

**PILOT**

正向人際及  
生活能力訓練

Positive Interpersonal & Life Orientation Training

教師版





# 正向人際及生活能力訓練課程

Positive Interpersonal &  
Life Orientation Training, PILOT

**教師版**



# 核心素養從正能訓練開始

## -- 許給孩子們一套面對未來挑戰的最佳裝備

在邁入資訊化社會的進程中，兒童及少年的成長與學習已不再是單一方向的線性發展，孩子的資訊來源也不會侷限於學校教學場域師生間的傳道授業解惑，資訊更新的速度和廣度更是超越我們的想像。

為了幫助兒童少年適性發展、面對各式各樣的挑戰，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心（以下簡稱本中心）引進國外有實證支持，具有反用毒、反霸凌，預防憂鬱情緒等學習效果的「生活技能訓練」（Life Skills Training, LST）教材，重新編製出適合臺灣學生的授課教材，即「正向人際及生活能力訓練（Positive Interpersonal & Life Orientation Training, PILOT）」（以下簡稱正能訓練）課程。期待在臺灣中小學現場使用，俾利有效降低兒少用毒、校園霸凌問題，及預防憂鬱情緒等有礙學習的狀況。

根據本中心過去數年來在北北桃地區，以及基隆地區實施的成效評估，發現正能訓練課程不僅能協助學生獲得較好的情緒調節能力，更能降低兒少玩網路遊戲的時間。我們在臺北市實施的過程中，也收到許多國中教師教學現場經驗的回饋建議，因而引發我們改版的動機，希望這份教材能讓老師們更好使用。同時，我們也對照教育部於 108 學年度實施之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」核心素養總綱及領域的主題與項目，標註在本套教材教師手冊中，讓老師們可以在上課時直接採用，並根據課綱中的學習表現及學習內容之規定，來設計教材中的演練情境和應學技能，讓老師們可以直接套用。透過正能訓練的情境練習和引導反思，能讓老師達到課程發展與科目統整的目的，也讓孩子們在日常生活中可以實際應用。

正能訓練課程和課綱中核心素養的宗旨相同，都是強調學習與生活的結合、各領域間的統整，以達到全人的發展。因此，這套教材不只適用綜合領域及健體領域的教學場域，我們也期待各校的「校定課程」（又稱「彈性學習課程」）老師採用，讓學校得以建立有益學生心理素養提升的特色課程，並做為跨領域學習課程的基礎，延伸並強化學生的適性能力。

因應快速變化的未來，兒少成長及發展不能只強調知識，正確的生活態度及自我調節和自律能力，才是他們未來人生道路上最強的裝備和技能。我們期待和家庭、教學場域、社區一起，為孩子們打造正能的學習環境。

國立臺灣大學社會工作學系教授  
國立臺灣大學中國信託慈善基金會  
兒少暨家庭研究中心主任



## 從做中學：Play, Learn and Grow Together

*I believe that the school must represent present life — life as real and vital to the child as that which he carries on in the home, in the neighborhood, or on the playground.*

— John Dewey (*My Pedagogic Creed*)

自 2015 年，臺大兒家中心引進生活技能訓練課程（以下簡稱 LST），主要目的是引進一套有效能夠預防孩子使用成癮性物質的教育課程。美國 LST 教育團隊一方面授權給臺大兒家中心，另一方面指派專門講師來臺進行教學訓練，自此開啟臺大兒家中心推展 LST 的進程。

自己很慶幸能在中心邀請下參與 LST 的翻譯與推廣，並與一群熱心於培力與成癮防治的專家共同工作，於臺北市、新北市、桃園市與基隆市積極推廣 LST 這套課程。經驗學習（Experiential learning）對於孩子在其生活背景與社會脈絡中，極其重要，也是重視升學與文憑社會常常忽略的成長教育。基於美國 LST 團隊的介紹與訓練後，臺大兒家中心將 LST 翻譯為中文，第一版 LST 應然而生。然而，生活中的技巧有跨文化相同的部分，也有實際生活情境脈絡與不同社會規範的需求，在第一版的 LST 獲得學校老師與同學的喜愛時，也開始發現需要做調整。

謝謝臺大兒家中心在需要調整時，邀請我做為總編審，並邀請臺北市中學教師一起來編修。我們加入了臺灣中學孩子的生活脈絡、實際教學現場與正向心理學，共同構成「正向人際及生活能力訓練課程 (Positive Interpersonal Life Orientation Training, PILOT)」的初版，更加充實原本生活技能訓練的內涵。我們相當理解教案編修後，會有許多操作與單元內容適合性的回饋；加上適逢臺灣教育十年一次的課綱大調整；因此 PILOT 很快的在學校由教師做現場教學實踐後，由對 PILOT 教材及教學有興趣的老師們，組成種子教師群，每月固定聚會一次，進行概念釐清、教學經驗分享與教材修訂討論。

感謝參與生活技能課程的教學課程設計、實際教學活動、以及回饋教材使用的老師與學生們，因為有你們的共同參與，建構出越來越適合且有效提升孩子的心理健康素養，為孩子帶來幸福人生的可能！

國立臺灣師範大學教授

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

PILOT 教材編審



# 目次

- 一 調適焦慮 ..... 8  
覺察 / 技巧練習
- 二 社交技巧 ..... 20  
A 對話練習 / B 覺察與欣賞自我及他人特質
- 三 調適憤怒 ..... 40  
覺察 / 技巧練習
- 四 溝通技巧 ..... 52  
語言與非語言溝通技巧演練
- 五 做決定 ..... 60  
認識 3C (釐清→考慮→選擇) / 情境演練



六 果決表態 .....74  
人際界限 / 理直氣和的態度 / 情境演練

七 抵抗同儕壓力 .....88  
說服策略 / 演練拒絕技巧

八 化解衝突 ..... 104  
衝突時可能採取的行動 / 化解衝突步驟演練

附錄 一 : PILOT 大補帖 ..... 114

附錄 二 : 教材包 ..... 131





## 第一單元

---

# 調適焦慮

---

青少年正值生心理快速發展的階段，面對許多環境變化與壓力。焦慮是當自己面對新環境或新挑戰時會出現的情緒感受。本節課目的在協助學生覺察自己的焦慮狀態及情境，學習及練習多樣調適焦慮技巧，以面對生活中的挑戰。



## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	呂瑛琪
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	2

單元名稱 調適焦慮

課程架構圖	調適焦慮			
	節次	覺察焦慮與急性處理	練習和焦慮在一起	
	學習活動 與重點	看見焦慮	實作放鬆技巧	演練認知策略
		<ul style="list-style-type: none"> <li>看見焦慮的生理、情緒、行為、認知反應</li> <li>看見焦慮的壓力源</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>放鬆呼吸練習</li> <li>正念覺察練習</li> <li>身體放鬆練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備與練習</li> <li>內心演練</li> <li>轉念，重新評估的演練</li> </ul>
	對應之 學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>經由討論後，清楚「焦慮」的定義</li> <li>能覺察日常生活中，常見焦慮的情境，與當下可能出現的心理、生理症狀</li> <li>了解調適及減少焦慮的重要性</li> <li>能察覺不同的焦慮程度對於自己生活的影響</li> </ul>		
能學習及練習多樣的調適焦慮技巧，並能在日常生活依不同情境，自行彈性選擇運用				

### 設計依據

領域	綜合活動領域	健康與體育領域
核心素養	面向：A 自主行動 項目：A2 系統思考與解決問題	面向：A 自主行動 項目：A2 系統思考與解決問題
	綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

主題	主題軸	1. 自我與生涯發展	F 身心健康與疾病預防
	主題項目	1d. 尊重與珍惜生命	Fa 健康心理
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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
	學習內容	家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		
與其他領域 / 科目的連結			
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材 參考影片：全班都零分之覺察練習—覺察煩躁 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C5-vvRRr-wo">https://www.youtube.com/watch?v=C5-vvRRr-wo</a>	
教學設備 / 資源		器材、教學簡報、書籍 1. 投影設備 2. 學生手冊	教具 1. 便利貼 2. 白報紙 3. 磁鐵條
		教材包	

## 學習目標

1. 學生經由討論後，清楚「焦慮」的定義。
2. 學生能覺察日常生活中，常見焦慮的情境，與當下可能出現的心理、生理症狀。
3. 學生了解調適及減少焦慮的重要性。
4. 學生察覺不同的焦慮程度對於自己生活的影響。
5. 學生能學習及練習多樣的調適焦慮技巧，並能在日常生活依不同情境，自行彈性選擇運用。

## 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
<p style="text-align: center;"><b>第一節 覺察焦慮與急性處理</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>教師指導語</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在人際相處中難免會需要面對環境變化、挑戰與壓力。焦慮是當自己面對新環境或新挑戰時會出現的情緒感受，是一種自然的情緒反應，適當的焦慮會讓我們做事有動力和增加效率，但是過多的焦慮可能會造成煩躁、不安和做事僵化停滯。這堂課在練習覺察自己的焦慮狀態及情境，並學習及練習多樣調適焦慮技巧，以面對生活中的挑戰。</li> <li>2. 焦慮是發自內心壓力，是擔心、緊張以後可能要發生的事，是一種令人不舒服的內在情緒起伏狀態。</li> </ol>	2			
<p><b>二、引起動機</b></p> <p><b>【體驗焦慮：抓手指遊戲】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生四人到六人圍成一圈，左手食指向上，右手平放手心向下，手心置於右手邊同學的左手食指上方。</li> <li>2. 請同學們聽到老師說的句子中有「三」或「山」時，右手去抓右邊同學的手指，左手要逃開左邊同學的手心。</li> <li>3. 為了讓學生體驗焦慮感，說明：「有三次沒有抓到、被抓到或是不該抓卻有抓，就要上來唱一首歌」。</li> </ol>	8	口語評量： 能於討論中提出想法		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>4. 教師指導語            一二三到台灣，台灣有個阿里「郎」，阿里郎住在陽明公園旁，有個妹妹叫珊珊，現在三年級。</p> <p>5. 小組討論：            在剛剛的遊戲中，可能會帶給你一點興奮、緊張、擔心、煩躁等備戰的狀態，和焦慮有一點點像。請各位想像一件讓你緊張焦慮的事情，感覺一下自己身體的反應與心理的感覺，討論並形容一下。</p> <p>(1) 在過程中的感受如何？            (2) “焦慮”是一種甚麼樣的感覺？請形容它            (3) (在黑板上畫出一個人形，從頭、臉上肌肉變化、脖子、肩膀、手臂、胸腔、腳等討論焦慮時生理的反應、以及心情感受)            (4) 你在壓力下的表現是變好還是變差？你的同學呢？</p> <p>►教學小幫手            請提示學生多回想焦慮引起的生理、心理及行為反應。</p> <p>6. 教師指導語            (1) 焦慮為一種合併心理、情緒、生理、認知、行為的綜合反應。            (2) 通常心理和情緒上會感到緊張、不安、焦急、擔心、嚴重時甚至會有恐懼等情緒。            (3) 生理上則會有：肌肉緊張僵硬、表情緊繃、心跳加快、呼吸急促、發抖、頭痛、冒冷汗或手心冒汗、口乾、腹瀉等。            (4) 認知的想法上較容易出現的念頭，大多為懊悔過去、擔心未來、貶抑自己、怪罪別人。            (5) 行為上有人會有握手指、咬指甲、拔頭髮、反覆走動等不自覺的重複動作。</p>		<p>口語評量：            能於討論中提出想法</p>		



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>回家作業</p> <p>請學生依照課堂討論分類，各選擇一個焦慮情境填寫在學生手冊「我是調焦高手」1~3題。</p>	5	口語評量： 能覺察執行調適焦慮的技巧，身心前後的差異		
<p><b>第二節 練習和焦慮在一起</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>教師：上一節課討論的白報紙</p>				
<p><b>二、引起動機</b></p> <p><b>【身體放鬆練習】</b></p> <p>1. 教師指導語</p> <p>(1) 請學生盡量以舒適的姿勢坐著，閉上雙眼。</p> <p>(2) 由左腳腳趾頭開始，感覺左腳腳趾頭的姿勢、動作、緊繃度，告訴腳趾頭「我知道你的狀態了，你可以放鬆了」。逐漸從左腳腳趾頭、左腳腳底、左腳腳踝、左腳小腿、左腳膝蓋、左腳大腿、右腳腳趾頭、右腳腳底、右腳腳踝、右腳小腿、右腳膝蓋、右腳大腿、臀部（身體重心放在臀部的感覺）、腹腔、胸腔、肩膀、左手臂、左手掌、右手臂、右手掌、脖子、嘴巴旁邊的肌肉、臉頰上的肌肉、眼睛旁邊的肌肉、眉頭的肌肉到頭頂的肌肉。逐一看見身體肌肉的狀態，和身體肌肉的狀態打招呼說：「我知道你了」，並請這部分的肌肉放輕鬆。</p> <p>2. 引導反思</p> <p>(1) 剛剛練習的過程，自己的身體有感到放鬆嗎？</p> <p>(2) 放鬆練習技巧的演練，是否能降低焦慮程度？</p>	15	<p>實作評量： 能實作練習調適焦慮的技巧</p> <p>口語評量： 能於討論中提出想法</p>		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】「準備與練習」和「內心演練」</b></p> <p>1. 教師指導語</p> <p>準備與練習：</p> <p>充足的準備與練習，可以減少焦慮。除了事先的準備，對著鏡子作練習，端詳自己的表情、動作，可以幫助勇敢面對自己與增加自信度。重複錄影或錄音觀看自己需要修正的地方，或是在班上同學、家人面前增加練習機會，增加曝光率及製造臨場感，都會降低焦慮。</p> <p>內心演練：</p> <p>想像自己處於困難的狀況，並在心裡練習，就可以逐漸習慣困難的狀況。（例如：要跟父母坦承自己這次段考成績很差）在心裡練習你會怎麼說、怎麼做、以及如何處理可能發生的所有事情，不斷重複進行，直到你開始感到更加放鬆且有自信。</p> <p>2. 引導反思</p> <p>將上週討論的三張白報紙，有關「學校」、「家庭」、「其他人際關係」的焦慮情境白報紙，貼於黑板上，並逐一項目討論：</p> <p>(1) 這些學校、家庭、其他人際關係的壓力情境中，哪些是可以藉由「準備與練習」或「內心演練」來降低焦慮的？</p> <p>(2) 這些情境該如何「準備與練習」或「內心演練」？</p> <p>▀教學小幫手</p> <p>例如：要跟父母坦承自己這次段考成績很差。可以利用內心演練，想像生氣的父母在面前，自己先練習 6X6 呼吸法，看著父母的眼睛，語氣與內容一致的對爸爸或媽媽說：「我這次段考考得很差，我很沮喪也很難過，也很害怕成績跟不上。我知道你們也很不開心，會生氣跟為我擔心。我也在思考要怎麼做才能把成績拉起來。」</p>	10	<p>實作評量： 能實作練習 調適焦慮的 技巧</p> <p>口語評量： 能於討論中 提出想法</p>	上週討論 的白報紙	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>【教學活動二】轉念，重新評估的練習</b></p> <p>1. 教師指導語</p> <p>在我們面對很大的壓力時，尤其是懷疑自己的能力、擔心做不到或做不好、被責怪、被評論、懊惱自責時，我們可以用下面的方法照顧自己。</p> <p>第 1 步：停止自責與放鬆</p> <p>(1) 每當出現負面想法、擔心、自我責怪時，對自己喊：「停，我已經擔心很多了(責怪自己很多了)，夠了！」</p> <p>(2) 看見自己身體有的焦慮反應時就接受與陪伴。告訴自己：「我看見我心跳很快(我全身躁動不安、我皺緊眉頭)，我和這個反應打個招呼，我知道了。」</p> <p>(3) 做 6X6 呼吸幫助自己冷靜。</p> <p>第 2 步：重新整理自己的想法</p> <p>(1) 「我目前對自己的滿意度是幾分？0-10 分是多少分？我已經做了哪些事，才有現在的滿意度？我可以怎麼樣維持在現在的分數？如果我要多一分，我可以做些什麼？」</p> <p>(2) 「之前有類似的事情時，我當時成功了，那時我是如何做到的？找出我已經有的能力，比建立新能力應該容易一些。」</p> <p>(3) 「我今天真的很糟糕，我陪伴我的挫折在一起一陣子，永遠會有彌補的機會，我整理好自己會再去修復的。」</p> <p>(4) 「這個問題有點大，沒有辦法一次就完成，我可以做什麼小小的努力往這個方向去？只要不要停下來不走，每天做一點就會達到那個目標。」</p> <p>(5) 「雖然沒有達到我想要的完美，但是我看見我的獨特性在這裡。」</p> <p>第 3 步：重新詮釋</p> <p>(1) 「我的目標在哪裡？我有什麼打算？我可以找誰來幫我哪個部分的忙？」</p> <p>(2) 我相信、我願意、我可以！</p>	15		上週討論的白報紙	



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>2. 引導反思</p> <p>從白報紙上的學校、家庭、其他人際關係的壓力情境中，挑選出三種情境，請學生分組討論如何利用重新評估練習來重新詮釋事件。</p>		<p>口語評量： 能於討論中提出想法</p>		
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>(1) 雖然這五種調適焦慮的技巧各自都有效果，但最棒的方法是合併使用。</p> <p>(2) 當你發現使用這些調適焦慮的技巧，還是無法緩解焦慮的程度，還可以向願意傾聽的師長、朋友請求協助。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>(1) 每天練習 6X6 呼吸法、正念覺察練習、身體放鬆練習至少一次。</p> <p>(2) 練習過調適焦慮的技巧後，請學生完成學生手冊「我是調焦高手」。</p>	5			



## 教學檢核表 / 調適焦慮

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

讓學生體驗焦慮	<input type="checkbox"/> 製造一個體驗焦慮的經驗
定義焦慮以及會導致焦慮的情境	<input type="checkbox"/> 焦慮的意思是感到緊張、煩躁、不安或憂慮 <input type="checkbox"/> 辨識焦慮的身體症狀 <input type="checkbox"/> 焦慮會使身體產生生理變化，例如：心跳加快、冒汗、肌肉緊張、抽搐、顫抖等 <input type="checkbox"/> 焦慮是正常生活的一部分，每個人偶爾都會碰到
焦慮的生理反應	<input type="checkbox"/> 辨識焦慮的生理症狀 <input type="checkbox"/> 焦慮導致身體的生理改變，例如：心跳加快、冒汗、肌肉緊張、抽搐、顫抖等，可能導致焦慮的狀況 <input type="checkbox"/> 在人群中有很多狀況會導致焦慮 <input type="checkbox"/> 人們會因為不同的情況激發不同的反應
感到焦慮的理由	<input type="checkbox"/> 討論什麼事會讓人感到焦慮
調適焦慮的技巧	<input type="checkbox"/> 解釋並示範調適焦慮的技巧 <input type="checkbox"/> 練習調適焦慮的技巧 <input type="checkbox"/> 鼓勵在家練習這些技巧 <input type="checkbox"/> 這些技巧有不同的使用方式，可在壓力事件之前、當中、或之後使用 <input type="checkbox"/> 克服所有焦慮情境的最好方法，就是在感到焦慮時，練習這些調適技巧。從最少壓力的狀況下開始練習，之後面臨大的壓力情境也能調適



## 第二單元

---

# 社交技巧

---

隨著年齡增長，需要面對更多不同的人及參與社交環境，學生需要學習更多有效的社交技巧，來幫忙發展良好的人際關係。本課程將介紹一開始不知道如何開口、展開社交接觸及開啟對話、結交新朋友的有效技巧，讓學生於情境中演練。並為了深化學生的友誼及讓溝通順暢，本節課將帶領學生覺察自我及他人特質、演練互動情境，學習安排社交活動及適當回應邀約。

## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	邱雅琳			
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	2			
單元名稱	社交技巧 A - 對話練習					
課程架構圖	社交技巧 A					
	節次	對話練習		對話高手		
	學習活動 與重點	對話練習	繼續對話	開放式 問題	適當結束 對話	友誼邀約
	對應之 學習目標	能掌握展開對話的有效技巧，並運用於生活情境中	<ul style="list-style-type: none"> <li>能掌握繼續對話的技巧，並運用於生活情境中</li> <li>能體會非語言溝通技巧的重要，和人對話時能保持微笑、積極傾聽與保持適當距離</li> </ul>	能使用開放式問題延伸對話	能了解如何適當的結束對話	能學會邀約別人及適當回應他人邀請
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：B1 符號運用與溝通 表達	面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通 表達			
	領域 核心素養	綜 -J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。			
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	2a. 人際互動與經營	Fa 健康心理			

學習重點	學習表現	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。	2c- IV -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。	
	學習內容	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。	Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	
議題融入	實質內涵	(人權與生活實踐) 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 (親密關係發展與婚姻預備) 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。		
	所融入之學習重點	1. 表現人際溝通互動技能時能尊重並欣賞他人。 2. 發展合適的溝通技巧進而為約會、婚姻與家庭做準備。		
與其他領域 / 科目的連結				
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材 參考影片：櫻桃小丸子動畫 - 「小丸子幫忙醃酸梅篇」		
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 學生手冊 3. 櫻桃小丸子動畫「小丸子幫忙醃酸梅篇」	<u>教具</u> 1. 音樂	<u>教材包</u>

## 學習目標

1. 學生能掌握展開、繼續對話的有效技巧，並應用於生活情境中。
2. 學生能體會非語言溝通技巧的重要，和人對話時能保持微笑、積極傾聽、保持適當距離。
3. 學生能使用開放式問題延伸對話。
4. 學生能了解如何適當的結束對話。
5. 學生能學會邀約別人及適當回應他人邀請。

## 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
<b>第一節 對話練習</b>				
<b>一、準備活動</b> 1. 教師：備妥教學設備及安排同學分組。 2. 學生：準備學生手冊。				
<b>二、引起動機</b> <b>【打招呼 say hi】</b> 1. 老師播放音樂，請學生起立在教室輕鬆地自由行走，當音樂暫停、老師喊停的時候，請學生停止所有動作，就近找到其他同學，兩兩一組，根據老師給予的指令，練習以下不同的打招呼方式： (1) 只有微笑 (2) 微笑和眼睛（例如：眨眼） (3) 微笑、眼睛加手勢（例如：比個「讚」、「YA」或「揮手」） (4) 微笑、眼睛、手勢加問候（say hi 或你好） (5) 微笑、眼睛、手勢、問候與問問題（提出能了解對方的問題） 每個學生都能體驗到四種不同的打招呼方式，體驗後，學生回到位置坐好。 2. 引導反思 (1) 印象最深刻的方式為何？ (2) 你最喜歡的方式為何？ (3) 哪位同學表現出的肢體動作及眼神或口氣你最欣賞？是什麼讓你欣賞？ (4) 你覺得有哪些值得注意的事？ (5) 未來會如何運用這些打招呼的方式呢？ 3. 教師鼓勵同學在學校或其他場合練習和人打招呼，並且用身體語言表達你的友善：眼神的交流、笑容、彼此尊重的距離...，會令人印象更深刻，也更願意與你交朋友。除了打招呼外還有很多方式可以在生活中展開社交的接觸，例如：打電話、問路、主動讚美他人、或提供幫助等等，我們今天將會實際練習。	10	實作評量： 能練習展開 社交接觸技巧	音樂	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>▮<b>教學小幫手</b></p> <p>如果老師觀察到活動中，有同學採取戲謔或負向的打招呼方式（例如：翻白眼、比中指），需要提醒這是讓人不愉快的行為，並給予正向指導。</p>				
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】訪問大明星 - 展開對話</b></p> <p>1. 教師指導語</p> <p>與人相處除了好的開始外，也要有合適的開場白及對話內容，接下來我們將要討論一些如何展開良好對話的基本技巧。</p> <p>2. 請學生分組並翻閱學生手冊「對話 ING - 展開對話小錦囊」，提醒學生展開對話的技巧及範例。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 微笑，並說「嗨，你好！」。</li> <li>◆ 稱讚對方或是提出問題。</li> <li>◆ 交換背景資料：國小就讀的學校、喜歡的娛樂、討論你們可能都認識的人。</li> <li>◆ 提出請求：「不好意思，請問現在幾點？」</li> <li>◆ 提供協助：幫忙開門、拿書或是指引方向。</li> <li>◆ 若你完全不知道該說什麼，就聊學校發生的事或是最近的熱門新聞事件吧。</li> </ul> <p>3. 邀請同學分享有無其他展開對話的建議，並歸納整理，寫於黑板。</p> <p>4. 教師說明活動規則</p> <p>(1) 使用學生手冊「訪問大明星」，請學生在時間內訪問不同的同學，一題訪問一個人，且不能重複訪問，並請對方簽名，同時記錄對方的回答。</p> <p>(2) 亦即訪問單上的簽名不能重複，需①親自發問②對方簽名③寫下回答才算一次完整訪談。</p> <p>(3) 訪問人數最多的五人可以加平時分數，如果時間還沒到，已經有五人訪問完畢，活動就結束。</p>	20	實作評量：能練習展開對話技巧	學生手冊	



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>5. 活動結束後，老師登記給予加分的學生。</p> <p>6. 引導反思</p> <p>(1) 訪問過程中的感受是什麼？</p> <p>(2) 訪問的過程中，有任何的發現或體會嗎？</p> <p>(3) 如果是你要和同學展開對話，你有什麼好問題可以發問？</p> <p>(4) 大家的哪些肢體動作或神情會讓你親近和聊更多？</p> <p>(5) 經由練習，自己可做得更好的地方？</p> <p><b>【教學活動二】對話 ING - 繼續對話</b></p> <p>1. 教師指導語</p> <p>繼續對話和展開對話一樣重要，維持對方的談話興趣是很重要的，才能讓對方繼續和你溝通，可是該怎麼自然而然地繼續對話呢？</p> <p>2. 教師運用學生手冊「對話 ing - 繼續對話小錦囊」教授及舉例「如何繼續對話」的技巧。</p> <p><u>語言</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 提出問題。</li> <li>◆ 跟對方說國小學校曾發生的趣事。</li> <li>◆ 讓對方說說他自己的嗜好、能力。</li> </ul> <p><u>非語言</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 請對對方的話題表現出感到有興趣的樣子。</li> <li>◆ 熱情並積極參與。</li> <li>◆ 微笑。</li> <li>◆ 表示出你有在注意聽對方說話，做個主動的傾聽者。</li> </ul> <p>3. 邀請學生回答，有什麼繼續對話的其他方法？歸納並寫於黑板上。</p> <p>4. 學生以小組為單位，組員按順時針為順序，向組內進行一句繼續對話的練習，計時一分鐘，其他同學聆聽。</p> <p>5. 當一位同學發表完，由左邊同學回應，其他同學聆聽，以此類推，直到每個人都完成。</p> <p>6. 結束後，教師引導反思</p> <p>(1) 哪些人提出的問題或回應會讓你繼續跟他聊天？</p> <p>(2) 同學有什麼值得學習的地方？</p> <p>(3) 經由練習，自己可以做更好的地方？</p>	10	實作評量： 能練習繼續對話技巧	學生手冊	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師總結 我們今天學到人際互動除了語言之外，非語言的肢體動作、態度也是很重要的，所謂伸手不打笑臉人，友善是與人相處的基礎，希望同學在日常生活中都能保持微笑面對他人，遇到不熟悉的人也能邁開對話的第一步。</p>				
<p><b>第二節 對話高手</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 教師：備妥教學設備及學習單、教師安排同學分組。</p>				
<p><b>二、引起動機</b> <b>【好想好好說】</b></p> <p>1. 請學生找一位夥伴，兩兩一組，一個當 A，一個當 B，如有落單，有一組會是三個人。</p> <p>2. 每個人心裡先想好兩件可以和同學分享的事，大約各一分鐘，可以是今天開心的事，或是最近有什麼見聞。</p> <p>3. 第一輪，A 對 B 分享，B 不能說話、不能回應，之後換 B 對 A 分享，A 不能說話、不能回應。</p> <p>4. 第二輪，A 對 B 分享，B 要盡可能給予回應，之後換 B 對 A 分享，A 要盡可能給予回應。</p> <p>5. 教師指導語 我們都希望和別人有很好的互動，所以更是需要好好學習對話的技巧。</p>	10			
<p><b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】對話 ING - 開放式問題</b></p> <p>1. 教師指導語 維持對話的重點之一，是要提出開放式問題。</p> <p>2. 教師帶領學生看開放式問句範例，學生手冊「不當句點王 - 開放式問題的價值」 學生手冊「開方式問句範例」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 你對 ..... 有什麼感覺？</li> <li>◆ 你對 ..... 有什麼想法？</li> <li>◆ 跟我多說一些 ..... 的事？</li> </ul>	8		學生手冊	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>3. 教師提醒學生，開放式問題的相反，是封閉式問題。封閉式問題的開頭通常是：「是不是」、「對不對」或「有沒有」。</p> <p><u>範例</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 你有去看比賽嗎？</li> <li>◆ 你喜歡上學嗎？</li> </ul> <p>4. 教師引導學生，將封閉式問題改成開放式問題。比方說：「你喜歡上學嗎？」可以改成「有哪些有趣的事情讓你喜歡來學校？」讓與你對話的人能夠有話題回應你，和你繼續對話下去。</p> <p><b>【教學活動二】適當結束對話</b></p> <p>1. 教師指導語 除了展開和繼續對話以外，如何結束對話也很重要。良好的結束對話方式，會令對方印象更好，並提高與你再次對話的意願。</p> <p>2. 教師播放約一分鐘櫻桃小丸子短片「小丸子幫忙醃酸梅篇」，請學生思考下列問題後，再次播放影片，影片結束回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 劇情的內容和經過是什麼？</li> <li>(2) 我們這兩堂課的重點是展開、繼續、結束對話三個部份，你會在什麼片段做切割？（等一下再次播放影片，影片中開放搶答）</li> <li>(3) 哪個部份你覺得對話示範很好？</li> <li>(4) 哪個部份你覺得可以修正？如果是你，會怎麼說？</li> </ol> <p>3. 教師提醒學生手冊「對話 ING - 如何結束對話」重點。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 盡可能平順且自然地結束對話。</li> <li>◆ 試著找到可以自然中止對話之處；切勿打斷對方說話。</li> <li>◆ 可利用非語言的方式，向對方暗示你想結束對話（例如：中斷眼神接觸、往門邊移動、看手錶）。</li> <li>◆ 確認你有傳達以下訊息： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你正要結束對話。</li> <li>(2) 你感到這次（和對方）對話很愉快。</li> <li>(3) 你希望能盡快再次與對方見面（或談話）。</li> </ol> </li> </ul>	10	口語評量：知道如何適當結束對話	學生手冊、櫻桃小丸子動畫、投影設備	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>【教學活動三】友誼邀約</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導語 我們已經講授完與人對話的技巧，接下來我們要來做一個應用，練習邀請別人一起參加活動，還有如何適當回應他人的邀請。</li> <li>老師拋出一個訊息不完整的邀約：「星期六一起出去玩吧」，請同學接力回答，回答的加分，最後要討論出集合時間、集合地點、去哪裡、做什麼事。</li> <li>老師提示邀約的重點 邀約的原則範例提供： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 不要拐彎抹角，直接說出重點。 「嗯... 呃... 喔... 你好嗎？」這樣猶豫的說話方式會讓對方感覺你缺乏基本社交技巧。</li> <li>◆ 確定有明確計畫之後再邀請別人。 如：「週六下午 3:00 到西門町國賓戲院看心靈小屋電影嗎？」</li> <li>◆ 確定有其他備案，讓對方可以選擇。 如：「我們可以一起去吃飯，如果天氣好的話，也可以去公園走走。」</li> <li>◆ 不要用負面的句子起頭。 「我想你應該沒空吧！不過周六要不要一起出來？」這樣的說話方式會讓對方覺得有壓力好像他一定要答應你，或是讓對方認為你已經有被拒絕的心理準備，你的邀約就不容易成功。</li> </ul> </li> <li>接下來我們要做一個 Line 的邀約接龍，以小組為單位，完成學生手冊「友誼邀約」，小組中的一個人扮演明明的角色，邀約其他人一起參與。</li> <li>每一組給予不同的回應（教師根據組數分配） 第一組：有意願想參加 第二組：有意願無法參加 第三組：不想參加</li> </ol>	15	實作評量： 能練習邀約技巧	學生手冊	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>6. 小組分享討論結果，老師提示回應邀約的原則。</p> <p>(1)練習 1：有意願想參加</p> <p><b>範例：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 答應對方：讓對方知道你想參加，要清楚明確的回應，確定對方知道你已經答應了。</li> <li>例如：「當然好，我真的很想參加。」</li> <li>◆ 表現出熱情：讓對方知道你很興奮，也很期待參加這個活動，不要讓對方感覺你是因為沒有其他更好的計畫所以才答應。</li> <li>例如：「這感覺很有趣！」或是「這應該很好玩！」</li> </ul> <p>(2)練習 2：有意願無法參加</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①告訴對方你想去，但是沒辦法去。告訴邀請你的人，你真的很想參加，但是情況不允許。要清楚明確的回應，確定對方知道你拒絕邀請，並說明原因。</li> <li>例如：「我真的很想參加，但我沒辦法去。」</li> <li>②明確表示你想參加。確定對方知道你很想參加，否則的話，對方會以為你只是禮貌性的同意，其實你根本不想參加。這樣的話，以後對方可能就不會再邀約你了。</li> <li>例如：「我是真的很想看那部電影。」</li> <li>③建議改約其他時間或是我自己可以時間。你可以建議對方改約其他方便的時間，或是建議從事其他活動。</li> <li>例如：「這週五晚上我沒辦法，因為要寫功課，但是週六晚上我有空。」</li> </ol>				

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(3) 練習 3: 不想參加: 先表達感謝, 說明理由。</p> <p>① 感謝: 非常謝謝你的邀約, 我對電影不是那麼感興趣。</p> <p>② 提供機會: 若是有機會我可以聽聽你對這部片子的想法。下次可以找我們一起想看的電影。</p> <p>③ 原則上不要很快拒絕, 增加與朋友互動的機會。</p>				
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語 這兩堂課所學社交技巧內容 - 展開對話、繼續對話、結束對話, 每個技巧在人際交往都很重要, 特別是剛剛認識的時候更需要克服不熟悉和害羞, 希望同學回去能多加練習。</p> <p>2. 回家作業 仿照課堂所學之展開、繼續和結束對話的三個技巧, 嘗試運用於生活中。</p>	2			



## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	陳雯蕙			
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	2			
單元名稱	社交技巧 B - 覺察與欣賞自我及他人特質					
課程架構圖	社交技巧 B					
	節次	特質魔法師		搭起友誼橋樑		
	學習活動 與重點	特質 魔法師	人氣 指標王	察顏觀色	你說我聽	傳遞魅力
	對應之 學習目標	探究自我特質，覺察 哪些特質容易吸引自 己想跟他當朋友、自 己有哪些優缺點，有 助於提升人際自我覺 察		學習觀察 非語言傳 遞的人際 訊息，有 助於正確 解讀訊息	實際體驗 不同的溝 通姿勢對 訊息傳遞 的影響， 以增加運 用適合的 溝通姿勢	表達讚美 與感謝， 以增進人 際間的正 向互動
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：C 社會參與 項目：C2 人際關係與團隊 合作		面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通 表達		
	領域 核心素養	綜 -J- C2 運用合宜的人際互動 技巧，經營良好的人際關係， 發揮正向影響力，培養利他與 合群的態度，提升團隊效能， 達成共同目標。		健 -J- B1 具備情意表達的能 力，能以同理心與人溝通互 動，並理解體育與保健的基本 概念，應用於日常生活中。		

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	2a. 人際互動與經營	Fa 健康心理	
學習重點	學習表現	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。	2c- IV -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。	
	學習內容	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	
議題融入	實質內涵	品德教育		
	所融入之學習重點	瞭解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。		
與其他領域 / 科目的連結				
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材		
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 特質海報 4. 教學手冊	<u>教具</u> 1. 魔法棒 2. 紅圓點貼紙 3. 撲克牌 4. 特質魅力紙條	<u>教材包</u> 1. 任務籤 2. 特質卡 (需裁切，每種特質獨立為一張小卡)

## 學習目標

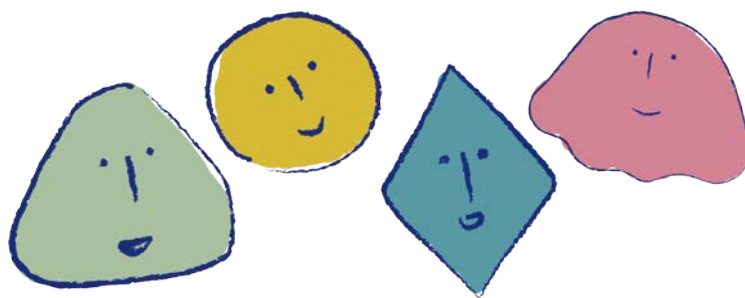
透過活動、分享及角色扮演歷程，讓學生認識特質，學習人際互動社交技巧

1. 探究自我特質，覺察哪些特質容易吸引自己想跟他當朋友、自己有哪些優缺點，有助於提升人際自我覺察。
2. 學習觀察非語言傳遞的人際訊息，有助於正確解讀訊息。
3. 實際體驗不同的溝通姿勢對訊息傳遞的影響，以增加運用適合的溝通姿勢。
4. 表達讚美與感謝，以增進人際間的正向互動。



## 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																																													
<b>第一節 特質魔法師</b> <b>一、準備活動</b> 教師：準備特質卡、特質海報、任務籤及魔法棒。 1. 準備特質卡（需裁切，每種特質獨立為一張小卡，使用時數量與班級人數相同）及特質海報（可貼在黑板上或使用投影設備）。特質卡與特質海報上內容相同。			投 影 設 備、特 質 卡、特 質 海 報、任 務 籤、學 生 手 冊																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">富想像力</td><td style="text-align: center;">有創意</td><td style="text-align: center;">聰明</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">為人著想</td><td style="text-align: center;">有自信</td><td style="text-align: center;">勇敢</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">善解人意</td><td style="text-align: center;">有主見</td><td style="text-align: center;">熱情</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">平易近人</td><td style="text-align: center;">有條理</td><td style="text-align: center;">負責</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">精力充沛</td><td style="text-align: center;">有美感</td><td style="text-align: center;">理性</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">善於溝通</td><td style="text-align: center;">有恆心</td><td style="text-align: center;">誠實</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">笑口常開</td><td style="text-align: center;">有氣質</td><td style="text-align: center;">好學</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">樂於助人</td><td style="text-align: center;">大眼睛</td><td style="text-align: center;">熱心</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">外表出色</td><td style="text-align: center;">親切</td><td style="text-align: center;">漂亮</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">有領導力</td><td style="text-align: center;">溫和</td><td style="text-align: center;">開朗</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">寬宏大量</td><td style="text-align: center;">謹慎</td><td style="text-align: center;">體貼</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">合作度高</td><td style="text-align: center;">勤勞</td><td style="text-align: center;">坦白</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">讓人信任</td><td style="text-align: center;">自律</td><td style="text-align: center;">樂觀</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">愛好自然</td><td style="text-align: center;">冒險</td><td style="text-align: center;">幽默</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">穩重</td><td style="text-align: center;">隨和</td><td style="text-align: center;">認真</td></tr> </table>	富想像力	有創意	聰明	為人著想	有自信	勇敢	善解人意	有主見	熱情	平易近人	有條理	負責	精力充沛	有美感	理性	善於溝通	有恆心	誠實	笑口常開	有氣質	好學	樂於助人	大眼睛	熱心	外表出色	親切	漂亮	有領導力	溫和	開朗	寬宏大量	謹慎	體貼	合作度高	勤勞	坦白	讓人信任	自律	樂觀	愛好自然	冒險	幽默	穩重	隨和	認真				
富想像力	有創意	聰明																																															
為人著想	有自信	勇敢																																															
善解人意	有主見	熱情																																															
平易近人	有條理	負責																																															
精力充沛	有美感	理性																																															
善於溝通	有恆心	誠實																																															
笑口常開	有氣質	好學																																															
樂於助人	大眼睛	熱心																																															
外表出色	親切	漂亮																																															
有領導力	溫和	開朗																																															
寬宏大量	謹慎	體貼																																															
合作度高	勤勞	坦白																																															
讓人信任	自律	樂觀																																															
愛好自然	冒險	幽默																																															
穩重	隨和	認真																																															



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>2. 準備任務籤</p> <p>(1) 找一個你的好朋友，說出 3 個屬於他的正向特質</p> <p>(2) 有什麼特質是你沒有但很想要的？請舉 3 個</p> <p>(3) 你欣賞別人的什麼特質？請舉 5 個</p> <p>(4) 你有什麼讓人喜歡的特質？請舉 3 個</p> <p>(5) 你覺得自己身上哪個特質對你來說最重要？為什麼？</p> <p>(6) 你覺得何種特質會讓人喜歡？請舉 5 個</p> <p>(7) 請舉自己 3 個不討喜的特質，該如何轉變成討喜的特質，可以怎麼做？</p> <p>(8) 找班上最不常講話的一個同學，說出他的 3 個正向特質</p>				
<p><b>二、引起動機</b></p> <p><b>【人際魔法學】</b></p> <p>1. 想要跟具備什麼特質的人當朋友呢？</p> <p>2. 有什麼樣特質的人會成為人氣王？</p> <p>3. 自己擁有哪些特質呢？</p> <p>4. 想要變成人氣王或是擁有很多朋友的人請舉手！</p>	6	口頭評量： 能說出自己欣賞或想要的特質		
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】特質魔法師</b></p> <p>1. 請大家把座位圍成一個圓，並減去一個座位，每人抽一張特質卡，每張卡片上有一個特質名稱，這就是你的代號，代號要保密，不要讓別人知道喔！</p> <p>2. 徵求自願者當魔法師，若無，則抽籤決定。</p> <p>3. 成為魔法師前是需要接受考驗的，請抽一張任務籤並完成任務。當魔法師完成任務時，大家要一起喊：『你好棒！』</p> <p>4. 魔法師沿著內圈走，邊走邊選擇想要的特質，可以用「我喜歡...」、「我欣賞...」為開頭來點選特質，被點到特質代號的同學要跑出來，用手搭著魔法師的肩膀，跟在魔法師後面一起走。</p>	20	實作評量： 認真投入活動	魔法棒、 特質卡、 特質海報	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>►教學小幫手</p> <p>魔法師選擇特質時以海報上有的特質為主，選擇最喜歡或最想要的五個特質。</p> <p>5. 魔法師可以不定時說：『魔法 DoReMi』，魔法師和其身後的同學就要去搶空位。沒有搶到位置的人就是新的魔法師。請新的魔法師抽任務籤，開始新的回合。活動進行三回合。</p> <p>6. 反思討論</p> <p>(1) 剛才的活動中，哪些特質常被點名？</p> <p>(2) 常被點名可能的原因是什麼？</p> <p>(3) 如果你是魔法師，你會選擇哪些特質呢？</p>	8	口頭評量：能知道其他人欣賞或想要的特質		
<p>【教學活動二】人氣王指標</p> <p>1. 在學生手冊「我的特質魅力 100」上勾選出自己具備的特質，最少 5 項。</p> <p>2. 在學生手冊「我的特質魅力 100」上勾選出最想跟具備什麼特質的人當朋友，最多 3 項，並到台前的特質海報上貼上紅點（每人 3 張紅圓點貼紙）。</p> <p>3. 統計各特質的得票數，選出得票前五高的特質，此為班級最想交朋友的指標。</p>	6	紙筆評量：能寫出自己具備的特質、想要跟具備何種特質的人當朋友	學生手冊、特質海報、紅圓點貼紙	
<p>4. 反思討論</p> <p>現在對於在班上深受歡迎的特質是不是有更清楚的了解呢？</p> <p>想一想：</p> <p>(1) 受歡迎的特質有什麼共通點？</p> <p>(2) 在受歡迎的特質中，自己擁有哪些？</p> <p>(3) 有哪些特質你想要，但目前不具備的？</p> <p>(4) 自己可以如何調整呢？</p> <p>(5) 可以引導學生將反思記錄於學生手冊「我的魅力特質樹」。</p>	8	<p>實作評量：認真投入活動</p> <p>口頭評量：能說出自己的特質、想要但不具備的特質，能說出調整策略</p>		



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>2. 兩人「背對背」坐，A 跟 B 分享最近生活中開心的事。B 傾聽的過程中，表現出積極傾聽的姿態，2 分鐘後，A 跟 B 角色互換。</p> <p>3. 接著，兩人「並肩」坐，A 跟 B 分享最近生活中很糗的事。B 傾聽的過程中，表現出積極傾聽的姿態，2 分鐘後，A 跟 B 角色互換。</p> <p>4. 最後，兩人「面對面」坐，A 跟 B 分享最近生活中很煩、難過的事。B 傾聽的過程中，表現出積極傾聽的姿態，2 分鐘後，A 跟 B 角色互換。</p> <p>5. 反思討論  (1) 哪一種互動方式比較舒服，原因是？  (2) 哪一種互動方式在接收訊息時比較清楚？為什麼？</p> <p>6. 在互動時，若能面對面，傳遞訊息時，也較能減少聽不清楚、聽錯或是誤會的狀況。另外，接收訊息時若能善用重述及提問的技巧，會讓溝通更順暢。</p> <p>▀教學小幫手  請參考 PILOT 大補帖「溝通技巧」。</p> <p><b>【教學活動二】傳遞魅力</b></p> <p>1. 每人拿到 3 張特質魅力紙條，一張寫給座號前一號、一張寫給座號後一號、一張寫給好朋友。</p> <p>2. 若好朋友剛好為前後號，那再選第二好朋友；若好朋友很多，可再多拿幾張。</p> <p>3. 給學生 10 分鐘的時間完成，寫完後，將紙條當面交給同學，以口頭的方式將紙條上的內容重述一次，確認訊息正確傳遞，對方確實接收到感謝與讚美。</p>	<p>6</p> <p>15</p>	<p>口頭評量： 能說出不同溝通姿態的差異</p> <p>紙筆評量： 能正確寫出同學的優點，以及表達感謝</p>	<p>特質魅力紙條</p>	
<p><b>四、總合活動</b>  教師結語  一句好話就像灑香水，接收的人會覺得香味迷人，說的人也會被感染到好心情。</p>	<p>2</p>			

## 教學檢核表 / 社交技巧

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<b>克服害羞</b>	<input type="checkbox"/> 了解很多人在社交情境下會害羞和不自在 <input type="checkbox"/> 演練克服害羞的策略：學習主動、準備好自己 <input type="checkbox"/> 內心演練和深呼吸可以幫助降低對社交互動的焦慮
<b>開啟社交接觸</b>	<input type="checkbox"/> 介紹開啟社交接觸的方法：運用簡單的招呼、詢問練習資訊、和簡單的開場白
<b>交談的技巧</b>	<input type="checkbox"/> 運用學生手冊及課堂活動設計，演練展開、持續、與結束對話的步驟 <input type="checkbox"/> 學習觀察及體驗語言及非語言傳遞的人際訊息
<b>正向人際互動技巧</b>	<input type="checkbox"/> 練習表達對他人的讚美與感謝
<b>吸引力</b>	<input type="checkbox"/> 探究自我特質，並引導討論他人有哪些生理上和非生理上的特質會具有吸引力 <input type="checkbox"/> 說明人們被吸引有多重的原因：對不同的人而言，生理上的吸引力大不相同；非生理上的吸引力，是吸引別人和你談話的重要因素
<b>邀請朋友</b>	<input type="checkbox"/> 引導討論邀請朋友的策略 <input type="checkbox"/> 示範邀請朋友的訣竅 <input type="checkbox"/> 演練邀請朋友的訣竅
<b>被邀請</b>	<input type="checkbox"/> 引導學生討論可以去、不能去、不想去時的不同回應方式 <input type="checkbox"/> 示範回應方法的訣竅 <input type="checkbox"/> 演練回應方法的訣竅 <input type="checkbox"/> 複習從調適焦慮課堂中學到的內心演練技巧



## 第三單元

---

# 調適憤怒

---

憤怒是人類基本的情緒，這樣的情緒會帶來傷害，但也會帶來轉機。有些人選擇毫不保留地宣洩，有些人會選擇壓抑，但也有些人會選擇認識自己的情緒及學習處理技巧。本單元教學將著重於帶領學生感知自己的情緒、辨識造成憤怒的原因、以及學習處理和調適的技巧。



## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	林佩儀
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	2

單元名稱 調適憤怒

課程架構圖	調適憤怒					
	節次	我生氣了嗎？		好好出口氣		
	學習活動 與重點	大家 來開講	我的憤怒 日記	壓抑或 宣洩	調適憤怒 密技 大公開	憤怒來時 停看想
	對應之 學習目標	能覺察日常生活經驗中，引起憤怒的常見原因，與當下可能出現的生理反應		能討論壓抑憤怒和宣洩憤怒的不同後果與轉機，進而學習適度表達憤怒的方法	透過練習調適憤怒的技巧，以期學生能在日常生活中運用自如，正確處理自我的憤怒情緒	

### 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：B1 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	綜 -J- B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	健 -J- A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

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	2a. 人際互動與經營	Fa 健康心理
學習重點	學習表現	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。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。
	學習內容	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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。
議題融入	實質內涵	生命教育 - 能正確處理自我的情緒，並包容他人表現情緒的方式。	
	所融入之學習重點		
與其他領域 / 科目的連結			
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材	
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 學生手冊 2. 繪本《好一個吵架天》 作者：夏洛特·佐羅 (Charlotte Zolotow)	<u>教具</u> 1. 音樂 2. 海報紙 3. 便利貼 (三色) 4. 空白名片卡
		<u>教材包</u> 1. 情境籤 2. 表達卡 3. 分組任務卡	

## 學習目標

1. 學生能覺察日常生活經驗中，引起憤怒的常見原因，與當下可能出現的生理反應。
2. 學生能討論壓抑憤怒和宣洩憤怒的不同後果與轉機，進而學習適度表達憤怒的方法。
3. 透過練習調適憤怒的技巧，以期學生能在日常生活中運用自如，正確處理自我的憤怒情緒。

## 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
<b>第一節 我生氣了嗎？</b>				
<b>一、準備活動</b> 1. 教師：準備便利貼、海報紙、分組任務卡、海報紙、空白名片卡、表達卡。 2. 學生：學生於課前完成學生手冊「我的憤怒日記」中的第 1、2、3 題。				
<b>二、引起動機</b> <b>【大家來開講 - 憤怒是?? ?】</b> 1. 教師可自由挑選使用以下的溝通活動，引導學生反思溝通的重要性。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>活動 I 便利貼 ( 二選一 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●教師提問：「提到憤怒，我會想到...」</li> <li>●請學生在便利貼上寫下答案 ( 可以是文字或是圖案，每張便利貼寫一個想法 )，各組將便利貼依分類貼於海報紙上，再將海報紙張貼於教室黑板。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>活動 II 聯想節奏遊戲 ( 二選一 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●利用聯想節奏遊戲的活動，讓學生說出憤怒的聯想詞，老師將其寫在黑板上。</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>▀教學小幫手</b>                聯想節奏遊戲：利用固定節奏配合「一想到憤怒，我就想到 _ _ _」的句子，讓學生輪流說出憤怒的聯想句。             </li> </ul> </li> </ul> </div>	10		便利貼、海報紙	
2. 教師帶領學生檢視、歸納各組討論結果，進而為憤怒下定義，並將定義寫在黑板上。 <ul style="list-style-type: none"> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>▀教學小幫手</b>                憤怒：對某人或某事有強烈不滿的感覺，而且很想回擊。             </li> </ul> </li> </ul>				

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】我的憤怒日記</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生拿出學生手冊「我的憤怒日記」，在小組內相互分享已完成的第 1、2、3 題內容。</li> <li>2. 其他小組成員利用 4F ( 事實 Fact、感受 Feeling、發現 Finding、將來 Future ) 記錄同學的分享內容。</li> <li>3. 邀請同學在課堂上分享如何找到自己的憤怒地雷。</li> <li>4. 請學生透過組內成員的紀錄來辨識自己的情緒，並利用學生手冊「情緒象限」標示出自己的情緒及強度。</li> <li>5. 找出紀錄中引發自己憤怒的原因。</li> </ol>	15	紙筆評量： 學生手冊 「我的憤怒日記」	學生手冊	
<p><b>【教學活動二】大家來開講 - 伴隨憤怒出現的生理反應</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論憤怒時的生理反應 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 各組成員依分組任務卡上的職務分工，針對「當我憤怒時，我的身體會.....」進行討論。</li> <li>(2) 各組將討論結果寫於海報紙上，並將海報紙張貼於教室黑板上。</li> <li>(3) 各組成員輪流派代表上台說明、示範憤怒時可能會有的生理反應，讓學生體驗及感受憤怒當下造成的身體狀態。</li> </ol> </li> <li>2. 表達憤怒—角色扮演 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 發給學生每人兩張空白名片卡，分別寫「人物」、「會引起憤怒情緒的事件」，將同類卡片疊成一疊，請學生各抽取一張組成憤怒事件。</li> <li>(2) 準備「壓抑」、「宣洩」、「適當表達」三張表達卡。請學生兩人一組上台，學生 A 分別抽出各一張人物、事件及表達卡，依據卡片資訊進行角色扮演，學生 B 回饋感受。</li> </ol> </li> </ol>	20		分組任務卡、海報紙、空白名片卡、表達卡	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註																					
<table border="1" data-bbox="272 300 844 647"> <thead> <tr> <th>人物卡</th> <th>引起憤怒事件卡</th> <th>表達卡</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>甲</td> <td>a</td> <td>壓抑</td> </tr> <tr> <td>乙</td> <td>b</td> <td>宣洩</td> </tr> <tr> <td>丙</td> <td>c</td> <td>適當表達</td> </tr> <tr> <td>丁</td> <td>d</td> <td></td> </tr> <tr> <td>戊</td> <td>e</td> <td></td> </tr> <tr> <td>...</td> <td>...</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>3. 引導反思</p> <p>(1) 當對方壓抑自己的憤怒時，你觀察到他的行為有哪些反應？你的感受是什麼？</p> <p>(2) 當對方宣洩自己的憤怒時，你觀察到他的行為有哪些反應？你的感受是什麼？</p> <p>(3) 當對方適當表達自己的憤怒時，你觀察到他的行為有哪些反應？你的感受是什麼？</p> <p>(4) 想一想，自己平常如何表達憤怒？對於彼此之間的關係有可能造成那些影響？</p>	人物卡	引起憤怒事件卡	表達卡	甲	a	壓抑	乙	b	宣洩	丙	c	適當表達	丁	d		戊	e		...	...			口語評量		
人物卡	引起憤怒事件卡	表達卡																							
甲	a	壓抑																							
乙	b	宣洩																							
丙	c	適當表達																							
丁	d																								
戊	e																								
...	...																								
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>憤怒是一種正常的情緒，本身沒有好壞，這是人受到威脅或攻擊時的自然反應。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>請同學課後回去蒐集壓抑、宣洩憤怒對「個人生理」、「心理」以及「人際關係」影響的優缺點，並記錄於學生手冊「憤怒情境」，我們將於下次課堂中進行討論。</p>																									
<p><b>第二節 好好出口「氣」</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>1. 教師：準備繪本《好一個吵架天》、便利貼、情境籤、海報紙。</p> <p>2. 學生：學生與他人交流「壓抑憤怒」與「宣洩憤怒」對「個人生理」、「心理」以及「人際關係」的影響。</p>																									

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>二、引起動機</b></p> <p><b>【閱讀繪本《好一個吵架天》】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>給學生看繪本《好一個吵架天》，想一想，發生了什麼？</li> <li>引導反思 繪本中的情境，自己是否有經歷過類似的情境？</li> </ol>	10		繪本《好一個吵架天》	
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】壓抑或宣洩</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生透過上一堂課 4F (事實、感受、發現、未來) 的紀錄，小組討論同學的憤怒日記中的反應是宣洩還是憤怒。</li> <li>小組利用上一堂課紀錄的 4F 討論：事實是什麼？不同的感受或發現會不會帶來不同的行動？不同的行動分別會對個人生理、心理、人際關係帶來什麼樣的影響？</li> <li>引導反思： <ol style="list-style-type: none"> <li>清楚自己憤怒的原因之後，當類似的情境再次出現，你會怎麼處理當下的憤怒情緒？是會將憤怒感壓抑下來，還是會宣洩出去？</li> <li>若用宣洩方式處理憤怒，怎麼修復和他人的關係？若用壓抑方式處理憤怒，如何調適自己的心情？</li> </ol> </li> </ol> <p>►<b>教學小幫手</b></p> <p>老師可以和學生分享部份自己對於憤怒的真實情緒反應，如：因為某某事而生氣、敘述生氣的理由、生氣時當下的感受、調節生氣的方法，做為示範，並可討論如何同理他人感受及作為。</p> <p><b>【教學活動二】調適憤怒密技大公開</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導語 控制憤怒的方法有很多種，請各組成員將「自己曾使用過或聽過調適憤怒的有效方法」寫於便利貼上(每張便利貼寫一個方法)。</li> <li>各組派代表將便利貼依組別貼在教室黑板上。</li> <li>教師帶領學生閱讀學生手冊「維持自我控制」內容、教學簡報，並將各組討論結果之便利貼，分別歸類於：「警示燈」、「深呼吸數到十」、「離開現場」、「自我陳述」等 4 張海報紙上。</li> </ol>	10	課堂參與及回應	便利貼、學生手冊、教學簡報、海報紙	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="172 300 427 584">(1) 警示燈</td> <td data-bbox="427 300 861 584">           ①想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。            ②要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="172 584 427 875">(2) 深呼吸數到十</td> <td data-bbox="427 584 861 875">           ①深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。            ②一邊默數，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。            ③看著對方的眼睛。         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="172 875 427 1335">(3) 離開現場 (選擇性)</td> <td data-bbox="427 875 861 1335">           ①等對方說到一個段落，找機會離開現場。            ②告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」            ③離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="172 1335 427 1711">(4) 自我陳述</td> <td data-bbox="427 1335 861 1711">           告訴自己，我能控制自己。            ●我不要让这件事影响我。            ●我不需要为这件事争吵。            ●我可以处理这个问题。            ●我可以保持冷静。            ●我选择不要被他影响生活。            ●我选择不要被他破坏今天的心情。         </td> </tr> </table>	(1) 警示燈	①想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。 ②要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。	(2) 深呼吸數到十	①深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。 ②一邊默數，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。 ③看著對方的眼睛。	(3) 離開現場 (選擇性)	①等對方說到一個段落，找機會離開現場。 ②告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」 ③離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。	(4) 自我陳述	告訴自己，我能控制自己。 ●我不要让这件事影响我。 ●我不需要为这件事争吵。 ●我可以处理这个问题。 ●我可以保持冷静。 ●我选择不要被他影响生活。 ●我选择不要被他破坏今天的心情。				
(1) 警示燈	①想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。 ②要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。											
(2) 深呼吸數到十	①深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。 ②一邊默數，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。 ③看著對方的眼睛。											
(3) 離開現場 (選擇性)	①等對方說到一個段落，找機會離開現場。 ②告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」 ③離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。											
(4) 自我陳述	告訴自己，我能控制自己。 ●我不要让这件事影响我。 ●我不需要为这件事争吵。 ●我可以处理这个问题。 ●我可以保持冷静。 ●我选择不要被他影响生活。 ●我选择不要被他破坏今天的心情。											
<p>4. 教師指導學生進行上述 4 種「調適憤怒技巧」的演練。</p>		<p>實作評量： 調適憤怒技巧演練</p>										

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>【教學活動三】憤怒來時停看想</b></p> <p>1. 教師指導語 重新架構：改變自己對某種狀況的想法。</p> <p>2. 各組抽取學生手冊「重新架構演練 - 情境籤」，依「調適憤怒停看想」的順序進行討論，並將結果寫於海報紙上。 停：這件事值得我生氣嗎？ 看：我確定這個人是真的要傷害我或辱罵我嗎？ 有沒有可能，造成這些狀況的原因與我無關？ 想：聽自己內心的聲音，有沒有其他方法，能獲得我想要的結果？生氣能幫助我達成我的目標嗎？</p> <p>3. 各組上台將討論結果演練出來。</p> <p>4. 引導反思 (1) 憤怒的時候，嘗試能用不同的觀點、角度去重新架構該事件，對自己的憤怒感受，會有什麼幫助？ (2) 日後如果遇到讓自己憤怒的事情，你願意運用課堂中介紹的這幾種技巧嗎？願意或不願意的原因是？ (3) 如果宣洩自己的憤怒，影響彼此之間的關係，你會如何修復？(宣洩完自己的憤怒，會如何和對方繼續相處？)</p> <p>5. 延伸討論 (1) 憤怒有時也會被拿來做為控制的工具。 (2) 有生氣、憤怒的權利，也要尊重別人不一定接收你的憤怒，調適憤怒是自己的責任，別人不用為你的情緒負責。如果別人願意因為你的憤怒而做改變，要感謝他願意體貼你的心意。</p>	10	<p>高層次紙筆評量：透過小組討論，重新架構憤怒情境</p> <p>高層次紙筆評量：透過分享與交流，檢視自己重新架構情境之能力</p>	情境籤、海報紙、學生手冊	



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>生氣，不一定是不好的事，常為我們帶來轉機。憤怒是可以學習去控制的，每個人可以選擇生氣的方法與處理。只要將憤怒發生狀況重新架構，並練習停看想，就能改善我們對該狀況的反應。</p>	5			



## 教學檢核表 / 調適憤怒

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<b>感覺憤怒</b>	<input type="checkbox"/> 體驗生氣的經驗
<b>定義憤怒</b>	<input type="checkbox"/> 生氣是一種強烈的不悅的感覺，混合著想要攻擊回去的衝動 <input type="checkbox"/> 生氣是正常的情緒 <input type="checkbox"/> 生氣本身不是好事也不是壞事 <input type="checkbox"/> 說明生氣是健康的，但是失去控制就不健康了
<b>憤怒的生理反應</b>	<input type="checkbox"/> 辨識憤怒可以觀察到的生理反應 <input type="checkbox"/> 憤怒會導致身體的生理改變，例如：心跳加快、肌肉緊繃、抽搐、咬緊牙根、臉頰漲紅等 <input type="checkbox"/> 討論日常生活中哪些事會導致生氣，並舉出例子 <input type="checkbox"/> 說明憤怒通常是因為失去或得不到某些對自己很重要的東西 <input type="checkbox"/> 說明我們會經驗不同程度的憤怒，辨識憤怒的程度從氣悶、惱怒、發火、到暴怒 <input type="checkbox"/> 討論為什麼需要控制憤怒，如果你可以控制你的憤怒，就比較容易克服生活的困境
<b>處理憤怒情緒</b>	<input type="checkbox"/> 邀請學生討論他們觀察自己與他人處理憤怒的方式 <input type="checkbox"/> 說明人們處理憤怒的情緒有很多種方法：什麼都不做、生理或語言上的攻擊、拒絕溝通、或控制生氣 <input type="checkbox"/> 說明暴怒會使衝突變嚴重
<b>調適憤怒的技巧</b>	<input type="checkbox"/> 請學生討論及分享自己調適憤怒的方法 <input type="checkbox"/> 學生能指認會讓自己生氣的地雷、情緒種類及強度 <input type="checkbox"/> 解釋並在課堂上練習深呼吸數到十的技巧 <input type="checkbox"/> 學習並在課堂上練習自我陳述技巧 <input type="checkbox"/> 學習並在課堂上練習重新架構技巧



## 第四單元

---

# 溝通技巧

---

良好的溝通讓人能正確傳達自己的想法、信念、感受及正確接收他人訊息，這些是學生未來學習、就業、社會參與及人際互動的基礎。本節課將藉由講述及演練，介紹良好溝通的元素 - 明確、一致，及避免誤解的技巧 - 重述、提問，讓學生能演練傳送及接收訊息的技巧。

## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	王君豪
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	1

單元名稱	溝通技巧		
------	------	--	--

課程架構圖	溝通技巧			
	節次	有話好好說		
	學習活動 與重點	溝通好好玩	進級的溝通力	口語之外
	對應之 學習目標	體悟有效 溝通重要性	理解基本的溝通技巧（明確、一致、 提問、重述）及演 練溝通技巧，體悟 有效溝通的重要性	認識非語言溝通的 意義與方式

### 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：B1 符號運用與溝通 表達	面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通 表達
	領域 核心素養	綜 -J- B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	健 -J- B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

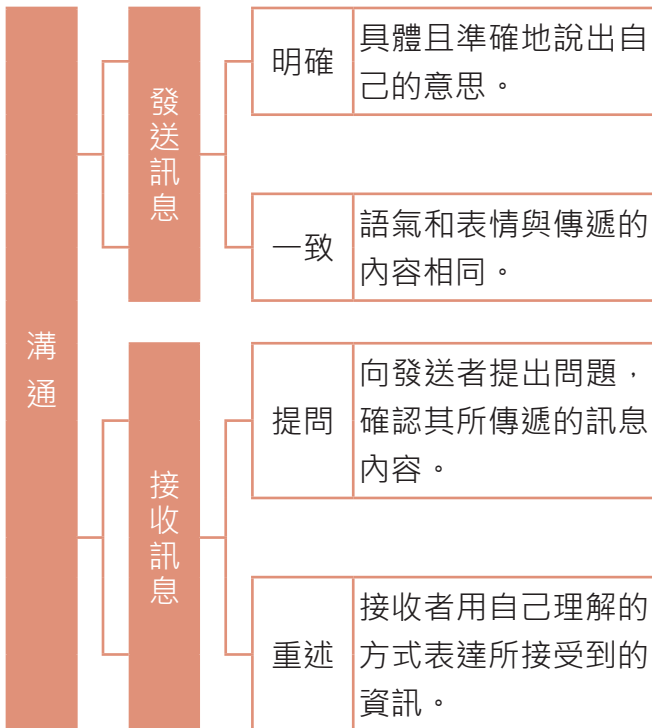
主題	主題軸	2. 生活經營與創新	F 身心健康與疾病預防
	主題項目	2a. 人際互動與經營	Fa 健康心理
學習重點	學習表現	2a- IV -1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	2c- IV -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。
	學習內容	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
議題融入	實質內涵	品德教育	
	所融入之學習重點	品德發展層面：品 J1 溝通合作與和諧人際關係 品德實踐能力與行動：品 J8 理性溝通與問題解決	
與其他領域 / 科目的連結			
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材	
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 學生手冊 4. 相關書籍及影片	<u>教具</u> 1. 圖卡 2. 廢紙 3. 紙杯 (視教學需求)
<u>教材包</u>			

## 學習目標

- 一、理解基本的溝通技巧（明確、一致、提問、重述）。
- 二、認識非語言溝通的意義與方式。
- 三、演練溝通技巧，並體悟有效溝通的重要性。

## 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
<b>第一節 有話好好說</b>				
<b>一、準備活動</b> 1. 教師：教學簡報、投影設備、溝通活動教具。 2. 學生：學生手冊、文書用具。				
<b>二、引起動機</b> <b>【溝通好好玩】</b> 1. 教師可自由挑選使用以下的溝通活動（二選一），引導學生反思溝通的重要性。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>活動 I 「藝」起玩溝通（二選一）</b>   <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小組成員中挑選出一位繪畫手，其他成員則描述教師所提供之圖卡，讓繪畫手依照描述指令進行繪畫。比較所繪出之圖案與原圖卡之差異。</li> <li>● 繪畫過程中：負責繪畫者不能夠與其他小組成員溝通與提問，小組成員在描述的過程中也不能看繪畫者的畫作，限時 3 到 5 分鐘進行描述與繪畫。</li> <li>● 若教學設備許可，可使用「妙筆神猜」等類似的桌遊工具進行引起動機。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>活動 II 溝通小遊戲（二選一）</b>   <ul style="list-style-type: none"> <li>● 含水傳話：透過嘴巴含水傳遞字詞的活動，體悟無法直接溝通的不方便。</li> <li>● 眨眼 / 握手傳數字：小組透過眨眼或握手方式傳遞數字，並檢核傳遞的數值是否與最先發送相同。</li> </ul> </div> 2. 引導反思 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 體驗活動中的訊息傳遞還順利嗎？為什麼？</li> <li>(2) 有什麼方式或策略能讓活動進行得更順利？</li> <li>(3) 生活中有什麼因未能有效溝通而產生的誤解？</li> </ol>	10	課堂參與及回應	因應教學需求準備圖卡、廢紙、紙杯等教具	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>► <b>教學小幫手</b></p> <p>可使用 4F 引導學生思考：</p> <p>① 事實 Fact: 在剛才的溝通活動中，經歷些什麼？</p> <p>② 感受 Feeling: 在前述經歷中，你有什麼主觀感受？</p> <p>③ 發現 Finding: 從溝通活動裡，你有什麼新發現？</p> <p>④ 未來行動 Future: 如果再次進行這樣的活動，能夠有什麼調整與策略，讓溝通更準確也具效率。</p>				
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】進級的溝通力</b></p> <p>1. 「摺」出溝通力</p> <p>(1) 教師請學生準備一張廢紙，並接收以下指令完成動作：將這張紙對摺、再對摺、摺出對角線形成三角形、將三角形的一個角撕掉、在被撕掉的角旁邊的角上畫上星號。和同學比較完成的紙張。</p> <p>(2) 教師發送指令時：同學不得提問與討論，亦不能觀看其他同學完成的狀況。</p> <p>2. 概念架構</p>  <pre> graph LR     A[溝通] --- B[發送訊息]     A --- C[接收訊息]     B --- D[明確]     B --- E[一致]     C --- F[提問]     C --- G[重述]     D --- D1[具體且準確地說出自己的意思。]     E --- E1[語氣和表情與傳遞的內容相同。]     F --- F1[向發送者提出問題，確認其所傳遞的訊息內容。]     G --- G1[接收者用自己理解的方式表達所接受到的資訊。]   </pre>	20	課堂參與及回應	教學簡報、投影設備、相關書籍及影片、學生手冊	



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註						
<p>3. 引導反思</p> <p>(1) 教師根據引起動機學生所發表及回應的內容說明溝通是「雙向」的，並且引導歸納上述的溝通技巧：明確、一致、提問與重述。</p> <p>(2) 教師說明四項溝通技巧時，可以示範實際的操作方式，給予學生正確的溝通示例，提供成功經驗的楷模。</p> <p>4. 再次進行「『摺』出溝通力」的活動</p> <p>(1) 學生們運用這些溝通技巧再次進行活動。</p> <p>(2) 進行活動前，教師將學生分成「操作組」與「觀察組」，並輪流交換組別。</p> <table border="1" data-bbox="204 875 831 1099"> <thead> <tr> <th data-bbox="204 875 336 936">組別</th> <th data-bbox="336 875 831 936">任務</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="204 936 336 996">操作組</td> <td data-bbox="336 936 831 996">運用溝通技巧進行引起動機活動</td> </tr> <tr> <td data-bbox="204 996 336 1099">觀察組</td> <td data-bbox="336 996 831 1099">記錄操作組所使用的溝通技巧於學生手冊「溝通好好玩」中</td> </tr> </tbody> </table> <p>(3) 分享與討論觀察組所記錄的內容，確認是否有演練到基本的溝通技巧。</p> <p><b>【教學活動二】口語之外</b></p> <p>1. 教師從溝通技巧「一致」中延伸生出「非語言溝通」的概念與重要性。</p> <p>2. 麥拉賓法則 (Rule of Mehrabian)，提到人們所接收的訊息，55% 取決於視覺（肢體），38% 來自於聽覺（語調及語氣），而說話的內容僅占 7%（語言內容）。</p> <p>3. 教師可以舉例說明從「姿勢」、「手勢」、「身體動作」、「面部表情」與「眼神交流」需注意的非語言溝通技巧，並帶領學生演練。</p> <p>4. 教學延伸</p> <p>若教學時間許可，可以提供不同表情的圖片，讓學生進行情緒的判斷，也可以透過以下書目內的案例，帶領學生解讀身體語言：</p> <p>(1) FBI 教你讀心術：看穿肢體動作的真實訊息。</p> <p>(2) 姿勢決定你是誰：哈佛心理學家教你用身體語言把自卑變自信。</p>	組別	任務	操作組	運用溝通技巧進行引起動機活動	觀察組	記錄操作組所使用的溝通技巧於學生手冊「溝通好好玩」中	10	實作評量：溝通技能演練完整度、針對同儕演練之溝通技巧，給予的回饋與建議。		
組別	任務									
操作組	運用溝通技巧進行引起動機活動									
觀察組	記錄操作組所使用的溝通技巧於學生手冊「溝通好好玩」中									

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(3) 你的身體·正在洩漏你的秘密：3 個步驟，解開肢體語言的密碼！</p> <p>5. 補充影片</p> <p>(1) 肢體語言大解密。</p> <p>(2) 理科太太：約會、面試必修課！你必須知道的肢體語言。</p>				
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>(1) 教師強調有效溝通必須掌握雙向之間的「明確」、「一致」、「重述」與「提問」技巧。</p> <p>(2) 說明非語言在溝通中的重要性。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>(1) 請學生運用學生手冊「誤解事件簿」，分析及改善自己的親身經驗。</p> <p>▀<b>教學小幫手</b></p> <p>鼓勵學生回想及運用自己的親身經驗完成作業。若無相關經驗，則可參考使用以下範例：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 因不清楚回家作業的內容範圍，所以沒完成功課。隔天，老師對你沒完成回家作業感到失望。</li> <li>◆ 父母要去火車站接你和你的朋友。結果，因火車站很大，使爸媽耗費很多時間才找到你們。</li> <li>◆ 不小心打翻同學的水壺，雖然馬上和同學道歉，但他卻不接受。因為你看著別處，小小聲地說：「對不起啦！」</li> <li>◆ 放學後和朋友約在便利商店見面，卻一直等不到人。原來，學校附近有兩間便利商店。</li> </ul> <p>(2) 預告此次課程可與「果決表態」技能結合。</p>	5	紙筆評量： 學生手冊		

## 教學檢核表 / 溝通技巧

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<b>定義溝通</b>	<input type="checkbox"/> 有效的溝通是指傳達者與傾聽者用相同的方法詮釋溝通內容
<b>溝通型態</b>	<input type="checkbox"/> 定義語言溝通，包括我們使用的特定字詞以及我們的聲音影響（音調和音量） <input type="checkbox"/> 定義非語言溝通，是指肢體語言（習慣動作、表情、身體姿勢） <input type="checkbox"/> 說明我們表達出來的溝通訊息有時會跟我們原本想要表達的有落差 <input type="checkbox"/> 有時我們的感受會透過非語言透露出來 <input type="checkbox"/> 明確且一致地覺察我們所傳達出來的訊息是很重要的
<b>避免誤解</b>	<input type="checkbox"/> 說明誤解是指溝通失敗，傳達者原本想傳達的訊息和接受者接收到的不同 <input type="checkbox"/> 討論最近的誤解事件 <input type="checkbox"/> 討論誤解是怎麼發生的 <input type="checkbox"/> 說明避免誤解的四個小技巧並舉例：具體訴說、語言與非語言要一致、詢問問題、重述 <input type="checkbox"/> 討論如何運用四個小技巧避免誤解 <input type="checkbox"/> 演練上述溝通技巧
<b>提問的好處</b>	<input type="checkbox"/> 說明提問可以快速且有效地幫助我們理解別人表達的意思 <input type="checkbox"/> 說明提問可以澄清表達不夠明確或不好溝通的事情

## 第五單元

---

# 做決定

---

「選擇」會影響結果的好壞。這個單元帶領學生學習如何覺察生活中的選擇、分析影響做決定的因素，並練習運用「釐清 - 考慮 - 選擇」，來幫忙分析及考慮各個可能的選項，在生活中做出較佳的判斷及決策。

## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	劉又慈、林佩儀、陳慧靜			
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	3			
單元名稱	做決定					
課程架構圖	做決定					
	節次	決定起步走		正確做決定	決定跟我走	
	學習活動 與重點	決定怎麼來？	決定如何做？	影響一生的決定	從眾如流？!	做自己的主人
	對應之 學習目標	能覺察生活中有許多決定，並分析會影響決定常見的外來因素	認識做決定 3 步驟 - 釐清、考慮、選擇	演練做決定 3 步驟 - 釐清、考慮、選擇	認識同儕及媒體如何影響做決定	綜合練習分析影響決定的因素，及做決定的技巧
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：自主行動 項目：A2 系統思考與解決問題		面向：自主行動 項目：A2 系統思考與解決問題		
	領域 核心素養	綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。		健 -J- A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		

主題	主題軸	1. 自我與生涯發展	F 身心健康與疾病預防
	主題項目	1b. 自主學習與管理	Fb 健康促進與疾病預防
學習重點	學習表現	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a- IV -3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
	學習內容	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。	Fb- IV -1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。
議題融入	實質內涵	品德教育—增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。 生涯規劃教育—了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。	
	所融入之學習重點	Fb- IV -1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	
與其他領域 / 科目的連結		綜合領域 / 輔導活動：生涯 / 升學規劃	
教材來源		<p>改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材</p> <p>參考影片：「你蹲嗎？電梯內蘿蔔蹲」 (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfyIXgNaCUE">https://www.youtube.com/watch?v=mfyIXgNaCUE</a>)</p>	

教學設備 / 資源	<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 學生手冊	<u>教具</u> 1. 便利貼 2. 彩色筆 3. 計時器 4. 桌鈴 5. 海報紙 6. 物品 / 公眾人物 / 卡通人物字條	<u>教材包</u> 「我的決策風格」測驗單
-----------	--	---	---------------------------

### 學習目標

1. 能覺察生活中有許多決定，並分析會影響決定常見的外來因素。
2. 能清楚且熟悉「做決定 3 個 C」：釐清 (Clarify) → 考慮 (Consider) → 選擇 (Choose)。
3. 能了解同儕及媒體如何影響做決定。
4. 綜合練習分析影響決定的因素，及做決定的技巧。

### 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
<p align="center"><b>第一節 決定起步走</b></p> <p><b>一、準備活動</b>            教師：準備便利貼、彩色筆、半開海報紙、學生手冊。            學生：分組。</p>				
<p><b>二、引起動機</b>  <b>【決定多不多】</b>            讓學生發現日常生活中我們所做的決定俯拾皆是：有簡單有複雜；有些需要多花點時間思考，有些則幾乎是直覺反應。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生「今天從起床到在現在，你做了哪些決定？」或是「昨天一整天，你做了哪些決定？」教師可以先舉 1 至 2 個例子，協助學生思考與回憶，如：要不要賴床？早餐吃什麼？              (1) 教師說明一張便利貼寫一個決定即可。              教師一組發下數個便利貼，並使用計時器，開始計時兩分鐘。</li> </ol>	5	課堂參與及回應	便利貼、彩色筆、計時器	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(2) 時間到，計時器發出鈴響，請學生停止書寫，並統計自己寫的張數。</p> <p>(3) 教師請有寫超過 10 個決定的學生站起來，若人數過多，則讓超過 15 個的繼續站著，以此類推，直到只剩下 1 至 2 位學生站著。</p> <p>(4) 教師詢問該學生做決定的數量，並請他分享書寫的內容。</p>				
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】決定怎麼來</b></p> <p>1. 教師詢問學生所做的決定哪些是平日會做的決定？哪些是比較特別的決定？</p> <p>2. 教師詢問學生平日會做的決定中，是否想要更改的經驗？為什麼？</p> <p>3. 教師詢問學生在做特別的決定時，考慮（思考）的因素有那些？影響的因素有哪些？</p> <p>►<b>教學小幫手</b></p> <p>學生分享時教師把學生的想法寫在黑板上。</p> <p>4. 教師說明我們生活中所做的決定有大有小；有些考慮很久，有些可以很快就做出決定；但都被一些因素影響著：</p> <p>(1) 個人喜好：早餐買巧克力或是草莓吐司。喜歡紅色或是藍色的衣服。參加哪個社團。</p> <p>(2) 內在誓言：我一定要減肥，所以不吃炸雞。期待自己考第一名，所以認真複習功課。</p> <p>(3) 朋友的意見：電影要看哪一部？</p> <p>(4) 家長的意見：選哪一家補習班或是哪間學校？</p> <p>(5) 在電視上看到的：廣告影響你買哪一個品牌的洗髮精或是電器。</p> <p>(6) 在書裡或報紙上讀到的：看到吸管插入海龜氣管，決定不使用吸管。讀到塑膠千年不壞，減少使用塑膠製品。</p> <p>(7) 成本因素（如不便、時間、金錢）：快遲到了要不要用跑的？預算有限的狀況下，要買哪一雙鞋？</p>	15	課堂參與及回應		



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>5. 請學生討論，將先前同學分享的例子依照不同的影響因素做分類。</p> <p>6. 教師總結：我們所做的決定，其實有原因可循，有些是透過智慧判斷，有些可能是模仿身邊的人，被他人影響。</p> <p><b>【教學活動二】決定如何做</b></p> <p>1. 教師介紹「做決定 3 個 C」，並示範如何使用此方法做決定。學生依著教師引導，在學生手冊「做決定 3C」書寫每個步驟的定義：</p> <p>(1) 釐清 (Clarify)：清楚說明現在要做的決定或是要解決的問題。(我需要決定什麼？問題是什麼？)</p> <p>(2) 考慮 (Consider)：其他可能的方案，以及各個方案的後果或可能的結果。</p> <p>(3) 選擇 (Choose)：最佳的方案，選擇後採取必須的行動，以執行決定或解決辦法。</p> <p>►教學小幫手</p> <p>教師可以設計討論情境，先運用提問來幫助學生學習做決定的過程，最後再總結歸納這些步驟、標記出這些步驟屬於哪一個 C。</p> <p>操作方式可以參考以下：</p> <p>(1) 選擇一個情境；</p> <p>(2) 「問題是什麼？我需要決定什麼？」、「我要考慮那些因素？」→ 釐清</p> <p>(3) 「我如果做...，可能的優缺點分別有...」、「不同的做法分別產生的結果有哪些？」→ 考慮</p> <p>(4) 「我做出的最後決定是什麼？」、「做出選擇後的結果是什麼？如果重來一次，我還會做這樣的選擇嗎？」→ 選擇</p>	20	課堂參與及回應		



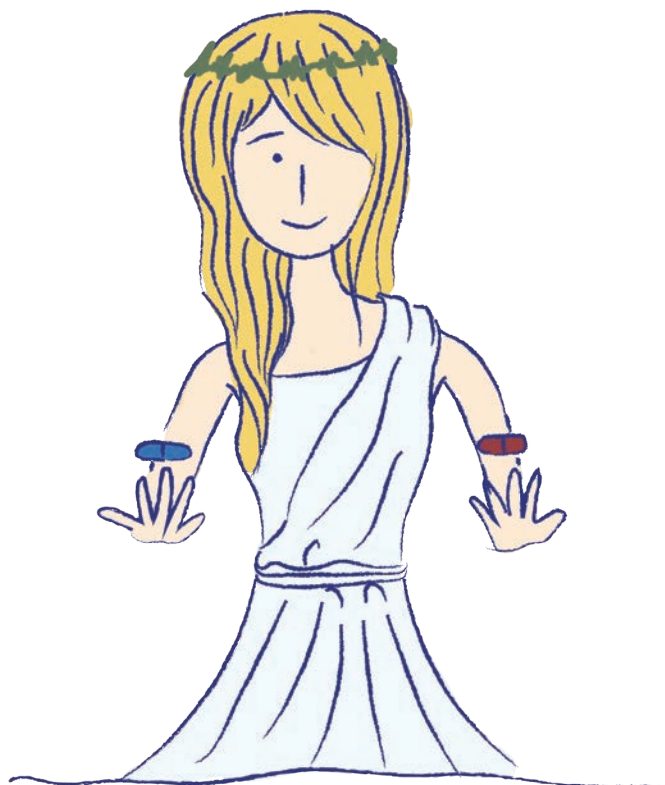
教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>【範例情境 - 「經常覺得睡不飽、想賴床，常上學遲到」】</b>  <b>請學生思考：</b></p> <p>A. 需要修正哪個行為，如：不能繼續遲到了，遲到是太晚睡造成的，因為每天功課很多但也要兼顧玩手機遊戲，經常 00:00 以後才睡。</p> <p>B. 列出可能的解決方案，如：可以早點睡的方法可能有在學校就先趕快寫功課、回家就把手機交給爸媽，嚴格執行不滑手機、不邊寫功課邊玩手機、規定自己最晚要在 11:30 睡覺。</p> <p>C. 列出每個方案的優缺點，如：邊寫功課邊玩手機的優點是可以從苦悶的作業中得到娛樂，缺點是功課會寫很久，且因為功課沒寫完，玩手機雖然愉快但還是有點壓力。而規定自己最晚要在 11:30 睡覺的優點是可以睡得比較飽，缺點是寫功課和玩手機的時間都變少了。</p> <p>D. 評比各方案的優缺點後，做出選擇，如：選擇先專心寫功課，寫完功課後玩手機，且 11:30 就睡覺。再記錄自己執行的狀況，是否能解決睡不飽和遲到的問題，並評估是否繼續現在方式或需要選擇不同方案嘗試看看。</p> <p>2. 教師讓學生小組討論，每組一位同學分享自己一個做決定的例子，同組同學依照分享例子，運用「做決定 3 個 C」進行分析，檢視決策過程是否遵守步驟。</p> <p>3. 小組進行討論：如果沒有遵守步驟，應該如何運用？運用 3 個 C 步驟做決定是否對結果有影響？</p> <p>4. 各組上台分享</p>		<p>實作評量：          小組討論過程及報告</p>	<p>彩色筆、          半開海報紙</p>	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語 做決定時，如果能學習用有系統、有邏輯的方法，縝密地分析，熟悉做決定的步驟，能幫助我們在情境中更快速地做出適合自己、對自己好的決定。</p> <p>►教學小幫手 教師可在此多加入說明「加權」的概念 - 有時候某些因素會因為自己在乎的程度不同，而有不同的重要性。可以請學生思考 5 至 8 個因素，並練習依照在乎的程度排出優先順序，排序愈前面，表示最重要或最在乎，權數也最高，在進行第一個步驟「考慮」時需要被重視。</p> <p>2. 回家作業 請學生運用學生手冊「做決定 3 個 C」，記錄一個生活中做決定的情境，並試著依照做決定 3 步驟分析，書寫下決策的過程。</p>	5			
<p style="text-align: center;"><b>第二節 正確做決定</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 教師：準備「我的決策風格」測驗單、「你蹲嗎？電梯內蘿蔔蹲」影片 學生：分組</p>				
<p><b>二、引起動機</b> <b>【我的決策風格】</b></p> <p>1. 運用決策風格測驗，找出屬於自己的決策風格： ★衝動直覺型 ● 依賴型 ▲逃避猶豫型 ■ 理性型</p>	5		「我的決策風格」測驗單	
<p><b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】影響一生的決定</b></p> <p>1. 利用桌遊「幸福人生大富翁」或「職業人生大富翁」讓學生分組進行活動，記錄自己每一次做決定的依據及過程。 ►教學小幫手 教師也可運用其他需要做決策的遊戲或情境，讓學生從遊戲或情境中，練習拆解做決定需要經歷的思考步驟。</p>	15	課堂參與及回應		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
2. 活動結束後，組內成員分享覺得自己在進行活動中影響自己最後結局的關鍵決定，討論是什麼因素影響自己的決定。 3. 利用「做決定 3 個 C」檢視自己做決定的過程。 4. 配合活動開始前的心理測驗，引導學生思考自己做決定的因素除了上一堂課提到的因素之外，也有可能是受自己的決策風格影響。	10			
<b>【教學活動二】從眾如流？</b> 1. 問學生的手機是哪一個牌子？洗髮精用哪一個牌子？衣服大多去哪裡買？鞋子是否有穿固定品牌？ 2. 請學生分享以上問題選擇的原因，引導學生思考自己的選擇是否受到廣告媒體的影響？ 3. 除了廣告媒體，請學生思考自己是否有不自主跟從大多數人行為所做的決定的經歷？ 4. 播放影片 - 「你蹲嗎？電梯內蘿蔔蹲」，請學生討論，為什麼進電梯的人會做出蘿蔔蹲的行為？如果是你，你會做嗎？ 5. 教師說明「從眾」的原因：我們的決定容易受到所屬團體「壓力」的影響，因為「從眾效應」，是社會化的現象。每個人都希望可以融入群體、被團隊接納，所以和別人不一樣時會感到不自在，因此我們的行為經常會受到團體成員影響。	10	課堂參與及回應		
<b>四、綜合活動</b> 1. 教師結語 教師說明從眾不一定好，也沒有絕對的對錯，每個人做的決定都有自己的原因，但一定要經過思考，才不會做出錯誤或是讓自己後悔的決定。 2. 回家作業 請學生回去思考自己是否有從眾的經驗或是做出與大多數人不一樣決定的時候？	5			

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p style="text-align: center;"><b>第三節 決定跟我走</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>教師：準備上面寫著物品或公眾 / 卡通人物的字條，每位學生一張，其中有 3 張內容和大部份字條不同。</p> <p>學生：分組</p>			物品 / 公眾人物 / 卡通人物字條	
<p><b>二、引起動機</b></p> <p><b>【你，從眾了嗎？】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>發給全班每人一張字條，上面寫著同一個物品 / 公眾人物 / 卡通人物，但有 3 位學生會拿到和別人不同內容的字條。</li> <li>每人用一個詞或是一句話形容字條上的物品 / 公眾人物 / 卡通人物，最後大家一起說出字條上的內容。</li> <li>請拿到不一樣內容的學生舉手，請學生分享：           <ol style="list-style-type: none"> <li>是否有察覺自己的字條和其他人不一樣？</li> <li>輪到你發言時，你怎麼做？</li> <li>發現不一樣時，你的感受是什麼？</li> </ol> </li> </ol>	5	口語評量： 能分享觀察與感受		
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動】做自己的主人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分小組，請學生依照以下指定情境討論：           <ol style="list-style-type: none"> <li>決定跟從大部分人做決定的好處和壞處</li> <li>決定不跟從大部分人做決定的好處和壞處</li> <li>有沒有其他選擇可以做出不一樣的決定？</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 未成年飲酒 好朋友佳麗生日，大家一起幫佳麗慶生。為了助興，小華提議你去雜貨店幫忙買啤酒回來，你不去買會被說很掃興，破壞大家的興致，這時候你會怎麼做？</li> <li>◆ 霸凌事件 小華在班上常常被欺負。有一天你看到班上 A 同學把自己的錢包放在小華書包裡，並嫁禍給小華，A 同學警告你不要插手。事後，當導師問起這件事時，你會怎麼辦？</li> </ul> </li> </ol>	35	實作評量： 小組討論及記錄、報告		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>◆ 生涯規劃 會考成績放榜，你的成績可以申請上前三志願的學校，可是你的好朋友們都決定留在社區高中就讀，你會如何做決定？</p> <p>◆ 拒菸 放學後遇到自己的好朋友們在吸菸，他們邀請你一起抽，還說抽一口才是真朋友，此時你會如何做？</p> <p>◆ 毒品 期末考結束，為了迎接暑假，學長邀請大家去 KTV 唱歌放鬆一下，大家滿心期待一起去，唱歌唱到一半，學長拿出一包色彩繽紛、沒有標示的軟糖給大家吃，其他人都開心地吃下，可是你感到不安，這時你會怎麼做？</p> <p>2. 每組請一位同學將討論內容記錄下來。</p> <p>3. 各組上台分享。</p> <p>4. 每位學生在聽完各組的分享之後，在每個情境中寫下自己最後的決定，並寫下原因。</p>				



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語 再次複習做決定的 3 個 C (3C：釐清 (Clarify)、考慮 (Consider)、選擇 (Choose))，請學生檢視自己在小組分享後，是否遵循 3C 步驟做出決定。</p> <p>2. 回家作業 下次上課之前，仔細觀察自己至少一次，在同儕相處時或是面對廣告媒體時所做的決定，記錄下來，檢視是否有依照 3C 步驟做決定。</p> <p>►<b>教學小幫手</b>：對學生進行評量時，以學生對「做決定的 3 個 C」的覺知想法與其影響的廣度與深度評斷：</p> <p>(1) 能覺察生活中的決定是受哪些因素影響；</p> <p>(2) 能釐清情境中需要做的決定或是要解決的問題；</p> <p>(3) 能考慮多種可能的方案，並分析各種可能方案的優缺點；</p> <p>(4) 能選擇一個對自己生理、心理、人際最佳的方案。</p>	5	高層次紙筆評量：學生能運用做決定 3 個 C 的步驟，寫出自己做決定的過程		



## 教學檢核表 / 做決定

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<p><b>日常決定和困難決定</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 覺察日常生活中有許多事需要做決定</p> <p><input type="checkbox"/> 每天都會做決定，有些不需要思考太久和掙扎，有些需要較多的時間和考慮</p> <p><input type="checkbox"/> 做決定會被旁邊的人所影響</p> <p><input type="checkbox"/> 介紹「影響」這個概念</p> <p><input type="checkbox"/> 討論影響決定的因素</p>
<p><b>做決定的要素</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 學習有效做決定的 3 個 C</p> <p><input type="checkbox"/> 做出好的決定和解決問題的方法，需要有系統與邏輯的分析</p> <p><input type="checkbox"/> 可以使用 3 個 C 來做決定、解決家庭與朋友之間的問題</p>
<p><b>做決定的練習</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 在課堂上示範及演練做決定的 3 個 C</p> <p><input type="checkbox"/> 引導學生運用自己的價值觀與信念，有自信地做出正確的決定</p>
<p><b>討論做決定的因素以及同儕壓力的影響</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 討論影響我們做決定的潛在因素</p> <p><input type="checkbox"/> 討論並列出團體決定的例子</p> <p><input type="checkbox"/> 使用附錄的例子在小組內做 3 個 C 的團體練習</p> <p><input type="checkbox"/> 引導學生體驗團體壓力如何影響決定</p> <p><input type="checkbox"/> 說明我們會被團體成員影響是因為希望自己會被他人接受，不希望自己成為一個特立獨行而不受歡迎的人</p>





## 第六單元

---

# 果決表態

---

學習果決且堅定地表達自我信念及態度，會幫助學生真實地表達自我想法，促進自尊發展及人際溝通；同時，本單元教學也讓學生演練面對不同意見時的溝通技巧，以避免當他人意見與自己不同時，出現脅迫或貶低他人等行為。

## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	陳雯蕙			
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	3			
單元名稱	果決表態					
單元說明	學習果決且堅定地表達自我信念及態度，會幫助學生真實地表達自我想法，促進自尊發展及人際溝通；同時，本單元教學也讓學生演練面對不同意見時的溝通技巧，以避免當他人意見與自己不同時，出現脅迫或貶低他人等行為。					
課程架構圖	果決表態					
	節次	人際圈圈	人際不設限	人際狀況劇		
	學習活動 與重點	人際風格大解密	畫出 舒適圈	溝通 風格 面面觀	顏行 一致 不混淆	達人 出馬
	對應之 學習目標	探究自我人際溝通風格，瞭解人際界限對社交的影響	體驗不同熟悉程度，覺得舒服的社交距離也會不同	思考不同類型的人際溝通風格優缺點	學習觀察非語言傳遞的人際訊息，有助於正確解讀訊息	透過情境演練，試著將果決表態的技巧融入日常情境中
<b>設計依據</b>						
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、C 社會參與 項目：B1 符號運用與溝通表達、C2 人際關係與團隊合作			面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通表達	
	領域 核心素養	綜 -J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。			健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	

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 b. 團隊合作與領導		Fa 健康心理
學習重點	學習表現	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。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。		1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b- IV -3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b- IV -1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	學習內容	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。 輔 -Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
議題融入	實質內涵	品德教育		
	所融入之學習重點	能遵循品德核心價值與道德，進行合宜的果決表態，養成知善、樂善與行善的品德素養。		
與其他領域 / 科目的連結				
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材		
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 學生手冊	<u>教具</u> 1. 便利貼 2. 空白小卡 3. 彩色筆 4. 計時器 5. 桌鈴	<u>教材包</u> 1. 人際界限自我評量問卷 2. 情緒卡 3. 情境題 4. 小組互評表 5. 小組自評表 6. 教師評分表

## 學習目標

透過活動、分享及角色扮演歷程，讓學生認識自己的人際風格，學習人際互動中如何運用果決表態的技巧，表達自身感受及想法。

1. 探究自我的人際溝通風格，瞭解人際界限對社交的影響。
2. 體驗不同熟悉程度的關係，彼此覺得舒服自在的社交距離不同。
3. 思考不同類型的人際溝通風格優缺點。
4. 學習觀察非語言傳遞的人際訊息，有助於正確解讀訊息。
5. 透過情境演練，試著將果決表態的技巧融入日常情境中。

## 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
<b>第一節 人際圈圈</b>				
<b>一、準備活動</b> 教師：教材包「人際界限自我評量問卷」。 學生：學生手冊「人際界限自我評量問卷」、文具。				
<b>二、引起動機</b> 教師詢問： 國小時，會在桌上畫線，不讓旁邊同學越界的舉手。請問當時在桌上畫線的用意？	5			
<b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】人際風格大解密</b> 1. 運用教學簡報，解說何謂人際界限及界限的種類（外在、內在）、功能。 <b>►教學小幫手</b> (1) 人際界限是人類相處時，自己與他人互動的範圍，這個範圍依據身體上、心理上及社會上的距離劃分。 (2) 界限包含外在界限（身體界限、物質界限）及內在界限（心理界限、情緒界限） (3) 界限是自我保護的機制之一，合宜的界限能營造安全感，也影響自己如何與他人相處和溝通。	10	教學簡報		
2. 請學生完成人際界限自我評量問卷，並解釋不同種類的人際界限及溝通風格、個別的優點及小提醒。	10	實作評量： 認真填答問卷	人際界限 自我評量 問卷	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p> <b>教學小幫手</b>            (1) 填寫人際界限評量問卷及記分：請學生閱讀各題後寫下最符合自己狀態的代表數字。完成後請學生統計自己每個答案的個數，並對照解說(參考教學簡報)，找出自己的界限模式及溝通風格。            (2) 人際界限評量問卷解說：「從不」、「很少」較多：理直氣壯型，溝通風格傾向侵略。行動常會侵犯到他人權力，易與人爭論、說話大聲、過度反應，可能會令人厭惡。            (3) 「常常」、「總是」較多：理直氣弱型，溝通風格傾向被動。不反對也不反抗的接受某事，對於有強烈看法的事物不作出回應與反應。不會要求自己想要的東西，也不會讓別人知道他們所做的某事使自己困擾。            (4) 「偶爾」較多：理直氣和型，溝通風格傾向果決表態。會冷靜但堅定地表達自己的想法與感受，會捍衛自己的權利但又不傷害別人與關係，能為自己的意見或信念提出事實與理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。            (5) 「從不」、「很少」的數量和「常常」、「總是」相近：溝通風格屬於侵略加被動的混合型。平時忍耐，接受別人佔自己便宜，不表達拒絕，但忍受不了時就會突然爆發、拼命攻擊對方，從此不願意與對方相處。            3. 反思討論：            (1) 在填寫的過程中，有什麼發現？            (2) 自己屬於哪種人際風格及溝通類型？            (3) 了解自己的人際界限後，在人際互動中，我能做的小改變是什麼？            (4) 當我遇到人際衝突時，我可以怎麼做會比較好？         </p>	20	口頭評量：能說出自己的溝通類型、在人際互動中可以做的改變		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語 透過今天的測驗每個人都知道自己人際界限的類型，希望可以提供大家在人際情境，或是與朋友互動時的參考，有時還是要勇敢說不，並非要當好好先生或是好好小姐才能贏得好人緣。在表達意見時要留意表達的方式跟口氣，以免善意的提醒被解讀為惡意批評。我們一起加油囉～希望大家都變成人氣王！</p> <p>2. 回家作業 請學生完成學生手冊「拒絕成效大不同」，覺察自己屬於哪種拒絕類型。</p>	5			
<p><b>第二節 人際不設限</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 教師：發給學生每人一張空白小卡及便利貼。 學生：兩人一組。</p>				
<p><b>二、引起動機</b> 請學生用一個圖形表達自己的人際界限的樣子及說明原因，並輪流分享。</p>	5	紙筆評量： 能畫出自己 的人際界限 樣態	便利貼	
<p><b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】畫出舒適圈</b></p> <p>1. 兩人一組，每人發一張小卡。</p> <p>(1) 兩人是陌生人，請從遠到近移動站立的位置，並把開始覺得不舒服或是有壓迫感的距離寫在小卡上。</p> <p>(2) 兩人是彼此認識但不熟的人，例如隔壁班的同學，彼此距離多近時會開始覺得不舒服？請從遠到近移動站立的位置，並把開始覺得不舒服或是有壓迫感的距離寫在小卡上。</p> <p>(3) 兩人是超級好朋友，彼此距離多近時會開始覺得不舒服？請從遠到近移動站立的位置，並把開始覺得不舒服或是有壓迫感的距離寫在小卡上。</p>	8	實作評量： 認真投入活 動	小卡	





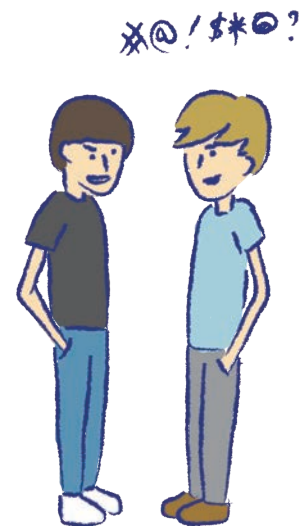
教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註								
<p>3. 反思討論： 將學生的反應統整，以口頭方式列舉出不同種類的人際界限表達的優缺點。</p> <p>(1) 看完以上各類型表達的優缺點後，如果可以選擇，你會選哪一種？為什麼？</p> <p>(2) 要怎麼調整，讓自己可以更明確地表達自己的感受及想法呢？</p> <p>4. 教師結語 果決表態 / 理直氣和能幫助我們減少人際溝通上的誤會，並適時表達自己的想法，希望大家可以在日常生活中試著運用。</p>	<p>8</p> <p>4</p>	<p>口頭評量： 能說出調整策略</p>										
<p style="text-align: center;"><b>第三節 人際狀況劇</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 教師：準備情境題及八種情緒卡，每種情緒 6 張。</p> <table border="1" data-bbox="188 1061 831 1637" style="width: 100%; text-align: center;"> <tbody> <tr> <td> 恐懼</td> <td> 憤怒</td> </tr> <tr> <td> 興奮</td> <td> 悲傷</td> </tr> <tr> <td> 驚訝</td> <td> 噁心</td> </tr> <tr> <td> 羨慕</td> <td> 焦慮</td> </tr> </tbody> </table>	 恐懼	 憤怒	 興奮	 悲傷	 驚訝	 噁心	 羨慕	 焦慮				
 恐懼	 憤怒											
 興奮	 悲傷											
 驚訝	 噁心											
 羨慕	 焦慮											
<p><b>二、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每人隨意抽一張，不能讓別人看到，不能出聲。</li> <li>確認每人都拿到牌後，數到三，運用肢體語言詮釋拿到的情緒。</li> <li>找到相同情緒的人，聚在一起蹲下，形成小組。</li> </ol>	<p>3</p>		<p>情緒卡</p>									



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(2) 說明該做些什麼以改變該情況或解決問題</p> <p>3. 表達你的感覺：</p> <p>(1) 想想你要說什麼：自我覺察內心真正的感受</p> <p>(2) 告訴對方你的感覺或想法：運用「我訊息」為開頭的述說。</p> <p><b>【教學活動二】達人出馬</b></p> <p>1. 教師指導語：經過兩堂課的學習，想看看大家對「果決表態」吸收多少，請每組派出一人來抽題目。</p> <p>2. 每組派人出來抽題目，回到組內討論並分配任務，每人都需要被分配到任務。</p> <p>3. 5分鐘討論，每組輪流上台演出抽到的情境題。提醒學生善用果決表態的技巧，解決困境。</p> <p><b>[ 情境題 ]</b></p> <p>◆ 拒絕不合理的要求</p> <p>(1) 假日去逛街時，路上突然有人跟你推銷他設計的文具，表示收入會捐贈給弱勢團體，但是你並不認為那是他自己設計的，而且也不想買。</p> <p>(2) 班上有位同學帶水果酒到學校，利用放學或是外堂課時，躲在教室偷喝。他說把你當朋友才跟你分享，但你根本就不想喝，擔心喝酒會被記大過，而且回家可能會被修理。</p> <p>(3) 你的好朋友 A 看某位同學不順眼，好朋友 B 也在一旁附和，他們叫你不要理那位同學。但是你覺得他其實人很好，而且事情的開端其實是好朋友 A 不講理。</p> <p>◆ 提出合理的要求</p> <p>(1) 下課去合作社買東西，大家都乖乖排隊等結帳時，快輪到你卻發現有人想插隊，眼看快要上課了，你想準時進教室，不想被插隊。</p>	25	實作評量： 認真投入活動，能妥善運用果決表態的技巧解決情境題中的困境	情境題	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(2) 老師安排分組報告，同組的某位成員都不做事，導致報告的進度嚴重落後，難以準時完成作業。</p> <p>(3) 班上同學輪流當值日生，常一起當值日生的某位同學常藉故有事或身體不舒服，幾乎未曾幫忙擦黑板、倒垃圾或是抬餐桶。</p> <p>◆ 表達自己的感受</p> <p>(1) 老師說你上課時在講話，干擾上課秩序，要罰你勞動服務，但明明講話的是隔壁的同學，你覺得被誤解了，想和老師說明。</p> <p>(2) 班上某位同學常未經你的同意就直接拿你的零食去吃，或是用你的立可帶。你覺得很不被尊重，想要和同學講清楚。</p> <p>(3) 班上某位同學很喜歡黏著你，到哪都要跟，你覺得很煩，想要和他談，他就會生氣、大哭。</p> <p>4. 每組上台演出最多 2 分鐘。</p> <p>5. 每組演出結束後，請其他組就以下幾個向度評分：運用果決表態技巧 ( 30% )、兼顧語言及非語言 (10%)、有效解決情境困難 (10%)、小組創意 (10%)。自己小組不需評分。</p> <p>6. 小組內自評向度：投入程度 (15%)、執行分工 (15%)、上課秩序 (10%)。</p> <p>7. 教師評分向度：技巧演練 (50%)、小組分工 (20%)、傾聽態度 (20%)、小組創意 (10%)。</p> <p>►教學小幫手</p> <p>教師可以依課堂時間分配及學生特質，彈性安排分組及演出方式。</p> <p>8. 反思討論：</p> <p>(1) 你看到哪一組使用的表達方法會讓你想要嘗試？為什麼？</p> <p>(2) 哪一組的使用的表達方式最有創意？為什麼？</p>	9	實作評量：能正確運用評分向度給予各組演出分數	小組互評表、小組自評表、教師評分表	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語 透過狀況劇的演練，相信大家應該更能掌握果決表態的訣竅，期望大家可以學會理直氣和表達自己想法及感受的方式。</p> <p>2. 回家作業 請學生完成學生手冊「拒絕成效大不同」、「果決表態 - 為自己發聲」。</p>	1			



## 教學檢核表 / 果決表態

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<p><b>人際界限影響溝通風格</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 認識自己的人際界限和溝通風格</li> <li><input type="checkbox"/> 認識表達感受或意見的三種方式：「理直氣弱 / 被動」、「理直氣和 / 果決表態」、「理直氣壯 / 侵略」</li> <li><input type="checkbox"/> 引導討論三種方式分別的優缺點</li> <li><input type="checkbox"/> 分析「理直氣和 / 果決表態」帶來的主要好處</li> </ul>
<p><b>果決表態的語言技巧</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 示範並引導學生演練如何拒絕不合理的要求</li> <li><input type="checkbox"/> 示範並引導學生演練提出合理要求</li> <li><input type="checkbox"/> 示範並引導學生演練表達自己的感覺</li> <li><input type="checkbox"/> 對學生的演練給予回饋與正向強化</li> <li><input type="checkbox"/> 複習提出要求與堅持權利的拒絕技巧：示範步驟、提出要求與堅持權利的技巧、給予回饋與正向強化</li> </ul>
<p><b>果決表態的非語言技巧</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 示範及演練果決表態的非語言拒絕技巧</li> <li><input type="checkbox"/> 對學生的演練給予回饋及正向強化</li> </ul>
<p><b>在日常生活中運用果決表態技巧</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 複習並演練語言與非語言的果決表態技巧</li> <li><input type="checkbox"/> 鼓勵運用在日常生活中</li> </ul>



## 第七單元

---

# 抵抗同儕壓力

---

在學習了影響做決定的因素、同儕壓力對決策的影響力，及果決表態的重要性後，本單元著重於提供學生各種拒絕技巧，並設計與學生日常生活相關的情境進行演練，希望學生能在生活中應用。



## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	鄭庭雨
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	4

### 單元名稱 抵抗同儕壓力

課程架構圖	抵抗同儕壓力					
	節次	我有主見	知己知彼	拒絕我最行	拒絕秘笈 大全	
	學習活動 與重點	覺察 同儕 壓力	抵抗 同儕 壓力	情境接龍 - 說服策略	我的 拒絕秘笈	拒絕 秘笈大全
	對應之 學習目標	覺察 生活 中的 同儕 壓力	認識 並尊 重自 己的 決定	分析、歸納 說服的語句 策略	學習及運用 拒絕技巧， 有效拒絕使 用成癮物質 或從事不良 行為等邀約	綜合演練 拒絕技巧

### 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：B1 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	綜 -J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
主題	主題軸	2. 生活經營與創新	B 安全生活與健康防護
	主題項目	2a. 人際互動與經營	Bb 藥物教育

學習重點	學習表現	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。	1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b- IV -3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b- IV -1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	學習內容	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。	Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點	人 Db- II -3 身體自主權的維護與尊重及其危害的防範與求助。	
與其他領域 / 科目的連結			
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材 參考影片： 1. 「羊群效應」： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Za1LQveB-c">https://www.youtube.com/watch?v=2Za1LQveB-c</a> 2. 「看電影不搭餐」： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x3a_h4NwEiQ">https://www.youtube.com/watch?v=x3a_h4NwEiQ</a>	
教學設備 / 資源		<u>器材、教學簡報、書籍</u> 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 學生手冊 4. 相關書籍影片	<u>教具</u> 1. 便利貼 2. 海報紙 3. 彩色筆 4. 計時器 5. 桌鈴
		<u>教材包</u> 1. 分組任務卡 2. 情境卡 3. 說服策略字卡	

### 學習目標

1. 覺察生活中的同儕壓力並學會尊重與堅定自己的決定。
2. 分析、歸納說服的語句策略。
3. 運用拒絕技巧有效的拒絕吸菸、喝酒及使用藥物的邀約。

## 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
<b>第一節 我有主見</b>				
<b>一、準備活動</b> 教師：將全班分成五組、準備便利貼、海報紙、彩色筆、情境卡、分組任務卡、影片 學生：學生手冊、文具				
<b>二、引起動機</b> <b>【羊群效應】</b> 1. 教師播放羊群效應短片 (共 2 分 47 秒)，學生觀看。 2. 教師引導學生思考： (1) 影片中的受試者發生什麼事？ (2) 如果你是受試者，你會脫鞋子或戴上 3D 眼鏡嗎？為什麼？ 3. 教師說明： (1) 人類是群聚動物，「從眾」是一種自我保護的本能反應。 (2) 當面對不熟悉或是有疑問的情境，我們要決定是否跟隨多數人的決定而行動時，內心會產生不安、不確定、懷疑、怕被質疑的感覺，這就是同儕壓力。	5	課堂參與及回應	影片	
<b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】覺察同儕壓力</b> 1. 教師發下便利貼。 2. 教師詢問：請學生思考「生活中曾發生什麼事件，讓自己感受到同儕壓力呢？」，一個事件請寫一張便利貼。(事件便利貼請保留，第四節課時亦會使用)。 3. 教師於各組發下任務卡，組員抽選負責的工作： (1) 領導者：引導組員分享、參與討論 (2) 計時者：掌控討論時間、參與討論 (3) 參與者：統整歸納、參與討論 (4) 美編者：美化版面、參與討論 (5) 報告者：分享討論摘要、參與討論	15	課堂參與及回應	便利貼、分組任務卡、海報紙、彩色筆	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>4. 教師說明任務〔製作同儕壓力事件海報〕：</p> <p>(1) 領導者引導組員分享便條紙的內容。</p> <p>(2) 計時者協助掌握每個人的發言時間。</p> <p>(3) 組內一起討論大家的便條紙是否有一樣或相似的事件，由參與者將便條紙貼於海報紙並分類。</p> <p>(4) 美編者以彩色筆寫上班級、組別與座號並美化海報。</p> <p>(5) 報告者以適中音量有條理地發表討論內容。</p> <p>5. 教師結語：生活中我們都有過相似的經驗，如何調適同儕壓力是大家要一起學習的生活課題。</p> <p><b>【教學活動二】抵抗同儕壓力</b></p> <p>1. 教師指導語：</p> <p>(1) 教師於各組發下一張情境卡：</p> <p><b>[ 情境題 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 暑假時，社團認識的學長邀請你一起去河濱公園打球。休息時，學長突然拿給你一根菸，要你試試看。其他人在一旁也跟著抽...</li> <li>◆ 下課時間，你與班上同學們聊天。話鋒一轉，大家突然一人一句嘲笑班上轉學生.....</li> <li>◆ 打掃時間，你看到班上同學惡作劇將某人的鉛筆盒丟到垃圾桶裡藏起來，他們要你不准說出去.....</li> <li>◆ 逛街時，三位販賣愛心筆的高中生圍住你，要求你買一枝 250 元的自動鉛筆.....</li> <li>◆ 到朋友家玩時，朋友從冰箱拿出一瓶啤酒倒給大家喝，你在一旁.....</li> <li>◆ 同學晚上 11 點傳訊息給你，催促你趕快上線打 GAME.....</li> <li>◆ 坐在隔壁的好朋友拜託你考試的時候讓他看一下答案，不然他如果考不好回家會被爸媽罵.....</li> </ul>	20	<p>實作評量： 同儕壓力海報</p> <p>課堂參與及 回應</p>	<p>情境卡、 便利貼、 海報紙、 彩色筆</p>	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>(2) 請學生針對情境討論以下問題並將想法寫在便條紙與組員分享：</p> <p>① 情境中，對方的目的 / 意圖是什麼？</p> <p>② 我認同對方的目的嗎？</p> <p>③ 若我答應 / 順從對方的想法、行為，對我或他人的影響是什麼？</p> <p>④ 若我不答應 / 不順從對方的話，對我或他人的影響是什麼？</p> <p>(3) 組員分享並將便條紙貼於海報紙。</p> <p>(4) 教師請各組分享其組別負責的情境與討論結果。</p>				
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>(1) 面對同儕壓力時請先釐清自己對這件事的想法。</p> <p>(2) 我們都有機會遇到與對方信念不同或是事件本身並不適當的狀況，同學們要判斷多數人的意見是否正確，做出忠於自己的決定。</p> <p>(3) 透過這個過程你將更了解自己，其他人也會更尊重你的自主權。</p>	5			
<p style="text-align: center;"><b>第二節 知己知彼</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>教師：全班分成五組，準備便利貼、海報紙、彩色筆、桌鈴、計時器、情境卡、說服策略字卡</p> <p>學生：文具</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <p>教師引言：俗話說「知己知彼、百戰百勝」。面對他人要求你做不想做或對你無益的事情時，理解對方的表達方式與意圖，能幫助我們有效的因應問題。</p>	2			

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動】情境接龍 – 說服策略</b></p> <p>1. 教師指導語： 教師於各組發下一張情境卡。</p> <p><b>[ 情境題 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 功課不會寫，小茗想請同學教他時，他可能會說「……」 ( 超正、帥的 / 人超好的 / 請你喝飲料 )</li> <li>◆ 打掃時間，九年級學長邀你一起嘗試好不容易拿到的菸，他可能會說「……」 ( 來一根啦！抽了才是我麻吉 / 膽小鬼 / 俗辣 )</li> <li>◆ 畢業旅行時，同寢的朋友起哄大家買啤酒慶祝時，他可能會說「……」 ( 矮油一起買啦買啦買啦…… / 拜託你是小孩喔 )</li> <li>◆ 同學邀請你一起去參加不認識學長的慶生趴踢，他可能會說「……」 ( 怕什麼，是朋友就要一起去 )</li> <li>◆ 同學約好要一起買名牌鞋或是名牌衣做為友情的象徵，他可能會說「……」 ( 不買就是不認同我們，是不是沒把我們當朋友 )</li> <li>◆ 一起玩線上遊戲組隊的同學要求配備要升級才要一起玩，他可能會說「……」 ( 趕快買啦，不然就不要一起組隊 )</li> <li>◆ 好朋友要和你和他一起去找某個偷他東西的同學理論，他可能會說「……」 ( 幫我一起去揍他，不然就不是朋友 )</li> <li>◆ 好朋友希望你考試時罩他一下，不然他考不好回家會被爸媽罵，他可能會說「……」 ( 拜託啦，我這次再考不好，我爸媽會抓狂 )</li> </ul> <p>(2) 請學生想一想情境中的主角為了達到目的會「說什麼話」，並記錄於海報紙上。</p> <p>(3) 每張情境卡的討論時間 3 分鐘。</p> <p>(4) 時間到，將情境卡傳到下一組。</p>	15	課堂參與及回應	計時器、桌鈴、說服策略字卡、情境卡	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>2. 教師進行說服策略的討論與歸納：</p> <p>(1) 教師將說服策略字卡貼在黑板。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 奉承：說對方的好話。</li> <li>■ 提出合理的論據與事實：提出科學證據或眾所周知的原因。</li> <li>■ 訴諸權威：告知你某些受尊敬的人或專業人士的行為或觀點。</li> <li>■ 承諾受歡迎：若你做某件事就會受到大家喜愛與歡迎。</li> <li>■ 承諾獎賞或處罰：若你做某件事，就會獲得獎賞或處罰。</li> <li>■ 堅持（糾纏不休）：不斷地要求你做某件事。</li> <li>■ 罪惡感：讓人產生罪惡感。</li> </ul> <p>(2) 請各組學生發表說服台詞，教師與學生討論每一句台詞符合哪一種說服策略。</p> <p>(3) 教師請其餘組別分享有沒有一樣或類似的策略台詞。</p> <p>(4) 各個策略每出現一句台詞，教師在策略字卡下方劃記，讓全班學生能清楚比較平時最常使用及最少使用的說服策略。</p> <p>3. 引導反思：</p> <p>(1) 生活中親朋好友曾用過哪些說服策略與我互動？當時的情形如何？</p> <p>(2) 若要說服他人，運用哪幾種策略比較有效？為什麼？</p> <p>(3) 未來當對方要說服你時，你會分析對方的說服策略嗎？</p>	25			
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>(1) 七種說服策略的使用方法皆有其特點，請視情況理直氣和地表達意見。</p> <p>(2) 認識了說服策略，比較不容易被別人牽著鼻子走，能保有自己的判斷。</p> <p>(3) 說服是一門藝術，你可以運用這些策略來說服他人，同時你也可洞悉對方的想法。</p>	3			

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p style="text-align: center;"><b>第三節 拒絕我最行</b></p> <p><b>一、準備活動</b>            教師：桌鈴、計時器、課堂簡報、影片            學生：學生手冊、文具</p>				
<p><b>二、引起動機</b></p> <p>1. 教師播放影片：「看電影不搭餐」（0分00秒至3分00秒）。</p> <p>2. 引導反思：</p> <p>(1) 售票員運用什麼說服策略呢？</p> <p>(2) 第一個女生跟第二個女生在拒絕售票員時的表現有什麼不同之處？兩人有成功拒絕嗎？</p> <p>(3) 這樣的溝通品質如何？若你是影片中的女主角可以如何改變？</p> <p>3. 教師指導語：</p> <p>(1) 理直氣和地溝通才能讓雙方都創造雙贏的局面。</p> <p>(2) 表情、語氣、音量、肢體動作都在傳達訊息，有效運用非語言表達能幫助溝通。</p>	10	課堂參與及回應	影片	
<p><b>三、發展活動</b></p> <p>1. 教師詢問：「平時有沒有遇過他人要你做不太想做的事，想要拒絕的經驗？」，請學生分享。</p> <p>2. 教師指導語：</p> <p>(1) 拒絕是一種表達藝術，也是每個人都要學會的溝通能力。</p> <p>(2) 拒絕他人不代表從此不與對方往來，而是讓對方知道自己的想法，而朋友之間應互相尊重，而非強迫對方順從己見。</p> <p><b>【教學活動】我的拒絕秘笈</b></p> <p>1. 教師詢問：</p> <p>(1) 生活中哪些事情是青少年一定要拒絕的？為什麼？</p> <p>    <b>▀ 教學小幫手</b>        可請學生運用「做決定的3個C」分析事件。「做決定的3個C」請參考PILOT大補帖。</p>	30	課堂參與及回應	課堂簡報、計時器、桌鈴、學生手冊	



教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註														
<p>2. 教師指導語：</p> <p>(1) 在成長的過程中每個人都有機會面對他人邀約吸菸、喝酒、使用毒品的同儕壓力。</p> <p>(2) 拒絕菸、酒、毒品是尊重自己，為自己健康負責的決定。</p> <p>(3) 運用適當的拒絕技巧可以保護自己，也可顧全對方的顏面。</p> <p>3. 教師示範拒絕技巧：</p> <p>(1) 教師以課堂簡報呈現所有的拒絕技巧。</p> <p>(2) 教師邀請學生一同表演、示範各拒絕技巧的特點。</p>		課堂參與及 回應																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f28b82; color: white;"> <th style="width: 20%;">拒絕技巧</th> <th>例句說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>堅持拒絕法</td> <td>           1. 堅持說不，如：「謝謝，不用。」            2. 唱片跳針般不斷改變說不的方式，如：「不、不用、沒興趣、不想...」         </td> </tr> <tr> <td>告知理由法</td> <td>           1. 說出事實，如：「謝謝，我不抽菸。」            2. 找藉口，如：「不行耶，我補習要遲到了。」         </td> </tr> <tr> <td>自我解嘲法</td> <td>           1. 不行啦！我很膽小的，被我爸媽發現我...就死定啦！我不敢啦！            2. 我就是俗辣不敢抽咩！         </td> </tr> <tr> <td>友誼勸服法</td> <td>菸對身體很不好耶。我是你好朋友，很擔心你耶！這樣會生病啦！</td> </tr> <tr> <td>轉移話題法</td> <td>先不說這個！你們知道福利社有賣新口味的吐司嗎？聽說超好吃的！</td> </tr> <tr> <td>遠離現場法 / 拖延法</td> <td>           1. ( 假裝看 Line ) 慘了！我忘記跟我媽有約。他在催我了！抱歉啦！我要先走了。( 跑走 )            2. 啊！我忘記要繳交作業給老師了！今天不交就是零分。我要趕快去找老師。( 跑走 )            3. 啊...啊...我的肚子突然好疼喔！要烙賽了啦！廁所你在哪...( 跑走 )         </td> </tr> </tbody> </table>	拒絕技巧	例句說明	堅持拒絕法	1. 堅持說不，如：「謝謝，不用。」 2. 唱片跳針般不斷改變說不的方式，如：「不、不用、沒興趣、不想...」	告知理由法	1. 說出事實，如：「謝謝，我不抽菸。」 2. 找藉口，如：「不行耶，我補習要遲到了。」	自我解嘲法	1. 不行啦！我很膽小的，被我爸媽發現我...就死定啦！我不敢啦！ 2. 我就是俗辣不敢抽咩！	友誼勸服法	菸對身體很不好耶。我是你好朋友，很擔心你耶！這樣會生病啦！	轉移話題法	先不說這個！你們知道福利社有賣新口味的吐司嗎？聽說超好吃的！	遠離現場法 / 拖延法	1. ( 假裝看 Line ) 慘了！我忘記跟我媽有約。他在催我了！抱歉啦！我要先走了。( 跑走 ) 2. 啊！我忘記要繳交作業給老師了！今天不交就是零分。我要趕快去找老師。( 跑走 ) 3. 啊...啊...我的肚子突然好疼喔！要烙賽了啦！廁所你在哪...( 跑走 )				
拒絕技巧	例句說明																	
堅持拒絕法	1. 堅持說不，如：「謝謝，不用。」 2. 唱片跳針般不斷改變說不的方式，如：「不、不用、沒興趣、不想...」																	
告知理由法	1. 說出事實，如：「謝謝，我不抽菸。」 2. 找藉口，如：「不行耶，我補習要遲到了。」																	
自我解嘲法	1. 不行啦！我很膽小的，被我爸媽發現我...就死定啦！我不敢啦！ 2. 我就是俗辣不敢抽咩！																	
友誼勸服法	菸對身體很不好耶。我是你好朋友，很擔心你耶！這樣會生病啦！																	
轉移話題法	先不說這個！你們知道福利社有賣新口味的吐司嗎？聽說超好吃的！																	
遠離現場法 / 拖延法	1. ( 假裝看 Line ) 慘了！我忘記跟我媽有約。他在催我了！抱歉啦！我要先走了。( 跑走 ) 2. 啊！我忘記要繳交作業給老師了！今天不交就是零分。我要趕快去找老師。( 跑走 ) 3. 啊...啊...我的肚子突然好疼喔！要烙賽了啦！廁所你在哪...( 跑走 )																	

教學活動內容及實施方式		時間	學習評量	教具	備註												
反說服法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吸菸牙齒會黃黃黑黑的耶，而且容易有口臭！你也不要抽啦！</li> <li>2. 等一下你喝醉，神智不清地把自己的秘密爆料出來，可不要怪我喔！</li> <li>3. 健康老師說吸 K 菸容易上癮又會讓膀胱萎縮，以後要穿成人紙尿布耶！我才不要抽！你也不要啦！</li> </ol>																
反激將法	如果你們笑我沒膽量，我就抽。那我才真的是沒主見的膽小鬼呢！																
<p>教材來源：康軒版國一下健康行動全紀錄、LST 自編教材</p> <p>(3) 教師詢問：「你覺得哪一種拒絕說法的強度最高？哪一種拒絕說法較不會傷到對方的感情？」</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>對象</th> <th>適用的拒絕技巧</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>長輩</td> <td>友誼勸服法、自我解嘲法、轉移話題法</td> </tr> <tr> <td>好朋友</td> <td>友誼勸服法、告知理由法、自我解嘲法、轉移話題法</td> </tr> <tr> <td>泛泛之交</td> <td>堅持拒絕法、遠離現場法、告知理由法</td> </tr> <tr> <td>權勢不對等</td> <td>轉移話題法、自我解嘲法</td> </tr> <tr> <td>不熟悉、第一次碰面</td> <td>堅持拒絕法、遠離現場法、自我解嘲法</td> </tr> </tbody> </table> <p>(4) 教師與學生討論各拒絕技巧的適用時機。此表僅供參考，老師們請視學生的討論狀況與反應歸納出適合該校學生的適用技巧。</p> <p>4. 學生演練拒絕技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 兩人一組，決定 A、B 角色以輪流練習。</li> <li>(2) 教師以課堂簡報呈現練習情境（參考下方【附件一練習情境】），請學生針對各情境運用拒絕技巧設法成功拒絕。</li> <li>(3) 兩人各有 30 秒的練習時間，30 秒時間到，A、B 角色互換練習。</li> <li>(4) 每個情境練習結束後，教師抽籤請學生起立發表，教師與同學給予回饋。</li> </ol>						對象	適用的拒絕技巧	長輩	友誼勸服法、自我解嘲法、轉移話題法	好朋友	友誼勸服法、告知理由法、自我解嘲法、轉移話題法	泛泛之交	堅持拒絕法、遠離現場法、告知理由法	權勢不對等	轉移話題法、自我解嘲法	不熟悉、第一次碰面	堅持拒絕法、遠離現場法、自我解嘲法
對象	適用的拒絕技巧																
長輩	友誼勸服法、自我解嘲法、轉移話題法																
好朋友	友誼勸服法、告知理由法、自我解嘲法、轉移話題法																
泛泛之交	堅持拒絕法、遠離現場法、告知理由法																
權勢不對等	轉移話題法、自我解嘲法																
不熟悉、第一次碰面	堅持拒絕法、遠離現場法、自我解嘲法																
			課堂參與及回應														

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>5. 引導反思：</p> <p>(1) 你有成功拒絕對方嗎？你最適合何種拒絕技巧？</p> <p>(2) 當自己被拒絕時的感受？</p> <p>(3) 拒絕對雙方關係的發展可能會有什麼影響？</p> <p>(4) 請學生分享成功的拒絕經驗，並指出使用的拒絕技巧為何？</p> <p>6. 教師指導語：</p> <p>(1) 要拒絕一個人，通常不會一次就成功。同學們要熟悉不同的拒絕方法，依據與對方的交情、現場的氣氛與情況，自由搭配運用，達到最好的拒絕效果。</p> <p>(2) 朋友之間應互相尊重，而非強迫對方順從己見。</p> <p>(3) 拒絕他人不一定會對彼此的關係有正向的發展，有時一段友誼、關係可能會漸行漸遠、甚至畫下句點。這是大家要做好的心理準備。</p>				
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語 今天分享的拒絕技巧請各位要視情況使用，期望幫助各位在面對菸酒毒品邀約時，能順利拒絕，將危機降到最低。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>(1) 按照上週分組，發下學生手冊「我的拒絕秘笈」，同組的同學會拿到同一個情境並於課後各自設計八句拒絕台詞。</p> <p>(2) 課後同學可觀察生活週遭有沒有相關拒菸、拒酒、拒毒宣傳品，下週可帶來與全班分享。</p> <p><b>【附件一 練習情境】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 爸爸的朋友 A 想勸你喝酒同歡：「我知道你不是膽小鬼，對吧！你爸的酒量那麼好，你一定沒有問題，來喝一杯看看。」</li> <li>◆ 爸爸的朋友 A 邀你一起抽菸喝酒：「我告訴你，長大以後不管什麼人都得學會應酬，不會抽菸喝酒怎麼行？以後怎麼交朋友談生意？這是一定要學會的，來練習一下。」</li> </ul>	5		學生手冊	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 中秋烤肉時，叔叔 A 讓你抽菸：「以輩份來看，你還得叫我一聲叔叔，我可是從小看你長大的，怎麼可能會害你。給叔叔一個面子，吸根菸吧！」</li> <li>◆ 過年時，阿姨 A 想勸你喝酒：「我告訴你，要做大事要一定要會抽菸喝酒啦！如果喝一點酒就昏倒那多難看呀！酒量現在就要練，才能變成男子漢，才会有女人喜歡你，來喝一杯。」</li> <li>◆ 放學回家路上，你遇到社團的夥伴 A 在路旁邊抽菸邊聊天。他們看到你說：「來啦！這不是我的好麻吉嗎？一根給你抽，抽了就表示你是我兄弟，是同夥的，以後有什麼好康的，大家一起道相報啦！」</li> <li>◆ 朋友 A 想勸你吸菸：「你是怎樣？看不起我嗎？叫你抽根菸，跟我講一堆大道理，這是什麼朋友呀！不抽就絕交啊！」</li> <li>◆ 學校國三的學長 A 想邀你一起抽菸：「你這樣很掃興耶！只抽一根菸哪有什麼關係，偶爾一次又不會上癮。試一下啦！沒試怎麼知道你不喜歡呢？你看大家都抽了也沒怎樣，試試看呀！」</li> <li>◆ 你跟一群人到朋友家玩。朋友 A 從冰箱拿出兩瓶啤酒說：「趁我爸媽不在，你們要不要試試看！我昨天有偷喝一口，味道超讚啦！」</li> <li>◆ 朋友 A 想要你吸菸：「上次你被欺負，只有我挺你耶！叫你陪我抽根菸就扭扭捏捏的，你還是不是朋友呀！」</li> <li>◆ 朋友 A 想勸你用 K 菸說：「抽 K 菸不會怎樣啦！你看我抽了這麼久，也都沒有包尿布啊！」</li> <li>◆ 平常對你不錯的朋友 A 說：「幫我在你學校賣 K 菸啦！你不講也沒人知道，重點是超賺的，最後賺的錢我們對分！」</li> </ul>				

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p><b>【附件二 學生手冊「我的拒絕秘笈」】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 情境一：中秋烤肉時，叔叔在一旁抽菸，看到你說：「你要不要試試看，叔叔不會害你啦！我可是從小看你長大呢。吸一口試試看啦！」，你覺得抽菸對身體不好，該如何拒絕呢？</li> <li>◆ 情境二：過年吃團圓飯時，阿姨要求你在杯中倒滿啤酒說：「一年難得見幾次面！哪有那麼多不准喝的規定，學校都嘛亂教一通！是男子漢就要學會喝酒，這樣長大才有女人愛啊！」，但你覺得自己還小不想喝酒，要如何拒絕呢？</li> <li>◆ 情境三：你參加學校社團的 KTV 聚會，當大家玩得正開心，一位年紀較大的學長從背包拿出三瓶海尼根說：「今天難得聚會就要來爽一下啦！我請大家喝酒，反正在這裡喝也不會有大人知道，怕什麼！我知道大家也很想試試齁！」。你並不想喝酒，該如何拒絕？</li> <li>◆ 情境四：你跟好友一起去參加某韓團的戶外演唱會。氣氛正嗨時，你朋友拿出一根菸吸了一口，對你說：「抽這個菸會讓我們更爽更嗨喔！來嘛！一起試試啦！我好不容易拿到的耶！」，你覺得這根菸聽起來很有問題，並不想抽，該如何拒絕呢？</li> <li>◆ 情境五：放學時，平時交情不錯同學拿一包奶茶粉給你說：「這是那家網咖賣的立頓奶茶包！跟你說，這喝起來跟平常的奶茶完全不一樣耶，聽說喝完會很爽！我們現在泡來喝？」，你覺得這包奶茶喝完很爽感覺很奇怪，你該如何拒絕？</li> </ul>				

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p style="text-align: center;"><b>第四節 拒絕秘笈大全</b></p> <p><b>一、準備活動</b>            教師：全班分成五組，準備便利貼、海報紙、彩色筆、桌鈴、計時器、情境卡            學生：文具</p>				
<p><b>二、引起動機</b></p> <p>1. 教師了解全班學生學生手冊的完成度，視情況給予彈性時間完成。            2. 運用第一節課學生寫出的曾感受到同儕壓力的生活事件便利貼，請學生分組討論。</p>	15	課堂參與及回應		
<p><b>三、發展活動</b></p> <p><b>【教學活動一】拒絕秘笈大全</b></p> <p>1. 教師說明任務〔拒絕秘笈大全〕：            (1) 拿到同情境的組員為一組。            (2) 組員分享各自針對情境所設計的拒絕台詞。            (3) 運用心智圖模式將八種類型的拒絕台詞整理於海報紙，成為拒絕秘笈。            (4) 成果發表：全組上台以創意的方式呈現拒絕秘笈的內容。形式不拘，如：唱歌、數來寶、演戲等皆可。</p> <p>2. 引導反思：            (1) 全部的拒絕技巧皆適用於每種情境嗎？為什麼？            (2) 你個人適合甚麼拒絕技巧？為什麼？            (3) 未來面對親朋好友菸、酒、毒品的邀約，你會使用拒絕技巧幫助自己嗎？為什麼？</p>	25	口語評量： 上台發表個人學生手冊書寫內容  課堂參與及回應	學生手冊 、情境卡 、海報紙 、彩色筆 、桌鈴、 計時器	
<p><b>四、總合活動</b></p> <p>1. 教師結語            (1) 面對親朋好友菸、酒、毒品的邀約時，鼓勵學生運用拒絕技能有自信地表達自己的想法，理直氣和地拒絕。            (2) 將學生完成的海報張貼於教室佈告欄。</p>	5	紙筆評量： 學生手冊		

## 教學檢核表 / 抵抗同儕壓力

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<b>同儕壓力</b>	<input type="checkbox"/> 引導討論曾經因為同儕壓力而做了不想做的事情的經驗 <input type="checkbox"/> 練習應對同儕壓力 <input type="checkbox"/> 說明和一群人在一起時，有時候很難捍衛自己的信念。但是若能做到，你對自己的感覺會更好，其他人也會因此更尊重你 <input type="checkbox"/> 教師可視學生狀況，延伸說明在團體中，有時採納同儕的意見也會有正向的幫助
<b>說服策略</b>	<input type="checkbox"/> 提醒學生有些說服的策略會影響我們做一些原本不想做的事 <input type="checkbox"/> 說明說服策略及舉例
<b>抵抗同儕壓力</b>	<input type="checkbox"/> 討論曾被說服做自己不想做的事情的經驗 <input type="checkbox"/> 如果仔細思考這些問題，你就比較不容易受到他人的影響 <input type="checkbox"/> 能記得運用 3 個 C 來做重要的決定 <input type="checkbox"/> 複習、示範、和練習多種說不的技巧 <input type="checkbox"/> 有時候需要多使用不同的方法說不
<b>抵抗直接壓力與同儕壓力：技巧練習</b>	<input type="checkbox"/> 引導討論被要求用菸、酒、毒品的直接壓力，並寫下對方可能會對你用的說服台詞 <input type="checkbox"/> 有系統地練習說不的台詞 <input type="checkbox"/> 設計小組練習教師手冊上的情境或曾遇過的狀況，練習說不 <input type="checkbox"/> 抵抗同儕壓力，記錄練習情境的個人反應

## 第八單元

---

# 化解衝突

---

對學生的成長及未來發展，化解衝突的能力是維持健康人際關係的一項重要指標。本單元運用過去累積的技巧，提示成功化解衝突的 6 個步驟，設計情境進行演練，讓學生能綜融之前課程所學之調適焦慮、調適憤怒、做決定、溝通、果決表態等技巧，進行思辨及應用。



## PILOT 生活技能訓練 國中版教案設計

領域	綜合活動領域 / 健康與體育領域	設計者	陳慧靜、邱雅琳	
實施年級 教學對象	七、八、九年級	總節次	2	
單元名稱	化解衝突			
課程架構圖	化解衝突			
	節次	衝突解決之道	我是衝突解決高手	
	學習活動 與重點	問題關注： 我看到 什麼？	解決之道	情境演練
	對應之 學習目標	觀察衝突 過程	<ul style="list-style-type: none"> <li>•瞭解遇到衝突時可能產生的 5 種行動</li> <li>•學習化解衝突的 6 個基本步驟</li> </ul>	總合之前單元所學技巧， 進行演練及應用

### 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：A 自主行動 項目：A2 系統思考與解決 問題	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	綜 -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。 綜 -J-A3 因應社會變遷與環境 風險，檢核、評估學習及生活 計畫，發揮創新思維，運用最 佳策略，保護自我與他人。	健 -J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與 分析的知能，進而運用適當的 策略，處理與解決體育與健康 的問題。
主題	主題軸	1. 社會與環境關懷	F 身心健康與疾病預防
	主題項目	a. 危機辨識與處理	Fa 健康心理

學習重點	學習表現	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。
	學習內容	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。	Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
議題融入	實質內涵	人權教育 ( 人權重要主題 ) J22 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	
	所融入之學習重點	Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	
與其他領域 / 科目的連結		社會 ( 公民與社會 ) 健康與體育 ( 健康教育 )	
教材來源		改編自：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心「正向人際與生活能力訓練課程」教師 / 學生手冊第一版、自編教材 參考影片： 公視我們這一班第 400 集《友情的代價》 ( 14 分 45 秒 ~16 分 00 秒 ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bP9EuHQ06SE">https://www.youtube.com/watch?v=bP9EuHQ06SE</a>	
教學設備 / 資源		器材、教學簡報、書籍 1. 投影設備 2. 教學簡報 3. 學生手冊 4. 相關書籍影片	教具 1. 便利貼 2. 海報紙 3. 彩色筆 4. 籤筒
		教材包 1.5 種遇到衝突可能出現的行動字卡 2. 成功化解衝突 6 步驟字卡 3. 「我 - 訊息」公式	

### 學習目標

1. 瞭解遇到衝突時可能產生的 5 種行動。
2. 學習化解衝突的 6 個基本步驟。
3. 將減少焦慮、控制憤怒、做決定、溝通、果決表態等技巧應用於化解衝突。
4. 藉由情境演練，運用並練習化解衝突 6 個基本步驟。

## 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
<b>第一節 衝突解決之道</b> <b>一、準備活動</b> 教師：準備便利貼、衝突行動字卡、化解衝突步驟字卡				
<b>二、引起動機</b> <b>【一件印象深刻的衝突事件】</b> 1. 請學生在便利貼上寫下最近一週內曾親眼目睹或參與其中的任何衝突。(或教師可選用學生手冊「成功化解衝突的6個基本步驟」中的衝突情境) 2. 教師提醒學生書寫重點聚焦在雙方的行為，以及衝突是如何化解的，而非爭論的內容。	5		便利貼	
<b>三、發展活動</b> <b>【教學活動一】問題關注：「我看到什麼？」</b> 1. 播放影片《友情的代價》，請同學注意其中細節。(請擷取影片14分45秒~16分00秒部份，片長約1分15秒)。請同學看完影片，思考下列問題： (1) 兩位同學在爭奪漫畫的過程中，發生了什麼事？ (2) 漫畫被撕破的時候，巫則緯是如何回應的呢？ 2. 你覺得巫則緯還有甚麼其它情緒？播放影片《友情的代價》17分01秒~19分01秒 (1) 巫則緯為什麼會這麼生氣？他生氣的是？難過的是？擔心的是？害怕的是？困擾的是什麼？ (2) 睿成生氣、難過、傷心、害怕、困擾的是什麼？	10	口語評量：能舉出生活中衝突情境，及參與保護自己或他人的活動	影片	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p> <b>■教學小幫手</b>            (1) 生氣時要言行一致，切勿內心生氣，表面又笑著說沒關係。            (2) 生氣底下可能還潛藏其他情緒（如下圖）。         </p> <div data-bbox="293 539 683 981" data-label="Diagram"> </div> <p>           3. 教師說明現實生活中，遇到衝突時如何運用技巧來化解衝突，這是每個同學都要學習的課題。            4. 延伸討論：有甚麼方式可以幫忙處理生氣底下的傷心 / 擔心 / 害怕等情緒？         </p> <p> <b>【教學活動二】解決之道</b>            1. 請學生討論「遇到衝突時，可能採取的行動」，並寫在便利貼上。            (1) 從各組便利貼內容與歸類情形中，老師歸納出 5 種遇到衝突時可能出現的行動，分別為「反擊」、「退讓」、「離開」、「恭維」、「協商」5 種行動。            (2) 分別從「達成目標」與「維持關係」兩方面探討這 5 種行動可能導致的結果。            (3) 這 5 種方法，適用於不同的情況。情況允許的話，「協商」通常是面對衝突的最佳回應方式。            2. 請學生分組演練，兩人一組分別扮演則緯和睿成，模擬這 5 種遇到衝突時可能採取的行動 - 「反擊」、「退讓」、「離開」、「恭維」、「協商」。         </p>	20	<p>實作評量：能舉出生活中衝突情境，並知道保護自己或他人的策略</p> <p>實作評量：能演出情境模擬行動劇（可省略）</p>	便利貼、衝突行動字卡、化解衝突步驟字卡	

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>3. 學生拿出學生手冊「成功化解衝突的 6 個基本步驟」，共同研讀內容，並由教師逐一說明。</p> <p>►教學小幫手</p> <p>(1) 「成功化解衝突的 6 個基本步驟」－①保持冷靜②讓對方冷靜③傾聽對方的話④堅定表達自己的立場(言行一致)⑤表達尊重⑥解決問題。</p> <p>(2) 請學生練習在第四步驟 - ④堅定表達自己的立場 - 時使用「我 - 訊息」；在第五步驟 - ⑤表達尊重 - 加入「考慮、尊重與理解對方的看法角度」，尤其面對與自己意見不同的人時，你也許不同意他們的想法，但是你需要知道他們說了什麼。</p> <p>►教學小幫手</p> <p>「我 - 訊息」</p> <p>用「你」當句子開頭容易給人指責的感覺，會激發對方的防衛和敵意。用「我」當句子開頭，可以真實地表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒及避免溝通受到防衛和敵意的干擾，能讓溝通更有效。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 使用「我 - 訊息」的三步驟：①具體描述某一個特定的狀況或行為；②說明當時自己的感受。③最後，說明為什麼自己會有這樣的感受(自己的期待)。</li> </ul> <div data-bbox="252 1451 826 1653" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; margin: 10px 0;"> <p>「我 - 訊息」公式： 具體事件 + 自己對此事件的感受 + 自己的期待</p> </div> <p>【範例情境：帶到學校借給同學玩的新玩具被朋友摔壞了。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 沒有使用「我 - 訊息」的表達方式： 你把它摔壞了！</li> <li>◆ 使用「我 - 訊息」： 玩具被摔壞了，讓我覺得很難過，因為我希望它是被好好珍惜的。】</li> </ul>				

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p>4. 練習化解衝突的技巧：</p> <p>「如果時光倒流，巫則緯可以怎麼做？」</p> <p>(1) 請各組上台抽取 6 個基本步驟。</p> <p>(2) 各組依照抽取到的步驟，討論並寫下可能的做法。</p> <p>(3) 各組依照 6 步驟順序，和全班分享組內討論出的可能做法。</p> <p>▀教學小幫手</p> <p>提醒同學之前練習過的技巧，皆可應用於成功化解衝突，如：減少焦慮、調適憤怒、做決定、溝通、果決表態等。之前各單元技巧請參考 PILOT 大補帖。</p>	15	課堂參與及討論		
<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師結語</p> <p>(1) 成功化解衝突是指沒有人受到傷害，而且雙方至少都能得到一部分他們想要的東西。</p> <p>(2) 人們面對衝突的 5 種行動－「反擊」、「退讓」、「離開」、「恭維」、「協商」；「協商」通常能得到最好的結果。</p> <p>(3) 做決定、減少焦慮、控制憤怒、溝通和果決表態等技巧，有助於實行成功化解衝突的策略－①保持冷靜②讓對方冷靜③傾聽對方的話④堅定及表達自己的立場⑤表達尊重⑥解決問題。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>(1) 請同學將上課前所寫的便利貼「一則印象深刻的衝突事件」，貼在學生手冊「我的衝突事件簿」上，然後依照「成功化解衝突的 6 個基本步驟」進行自評，想想當時的自己做了些什麼？</p> <p>(2) 教師收回學生手冊，瞭解學生自我評量後的學習情形。</p>	5	紙筆評量：學生手冊		

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	教具	備註
<p align="center"><b>第二節 我是衝突解決高手</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 教師：發回學生的學生手冊「我的衝突事件簿」 學生：分組</p>				
<p><b>二、引起動機</b> <b>【回顧前一節課教學重點】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧成功化解衝突的 6 個方法與步驟，並詢問同學是否有在課後嘗試運用「成功化解衝突的 6 步驟」的經驗，跟自己以往習慣使用的方式有何異同？</li> <li>2. 教師歸納同學書寫的「我的衝突事件簿」自評概況：學生比較常運用哪些步驟？哪些步驟較少被運用？哪些步驟比較不容易執行？</li> <li>3. 教師說明本節課將藉由生活情境做演練，以增強同學化解衝突的技巧，並看看是否有更好的因應方式。</li> </ol>	15		學生手冊	
<p><b>三、發展活動</b> <b>【教學活動】情境演練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組，運用學生手冊「情境演練－成功化解衝突的 6 個基本步驟」進行討論，每組討論一至兩個情境，並記錄討論結果。</li> <li>2. 每組依討論結果，上台演示一個情境及成功化解衝突的過程。</li> <li>3. 教師講評學生演示，並點出各組學生在演示中能成功化解衝突的關鍵。</li> <li>4. 教師請學生比較個人面對衝突時慣用的因應方式與分組討論後的差異，及其對於運用成功化解衝突 6 步驟的心得。</li> </ol>	20	實作評量： 上臺演練情境		
<p><b>四、綜合活動</b> 回家作業 請同學運用成功化解衝突 6 步驟，完成學生手冊「我的衝突事件簿」中的「如果可以重來，我可以...」。</p>	10	高層次紙筆 評量：能舉 出生活中衝 突情境，選 用並執行合 宜的策略以 保護自己及 提醒他人		

## 教學檢核表 / 化解衝突

教師姓名：

學校班級：

在這堂課中，請勾選是否提到了以下的概念、活動、或重點：

<p><b>化解衝突的方法</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 引導討論與定義遇到衝突時可能出現的行動及行動導致的結果</li> <li><input type="checkbox"/> 介紹「協商」</li> <li><input type="checkbox"/> 「協商」可以轉化衝突為合作，讓兩個人共同解決問題，製造雙贏的機會，使雙方都能得到他們想要的</li> <li><input type="checkbox"/> 引導討論觀察最近的衝突以及如何成功地解決</li> <li><input type="checkbox"/> 成功的化解衝突指的是為自己發聲並獲得部分你所需要的，而不會忽略或傷害另一方的權益</li> <li><input type="checkbox"/> 反擊可能會導致暴力，並且惡化衝突，可能會造成真正的損傷</li> <li><input type="checkbox"/> 在有些非常危險的情境，退讓並走開是最適當的反應</li> <li><input type="checkbox"/> 在一般情境過度使用退讓和走開，會使人永遠得不到他想要的，而且常常導致對自己失望、造成低自尊</li> </ul>
<p><b>在衝突情境中控制憤怒和協調共識</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 複習調適憤怒的技巧，並運用在衝突情境中</li> <li><input type="checkbox"/> 對方無法讀你的心，他需要懂你的感受和理由，你需要清楚地說出來，並且用「我訊息」來替代「你」開頭的句子</li> <li><input type="checkbox"/> 考慮、尊重、與理解對方的看法角度。尤其面對與自己意見不同的人時，你也許不同意他們的想法，但是你需要知道他們說了什麼</li> </ul>
<p><b>應用之前單元技巧，協助化解衝突</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 運用情境，複習之前課程單元練習過的技巧，應用於成功化解衝突，如：減少焦慮、調適憤怒、做決定、溝通、果決表態等</li> </ul>
<p><b>生活技能和衝突處理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 學習成功的處理衝突六個步驟：保持冷靜、幫助對方冷靜、傾聽、為自己說話、表達尊重、和解決問題</li> <li><input type="checkbox"/> 這些在生活技能訓練課程中練習過的技巧和技術，可以用來解決衝突</li> <li><input type="checkbox"/> 複習調適焦慮、調適憤怒、語言和非語言溝通技巧的技巧，避免誤解</li> </ul>
<p><b>練習衝突處理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 引導學生將化解衝突技巧運用在最近的衝突或做情境練習</li> </ul>





附 錄 一

---

**PILOT 大補帖**

---

## 4F 引導反思法

在本套課程中，教師可以經常使用 4F 引導學生討論，目的在訓練學生觀察事件、感知情緒，並鍛鍊思考及分析能力，以因應各種生活及人際互動情境。



\* 4F 是由英國教育家 Dr. Roger Greenaway 所發展出的方法，目的在檢視經驗歷程，並從中發展更好的因應方式。

## 做決定的 3 個 C

在本套課程中，會有許多情境需要學生思考及做出行動決定。教師可以運用這 3 個 C，訓練學生依照步驟反覆在課堂及日常生活情境中練習，做出最佳的決定。

### 釐清 Clarify

- 「問題是什麼？」
- 「我需要決定什麼？」
- 「我要考慮哪些因素？」

### 考慮 Consider

- 「我如果做 ...，可能的優缺點分別有...」
- 「不同的做法分別產生的結果有哪些？」

### 選擇 Choose

- 「我做出的最後決定是什麼？」
- 「做出選擇後的結果是什麼？」
- 「如果重來一次，我還會做這樣的選擇嗎？」

## 放鬆技巧大集合

6 步驟	我可以這麼做
01 深呼吸	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 規律地用腹部深呼吸，重複 4 至 5 次。</li><li>◇ 6 x 6 呼吸法：深吸氣數到 6，停住呼吸數到 6，慢慢吐氣數到 6，循環重複 6 次。</li></ul>
02 放鬆練習	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 選一個自己覺得最舒服的姿勢，慢慢放鬆全身肌肉，想像自己身處於安靜、祥和的地方，感覺完全放鬆。</li></ul>
03 準備與練習	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 面對鏡子，端詳自己的表情、動作，邊做準備，可以幫助勇敢面對自己與增加自信度。</li><li>◇ 把練習的狀態錄影或錄音，重複播放觀看自己是否有需要修正的地方。</li><li>◇ 在親友面前練習，邀請親友提供建議，同時能幫助自己面對群眾。</li></ul>
04 內心演練	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 想像自己處於會令自己感到焦慮的情境中，在心裡練習自己會怎麼說、怎麼做、以及如何處理可能發生的所有事情，不斷重複練習，直到自己開始感到放鬆且有自信。</li></ul>
05 轉念、重新 評估練習	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 停止自責並放鬆</li><li>◇ 重新整理自己的想法</li><li>◇ 重新詮釋</li></ul>
06 請求協助	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 當自己已經使用了調適焦慮的技巧，但仍無法緩解焦慮的程度、覺得控制不了自己的情緒時，請找家人、同學或老師協助。</li></ul>



### ▶ 展開對話小錦囊

- ◇微笑，並說「嗨，你好！」。
- ◇稱讚對方或是提出問題。
- ◇交換背景資料：國小就讀的學校、喜歡的娛樂、討論你們可能都認識的人。
- ◇提出請求：「不好意思，請問現在幾點？」
- ◇提供協助：幫忙開門、拿書或是指引方向。
- ◇若你完全不知道該說什麼，就聊學校發生的事或是最近的熱門新聞事件。
- ◇小提醒：展開對話的主題不要是評論在場或不在場的人，會造成人際關係中的不安全感。
- ◇想一想還有哪些展開對話的建議？

### ▶▶ 繼續對話小錦囊

- .....語言.....肢體語言.....
- ◇提出問題。
  - ◇跟對方說國小學校曾發生的趣事。
  - ◇讓對方說說他自己的嗜好、能力。
  - ◇請對對方的話題表現出感到有興趣的樣子。
  - ◇熱情並積極參與。
  - ◇微笑。
  - ◇表現出你有在注意聽對方說話，做個主動的傾聽者。



## 提問小錦囊

- 範例：◇你對……有什麼感覺？  
◇你對……有什麼想法？  
◇跟我多說一些……的事？

跟著改一改：◇你有去看比賽嗎？可以改成「有哪些你喜歡看的比賽？」  
◇你喜歡上學嗎？可以改成「有哪些有趣的事情讓你喜歡來學校？」

**小提醒：**運用開放型問句可讓你快速獲得更多資訊，也可避免尷尬的冷場喔！



## 如何結束對話

- ◇盡可能平順且自然地結束對話。
- ◇試著找到可以自然中止對話之處；切勿打斷對方說話。
- ◇可利用非語言的方式，向對方暗示你想結束對話。（例如：中斷眼神接觸、往門邊移動、看手錶）。

**小提醒 / 確認你有傳達以下訊息：**

1. 你正要結束對話。
2. 你感到這次（和對方）對話很愉快。
3. 你希望能盡快再次與對方見面（或談話）。

## 筆記欄



### 有意願想參加

#### ◇答應對方：

讓對方知道你想參加，要清楚明確的回應，確定對方知道你已經答應了。

例如：「當然好，我真的很想參加。」

#### ◇表現出熱情：

讓對方知道你很興奮，也很期待參加這個活動，不要讓對方感覺你是因為沒有其他更好的計畫所以才答應。

例如：「這感覺很有趣！」或是「這應該很好玩！」



### 有意願無法參加

#### ◇告訴對方你想去，但是沒辦法去：

告訴邀請你的人，你真的很想參加，但是情況不允許。要清楚明確的回應，確定對方知道你拒絕邀請，並說明原因。

例如：「我真的很想參加，但我那天已經先和爸媽約好要一起吃飯，所以沒辦法去。」

#### ◇明確表示你想參加：

確定對方知道你很想參加，否則的話，對方會以為你只是禮貌性的拒絕，其實你根本不想參加。這樣的話，以後對方可能就不會再邀約你了。

例如：「我真的很想看那部電影。」

#### ◇建議改約其他時間或是主動提出自己可以的時間：

你可以建議對方改約其他方便的時間，或是建議從事其他活動。

例如：「這週五晚上我沒辦法，因為要寫功課，但是週六晚上我有空。」



### 不想參加

先表達感謝邀約，再說明理由。原則上不要很快拒絕，以增加未來還有與朋友互動的機會。

#### ◇感謝：

例如：「非常謝謝你的邀約，我對電影不是那麼感興趣。」

#### ◇提供機會：

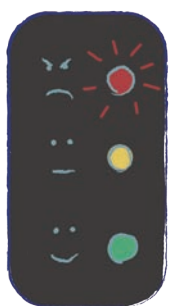
例如：「若是有機會我可以聽聽你對這部片子的想法。」、「下次可以找我們一起想看的電影。」



## 維持自我控制

### 01

#### 警示燈



1. 想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。
2. 要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。

### 02

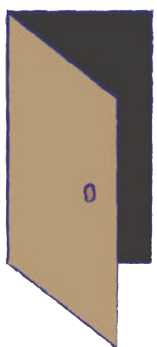
#### 深呼吸數到十 (或更多)



1. 深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。
2. 默數著，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。
3. 看著對方的眼睛。

### 03

#### 離開現場 (選擇性)



1. 等對方說到一個段落，找機會離開現場。
2. 告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」
3. 離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。

### 04

#### 自我陳述～ 告訴自己， 我能控制自己。



#### 有效自我陳述的範例：

1. 我不要让这件事影响我。
2. 我不需要为这件事争吵。
3. 我可以处理这个问题。
4. 我可以保持冷静。
5. 我选择不要被他影响生活。
6. 我选择不要被他破坏今天的心情。

## 重新架構 - 「調適憤怒停看想」

# 01

## 停

這件事值得我生氣嗎？



# 02

## 看

我確定這個人是真的要傷害我或辱罵我嗎？  
有沒有可能，造成這些狀況的原因與我無關？

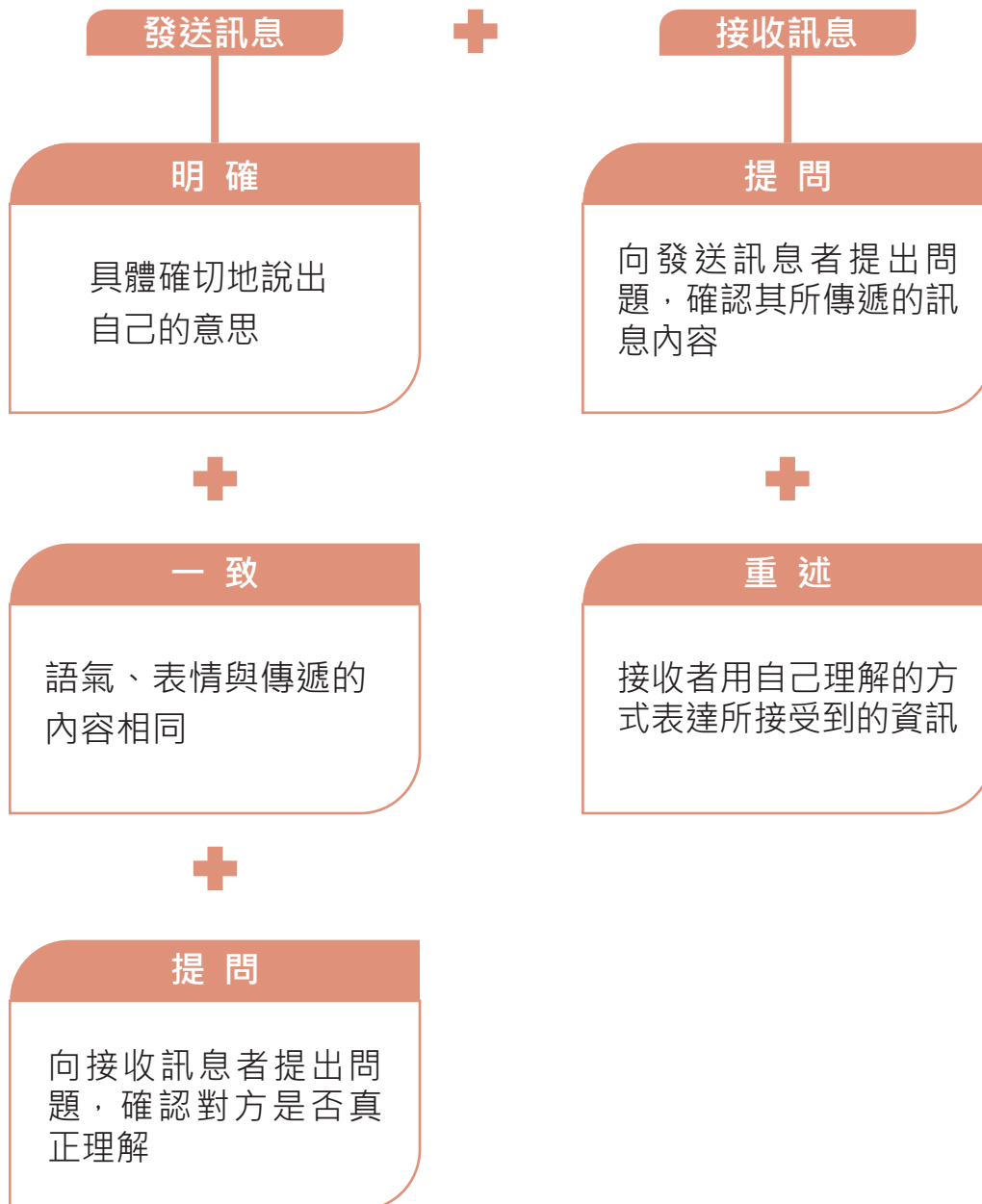
# 03

## 想

聽自己內心的聲音，有沒有其他方法，能獲得我想要的結果？  
這件事生氣能幫助我達成我的目標嗎？



## 有效的溝通



語言表現包括：講話時所使用的文字、語氣、流暢度  
非語言表現包括：講話距離、姿勢、手勢、身體動作、  
臉部表情、眼神接觸

## 堅定表達自己需求的步驟

### 1. 拒絕不合理要求：

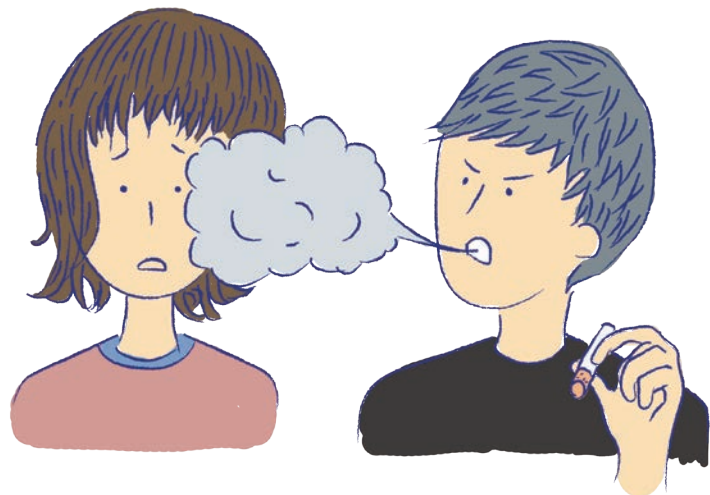
- (1) 表明立場說「不！」
- (2) 說明原因 (視狀況使用，避免延伸更多爭論)
- (3) 表達理解 (視狀況使用，可用於不傷害彼此的感情)

### 2. 提出合理要求：

- (1) 說明需要改變的問題或情況
- (2) 說明該做些什麼以改變該情況或解決問題

### 3. 表達自己的感受：

- (1) 想想自己要說什麼：自我覺察內心真正的感受
- (2) 告訴對方你的感覺或想法：運用「我訊息」為開頭的述說。



## 【抵抗同儕壓力】

### 拒絕技巧天龍八不

拒絕技巧	例句說明
<b>堅持拒絕法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 堅持說不，如：「謝謝，不用。」</li><li>2. 唱片跳針般不斷改變說不的方式，如：「不、不用、沒興趣、不想...」</li></ol>
<b>告知理由法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 說出事實，如：「謝謝，我不抽菸。」</li><li>2. 找藉口，如：「不行耶，我補習要遲到了。」</li></ol>
<b>自我解嘲法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 不行啦！我很膽小的，被我爸媽發現我...就死定啦！我不敢啦！</li><li>2. 我就是俗辣不敢抽咩！</li></ol>
<b>友誼勸服法</b>	菸對身體很不好耶。我是你好朋友，很擔心你耶！這樣會生病啦！
<b>轉移話題法</b>	先不說這個！你們知道福利社有賣新口味的吐司嗎？聽說超好吃的！
<b>遠離現場法 / 拖延法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. （假裝看 Line）慘了！我忘記跟我媽有約。他在催我了！抱歉啦！我要先走了。（跑走）</li><li>2. 啊！我忘記要繳交作業給老師了！今天不交就是零分。我要趕快去找老師。（跑走）</li><li>3. 啊...啊...我的肚子突然好疼喔！要烙賽了啦！廁所你在哪...（跑走）</li></ol>
<b>反說服法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 吸菸牙齒會黃黃黑黑的耶，而且容易有口臭！你也不要抽啦！</li><li>2. 等一下你喝醉，神智不清地把自己的秘密爆料出來，可不要怪我喔！</li><li>3. 健康老師說吸 K 菸容易上癮又會讓膀胱萎縮，以後要穿成人紙尿布耶！我才不要抽！你也不要啦！</li></ol>
<b>反激將法</b>	如果你們笑我沒膽量，我就抽，那我才真的是沒主見的膽小鬼呢！

教材來源：康軒版國一下健康行動全紀錄、LST 自編教材

## 五種處理衝突行動，對「達成目標」與「維持關係」的結果

行 動	達成目標	維持關係
<b>反擊</b> ( 如： " 如果你不這麼做， 我就不和你做朋友 " )	( 只對單一個人時 ) 可以	不行
<b>退讓</b> ( 單方面犧牲自己想要的， 完成他人要求 )	不行	可以
<b>離開</b> ( 直接離開衝突現場 )	不行	不行
<b>協商</b> ( 雙方協調直至雙方可以得 到共識、願意共同完成最重 要的部分，可能會以第三種 方式完成 )	可以 ( 但可能會以其他方法 達成 )	可以
<b>恭維</b> ( 以讚美對方的方式，請對 方同意你的作為或給你資源 )	可能可以達成部分目標	可以

教材來源：LST 自編教材

6 步驟	我可以這麼做
<p>01 保持冷靜</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深呼吸、默數、告訴自己：「我這麼冷靜，不會生氣」、「能控制自己的感覺真好」、「沒必要吵架」。</li> </ul>
<p>02 讓對方冷靜</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 告訴對方：「不值得為了這個吵架」或是「我並沒有反對你的意思，我也不想吵架」。</li> <li>● 善用幽默感，讓對方明白情況。</li> </ul>
<p>03 傾聽對方的話</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直視對方的眼睛並告訴對方：「我懂了。」</li> <li>● 重覆對方的話，然後問對方：「是這樣沒錯吧？」</li> <li>● 與對方保持適當的距離。維持平穩的說話聲調。</li> </ul>
<p>04 堅定自己的立場</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用「我」開頭的句子表明立場，或是說明你的想法或感受。</li> <li>● 同時說明你的理由。</li> <li>● 抬頭挺胸。</li> <li>● 說話時要有自信。</li> </ul>
<p>05 表達尊重</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不要指責對方的錯誤。</li> <li>● 告訴對方：「我明白你為什麼生氣」或是「我了解你為什麼會有這種感受」。</li> <li>● 能同意對方的部分就同意。</li> <li>● 如果你做錯事，跟對方道歉。</li> </ul>
<p>06 解決問題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提出一個妥協方案。</li> <li>● 請對方提出一個妥協方案。</li> <li>● 思考是否有其他解決方式。</li> <li>● 提出能夠解決問題的問句。</li> <li>● 仔細評估每個解決方法的結果。</li> </ul>

## 我 - 訊息

用「你」當句子開頭容易給人指責的感覺，會激發對方的防衛和敵意。用「我」當句子開頭，可以真實地表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，且避免雙方溝通受到防衛和敵意的干擾，讓溝通更有效。

使用「我 - 訊息」的三步驟：



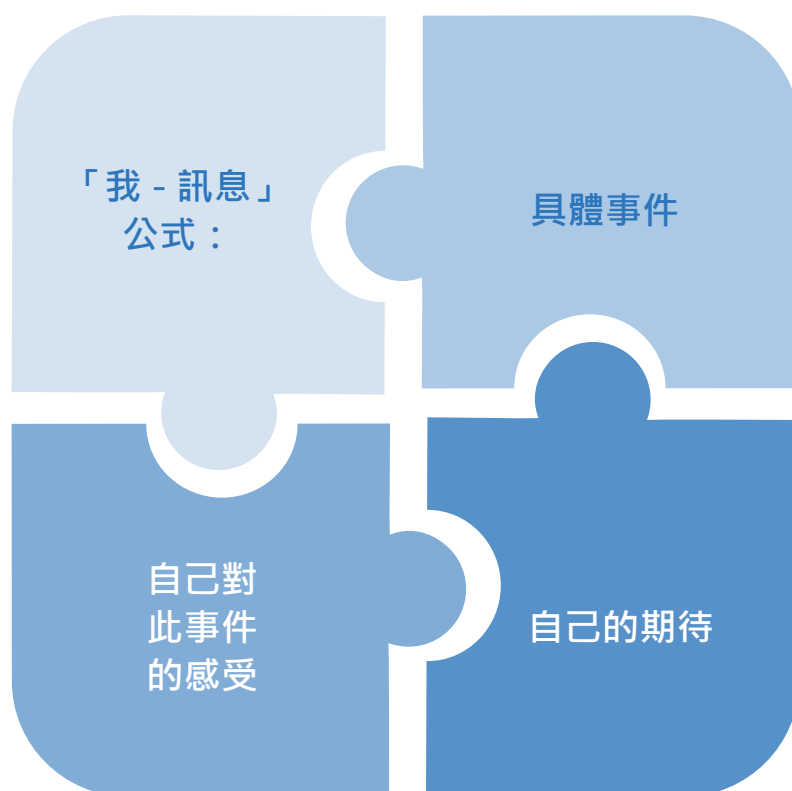
具體描述某一個特定的狀況或行為



說明當時自己的感受



最後，說明為什麼自己會有這樣的感受（自己的期待）







附 錄 二

---

教 材 包

---



## 分組任務卡

### 領導者

宣布討論題目  
請每位組員輪流發言  
提醒遵守團體規則

### 記錄者

記錄及統整團體成員的發言摘要

### 計時者

提醒討論時間  
剩一分鐘時提醒  
告知時間到  
參與討論

### 參與者

用心思考每個題目  
在小組中提出自己的看法  
專心傾聽組員的分享

### 美編者

美化版面  
參與討論

### 參與者

用心思考每個題目  
在小組中提出自己的看法  
專心傾聽組員的分享

### 報告者

分享小組討論摘要  
參與討論

### 參與者

用心思考每個題目  
在小組中提出自己的看法  
專心傾聽組員的分享

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

分組任務卡

特質卡

富想像力

有創意

聰明

為人著想

有自信

勇敢

善解人意

有主見

熱情

平易近人

有條理

負責

精力充沛

有美感

理性

<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>
<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>
<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>
<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>
<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>	<p>單元二： 社交技巧 B - 特質卡</p>

善於溝通

有恆心

誠實

笑口常開

有氣質

好學

樂於助人

大眼睛

熱心

外表出色

親切

漂亮

有領導力

溫和

開朗



單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

寬宏大量

謹慎

體貼

合作度高

勤勞

坦白

讓人信任

自律

樂觀

愛好自然

冒險

幽默

穩重

隨和

認真

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

單元二：  
社交技巧 B - 特質卡

## 特質海報

富想像力	有創意	聰明
為人著想	有自信	勇敢
善解人意	有主見	熱情
平易近人	有條理	負責
精力充沛	有美感	理性
善於溝通	有恆心	誠實
笑口常開	有氣質	好學
樂於助人	大眼睛	熱心

## 特質海報

外表出色	親切	漂亮
有領導力	溫和	開朗
寬宏大量	謹慎	體貼
合作度高	勤勞	坦白
讓人信任	自律	樂觀
愛好自然	冒險	幽默
穩重	隨和	認真

## 任 務 籤

找一個你的好朋友，說出 3 個屬於他的正向特質

有什麼特質是你沒有但很想要的？請舉 3 個

你欣賞別人的什麼特質？請舉 5 個

你有什麼讓人喜歡的特質？請舉 3 個

你覺得自己身上哪個特質對你來說最重要？為什麼？

你覺得何種特質會讓人喜歡？請舉 5 個

請舉自己 3 個不討喜的特質，該如何轉變成討喜的特質，  
可以怎麼做？

找班上最不常講話的一個同學，說出他的 3 個正向特質

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

單元二：社交技巧 B - 任務籤

表達卡

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表

壓抑

宣洩

適當  
表達  
適表



單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡
單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡	單元三： 調適憤怒 - 表達卡

## 情境籤

### 情境一：

這次考試進步很多，你看見自己的成績終於達到標準甚至比標準更高，非常有成就感，忍不住開心地笑了起來。座位旁的小夫，好奇地探頭過來看看你在笑什麼，看見你的成績後，嘲諷地說：「考這樣的分數有啥好開心的，又沒什麼了不起！哼！」。

### 情境二：

生日當天，你剛拿到期待已久的禮物 - 智慧型手機。沒想到，就讀小學二年級的表弟未經你同意，趁你洗澡時將它拿來玩，手一滑地不小心把手機摔落在地，螢幕出現裂痕...

### 情境三：

- (1) 哈哈，你看他長好多痘痘，皮膚超爛的啦！（用瞧不起、不屑的態度）
- (2) 你看他的頭髮好捲唷，超像捲毛狗的！好醜唷...

### 情境四：

老師問問題時，跟同學借字典查詢，同學好意幫忙查，卻被老師曲解自己不查還叫同學查，而造成誤會。老師不聽解釋，直接處罰。

### 情境五：

上課時，詢問同學功課怎麼寫，卻被老師看到，誤以為是上課聊天，想跟老師解釋，反被老師認為是狡辯，加以責罵。

單元三：調適憤怒 - 情境籤

單元三：調適憤怒 - 情境籤

單元三：調適憤怒 - 情境籤

單元三：調適憤怒 - 情境籤

單元三：調適憤怒 - 情境籤

## 我的決策風格

隨著年齡的增長，我們也要開始學著為自己安排生活，為一些重大事件做決定，例如考試、升學、就業、交友、婚姻等，甚至平常的生活瑣事也都充滿著抉擇。

有的人能理性分析做決定；有的人卻需要依賴他人為自己做決定。你知道自己是如何做決定的嗎？這樣的決策方式你滿意嗎？讓我們透過下列的活動，來探索你的決策風格，並預想一個妥善的方式，讓自己的決策風格更臻圓滿。

## 我的決策風格評量

你平時是如何做決定的呢？下面題項中的句子，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的評量，以幫助瞭解自己的決策風格。

當你完成下面的評量後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類型的決策風格。

		符合 / 不符合		
01.	我常匆促做草率的判斷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
02.	我常憑一時衝動行事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
03.	我經常改變我所做的決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
04.	做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
05.	我常不經慎重思考就做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
06.	我喜歡憑直覺做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
07.	我做事時不喜歡自己出主意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
08.	做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
09.	發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
10.	我很容易受別人意見的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
11.	在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算做任何決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
12.	我常讓父母、師長或親友來為我做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
13.	碰到難做決定的事情，我就把它擺在一邊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
14.	遇到需要做決定時，我就緊張不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

符合 / 不符合

15.	我做事總是東想西想，下不了決心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
16.	我覺得做決定是一件很痛苦的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
17.	為了避免做決定的痛苦，我現在並不想做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
18.	我處理事情經常會猶豫不決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
19.	我會多方蒐集做決定所必須的一些個人及環境的資料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
20.	我會將蒐集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
21.	我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
22.	我會參考其他人的意見，再斟酌自己的情況來做出最適合自己的決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
23.	經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
24.	當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■

摘自：苗栗農工輔導室學生生涯規畫手冊

#### 計分方式

將符合的選項計算出來，看看四種圖形中哪一種最多，即代表你是屬於那一種類型。

★ 衝動直覺型 ● 依賴型 ▲ 逃避猶豫型 ■ 理性型

#### 結果說明

- ★ 衝動直覺型：此類型的人，做決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統地蒐集其他的相關訊息。
- 依賴型：此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較被動與順從，很少能有系統地蒐集相關的訊息。
- ▲ 逃避猶豫型：此類型的人，雖然蒐集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態。
- 理性型：此類型的人能有系統地蒐集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以做成最滿意的決定。

摘自：苗栗農工輔導室學生生涯規畫手冊

# 人際界限自我評量問卷

班級：

座號：

姓名：

1：從不

2：很少

3：偶爾

4：常常

5：總是

1. \_\_\_\_\_ 我很難下定決心，很難確定自己的想法
2. \_\_\_\_\_ 我很難對別人說「不要」
3. \_\_\_\_\_ 我總覺得我的幸福快樂要依其他人的狀況而定  
( 例：某個人開心，我才有機會開心 )
4. \_\_\_\_\_ 我有困難直視某人的眼睛說話
5. \_\_\_\_\_ 我發現我深入結交的人，最後常常會傷害我
6. \_\_\_\_\_ 我很相信別人
7. \_\_\_\_\_ 我關心照顧別人甚於關心照顧自己
8. \_\_\_\_\_ 在做決定時，別人的建議總是比我自己的想法還重要
9. \_\_\_\_\_ 別人會拿走或使用我的東西，而不需要問過我
10. \_\_\_\_\_ 我有困難開口要求我想要或需要的事物
11. \_\_\_\_\_ 別人欠我錢或向我借東西，我很難準時把錢或東西拿回來
12. \_\_\_\_\_ 曾有某人向我借錢而沒還
13. \_\_\_\_\_ 我目前因某件事而覺得羞愧
14. \_\_\_\_\_ 我會為了配合某人或別人的活動，而不表達出我真正想要做的事
15. \_\_\_\_\_ 當我和別人不一樣時，我會覺得自己很糟
16. \_\_\_\_\_ 當受到驚嚇或害怕時，我會很焦慮
17. \_\_\_\_\_ 我花很多時間與能量幫助他人，而且因此忽略自己的想要與需要
18. \_\_\_\_\_ 弄清楚自己的信念與想法，對我來說很困難
19. \_\_\_\_\_ 我總覺得我的幸福快樂要依身邊的環境狀況而定  
( 例：氣氛主動歡迎讓我覺得很幸福、氣氛平靜冷淡讓我覺得自己很寂寞無助 )
20. \_\_\_\_\_ 我目前因某事而覺得很好
21. \_\_\_\_\_ 我很難覺察清楚我自己的感受
22. \_\_\_\_\_ 我發現我深入結交的人，最後都對我不好
23. \_\_\_\_\_ 做決定對我來說很難
24. \_\_\_\_\_ 我現在對某件事感到生氣
25. \_\_\_\_\_ 我沒有機會和時間獨處
26. \_\_\_\_\_ 我喜歡和他人麻吉的感覺，情緒緊密感覺想法都一樣
27. \_\_\_\_\_ 守護秘密對我來說很困難

28. \_\_\_\_\_ 我對於批評議論非常敏感
29. \_\_\_\_\_ 我現在因某件事而感覺受傷
30. \_\_\_\_\_ 雖然某人傷害我，但我還是會留在關係中
31. \_\_\_\_\_ 我覺得空虛，好像生活中缺了一角
32. \_\_\_\_\_ 我常常被牽扯進去別人的問題與衝突中
33. \_\_\_\_\_ 當某人（麻吉伴侶或父母手足）當眾出糗時，我會覺得很尷尬
34. \_\_\_\_\_ 我目前因某件事覺得很難過
35. \_\_\_\_\_ 我很虔誠相信神或靈性力量，相信神對我生命有所安排
36. \_\_\_\_\_ 我會依賴靈性指導，例如聖經指導、算命、問神、塔羅牌等
37. \_\_\_\_\_ 我常常會承接或被某人的情緒影響
38. \_\_\_\_\_ 在關係中，我付出的總是比得到的多
39. \_\_\_\_\_ 我覺得我應該為某人的情緒感受負責
40. \_\_\_\_\_ 當我告訴朋友或熟人秘密時，他們通常很難幫我保密

請計算各分數的次數：

- 1：從不 \_\_\_\_\_ 個    2：很少 \_\_\_\_\_ 個    3：偶爾 \_\_\_\_\_ 個  
4：常常 \_\_\_\_\_ 個    5：總是 \_\_\_\_\_ 個

1. 在填寫的過程中，我有什麼發現？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. 我是屬於何種溝通類型的人？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. 在人際互動中，我能做的小改變是什麼？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. 當遇到衝突時，我可以怎麼做會比較好？

問卷來源：Inventory on Personal Boundaries (Whitfield,1993; 呂瑛琪翻譯)

Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and relationships: Knowing, protecting and enjoying the self*. Health Communications, Inc..

情緒卡



恐懼



憤怒



興奮



悲傷



驚訝



噁心



羨慕



焦慮



單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

單元六：

果決表態 - 情緒卡

## 果決表態狀況劇演出 - 小組互評表

請依照下列評分標準給予分數，各組表演結束後，請利用兩分鐘討論後，將分數填入表格。

- 無須評定自己的組別
- 請真誠公正地評分，並註明你們的組別，以示負責
- 班級：                      ● 組別：第      組                      ● 組員座號：

組 別	善用果決表態技巧 (30%)	兼顧語言及非語言 (10%)	有效解決情境困難 (10%)	小組創意 (10%)	合 計 (滿分:60分)
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					

## 果決表態狀況劇演出 - 小組互評表

- 請依照下列評分標準給予分數，各組表演結束後，請利用兩分鐘討論後，將分數填入表格。
- 無須評定自己的組別
- 請真誠公正地評分，並註明你們的組別，以示負責
- 班級：                      ● 組別：第      組                      ● 組員座號：

組 別	善用果決表態技巧 (30%)	兼顧語言及非語言 (10%)	有效解決情境困難 (10%)	小組創意 (10%)	合 計 (滿分:60分)
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					

## 果決表態狀況劇演出 - 小組自評表

- 班級：                      ● 組別：第      組                      ● 姓名：
- 請依照下列評分標準給予分數，表演結束後，請利用兩分鐘思考並將分數填入表格。
- 依每人的貢獻，請真誠公正地評分。

小組成員姓名	投入程度 (15%)	執行分工 (15%)	上課秩序 (10%)	合計 (滿分：40分)

## 果決表態狀況劇演出 - 小組自評表

- 班級：                      ● 組別：第      組                      ● 姓名：
- 請依照下列評分標準給予分數，表演結束後，請利用兩分鐘思考並將分數填入表格。
- 依每人的貢獻，請真誠公正地評分。

小組成員姓名	投入程度 (15%)	執行分工 (15%)	上課秩序 (10%)	合計 (滿分：40分)

## 果決表態教師評分表

班級：\_\_\_\_\_

組別	技巧演練 (50%)	小組分工 (20%)	傾聽態度 (20%)	小組創意 (10%)	合計 (100%)
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					

分數合計：

第 組	互評得分 (60%)	小組自評得分 (40%)	教師評分 (100%)	合計 (200%)	平均 (200%/2)

分數合計：

第 組	互評得分 (60%)	小組自評得分 (40%)	教師評分 (100%)	合計 (200%)	平均 (200%/2)

分數合計：

第 組	互評得分 (60%)	小組自評得分 (40%)	教師評分 (100%)	合計 (200%)	平均 (200%/2)

分數合計：

第 組	互評得分 (60%)	小組自評得分 (40%)	教師評分 (100%)	合計 (200%)	平均 (200%/2)

分數合計：

第 組	互評得分 (60%)	小組自評得分 (40%)	教師評分 (100%)	合計 (200%)	平均 (200%/2)

## 情境題

假日去逛街時，路上突然有人跟你推銷他設計的文具，表示收入會捐贈給弱勢團體，但是你並不認為那是他自己設計的，而且也不想買。

班上有位同學帶水果酒到學校，利用放學或是外堂課時，躲在教室偷喝。他說把你當朋友才跟你分享，但你根本就不想喝，擔心喝酒會被記大過，而且回家可能會被修理。

你的好朋友 A 看某位同學不順眼，好朋友 B 也在一旁附和，他們叫你不要理那位同學。但是你覺得他其實人很好，而且事情的開端其實是好朋友 A 不講理。

下課去合作社買東西，大家都乖乖排隊等結帳時，快輪到你卻發現有人想插隊，眼看快要上課了，你想準時進教室，不想被插隊。

老師安排分組報告，同組的某位成員都不做事，導致報告的進度嚴重落後，難以準時完成作業。

班上同學輪流當值日生，常一起當值日生的某位同學常藉故有事或身體不舒服，幾乎未曾幫忙擦黑板、倒垃圾或是抬餐桶。

老師說你上課時在講話，干擾上課秩序，要罰你勞動服務，但明明講話的是隔壁的同學，你覺得被誤解了，想和老師說明。

班上某位同學常未經你的同意就直接拿你的零食去吃，或是用你的立可帶。你覺得很不被尊重，想要和同學講清楚。

班上某位同學很喜歡黏著你，到哪都要跟，你覺得很煩，想要和他談，他就會生氣、大哭。

情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

單元六：

果決表態 - 情境題

## 情境卡

暑假時，社團認識的學長邀請你一起去河濱公園打球。休息時，學長突然拿給你一根菸，要你試試看。其他人在一旁也跟著抽...

下課時間，你與班上同學們聊天。話鋒一轉，大家突然一人一句嘲笑班上轉學生.....

打掃時間，你看到班上同學惡作劇將某人的鉛筆盒丟到垃圾桶裡藏起來，他們要你不准說出去.....

逛街時，三位販賣愛心筆的高中生圍住你，要求你買一枝 250 元的自動鉛筆.....

到朋友家玩時，朋友從冰箱拿出一瓶啤酒倒給大家喝，你在一旁.....

同學晚上 11 點傳訊息給你，催促你趕快上線打 GAME.....

坐在隔壁的好朋友拜託你考試的時候讓他看一下答案，不然他如果考不好回家會被爸媽罵.....



情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 情境卡

說服策略字卡

奉承

說對方的好話

提出合理的  
論據與事實

提出科學證據或  
眾所周知的原因

訴諸權威

告知你某些受尊敬的人  
或專業人士的行為或觀點

承諾受歡迎

若你做某件事  
就會受到大家喜愛與歡迎

承諾獎賞  
或處罰

若你做某件事  
就會獲得獎賞或處罰

堅持  
( 糾纏不休 )

不斷地要求你做某件事

罪惡感

讓人產生罪惡感

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

單元七：

抵抗同儕壓力 - 說服策略字卡

## 情境題

國小階段成績不錯，第一次定期評量前也很努力地準備，沒想到成績卻一蹋糊塗，讓我覺得很沒信心。媽媽怪我不夠用功，只要看到我在玩手機，就叨叨念個不停，最近還逼我去補習，真是煩透了。我忍不住跟她頂嘴，媽媽又罵我叛逆、不懂事，一點都不體貼她的辛苦。

丁丁跟我交情不錯，平常我們都膩在一起聊天，可是一遇到分組活動，我就很頭疼。因為丁丁只顧著聊天或玩耍，卻不做事，其他組員很生氣，不想跟他同組，我只好幫他完成該做的事情，以平息眾怒。一人做兩件事，我很累耶！丁丁卻一副沒事樣，連聲謝謝也沒有，分數竟然還比我高，真是令人生氣！

阿咪上課很愛表現，老師誇獎他，他就一直問問題，影響全班上課進度，讓人覺得很討厭。最近，同學開始在教室嗆阿咪「你厲害喔！」、「愛現！」、「只有你會哦！」，結果阿咪哭了，老師責怪我們欺負他，同學應該好好相處，同學更生氣了。

珊珊對舞蹈感興趣，除了從小多年來持續地學習舞蹈之外，近期突然在街頭遇到星探，邀請珊珊到韓國擔任練習生，珊珊很心動，而且還有自己的偶像 - 周子瑜的成功案例，但是媽媽反對，理由是珊珊國中尚未畢業，去韓國如果無法成功，回台灣就是連國中學歷都沒有，珊珊和難得實現夢想的機會就此擦身而過，覺得很失望、憤怒，和媽媽最近一個月天天吵架。

小亭在家裡排行老么，上有一個哥哥、一個姊姊，她時常覺得爸媽偏心、對兄弟姐妹比較好。這天小亭突然心情低落，被老師發現，老師詢問小亭原因，發現原來小亭從小到現在都是接收哥哥、姊姊不要用的物品，例如：書本、衣服，連手機也是。昨天姊姊手機摔故障了，爸爸幫姊姊買了新的手機，反觀小亭自己的手機螢幕摔裂還是繼續用。

九年級的阿任和班上同學感情不錯，放假也會相約出門，原本和媽媽約定的返家時間是晚上六點半，但是阿任想要和同學一起吃個晚餐再回家，因此超過約定時間一個半小時，媽媽很生氣阿任超過約定回家的時間，而且也沒先打電話回家，媽媽因此打算禁止阿任這個週末出門，阿任十分生氣，覺得就只是晚了一點回家，而且如果先跟媽媽說，她也一定不會同意，在同學面前沒面子，還會被嘲笑連這種小事還要報備像媽寶。

寬寬最近迷上一個新的線上遊戲，經常回到家寫完功課就立刻開電腦玩，爸爸對寬寬喜歡玩線上遊戲很不高興，覺得寬寬花太多時間會耽誤到學校課業，但寬寬覺得雖然自己玩電腦，功課也都還是有完成。

情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

單元八：

化解衝突 - 情境題

面對衝突的 5 種行動及 2 種結果字卡

反擊

退讓

離開

協商

恭維

達成目標

維持關係

單元八：

化解衝突 - 行動字卡

單元八：

化解衝突 - 行動字卡

單元八：

化解衝突 - 行動字卡

單元八：

化解衝突 - 行動字卡

單元八：

化解衝突 - 行動字卡

單元八：

化解衝突 - 結果字卡

單元八：

化解衝突 - 結果字卡

## 成功化解衝突的 6 個基本步驟

**1. 保持冷靜**

**2. 讓對方冷靜**

**3. 傾聽對方的話**

**4. 堅定自己的立場**

**5. 表達尊重**

**6. 解決問題**



單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

單元八：化解衝突 - 成功化解衝突步驟字卡

## 我 - 訊息

「我 - 訊息」  
公式：

具體事件

自己對此  
事件的感受

自己的期待

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

正向人際及生活能力訓練課程(教師版) / 王君豪等編撰. -- 第二版. --  
臺北市：臺大兒少暨家庭研究中心, 中國信託反毒教育基金會, 2020.01  
面；公分  
教師版  
ISBN 978-986-90978-3-3 (平裝)

1.生活教育 2.教學活動設計 3.中小學教育

953.35

109000716

---

**正向人際及生活能力訓練課程 (教師版)**  
**Positive Interpersonal & Life Orientation Training, PILOT**

---

出版單位



NTU  
Children and Family  
Research Center  
Sponsored by CTBC  
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心



**中國信託反毒教育基金會**

發行人 馮燕  
編審 李思賢  
編撰團隊  
第一版 王君豪 吳秋月 李元圓 李慧雅 林佩儀 陳品瑜 陳慧靜 劉又慈  
鄭庭雨 饒莉華 (按姓氏筆畫排列)  
第二版 王君豪 呂瑛琪 林佩儀 邱雅琳 陳雯蕙 (按姓氏筆畫排列)  
執行編輯 楊亞麗 謝佳蓉 (按姓氏筆畫排列)  
地址 10617臺北市大安區羅斯福路四段1號(社會社工系館421C室)  
電話 (02) 33661255  
傳真 (02) 33661589  
版次 第二版  
出版日期 2020年1月  
ISBN 978-986-90978-3-3 (平裝)

---

