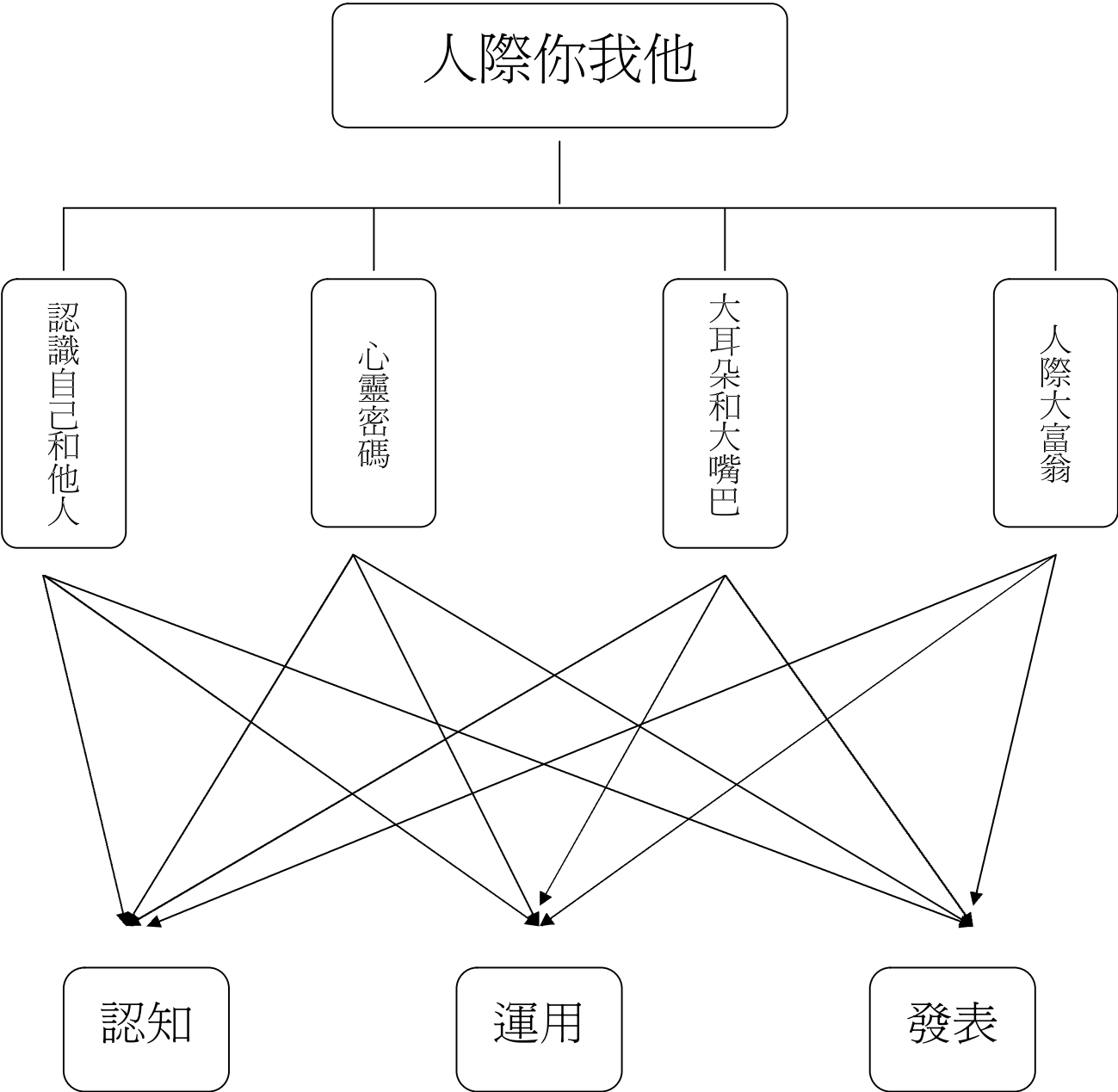


# 人際你我他

## 壹 設計理念

透過活動方式，讓學生從認識自己、認識他人開始，了解人際關係的重要性，並且學會以理性的方式與他人互動。從實作以及了解他人作法中，相信學生可以更加掌握人際互動的訣竅，進而培養自信，形成自助互助的雙贏局面。

## 貳 主題架構圖



## 參 教學活動設計

主題 名稱	生命教育	單元 名稱	人際你我他	適用年級	4 年級
				教學節數	1 節
分段能力指標					
<b>生涯發展教育</b> 1-2-1 認識有關自我的觀念。 1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。					
<b>兩性教育</b> 1-1-2 瞭解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。					
<b>綜合活動</b> 1-2-1-2 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。					
教學目標					
1、使成員透過認識自己眼中的自己和別人眼中的自己，來加深對自我特值的了解。 2、了解不同特質在人際溝通上的反應及結果，使成員了解好的人際特質對人際溝通的重要性。 3、協助成員瞭解真誠和傾聽在人際溝通上的重要性。 4、讓成員知道想法分為「理性」與「非理性」兩部分，學會分辨什麼是「理性」的想法什麼是「非理性」的想法，進一步知道「理性」想法與「非理性」想法對人際關係的影響。 5、幫助成員將在這次團體中所獲得的類化到生活中。					
統整相關領域					
兩性教育 生涯發展 綜合活動					

教學活動	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p><b>一、認識自己和他人</b></p> <p>(1) 教師發下「特質大搜索」學習單，向學生解釋內容及完成方式，讓學生檢查自己擁有的特質。</p> <p>(2) 寫完後，請學生以 3~4 人為一組，來分享自己有的特質，並請成員回饋與補充。接著，回到全班，分享一下剛剛的心得，透過自己的檢視和別人的分享後，說說看你是個什麼樣的人？在別人眼中你是個什麼樣的人？自己與他人的眼中的你有落差嗎？你的感覺如何？</p>	<p>盡量讓學生發現自己正向的特質</p>	<p>「特質大搜索」學習單</p>	<p>寫作評量、口頭表達</p>	<p>兩性教育 1-1-2, 瞭解自我身心狀況</p> <p>兩性教育 1-2-1 學習表現自我特質</p>
<p><b>二、心靈密碼</b></p> <p>(1) 閱讀短文 (婆婆的菜園)</p> <p>(2) 思考與討論</p> <p>1、問與答：為什麼兩位婆婆所遇到的事情是什麼？她們兩個人的想法一樣嗎？她們的想法對他們跟兒媳之間的關係有何影響？你覺得哪一種想法比較好？</p>	<p>引導學生看到兩位婆婆之間的差異，以及背後所代表的意涵與關連。</p>	<p>「婆婆的菜園」學習單</p>	<p>口頭表達</p>	

教學活動	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>2、教師利用兩位婆婆的想法向學生說明什麼是理性的想法，什麼是非理性的想法，這兩種想法分別會對我們的人際關係造成什麼樣的影響。</p> <p>3、讓成員討論這些理性的與非理性的想法對我們的人際關係有什麼樣的影響。討論下列四個問題：</p> <p>(1) 當我有這樣的想法時，我的心情會變的如何？</p> <p>(2) 當我有這樣的心情時我會如何去對待與這件是有關的人？</p> <p>(3) 我會有什麼樣的行為？</p> <p>(4) 這些行為對我的人際關係會有什麼樣的影響？</p> <p>三、大耳朵和大嘴巴</p> <p>(1) 請成員抽大耳朵卡與大嘴巴卡。請抽到大嘴巴的學生準備一份自我演講稿；抽到大耳多的學生在一開始先專注的聆聽大嘴巴說話，接著對大嘴巴說的話也都不做任何回應，或是直接躺下來閉目養神…等等，盡量表現出不專注的態度。</p>	<p>教師逐步引導學生回答問題，如欲學生無法回答，可用選擇題或問答提的方式，引導學生作答。</p> <p>教師讓學生有自由發揮的空間。</p>	<p>「婆婆的菜園」學習單</p> <p>大耳朵及大嘴巴字卡</p>	<p>口頭發表</p> <p>課堂參與程度</p>	<p>生涯發展教育</p> <p>1-2-1 認識有關自我的觀念。</p> <p>1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>

教學活動	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>(二) 共同討論與分享</p> <p>回到班級，請學生分享剛剛的心情有什麼不同：當大耳朵專心聽對方說話時，大嘴巴的感覺怎樣？反之又如何？大耳朵的哪一種態度比較令大嘴巴感到舒服？大耳朵在使用哪一種傾聽方式時聽的比較清楚？</p> <p>(三) 歸納：教師做結語，說明積極傾聽的重要性。</p> <p>四、人際大富翁</p> <p>(一) 教師說明要玩的「人際大富翁」的目的：將之前在團體中所學得的技巧應用在日常生活中。</p> <p>(2) 原則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遊戲一組為單位。</li> <li>2. 當別人在做分享，或是表演題的時候，每個人都要注意去看，等到他做完、分享完，下一個才能擲骰子，表示尊重他人。</li> <li>3. 分享要真誠。遊戲時要公正，且不能做假。</li> <li>4. 每走過一圈就能得到一張卡片。活動過程為 35 分鐘，結束後看看誰的卡片最多誰就是贏家。</li> </ol> <p>(3) 歸納重點。</p>	<p>教師提醒學生在「人際大富翁」附家用輕鬆的心態去玩，也要認真的玩，並運用先前的技巧，包括：利用我訊息、邀請對方的技巧、不好的念頭的駁回…等等，</p>	<p>「人際大富翁」附件</p>	<p>課堂參與程度、口頭發表</p> <p>課堂參與程度、口頭發表</p>	

教學活動	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題

## 『人際你我他』補充資料

### 1、參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	了解人際關係	允晨文化出版
2	人際關係與人際互動	台灣大學心理系
3	卡內基溝通與人際關係	龍齡出版社
4	人與人之間的相處 電子書	<a href="http://mis.im.tku.edu.tw/~rex14a/p&amp;p/">http://mis.im.tku.edu.tw/~rex14a/p&amp;p/</a>

## 特質大搜索

我是\_\_\_\_\_

我覺得我所擁有的特質是……

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 細心的 | <input type="checkbox"/> 善良的     |
| <input type="checkbox"/> 害羞的 | <input type="checkbox"/> 有條理的    |
| <input type="checkbox"/> 認真的 | <input type="checkbox"/> 有野心的    |
| <input type="checkbox"/> 獨立的 | <input type="checkbox"/> 負責任的    |
| <input type="checkbox"/> 搞笑的 | <input type="checkbox"/> 善交際的    |
| <input type="checkbox"/> 可愛的 | <input type="checkbox"/> 負創意的    |
| <input type="checkbox"/> 勤勞的 | <input type="checkbox"/> 有自信的    |
| <input type="checkbox"/> 孝順的 | <input type="checkbox"/> 有才華的    |
| <input type="checkbox"/> 順從的 | <input type="checkbox"/> 能溝通的    |
| <input type="checkbox"/> 被動的 | <input type="checkbox"/> 愛爭變的    |
| <input type="checkbox"/> 樂觀的 | <input type="checkbox"/> 有主見的    |
| <input type="checkbox"/> 溫柔的 | <input type="checkbox"/> 愛冒險的    |
| <input type="checkbox"/> 文靜的 | <input type="checkbox"/> 情緒化的    |
| <input type="checkbox"/> 聰明的 | <input type="checkbox"/> 脾氣好的    |
| <input type="checkbox"/> 勇敢的 | <input type="checkbox"/> 愛運動的    |
| <input type="checkbox"/> 誠實的 | <input type="checkbox"/> 有恆心毅力的  |
| <input type="checkbox"/> 熱心的 | <input type="checkbox"/> 缺乏想像力的  |
| <input type="checkbox"/> 機制的 | <input type="checkbox"/> 有上盡心    |
| <input type="checkbox"/> 幽默的 | <input type="checkbox"/> 主動積極的   |
| <input type="checkbox"/> 衝動的 | <input type="checkbox"/> 脾氣暴躁的   |
| <input type="checkbox"/> 天真的 | <input type="checkbox"/> 喜歡表現的   |
| <input type="checkbox"/> 友善的 | <input type="checkbox"/> 有同情心的   |
| <input type="checkbox"/> 固執的 | <input type="checkbox"/> 富想像力的   |
| <input type="checkbox"/> 體貼的 | <input type="checkbox"/> 善解人意的   |
| <input type="checkbox"/> 乾淨的 | <input type="checkbox"/> 愛動腦筋的   |
| <input type="checkbox"/> 健談的 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |




# 婆婆的菜園

班級\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

在楊家村有一個楊婆婆。楊婆婆每天總是在大清早奔赴菜園，忙著那一畝畝的菜蔬，一叢叢的瓜果，忙的滿頭大汗回來，卻看見他的兒子和他的媳婦一個一個都還躺在床上，不知道太陽已經曬屁股了。

楊婆婆總是哀怨的對人說，她真歹命，都已經七八十歲了，還沒天亮就要起床，趕著去照顧菜園，那些媳婦和兒子只知道等現成的蔬菜、瓜果來吃，完全不知道我這個老人家的辛苦，說她們幾句，還不喜歡聽…楊婆婆臉上的每一條皺紋，都深深的訴說著她的不幸。在楊家村的隔壁有一個李家村，裡面同樣的也住著一個李婆婆。楊婆婆也是一樣每天都在天還沒亮的時候就去探視她親手種植的蔬菜和瓜果，施上滿滿的肥，細心的澆著水，滿心歡喜的回家，叫醒夢中一個一個的兒子和媳婦：起來吃菜瓜粥囉！早上採的菜瓜才新鮮、才好吃，快起來囉！

李婆婆總是笑咪咪的對別人說，她真好命，活了這麼一大把年紀了，還可以自己種菜，讓媳婦和兒子能吃到沒有農藥的有機蔬菜……李婆婆滿頭的銀亮白髮，一絲絲都閃爍著幸福的光輝。

 想想看：

1. 奇怪？為什麼兩位婆婆雖然做同一件事，心情的感受卻是如此不同呢？  
你知道嗎？

---

---

---

2. 你比較欣賞誰？為什麼？

---

---

---

3. 換做你會怎麼想？

---

---

---


















附件：大嘴巴與大耳朵卡

我是大嘴巴

我是大耳朵

附件：人際大富翁

<p>回到開始</p> 	<p>說說自己正向的特質。</p>		<p>你有在聽嗎？練習積極的傾聽。</p>		<p>向在你旁邊的成員分享你對他的負面情緒。</p>	<p>醫院                    ㄟㄟ...                  暫停一次</p>
<p>舉出一個非理性的想法，並駁斥它！</p>	<div style="text-align: center;">  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; height: 100px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">機會？</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">命運！</div> </div> <h1 style="color: purple; margin-top: 20px;">人際大富翁</h1> </div>					<p>說說看你因應衝突的模式是什麼？</p>
						
<p>什麼是自我肯定型的衝突反應模式？</p>						<p>說一項你想擁有的特質，並說明這項特質對你在人際關係上的影響。</p>
						
<p>選擇一成員，利用我訊息，說出稱讚他的話。</p>						<p>分享一件與朋友相處快樂的事，其他人注意聽喔！</p>
<p>前進</p> 	<p>說說看，什麼是理性與非理性的想法。</p>		<p>分享一件與朋友相處不愉快的事！其他人請給一句關心的話！</p>		<p>選擇一個成員，並對他提出某項邀請。</p>	<p>開始</p> 

## 附件：命運與機會

### 命運

1. 今天，你跟你的好朋友吵架了你會怎麼處理？說說自己的方法，並請其他成員進行回饋。〈請利用我訊息、自我肯定型、製造雙贏局面〉
2. 今天，你的朋友在玩的時候不小心把你弄受傷了，你會怎麼辦？說說自己的方法，並請其他成員進行回饋。〈請利用我訊息、自我肯定型、製造雙贏局面〉
3. 今天是你的生日，你的朋友送你一個你最想要的禮物，你會怎麼答謝他？說說自己的方法，並請其他成員進行回饋。〈請利用我訊息向對方說出感謝的話〉
4. 說一說你最近跟你週遭的人所發生的衝突，說明你的處理方式並請其他成員回饋。〈請利用我訊息、自我肯定型、製造雙贏局面〉
5. 走到一個最近幫助過你的同學面前，對他說：你最近幫我做了XX事，……………（請利用我訊息說出感謝的話，並請幫助人的同學積極的傾聽）

### 機會

1. 分享你的一項缺點，說明你覺得你要如何去改善，並請其他成員進行回饋。
2. 分享你的一項優點，舉例子說明，並說說看這項優點對你的人際關係有什麼幫助。
3. 當同學要求你幫他作弊，你心中很不願意去做這樣的事，要如何向他拒絕呢？。〈請利用我訊息、自我肯定型、製造雙贏局面〉
4. 說出一項可以讓人際關係更好的特質，並提出你要如何去擁有這項特質。
5. 同學向自己借了一筆錢，很久都沒有還，該如何跟他要回這筆錢呢？。〈請利用我訊息、自我肯定型、製造雙贏局面〉