

綜合活動領域素養導向教學單元

領域	綜合活動領域	設計者	吳美枝
實施年級	七年級	總節數	四節課
單元名稱	人際互動一起來		
設計依據			
<p>從一個人的心理發展來看，友情、愛情的追尋與滿足，都是青少年最重要的心理需求之一，這種需求的追逐與滿足，都要經過人與己的互動過程來完成。因此，人己關係的互動對青少年而言，就顯得無比重要了！人際關係良好，情感的需求容易獲得滿足，在同輩團體中，亦容易得到認同感與歸屬感。有了認同感，便有學習、觀摩的對象；有了歸屬感，便可消除人際交往的緊張、害怕、焦慮等情緒。相反地，人際關係不佳時，情感的需求較不易獲得滿足，因此較無法與人建立起信任、親密的人際關係</p> <p>對青少年而言，最常見的人際困擾是不知如何與人交往？不知道如何維持良好的人際關係？似乎有愈來愈多人無法以正常的態度來跟別人相處，而且我們發現本班有出現人際排擠的現象，雖然不是很明顯但是仍是維持班級人際互動的隱憂，因此決定設計本課程引導學生以正向的態度經營人際關係</p>			
核 心 素 養	總綱 核心素養	C2人際關係與團隊合作	
	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。	
本單元雙向細目表			
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。		
學習表現	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。		
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	學習目標： <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己在班級中與同學互動的情形 2. 檢視自己的人際網絡，探索自己在人際網絡中扮演的角色 3. 統整好人緣所需的特質或行為並反思自己人際互動的阻礙 4. 透過活動了解彼此的地雷進而練習良好的互動 5. 運用同理心了解被排擠的感受進而降低排擠同學的情況 		
教材來源	自編		
學習資源	1.Youtube:小丸子之好朋友的集合 2.改編自林佳瑜老師的人際地雷卡		
評量方式	實作評量 高層次紙筆測驗 軼事紀錄		

主要學習活動內容

學習活動歷程

教學資源

評量方式

活動一:我的人際網絡

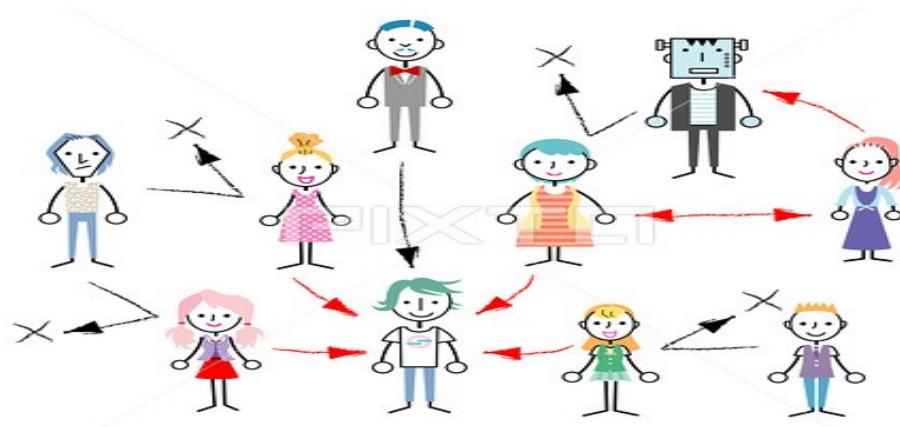
1.教師引導：生命中各個階段都會認識不同的朋友，有些人你會常常聯絡；有些人可能一年才會打一次招呼；有些人將會是你的重要他人，有些人則是認識的陌生人，接下來我們來盤點一下自己的人際網絡

2.教師示範畫出人際網絡圖: Tag20 個人、說明他是誰，對他的感受，或他給你的感覺還可以用顏色線條標註關係在旁邊說明感受(當中可以包含家人、朋友、老師等)

(1)距離=關係遠近

(2)顏色=關係深淺

(3)在朋友旁寫下你對他或他對你的感受



附件一我的人際關係網絡圖示例

3.同學們在筆記本(學習單)上畫出自己的人際網絡圖

4 教師提問:

(1) 人際網絡中你通常扮演什麼樣的角色?

(2) 你對目前的人際網絡滿意嗎?為什麼?

(3) 如果可以調整的話，你希望怎麼調整?

5.邀請自願的同學分享

6.教師歸納統整

活動二: 班級人際系統

1.教師說明:我們上一節課已經盤整了自己的人際網絡，接下來我會很好奇我們班的會是怎樣的一個人際網絡?讓我們一起來探究看看

2.教師發下繩子說明規則:

(1)每人有兩條繩子一手握一條

(2)思考班上哪兩位是你很重要的好朋友

(3)將兩條繩子的另一端各自交給他們

(4)收到繩子的同學一定要接起來，請勿拒絕友誼唷!

2.教師補充說明:所謂很重要的朋友可以是你平常一起打球的朋友，常

童軍繩一
人兩條

軼事紀錄

聊天哈拉的朋友，常一起買東西逛街的朋友.....。

3.當每個人手上的繩子都給出去後，請大家席地而坐。

4.教師引導:請靜靜地觀察一下目前人際系統圈的情形

5.教師以 ORID 進行提問:

O1:你看到什麼?(例如有幾個圈等)

O2:手裡握有五條以上的繩子的人請起立，請大家觀察一下這幾個人有
哪些共同點?

R1:剛剛的活動過程中你有什麼感覺?(自由分享)

R2:手握很多條線的人有哪些?請說說看自己的感覺為何?

R3:請問手中握有單向線的人有哪些?說說看現在的心情如何?

I1:透過剛才的觀察，你覺得我們班的人際系統是各自是依據什麼形成的?
(例如依性別、喜好、興趣)

I2:如果幫你們自己人際系統取一個名字那會是什麼?

I3 有些人手上的線是單向有些人是雙向的?代表什麼意思呢?

D 有沒有人覺得朋友很多因此兩條線不夠用的?生活中遇到那些類似
時間心力有限難以兼顧的情形?

6 教師歸納統整

活動三 好人緣特質探索

1.教師說明:我們已經了解自己人際網絡及班上的人際系統，歷程當
中我們發現:有些人的網絡很密，有些網絡則是很稀疏，為什麼會有這
樣的差異呢?

積極	會讚美	不製造困擾
幫助別人	好人緣	樂於分享
尊重	常常微笑	不給別人壓力

2.教師發下「人見人愛」的學習單，並示範曼陀羅九宮格思考法。

附件二 人見人愛學習單

3.邀請每一位同學在曼陀羅九宮格中間寫「好人緣」，外圍開始寫下好
人緣的特質或行為表現(白色學習單)

4.運用 Creat Combine 策略:請 2 人一組，分享各自的好人緣九宮格，
並將兩者的想法合併或創造出另一張好人緣的九宮格(粉紅色學習
單)，最後全組再合併或創造出代表全組的好人緣的九宮格(藍色學習
單)

5.各組派一位代表分享小組的好人緣九宮格

6.教師提問:

(1) 各組公認的好人緣的特質或行為有哪些相同或相異點?(請一位同
學用 T 形圖學協助紀錄如右)

相同	相異
----	----

(2) 為什麼人想要擁有好人緣?

(3)自己檢核看看擁有那些小組公認的好人緣的特質或行為並寫在筆記

口語發表

筆記本或
學習單

軼事紀錄

附件二
「人見人
愛」的學
習單(白色
一人一
張，粉紅
色兩人一
張，藍色
一人一張)

筆記本

軼事紀錄

本上(學習單)

6.教師引導學生反思:自己所擁有的特質或行為，在人際互動時哪些是阻礙?(寫在筆記本上)

活動四:人際地雷

1.教師引導:即使是擁有好人緣，但是在人與人互動過程中，仍然會發生不愉快的情形，請大家回想一下:什麼事情會一秒惹怒你，例如我覺得生氣因為同學叫我的綽號，例如很酸的語言說:阿不就好棒棒會讓我抓狂，但是切記不可寫出人名喔!因為我們對事不對人!

2.同學們在筆記本上以大約 7-14 字來表達『什麼事會一秒惹怒你』

3.教師發下踩地雷卡:

(1)4*5 的格子

(2)每個人隨意在格子內填上班上所有人的座號

(3)若不滿 20 人，空格的地方畫愛心

附件三人際地雷卡示例(10 號的同學的人際地雷卡)

12	13	5	16	3
2	8	♥	1	♥
10	♥	9	♥	14
6	7	11	4	15

3.教師說明人際地雷的規則:

(1)每個人都是從起點<左上角第一格>走到終點<右下角最後一格>

(2)老師抽出第一個拆地雷者號碼(例如 10 號，則 10 號的地雷卡左上角第一格號碼即為起始點為 12 則終點則是 15 號

(3)拆地雷的方式:猜(拆)12 號同學的地雷是什麼?

(4)猜中可以選擇下一格繼續拆(只能選擇上下左右相連的格子，不能斜著走例如要選 2 或 13)

(5)猜錯則換成下一位同學(例如 13 號)開始從左上角第一格為 10 號起始點兒、終點是 14 號，因此要開始猜 10 號的地雷為何?若猜對每一個人都可都將 10 號圈起來，然後繼續選 11 或 8 號

10	11	5	16	7
8	♥	♥	1	♥
2	12	9	♥	13
6	3	15	4	14

(6)走到愛心格，猜中愛心四周圍號碼其中一位的地雷即可過關

(7)成功條件:誰最快連出一條從起始點到終點的路線即為贏家

4.教師引導學生反思:

(1)要猜中同學們的地雷容易嗎?為什麼?

(2)當別人踩到自己的地雷時心情如何?

(3)透過這個活動你有什麼新發現?

筆記本

軼事紀錄

筆記本或
小卡

人際地雷
卡示例

一人一張
空白的人
際地雷卡

口語發表

活動五被邊緣了嗎？

- 1.小組討論並分享:如何維持同學間的友誼或者不要踩到同學的地雷呢?
- 2.教師引導:要理解他人的感受並同理不是一件容易的事，我們可以利用同理心地圖來試試看
- 3.教師播放小丸子之好朋友的集合
<https://www.youtube.com/watch?v=f3D8kGi8pu0>
- 4..各組完成「小丸子」的同理心地圖並派一人分享



附件四小丸子同理心地圖

- 5.教師提問:過去曾有過被邊緣或排擠的情形嗎?當時的感覺何?
- 6 請每一位同學完成「被邊緣或者被排擠的人」的同理心地圖(附件五)
- 7.教師引導學生反思:
 - (1)了解被邊緣的感受之後未來我們應該如何避免讓人有孤立被排擠的感受?
 - (2)如果發現有人被邊緣了我們該怎麼做?

youtube
小丸子之
好朋友的
集合

附件四
小丸子的
同理心地
圖

附件五被
邊緣或者
被排擠的
人的同理
心地圖

高層次紙
筆測驗

綜合活動學習領域評量標準與評分指引

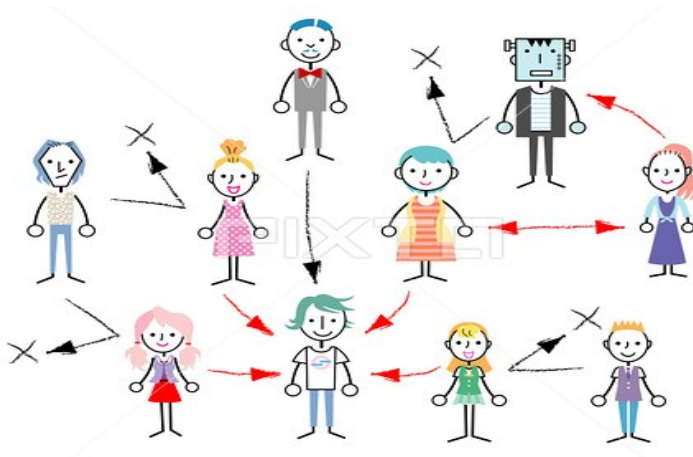
內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
生活經營與創新	人際互動與經營	參與或規劃活動，運用人際溝通技巧，建立個人、家人與各種人際關係的正向互動。	分析人際交往、溝通與性別互動的優缺點，並練習運用同理心與人際溝通技巧。	覺察人際與親密關係的重要性。	表達個人人際交往的情形。	未達D級
本評量評分指引		運用同理心了解被排擠的感受進而降低排擠同學的情況	統整好人緣所需的特質或行為並反思自己人際互動的阻礙並透過活動了解彼此的地雷進而練習良好的互動	檢視自己的人際網絡，探索自己在人際網絡中扮演的角色	了解自己在班級中與同學互動的情形	未達D級

附件一:學習單

人際網絡圖示例

班級: 組別: 姓名: 座號:

同學們請 Tag20 個人、說明他是誰，對他的感受，或他給你的感覺(當中可以包含家人、朋友、老師等)



附件二

人見人愛

班級:

組別:

姓名:

座號:

請以「好人緣」為中心，進行放射狀的思考，將其他格子填上任何你覺得擁有好人緣的人所展現的特質或行為

	好人緣	

特質參考用語					
有恆心的	順從的	不慌亂的	喜歡聊天	親切的	愛動腦的
有謀略的	愛爭辯的	守秩序的	冷靜的	有同學愛的	慷慨的
害羞的	有主見的	守時	理性的	坦率的	有說服力
同理心	文靜的	活潑的	富想像力的	有同情心	設想周到的
有條理的	被動的	善分析的	善解人意的	坦誠的	精確的
直覺的	愛笑的	追求刺激的	節儉的	不做作的	愛打抱不平的
喜歡分享	樂觀的	有效率的	沈著的	有效率的	不愛出風頭的
好交際的	友善的	有恆心的	擅言詞的	整潔的	重氣氛或情調的
好奇的	常常讚美	追求流行的	樂於分享	簡樸的	喜歡幫助別人
好脾氣	愛乾淨的	有自信的	大方	依賴的	有責任感的
耐心的	有創意的	喜歡分享的	合作的	細心的	穩重的
愛冒險的	有野心的	機智的	精力充沛的	不死板的	柔婉的
含蓄的	防禦的	重義氣的	喜歡表現的	有領導力	天真浪漫

附件三 人際地雷卡

附件四「小丸子」的同理心地圖

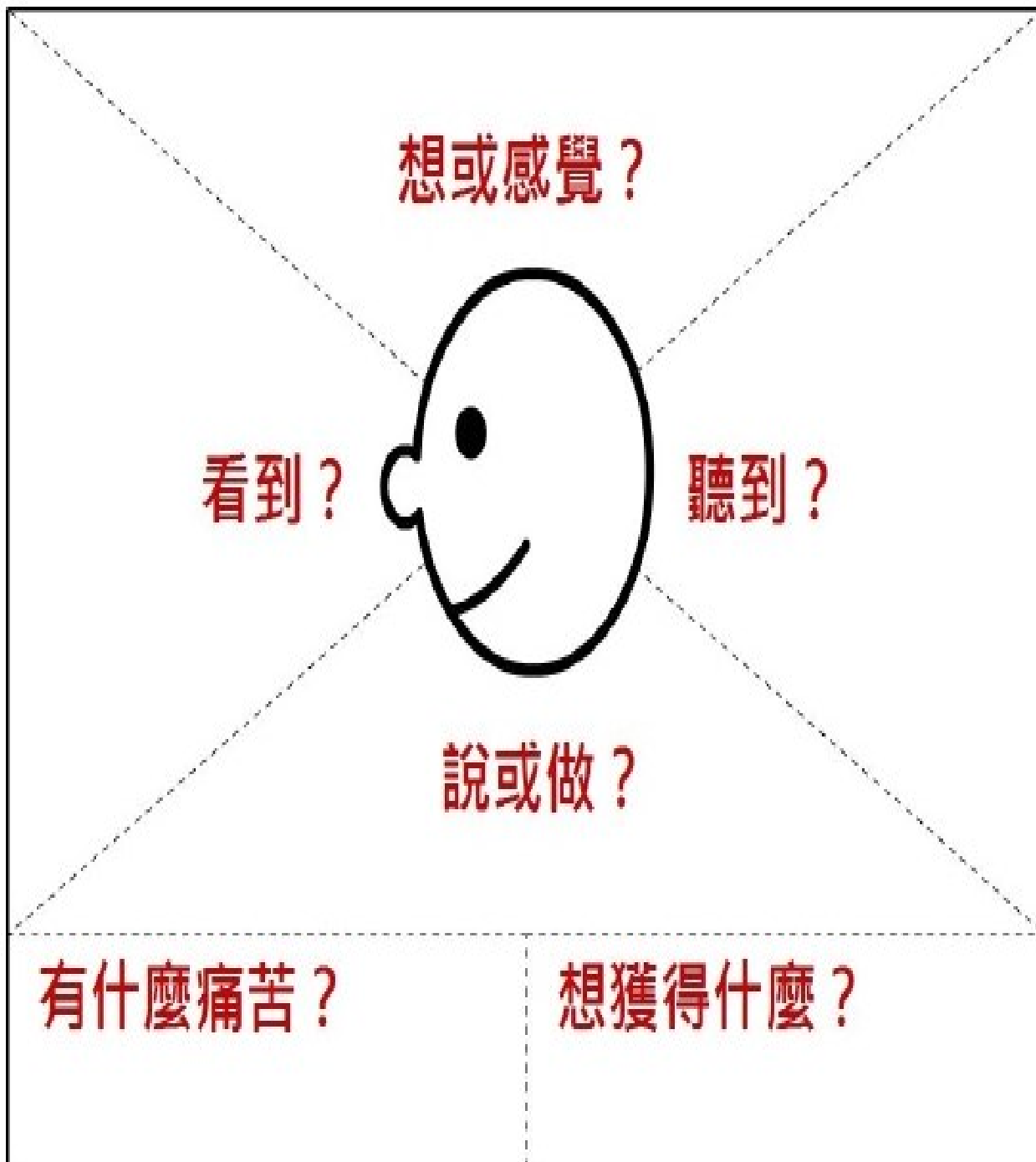
班級:

組別:

姓名:

座號:

同學們請以組為單位試著用同理心地圖來試著同理小丸子



附件五

「被排擠的人」的同理心地圖

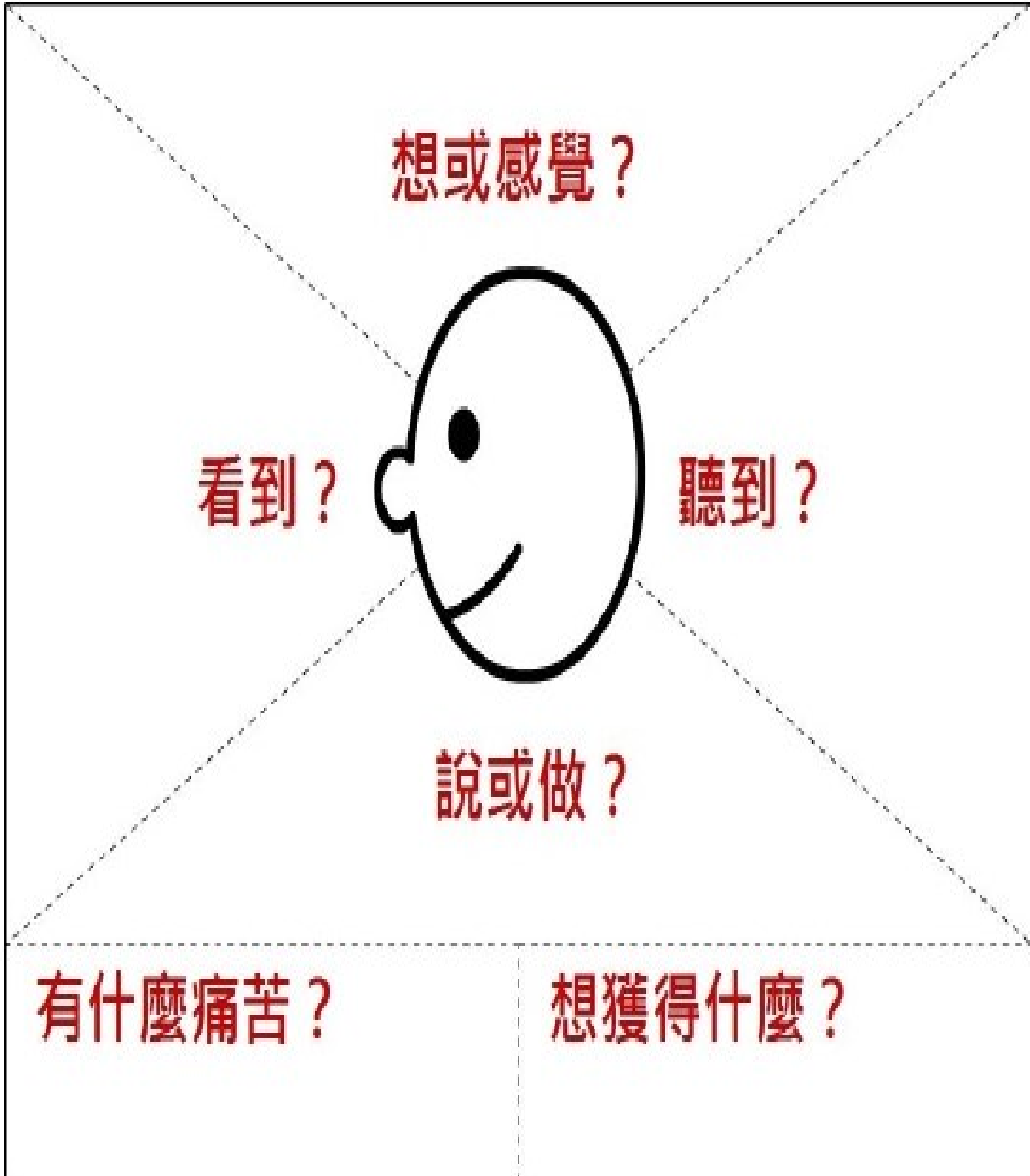
班級:

組別:

姓名:

座號:

同學們請回想一下過去曾有過被邊緣或排擠的情形嗎?當時的感覺何?讓我們以同理心地圖來試著同理被排擠的人



(1) 了解被邊緣的感受之後未來我們應該如何避免讓人有孤立被排擠的感受?

(2) 如果發現有人被邊緣了我們該怎麼做?