

**「愛情先修班—青春四人行」—兩性交往「生活技巧」
教學影片教案**

教學名稱	單元二 如何拒絕不想要的告白?(自我肯定拒絕)
教學時間	45 分鐘
教學目標	2-1 了解自我肯定的重要性。 2-2 練習自我肯定的方式於與拒絕技巧中。 2-3 學會自我肯定拒絕技巧。
健康與體育 能力指標	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
教學準備	【活動一】自我肯定測試量表 人際溝通配對表 【活動二】「如何拒絕不想要的告白？」影片 【活動三】角色扮演－拒絕技巧演示籤桶
設計理念	自我肯定拒絕(Assertiveness refusal) 前一個單元已經提及對於自己感興趣的異性有好感時，如何提出適度的邀約，並且讓邀約能夠成功，接下來要讓學生學習如何拒絕不適當或自己不想要的邀約。 每一個人在面對邀約或是要求時，都擁有答應或是拒絕的權利，只是在擔心彼此情誼受損的狀況下，很多人往往不了解如何說「不」，而勉強自己去答應與心意相違的要求，而沒有勇氣說出內心真正的想法。 其實拒絕的方式很多種，感受也因人而異，正確的拒絕技巧是考慮彼此的狀態，不會影響到彼此的情誼，而且可以完整的呈現個人的想法，本單元活動將透過角色扮演與小組討論的方式教導學生如何使用正確的拒絕技巧，讓拒絕者的心意與表現並不傷害到別人，是這一個活動希望呈現的重點。
教學活動	

【活動一】(10')

- 1.前情提要：上一個單元影片中提到了單獨邀約與團邀約的不同，也讓大家討論並實際演練了邀約的技巧，本次將引導大家進入另外一個新的主題，學習如何做出正確的拒絕，且在彼此和氣的狀況下實行，接下來先讓大家進行一個小小的測試。
- 2.測驗單的完成：教師說明一個有自信心的人是自我肯定的表現，為了讓學生進一步了解自己自我肯定這部分的狀態，請全班同學進行自我肯定量表的測驗，以作為學生的參考。這些量表的題目間接提示了學生自我肯定的特色。教師並可以利用故事進一步說明自我肯定重要性(故事內容參照附錄)。
- 3.人際溝通配對方式：利用配對分析表來說明如果自我肯定高的人遇到問題時的反應級結果通常比較順利，非自我肯定型的人其實往往是吃悶虧或是不愉快的狀況，所以鼓勵學生成為自我肯定的人。

【活動二】(15')

- 1.教師詢問：
 - 在兩性交往中，邀約是一種很常見的方式，但是如果遇到不適當的邀約或是自己不想交往的對象，會採取哪些拒絕的方式呢？
 - 試想會因為哪些原因而拒絕別人提出交往的請求？
- 2.影片播放：教師播放愛情先修班-青春四人行第二段「如何拒絕不想要的告白？」影片。並依互動式選鍵觀賞不同拒絕方式的片段，其中包含了攻擊型的拒絕、非自我肯定型的拒絕與自我肯定型的拒絕。
- 3.結果票選與問題討論：讓同學票選這三種不同的拒絕方式，自己最欣賞的是哪一種方式，哪一種拒絕的方式最有效而且可以讓兩個人的良性互動關係持續下去？並請幾位同學提出自己的觀點，也開放讓同學們彼此提出質疑，以溝通的方式進行彼此觀念的澄清。
- 4.老師說明：自我肯定型拒絕的好處，利用附件的圖表進行分析劇中人物的表現。

【活動三】(20')

- 1.請學生男生女生兩兩一組分組，設定下列情境，先讓學生兩兩演練，每一種情境都多加嚐試，學生以自我肯定拒絕技巧進行情境的演練，告知學生拒絕時應該考慮到自身的原因與別人的立場。
 - 甲生：「我已經喜歡你很久了...請問你可以答應當我的女(男)朋友嗎？」乙生：「.....」(請學生自行反應)
 - 甲生：「我手上有兩張電影招待券，明天又是週末，不知你(妳)今晚是否肯賞光與我一同去看電影呢？」乙生：「.....」
 - 甲生：「今天家裡沒大人，你要不要來我家看哈利波特的影片啊？只有我們兩個人喔！這樣你就不會太拘束了！」乙生：「.....」

- 甲生：「下個星期學校要舉行聖誕舞會，不知我是否有此榮幸可以成為你的舞伴呢？」乙生：「……」
 - 甲生：「我很喜歡隔壁的小花，你可不可以幫我約他出來，並且告訴他我很喜歡他，想當他的男(女)朋友？」乙生：「……」
2. 請同學上台示範演練，上台時老師準備籤桶，讓同學臨場抽籤決定要演示的題目情境。對於演示的組別是否有達到自我肯定拒絕並請同學提出想法。
 3. 教師讚美前幾組的演示，並且請其他同學提出是否有其他好的自我肯定拒絕方式呢？教師並作出自我肯定拒絕是顧全大局，絕對不是只有拒絕別人，其中亦包含了表達自己的想法也顧及別人的好方法，讓他人感到不管是答應或是拒絕，都能夠得到你的信任與關懷。

自我肯定量表



我是_____

請依照自己自覺的狀態填入相符的數字：

①從來沒有 ②很少 ③偶而 ④大多是 ⑤經常是

1. 當一個人對你非常的不公平時，你是否會讓他知道？ ① ② ③ ④ ⑤
2. 你是否容易做出決定呢？ ① ② ③ ④ ⑤
3. 當別人佔了你的位置時，你是否告訴他？ ① ② ③ ④ ⑤
4. 你是否經常對你的判斷有信心呢？ ① ② ③ ④ ⑤
5. 你是否能控制你的脾氣？ ① ② ③ ④ ⑤
6. 在別人的聊天之中，你是否覺得很容易發表意見？ ① ② ③ ④ ⑤
7. 當你在做自己的事時，如果有人注意到你，你是否不受影響？ ① ② ③ ④ ⑤
8. 當你和別人說話時，你是否能輕易的看著對方的眼睛？ ① ② ③ ④ ⑤
9. 你是不是常常開口讚美別人？ ① ② ③ ④ ⑤
10. 你是否很容易對推銷員說「不」，而不會買了一些自己並不需要或並不想要的東西？ ① ② ③ ④ ⑤
11. 當你有充分的理由可以將貨品退給店家時，你不會猶豫不決？ ① ② ③ ④ ⑤
12. 在公眾場合中你是否容易與別人交談？ ① ② ③ ④ ⑤
13. 你是否覺得自己是受歡迎的？ ① ② ③ ④ ⑤
14. 如果有位朋友向你提出無理的要求，你能拒絕嗎？ ① ② ③ ④ ⑤
15. 如果有人過度的讚美你，你知道要說些什麼嗎？ ① ② ③ ④ ⑤
16. 通常你是否會向別人說出心裡所想的？ ① ② ③ ④ ⑤
17. 當你和異性講話時，你能感到不緊張嗎？ ① ② ③ ④ ⑤
18. 當你生氣時，是否不會嚴厲的責罵對方？ ① ② ③ ④ ⑤

自我肯定量表的計分與解釋

在我們填寫好自我肯定量表之後，將每題所圈選的分數相加，可以從得分整理出四種有關自我肯定的類型：

- 1.高度自我肯定：分數相加，如果你的得分在 77 分以上，就表示你是一個非常能自我肯定的人。你經常能適當、適時地表達自己的意見與感想。
- 2.中偏高度自我肯定：分數相加之後，如果你的得分在 52~76 分之間，表示你大多數的時候能夠表達自己的意見與感想，但偶而做不到。
- 3.中偏低度自我肯定：分數相加後，你的得分在 27~51 分之間，表示你偶爾能自我肯定，但大多數的時候不能表達自己的意見和感想。
- 4.低度自我肯定：分數相加，如果你的得分在 26 分以下，表示你常常不能自我肯定，經常不能表達自己的意見與感想。

故事摘要

- 美國黑人的教科書上寫著：「黑」，是世界上最美的顏色，這就是自我肯定。(一個隨時充實自己的人，自然擁有自信，自能自我肯定；一個沒有信心的人，就無法給人信心，自己都不能肯定的事，當然也無法取得別人的肯定。)
- 鴻雁是一種大鳥，飛得很高，站在地面的人難以辨識到底是什麼鳥？越國的野鴨很多，越國人看慣了野鴨，往往就把飛在高空上的鴻雁當作野鴨；楚國的燕子很多，楚國人看慣了燕子，也往往把飛在高空的鴻雁當作燕子。一對遨遊藍天的鴻雁，飛過了楚越兩國，雌鴻雁說道：「楚越兩地的百姓真迷糊，居然把我們看成是燕子或野鴨。」雄鴻雁笑著答道：「不要怪他們了，儘管楚人把我們當成燕子，越人把我們看成是野鴨，但我們還是鴻雁，決不會是野鴨，也決不會是燕子，不是嗎？」(自己就是自己，即使在這世界上有好幾億人口，你還是你自己。遺憾的是一般人因為不能自我肯定，不能掌握自己的前途，但只要自己心中能夠自我肯定，就可以做自己的主人。)

人際溝通配對分析

他人\自己	自我肯定	侵犯/攻擊型	非自我肯定	被動-攻擊型
自我肯定	人際和諧	佔不了便宜	自我成長	達不到目的
侵犯/攻擊型	自我保護	嚴重人際衝突	吃虧、受傷害	人際衝突
非自我肯定	保護對方	吃定對方	曖昧、各自猜測	暗中佔人便宜
被動-攻擊型	自我保護	人際衝突	吃虧上當	人際衝突

資料參考來源：<http://web.cc.ntnu.edu.tw/~jdtsai/ft/me2-1.html>