生具備品德核心價值與道德發展的知能，期以養成知善、樂善與行善兼具的品德素養，使個人與社群都能擁有幸福、關懷與公平正義的生活（國家教育研究院，2020）。三項學習目標為 (1) 增進道德發展知能。(2) 了解品德核心價值與道德議題。(3) 養成知善、樂善與行善的品德素養。品德教育議題學習主題與實質內涵如表 1。

表 1 品德教育議題學習主題與實質內涵

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
品德核心價值	品 EJU1 尊重生命。 品 EJU2 孝悌仁愛。 品 EJU3 誠實信用。	品 EJU4 自律負責。 品 EJU5 廉潔自持。 品 EJU6 謙遜包容。	品 EJU7 欣賞感恩。 品 EJU8 關懷行善。 品 EJU9 公平正義。
品德發展層面	品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	品 U1 重視群體規範與榮譽。 品 U2 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 U3 關懷在地與全球議題並增進公民意識與行動。
品德關鍵議題	品 E4 生命倫理的意涵、重要原則、以及生與死的道德議題。 品 E5 家庭倫理與意涵、變遷與私領域民主化的道德議題。	品 J4 族群差異與平等的道德議題。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。	品 U4 各類正義觀點、社會中不平等現象與議題。以及社會公益的在地化與全球行動。 品 U5 專業倫理意涵、議題，及對公共利益的維護。
品德實踐能力與行動	品 E6 同理分享。 品 E7 知行合一。	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	品 U6 同理接納與包容欣賞。 品 U7 批判思考與理性論辯。 品 U8 問題解決與創新發展。 品 U9 知行合一與精進求精。

資料來源：國家教育研究院（2020）。頁 75。

從表 1 可知，「品德核心價值」是跨教育階段（國小、國中、高級中等學校）需要持續培養的品德；國中教育階段之「品德實踐能力與行動」包括「品 J7 同理分享與多元接納」、「品 J8 理性溝通與問題解決」、「品 9 知行合一與自我反省」等實質內涵。品德教育是學生「德智體群美」全人發展，上述實質內涵呈現螺旋式或跨教育階段的開展，每個教育階段包含前一教育階段的實質內涵。筆者也特別有意識的關注和培養有品德的師資生成為「人師」，以便在未來在國中任教班級中營造有助於青少年健康成長的學習環境，培德育才成為未來良好的世界公民。

### 三、品德實踐行動融入綜合活動課程之整合性學習目標

國家教育研究院（2020）對於「議題融入課程」的方式及意義，具體說明「為促進學生更深度的學習，在連結或延伸之上，需要將領域／科目『學習重點』與議題『實質內涵』做進一步之統整，並建立整合性學習目標，以引導學生除問題覺知與知識理解外，能提升思辨能力，習得應用技能，並能澄清價值。」以國中優等教案「心有『凌稀』一點通」為例，教師選擇綜合活動領域「人際互動與經營」、「自主學習與管理」二個主題項目，以及融入品德教育議題的實質內涵「品 J8 理性溝通與問題解決」，運用雙向細目表撰寫四項學習目標，將品德教育議題融入國中綜合活動領域之衝突管理、理性溝通與問題解決的學習內容與議題中，課程設計以「學習者為中心」、「預防勝於治療」的發展性輔導理念，強調品德教育議題「品德實踐能力與行動」，培養國中生知善、樂善、行善的品德素養。優等教案「心有『凌稀』一點通」的整合性學習目標，參見表 2。

表 2 優等教案「心有『凌稀』一點通」的整合性學習目標

學習表現 學習內容與議題	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。（「人際互動與經營」主題項目） 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。（「自主學習與管理」）主題項目）
輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	學習目標： 1. 分析霸凌事件中，不同角色的行為背後所隱含的思想、情緒、需求、渴望，以及其行為選擇所帶來的後果，並選擇適宜的態度與方式來與他人互動。
輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	2. 辨識霸凌事件中，常出現的 4D 衝突語言，並理解如何避免與解決 4D 語言帶來的不良影響。 3. 掌握多種修復霸凌關係的策略，因應霸凌事件和日常生活中的衝突情境。
品 J8 理性溝通與問題解決。	4. 反思霸凌經歷及其帶給自己與他人的影響，並透過口頭或書寫表達想法與感受，期許未來能建立更健康的人際關係。

資料來源：羅苡佑（2023）。

### 四、國中反霸凌課程之教學設計特色：社會情緒學習取向

社會情緒學習的方案建構在認知、情緒與社會三個面向的交互作用下，進而形塑現代公民的品德學習（林哲立，2025）。教育部（2025）提出的社會情緒學習中長程計畫採納美國非營利組織「學業與社會情緒學習協會」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL）所提出的社會情緒學習系統性架構，包括：自我覺察（self-awareness）、自我管理

（self-management）、社會覺察（social awareness）、人際關係技巧（relationship skills）以及負責任的決定（responsible decision-making）等相互關聯的五個核心能力（CASEL, 2020）。其中社會覺察的專注傾聽、同理心與觀點取替等，人際關係技巧的正念溝通、建立關係與修復關係等，在不同環境脈絡下，培養學生對個人行為和社會互動做出關懷和建設性選擇與負責任的決定。以優等教案「心有『凌稀』一點通」為例，如何在綜合活動領域應用社會情緒學習取向設計國中反霸凌課程，分析如下。

#### （一）知識與理論建構：冰山理論理解霸凌行為的動機與情緒感受

教育部（2024）修正發布「校園霸凌防制準則」第四條定義「霸凌」指「個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意为貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。」，此霸凌定義具有四項特點：1. 刻意攻擊或傷害（aggression or harmfulness），2. 重複（repetition）發生，3. 兩造權力不對等（power imbalance），4. 造成心理、生理或財產上之損害。本文關注的生對生霸凌係指「相同或不同學校學生之間，於校園內、外發生之霸凌行為。」生對生霸凌事件之「調和」，第二十八條說明「處理小組基於中立、公正之立場，調和及調查事件，並應善用修復式正義或其他教育輔導策略，提供支持及引導，促進雙方對話與相互理解，化解衝突，並研商解決方案，修復關係及減少創傷」。

薩提爾（Virginia Satir）提出冰山理論，將人的內心比喻成一座冰山，外顯行為僅是浮出水面的一小部分，水面下更巨大的是容易被人們忽略的感受（生理反應、心理情緒）、觀點（思想、價值觀）、期望（對自己、對他人、他人對自己）等部分（李崇建，2017）。教師依據冰山理論，先播放霸凌橋段的卡通影片做為引起動機的破冰活動，接著運用「教育部防制校園霸凌專區」網頁資源（[https://bully.moe.edu.tw/problem\\_details/43](https://bully.moe.edu.tw/problem_details/43)），小組數位閱讀和討論霸凌的定義以及常見的五類校園霸凌樣態，包括肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌及反擊霸凌（counterattack bullying）；其次，教師運用 3C（clarify, consequence, choose）衝突引導策略之網頁資源（<https://reurl.cc/OXZ33v>），引導學生分組討論霸凌者、受凌者、旁觀者、助人者等角色的想法、情緒、行為後果，以及進行行為省思與調整。例如，釐清動機：旁觀者（bystander）做了什麼？他這麼做的原因為何？評估後果：旁觀者所做的行為帶來哪些結果？他們的心情又是如何？優化選擇：如果我是這個角色，我會重新選擇我的行為嗎？促使我重新選擇或維持不變的考量因素是什麼？最後，教師總結說明「己所不欲，勿施於人」的人際互動原則，並提醒在危急狀況發生時，旁觀者愈多，被害人獲得救援的可能性愈低，因為他們會以為別人已經報警或挺身而出。若旁

觀者作為局外人，可能使霸凌者認為自己的行為被默許而持續為之。因此，遇到霸凌狀況，一定要伸出援手，以各種有效方式幫助受凌者，避免以冷漠面對而導致霸凌事件惡化。

## (二) 社交技能練習：溝通衝突與善意溝通技巧

盧森堡 (Marshall B. Rosenberg) 於《非暴力溝通》一書中提到生活中讓人受傷或造成溝通衝突 (communication and conflict) 的話大多是「4D 語言」：診斷 (Diagnosis) 以道德判斷、評價、比較、批評的方式對待他人；否認 (Denial) 自己的責任；應得 (Deserve) 強調責任，沒做到就應該被處罰；命令 (Demand) 是要求、威脅、恐嚇或只是對方要聽命行事！如何破除 4D 語言及建構善意溝通「觀察、感受、需要、請求」四項非暴力溝通的核心要素，將可以改善人際溝通並營造友善的班級凝聚力和校園氛圍 (蕭寶森譯，2019)。教師設計網路互動活動二「『通』往反霸凌之路」，教師引導學生進入「溝通衝突」Mentimeter，請國中學生輸入霸凌事件中，霸凌者可能會說出那些「衝突語言」。辨識 Mentimeter 和簡報範例中隱含的 4D 語言，引導國中學生思考：「這些對話帶給你什麼感受？」、「主角真正想表達的是什麼？」、「如何表達會更好？」以達成第二項學習目標「辨識霸凌事件中，常出現的 4D 衝突語言，並理解如何避免與解決 4D 語言帶來的不良影響」。

「非暴力溝通」是一種深度同理心的訓練，採用「善意溝通技巧」之「觀察 (observation)」是不帶任何評論地陳述所觀察到的客觀事實，清楚明確地表達因為事件產生的情緒「感受 (feeling)」，解釋情緒感受背後自己真正的「需要 (need)」和價值，主動提出明確的「請求 (request)」而非命令 (蕭寶森譯，2019)。教師引導學生思考，如果你是受凌者，你的心情為何？你會如何自救或求援？如果你是旁觀者，你的心情為何？你應該做些什麼正確的事情？如果你是霸凌者，你的心情為何？你應該做些什麼正確的事情？教師運用自編之教學策略「修復霸凌關係的三通路」，引導學生練習 Say Sorry !、Say No !、Say Help ! 以達成第三項學習目標「掌握多種修復霸凌關係的策略，應對霸凌事件和日常生活中的衝突情境。」參見表 3。

表 3 優等教案「心有『凌稀』一點通」修復霸凌關係的三通路

三通路	Say Sorry !	Say No !	Say Help !
修復霸凌關係的 三種策略	1. 誠心致歉	1. 描述行為	1. 觀察情況
	2. 承認錯誤	2. 表達感受	2. 察覺情緒
	3. 正視感受	3. 說出需求	3. 採取行動
	4. 解決方案	4. 提出方案	4. 提供支持
	5. 承諾改變	5. 尋求幫助	5. 反思學習

資料來源：羅苡佑 (2023)。教師自編之教學策略。

### （三）品德實踐行動與能力：理性溝通與問題解決

為達成第四項學習目標「反思霸凌經歷及其帶給自己與他人的影響，並透過口頭或書寫，表達想法與感受，期許未來能建立更健康的人際關係」。教師請小組討論「親子篇」、「手足篇」、「友情篇」、「師生篇」四個情境劇演出，並撰寫告白信。教師提問：假設你有機會向曾經出現在你霸凌經驗中的霸凌者、受凌者或旁觀者等角色表達你自己的想法和情感，其次，請學生結合「修復霸凌關係三通路」的運用，最後，進行行動選擇與後果省思。參見表 4。

本優等教案重視品德教育實踐力行的表現，例如，透過善意溝通技巧的練習，以及連結日常生活情境的人際溝通劇的演出，運用 ORID（Objective、Reflective、Interpretive、Decisional）焦點討論法進行小組播報活動，協助國中學生將學習內容與品德發展與實踐行動相互整合，對反霸凌課程進行整體的後設省思，還有哪些方法可以促進和諧的同儕互動與溝通？可以改變之處為何？還需要哪些資源才能達成目標？進而培養國中生同理分享、理性溝通、問題解決與關係修復的品德實踐行動，讓國中生擁有好人緣，在友情中健康成長。

表 4 優等教案心有「凌稀」一點通之「告白信」

What	這是哪一種類型的霸凌事件？ 這個事件帶給你哪些想法和感受？ 現在和當時的想法和感受有什麼不同？
Where	這件事件發生的地點？
When	這件事件發生的時間？
Who	你與收件者的關係為何？你們在事件中分別扮演什麼角色？
Why	為什麼選他為收件人？
How	這件事如何影響你的生命經驗？ 如果時間重來，你會如何改寫這個事件呢？

資料來源：羅苡佑（2023）。教師自編之告白信參考提問。

## 五、結語與未來研究建議

〈國民教育法〉第一條明示「國民教育，以養成德智體群美五育均衡發展知健全國民為宗旨」（教育部，2023）。〈師資培育法〉第 4 條明列「師資培育應落實以學生學習為中心之教育知能、專業精神及品德陶冶，並加強尊重多元差異、族群文化、社會關懷及國際視野之涵泳。」（教育部，2019）十二年國民基本教育品德教育議題的學習目標在於促進學生的健全人格發展與參與社會群體生活的品德發展與實踐行動。教育部（2024）修正發布「校園霸凌防制準則」第十三條特別提醒「學校應透過平日教學過程，鼓勵及教導學生如何理性溝通、積極助人及處理人際關係，以培養其責任感及自尊尊人之處事態度。學校及家長應協助學生學習建立自我形象，真實面對自己，並積極正向思考」。

本文以優等教案「心有『凌稀』一點通」為例，聚焦國中同儕間之互動，採取社會情緒學習教學取向之社會覺察、人際關係技巧以及負責任的決定，將品德教育議題之「實質內涵（品 J8：理性溝通與問題解決）」與綜合活動領域國中教育階段的學習表現進行「可教、可學、可演練」的教學策略，國中綜合活動領域反霸凌課程，透過知識與理論建構，善意溝通技巧取代 4D 衝突語言，以及修復關係減少創傷的策略，反霸凌課程亦可適當地融入部定課程的相關內容，或於學校形式活動的非正式課程實施，降低形成霸凌的機會，提升學生的心理韌性以及理解和解決霸凌問題的能力，進而享有幸福、關懷與公平正義的生活。

二十一世紀品德教育的教學與學習新趨勢，從教師中心教學法轉向學生中心（student-centered）與科技融入取向（technology-integrated approaches）的互動式教學、真實生活情境、情緒發展（emotional development）與文化真實性（cultural authenticity）（Hassan & Khalid, 2025）。未來研究建議方面，優等教案「心有『凌稀』一點通」在課堂教學實施時，情境劇的示例與演練除了國中生面對面互動之外，可考慮增列網路霸凌之「數位情境」腳本，例如，群組嘲弄、私訊威脅、轉傳羞辱圖文等，並融入「見證者線上介入策略」；其次，探究反霸凌課程的「語言轉化」，4D 衝突語言轉化為善意溝通技巧之「觀察、感受、需要、請求」，「旁觀者介入意圖」、「衝突後關係修復」之短／中期成效，以及是否能從課堂學習遷移到班級日常生活與網路線上互動。再者，可新增「學習目標—教學活動—學習評量」的三向對照表與評量規準，呈現可觀察表現任務達成各等級學習表現示例。最後，可以更系統化地連結全校性友善校園系統與師資培育的支持，進一步檢驗反霸凌課程在不同學校情境的可擴散性（例如，校規、班級經營文化、導師與科任協同合作等）與師資培育（職前師資生／在職教師）中的可持續支持機制，實踐友善校園文化。

### 參考文獻

- 王以仁（2020）。**人際關係與溝通**。心理。
- 李崇建（2017）。**薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人**。親子天下。
- 林哲立（2025）。**有效推動社會情緒學習課程：政策與學校層級的建議**。載於林哲立主編，**新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐**（頁 1-43）。國家教育研究院。
- 國家教育研究院（2020）。**十二年國民基本教育課程綱要「議題融入說明手冊」**。作者。

- 教育部（2019）。**師資培育法**。中華民國 108 年 12 月 11 日總統華總一義字第 10800134431 號令修正公布。
- 教育部（2023）。**國民教育法**。中華民國 112 年 6 月 21 日總統華總一義字第 11200052771 號令修正公布。
- 教育部（2024）。**校園霸凌防制準則**。中華民國 113 年 4 月 17 日教育部臺教學（五）字第 1132801790A 號令修正發布。
- 教育部（2025）。**幸福教育、健康臺灣；幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫（114-118 年）**。作者。
- 鄭英耀、黃正鵠（2010）。**教育部校園霸凌現況調查與改進策略研究計畫報告**。教育部委託國立中山大學專案計畫（未出版）。
- 羅苡佑（2023）。**優等獎教案心有「凌稀」一點通**。載於國立高雄師範大學綜合活動領域教學研究中心主辦，2023 年綜合活動領域教材教法學術研討會手冊。
- Frey, N., Fisher, D., Smith, D. (2024)。融入式社會情緒學習：幫助學生發展 SEL 核心技能（侯秋玲譯）。心理。（原著出版年：2019）。
- Rosenberg, M. (2019)。非暴力溝通：愛的語言（蕭寶森譯）。光啟文化。（原著出版年：2015）。
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (CASEL). (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>
- Hassan, A. B., & Khalid, F. B. (2025). Latest trends in teaching and learning methods in moral education: An analysis. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(5), 1036-1046

