

教學活動流程

健康教育—飛揚青春擁抱愛---公開授課自我省思

教學活動流程及實施方式	省思與改進
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。	完成人際小錦囊時，能引起學生探究人際關係的影響因素。
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。	在課程參與上，學生反應熱烈，尤其是下列小影片撥放時，能引起共鳴，討論熱烈。  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？