

第一節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
暖身活動 15 分鐘 1. 搭配課本 P41 情境，請學生閱讀。 2. 教師說明：好的人際關係也是健康的一環，不利的人際關係會對身心發展產生影響 3. 請學生自行填寫或小組討論完成 JUST DO IT 人際小錦囊。 4. 完成後可請學生或小組發表。	 評量方式 課程參與/作業完成
增進人際關係的策略 30 分鐘 1. 教師講解課本 P42 內容： (1)說明人際關係需要用心經營，並鼓勵學生面對人際挑戰，找出合適方法解決。 (2)說明好的人際關係第一步要能營造自我風格，建立好的形象，並請學生分享哪些特點或行為，能讓別人留下好印象。 (3)說明積極主動，樂於幫忙的特質不僅可以增加交友的機會，更能提升自己的能力，請學生回想過去曾因猶豫而錯過的活動，並分享如果還有機會，會怎麼做。 (4)要正確的表達自我，並尊重他人，請學生試著以「我」的角度來表達心情與原因。 (5)與人相處應真誠地與他人互動，並主動關心提供協助。請學生寫下自己的專長，並思考可以如何用這個專長幫助他人。 (6)說明人際互動也要培養同理心，要能溝通分享，並請學生寫下同理他人時的注意事項有哪些。 (7)教師提醒：這些特點應是相輔相成，並不是特別偏重其中幾點，否則可能反而會矯枉過正。	 評量方式 課程參與/問答  最討人喜歡的特質！超級簡單！想提升「人際關係」一定要看！   不想當角落裡的邊緣人？肉彈甜心來拯救你   邊緣人被排擠？會讓你被朋友討厭的三件事！   如果你沒有同理心和同情心？ 

第二節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
暖身活動 5 分鐘 1. 請學生閱讀 P43 情境並比較兩者差異。 2. 請學生分析兩圖，<u>小藝</u>的情緒分別如何呢？ 3. 可由學生自行填寫或以小組進行討論下方問題，完成後可請學生或小組進行分享。 協助溝通「我訊息」 10 分鐘 1. 教師講解課本 P43 內容： (1)說明溝通的重點在於要能正確傳遞訊息，以避免誤會與衝突。 (2)講解「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 (3)在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。 (4)描述狀況應只說明事件本身，不加油添醋。 (5)提醒說明感受時，要以自身的感受出發。 (6)請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受，完成後可請學生分享發表。	 評量方式 課程參與/問答  評量方式 課程參與/問答  跟爸媽好好說話有可能嗎？試試「我訊息」 
衝突解決有妙招 20 分鐘 1. 教師講解課本 P44 內容： (1)請學生閱讀課文情境，說明人際互動的過程難免會出現衝突。 (2)說明衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。 (3)說明冷靜情緒不僅是緩和自己的情緒，也要想辦法讓對方冷靜下來。 (4)請學生寫下在情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 2. 教師講解課本 P45 內容： (1)說明衝突處理的過程中要聚焦問題關鍵，避免翻舊帳。 (2)請學生寫下情境中，兩人衝突的原因是什麼。 (3)若是衝突擴大或無法立即處理，則可選擇延後處理，待雙方冷靜再行解決。 (4)請學生思考並寫下延後處理，可以有什麼好處。 3. 教師講解課本 P46 內容： (1)說明除了前述的事項外，也要利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。 (2)請學生完成 JUST DO IT 人際處理行動家。 (3)可由個人作答，或以小組討論的方式進行。 (4)完成後可請學生分享。 (5)教師說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。	 評量方式 課程參與/問題討論  打掉重練 N 次方 讓你和朋友更麻吉 feat.理科太太 

教學活動流程

健康動起來 —— 我的溝通演練 10 分鐘

1. 搭配課本 P47 健康動起來：

- (1) 請協助小藝決定該如何有效地與小甄溝通。
- (2) 請學生完成健康動起來內容。
- (3) 可視時間狀況由學生自行填寫或以小組討論方式進行，亦可當成學習單做為回家作業。

 評量方式

作業完成