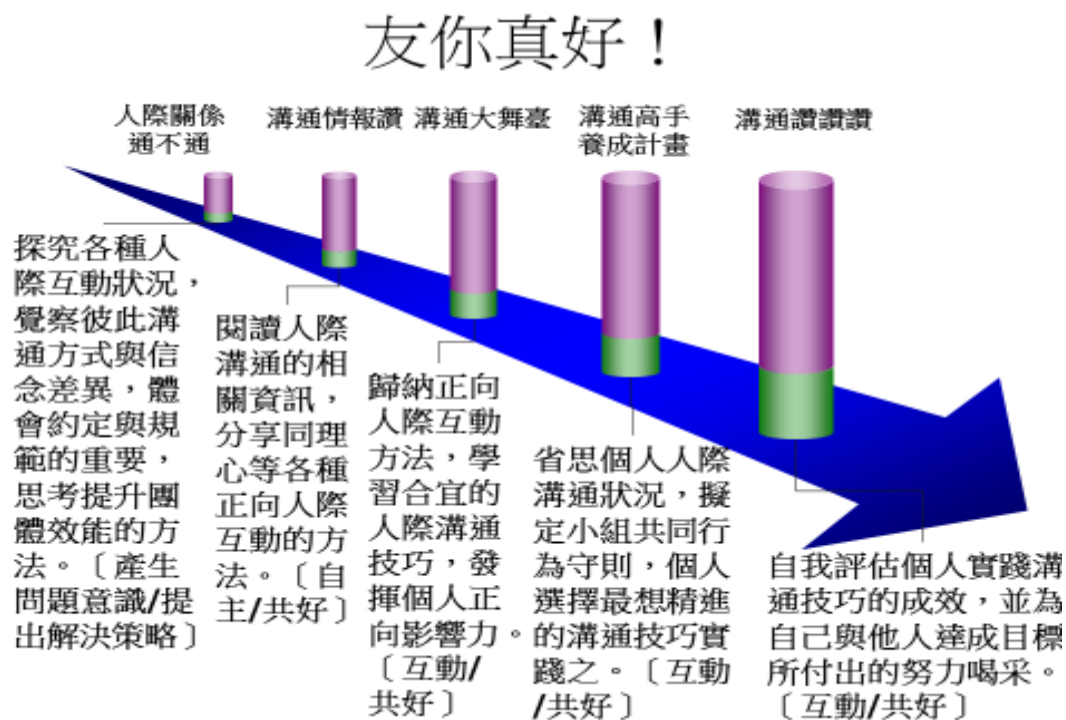
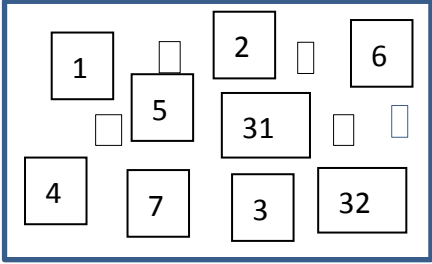


反毒教育教案設計

單元名稱	友你真好	教學設計者	趙方蓋 王孔生
教學對象	國中九年級	教學節次	六節課
總綱核心素養 面向及項目	C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作	綜合活動核心 素養具體內涵	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。
主題軸	生活經營與創新	主題項目	a. 人際經營與互動
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，建立並維持正向人際關係。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。		
學習內容	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。 童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。		
學習目標	1. 探究活動中人際互動的各種狀況，覺察每個人溝通方式與信念的差異。 2. 參與團體活動，體會約定與規範等的重要，思考 <u>改善人際溝通</u> 提升團體效能的方法。 3. 閱讀人際溝通的相關資訊，分享同理心等各種正向人際互動的方法。歸納正向人際互動的方法，學習合宜的人際溝通技巧，發揮個人正向影響力。 4. 省思個人人際溝通狀況，擬定小組共同行為守則，在 <u>團隊活動中實踐</u> 人際溝通技巧， <u>提升團體效能</u> 。 5. 評估 <u>團隊實踐</u> 人際溝通技巧的成效，並為自己與他人達成目標所付出的努力喝采。		
學習方法	體驗活動、自主學習、經驗分享、省思、實作演練、合作學習、自由發表、小組討論、規劃實踐、自我評估等		
融入議題	品德教育		
教學資源	台大中信慈善基金會生活技能訓練		

課程架構圖



教學活動	教具	評量方式
<p>活動一 人際關係通不通</p> <p>一、體驗活動</p> <p>1. 檢修計算機體驗活動(20')</p> <p>場地: 室外空曠的場地</p> <p>教材: 數字板 32 個 (標明 1~32)</p> <p>繩子 8~9M 兩條, 框出圓形範圍</p> <p>組員: 全班 25-30 人為一組</p>  <p>2. 教師說明活動規則</p> <p>(1) 前面是一台很老舊的收銀機, 想請各位幫忙檢查。</p> <p>(2) 每一回合要有人從起始線出發, 出發就開始計時, 直到全部的人都回來算一回合。</p> <p>(3) 數字從小到大都被接觸過一次, 每錯一個數字就加十秒鐘。</p> <p>(4) 同一時間只能有一個人裡面, 若有 2 人以上進入, 則每多一人加十秒鐘。</p> <p>二、引導思考: (15')</p> <p>1. 小組事先討論的策略與方法, 在活動中運用的情況如何?</p> <p>2. 活動過程中, 進行順利或不順利的地方有哪些? 為什麼?</p> <p>3. 進行不順利時你的感受與想法是什麼? 你會用什麼方式來處理這些感受與想法?</p> <p>4. 在過程中觀察到自己與他人的溝通方式有什麼相同的或不同的? (先聽? 先說? 肢體或語言、會不會主動求助…) 其背後的原因有哪些?</p> <p>5. 不同的溝通方式會產生甚麼不同的感覺? 自己的溝通方式代表了哪些想法?</p> <p>6. 我們可以一起做些什麼讓團體活動進行得更順暢?</p> <p>三、教師統整歸納(10')</p> <p>1. 每個人的溝通方式不同。</p> <p>2. 不同的溝通方式會有不同的感覺。</p> <p>3. 良好的溝通可以提昇團體效能。</p> <p>※回家作業(學習單 2, 附件一)</p> <p>1. 兩人一組蒐集正向溝通技巧、原則、溝通的智慧銘言。</p> <p>2. 資料蒐集包括: 問同學家人朋友; 報章雜誌、新聞、網路…等訊息, 下次上課時帶來學校討論與報告分享。</p> <p>----- 第一堂課結束 -----</p>		<p>口語評量: 能參與團體活動並表達自己在活動中覺察到的事情與感受 (D)</p>
<p>活動二 溝通情報讚</p> <p>一、討論與報告(20')</p> <p>1. 小組將蒐集到的「正向溝通技巧與原則」的資料進行分類, 並把重點寫在海報上。</p> <p>2. 小組上台報告討論結果, 並將海報貼在教室。</p> <p>二、引導思考: (15')</p> <p>1. 人際溝通有那些不同的分類方式? (語言、非語言, 溝通技巧、溝通度…) 可用創意的方式進行分類。</p> <p>2. 有哪些溝通技巧與原則一再被提到? 為什麼這些技巧很重要?</p> <p>3. 正向溝通技巧對人際關係有何影響? 它和同理心有甚麼關係?</p> <p>4. 不同的溝通情境(人事物)需要運用的溝通技巧有何不同?</p> <p>5. 大家提出的溝通技巧, 哪些是我運用過的? 效果如何?</p> <p>三、教師總結: (10')</p> <p>1. 良好的人際溝通奠基於真誠和善意。</p> <p>2. 正向的人際溝通需要學習和經營。</p> <p>3. 順從討好的人際關係要思考對方可能的其他企圖。</p> <p>----- 第二堂課結束 -----</p>	<p>學習單 1</p>	

活動三 溝通大舞臺

一、小組討論與演練(25')

1. 老師以學習單例 1 作示範，帶全班討論，將上節課所學習的溝通技巧適當的運用在情境劇的對話中，請志願者依情境演出溝通對話內容，並請同學給予回饋及補充。
2. 各組抽溝通情境劇題目（教師可事先蒐集學生的人際溝通困擾改編成情境題）或從附件學習單溝通情境中抽題進行討論）
3. 各組討論，完成人際困境的劇情編寫。提醒同學編寫劇情時要設身處地，用心體會不同對話的感受，並真誠回應。
4. 各組上台演出。其他組給予優點回饋及補充其他可行的應對方法。教師在各組演出時可以針對各溝通的技巧作重點整理及補充。

二、引導思考：(15')

1. 編寫劇情時小組成員有哪些不同的想法？大家運用哪些正向溝通技巧決定劇情？
2. 情境中出現的朋友有哪些類別？要如何應對？
3. 在分組演練時遇到哪些困難？你如何發揮個人正向的溝通技巧解決問題？
4. 各組運用正向溝通技巧時，哪些原則一再被使用？為什麼？感覺如何？

三、教師補充及總結：(5')

1. 人際溝通不只需要技巧，更需要智慧判斷合宜的使用時機（例如：退一步海闊天空、得饒人處且饒人）。
2. 溝通技巧沒有絕對的好，運用合宜就好。
3. 尊重接納人我的不同、適時表達感受需求、拒絕誘惑，可以使我們發揮個人正向影響力。
4. 真正的溝通舞臺在日常生活中，請同學將所學的人際技巧在生活中實踐練習，並體會其影響。

----第三堂課結束----

活動四 溝通高手養成計畫

一、檢核自我溝通技巧(15')

1. 依前面課程整理出的人際溝通技巧與原則（參考第三堂課分類海報），小組討論並列出正向人際溝通守則 5 項。
2. 依據小組的人際溝通守則，檢核自己的人際溝通表現，列出自己人際溝通的優勢，與想要精進的溝通技巧。

二、擬定個人溝通計畫(20')

1. 心動不如行動，行動前要充份準備，力氣才不會浪費。在擬定計畫時要注意什麼，才能使計畫容易實施？（目標明確、簡單、具體…）
2. 擬定個人溝通計畫：選擇溝通計畫的對象及想培養的溝通技巧，訂定個人的溝通計畫，寫在學習單上。
3. 分享與討論：在小組中分享個人的溝通計畫，同學給予回饋（優點及建議）。
4. 引導思考：
 - (1) 小組討論正向人際溝通守則時遇到哪些狀況？運用了哪些技巧解決問題？
 - (2) 我過去的溝通技巧常讓對方產生什麼感覺？我曾做過哪些改變？
 - (3) 在小組分享中，我發現同學擬定的溝通計畫有哪些優點？聽到哪些對溝通計畫有幫助的建議？
 - (4) 在執行溝通計畫時要注意什麼，才能得到好的實踐結果？

三、教師總結：(10')

1. 人際溝通技巧要能實踐在日常生活中才有意義。
2. 生活中的朋友有不同的類別，須以不同的態度應對。
3. 溝通技巧的行動要有規畫，有方法，才容易成功。

※回家作業：實踐個人的溝通計畫並作紀錄(學習單 3)。

----第四堂課結束----

學習單 2

實作評量：能蒐集、閱讀相關資訊，並製作海報與大家分享(C)

學習單 3

實作評量：能運用適當的溝通技巧，並在情境劇中展現良好的溝通技巧，解決困境。(B)

高層次紙筆測驗：有效運用正向人際溝通技巧，訂定團體規約發揮正向影響力，並嘗試評

活動五溝通讚讚讚

一、體驗活動大圈繞小圈(20')

1. 場地:室外空曠的場地

教材:每組呼拉圈 1 個與浣熊扁帶圈一條

組員:全班 25-30 人為一組

2. 教師說明規則:

- (1)所有學生手牽手圍成一個圓圈，在圓圈中套入一個呼拉圈，並在呼拉圈對面的學生圓圈中套入浣熊扁帶圈。
- (2)活動開始後，將呼拉圈順時針傳遞，同時浣熊扁帶圈是逆時針傳遞，兩者都必須套過每個學生的身體，呼拉圈及浣熊扁帶圈需傳回到各自的出發點即完成任務。
- (3)傳遞過程中手不可鬆開
- (4)不可用手指去勾呼拉圈或浣熊扁帶圈
- (5)若有違反規定者須重新開始

3. 引導思考:(15')

- (1) 前後兩次與小組成員合作完成體驗活動的經驗，有甚麼異同?為什麼?
- (2) 在體驗活動時自己與他人運用了那些溝通技巧?
- (3) 在運用溝通技巧時是，有符合哪些小組所擬定的溝通守則?
- (4) 哪些溝通守則不易施行?可以如何修改? 還有須要增加那些守則呢?

4. 教師總結:(10')

1. 在活動當中同學都能善用各種溝通技巧。
2. 在運用溝通技巧時能充份發揮溝通守則的要點。

-----第五堂課結束-----

二、成果分享:(30')

1. 每個人上臺分享實踐溝通計畫的過程心得與自己的溝通銘言。

- (1)我在執行溝通計畫時哪一個經驗令我感受深刻?為什麼?(學習單 3)
- (2)經過這段時間學習我發現哪些溝通守則或技巧有助於維持正向人際關係?
- (3)自己的溝通銘言是什麼?

2. 全班給予優點回饋和鼓勵。

三、引導思考:(10')

1. 同學的分享中哪個人的分享最令人感動?
2. 有合宜的溝通技巧對未來生涯發展有什麼影響?

四、教師總結:(5')

1. 正向人際關係豐富我們的人生。
2. 真誠與同理心是人際溝通的重要基石。

-----第六堂課結束-----

估改善團體活動的具體策略。(A)

學習單 4

評量規準

內容標準		表現等級				
主題	次主題	A	B	C	D	E
社會參與	人際互動	能在團體活動中有效進行溝通協商，並樂於與他人合作。	能在團體活動中運用溝通技巧與他人合作。	能在團體活動中練習溝通技巧，並學習與他人合作。	能說出自己在團體活動中工作的經驗。	未達D級
		能發揮自己在團體中的正向影響力，並嘗試評估改善團體活動的結果。	能分析自己在團體中的表現，並嘗試執行改善團體活動的具體策略。	瞭解個人在團體活動中的角色，嘗試提出團體活動改善方法。	瞭解個人與團體的關係，知道團體中可能發生的問題。	
本單元評分標準		有效運用正向人際溝通技巧，訂定團體規約發揮正向影響力，並提升團體效能。	能運用適當的溝通技巧，並在情境劇中展現良好的溝通技巧，解決困境。	體會團體活動時溝通的重要性，與團體分享、練習溝通技巧並提出改善團體溝通方法。	說出參與團體活動的經驗及發生的問題。	