

教學主題	不只「High」更要「Show」 – 克服害羞	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 2. LST LV1 Teacher' s Maunal		
設計理念	<p>有些青少年的個性較為內向認為使用藥物可以度過無聊的生活，吸食後發現讓自己變得更有勇氣、因容易與他人交談、交往，因而重複去吸食毒品。</p> <p>此教案目的是在幫助青少年改善害羞的個人特質，從展開心胸練習向別人介紹自己，接著是了解自己害羞的原因，再透過學員一起想辦法來幫忙他們解決，最後就透過學習單的填寫提供他們去主動認識別人與對話的機會。在評量方面就是讓他們多練習主動與人交往、交談以增加自己的自信心，希望他們能更有信心地去面對生活中任何不熟悉的事物。</p>		
教學內容分析	1. 認識自我 透過活動讓學員知道自己有哪些個人特質，也可以發現及了解自己給別人留下的第一印象。		
	2. 瞭解害羞 介紹害羞的特質及害羞會有的反應，之後讓學員學習認識自己並瞭解自己的個人特質。		
	3. 克服害羞 當害羞的學員瞭解原因後，請全班學員集思廣益想出解決辦法，講師也給予補充。		
	4. High&Show 透過學習單的撰寫，讓學員實際練習社會接觸、主動與他人對話、展現自信心、表現自我		
	5. 講師總結、學員分享 鼓勵學員的參與，並總結這堂課的目的，透過練習，改善害羞，成為有自信的人。		

教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知部份	1-1 認識自己的個人特質 1-2 瞭解害羞的原因 1-3 知道克服害羞的技巧
	二、情意部份	2-1 察覺自己的個人特質 2-2 培養學員參與活動的勇氣
	三、動作技能部份	3-1 練習過程中，克服害羞 3-2 運用自己所學的方法認識陌生人 3-3 展現自信主動與他人交談

對應之教學目標	教學活動流程	時間(分)	教學資源	教學評量
	準備階段			
	<p><u>課堂準備</u></p> <p>1. 講師準備</p> <p>(1) 先行準備以下物品—</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 電腦 ★ 投影機 <p>(2) 先行蒐集、製作以下物品—</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ PPT ★ 學習單 <p>2. 學員準備</p> <p>(1) 將班上學員在上課前分為四組，並將班上桌椅排成四桌。</p> <p>※可視上課環境自行調整，桌椅的排列是</p>			

為了有利於讓學員的討論。

<p>1-1 認識自己的個人特質</p> <p>2-1 察覺自己的個人特質</p>	<p>引起動機 「認識自我」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講師發下個人特質表請每位學員在特質表中圈選出與自己最貼近的三種人格特質。 2. 請每人找兩位學員聊天選出他們認為與他/她的最貼近的人格特質。 3. 講師介紹人格特質：人格特質是一個人生活中對人、事、自己、外在環境所表現出來的一致性因應方式。在其成長歷程中，可能會受到許多因素影響，例如生理、遺傳、家庭教養、文化規範、學習經驗等，而形成自己的獨特個性，在不同的情境中表現出特定的氣質，例如：今日的主題—害羞。其實，不只是個人特質，在社交場合中，許多人也會感到害羞不安。 	<p>10</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>PPT_3</p> <p>學習單_1</p> <p>【個人特質表】</p> <p>PPT_4</p>	
發展階段				
<p>1-2瞭解害羞的原因</p>	<p>活動一 瞭解害羞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講師詢問學員有多少人認為自己很害羞，或者曾被別人說他們很害羞。另外有多少人曾經在社交場合中感到不自在？ 2. 講師與學員討論為什麼在社交場合中，人會感到害羞或不自在？有辦法可以解決這問題嗎？ 3. 講師講解人為什麼有害羞的特質，在害羞時會產生什麼反應。 <p>(1) 為什麼會有害羞的特質？</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 害羞是一種憂慮的感覺、缺乏舒適性、安全感，尤其是當一個人在接近其他人 	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>PPT_5</p> <p>PPT_6-7</p>	

的時候。

- ★ 這通常發生在新的情況或不熟悉的人。害羞可以是一種有較低自尊感的人之特性。
- ★ 羞怯是學習得來的習慣，小時被譏笑、冷落或羞辱的人，很容易陷入羞怯的行為模式。

(2) 害羞的特徵

- ★ 害怕做或說什麼，並感到不自在。
- ★ 對陌生人感到緊張。
- ★ 人際互動有自信心不足。
- ★ 最普遍的怯意是怕自己失態、不得體、被嘲笑或者得不到肯定，擔心自己的形象。
- ★ 因為表現出冷淡退縮，被誤以為冷漠自負而與之疏遠，使他更沒安全感，更羞怯。

活動二 克服害羞

1. 講師發下「害羞的小英」學習單給各組，並說明小英的困擾。

小英的困擾：幾天後期末考就要結束了，小英的同學小雯邀約全班一起去 KTV 唱歌，害羞的小英想跟同學一起去，可是從沒去過 KTV 的她，感到害怕，因不擅長與他人對話，對自己與他人互動也沒什麼信心，故之前的她幾乎不出席聚會，可是她想藉此機會與同學出去玩，多認識大家，請問如果你是小英，你會做什麼努力來改善害羞，讓自己去夜店不感到害怕？

2. 請各組討論小英要如何讓自己對於聚會不害怕？

1-3 知道克服害羞的技巧

2-2 培養學員參與活動的勇氣

35

3

PPT_8

學習單_2

【害羞的小英】

5

3. 講師歸納學員所提出的方法，並給予回饋。 10

4. 講師說明克服害羞的四種方法。 17

(1) 練習社會接觸

- ★ 鼓勵多參與社團活動
- ★ 鼓勵多參與課堂活動

(2) 練習主動與他人對話

- ★ 多參與團體活動，講出自己的想法。
- ★ 面對陌生人時，鼓勵自己要主動與人對話。
- ★ 多觀察別人，去找到與他人與自己有的共通點或感興趣的話題。

(3) 練習表現自我

- ★ 面對自己有興趣的運動或專長時，積極表現。
- ★ 對於自己擅長的事物能主動參與。

(4) 增加自信心

★ 從改變姿勢開始

從改變姿勢，就可以展現自信心，例如是否抬頭挺胸、背脊是否挺直、雙臂是否自然地張開等等，

★ 忽視旁人眼光

周遭的人根本不會注意、也不會記得你所在意的這些細節。

★ 大方稱讚自己

要能看到自己的優點，大方稱讚自己、鼓勵自己。

★ 把微笑掛臉上

有自信的人，隨時會把微笑掛在臉上。

★ 優雅面對錯誤

從容不迫地承認自己的錯誤，並有條不紊地解決問題。

PPT_9-13

程中，克服 害羞。 3-2 運用自 己所學的方法認識陌生人。 3-3 展現自 信主動與他 人交談。	1. 講師發下每位學員 High&Show 學習單，並說明活動進行的方式： (1) 找三位與自己不同組的學員運用講師所提供的方法去練習講一個笑話/說最近發生的趣事/說一件難忘的事情/表演一才藝等。 (2) 表演或故事說完後，請聆聽的學員在對應格子簽名，連成一條線即可。	3	PPT_14-15 學習單_3 【 High&Show 】	
	2. 活動開始，學員找三位與自己不同組的學員練習與人接觸。	10		
	3. 講師邀請 5-6 位學員分享活動心得。	12		
	總結階段			
	講師總結、學員分享	5		
	1. 講師鼓勵大家得參與，也請各位學員給自己一個掌聲，總結每個人都有不同的個人特質，別人也要給予尊重，特別是害羞不可怕，有很多簡單改善害羞的方法鼓勵學員在生活中多多運用，並舉例說明 (例如在一周內認識至少三個新朋友以或主動與十個朋友打招呼等)。	5	PPT_16	