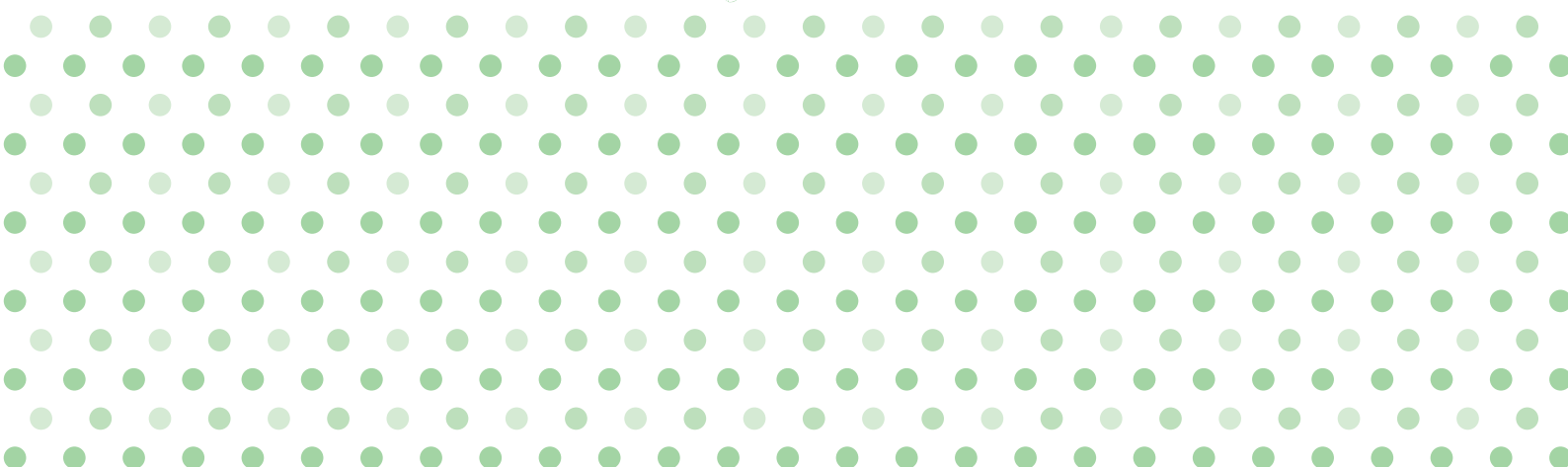


人際互動



與 親密關係發展

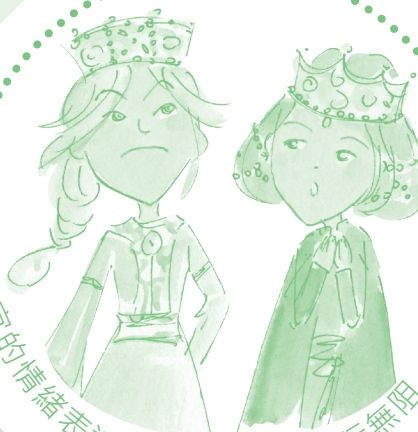
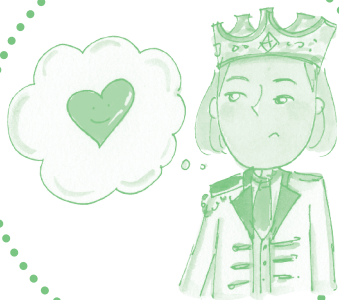
有你有我，攜手相伴



PART 1

情緒與人際互動

- 情緒辨識與覺察
- 合宜的情緒表達
- 情緒對人際互動之影響



想理解與觀察——了解它，擁
抱它

合宜的情緒表達——有來有往，暢行無阻

情緒對人際互動之影響——你推我擠，若離若米



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
情緒辨識與覺察	繪本	情緒 (道聲, 2015)	每個人都有情緒。無論是高興、痛苦、害羞、難過、緊張, 我們都會經歷, 但也會有所不同。	1. 共讀繪本。介紹不同的情緒。 2. 討論情緒的覺察他人的情緒, 例如當自己和凱特一樣時, 自己會怎麼樣呢? 為什麼凱特會這樣呢?	幼兒園
合宜的情緒表達	影片	當我們童在一起一情緒娃娃 (大愛衛星電視, 2017)	30 秒至 50 秒內介紹各種情緒, 例如生氣、緊張、高興、厭煩、難過、害怕、焦慮、丟臉、擔心、驚訝、幸福、羨慕、委屈……等情緒。	1. 觀賞影片, 認識害怕擔心、緊張、委屈、高興、幸福等正、負向情緒。 2. 討論情緒被引發後會出現的肢體行為與表情。 3. 討論用什麼方式表達自己的需求和感受。	幼兒園
情緒對人際互動之影響	桌遊	情緒寶盒 (親子天下, 2019)	情緒識別卡 36 張, 依據「基本情緒類別」與「情緒感受強弱」兩個向度設計。	1. 運用情緒寶盒, 辨別不同情緒的強弱度。 2. 使用情緒詞彙, 分享與討論其對自己與別人的影響。	國小低年級
	繪本	我變成一隻噴火龍了 (親子天下, 2016)	你知道自己生氣的樣子嗎? 尤其生氣時噴出的火, 還會燒傷我們身邊最愛的人。這是有關生氣的故事。	1. 共讀繪本。 2. 討論與分享: (1) 生氣的力量有多大。 (2) 生氣之後, 會有哪些結果發生。	
	影片	當我們童在一起一情緒娃娃 (大愛衛星電視, 2017)	你常會心直口快的說出真心話, 卻沒發現身邊的人不開心嗎? 其實情緒都會有些動作跟語氣特徵, 透過影片了解人我的差異, 並能以合宜的方式表達。	1. 共賞影片。 2. 觀賞後進行腦力激盪活動: 當朋友與自己的想法不同時, 可以用哪些方式來說出自己的想法卻又不會讓朋友難受。	國小中年級
	繪本	敵人派 (道聲, 2003)	完美的暑假, 卻因新搬來的小傑, 變得不完美。幸好爸爸使出絕招—敵人派, 天哪! 居然是和敵人相處一整天。沒想到, 卻……	1. 與美術課結合, 設計一盤 XX 派。如果要與朋友和好, 會用什麼顏色、什麼圖案, 化解心中不悅, 又能與朋友和解。 2. 作品完成後, 討論製作理念, 達到和解的原因。	

PART 2

正向人際互動

- 人際交往的態度與知能
- 文化對人際互動的影響
- 人際互動禮儀與技巧



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
人際互動禮儀與技巧	繪本	莫莉老師的禮儀學校 (城邦文化, 2019)	艾傑農是一隻小浣熊, 在某個奇怪的日子, 發生了種種事件, 讓他從不懂禮貌變成客氣有禮。	運用繪本共讀的方式, 讓學生了解: 1. 生活中的禮節。 2. 與人應對相處的禮貌。 3. 表現合宜的人際與生活禮儀。	幼兒園
	桌遊	抖抖山大冒險 (新天鵝堡, 2015)	猴子與小熊要從超能力學校畢業了, 他們分組合作抽到的任務是「到抖抖山幫驢子爺爺找到紅盒子」, 過程中許多動物會協突破挑戰, 以順利完成任務。	透過桌遊的方式, 讓學生學習: 1. 積極傾聽他人提供的訊息。 2. 學會同理對方的處境與需求。 3. 有效溝通從傾聽開始。	國小低年級
人際交往的態度與知能	電影	腦筋急轉彎 (華特迪士尼, 2015)	萊莉和她的五個情緒精靈一起成長, 學習認識自己, 了解情緒的各種面向, 妥善管理情緒, 面對成長過程中的種種問題。	透過電影與學生討論: 1. 覺察自己的正負向情緒。 2. 運用有效策略調整情緒。 3. 學會接受自己的負面緒與調整方式。	國小中年級
文化對人際互動的影響	網站	文化小學堂 (文化部, 2010)	介紹日常生活禮儀面面觀、東西文化大不同, 內容包含電子書線上看、拼圖、配對遊戲、針對電子書內容延伸說明、相關繪本.....等。	使用網站功能, 讓學生了解: 1. 懂得尊重與同理, 不同文化的人際互動禮儀。 2. 尊重各國的風土民情之外, 擁有友好的世界觀。	國小高年級
人際交往的態度與知能	書籍	你的桶子有多滿? (商業週刊, 2011)	以桶子、杓子象徵正、負向情緒的波動, 注入正向能量, 可使人變得堅強、樂觀; 反之, 則使人感到無力、挫折, 鼓勵每個人選擇以正向態度與人互動。	可設計情境體驗的活動, 1. 讓學生了解我們的選擇與表達, 會影響「個人能量隱形桶」的狀態。 2. 了解人際交往建立於平等、互惠的基礎上。 3. 懂得選擇正向態度與表達方式, 增進人際關係。	國中

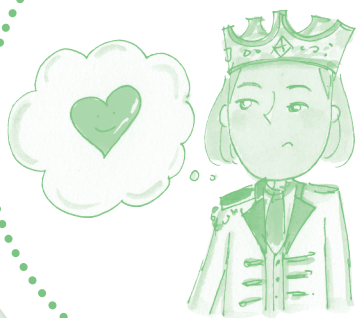
PART 3

愛戀關係與發展

- 愛情關係探索與發展
- 戀愛關係的支持網絡
- 人生伴侶的選擇



戀愛關係的支持網絡——謝謝有你們



戀愛關係探索與發展——愛情與選擇



人生伴侶的選擇——愛與承諾



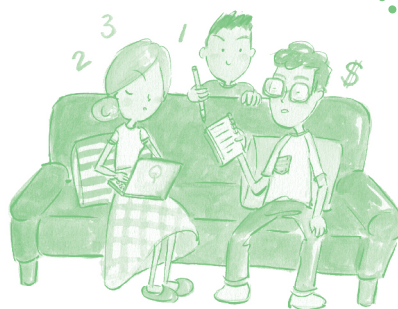
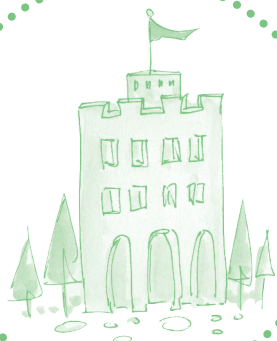
資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
戀愛關係的支持網絡	書籍	孩子，我聽你說：為什麼孩子寧願問陌生人問題？呂律師深談那些青少年不願說的真心話(三采·2018)	其中一章節：<Q20 交男朋友該不該告訴父母？>藉由高中生詢問的問題，作者給予他的建議。	與學生一同閱讀文章： 1. 討論是否認同作者的觀點。 2. 會如何和爸媽揭露戀愛關係。 3. 可模擬對話。	國中
愛情關係探索與發展	電影	戀夏500日(霍士探照燈影業·2009)	67:11-71:21(4分10秒)男主角在與女主角分手後，一直希望可以挽回，發現無法復合而陷入絕望，之後重新振作，改變觀念，遇到下一個女主角。	與學生討論： 1. 如果自己是其中角色，在分手時會如何應對？ 2. 面對分手的失落，可以如何處理悲傷。	國中
	繪本	鱷魚愛上長頸鹿(采實文化·2016)	很矮的鱷魚先生，愛上了很高的長頸鹿小姐，看似天差地別的動物，從相識、相愛、到共組小家庭，彼此包容關懷、克服困難。	與學生討論： 1. 故事中鱷魚和長頸鹿如何彼此吸引。 2. 在戀愛關係中，面對彼此的差異，如何協調溝通、接納包容。	高中
人生伴侶的選擇	歌曲	擇偶條件(華納唱片·2006)	歌曲歌詞節錄： <條件一 要懂得會逗我笑； 條件二 要懂得珍惜我的好； 條件三 要偶爾像小孩撒嬌； 條件四 沒有接受不了嗜好； 條件五 個性不能夠太膽小.....>	可放歌曲，與學生討論歌詞： 1. 詢問學生是否認同這些擇偶條件，為什麼？ 2. 如果不認同，請學生多加訴說自身擇偶條件與原因。	高中
	網站	ilove戀愛時光地圖(教育部·2015)	網站擇偶遊戲表單，有許多項目可讓學生排出心中重要排序。學生排序完可檢視自己重視的面向是什麼。	使用網站功能： 1. 與學生一同排列自身的擇偶條件，每個單獨條件在學生心中的排序如何？如何取捨？ 2. 進一步與學生討論哪個條件才是最適合自己的。	

PART 4

婚姻與家庭的建立

- 婚姻的本質與承諾
- 家庭願景與經營
- 為人父母的準備



婚姻是長遠與承諾——輩子的
開始



為人父母的準備——迎接嬰兒的降臨



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
婚姻的本質與承諾	網站	ilove 戀愛時光地圖 / 保溫時光 / 健康婚姻建築師 (教育部, 2015)	進入婚姻的理由就像是三隻小豬故事中蓋房子的建材。有些理由就像用磚頭蓋房子堅固又經得起考驗；有些不得不的情況，就如稻草的房子，當大野狼來臨時變得不堪一擊。	填寫測驗後，再逐題全班討論，也可以填寫後再於小組內進行討論。 1. 哪些是婚姻的磚塊？ 2. 哪些是婚姻的木板？ 3. 哪些又是婚姻的稻草？	高中
家庭願景與經營	影片	Funeral (新加坡社會發展、青年與體育部, 2009)	影片描述一位妻子，在葬禮上悼念她剛過世的丈夫.....說道「人生就是這樣，攜手一生，記憶最深的卻是這一些點點滴滴的不完美，凝聚成我們心中的完美。」	欣賞影片後，討論： 1. 怎樣是完美的不完美伴侶？ 2. 理想的婚姻生活是如何？	高中
	繪本	鱷魚愛上長頸鹿 2：搬過來搬過去 (三之三, 2007)	鱷魚和長頸鹿這對情侶從互不相識，到共組甜蜜的家。最開始先住鱷魚的房子裡，可是鱷魚的房子太小；搬到長頸鹿的房子，房子又太大了，都有諸多不便.....	引導學生討論： 1. 如果遇到鱷魚和長頸鹿的狀況，該如何解決？ 2. 如果是在婚姻遇到彼此差異的狀況，會如何面對？	
	繪本	請好好照顧我的花 (格林文化, 2015)	羅蘭來到莫亞的大房子，成為新的管家。她走進他的世界。隨著時間，兩人的感情逐步增溫。但當離別來臨時，他們該如何面對孤單和思念？又要如何找回真正的自我，看見感情世界中更多的可能性？	閱讀故事後，討論： 1. 故事巨人莫亞和羅蘭兩人身形轉變與關係的轉變。 2. 愛情或婚姻中，只是努力為對方付出，甚至迷失了自我，對關係的可能影響？	
為人父母的準備	影片	15 個小孩讓爸媽揪心的第一天 (親子天下, 2016)	每個爸媽一定都經歷過：新生兒日夜顛倒的日子、寶寶第一次站起來、第一次生病、第一次分離焦慮.....孩子的一點一滴都豐富了父母的生活。	欣賞影片後，討論： 1. 印象最深刻的畫面，為什麼？ 2. 影片中有哪些為人父母的喜悅與壓力？ 3. 問問父母，自己成長中哪個第一次讓父母記憶最深刻？為什麼？	高中