

**「愛情先修班—青春四人行」—兩性交往相關「生活技巧」
教學影片課程教案**

單元名稱	單元一：愛情先修班—健康兩性交往
教學時間	50 分鐘/1 節
教學目標	1-1 學生能從人格發展觀點，清楚適當兩性交往重要性，並能發展有效情感表達與溝通。 1-2 學生能學會口語和非口語，向異性表達好感及健康邀約方式。 1-3 學生能學會運用自我肯定拒絕技巧，面對不想要的邀約。 1-4 學生能建立健康的邀約心態，先當「朋友」再當「情侶」。
高中護理 能力指標	1.具備與朋友及家人相處所需的溝通技巧。 2.討論人類性愛與愛表達的情感動力。 3.學習兩性交往生活技能之應用。
教學準備	教師方面 1.準備「喜歡要如何表達」互動式媒體。 2.發給小組互動式媒體選單的選擇板。 3.準備「如何拒絕不想要的邀約」互動式媒體。 4.MAY ME-邀約與拒絕藝術情境演練題 學生方面： 1.分為六組選出組長，並按照組別就座。 2.完成小組抽到的情境演練題表演。
設計理念	目前高中均有類似校際或班際的聯誼活動，尤其高一新生為多，一昧的禁止也不能解決青少對兩性交往的渴望與好奇，反而化明為暗，正確作法應以教導兩性交往有效溝通、自我肯定拒絕生活技巧，釐清同學錯誤的想法，培養恰當的交往態度。 有效溝通 (Effective communication): 能使用口語和非口語的方式，並適合我們的文化與當時情境，表達我們自己的思想、情感、價值觀或期望的能力。例：對於喜歡的對象如何情感表達與溝通(亦即邀約的技術)。 自我肯定拒絕(assertiveness refusal)：能清楚且有信心地詮釋個人的想法或個人權益、不會否定別人的權益。例：面對不想要的邀約及性要求能以自我肯定方式拒絕。

教學活動

【教師引言】(5 分鐘，投影片)

教師說明：人從出生即進入兩性構築的世界，高中階段的兩性交往經驗，不僅關係個人的成長，更深深影響日後的婚姻家庭適應，親密關係的學習。說明與異性互動過程中，可能會對某些人較有好感，或許會希望更進一步認識他，確認彼此是否合適，就會透過一些活動來認識對方，而這些活動就是我們所稱的「邀約」(invite)，學習如何使用適切口語和非口語的邀約方式，有效健康的情感表達與溝通(亦即邀約的技術)，就顯得格外重要。分享自我成長過程中的兩性交往邀約經驗，引導出本課程單元：喜歡要如何表達-邀約的技巧、如何拒絕不想要的邀約。

【活動一】喜歡要如何表達(1-1、1-4：「約 15 分鐘」；影片互動「4 分」、小組討論「10 分」)

1. 教師請同學將自己當作影片故事的主角。並說明選擇板使用方式是由小組討論後做出選擇
2. 教師播放「喜歡要如何表達」互動式影片，詢問同學如果是俊彥會選擇何種邀約方式(亦即情感表達較會為對方接受?)
3. 進行「小組討論」，教師依據各組選擇板，請小組分享選擇的理由。
4. 教師先播放版的「單獨邀約」-不適切溝通影片，請同學「大家來找碴」找出不適切的點，找到之後老師予以口頭獎勵後並澄清同學分享不適切的觀念，並接著播放適切版的「團體邀約」-有效溝通影片。
5. 教師歸納影片邀約的技巧：
「邀約的技巧」：要用對方能接受的方式，使用邀約方式要考慮對方的感受。常用邀約方式：
 - (1) 健康的心態：-「先當朋友，再當情侶」。瞭解邀約異性或接受異性邀約並不一定要跟異性成為男女朋友，邀約時，應以交朋友的健康心態為動機，清楚說明想和對方交朋友，將邀約當成交朋友的另一種方式。
 - (2) 使用「欣賞」來代替「喜歡」或「愛」。用「欣賞」是屬於較中性的情感用詞，較不會給對方太大的壓迫感；使用「喜歡」或「愛」則屬於較強烈的用詞，易造成誤解或困擾。
 - (3) 先以「團體邀約」或「團體活動」，不要先以「單獨邀約」方式。團體邀約的好處有：
 - A. 邀約的對象會比較願意出來。
 - B. 活動過程會比較輕鬆、不會有壓力。
 - C. 可以展現出較自然的一面。
 - D. 彼此關係不會被誤會或聯想為男女朋友的關係。
 - E. 可以順便認識更多的朋友，擴展個人人際互動領域。
 - (4) 約會內容應「具體」且「有趣」。邀約時間、地點與活動內容具體說明。活動內容的如能事先了解對於的興趣或喜好，用心安排有趣的行程，將有助於提高對方答應的機率。
 - (5) 表現「誠意」與「尊重」。

【活動二】如何拒絕不想要的邀約-say no (1-2、1-3；「約 15 分鐘」；影片互動「5 分」、情境分析「10 分」)

1. 教師說明：我們已經說明如何向喜歡的異性表示好感和邀約，知道有效情感表達與溝通的技巧。接著我們將學習拒絕不想要的邀約，因為青少年階段是相當在意別人對自己的看法，面對不想要的邀約，常會擔心說「不」會導致彼此的友誼或關係喪失，而沒有勇氣及能力拒絕，陷入感情困擾。導出兩性學習拒絕的重要性。
2. 教師播放「如何拒絕不想要的邀約」互動式媒體，詢問同學如果是俊彥會選擇那種方式，拒絕安琪的示愛的。
3. 進行「小組討論」，教師依據各組選擇板，請小組分享選擇，瞭解選擇的理由。
4. 教師先播放不適切的「以羞辱對方來表示拒絕」-攻擊型拒絕影片與「模稜兩可方式回應」-非自我肯定型拒絕影片，並接著播放適切的「直接表達拒絕意願」-自我肯定型拒絕。
5. 教師解說拒絕不想要邀約或分手的技術
 - (1) 根據研究當一個人面對衝突情境時(例如:無法接受交往的邀約或交往後想分手)，會有三種反應: 攻擊型拒絕、非自我肯定型拒絕與自我肯定型拒絕。(詢問學生影片中三種方式是各屬於何類型)
 - (2) 說明一個好的拒絕具有的特性與功能:
 - A. 明確表達自己的意思。(詢問學生影片中何類型最明確)
 - B. 避免傷害對方或將傷害減至最低。(詢問學生影片中何類型傷害最大)
 - C. 增進彼此的成長。(教師解說:可讓拒絕者為「自我堅持決定」感到驕傲。被拒絕者學習到「尊重」對方選擇的健康心態。)
 - (3) 培養自我肯定拒絕的步驟:
 - A. 清楚陳述自己的立場與真實意思 (例如:我無法接受你的邀約)。
 - B. 提供一個原因(例如:因為我目前還不想交男女朋友)。
 - C. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度溫和(例如:感謝對方的邀約)。
 - D. 肯定並維護自己有拒絕的權力(例如:拒絕後內心不必感到歉疚)。

【活動三】MAY ME-邀約與拒絕藝術(1-2、1-3；約 10 分鐘；角色扮演)

各組以抽籤方式決定扮演情境(附錄一)，應用剛才所學習到的有效溝通與拒絕的技巧，進行組內演練，邀請 2-3 組上台表演(視情況也可全部組別都表演)，演出時間 1~2 分鐘。教師針對各組的表現予以指導與鼓勵。

【綜合活動】(5 分鐘)

1. 教師總整今日所學習的有效溝通與自我肯定拒絕生活技巧內容，並強調能模擬用於現實中兩性交往不同的情境，是很實用的技巧。
2. 教師發給每位同學一張「我們到底是朋友還是情人，需思考因素？」學習單。
3. 預告下一單元內容。

【附 件】

附錄一：MAY ME-邀約與拒絕藝術情境題與活動學習單

MAY ME-邀約與拒絕藝術情境題

情境一： 這星期六是妳（你）的生日，班上同學要一起幫你（你）慶生，你（你）想要邀請自己喜歡的女生/男生來參加，妳（你）會如何提出邀約？

(前提:你所喜歡的人並不知道你喜歡他/她!)

情境二： 放學等公車時，碰到一位你不欣賞的異性，邀請你參加他們學校的校慶，你不希望和他有進一步往來，你該怎麼辦？

情境三： 你和妳喜歡的女生/男生負責同一個打掃工作（如必須一起倒垃圾），你會如何與他/她交談？

(前提:你所喜歡的人並不知道你喜歡他/她!)

情境四： 頗欣賞一位異性，但尚無法接受與他深交，發展單獨約會，當他（她）向你提出邀約時，你該怎麼辦？

情境五： 這星期六休假，你在家上 MSN 恰巧遇到心儀很久的人，聊天得知他/她也有空，你會如何提出邀約他/她一起出去？

(前提:你所喜歡的人並不知道你喜歡他/她!)

情境六： 參加一個大團體的郊遊活動，一位你不欣賞的異性一直盯著你，不斷找機會搭訕並提出邀約，你該怎麼辦？

愛情先修班—健康兩性交往：MAY ME-邀約與拒絕藝術活動學習單

活動說明：

1. 以小組為單位，隨機抽籤決定故事情境。
2. 演出時間限時二到三分鐘，上台表演者人數不限。
3. 表演內容著重生活技巧演練，可使用相關道具輔助（道具無需華麗，盡量利用生活素材）。

MAY ME-邀約與拒絕藝術運用生活技巧概念說明：

1. 有效溝通 - 邀約的技巧
 - (1) 健康的心態：-「先當朋友，再當情侶」。
 - (2) 使用「欣賞」來代替「喜歡」或「愛」。
 - (3) 先以「團體邀約」或「團體活動」，不要先以「單獨邀約」方式。
 - (4) 約會內容應「具體」且「有趣」。
 - (5) 表現「誠意」與「尊重」。
2. 自我肯定拒絕的步驟
 - (1) 清楚陳述自己的立場與真實意思（例如：我無法接受你的邀約）。
 - (2) 說明並提出原因（例如：因為我目前還不想交男女朋友）。
 - (3) 兼顧他人的感受，使用正向的語言，態度溫和（例如：感謝對方的邀約）。
 - (4) 肯定並維護自己擁有拒絕的權力（例如：拒絕後內心不必感到歉疚）。