

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動

教師教學省思與回饋

在去年第一次進行生活技能『拒絕技能』教案的教學時即發現原本預定的兩節課（80 分鐘）教學時間是不足的，所以在此次教學時將「概念形成」教學時間設定為二節課，並加強、加深演練的次數及情境種類，總授課時數增為四節課（160 分鐘）。

除了課堂上的「概念形成」及「概念演練」之外，配合回家習寫學習單，讓孩子利用生活中面對的各種情境不斷的去做練習，最終形成一個習慣。

受限於繳交學習成果的時間限制，所以此一學習課程到目前為止只持續進行二週多，尚無法讓孩子形成一個完整的內化結果，不過我和孩子們約定好了會持續進行生活中的演練並貫徹執行下去，希望最後能隨時適當的運用此一技能去面對生活情境中的對與錯的抉擇，勇敢的說『不』，並增進同儕間的關係。

學習單的最後一頁因為是暑假期間的練習，所以無法在成果報告中呈現，但我相信，如果孩子們能切實去演練拒絕技能，一定會對他們的人生有所助益！

從孩子們的學習單中，我發現大部份的孩子都認為練習「拒絕技能」是有必要的，課餘和孩子們討論時，有些孩子還說如果能早點進行類似的課程，那他們和同學、家人間的衝突一定會減少。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動

學生學習省思與回饋

六年孝班

林原立：我覺得拒絕別人一定要溫柔，要不然別人一拳就把你給打扁了，所以態度要注意，才是順利拒絕別人的最好方法。在學習過拒絕的技能之後，我利用其中的幾個方法去拒絕別人的要求，我發現雙方都比較不會受傷。

王映筑：在演練拒絕別人的情境時，我常會覺得不好意思，不過我應該要堅持我的想法，不行就是不行！最後沒辦法時只好趕快離開現場，假裝有事情的樣子。經過應用老師教的「拒絕技能」之後，我感覺比較有主見了，也不會被別人迷惑，堅持我自己的想法。

賴韋彤：我覺得如果自己真的不想去做某件事或去某個地方，就一定要拒絕，不要怕不好意思，要不然或許答應他人而去做了傷害自己一生的事而後悔一輩子。

林新峰：演練過拒絕技能之後，知道以後怎麼拒絕別人才不會讓他感覺不舒服。而且家人也覺得我懂事、長大了。

林靖陞：我覺得演練拒絕別人的課程很好，因為可以學到委婉拒絕別人而不會傷了雙方和氣的方法。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育 生活技能『校園の故事』教學活動

學生學習省思與回饋

張郁翎：我覺得演練後，讓我知道哪些拒絕人是對的、哪些是錯的，哪些拒絕會傷害到別人、哪些不會傷害人。和同學之間應用「拒絕技能」裡的拒絕方法拒絕同學的要求之後，比較不會吵架。

林忠諱：我有更多的勇氣去拒絕我不想做的事。

廖修毅：我覺得應用「拒絕技能」去拒絕別人很方便，因為可以不用浪費時間，也不會傷到好朋友的心。我慢慢的學會用婉轉的方式來拒絕別人，更不會造成我的困擾。

林于婷：我覺得演練後，我學到我應該用什麼樣的口氣去拒絕別人才不會把事情弄得更糟。在家中和家人的互動，我會站在哥哥的立場思考，比較少鬥嘴。

林思嘉：演練「拒絕技能」我覺得很好耶！因為練習過後，才能了解如何拒絕別人，才不會讓對方認為我們沒有水準、不禮貌，順便能學到更多如何拒絕別人的語詞。和同學相處方面，我覺得學過「拒絕技能」之後，大家的語氣有改，不像以前那樣的粗俗；口氣也變得比較溫和，這樣聽起來很舒服。

林詣真：這些情境練習真的很有用，因為我都只用一種方式回絕別人，久了別人可能會覺得我敷衍，有了這些方法，就不會造成這種問題了，而且回絕時比較不會尷尬，且不會破壞友情和親情。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育
生活技能『校園の故事』教學活動

學生學習省思與回饋

游雨恒：我覺得拒絕別人要看是什麼樣的情況，如果是好的，就沒有必要拒絕；如果是不好的，再怎麼說都一定要拒絕，並勸告他說這是不好的，別這樣做。經過應用這些技能後，我覺得自己可以更堅定且委婉的拒絕家人，讓家人能更諒解我，接受了我的拒絕，能夠顧到我的立場和他人的立場。

游雅雯：拒絕別人時，要有好的態度，這樣對方才能真正了解你現有困難或沒空。如果你的態度草率，別人就會認為你是故意不想幫忙他或是隨意敷衍他。所以拒絕別人要誠懇，才能讓人接受喔！

張哲學：我覺得不好的事，一定要拒絕，不然會害到自己。經過這次演練後，我和家人及同學互動時會更謹慎的思考做事的後果。

陳玉偉：拒絕別人是有點難，但如果是不好的事情就一定要拒絕他，因為這樣別人會覺得你好欺負。這次練習後，同學肯聽我的意見和理由，也不會覺得不好意思。

王亭涵：我覺得演練過拒絕別人以後，我知道要怎樣去拒絕別人，也不會傷到別人的心。如果我和家人拒絕有困難的話，我們會坐下來好好談談，不要讓對方有不好看的臉色。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育
生活技能『校園の故事』教學活動

六年忠班

學生學習省思與回饋

林育廷：我覺得在拒絕別人時，要把你想表達的事情說清楚，這樣對方才知道為什麼要拒絕他，對方也比較不會有失望的心情。演練時我能大方的說說出來，我想我在真的要跟別人拒絕時，可能會小緊張。使用了拒絕技能之後，我覺得忽然間，會讓人覺得你變得比較有禮貌了點，而且這樣子的說法，讓人比較能接受你拒絕的原因。

李曉芹：我感覺其實拒絕別人是還蠻簡單的，我想可能是我沒有遇到那種「強硬」的人吧！所以我覺得拒絕別人我是 OK 的，除非是我很相信的人，或者是很親的人，我很不敢跟以上兩種人說拒絕的話。應用學到的「拒絕技能」，我覺得我和家人間的關係好像好了一點，可能是因為我口氣變好了的關係吧！起初，我很不習慣，後來慢慢的，做什麼都有了“禮貌”，所以……還不錯吧！

高珮瑄：我覺得，拒絕別人我會很不好意思！但經過這次的練習，我知道要怎麼拒絕別人才不會不好意思，要不然每次拒絕都很尷尬！！以後，要拒絕別人時，就可以使用上課學到的句子；如果不行的話，我認為最好的方法就是直接離開現場。學會「拒絕技能」後，我可以用比較不傷人的句子來拒絕，而且這些句子都很簡單。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育 生活技能『校園の故事』教學活動

學生學習省思與回饋

王映蓉：演練過拒絕別人的情境之後，我覺得大家和你說什麼，就要從自己的大腦想想怎麼拒絕別人，不要傷害別人這樣才對。

莊萱宜：我覺得這個課程很有趣，又好玩，也讓我認識很多拒絕別人的方法，不會讓別人發怒，也不會讓別人懷疑我，謝謝老師能讓我透過這次的演練，認識那麼多東西。我發現家人比較容易拒絕家人，因為我跟他們很熟了，而且他們對我的拒絕比較不會傷心；而同學則比較難拒絕，因為我怕同學們傷心或難過。

林淳薇：演練過拒絕別人的情境後，我覺得我之前的拒絕方式好像太傷人了，自從我學了該怎麼拒絕別人以後，我就知道該怎麼拒絕別人，而不會讓別人生氣了！沒應用「拒絕技能」去拒絕別人之前，我拒絕別人的方式是直接說「不」或「不要」；但應用了之後，我拒絕別人的方式就變成了「不了，謝謝！」或「下次再說吧！」。

李佳欣：親自演練後，我發現其實拒絕別人自己不想做的事並不難，只是看自己怎麼處理當時的狀況而已。現在，我學了很多拒絕別人的方法，以後要拒絕別人時，都可以用這些方法，不但不會傷害到對方，也能經由說這短短幾個字來保護自己。這節課，收穫真豐富！

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動

學生學習省思與回饋

趙昱強：我覺得拒絕別人真簡單，尤其是學過了拒絕技能後，拒絕別人就更簡單了，拒絕別人時要婉轉，這樣別人才不會失望，我和家人及同學的感情就會更好。

許惠雄：我覺得很無聊，因為我常常拒絕別人，而且我覺得拒絕別人是人原本就會的。

王顥翔：演練過拒絕技能後，我學會如何說「不」且比較不會不好意思，也能說出更完整句子，不會讓好朋友聽起來感受不好，也越來越會拒絕別人。

林佳蓉：我覺得很好玩，過程中還有對話，練習這個是很有用的，生活中常常用到，它能委婉的拒絕人家，不讓對方生氣，真的很感謝主任，安排這個課程。在對家人和朋友應用「拒絕技能」拒絕後，大家更能接受我拒絕的理由，不會再因為拒絕不當而心情不好了。

張智凱：演練拒絕別人的情境，我覺得和真正拒絕別人的情境不太一樣；真正的比較正經，有時也會恐慌，所以經過拒絕別人的演練後就可以知道怎樣拒絕別人，同學也變得和善多了。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

六年孝班

李怡慧 (予珊媽媽) :

平時上課時最生氣她們賴床,晚上叫她們準備睡覺,她們總是東摸西摸,拖到很晚才睡,隔天上課才叫不起床,很沒責任感,就算自己有鬧鐘也叫不醒她們是讓我這個做媽媽的感到最無力及生氣、難過的經驗。

王麗琴 (育辰媽媽) :

在我們親子互動中,並沒有遇過什麼讓我難過或生氣;如果認真說起來應該是不做功課,然後騙我說已寫完,最後卻讓老師打電話到家裡告知,會讓我丟臉和生氣。

我不是一個會強制或命令孩子來達成某些事,反而是用溝通的多一些,在我的觀點裡,學習如果也能寓教於樂,快樂的生活、從生活中學習,那是再好不過了。

何玉鳳 (育儒媽媽) :

會令我生氣的狀況有 : (一) 因各人的衛生問題。(二) 當她是值日生時,沒有把工作做好。(三) 亂用錢,不知節儉。(四) 不能做一個生活上的白痴。(五) 玩電腦時花太多時間。(六) 太貪心。

會答應孩子要求的情況有 : (一) 平常上課日

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

期禁用電腦，學校教要用會准用。(二) 身體不舒服時。(三) 太累時。

廖麗莎 (詣真媽媽):

孩子在的常規問題是我和他們互動起衝突的經驗。如吃完的碗盤、杯子沒順手處理而要媽媽代為收洗。孩子應該對自己的簡單事物有處理的能力。

游乾財 (雅雯爸爸):

成績不佳，父母又疏於教導，生氣、難過是一定的，不過孩子也盡力用心了，家長只好無奈的接受現實狀況，無法有太多的要求。

杜麗惠 (雨恒媽媽):

假日希望一起出去走走，但是他卻要與同學一起去打球，這樣的理由 OK，我可以接受。而且提早與他預約“下星期的遊玩”時，他會答應，所以溝通上也無大礙！

賴慧娟 (家偉媽媽):

有時要求孩子寫評量，會以『都會了』為理由拒絕，此時就會讓我有生氣的感覺。

林姍緹 (原立媽媽):

常將姐姐當成仇人，我會對他講道理或開導，但他仍是聽不進去，我就會覺得生氣。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

賴紀維 (韋彤爸爸):

小孩在成長的過程中,學會拒絕亦是一門重要的課題。拒絕並不是壞事,就表示他有自己的想法,或者說他有自己的方式去完成某件事;只要他的觀念和方法是正確的,都值得鼓勵。反之,若只是孩子一味的懶散或叛逆,凡事只為反對而反對時,需了解背後潛在因素,加以輔導、規勸。當然處罰亦是端正小孩行為的方式之一。

反觀大人要拒絕小孩的要求時,亦需三思而後言(行),針對他要求的內容,接受或解說其要求實為不合理,或是不可行,讓小孩能接受,並順便端正其思維。

有時孩子雖然拒絕我的要求,我會看是為何事,若全盤採用強制好像很嚴重,但必要時仍無法避免強制孩子去執行我的要求。

我認為大部份對孩子要求的事,都是為了孩子好,孩子理應不該拒絕,但或許是我們的方式讓他無法接受,而拒絕了我們的要求,這時大人應該改變要求的方式,也就是找一個孩子能接受的折中方式去達到我們的要求。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

陳麗鳳 (映筑媽媽):

有時我比較，忙請她們幫忙做些事，她們總是會找一些理由推三阻四，當時心情會有一股不舒服的感覺。我覺得她們要懂得互相體諒、將心比心。

林李月 (新峰媽媽):

我的孩子比較叛逆，當我叫他留在家中，不要亂跑時，他常回答我「我要自由」時，我會覺得難過。

林秀梅 (修濤媽媽):

叫他一天背 3 個英文單字，起先兩三天有做到，後來就做不到，不肯背。我不喜歡他做事只有三分鐘熱度，無法持續。

張玉蘭 (志倫媽媽):

功課未完成時，就分心做其他事。例如：看電視，和同學到外面打球、玩耍。找他回家寫功課，但卻做得草率敷衍，令我感到失望。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

六年忠班

林芳妤 (佳欣媽媽):

每次佳欣晚上都很晚才要睡，我問她在忙什麼，她總是一副臭臉，我就會很生氣罵她，後來大家就會很不舒服。

陳麗鳳 (映蓉媽媽):

有時我比較，忙請她們幫忙做些事，她們總是會找一些理由推三阻四，當時心情會有一股不舒服的感覺。我覺得她們要懂得互相體諒、將心比心。

林同裕 (佳蓉爸爸):

在和孩子互動的經驗中，雖然有被孩子拒絕的經驗，但我認為在孩子成長過程難免有爭執的機會發生，不要往不好的方面去想，凡事都有解釋的辦法。

林鳳舞 (致豪媽媽):

要他做的事，總是拖拖拉拉的，會令我生氣、不舒服。

王添德 (顥翔爸爸):

有時孩子分配做家事，如洗碗時，因為不想洗而敷衍了事，而洗得不乾淨。此時就會生氣的訓他一頓，並要求他重洗一次，直到洗乾淨為止。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

林碧珠 (鉉洋媽媽):

像是下課或假日，孩子坐在電腦前的時間太久，怕會對眼睛、身體不好，而要他們停止。孩子總是說：「不然你要我們做什麼？很無聊！」想想畢竟在家裡玩，不會在外面惹禍，反而比較安心，所以也就不反對了。

許秀滿 (惠雄媽媽):

當孩子為了看電視而忘了所有正常運作跟作息時我會生氣。

林素芬 (鈺蓉媽媽):

在功課方面，是可以接受，不會讓媽媽操心。在日常生活方面，如：洗碗或整理衣服，有時會以考試或功課繁忙為理由，因時間上的關係而答應她偷懶一下下，在正常的情況下，她都很乖哦！

李福全 (旻翰爸爸):

實在有太多太多的事件讓我感到生氣、難過，舉凡：吃東西、起床、吃菜、經驗傳承等等。

最讓我生氣的事，就是電腦，一坐就是要等他玩夠了，才有休息的時候，實在是不想講了，或許環境如此，也只有去面對了。

公館國小 96 學年度健康促進學校安全急救教育

生活技能『校園の故事』教學活動家長回饋

林宇亭 (昱辰媽媽):

請他幫忙倒垃圾，會推說很累，為什麼都是他在做，姐姐們都不用。所以我希望孩子們都要為這個家共同分擔家事。

陳秀玲 (昱強媽媽):

請他把電腦關機，他回答說回家功課需要查資料，所以不可關機。我覺得他的拒絕理由合理，所以同意了他的拒絕。

林金成 (曉芹爸爸):

功課作完，想看電視或打電腦，希望她不會『玩』過時、太久，就要每段時間答應會讓眼睛休息即可。

胡秀霞 (奕辰媽媽):

其實還好，我要求孩子的事情他很少拒絕(或許是他不敢拒絕)，只是拖拖拉拉、敷衍了事，做得不是很理想。

黃金露 (宏杰媽媽):

我最不喜歡孩子當我叫他掃地他不掃，要他洗澡、上香，他慢慢來；理由都是：功課還沒寫完。