

宜蘭縣壯圍鄉公館國民小學生活技能教學教案

設計者：林群馨



校園の故事



小庭和阿賓是安全國小六年級的同班同學，平日兩人感情不錯，又因是鄰居，常在課餘時間一同打球、玩線上遊戲。有一天，小庭哥哥的線上遊戲寶物及貨幣被人盜取，哥哥懷疑是知道帳號密碼的阿賓所為，於是要小庭星期日下午約阿賓到社區籃球場，打算修理阿賓一頓。

星期日下午阿賓興沖沖依約到球場打球，卻遭小庭哥哥及他的國中同學痛毆；阿賓猶如丈二金剛，不了解為何被打，帶著一身的傷及被打後的憤怒回家；回家後阿賓打電話找同學大威準備隔天到學校向小庭報復。

小朋友，上面的故事情節，是不是覺得很熟悉，好像在我們的生活周遭也遇到過呢！或許是你自己、也可能是同學們有類似的遭遇，大家是如何處理呢？

幸運的話，可能在你的生活經驗中並未面對過類似情境，你願意幫助有此困擾的同學們嗎？

以下的學習單將帶領大家進入一系列的「生活技能」學習，請大家跟隨著老師



的指引，一起來演練、學習。



生活技能『拒絕』教學活動

拒絕的定義

拒絕就是回絕的意思，可能是不接受別人、不答應別人的請求……

等，拒絕的對象有可能是人也有可能是事或物。

◆引言

在進入學校之後，同儕之間的關係更加重要，相對的在是與非、要與不要的選擇也愈加困難，一但處理不當，很容易把人際關係弄僵喔！拒絕技能的練習在讓學生認知雖然友誼很重要，但是在對與錯的抉擇中，必須要考慮到後果，並勇敢的拒絕不合理的要求。另外，拒絕對方時的態度要誠懇自然，婉轉明確的說出自己的想法，千萬不要採取模稜兩可的說法，以避免引起許多不必要的誤解。

📖當你在拒絕別人時，可以把握下列原則：

- 1.堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。
- 2.以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。
- 3.清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。
- 4.以同理心安慰對方，提出替代方案，讓彼此都感到滿意。

📖拒絕時，最常使用的方式有：

直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。

找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。

轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的引誘。

自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，以婉拒他人的邀約。

離開現場：找理由快速離開現場，擺脫糾纏。

拒絕的技術

第一步：提出問題【例：我為什麼要這樣做？】

第二步：說出困難【例：我不能、我不敢、因為……】

第三步：確定結果【例：我沒辦法，如果我……，不然……】

第四步：提出選擇方案【例：是不是可以……，你覺得如何？】

第五步：行動表現【例：堅持不行，並離開現場】

◆ 引導問題

- 1.在什麼樣的情況下會拒絕別人呢？
- 2.會不會害怕拒絕別人的請求或要求呢？為什麼？如果會害怕的話，你考量的是或擔憂的是……？如果你幾乎不會拒絕別人，你覺得原因是什麼？
- 3.有沒有曾經拒絕過別人的經驗？而當時是怎麼拒絕別人的？
- 4.拒絕別人的方法有哪些？
- 5.如果被別人拒絕了，你的感受是……
- 6.認為拒絕別人的最困難之處是……

◆ 教學目標

描述拒絕的基本概念，學習如何能夠有效的拒絕別人，並能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切。希望學生能經由此一學習體驗到拒絕的入門觀念，並帶入與拒絕相關的詞彙及自我檢核表，讓學生能隨時演練反思。

◆教案流程

技能發展階段	活動名稱	活動目標	活動內容	時間	教學資源
概念形成	賓果遊戲： 同意不同意	◎了解拒絕技能的重要性	◎以活動引起動機，並讓學生了解拒絕技能的重要性	10	附件一 【表 1】
	校園的故事	◎形成拒絕技能之概念	◎介紹何為拒絕技能	5	附件二 【表 2】
		◎誰會拒絕技巧	◎提供正、負向情境，請同學們從兩種情境當中找出哪一種是（不是）有拒絕技能的	10	
		◎思考拒絕技能的核心概念	◎老師由學生們提出的內容加以統整出初步概念	5	
概念演練	如果我是： 小庭 VS 哥哥	◎透過角色扮演來了解自己的意願並分析會影	◎利用學習單記錄下自己的理由	10	【表 3】

		響做拒絕的因素			
	可以怎麼做	◎了解拒絕的方法 ◎實際練習做決定	◎利用學習單記錄下自己的方法	10	【表 5】
概念形成	詞彙想一想	◎了解與拒絕技能相關之詞彙並發展出更多相關詞彙	◎透過活動建立拒絕技能的概念形成	10	【表 4】
概念演練	如何說『不』	◎演練做拒絕的表達	◎分組討論並演練各種不同情境的拒絕方式	15	附件三 學習單 1 學習單 2
概念維持	生活實驗室	◎了解可於何處應用拒絕技能 ◎能夠熟悉拒絕技能的意涵並能於日常生活中運用	◎回家完成學習單	5	生活實驗室 1 生活實驗室 2 生活實驗室 3

附件一

活動 1. 實果遊戲：同意不同意

- (1)老師說明活動如何進行。
- (2)老師會提幾個問題出來，每一題問完之後請同學們利用【表 1】填入○或×，畫○表示「同意、答應」，畫×表示「不同意、拒絕」，看看最後大家連成幾條線。
- (3)提問問題：
- ①同學向你借東西都沒還，現在他又想向你借水彩用具，你會答應借他嗎？
 - ②廣告上的新產品看起來好像很好吃，你會去買來吃看看嗎？
 - ③你的好朋友回家作業沒寫，向你借來抄，你會借他嗎？
 - ④同學們慫恿你去對班上最不受歡迎的同學惡作劇，你會去做嗎？
 - ⑤朋友們想約你週末出去玩，但你已先與媽媽約好要打掃家裡，你會和同學出去嗎？
 - ⑥媽媽要求你不能再和你最要好的同學來往，你會答應嗎？
 - ⑦這節課很無聊，同學們邀請你一起翹課，你會答應嗎？
 - ⑧大哥哥（大姐姐）要你每天給他（她）50 元，不然就要打你，你會給他（她）錢嗎？
 - ⑨甲、乙兩位好朋友因細故吵架，甲叫我不要跟乙說話、和乙斷絕來往，否則就不與我當好朋友，我該答應甲的要求嗎？

◆活動目標：了解各種情境下自己的意願，並分析自己到底會答應或拒絕？原因是什麼？拒絕時會不會感到害怕或對不起別人？答應時自己會不會感到受傷？有沒有經過謹慎思考？並了解拒絕技能的重要性。

【表 1】實果遊戲

請先在空格處隨意填入 1~9



附件二

活動 2.「校園の故事」

- (1) 小庭和阿賓是安全國小六年級的同班同學，平日兩人感情不錯，又因是鄰居，常在課餘時間一同打球、玩線上遊戲。有一天，小庭哥哥的線上遊戲寶物及貨幣被人盜取，哥哥懷疑是知道帳號密碼的阿賓所為，於是要小庭星期日下午約阿賓到社區籃球場，打算修理阿賓一頓。小庭果然打電話給阿賓，使得阿賓被哥哥們痛揍一頓。
- (2) 小庭和阿賓是安全國小六年級的同班同學，平日兩人感情不錯，又因是鄰居，常在課餘時間一同打球、玩線上遊戲。有一天，小庭哥哥的線上遊戲寶物及貨幣被人盜取，哥哥懷疑是知道帳號密碼的阿賓所為，於是要小庭星期日下午約阿賓到社區籃球場，打算修理阿賓一頓。小庭對哥哥說：「哥，我們並沒有證據證明是阿賓偷取你的寶物，而且打人是不好的行為……」沒等小庭說完，哥哥急著說：「難道這樣就算了嗎？我的東西被偷了，最有可能的小偷就是阿賓。」小庭接著說：「我們可以先問問阿賓……」

☆老師指導語：

- ☒各位同學喜歡的結果是(1)或(2)呢？為什麼？
- ☒這兩種結果的不同點在哪裡？
- ☒如果你是小庭，面對哥哥的要求，你會怎麼做？
- ☒製作表格將同學們的想法記錄下來【表 2】。

☆請小朋友兩人一組，分別演練小庭及哥哥間的情境並將過程及結果記錄下來【表 3】。

☆邀請 2~3 組同學上臺演練，全班同學針對這些表演發表自己的看法及感想。

☆全班共同討論出有哪些詞彙是阻礙你做拒絕的，而哪些詞彙又能幫助你做拒絕的【表 4】。

活動 3.如何說『不』

利用活動 1 所呈現之 9 個情境分組演練並完成學習單 1。



拒絕時，可以利用下列的拒絕方法：

- (1)哀兵致勝法：當面臨難以推託的壓力時，以某人（例：父母）的不悅為藉口拒絕。
- (2)自我解嘲法：順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，幽默的語氣緩和及不悅的氣氛。
- (3)走為上策法：找藉口離開。
- (4)投桃報李法：當身邊有其他事物時，用這個事物取代回覆對方、轉移話題……等。
- (5)安身立命法：用身體不舒服為理由拒絕。
- (6)拖延戰術法：一時找不到推拒的理由，可以採用拖延戰術，先躲過幾次，以後再想較好的辦法。

【表 2】同學們對情境(1)、(2)的看法

喜歡結果(1)人數	原因 1	原因 2	原因 3
喜歡結果(2)人數	原因 1	原因 2	原因 3
兩種情境的差異	差異 1	差異 2	差異 3
情境(1)的處理方式， 對兄弟之間的互動或 同學間的互動會產生 哪些影響：	影響 1	影響 2	影響 3
情境(2)的處理方式， 對兄弟之間的互動或 同學間的互動會產生 哪些影響：	影響 1	影響 2	影響 3

【表 3】演練小庭及哥哥間的對話記錄

哥哥	小庭
小庭，星期天約阿寶出來，我要揍他一頓，誰叫他要偷我的寶物。	

【表 4】詞彙想一想

技絕技能	
幫助你學習拒絕技能的辭彙	阻礙你學習拒絕技能的辭彙
例： 立場堅定	例： 態度曖昧

【表 5】練習做一做

※同學們，利用我們學到的『拒絕』技能，試著完成下列問題：

如果我是小庭，哥哥要求我將阿賓約出來打他一頓以洩憤，我會怎麼做？

我會_____

學習單 1 — 如何說不

____年____班____號姓名_____



拒絕別人有什麼方法呢？請寫出你以前曾經用來拒絕別人的方法或句子：

1. _____
2. _____
3. _____



當你學習過「拒絕技能」後，你覺得可以用來拒絕別人時不錯的方法或句子是：

1. _____
2. _____
3. _____



回答下列 9 個問題：

1. 同學向你借東西都沒還，現在他又想向你借水彩用具，你會答應借他嗎？

☐ 答應，因為 _____

☐ 不答應，因為 _____

2. 廣告上的新產品看起來好像很好吃，你會去買來吃看看嗎？

☐ 會，因為 _____

☐ 不會，因為 _____

3. 你的好朋友回家作業沒寫，向你借來抄，你會借他嗎？

☐ 會，因為 _____

☐ 不會，因為 _____

4. 同學們慫恿你去對班上最不受歡迎的同學惡作劇，你會去做嗎？

☐ 會，因為 _____

☐ 不會，因為 _____

5. 朋友們想約你週末出去玩，但你已先與媽媽約好要打掃家裡，你會和同學出去嗎？

☐ 答應，因為 _____

☐ 拒絕，因為 _____

6. 媽媽要求你不能再和你最要好的同學來往，你會答應嗎？

☐ 答應，因為 _____

☐ 拒絕，因為 _____

7. 這節課很無聊，同學們邀請你一起翹課，你會答應嗎？

☐ 答應，因為 _____

☐ 拒絕，因為 _____

8. 大哥哥（大姐姐）要你每天給他（她）50 元，不然就要打你，你會給他（她）錢嗎？

☐ 會，因為 _____

☐ 不會，因為 _____

9. 甲、乙兩位好朋友因細故吵架，甲叫我不要跟乙說話、和乙斷絕來往，否則就不與我當好朋友，我該答應甲的要求嗎？

☐ 答應，因為 _____

☐ 不答應，因為 _____



上述 9 個情境中，請各組選 1 個情境運用「拒絕技能」上台演示各種拒絕的方法。

我們這組選的是第 _____ 個情境

拒絕的技術

第一步：提出問題【例：我為什麼要這樣做？】

第二步：說出困難【例：我不能、我不敢、因為……】

第三步：確定結果【例：我沒辦法 加上我 不然 ！】

學習單 2 — 如何說不

____年 ____班 ____號姓名 _____



利用學習單 1 演練的情境完成以下的句子：

我不能.....，因為.....

我知道你.....，不過我不想.....

我不能.....，因為.....，或許下次.....

我無法.....，我知道你.....，是不是可以.....，你覺得如何？



演練過拒絕別人的情境，你有什麼感想呢？請寫出來和大家分享：

生活實驗室 1

____年____班____號
姓名_____

小朋友，練習了這麼多次的「拒絕技能」，相信你對如何婉轉的拒絕應該有一個初步的概念了吧！實施「拒絕」時，儘量不使自己及被拒絕的人感到不舒服或受委屈；要想達到此一境界，是需要多加練習的。所以，從今天起，讓我們在日常生活中來做練習吧！



讓我們來回想一下，在本週內，我和同學或家人的互動中，有哪些情境是可以應用到「拒絕技能」的，請將狀況簡單的描述在下面：

當時我的處理方式是：

學習了「拒絕技能」後，我的處理方式是：



在這一次的練習中，我所想到的和「拒絕技能」有關的辭彙有哪些？請打✓

直接拒絕()	接受誘惑()	轉移話題()	思考不周()	找尋藉口()
態度曖昧()	謹慎思考()	一味討好()	自我解嘲()	搖擺不定()
立場堅定()	是非不分()	離開現場()	懼怕惡勢力()	考慮後果()

生活實驗室 2

____年____班____號

姓名_____

星期六、日及國定假日，和家人的互動就更頻繁了，最適合做我們「拒絕技能」的練習了，要記得應用上課時學習到的“幫助拒絕技能的辭彙”喔！



請將情境簡單的描述出來：

學習了「拒絕技能」後，我的處理方式是：



經過了應用「拒絕技能」之後，我感覺自己和同學或家人間的互動有什麼改變呢？

生活實驗室 3

____年____班____號
姓名_____

暑假期間，在家中的時間更長了，和家人的互動就更頻繁了，最適合做我們「拒絕技能」的練習了，要記得應用上課時學習到的“幫助拒絕技能的辭彙”喔！



請將情境簡單的描述出來：

學習了「拒絕技能」後，我的處理方式是：



經過了應用「拒絕技能」之後，我感覺自己和同學或家人間的互動有什麼改變呢？

生活實驗室4

____年____班____號
姓名_____

向毒品說不

請參考下列拒絕毒品的六大絕招，想想看如果好朋友要你陪他使用毒品時，你會怎麼做？

1・反覆說不法：

不必解釋太多，只是一再重複說「不！」

2・自我解嘲法：

自我消遣，緩和不開心的氣氛。

3・家教嚴厲法：

以父母做擋箭牌，表示父母管教嚴厲。

4・轉移話題法：

引起新話題，以擺脫不正當的引誘。

5・肯定友誼法：

表示很重視朋友，但不想以此討好他們。

6・離開現場法：

找理由快速離開現場，擺脫糾纏。

你的做法是：_____
