

教學主題	好 to Say NO!!—拒絕技巧	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. LST LV1 Student Guide 拒絕的技巧		
教案作者	2. 惡魔果實		
設計理念	<p>青少年階段常會特別在意同儕的想法、看法，也特別希望自己是成熟懂事、獨立的，因此很容易在旁人誘惑下就自行做出決定，這些決定往往未經深思熟慮，一不小心就會危害自身健康。加上青少年為了尋求同儕認同並在互動間找到自我價值，因此在朋友熱情邀約時，往往會有盛情難卻、難以拒絕的窘狀。再者，有鑑於部分青少年接觸違禁藥物的主要原因是源起於不知如何拒絕，因此建立拒絕的生活技能便顯得十分重要，良好的拒絕技巧，不僅能協助青少年遠離會對自身造成危害的藥物，更能增加對自己的信心！</p> <p>本教案希望學員能藉由情境上的演練、遊戲，找出適合自己本身在不同情境下的拒絕方式，也希望藉由反覆訓練這些拒絕技巧，加深學員的印象，使之能靈活運用於真正的生活當中。</p>		
教學內容分析	<p>1. 你是什麼「拒絕類型」？</p> <p>運用「你是什麼拒絕類型」之小測試給予學員們作答，使學員對自己的拒絕行為有初步了解，並強調正確的拒絕態度，進而帶入課堂主題。</p> <p>2. 「拒絕技巧」九大招，學會說不：</p> <p>講師說明9項拒絕技巧後讓學員們填答學習單，最後公布學習單答案，使學員對9項拒絕技巧能產生深刻印象。</p> <p>3. Say NO 小撇步：</p> <p>講師補充說明拒絕技巧多樣(不只9招)，但有其需把握之原則。簡介完後讓學員寫下自己過去拒絕失敗的經驗並提出現在會採取的拒絕方式，藉此讓學員找出最適合自己的拒絕方法。</p> <p>4. Say NO 之賓果小劇場：</p> <p>藉由分組設計情境與演示拒絕技巧，再搭配賓果遊戲的形式，使學員對9項拒絕</p>		

	技巧及其需把握之原則更認識並懂得如何運用。 5. 講師總結、學員分享： 講師鼓勵大家的參與並請學員分享心得，最後總結。			
教學目標	單元目標	具體目標		
	一、認知部份	1-1 知道自己習慣的拒絕方式。 1-2 認識更多樣的拒絕方式。 1-3 知道正確的拒絕態度。		
	二、情意部份	2-1 培養正確的拒絕態度。 2-2 願意將所學之拒絕技巧應用於生活中。		
	三、動作技能部份	3-1 找出適合自己使用的拒絕技巧。 3-2 能針對情境運用合適的拒絕方式。		
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			
	<u>課堂準備</u> 1. 講師準備 (1) 電腦 (2) 投影機 (3) PPT (4) 學習單 1、2、3			

1-1知道自己習慣的拒絕方式。	<p>2. 學員準備</p> <p>(1) 將班上學員分組，一組約 5-6 人。 ※補充說明：講師可依照班上學員數作調整。</p> <p>(2) 紙與筆。</p>			
	<p>引起動機 你是什麼「拒絕類型」？</p>	10		
	<p>1. 講師以 PPT 放映「拒絕類型」的題目及選項並請同學拿出一張紙將適合自己選項記下。</p>	5	PPT_3-7	
	<p>2. 講師詢問 a b c 三種選項中最多的人數 (例如：「選 a 最多的請舉手」)，並說明 a b c 三種選項分別所代表的意義：</p> <p>(1) a 表示傾向消極的方式回應。 消極的拒絕方式雖然不一定不好，但是不容易堅守自己的立場，容易被說服進而無法成功的拒絕。</p> <p>(2) b 表示傾向以侵略的方式回應。 以侵略、攻擊的方式拒絕雖然有嚇阻對方的效果，但容易破壞兩人之間的關係，或是產生更大的衝突。</p> <p>(3) c 表示知道如何冷靜且堅定地回應。 冷靜且堅定的拒絕，是個不錯的拒絕形態，不過不是每個人都能被這種方式說服。</p>	4	PPT_8	
	<p>3. 講師小結：「以上 a、b、c 三種拒絕類型沒有所謂的好壞，需要看情境去巧妙的運用，如果學習更多不同類型的拒絕技巧，能讓你在拒絕人時可以用巧妙的穿插使用。」</p>	1		
	發展階段			
1-2認識更	<p>活動一 「拒絕技巧」九大招，學會說不</p>	15		

多樣的拒絕
方式。

1. 講師講述並舉例說明 9 項拒絕技巧。

(1) 直接說「不」

堅定拒絕他人。

例：「不要」或「不用，謝謝。」

(2) 直接回答

除了拒絕外，也強調自己拒絕的事項。

例：「不用，謝謝。我不抽菸。」

(3) 找藉口回絕

說明理由。

例：「不用，謝謝。我趕時間，得趕快走！」

(4) 拖延戰術

留到下次再說。

例：「不用，謝謝。下次再說吧！」

(5) 改變話題

拒絕之後，轉變話題。

例：「不用，謝謝。你有看昨晚的球賽嗎？」

(6) 跳針技巧

反覆的說「不」，或是用各種方式拒絕，用於一再被詢問時。

例：「不用，謝謝。」、「不要。」、「不用了，我沒興趣。」

(7) 直接離開

拒絕後直接離開。

(8) 冷淡以對

不要理會對方。

(9) 避開類似場合

避免可能被迫抽菸的場合。

2. 講師發下學習單，請學員依據學習單中個案的拒絕表現判斷其使用的拒絕技巧進行配對填答。

5

PPT_9-12

5

PPT_13

學習單_1

【「拒絕技巧」九大招，學會說

學習單
填寫情
況

<p>1-3 知道正確的拒絕態度。</p> <p>2-1 培養正確的拒絕態度。</p> <p>3-1 找出適合自己使用的拒絕技巧</p>	<p>3. 講師公佈學習單答案並進行統整與澄清概念，說明拒絕方式的多樣性。</p> <p>4. 講師稱讚/獎勵全部答對的學員。</p> <p>活動二 Say NO 小撇步</p> <p>1. 講師說明拒絕技巧多樣，但要有正確態度（冷靜及堅定，而非消極或帶有侵略性）及需把握以下原則：</p> <p>(1) 語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 足夠的音量 以堅定、自信的語氣說話。 ★ 說話要流暢 以平穩的方式說話，不要猶豫或是畫與前後反覆。 <p>(2) 非語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 眼神接觸 直接看著對方的眼睛。 ★ 臉部表情： 確保臉部表情和你的說話內容一樣。 ★ 身體姿勢： 站直，直接面對你說話的對象。 ★ 距離： 和你說話對向保持大約 1 公尺的距離。 <p>2. 講師發下「好」to say no 學習單，請學員在學習單的空白處，寫下自己拒絕失敗的經驗，並說明現在的自己會採取<u>何種方式</u>拒絕別人。</p> <p>※補充說明：講師不必硬性規定需選擇 9 種拒絕技巧，為能貼近學員實際生活、經驗，學員可以自己寫上其他的拒絕方法。</p> <p>3. 講師請 5 位學員上台分享。</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>14</p> <p>5</p>	<p>不】</p> <p>PPT_14-23</p> <p>PPT_24-27</p> <p>PPT_28</p> <p>學習單_2</p> <p>【Say NO 挖知影!】</p>	<p>學習單填寫情況</p>
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

2-1培養正確的拒絕態度。 2-2 願意將所學之拒絕技巧應用於生活中 3-2 能針對情境運用合適的拒絕方式	4. 講師統整學員所提出的拒絕方式，並做澄清。	1		
	活動三 Say NO 之賓果小劇場	30		
	1. 講師發下賓果單，請各組將 9 種拒絕技巧隨意填入空格，並為各技巧設計約 1 分鐘的情境，待會演出，演出時需融入拒絕的正確態度。	16	PPT_29-31 學習單_3 【Say NO 之賓果小劇場】	
	2. 請各組派一人猜拳，決定演出順序，演出正確的組別可將格子劃掉，最先連成 <u>一或兩條線</u> 的組別得勝。 ※補充說明：完成之線條可視上課情況作調整。	13		演出之正確性
	3. 講師給予得勝組別口頭讚美(或獎賞小禮物)，並予以講評及澄清。	1		
總結階段				
講師總結、學員分享	10			
1. 講師鼓勵學員積極、用心的參與，並邀請學員分享今日活動心得。	5			
2. 講師總結： (1) 生活中可善用拒絕技巧 9 大招。 (2) 正確的拒絕態度有助於成功的拒絕。 (3) 評估情境再選擇當下最適合的拒絕方式，同時間亦可運用一種以上的技巧。 (4) 可以自己發展適合自己的拒絕方式或多練習自己最有把握的拒絕方式。	5	PPT_32-34		