

成果報告

說明：

1. 由授課教師填寫。
2. 於課程結束後繳交。
3. 中大銜接課程推動小組將於每學期檢視執行之合作計畫，並參考計畫成效審核未來之合作方向。

填表日期： 2024 年 3 月 22 日

執行單位	佛光大學心理學系
課程名稱	我好你也好，學習創造人際雙贏
課程日期	起： <u>2024</u> 年 <u>3</u> 月 <u>7</u> 日 迄： <u>2024</u> 年 <u>3</u> 月 <u>21</u> 日
授課高中	蘭陽女中
填表人	劉蓉果
參加人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>20</u> 人、其他： <u> </u> 人
活動目的、流程	<p>(含活動目的、活動流程、活動內容)</p> <p>(一)活動目的(如：學生獲益程度之預期)</p> <p>透過心理學相關概念的學習，協助學生掌握自我優勢，學習多元的協調之道，理解人與人的相互影響，建立自主與相互考慮的健康人際關係。</p> <p>(二)活動流程</p> <p>3/7 以名字賓果遊戲做為課程破冰活動，讓同學們在自然對話中認識彼此，接著分組利用動物與顏色投射測驗討論對自己的認識。最後介紹提昇自我意識，探究人類情緒及行為的一些基本模式。</p> <p>3/14 介紹 DISC 人際風格理論，利用測驗工具協助同學們了解自己的優勢及劣勢，自我成長、發展和提升潛能，進一步定位人生的方向與目標。</p> <p>3/2 帶領同學們利用人際風格理論觀察週遭的人，提高人際敏感度，掌握跟不同特質的人互動、溝通關鍵詞原則。另外也介紹應用人際風格到團隊合作。</p>
學生獲益程度與執行成效	
<p>(一)量化</p> <p>1.參與人數： 學生20人，出席人數3/7：19人，3/14：19人，3/21：19人。</p>	

2.其他相關數值(學生學習單量表分數)

項目	量表分數					量表平均分數
	5	4	3	2	1	
1. 你喜歡這課程主題嗎	9	8	0	0	0	4.53
2. 你覺得課程內容有趣嗎	9	6	2	0	0	4.41
3. 你喜歡課程上課方式嗎	8	9	0	0	0	4.47
4. 你對課程進度安排滿意嗎	10	7	0	0	0	4.59
5. 你在這課程的收穫程度	9	8	0	0	0	4.53
量表總平均						4.51

(二)質化(學生獲益-檢附學習單)

1.活動目的達成度之自我分析

上了這個課程之後，學生的學習收穫（列舉一些學生回饋，詳細請見附錄學習單）

- 了解了相關的人際互動技巧與各種不同個性的人格
- 好像有更了解自己
- 更了解心理學、了解自己
- 認識 DISC 四型人格，也更認識自己
- 認識到真正的自己，知道自己是什麼型的人，也在課程中認識了其他人，挺有趣的
- 了解自己的人格特質，觀察出別人的特質
- 上完這門課讓我更了解自己，也更懂得如何交朋友，以及如何觀察身邊的人。雖然我本人比較內向，但是經由這門課讓我更有自信，因為老師教了很多交友的方式
- 透過大致分類更能洞察人的性格
- 知道了更多的情緒，和更加了解自己
- 更了解自己的個性特質，還有和別人相處的困境、解決方法
- 學到了有關人的性格屬於 DISC 的哪一型，也知道了跟哪些人講話，要講哪些

對本課程的感想及意見（列舉一些學生回饋，詳細請見附錄學習單）

- 老師配合簡報和我們互動，並說明課程活動的回覆和答案，讓課程不那麼無聊
- 我覺得很棒，可以知道大家的個性，也發現更多不同的人
- 課程易懂，老師很棒
- 我覺得只有三次上課的時間有點短，上課內容是我以前沒聽過的很有趣
- 可以跟朋友一起上這堂課很棒，可以更認識他們
- 可以學到很多平常學不到的東西，非常多元，且對未來都有幫助
- 有很多機會與同課堂的學生互動，步調可以稍微加快
- 一開始不知道這個課程是要做什麼，但後來覺得上課的方式挺不錯，互動很多且不會很嚴肅
- 老師準備了很多資料給我們參考，很用心，讓我們學到了很多
- 覺得學到很多，知識豐富，good try

2.根據活動績效之自我檢討，研提爾後辦理之改善方向

這次微課程試圖加入一些回家作業，讓同學可以在實際生活中應用課程中學到的心理學知識，同學們也都有認真參與。之後課程介紹可以補充本課堂會有大量的討論和互動，讓同學清楚課程安排與進行方式，更有動機參與課程活動。課程進行可以將老師說明的部分改以小組討論和情境演練進行。

其他附件

請檢附本活動之佐證資料如議程、手冊、講義、宣傳DM、海報、簡報或影音資料.....等)



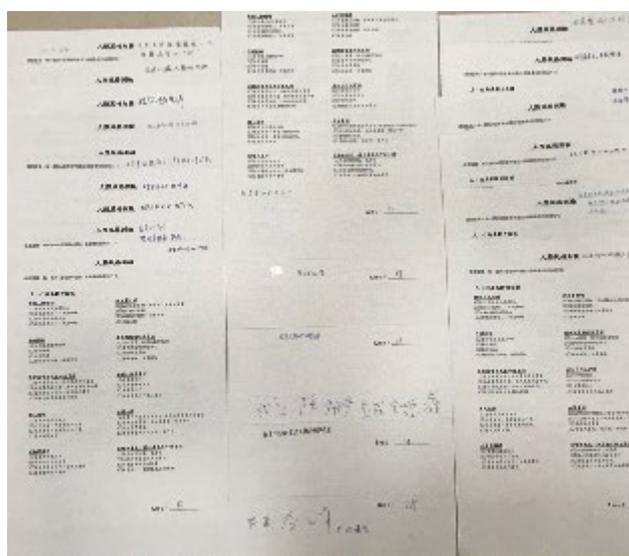
圖片說明：進行名字賓果遊戲



圖片說明：為同學介紹人際風格理論



圖片說明：同學填答人際風格問卷



圖片說明：同學們完成測驗，並做簡單自我介紹



圖片說明：同學們分享對好朋友的觀察

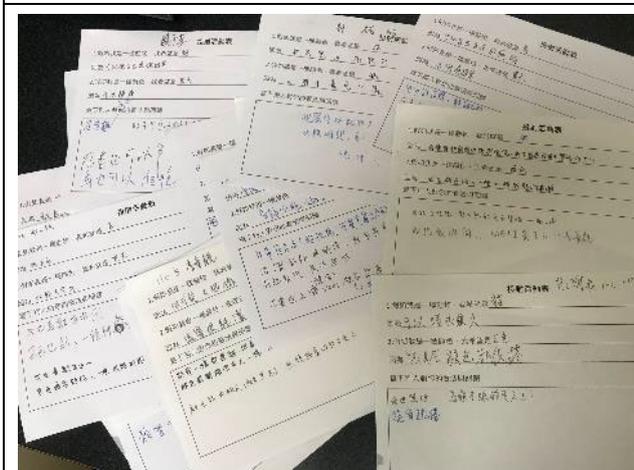
In Summary

1. Learn to use your Conscious Brain
2. Know Your Unique Personality Style
3. Observe "The Otherness of the Other"
4. Take Action - Make a Difference

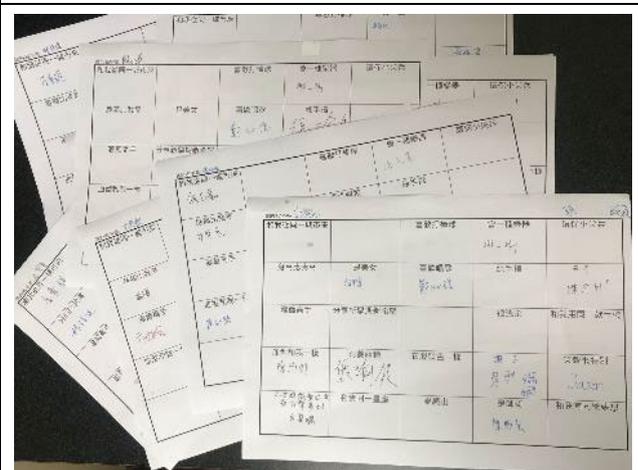
總結

1. 有意識地使用大腦。
2. 了解自身的個性風格。
3. 觀察其他人。
4. 採取行動-有所作為。

圖片說明：課程總結



圖片說明：動物與顏色投射討論



圖片說明：名字實果遊戲