附件一 **班級溫度計**

班級： 座號： 姓名： 填寫日期： 年 月 日

一、良好的班級互動跟人際關係是好好學習的基礎，老師關心同學之間彼此互動的狀況，希望利用這個機會跟大家一起討論，如何彼此互相關心及支持打氣。你在班級的狀況如何呢？請先勾選符合自己狀況的選項：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 人際互動線索覺察 | 1 | * 我分組時可以和同學們互助合作完成任務 | * 我會把我的朋友從我不喜歡的同學身邊拉開 | * 有人會叫同學不要跟我互動、交朋友或同組 |
| 2 | * 我喜歡班上的同學，我們的互動關係良好 | * 我會對討厭的同學發出他討厭的聲音或罵他 | * 有同學會攻擊我、嘲笑我或取我不喜歡的綽號 |
| 3 | * 我和同學們就算打鬧時仍會尊重彼此的界線 | * 我和朋友會想打或挑釁我們討厭的同學 | * 我感受到有些同學會恐嚇我、想打我 |
| 4 | * 我會用社群網站和同學們聊天、討論功課、互動 | * 我會在社群網站公開批評、責罵我討厭的同學 | * 我看到有同學會在社群網站公開批評、責罵我 |
| 5 | * 我和同學們可以開玩笑但不失禮、彼此感到開心 | * 我會開黃腔，或會觸碰某些同學的性器官、身體 | * 我對同學的黃色笑話或肢體的碰觸感到不舒服 |
| 6 | * 我在班上有朋友 * 我一個人也可以很自在 | * 我討厭的同學也會對我做我不喜歡的事 | * 我想讓欺負我的人消失 * 我很想消失或傷害自己 |

二、同學在班級的狀態及會採取的行動和感受都需要被理解。當你對自己在班級的人際互動線索覺察後，感受一下，你通常會有哪些情緒？老師很重視你的情緒及想法，請你依自己實際感覺圈選：  
1非常不符合、2大部分不符合、3普通、4大部分符合、5完全符合。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 情緒覺察 | 情緒 | 符合程度 | | | | | 與班級發生哪些事件有關 |
| 我會感到開心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我會感到平靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我會感到生氣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我會感到厭煩 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我會覺得緊張 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我會覺得難過 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 我需要有人跟我聊聊 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

三、人際間的相處一開始大部分都只是很單純、很不經意的言行舉動，如果我們在一開始就對身邊發生的事有更多的覺察，對身邊的人有更多的理解，我們可以透過同學們的力量、及時伸出援手，鼓動更多「善的蝴蝶效應」，營造班級友善、尊重的學習環境。

如果班上同學有困難需要幫忙，你願意擔任班上的陽光小天使嗎？

1分 2分 3分 4分 5分

|  |  |
| --- | --- |
| 陽光行動 | **營造友善環境，「友」你「由」我!!徵求陽光小天使**  1.我願意擔任陽光小天使的意願………………………………□ □ □ □ □  1分 2分 3分 4分 5分  2.我願意擔任哪種小天使？  ＊陪伴小天使(協助有困難的同學穩定) ……………………□ □ □ □ □  ＊通報小天使(有狀況時負責通報導師、輔導室與學務處) □ □ □ □ □  ＊安定小天使(安撫情緒受影響的其他同學)……………… □ □ □ □ □ |