

單元名稱	歌詠青春合奏曲（康版）擁抱青春相信愛（翰版） 授課活動:Eye to eye contact	時間	45 分鐘
核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
學習目標	1.學生專注體驗 eye to eye contact，學習一致性溝通。 2.學生運用自我覺察，練習表達一致性溝通 3.嘗試以雕塑來表達關係		
教學資源	1.華無氏家族相關課程內容 2.簡報、學習單		
教學準備	分組、調課		
教學活動說明			備註
準備活動（教學時間：） 人文氣象報告 https://wushihua63.blogspot.com/2021/04/blog-post_18.html 參與團體的過程中邀請成員把自己的經驗和感受，透過「人文氣象報告」傳達現在的狀態，幫助自己和他人，以及團體產生連結。 所謂人文氣象報告，就像是為團體中的其他人，報告自己內在的天氣狀況，陰晴冷暖。而表達的方式，則是運用「我訊息」，說明自己目前是否有哪些感激或興奮、困惑或擔心、抱怨和提議、新信息或新發現、希望或期待。			
發展活動（教學時間：） 一、Eye to eye contact 1.兩人一組（請同學們依桌上立牌入座，想像自己是第一天進到這個團體） 2.把自己放在身體的中央 3.○○看△△，△△看○○，兩人相看 2 分鐘 4.好，到這裡暫停，我會先對○○發問，我問一句，你就把你的經驗用簡單的一句話回應 (1)你面對著△△，看著他的時候，你覺得他是什麼樣人？ (2)你面對著△△，你自己內在，對自己的感覺如何？ (3)你們兩個相對看的時候，你覺得△△怎麼樣看你？ (4)你們兩個相對看的時候，你會怎麼反應「△△怎樣看你」？ (5)你們兩個相看之下，感覺我們關係如何？ 5.小組互相分享彼此的經驗、體驗			

我的回饋，不是對、錯、好、壞，而是當你面對一個人的時候，你怎麼看他以及你內在的反應等等，都會影響到你後面的反應，我們有機會可以常常再來反芻

二、薩提爾(Virginia Satir)小詩，分享生命故事、生活片段，都在接觸自己自我價值感的地方，薩提爾寫了一段我很喜歡的小詩，也是你們會喜歡的

看，如實的看你看見的 聽，如實的聽你聽見的 說出你所感覺到的 而不是說那些你應該說的 說出你所想到的 而不是說那些你應該想的 感受你真正感受到的 而不是你應該感受的 為你想要的提出要求 而不老是在等待別人的允許 自己去選擇、嘗試和冒險 尋找新的可能性和機會 清楚的知道自已的行為 並不是由你的遭遇來決定	願意誠實而尊重的與人溝通 不願意...也是你的選擇 心中站穩自己的立場 而不需要防衛 肯定你的價值 滋養你的靈性 與他們接觸 連結 心中默默的為了一個奇蹟 就是你成為人的存在 而慶祝
--	---

三、腦力激盪：我有什麼資源，請接力說出...給自己力量

最基本的關係，就是兩人為單位（連成一線）；那如果是3人，會有幾條線的關係？請試著雕塑

四、雕塑練習題：

- 1.父親與8歲女兒的關係（鄰居投訴被吵到...）
- 2.父親與高二的女兒關係（家裡要裝潢，女兒很有意見）

綜合活動(教學時間:)

一年365天都有這樣表現嗎？
你有選擇的權力，
你看那個情境，你想要真誠的與人接觸，你就這樣子出來
你看那個情境，你就是要討好，你就去討好
那個後果總是你自己擔當的馬
代價也是你付出的
你有選擇的權力

你對自己的存在完全負起責任來
對於你的存在，你會覺得多麼的有價值

剩下一點點時間 再分享一首薩提爾的小詩

世界上最好的禮物是什麼？

我相信別人給能我最好的禮物

就是

看見我

聆聽我

明白我

和觸動我的心

我能夠送出的最好禮物就是什麼？

就是去看

去聆聽

去了解

及觸動別人的心

如果我們都做得好

我便會感覺到我們真正的連結

當你真正想要連結的時候，你送出的禮物是這個，那我通常也會感覺到別人也送了這樣的禮物給我

教學評量規劃說明

備註

一、人文氣象報告練習

質性評量

能全面的體驗並精準的以人文氣象報告表達我訊息	能大致的體驗並口述人文氣象報告表達我訊息	能以人文氣象報告表達我訊息
A	B	C

二、Eye to eye contact 練習 1+1 則，口頭報告說明分享，練習覺察身體感受及口語表達（左右腦）

能全面的體驗並精準的表達 Eye to eye contact 的全部面向	能大致的體驗並口述 Eye to eye contact 的部份面向	能體驗 Eye to eye contact 過程
A	B	C