

教學主題	『決』戰時刻- Let' s make a decision	設計者	惡魔果實
教學對象	施用第三、四級毒品 接受裁罰講習者-青少年	教學時數	1節課 (共90分鐘)
參考資料	1. 自編		
設計理念	青少年的成長經驗中較少機會為自己做決定，也不太清楚自己做決定代表著要為行為的結果負責。因為缺乏做決定的練習，在做決定時，不能全面性地考量。本課程希望藉由讓青少年多練習做決定的基本技巧以及思考哪些決定對自己是較好的決定，來為自己做出恰當的決定。		
教學內容分析	<p>1. 動動腦，想一想</p> <p>先了解學員對做決定此生活技能之認識，並由學員所熟悉的內容慢慢進入今日主題。</p> <p>2. 『決』勝關鍵—做決定小撇步</p> <p>藉由與學員分享做決定的步驟以及案例的示範，讓學員了解做決定時需要多方考量，只要用心自己可以為自己的每個行為做出好的決定。</p> <p>3. —『決』高下—實力大考驗</p> <p>藉由情境演練了解學員學習之效果。</p> <p>4. 好一個決定—為自己做決定</p> <p>讓學員選擇自己現在所面對的一個問題，進行演練做決定的步驟。</p> <p>5. 講師總結、鼓勵</p> <p>總結課程的內容，並以鼓勵的方式期許學員能在生活中運用做決定之技巧。</p>		
教學目標	單元目標	具體目標	
	一、認知部份	1-1 了解影響做決定的要素有哪些。 1-2 認識做決定的各個步驟。	
	二、情意部份	2-1 願意將做決定的技巧落實於生活中。	

	三、動作技能部份	3-1 學會評估各項決定可能帶來的結果好壞。 3-2 運用做決定的技巧評估自己是否該做某件事。			
對應之教學目標	教學活動流程		時間(分)	教學資源	教學評量
1-1了解影響做決定的要素有哪些。	準備階段				
	<p>課堂準備</p> <p>1. 講師準備</p> <p>(1) 電腦</p> <p>(2) 投影機</p> <p>(3) PPT</p> <p>(4) 學習單 1、2</p> <p>2. 學員準備</p> <p>(1) 將班上學員分組，一組約 3-4 人。 ※補充說明：講師可依照班上學員數作調整。</p> <p>(2) 筆</p>				
	引起動機	動動腦，想一想	12		
	<p>1. 講師帶領學員討論三個與做決定相關的問題，並歸納整理學員的意見或回答。</p> <p>(1) 我何時需要做決定？ 如：三餐、朋友邀約、逛街購物等。</p> <p>(2) 可能影響我做決定的因素有哪些？ 以三餐為例：價格、朋友、時間、環境等。</p> <p>(3) 最後，我是怎麼做決定的？ 以今晚吃什麼為例，我會考慮我是否有充足的時間走到較遠的地方吃飯、有沒有同伴可以跟我一起同行，若都沒有我會選擇在學校附近吃晚餐等。</p>		8	PPT_3	參與討論的情況

	<p>2. 講師歸納整理學員的意見或回答，並帶出課程主題：從討論中可以發現在生活中，我們常常需要做決定，而我們所說的所做的每件事情其實都是決定的結果。我們的決定會受到各種因素影響，影響因素也會因著我們要決定的事情而有所不同。如何做出一個明智的決定是每個人都要好好學習的。現在就讓我們看看做決定有哪些小撇步，讓我們一起成為做決定達人。</p>	4	PPT_4	
	發展階段			
1-2認識做決定的各個步驟。	<p>活動一 『決』勝關鍵-做決定小撇步</p>	18		
	<p>1. 講師介紹做決定的步驟，並以一個實際例子示範如何做出一個好決定。</p> <p>(1) 做決定步驟-3C(釐清→考慮→選擇)</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 釐清 了解自己面對的問題為何？ ★ 考慮 自己有哪些選擇、各選擇的優缺點。 ★ 選擇 選出一個自己認為最適當的方式。 <p>(2) 示範例子-</p> <p>今天放學後，<u>小明</u>邀請<u>阿華</u>晚上一起去 KTV 狂歡，但<u>阿華</u>每天晚上都需要到學校對面的滷味攤打工賺取生活費，<u>小明</u>不斷地跟他說少打一天工又不會怎麼樣，跟朋友出去玩見見世面才是王道。<u>阿華</u>知道友情和賺錢都很重要，也因為如此<u>阿華</u>覺得是否要翹班去唱 KTV，這件事讓他左右為難，如果你是<u>阿華</u>你會如何做決定呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 釐清 - 了解自己面對的問題為何？ 是否要翹班與<u>小明</u>去唱 KTV? ★ 考慮 - 有哪些選擇、各選擇的優缺點。 	10	PPT_5-12	

選擇 a. 去唱 KTV

優點：小明覺得我很夠義氣，我是他的好哥兒們、我和小明的交情變得更好、可以認是新朋友、可以好好放鬆一下心情感覺不錯。

缺點：去唱 KTV 需要花一些錢、翹班可能會惹老闆生氣而扣薪水、沒有賺到今天的生活費、夜唱不能休息睡覺。

選擇 b. 不去唱 KTV

優點：可以賺到今日的生活費、不會讓老闆不開心、可以休息睡覺。

缺點：小明會認為我不是他的好麻吉，他以後都不理我。

★ **選擇** - 選出一個最適當的方式。

選擇 b，目前賺取生活費來養活自己對我是一件非常重要的事，如果我惹老闆生氣老闆可能會扣我的薪水或 fire 我，這份薪水真的對我很重要，我不可以失去它；另外，如果能準時回家的話，我的作息就可以比較正常不會影響到我明天的精神。

2. 講師說明除了上述步驟外，還有做決定時可使用的小撇步及小提醒。

(1) 做決定時可使用的小撇步

★ **減少因選擇造成的損失 / 缺點**

以阿華事件為例，朋友會覺得阿華不是他的好麻吉。但是，阿華可以藉由真誠地跟朋友分享，讓朋友了解做此選擇的原因，進而得到朋友理解，而不會傷害友誼。

★ **尋求建議**

可向自己所信任的人、第三者、專家等詢問他們的看法與建議，有時候第三者

8

PPT_13-14

的建議會較中立。

★ 想像未來

想像未來自己正在回顧現在的決定的情況，會不會因此後悔？是否更好的選擇？

(2) 小提醒

★ 對每一個決定的結果負責

不論做出什麼樣的決定，準備好對每一個決定的結果負責。如果問題不能解決，思考後決定總好過不經思考、隨意的決定。

★ 評估決定。

事後評估自己的決定能讓自己從中學到一點東西。問問自己結果是不是自己所期待的。遇到相同或類似的問題是否還會這樣做等問題，每次的決定都是一種經驗學習，下次可做得更好。

3-1學會評估各項決定可能帶來的結果好壞。

3-2運用做決定的技巧評估自己是否該做某件事。

活動二 一『決』高下—實力大考驗

1. 講師發下『決』戰時刻學習單並請學員翻到第一面，說明討論題目：
 - (1) 下一節就要考試了，明志沒有作任何準備，但老師說這次不及格的人就不能參加校外教學，明志很想參加校外教學，隔壁同學是班上第一名，他可以看到他的考卷，他該如何做決定？
 - (2) 期末考完當天放學後，小明邀請你一起去 PUB 慶祝學期結束，此時你很掙扎要不要跟他一起去，你該如何做出一個自己認為是最好的決定呢？
2. 講師請各組依據做決定的 3 大步驟及做決定的小撇步討論上述問題該如何做決定。
3. 講師邀請 3-4 組 分享討論結果並給予回饋。

30

5

PPT_15
學習單_1
【一『決』高下—實力大考驗】

討論、填寫學習單及分享之情況

15

15

<p>2-1願意將做決定的技巧落實於生活中。</p> <p>3-1學會評估各項決定可能帶來的結果好壞。</p>	<p>※補充說明：分享組別數可視上課情況作調整。</p>			
	<p>活動三 好一個決定—為自己做決定</p>	<p>20</p>		
	<p>1. 講師發下學習單，請學員寫下一個自己想要改變或是正面臨做決定的問題，運用所學方式思考該做何決定。</p> <p>(1) 現在正在面對的一個問題為何？</p> <p>(2) 你有哪些選擇？列出各種選擇及其優缺點。</p> <p>(3) 你覺得最適合的選擇為何？</p> <p>(4) 有甚麼辦法能減少選擇帶來的損失？</p> <p>2. 講師邀請學員與同學分享自己現在面對的問題及自認為最佳的選擇，並給予回饋或提供建議。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>PPT_16-17</p> <p>學習單_2</p> <p>【好一個決定—為自己做決定】</p>	<p>填寫學習單及分享之情況</p>
<p>總結階段</p>				
	<p>講師總結、鼓勵</p>	<p>5</p>		
	<p>1. 講師總結：</p> <p>(1) 生活中大大小小的事都要決定，小至日常生活之事，如：今天晚上要吃什麼？大到人生規劃，如：男女朋友是否要進入婚姻關係等等都需要做決定。</p> <p>(2) 有些時候適合某人的選擇在你/妳身上不一定適用，學習運用做決定的步驟，為自己做出更明智的決定，並對這個決定負責，是一件需要時間學習的事。</p> <p>(3) 希望今天的課程大家都能好好的運用在生活中，做好的決定，為自己創造一個更負責任的生活！</p>	<p>5</p>	<p>PPT_18-19</p>	