

國立東華大學教學卓越中心  
111-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:張明麗  
單 位:幼教系

# 目錄

壹、111-1 成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4

**國立東華大學-三創課程  
111-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：人際溝通		
授課教師：張明麗		
服務單位：幼教系/副教授		
班級人數:27 人		
勾選	繳交項目	說明內容
✓	本確認表	請確實填報，以俾利核對
✓	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
✓	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、 期末成發展等
✓	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
- (#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 三創課程-執行成果總報告

### 單一課程/跨領域課程

#### 一、課程內容特色

##### (一) 學生具備人際溝通的知能，形塑優質教師典範

教育是一份專業的行業，教師在展現專業的同時，也須具有與人互動的能力。幼兒教育為基礎教育，也是紮根教育，幼保人員的行為風範，不但影響個人對專業的認同，也影響幼兒人格發展。本計畫為強化幼教師資生對本課程的內涵，課程以團體導向學習為主，透過分組討論、立即回饋、迷你講授、講座分享，以形塑幼兒教師優質人際互動的素養。

##### (二) 學生具備在地觀點與社會弱勢關懷的實踐能力，提升東華正面形象

學生根據團體導向學習等多元方式，將習得的人際互動知能，實踐在幼兒園場域，且在社會參與的過程中，激發師生熱情與凝聚力，提升東華培育學生關懷在地學童的正面形象。

##### (三) 學生具備語文表達與溝通合作能力，提升學生主動積極與負責能力

學生透過分組腦力激盪方式，經由協商達成共識，在人際溝通課程轉化實踐力的過程中，提升學生與人溝通協調，以及合作協商的能力。

##### (四) 學生具備敬業精神與反思實踐能力，提升人際溝通知能

學生透過積極主動參與人際溝通課程的實踐，有助於培養敬業與樂業的情懷，在實踐過程中能自我檢視，以培養具有反省能力的素養。

#### 二、課程內容/進度/執行方式

週次	內容	上課方式
01	09/12 課程結構介紹／相見歡	教師講述
02	09/19 工作坊 1：覺察自己	教師講述 分享與討論
03	9/26 覺察自己	分享與討論 教師講述
04	10/3 工作坊 2：探索自我 同理他人	分享與討論 教師講述
05	10/10 放假/國慶日	
06	10/17 工作坊 3 人我共情	幼兒園觀察
07	10/24 覺察自己/探索自我 同理他人	教師講述 分享討論
08	10/31 探索自我 同理他人/人我共情	分享與討論 教師講述
09	11/7 薩提爾溝通模式	分享與討論

			教師講述
10	11/14	編寫動物的對話	各自用功
11	11/21	動物間的對話	教師講述 分享討論
12	11/28	人格面具	分享討論
13	12/5	一分鐘自我介紹	分享討論
14	12/12	家庭樹	教師講述 分享討論
15	12/19	人際溝通遊戲	分享與討論
16	12/26	人際溝通遊戲、一分鐘期末省思	分享與討論
17	01/2	放假/元旦	
18	01/9	回顧與展望	分享與回饋

### 三、特殊創意/活動規劃

#### (一)創意規劃

##### 1.創意

「人際溝通」課程，內容為實務操作，本計畫以活動方式，透由理論與實務來回檢視與反思，以增進職前幼教師培生人際溝通的知能。

##### 2.創新

本計畫以人本心理學 Rogers 「學生為中心」的觀點，透過團體導向學習進行「人際溝通」課程，課程中將運用個人預習、分組討論、立即回饋的模式進行教學。透由團體導向學習策略，教師針對學生表現，適時給予回饋，以增進學生合作學習、人際溝通、問題解決能力。

##### 3.創生

本計畫執行的班級為幼教系三年級，該年級在計畫年度，適逢修習另一門「幼兒園教材教法 I I」，此門課需至幼兒園進行教學試教。因此，在課堂增進「人際溝通」概念後，實踐於幼兒園教材教法 I I 校外實習，除了檢視人際溝通落實實務的程度，亦能增進幼兒園與大學師培機構互動機會，進而提升東華大學正面形象、打造東華大學特色、結合外部資源，並且能與幼兒園建立永續經營。

### 四、教學模式

採用 TBL(team-based learning)的教學模式

#### (一)準備期：開學第一週上課

1. 學生能了解教學目標、課堂內容、教學進度與評量方法。
2. 學生抽籤分組，此後上課，依照分組方式上課，每位同學在組內有一個編號。

#### (二)課後複習評量

1. 指定閱讀：課堂結束前，提醒學生練習本週活動的主題。
2. 個別測試：課前設定 2 至 3 個提問，由學生約 10 鐘完成課前單元預習評量。

### (三) 應用

1. 團隊測驗：各組針對人際溝通題目，一起討論與演練，形成共識。
2. 辯解申訴：針對有疑惑的答案，提出辯解，辯解有理可以獲得分數。
3. 教師回饋：教師針對學生不理解的答案，進行說明。
4. 知識應用：各組透過實際的問題，上台發表對答案的看法。

## 五、與前次申請三創課程不同之處

前次申請的幼兒觀察，教學方法為課堂講授與入園觀察兼具，期末增加職場教師講座分享，學生於學期間，進行理論與實務來回檢視，入園觀察共四次，評量的內容，除美勞的評量向度，亦增加自己對同儕觀察記錄的回饋。而此次人際溝通，邀請心理諮商師開辦工作坊，讓學生認識自我及他人，並建構人際溝通之知識，此外，課堂上也有許多人際溝通的活動，讓同學學習技能。

## 六、預期效益

- (一) 學生具備人際溝通的知能，形塑優質教師典範。
- (二) 學生具備在地觀點與社會弱勢關懷的實踐能力，提升東華正面形象。
- (三) 學生具備語文表達與溝通合作能力，提升學生主動積極與負責能力。
- (四) 學生具備敬業精神與反思實踐能力，提升人際溝通知能。

## 七、多元評量尺規

- |                                 |       |     |
|---------------------------------|-------|-----|
| (一) 出席                          | ----- | 20% |
| (二) 上課態度與課堂參與 (議題討論、分享與記錄、講座提問) | ----- | 20% |
| (三) 作業成績                        | ----- | 40% |
| 1. 三次講座心得                       | ----- | 20% |
| 2. 期中省思與期末省思書面告                 | ----- | 20% |
| (四) 期末考                         | ----- | 20% |

## 八、作業設計

- (一) 三次講座心得
- (二) 期中省思與期末省思書面報告

## 九、學生整體意見與回饋

同學都很喜歡此課程，並且收穫很多，在三次的工作坊中，從最一開始，對於依附關係的理解，到選擇自己喜歡的動物圖卡，以了解與認識自己。第二次為帆船意象，並且選擇自己不喜歡的動物圖卡，彼此分享，理解多元的想法。再到第三次，對於榮格和薩提爾理論的分析與應用，在學習新知的同時，還能夠重新

地認識及面對真實內心的自己，同學們都覺得非常的有趣且實用。

## 十、檢討與建議

此堂課為系上選修，學生能在過程中學習到許多，在三次的工作坊中學習到許多。需要檢討的部分為自我省思的問題，在課堂上無法快速吸收知識，需在課堂後省思自己，讓自己能夠深入上課所學的知識。

## 十一、活動精彩剪影



111/09/19 第一次工作坊



111/10/03 第二次工作坊



111/10/17 第三次工作坊



111/11/28 人格面具

### 活動紀錄表

活動主題	第一次工作坊-人我之間三部曲，依附關係探問
活動時間	111年9月19日 10時10分至12時00分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	蔣素娥-心理諮商師
參與人數	27人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>講師首先講解依附關係的理論，其次，請同學到講桌的前方，挑選一張自己最喜歡的動物圖卡，進行特徵的描寫，並連結圖中的動物，之後，同學彼此互相分享。</p> <p>其次，講座後，老師請我們完成一項作業：動物的自我介紹，並且繪畫下自己選擇的動物圖卡。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 瞭解依附關係理論，並具備延伸應用於課程活動與課程目標結合的能力。</p> <p>2 培養學生的自我認識，以及人際溝通，藉以形塑優質教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>學生意見與回饋</b></p> <p>在這一次工作坊中，我印象最深刻的是：當老師問大家：「有人知道甚麼是依附關係嗎？」剎那間，教室瞬間變的寂靜，沒有人回答她，但我相信每個人心裡都有答案，只是不好意思當眾說出來，依附關係，就是人和人之間相互依賴的程度，像我和母親，屬於高度依附關係，有許多事情皆依賴她，而當她有問題時，也都會在第一時間和我聯絡。老師也提到，當我們找尋伴侶時，通常都會尋找與自己特質不同的人，我可能會比較喜歡和自己相似的人，例如：我個性比較急，若是我遇到慢郎中，可能會因此而生氣，進而一直催促他，反而導致關係越來越差。</p>

透過課堂活動，我能夠更認識自己，了解自己的內心深處，並且藉由與其他同學討論，也能發現自己熟識的同學，鮮少人知的一面，這讓我覺得很新奇，也好奇每個人的真面目，希望之後的課堂，自己能有機會與不同人格類型的同學互動，以擴展自己的人際網路。

### 活動剪影



講師說明依附關係理論之過程



選擇自己喜歡的動物圖卡之過程

## 活動紀錄表

活動主題	第二次工作坊-人我之間三部曲，分離與個體化
活動時間	<u>111</u> 年 <u>10</u> 月 <u>3</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	蔣素娥-心理諮商師
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>今天是第二堂工作坊，講師首先回顧上次上課內容，同時介紹帆船意象的概念。接著，邀請同學彼此分享最喜歡和最討厭的兩個動物以及選擇的原因，然後書寫自己與對方的各五個特質。</p> <p>講座後，講師請我們完成一項作業：討厭和喜歡的動物對話，藉由對話了解自己內心的想法。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 瞭解帆船意象，以及周哈里窗等自我認知與他人認知的類型，並具備延伸應用於課程活動與課程目標結合的能力。</p> <p>2 培養並提升學生對於自我認識，以及人際溝通，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>今天是第二堂工作坊，在課堂中，講師提到帆船意象，船代表著安全，越大越能抵風浪，當人在水上時，能依靠著船來生存，因此，船就像人們的避風港，代表著安全感與信任。老師說明船主要由「安全」、「連結」、「自尊」組成，其中，連結的部分，包含焦慮依附、逃避依附等負面的依附，而歸屬感、親密關係，則為正面依附。每個人的依附關係都不同，透過觀察可以了解他人的依附類型。有些人無法自己待在環境中，需要他人的陪伴，可能就是焦慮依附，如果只有一人，便會開始焦慮。</p> <p>講師講解完，我發現我和母親有很深的依附關係，在我的心中，母親就像帆船一樣，總是指引著我。</p>

最後，老師指導大家如何將今天的討論內容寫進表格中，第一個表格，是自己知道別人也知道，屬於開放區，我具有負責及熱心。第二個表格，是自己不知道別人知道，屬於盲目區，我則為真誠、合群、善良、實際、調皮、知性。第三個表格是自己知道別人不知，屬於秘密區，我的部分為樂觀、積極、正義。最後一個表格，是自己不知道別人也不知道，屬於潛能區，是期待自己的特質，我希望自己具有果斷，因為，這是目前自己欠缺的。

今天上課，讓我獲益良多，對自己有更深一層的了解，也知道他人對我的看法。在討論的過程中，了解同學的想法，並拉近彼此的人際距離，在課堂後，我們也會一起聊天，變得比以前更加熟稔。我非常喜歡這堂課，雖然看似輕鬆，卻又不失教育意義，過程中還能讓自己思考、認識自我、認識他人。

### 活動剪影



講師說明帆船意象之過程



老師引導學生思考之過程

## 活動紀錄表

活動主題	第三次工作坊-人我之間三部曲，獨舞與共情
活動時間	111年10月17日 10時10分至 12時00分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	蔣素娥-心理諮商師
參與人數	27人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>今天是第三堂工作坊，講師透過榮格提出各種意識與潛意識的互動，以及薩提爾的冰山模型，帶領大家探索自我的潛意識，以及如何在問答中，察覺自我。</p> <p>在榮格的「個體化」中，老師提到的「英雄之旅」闡述成為自己的內在英雄之歷程，以及天真者、孤兒、流浪者、鬥士、殉道師、魔法師等六種人格原型。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 瞭解冰山理論，以及個體化的英雄之旅，並具備延伸應用於課程活動與課程目標結合的能力。</p> <p>2 培養及提升學生的自我概念，以及人際溝通技巧，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>在活動中，我們會分組討論，從傾聽他人問答的過程，發現自己也有相同的問題，從中學習跟思考，如何問問題，才能夠幫助自己發掘想要的答案。透過簡單的示範，讓我在課堂活動後的兩人分享中，能夠更順利地對自我行為做進一步的分析，並幫助自己與同伴突破自我意識的水平線，深入到冰山下，探索每個層面：情緒、感受、觀點、期待、渴望、自己與自我的對應。</p> <p>而期待跟渴望，對我來說，是最困難的地方，需要更多的對話跟探索。我認為期待跟渴望，是自己的陰暗面，而我本身就容易隱藏自己的真實想法，不喜歡別人知道我的需求跟期待，以免凸顯出自己膽怯的特質。其實我很喜歡可愛</p>

的東西，但我的外顯行為，是大而化之，所以，我會隱藏自己對於可愛事物的喜愛，避免被他人取笑。

在這三次的工作坊省思中，從一開始，對於依附關係的理解，到選擇自己喜歡以及不喜歡的動物圖卡，皆能逐漸認識自己。再到這次對於榮格和薩提爾理論的分析與應用，在學習新知的同時，還能夠重新地認識及面對真實內心的我，覺得這是一門非常有趣且實用的課程。

### 活動剪影



講解冰山理論之過程



薩提爾溝通模式練習之過程

## 活動紀錄表

活動主題	周哈里窗
活動時間	<u>111</u> 年 <u>10</u> 月 <u>24</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>今天課堂介紹的重點是周哈里窗（Johari Window）的概念，係將自己和他人對於自己的想法，交織出公開區、盲目區、隱藏區、未知區等四個區域。藉由周哈里窗，給予學生自我覺察人際互動的參考架構，持續的了解人我的關係，以觀察自我成長的轉變。</p> <p>其次，透過小組的討論，在認識自我的過程中，亦能深化理解彼此的想法與情感。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 瞭解周哈里窗的技巧，並具備延伸應用於課程活動與課程目標結合的能力。</p> <p>2 培養並提升學生對於自我概念，以及人際溝通的覺察，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>對親密的家人、另一半，以及摯友的面前，我們多半都渴望更緊密的連結，讓彼此的心有溫暖、安穩的感覺。若想要有更緊密的連結，需要彼此更真實而深入的理解與認識。不過，在和他人建立關係前，都需先從「自己」開始，先了解自己，才能夠了解他人，充分了解兩人狀態的前提下，進而找到適合彼此的相處之道。進而探討：我是一個什麼樣的人？我是誰？這些都是我常問自己的問題。</p> <p>我們在課堂中分享，自己在工作坊時畫出的周哈里窗，並更一步地談論，彼此給予對方如此描述的原因，而我的夥伴，給予我知性、實際的評價，其實認知並非如此。因為，自</p>

己時常會隱藏天馬行空的想法，希望能給予他人正面的形象。因此，在進行活動時，會刻意隱藏不想被他人了解的一面，無法輕易開啟心窗，和他人談論自己內心深處的事情。

透過課堂的分享，我能夠更了解別人對我的看法，以及在別人眼裡是甚麼樣的人，也讓我自省：嘗試對他人敞開心房的可能性，以便能開拓心的視野。

這次的活動，也讓我更加認識自己，發現以前不曾看見的面向，以及認識同學。經過對話，能打破我對夥伴既有的認知，原以為他是一位大而化之的人，之後卻發現他的心思細膩遠甚於我，會觀察到許多別人沒關注的事情，讓我佩服得五體投地。期望自己這次的收穫，能帶給未來接觸的幼兒，不但認識自我，同時，建立良好的人際關係。

#### 活動剪影



同學彼此分享周哈里窗

## 活動紀錄表

活動主題	薩提爾溝通模式
活動時間	111 年 10 月 31 日 10 時 10 分 至 12 時 00 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>上一周，每人記錄與他人互動的十句對話，並分析溝通模式。在課堂上，先複習薩提爾溝通模式的討好型、責備型、電腦型、打岔型，以及一致型等五種類型。之後，兩人一組，模擬彼此的對話情境，最後，再上台演練，讓全班一起檢視，自己分析類型的正確性。</p> <p>其次，每位同學找出自己最常使用的溝通模式，同一類型的人一組，並讓兩個不同的組別，彼此溝通，理解他人並體會自己對於別人的影響。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 瞭解薩提爾溝通的五種模式，並具備應用於實際的生活情境中，以縮短理論與實務的距離。</p> <p>2 培養並提升學生對自我的覺察，以及人我互動的影響，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>透過課堂的互相分享，我和同學探討兩人應對模式間的差異，對方偏向的討好型，則是我最少出現的，我們會分析彼此的情境，並依照自己的視角作出回應，站在對方的角度，我可能會出現理智型、一致型的方式，而他依照我的情境，則可能使用討好型的應對方式。</p> <p>接著，全班分成討好、理智、打岔、責備、一致等五組，一致型的人數最多。老師請不同類型間的人彼此分享，我跟一致型的人互動，發現他們的對話模式，讓人感受到真誠，</p>

進而想與他繼續互動的動機。同時，反思自己時常使用電腦型的應對模式，它增加朋友想與我互動的機會，因為，我能夠提供他們冷靜的判斷方向。

這一次的課堂，我獲益良多，看到每位同學不同的溝通方式，讓我更加了解班上的同學，也理解有效的與他人溝通的方法。同時，因為熟悉薩提爾的應對方式，讓自己從原本的陌生，經由認知，最後能內化並應用於實際生活，這種改變，讓我喜出望外，期許自己的人際互動能越做越好。

### 活動剪影



老師分析同學薩提爾模式演練之過程



薩提爾模式的五種溝通類型

## 活動紀錄表

活動主題	人格面具
活動時間	111年11月28日10時10分至12時00分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>上一週，請學生先繪畫屬於自己的面具，並於本週帶到課堂上，與同學進行分享。</p> <p>在課堂上，同學們坐成回字型，外圍的同學移動，以迴旋溝通的方式，分享製作的面具，以及戴面具的心得，總共輪一圈，讓每個人能充分的對話。分享結束，邀請同學上台分享，並分析面具與自我概念的關聯。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 提升學生理解人格面具的理論，並實際運用於生活情境中。</p> <p>2 培養並提升學生對自我概念，以及人我互動的影響，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>在繪畫面具時，我開始思考自己喜歡的是什麼，以及想讓他人認識的是什麼？爾後，畫下自己喜歡的卡通人物，以及星星代表著有關宇宙的事物。在面具的額頭，畫下天空，我時常會望向天空，一朵朵白雲飄過天際，彷彿將我的煩惱拋諸腦後。在面具下巴的空白處，則是用草地填滿。</p> <p>小時候，我喜歡在圖畫紙最下方的空白處，畫下草地，有綠色、青綠色以及黃色等色彩繽紛的草，再用紅色或是紫色描繪出花的形狀，以點綴草地。</p> <p>因為能與超過十位以上的同學進行對話，和同學分享的過程，有多次的機會介紹自己，讓我更了解自己是一位什麼</p>

樣的人，也在對話中認識他人，雖然只有短短的幾分鐘，但雙方皆能沈浸在歡樂的氛圍，暢談自己的想法。

最後，老師針對幾位同學的面具進行分析，從面具上能發現大家的畫風的特色，有寫實風、卡通風，以及抽象派等。看見同學侃侃而談的介紹自己的面具，除了讓我從中學習到面具所代表的意涵，也更認識他人。

### 活動剪影



同學分享自己的面具，老師進行分析



面具大合照

## 活動紀錄表

活動主題	一分鐘自我介紹
活動時間	<u>111</u> 年 <u>12</u> 月 <u>5</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>在課堂中，每位學生有一分鐘的時間，突破傳統，介紹自己的特點，讓聽者印象深刻。</p> <p>聆聽全班的自我介紹後，同學尋找剛剛印象最深刻，或最有興趣的人，兩人一組，進行十分鐘的對話。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 提升學生自己與彼此的認識，並實際運用於生活情境中。</p> <p>2 培養並提升學生對自我的概念，以及人我互動的影響，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>一開始，在聆聽每個人的自我介紹時，能明顯的看到有些人比較活潑、外向，能夠很大方的展現自己，甚至有同學透過歌唱，吸引他人的專注力；有些人在團體中雖較內斂，但在私下互動時，卻能侃侃而談。</p> <p>由於班上有許多外系的學生，與我們較不熟稔，但是，經過他們的自我介紹後，從原本的陌生，到認識他們的個性，增加對同學的熟識度。</p> <p>在自我介紹後的兩人互動，首先，我和鄰座的同學進行討論，我好奇他的故鄉，他說他們來自一個村眷，裡面的人都是相同的姓氏，這激發我的好奇心，因為，在台北很少能看到村眷，所以，我詢問他許多有關村眷的事情，他說起家鄉時的眼神，閃閃發光，很快的，五分鐘過去，我聽得意猶未盡，和他約定下課後繼續談論。</p>

在第二次的分享,是別人主動找我,雖然和他同窗三年,但是並沒有太多的機會能夠跟他對話,因此,在討論的一開始有點尷尬,好險兩人很快熟識,加上星座都是雙魚座,因此能打開話匣子,天南地北地暢談。

透過這次的課堂,我不只更了解他人,也更認識自己,透過別人對我的感想,讓我省思自己是一位甚麼類型的人,以及帶給其他人的感受。

#### 活動剪影



一分鐘的自我介紹



同學互相詢問自我介紹的內容

## 活動紀錄表

活動主題	家庭樹
活動時間	<u>111</u> 年 <u>12</u> 月 <u>12</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>全班同學在紙上畫下家庭樹，幾位同學畫在黑板上，和同學進行分享，過程中，從阿德勒家庭星座的觀點，分析學生家庭樹的隱藏涵意。</p> <p>分享完，全班兩兩一組，和鄰桌的同學彼此探討，進而瞭解同學的家庭狀況。</p> <p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 提升學生從家庭樹覺察自我與他人的特質，並實際運用於生活情境中。</p> <p>2 培養並提升學生對自我的概念，以及人我互動的影響，藉以形塑優質的教師典範。</p>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>畫家庭樹時，我的家只有我、爸爸，以及媽媽三位成員，還有一隻遠在天堂的小狗。我將自己畫在樹的正中間，父母在我的上方，左右各一個，而小狗則畫在右上方，代表著牠在天堂，注視著我們一家人。</p> <p>之後，台上的同學開始分享自己的作品，老師：「將樹幹的正中間劃下兩條線，可以檢視出家庭中的核心人物。」有許多同學的中心是自己，或是沒有人，老師一邊分析同學的畫作，讓台下的我，開始省思自己的作品。</p> <p>我的畫雖看似平衡，但是父親的圓圈較大，在詢問老師後，她說明我在潛意識中，將父親看得比母親重要，當下的我曾試圖否認，因為，在日常生活中，我更依賴母親，與她</p>

的連結較深。事後，我開始回想與昔日與父親的相處情景，赫然發現，老師說的話才是正確的，從童年與他的無話不談，如今卻因遠赴外地求學，自己忙於活動，而逐漸降低與他談心的機會。

最後，同學兩人一組，開始談論自己的家庭樹。平常，我很少跟人談論自己家庭的事情，但是經過這次的活動，我開始敞開心扉，不但願意與他人分享家裡的趣聞，且頓時心情感到輕鬆，同時，拉近同學彼此間的距離。

#### 活動剪影



同學在台上繪製家庭樹



同學分享家庭樹，老師進行分析

活動主題	人際溝通遊戲活動
活動時間	<u>111</u> 年 <u>12</u> 月 <u>19</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分 <u>111</u> 年 <u>12</u> 月 <u>26</u> 日 <u>10</u> 時 <u>10</u> 分至 <u>12</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗
參與人數	27 人
活動內容	<p><b>活動進行方式與內容</b></p> <p>全班共分為七組，每組同學需事先設計十五分鐘的人際溝通的遊戲，在課堂上帶大家一同進行活動。</p> <p>第一組為「支援前線升級版」，全班分為三組，每組有一張報紙的大小作為領地，各組需接力，將主持人說的物品拿到自己的領地，最後，全組人需一同站上報紙，堅持五秒。</p> <p>第二個活動，各組擁有半張大小的報紙，主持人說出抬起右腳、舉起左手，以及雙手舉起等指令，每人需依照指令，緊密的擠在同一張報紙，堅持最久的隊伍獲勝。</p> <p>第二組為「支援前線」，每組需快速拿出主持人所說的物品，例如：三隻鞋子、一支藍筆等物品，最快將東西放在前方的桌子，則獲得獲勝。</p> <p>第三組為「我從來沒有」，規則類似大風吹，當主持人說出我從來沒有做甚麼事情，坐在椅子上的人若有做過，則必須起身，與他人換座位，最輸的人會有懲罰。</p> <p>第四組為「草莓遊戲」，類似節拍遊戲，一開始，大家圍成一圈，先介紹自己的名字，每次共有四拍，需對準節拍，若是說不出他人的名字，或是無法跟上節拍者，則被淘汰。</p> <p>第五組為「殘酷二選一」，主持人詢問問題，同學們需討論出答案，並分享自己的看法。</p> <p>第六組為「節拍遊戲」，同學圍成一圈坐在地上，跟著音樂的節拍比動作，跟不上節奏，或是忘記動作者淘汰。</p> <p>第七組為「兩真一假」，同學需說出兩件真實的事件，以及一件虛構的，讓其他人分辨真偽，若是被猜中，則需要分享故事。</p>

	<p><b>課程重點與預期助益</b></p> <p>1 增加學生間的互動，活絡彼此間的情感。</p> <p>2 培養並提升學生的人際關係，藉以形塑優質的教師典範。</p>
<p>活動回饋與成效</p>	<p><b>意見與回饋</b></p> <p>我是第一組的同學，在設計活動時，希望能加溫班上同學的感情，因此，使用報紙作為限制，各組的人需站在同一張報紙，在過程中，看見每位同學思考有效的減少自己佔據報紙的面積，使全員能站在同一張報紙而絞盡腦汁，這不只增進他們彼此間的感情，同時，提升解決問題的素養。</p> <p>在第二組的活動中，組員需要高度的默契，才不會同時拿出相同的物品，並且快速地做出反應，以爭取積分。在過程中，我和組員從一開始，需利用語言進行溝通，到最後只需眼神示意，便能快速拿取不同的物品，跑至講台的前方。</p> <p>第三組的活動我很喜歡，但是感覺較少與他人互動，可是，能在活動中更了解每個人，例如，當台上的人說：「我從來沒有喝過酒。」我和我身旁的人都沒有起身，我就會好奇她為何沒有喝過酒，使彼此更了解，也增進我和她的情感。</p> <p>在第四組的活動，因為班上有許多外系的同學，平常我們也很少溝通，但是透過此次的活動，能快速了解對方的名字，再加上節奏會越來越快，刺激彼此的腎上腺素，使活動氣氛愈來愈歡樂。</p> <p>至於第五組的人際互動內容較少，因為問題都比較簡單，不太需要進行討論，因此，組別能快速回應答案，同時，組別之間也較少有對話，難以得知他人的想法。</p> <p>第六組的活動，大家圍成一圈，整個氛圍感便大幅提升，並且我們須記得他人的動作，在跟上節拍的過程，大家會注視著其他人的動作，能幫助我們更認識彼此。</p>

第七組的活動非常有趣，因為，能聽到別人述說自己的故事，我們也需猜出哪一個是真實的，透過描述自己的故事，能增加對原本陌生同學的了解。

透過多元的活動，班級氣氛越來越熱絡，在上課前，同學也會相互打招呼，讓大家在寒冷冬天，感受到一波暖流。

活動剪影



第一組遊戲：支援前線升級版



第二組遊戲：支援前線



第三組遊戲：我從來沒有



第四組遊戲：草莓遊戲



第五組遊戲：殘酷二選一



第六組遊戲：節拍遊戲



第七組遊戲：兩假一真



第七組遊戲：兩假一真