

## 人際關係與溝通教學計畫

總學分數：二學分

授課教授：蔡孟樺

上課時間：08：10～12：25  
13：10～17：25

授課班級：111中輔

Email：[gogotigers12@gmail.com](mailto:gogotigers12@gmail.com)

上課地點：學思樓040101

---

### 壹. 教學目標：

本課程旨在提升同學對人際關係與溝通的認識與瞭解，透過自我認識與瞭解、同理心培養、學習溝通技巧，提升溝通品質、建立良好的人際關係，進而增加人生的美好。

### 貳. 教學方式：

1. 講述、分析與討論。2. 活動及實務演練。3. 影片欣賞與討論。4. 自我書寫與反思。

### 參. 成績評量：

課堂回饋單(40%)，課堂學習單(10%)，自我書寫作業(10%)，電影賞析(10%)，小組報告(20%)，課堂參與(10%)。

### 肆. 上課用書：

陳皎眉(2022)。人際關係與人際溝通(第3版)。台北：雙葉書廊。

### 陸. 教學進度：

| 週次 | 日期      | 主 題             | 附 註                      |
|----|---------|-----------------|--------------------------|
| 1  | 8/1 二上  | 課程說明/人際關係的意義與特性 | 分組，四～五人一組<br>個人作業與團體報告說明 |
| 2  | 8/1 二下  | 自我概念與人際關係       |                          |
| 3  | 8/7 一上  | 自我揭露            |                          |
| 4  | 8/7 一下  | 人際吸引力、知覺歷程      |                          |
| 5  | 8/8 二上  | 溝通的意義與障礙        |                          |
| 6  | 8/8 二下  | 有效溝通方式、幽默與溝通    |                          |
| 7  | 8/15 二上 | 小組報告            | 每組報告 15-20 分鐘            |
| 8  | 8/15 二下 | 非語言溝通/電影賞析      |                          |

- 課堂回饋：線上表單，每堂課結束前10分鐘撰寫，字數不拘。
- 課堂學習單：每堂課前撰寫，期末8/15線上繳交照片檔案。
- 自我書寫作業：自我探索之書寫，8/10 23:00前線上繳交。
- 電影賞析：8/15電影之心得撰寫 (最少1000字)，8/20 23:00前線上繳交。
- 小組報告：人際關係企劃案一份，報告20分鐘，8/15 PPT檔案線上繳交。