|  |
| --- |
| PILOT 生活技能訓練 國小版教案設計 |
| 領域 | 綜合活動領域/健康與體育領域 | 設計者 | 李珮如 |
| 實施年級教學對象 | 五、六年級 | 總節次 | 4節課 |
| 單元名稱 | 社交技巧 |
| 課程架構圖 | 第三、四節衝突解決一把罩第一、二節角力賽衝突解決與生活應用認識衝突解決模式與結果情境分析與思考選擇認識並察覺同儕壓力衝突解決同儕壓力節次學習活動與重點對應之學習目標社交技巧 |
| 設計依據 |
| 領域 | 綜合活動領域 | 健康與體育領域 |
| 核心素養 | 總綱核心素養 | 面向：B溝通互動項目：B2符號運用與溝通表達 | 面向：A自主行動項目：A2系統思考與解決問題  |
| 領域核心素養具體內涵 | 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。 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 |
| 主題 | 主題軸 | 2.生活經營與創新  | F.身心健康與疾病預防 |
| 主題項目 | a.人際互動與經營 | a.健康心理 |
| 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。 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 |
| 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。 | Fa-III-1自我悅納與潛能探索Fa-III-4正向態度的建立、情緒與壓力管理技巧 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 人權教育(人權重要主題) |
| 所融入之學習重點 | J22了解人身自由權並具有自我保護的知能 |
| 與其他領域/科目的連結 |  |
| 教材來源 | 改編自國小版LST生活技能訓練翻譯版+自編 |
| 教學設備/資源 | 器材、教學簡報、書籍1. 學生手冊
2. 教學簡報
3. 相關書籍及圖片
 | 教具1. 拉繩(童軍繩)
2. 便利貼
3. 小白板
 | 教材包 |
| 學習目標 |
| 1. 認識同儕壓力，並看見同儕壓力有正向與負向的影響。
2. 體驗同儕壓力對自己的影響，並討論如何對抗與求助。
3. 認識並學習衝突的三種主要模式與結果。
4. 將逃避、對抗、解決問題等技巧，應用於化解衝突。
5. 藉由情境演練，練習如何帶來雙贏的結果。
 |
| 單元主題介紹 |
|  兒童必須學習如何與別人相處，才能成為有益於社會的一員。但是兒童身為社會上的一員所必需的技巧並非與生俱有，這些技巧必須透過學習而得。學生需要學習的社交技巧之一就是處理衝突，教導學生認識衝突模式和衝突結果，可在幾個方面得到幫助。學生若知道如何處理衝突，就比較容易從危險狀況中脫身；此外，兒童若能評估某個衝突的結果會是正面或負面的，他們將在選擇該如何應對時也更能更有依據。 |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 學習評量 | 教具 | 備註 |
| **第一節 角力賽****教師藉由拉繩的拉扯讓學生感受同儕間的影響力，並透過便利貼讓學生察覺選擇的背後，自己的想法是否受到影響。**【準備活動】1.教師邀請學生數人、便利貼。 一、引起動機◎**教學活動一：角力賽**1. 教師準備一拉繩，邀請兩位學生站兩邊進行拉扯，再邀請一位學生選邊拉，依次再邀請一位學生選擇相同的一邊。
2. 教師邀請學生時，可安排學生彼此為好友的狀態，學生在選擇時，較能凸顯其影響性。
3. 教師提問：
4. 當兩邊人數相等時，兩邊會發生什麼事？
5. 當一邊人數越多時，你有什麼感受？ (教師訪問另一邊人數少的學生)
6. 教師再邀請一位學生並進行提問：
7. 你可以自由選擇，你會去哪邊？為什麼？
8. 若是人數多的一方鼓譟著邀請你時，你會改變你的心意嗎？
9. 什麼是「同儕壓力」呢？

**※教師先讓學生發表想法，但暫作保留，不做小結。** | 10 | 實作評量：認真參與活動 | 拉繩(童軍繩) |  |
| 【發展活動】◎ **教學活動二：事件便利貼**1. 教師請學生想一想：什麼時候同儕對自己的影響讓你覺得很有壓力？ (學生將想法寫在便利貼上，貼在黑板上)

**例如**：希望我不要跟某人玩、希望我把某物借給他……1. 請學生說一說這些事對自己有哪些影響？感受如何？
2. 教師請學生觀察便利貼，你會怎麼分類呢？為什麼？(小組討論，口頭分享)

**※學生的分類可能依影響結果或事件種類，為的是讓學生覺知生活中的事件，但學生也可能不希望公開便利貼的內容，教師可視平時班級氣氛，改以教學投影片展示情境引導學生回想是否有類似之經驗，並進行討論。** | 25 | 口頭評量：學習者能夠說出同儕的影響以及自我的感受觀察評量：學習者是否能認真餐與討論 | 便利貼(或教學投影片) |  |
| 【綜合活動】◎ **教學活動三：教師說明定義與總結**1. 教師將本節相關定義出示在黑板上。
	1. **同儕**：我們身邊與我們同輩，年齡相近的朋友們、同學們。
	2. **同儕壓力**：受到團體成員強大的團體影響力（可能強迫或影響），而促使你去/不去做某件事情。
	3. **正向同儕影響力**：因為同儕影響而越來越追求進步、積極、有成就感。
	4. **負向同儕影響力**：因為同儕影響而越來越放棄、退縮、放縱。
2. 教師總結：

每個人都希望且需要受到朋友的注意與認同，也希望被別人欣賞、接納、受肯定。交朋友是一件好事，但是也可能會產生無形的壓力，要我們去作自己覺得不舒服或違背自己意願的事情。我們必須瞭解：自己不需要因為朋友去做某些事，甚至當朋友不讓我們做自己想做的事情時，該去哪裡求助。 | 5 | 課堂參與及回應 |  |  |
| **第二節 角力賽****藉由生活情境讓學生判斷與選擇，再透過問題討論讓學生理解拒絕別人時，可能遇到的同儕壓力和問題。接著引導學生運用思考的步驟，進行情境分析的活動和角色扮演，勇敢地拒絕他人不合理的要求。**【準備活動】1. 教師邀請學生數人。
2. 學習單\_同儕壓力情境

一、引起動機◎ **教學活動一：YES or NO？**1. 教師先在黑板上畫一條水平線， 一邊寫上「yes」，另一邊寫上「no」。NoYes1. 教師請每組輪流派一位學生到黑板前，教師唸出一個易讓學生陷入兩難的生活情境(如下)，被指派的各組學生必須判斷應該選擇「yes」或是「no」，選擇好後則站在該相對應的黑板前。

**情境**：你的父母不讓你在離家太遠的地方騎腳踏車，因為馬路上很危險。現在你和你的朋友正在騎腳踏車，你的朋友邀約你一起騎到離你家有點遠的河濱公園，你會答應嗎？為什麼？**※教師鼓勵學生積極表達想法或做出選擇，但不做出評論或糾正學生。** | 10 | 實作評量：認真投入活動 |  |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動二：思考與抉擇**1. 教師和學生討論上述情境的適切性，讓學生經由判斷，做出勇敢拒絕他人不合理要求的決定，可藉由下列提問引導：
	1. 在上述問題情境中，你認為會很難選擇嗎？為什麼？
	2. 如果這樣的行為會讓你產生危險，你應該如何選擇？為什麼？
	3. 拒絕別人容易嗎？
	4. 拒絕別人可能遇到哪些困難？
	5. 你有沒有拒絕別人或被別人拒絕的經驗呢？說一說情形。(小組分享/全班分享)
	6. 拒絕時有沒有什麼好方法？

※教師可結合「溝通技巧」單元歸納學生提出之方法。1. 教師引導學生運用思考的步驟進行情境分析。

**教師引導語**：當你想與別人結為好友時，可能會做某些努力，希望被朋友所接納的渴望會使你想要改變自己，可能是穿著、說話用語、想法，甚至會使你做些你原本不敢做或不願做的事情，有些事情可能會讓你感到不安、焦慮，因此我們可以運用思考進行分析，你可以這麼做：1. 他們提出的要求對你有幫助嗎？
2. 這麼做會有什麼後果？
3. 他們是不是只有想到自己的好處？
4. 教師提供每個小組一張，學習單\_同儕壓力情境，藉由演練，讓小組透過討論進行分析：怎麼做比較好。
 | 25 | 口頭評量：學生是否能使用適合的語言拒絕別人的要求實作評量：能夠分析遇到同儕壓力如何適當表達自己的想法  | 學習單\_同儕壓力情境 |  |
| 【綜合活動】1. 教師總結
2. 我們今天討論了同儕與同儕壓力，同儕壓力對我們產生許多影響，同時我們也知道抵抗同儕壓力，不是一件容易的事情。
3. 自己也可能給予別人同儕壓力，讓我們自己下定決心，成為能夠幫助他人的同儕，並且學習如何以同儕之力幫助朋友，成為彼此真正的益友。
4. 如果同儕壓力太大還是有很多人願意幫助你，當我們做決定時，需要傾聽自己的身心感受並且思考事件的影響性，可找人求助討論，可以幫助我們做出對自己最好的決定。
 | 5 | 課堂參與及回應 |  |  |
| **第三節 衝突解決一把罩****透過影片讓學生融入情境思考化解衝突的方法，讓學生認識解決衝突的三種模式與結果，運用stop-think-go，進行不同的衝突解決模式的練習。**【準備活動】1. 影片櫻桃小丸子第二季40話\_小志(如附件)
2. 學習單\_我的錦囊妙計
3. 引起動機

◎**教學活動一：知識就是力量** 1. 教師播放影片並提問
2. 影片中，小丸子的同學小志發生什麼事？
3. 如果你是小志的朋友，你會怎麼做呢？為什麼？
4. 你知道什麼是「衝突化解」嗎？
5. 老師將定義寫在黑板上。

※**衝突化解**：決定如何處理爭論或歧見 | 10 | 課堂參與及回應 |  |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動二：錦囊妙計**1. 複習舊經驗，提醒學生是否還記得做決定的3種步驟stop-think-go
2. 教師發下小組學習單\_我的錦囊妙計。
	1. 教師說明衝突的解決方法的三種模式以及結果。
	2. 請學生討論並在白板上寫出給小志的建議，協助小志處理衝突。
3. 小組發表，並全班逐一討論每一項建議屬於學習單中的哪種歸類(對抗、逃避、解決問題)？結果可能是什麼(雙贏、獨贏、雙輸）？
4. 教師再以生活情境為例，請小組以不同的模式討論出適合的解決方法並說明原因。

※例：大隊接力比賽，因為掉棒失誤，使得原來領先的名次落後了，賽後，同學不斷指責，彼此爆發衝突。 | 25 | 實作評量：能夠利用stop- think- go 進行衝突解決口頭評量：能夠說出不同情況的歸類 | 白板學習單\_我的錦囊妙計 |  |
| 【綜合活動】1. 教師總結：

人們彼此意見不同時，會有幾種不同的行動方式，有些人意見不合時會彼此爭吵，有時候當事人氣憤難忍卻裝作沒事，把感覺都藏在心裡。處理衝突還有雙贏的選擇。 | 5 | 課堂參與及回應 |  |  |
| **第四節 衝突解決一把罩****藉由角色扮演讓學生練習、思考在當下最為適當的處理方法，並應用至生活中。**【準備活動】1. 每組一張學習單\_解決衝突小達人
2. 引起動機
3. **教師引導語**：

在大多數情況下，解決問題是化解衝突的上策。但是如果情況並不安全，逃避可能是化解衝突的最佳技巧。但若是基本權利被侵犯，或許就必須採取對抗，理直氣和的抗議需要練習。最佳的方法是不必透過爭辯或打架就可以化解衝突。 | 5 |  |  |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動一：解決衝突一把罩**1. 請各組從學習單中的兩種情境中，挑選其中一種來討論。該如何對抗？該如何逃避？該如何解決問題？
2. 各組徵求自願者分配角色，上台示範並扮演情境中的衝突解決過程會是什麼樣子。
3. 全班討論此衝突解決過程是屬於哪種模式？(對抗、逃避、解決問題)而結果可能是什麼？（雙贏、獨贏、雙輸）何種是當下最佳的處理方法？
4. 請各組在情境扮演後討論並在白板上紀錄：
	1. 在演練衝突處理的過程中，有什麼發現與體會？
	2. 自己面對衝突時常用的解決策略是什麼？目前想嘗試不同的衝突解決模式是什麼？
 | 1020 | 觀察評量：是否有認真投入活東中  | 學習單\_解決衝突小達人白板 |  |
| 【綜合活動】1. 教師總結
2. 人們會養成不同的方法來處理衝突，有些人之所以用某種方法來應對，是因為他們從家長或朋友學來這樣的處理技巧；也有人用某些方法應對衝突，是因為他們認為這樣做可以讓他們覺得很厲害。
3. 我們可以培養彈性的化解衝突的習慣，習慣可以經由練習來養成。我們現在開始練習用解決問題的方式來處理衝突，不但對自己的人際關係有好處，也可以幫自己獲得雙贏的結果。
 | 5 | 課堂參與及回應 |  |  |