



正向人際及 生活能力訓練

Positive Interpersonal & Life Orientation Training

國小
學生版



_____ 年 _____ 班 _____ 號 _____



正向人際及生活能力訓練課程

Positive Interpersonal &
Life Orientation Training, PILOT

國小
學生版



做人和做事一樣重要

- 培養孩子面對困難的正向超能力 -

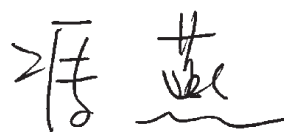
在皮亞傑的認知發展理論中，國小高年級的學童正處於形式運思期，逐步發展思考及推理分析能力，因而他們對所面臨的社會環境和交友圈，很容易產生焦慮感，情緒的起伏和衝動。此時如果能學到穩定情緒的調節方式，及良好的人際互動技巧，將是孩子未來人格養成和素養發展的關鍵性因素。本套教材便是為了取得先機，在兒童即將進入學習獨立自主、生活知識及角色技能的發展前期，以角色扮演和分組討論的方式，讓小學生們能夠不斷練習並內化這些生活能力，以因應更多未知的挑戰。

根據臺大兒家中心的研究發現，國小四年級及六年級的學童自陳遭遇霸凌的比例，高達 70.7% 及 61.3%，顯示兒少在生涯過程中，很難避免面臨負面情緒或人際互動遭遇困難的情境。從預防的角度出發，若孩童對於面對挫折能擁有正向的態度、有彈性的復原力，往後無論遇到學習或人際關係不良等挑戰，都能適時的發揮自己的「超」能力，在資訊爆炸的現代科技社會中，建立正確的自我覺察、分析及解決問題的能力。本教材更結合了 12 年國教（108 課綱）的內涵進行編排，讓師生在學習階段不脫節，更能游刃有餘的深化教學效果。

非常感謝基隆市政府教育處協助本套教材在 2017 年於基隆市國小端進行推動與研究。根據我們的實證研究發現，這套課程不僅能夠幫助國小學童提升情緒調節能力，同時也降低了網路使用時間，透過良好的情緒調節能力，有效減少網路成癮行為的產生。今（2021）年度本中心與基隆市政府將再次攜手合作，進行第二梯的教學實施與評估。同時，為了精進師生使用本套教材的效果，中心整合許多基隆國小教師，及相關教育工作者的經驗與回饋，再度改版。內容加入更多國小高年級學童可能會遇到的生活、人際及情緒等情境示範和演練，也融入了正向心理學及認知心理學的元素。學童若能具備正向的心理素質，就能發揮自制能力，避免各種物質或行為成癮。

這套教材最特別的地方在於，超能力不只出現在學生身上，使用的老師更能從中獲得成長，您會發現運用這些正向能力，您的笑容變多了、焦慮及憤怒減少了。竭誠邀請您給自己和學生一個成為超人的機會吧！

國立臺灣大學社會工作學系教授
國立臺灣大學中國信託慈善基金會
兒少暨家庭研究中心主任



目次



關於自尊

6

- 自我探索 / 自我發展



調適壓力

12

- 覺察壓力 / 壓力成因 / 調適技巧



做決定

16

- STOP-THINK-GO 練習 / 情境演練



溝通技巧

22

- 認識溝通 / 練習傾聽



 果決態度 24

• 我訊息 / 三種表達 / 情境演練

 社交技巧 28

• 同儕壓力 / 衝突解決

 菸害資訊 36

• 認識成分 / 理解菸害 / 提出防治方法

 透析廣告 44

• 媒體識讀 / 同理換位思考



一

關於自尊

- 自尊是一種自我價值的感受，在這個單元裡，我們會認識獨一無二的自己，同時可以檢視自己的專長/技能/興趣，最後會為自己訂立一個目標，透過這些活動，幫助自己面對未來的挑戰。



我的三角形

相似

我是

1. 我的興趣是

2. 我最喜歡的科目是

3. 我平常週末都在

4. 我最喜歡的藝人

5. 我

的時候最快樂

6. 我是個很

的人

7. 我想成為

8. 我最不喜歡吃的食物

1. 我的興趣是

(例如：看書、畫畫、彈鋼琴……)

2. 我最喜歡的科目是

(任何課都可)

3. 我平常週末都在

(例如：打電動、爬山、踢球……)

4. 我最喜歡的藝人

(不限台灣，任何你喜歡的藝人都可以，也可以是團體、網紅)

5. 我

的時候最快樂

(例如：彈鋼琴、畫畫、跳舞……)

6. 我是個很

的人

(例如：友善、開朗……)

7. 我想成為

(例如：老師、醫生、youtuber……)

8. 我最不喜歡吃的食物

(只能有一樣)

9. 我覺得我自己的弱點是

10. 我覺得我可以加油的地方

11. 我覺得我最不喜歡自己的

獨特



我眼中的你

一、審牌階段（請挑選你覺得合適的牌並寫下原因）

1 _____，因為你_____，所以我覺得你是個_____。
（同學名字）（做了哪些具體的事）（特質的人）

2 _____，因為你_____，所以我覺得你是個_____。
（同學名字）（做了哪些具體的事）（特質的人）

3 _____，因為你_____，所以我覺得你是個_____。
（同學名字）（做了哪些具體的事）（特質的人）

二、發牌階段

「○○○我覺得這張特質很適合你，送給你。」；『謝謝你，○○○。』

三、猜牌階段

我覺得我是（特質）的人。

猜到 → 「○○○你是（特質）的人。」

送牌者 → 念出你在審牌階段寫的句子。

沒猜到 → 「○○○你是（特質）的人，只是這裡剛好沒有這張牌。」

我猜過的特質有：

特質清單

1 博學

2 熱心

3 冷靜思考

4 情感豐沛

5 樂觀

6 細心

7 有領導力

8 努力

9 整潔

10 活潑

11 文靜

12 負責任

13 積極

14 善於規劃

15 循序漸進

16 獨立

17 有愛心

18 有好奇心

19 幽默

20 堅持

21 體貼

22 言行一致

23 配合

24 有禮貌

25 勇敢

26 溫柔

27 正義感

28 有信心

29 誠實

30 有創意

31 有信用

32 想法靈活



成長線性圖

依照圖示完成學習單：

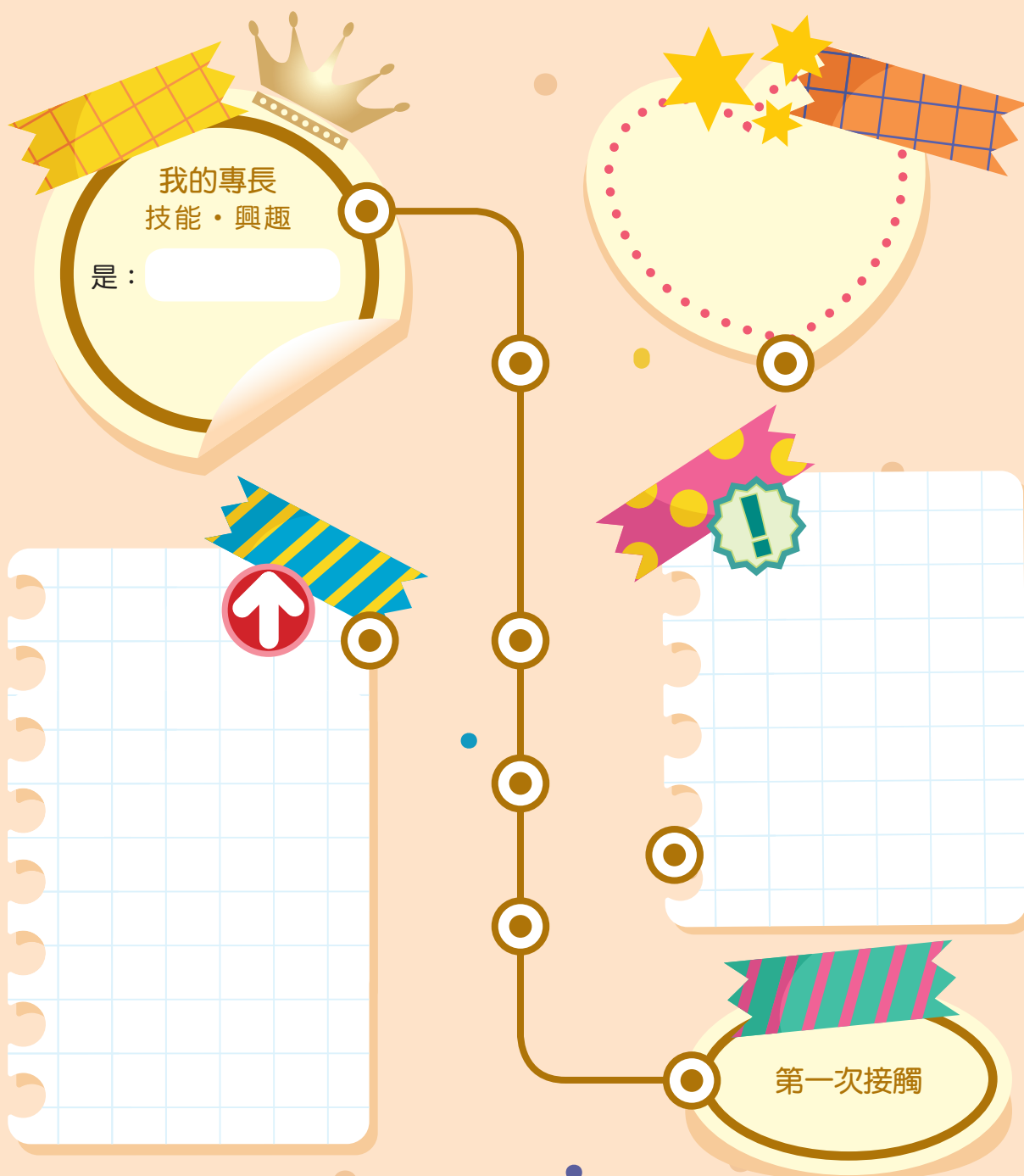
👑 你有什麼專長 / 技能 / 興趣呢？

📌 你為了它付出過哪些努力或練習？（寫出兩個主要的）

💡 遭遇過什麼樣的困難？（寫出最主要的困難）

★★ 你怎麼克服困難？

請你以時間軸的順序，連一連，再和同學分享。



目標設定

親愛的同學，你對自己的未來已經有一番期待。如果要成為這個「未來的你」，「現在的你」需要訂立什麼樣的目標來努力呢？請依據說明逐步完成規劃吧！

Step.1 寫出你的理想目標（長期目標）

我的理想目標

Step.2 若要達成理想目標，要有那些具體可執行的方式？列出三個（具體化）要「與目標有關」、要「可以實現」 例如：想要成為麵包師傅→參加烘培訓練課程

具體執行方式

具體執行方式

具體執行方式

Step.3 一個學期過後，你可以做到什麼程度？（中期目標）

要「可以衡量」 例如：想要成為麵包師傅→可以做出杏仁瓦片

預計一學期後的成果

預計一學期後的成果

預計一學期後的成果

Step.4 這一週你可以為這個目標做什麼？（短期目標）

這一週可以為目標做的事：

二

調適壓力

- 隨著我們逐漸長大，越來越多壓力也開始浮現。這堂課會教我們如何找到壓力的原因，學習如何放鬆及適合的因應技巧。



壓力來源

壓力九宮格

壓力指數 ☆☆☆☆☆		壓力指數 ☆☆☆☆☆		壓力指數 ☆☆☆☆☆	
		①	②	③	
壓力指數 ☆☆☆☆☆	④	我的壓力 事件來源		⑤	壓力指數 ☆☆☆☆☆
		⑥	⑦	⑧	
壓力指數 ☆☆☆☆☆		壓力指數 ☆☆☆☆☆		壓力指數 ☆☆☆☆☆	

說明：壓力來源指的是造成壓力的事物。

壓力來源平衡線

將上方壓力事件編號以數線方式標示出來

負向事件壓力

正向事件壓力

時間量筒

現在 做了哪些事？	現在 花的時間	現在 的時間量筒	我規劃 做的事 (含必須做的事)	我規劃 的時間	我規劃 的時間量筒
例： 讀課外書 學校上課 安親班 三餐用餐時間 睡覺	例： 0.5小時		學校上課 三餐用餐時間 睡覺		

聽完小組分享後，我的想法是：

● 我對_____的_____ **我規劃** 時間量筒印象最深刻，

因為：

● 我認為自己的 **我規劃** 時間量筒哪個部分可以修正？如何修正？

● 請思考自己的「假日」該如何規畫時間？（寫出「希望」與「必須」做的事）

必須做的事：

希望做的事：

讀書技巧

Q1：你會關門、關掉電視及音樂等，讓自己保持在完全安靜的環境嗎？

☐ Yes

我的理由：

☐ No

思考後的答案：

夥伴的理由：

Q2：你會事前作好讀書的科目與進度的規劃嗎？

☐ Yes

我的理由：

☐ No

思考後的答案：

夥伴的理由：

Q3：你會一邊讀書一邊寫筆記嗎？

☐ Yes

我的理由：

☐ No

思考後的答案：

夥伴的理由：

Q4：你會反覆練習或製作資料隨身攜帶、隨時複習嗎？

☐ Yes

我的理由：

☐ No

思考後的答案：

夥伴的理由：

我還可以嘗試的讀書技巧：

三

做決定

- 「選擇」會影響結果的好壞。我們在這個單元會學習到如何覺察生活中的各種決定，並思考、比較各種方式，討論如何做出最佳判斷。



投出你的決定

請為小組的決定留下紀錄，等一下要討論噢！

第一球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

第二球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

第三球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

第四球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

第五球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

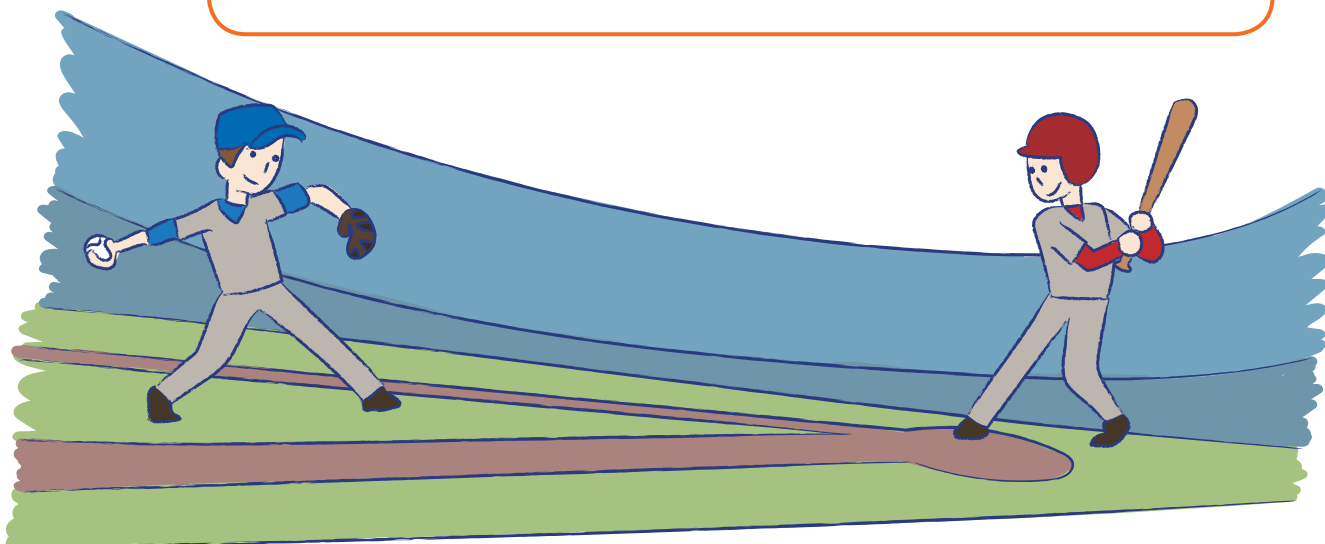
第六球 ➡ 站 分線 × 投到 分格 = 分

Round 1：我是第 球，投 分

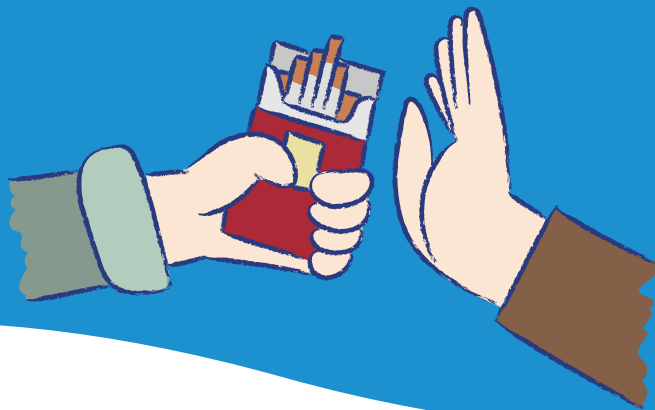
小組總得分

Round 2：我是第 球，投 分

小組總得分



找出影響力



你剛搬家，換到新的學校，沒交到什麼朋友。大家似乎早就有自己的朋友了，體育課時有一個同學對你蠻好的，放學後你看到他 / 她跟一群朋友在吸菸，你走過去跟他們講話，而當中有一個人問你要不要也來一根菸。

原因：	原因：	原因：
原因：	拒絕邀請抽菸	原因：
原因：	原因：	原因：

原因：	原因：	原因：
原因：	接受邀請抽菸	原因：
原因：	原因：	原因：

方法：	方法：	方法：
方法：	其他方式	方法：
方法：	方法：	方法：

做決定的 Stop • Think • Go



Stop • Think • Go 的步驟可以幫助你在課堂及日常生活情境中練習，做出最佳的決定！





A large white rectangular area with a scalloped border, containing horizontal dotted lines for writing.



四

溝通技巧

- 良好的溝通技巧，可以幫助我們正確的傳遞自己的想法與感受，在這個單元我們會學習用言行一致的說話方式，練習好好傾聽對方說話，同時照顧好對方的感受，以減少誤會。



練習傾聽

一、在與同學演練後，就你觀察班上同學這一週的互動，寫下你的發現。

傾聽方式	定義	表達方式	同學運用的程度 (低→高)
a 被動傾聽	不必講話就令對方知道你對他講話很感興趣。	a-1 簡單的以嗯嗯，是啊等口語回應	1 2 3 4 5
		a-2 注視著說話者的雙眼	1 2 3 4 5
		a-3 以點頭或搖頭回應對方所講的內容	1 2 3 4 5
		a-4 身體稍微傾向和你交談的人	1 2 3 4 5
		a-5 用臉部表情傳達你對他所講的話有何感覺	1 2 3 4 5
b 積極傾聽	用言語回應表示接受、理解、尊重、同情和鼓勵。	b-1 以語言鼓勵對方表達感受：「我猜你一定覺得很……」	1 2 3 4 5
		b-2 鼓勵對方講出更多資訊：「請告訴我……」	1 2 3 4 5
		b-3 用你自己的字句重述對方的意思：「那麼你的意思是……」	1 2 3 4 5
		b-4 用類似「是喔」和「我懂」之類的詞句來表示你很注意傾聽	1 2 3 4 5
		b-5 除非對方開口徵詢意見，否則請不要對談論內容表示評論	1 2 3 4 5

二、你在上完課後一個星期裡，觀察自己運用了哪些傾聽方式，並於下次上課時跟大家分享。

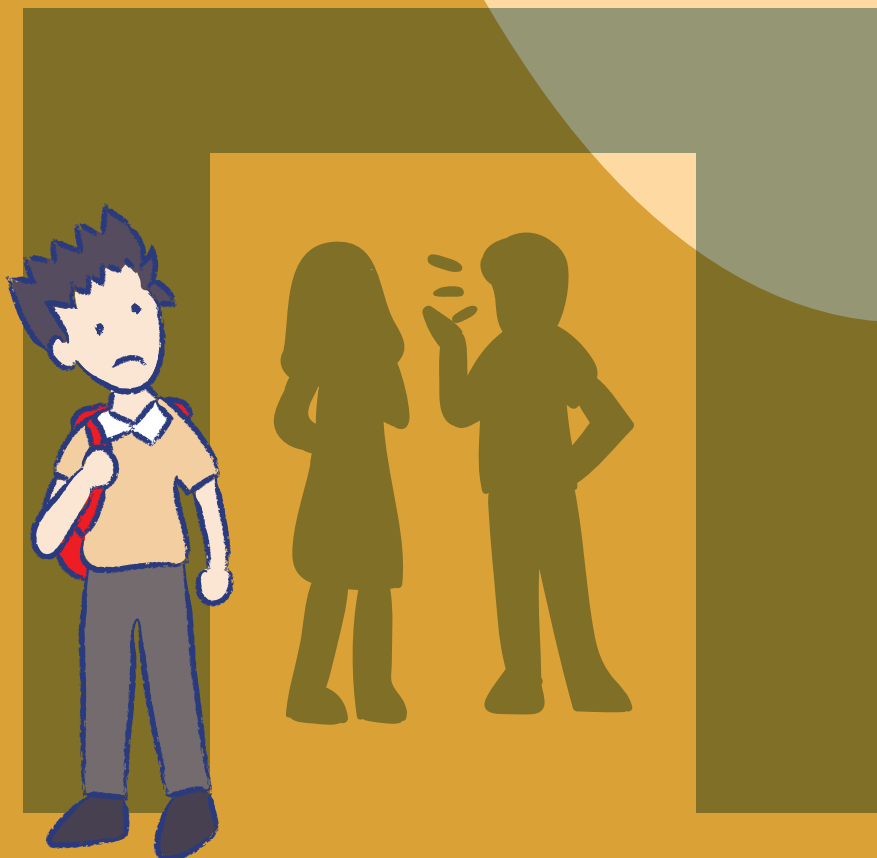
我在這個星期內運用了_____等傾聽技巧。
(填編號即可，可複選)

對方表現出的反應是什麼？請舉一例：

五

果決態度

- 我們將要學習如何溫和果決且堅定的表達自我態度，並練習面臨意見不同時，如何正確使用「我訊息」說出自己的感受，堅定且溫和的表達自己的想法。



我訊息

當使用「你」做為句子開頭容易給人指責的感覺，會讓對方產生防衛或對你不友善。

當使用「我」作為句子的開頭，可以真實的表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，避免雙方溝通受到防衛與敵意的干擾，同時也可以溫和且堅定的表達自己的需求。

使用「我訊息」

- ① 我對於 (發生的事情)
- ② 感覺到 (自己的感受)
- ③ 我需要 / 我想要 (希望對方可以如何調整)
- ④ 因為 (表達你的期待)



我訊息學習單

「我訊息」是一種在堅定、冷靜、禮貌的情況下向對方表達自己的感受，使用時內容包含主詞、感受想法、解釋理由，還有你希望對方怎麼做。

例如：

你吵到我看書了。

我訊息……

在看書時，你在旁邊聊天，我覺得受到干擾。

我需要（或想要）你降低音量，因為我希望可以專心複習。

當我們遇到以下這些情況，如何用「我訊息」來表達自己的感受，請與小組成員討論後，完成語句。

1. 你把我的東西弄掉在地上。

我對於 (陳述事實)，

感覺到 (心情感受)。

我需要(或想要)

因為 (表達需求)。



2. 你東西沒還我。

我對於 _____ (陳述事實)，
感覺到 _____ (心情感受)。
我需要(或想要) _____
因為 _____ (表達需求)。



3. 你下課沒等我。

我對於 _____ (陳述事實)，
感覺到 _____ (心情感受)。
我需要(或想要) _____
因為 _____ (表達需求)。



態度類別：

理直氣弱 任何人都可以佔你便宜，而非捍衛自己的立場。

理直氣壯 以激烈的方式，捍衛自己的立場，不顧其他人的權利。

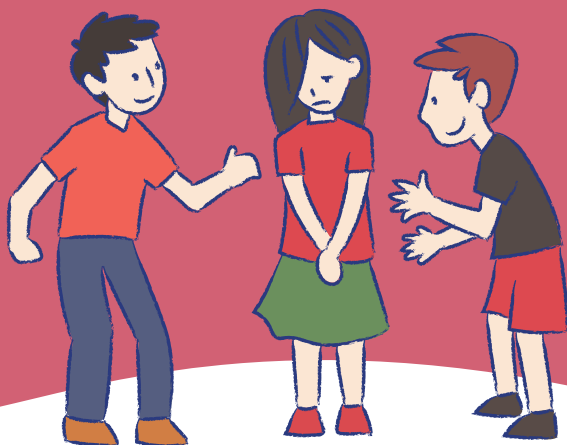
果決表達 以沉著堅定的方式，捍衛自己的立場，同時顧慮別人的感受。

六

社交技巧

- 升上高年級，我們將會面對許多和過去截然不同的環境，或面臨和朋友產生衝突的情況。在這個單元中，我們要一起練習如何正確面對及處理衝突，以經營正向的友誼關係。





同儕壓力情境

情境一

你的父母不讓你在離家太遠的地方騎腳踏車，因為馬路上很危險。現在你和你的朋友正在騎腳踏車，你們很想騎到離你家有點遠的河濱公園。

正向

我們還是考慮安全，就在我們常常騎車的範圍騎車吧！



負向

你爸媽不會知道我們騎去哪裡，不要讓他們知道就好了。

情境二

你的好朋友 A 曾說他很討厭小明，說他愛哭膽小又愛告狀，誰去和小明玩就不再是 A 的朋友了。現在你們分組差一個人，小明充滿期待的希望加入你們這一組。

正向

小明很想和我們合作，我們一起合作看看吧！



負向

小明很討人厭，不要和他一起同組。





情境三

你今天在學校跟好友一起惹麻煩了，老師在你回家時各交給你一張通知單，希望你們拿給父母看。好友說他有不被父母發現的好法子，希望你也別露餡。

正向

鼓起勇氣拿給爸媽看吧，告訴他們你做這件事的原因，也許他們會理解你、幫助你。

負向

把單子藏起來丟掉就好了，他們不會知道的，我上次就這樣，沒有被發現。

我的錦囊妙計

一、衝突解決方法的三種模式

				
模式	對抗		逃避	解決問題
行為	攻擊與你衝突的人，對他們大聲吼叫，或是動手推擠或打他們。		假裝問題不存在，不做任何處理，或是改變自己的作法讓自己不要看到與自己衝突的人。	與跟你衝突的人一起努力達成妥協。

二、衝突的結果

			
	雙贏	獨贏	雙輸
結果	雙方的需要都得到滿足。	只有一方的需要得到滿足。	雙方的需求都沒有得到滿足。

三、生活情境練習

1

大隊接力比賽，因為掉棒失誤，使得原來領先的名次落後了，賽後，同學不斷指責，彼此爆發衝突。



2

放學回家，媽媽叫我先寫功課，但是我想要先看電視，於是我和媽媽吵了一架。



3

晚餐時間，我想看哆啦A夢，妹妹想看小丸子，為了看電視我們大吵一架。



4

下課時間，我和朋友在一起討論我們都很喜歡的藝人明星，一個同學經過，說那個明星醜死了，我很生氣所以和他吵了起來。



5

今天同學和我一起當值日生，我一早就掃地、擦黑板。輪到同學拖地，同學說他不要，於是我和他吵了一架。



解決衝突小達人

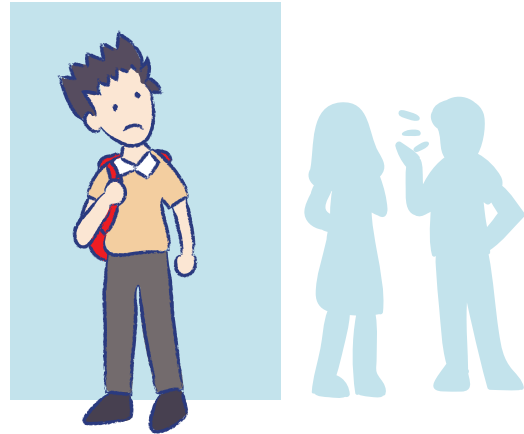
情境一 欣宇聽到他最好的朋友在背後散播謠言中傷他

對抗 怎麼對抗？對抗可能會帶來的結果？為什麼？

逃避 怎麼逃避？逃避可能會帶來的結果？為什麼？

解決問題 怎麼解決問題？解決問題可能會帶來的結果？為什麼？

欣宇在這個狀況下最佳的處理方式為何？為什麼？



情境二 小華的東西一直被弟弟拿走不還，小華已經多次告訴他不可以這樣，但是弟弟還是繼續如此。

對抗 怎麼對抗？對抗可能帶來的結果？為什麼？

逃避 怎麼逃避？逃避可能會帶來的結果？為什麼？

解決問題 怎麼解決問題？解決問題可能帶來的結果？為什麼？

小華在這個狀況下最佳的處理方式為何？為什麼？



七

菸害資訊

- 「咦？！抽菸不好嗎？可是我看到好多大人都在抽欸！」
我們真的有全面了解菸草背後涉及的風險和需要付出的代價嗎？
看完再做決定也不遲！



香菸不香

一、一分鐘心跳體驗

靜止心率：_____ 下 吸菸心率：_____ 下

心率體驗 ORID

O (Objective) 客觀、事實：

自己的吸菸心率和靜止心率相差多少？

答：

R (Reflective) 感受、反應：

吸菸者的心跳 24 小時都持續這麼快，
喜歡這種感覺嗎？為什麼？

答：

I (Interpretive) 意義、價值、經驗：

一整天無論做什麼事都心跳快，會有什麼影響？

答：

D (Decisional) 決定、行動：

如果親友在吸菸時心臟不舒服，你會跟他說什麼？

答：

二、紙菸與電子菸比較

紙菸	品項	電子菸
	相同成分	
	不同成分	
	特色	
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	傷害評比	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

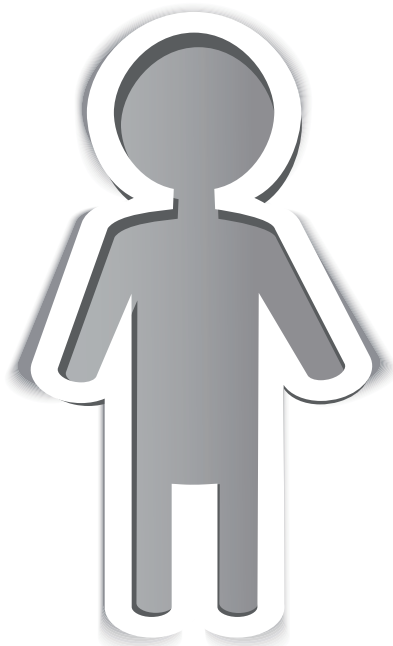
三、香菸不香

你在校外遇見拿著電子菸的社團朋友德玉，他開玩笑地抽了一口電子菸朝你臉上噴來，身為朋友你會怎麼運用學到的知識勸告他呢？

答：

菸火燎原

一、標示出香菸對人體的立即與長期影響



二、認識菸害 ORID

O (Objective) 客觀、事實：

今天體驗了哪些菸害活動？

答：

焦油對肺部的影響是什麼？

答：

I (Interpretive) 意義、價值、經驗：

當人們知道菸害對人體有很多傷害後，為什麼還會想吸菸呢？

答：

R (Reflective) 感受、反應：

如果每一口呼吸都像吹氣球一樣吃力，感覺如何？

答：

電子菸添加各種香精以生產許多口味引誘人們使用，你會喜歡嗎？

答：

吸菸對人體的影響中，你最在意哪一個？

答：

D (Decisional) 決定、行動：

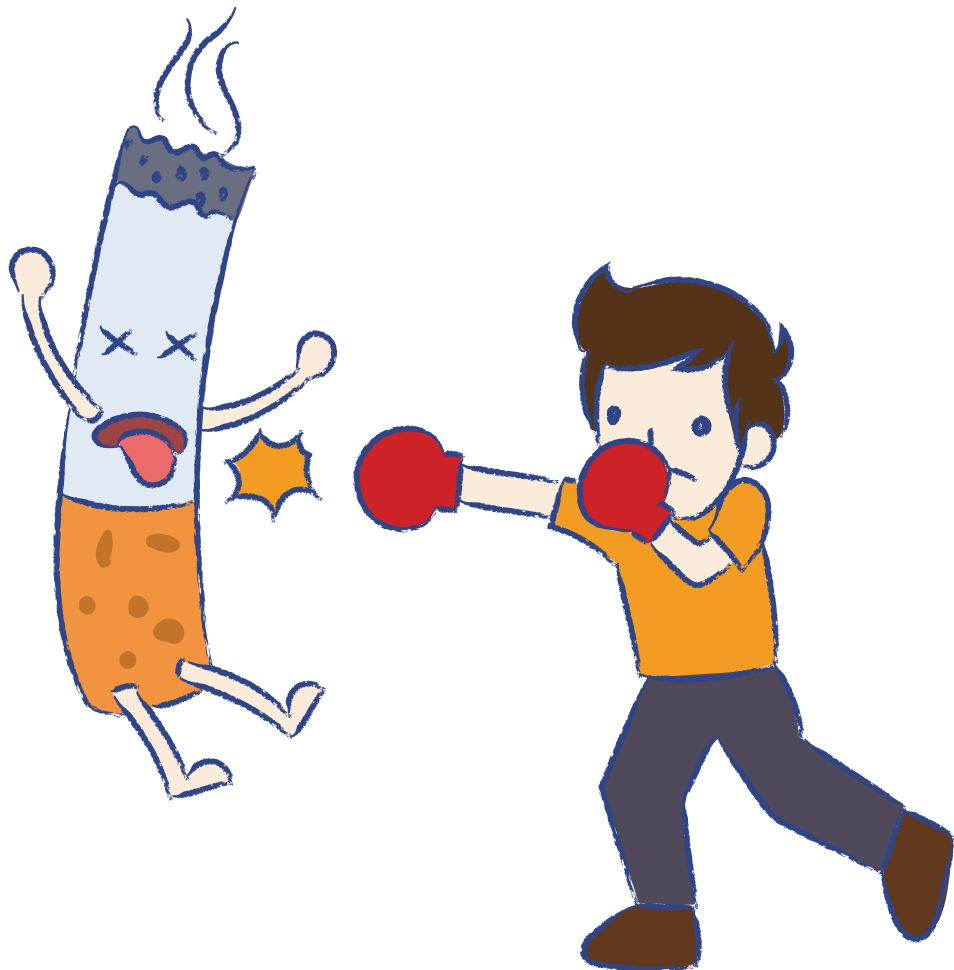
得知菸商添加香精來引誘人們吸菸，如果你是立法者，會制定怎樣的法律來保護人們？

答：

菸菸一熄

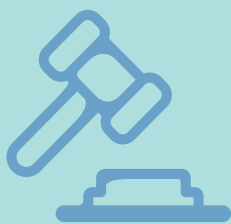
一、回顧菸害

- ☐ 尼古丁導致興奮和上癮
- ☐ 吸菸引發心臟病、肺炎
- ☐ 焦油讓肺部發黑硬化、肺氣腫
- ☐ 吸菸導致口腔癌、中風
- ☐ 吸菸傷害皮膚、口腔、喉嚨、眼睛、嗅覺、牙齒、手指等
- ☐ 二手菸造成環境汙染傷害處在環境中的人們健康



二、設計防治菸害法規

法規 1



法規 2



法規 3



法規 4



法規 5



三、情境練習

情境：你是全國法規委員之一，大家正在進行「是否全面禁止販售菸品」的表決，而你剛好有事離席，回到會議時，得知半數委員支持全面禁用菸品，另一半則支持繼續販售菸品，而你正好要投下關鍵的一票，請以 Stop-Think-Go 評估後，做出你的決定！

Stop 要決定的事情是？

Think 有哪些選擇？選擇帶來的結果是？

選擇 1: 全面禁止販賣菸品

優點：

缺點：

結果：

選擇 2: 繼續販售菸品

優點：

缺點：

結果：

Go 做出最有利的選擇（將選擇打 ✓）

☐ 支持全面禁止販售菸品

☐ 支持繼續販售菸品

☐ (其他想法) 請說明





A large white rectangular area with a scalloped border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



八

透析廣告

- 常常出現的手遊廣告，每天都在看的電視劇，或是路上聽到的歌，你知道這些東西都是廣告的手法嗎？這個單元我們將會思考這些資訊背後的意義及效果是什麼？



美麗的背影

一、生活中的廣告

問題	哪裡有廣告？	賣什麼東西？	廣告主角是怎樣的人？
答案			

二、看見廣告 ORID

O (Objective) 客觀、事實：

看見了什麼？

答：

廣告裡的人物看起來是什麼身分的人？

答：

R (Reflective) 感受、反應：

這個廣告給你什麼感受？

答：

能吸引人嗎？

答：

I (Interpretive) 意義、價值、經驗：

這張廣告運用下列哪些手法來吸引人呢？（勾選
✓，可複選）

- ☐ 追求時髦-每個人有，你也該擁有。
- ☐ 形象訴求-擁有這個會更具魅力。
- ☐ 長大成人-擁有它看起來比較成熟。
- ☐ 心情愉快-有它會很有趣又會讓你很開心。
- ☐ 大受歡迎-有它能讓你交到更多朋友。
- ☐ 免費贈品-可以索取免費贈品。
- ☐ 健康訴求-我們的品牌比其他品牌更健康。
- ☐ 科學實證-證明我們的品牌優於其他品牌。

★ 這廣告背後沒說的商品缺點可能是什麼？

答：

D (Decisional) 決定、行動：

如果你想購買這份廣告的產品，會向售貨人員提出什麼疑問呢？

答：

三、美麗的背影

廣告媒體背後有什麼目的呢？廣告商的目標對象是誰呢？

答：

瞬間即永恆

一、置入性行銷 ORID

O (Objective) 客觀、事實：

這影片在介紹什麼？

答：

置入性行銷會出現在哪些地方？

答：

R (Reflective) 感受、反應：

如果自己喜歡的名人常穿某件衣服，你也會對這衣服有好感嗎？

答：

如果知道自己欣賞的明星會抽菸，你的感受是什麼？

答：

I (Interpretive) 意義、價值、經驗：

當你看到一篇新聞在報導「明星抽菸照哪個最有型，快來看看自家偶像的另一面！」，你會認為新聞背後的目的，是什麼？

答：

你認為這樣的報導是置入性行銷嗎？

答：

為什麼？

答：

D (Decisional) 決定、行動：

如果你是新聞記者，想報導觀眾不要吸菸的新聞，會下什麼標題來吸引讀者呢？

答：

二、媒體「誘使」誰消費

「誘使」的意思是？

有哪份廣告曾成功誘使你購買商品呢？

你被廣告中的什麼吸引？



健康魔法棒

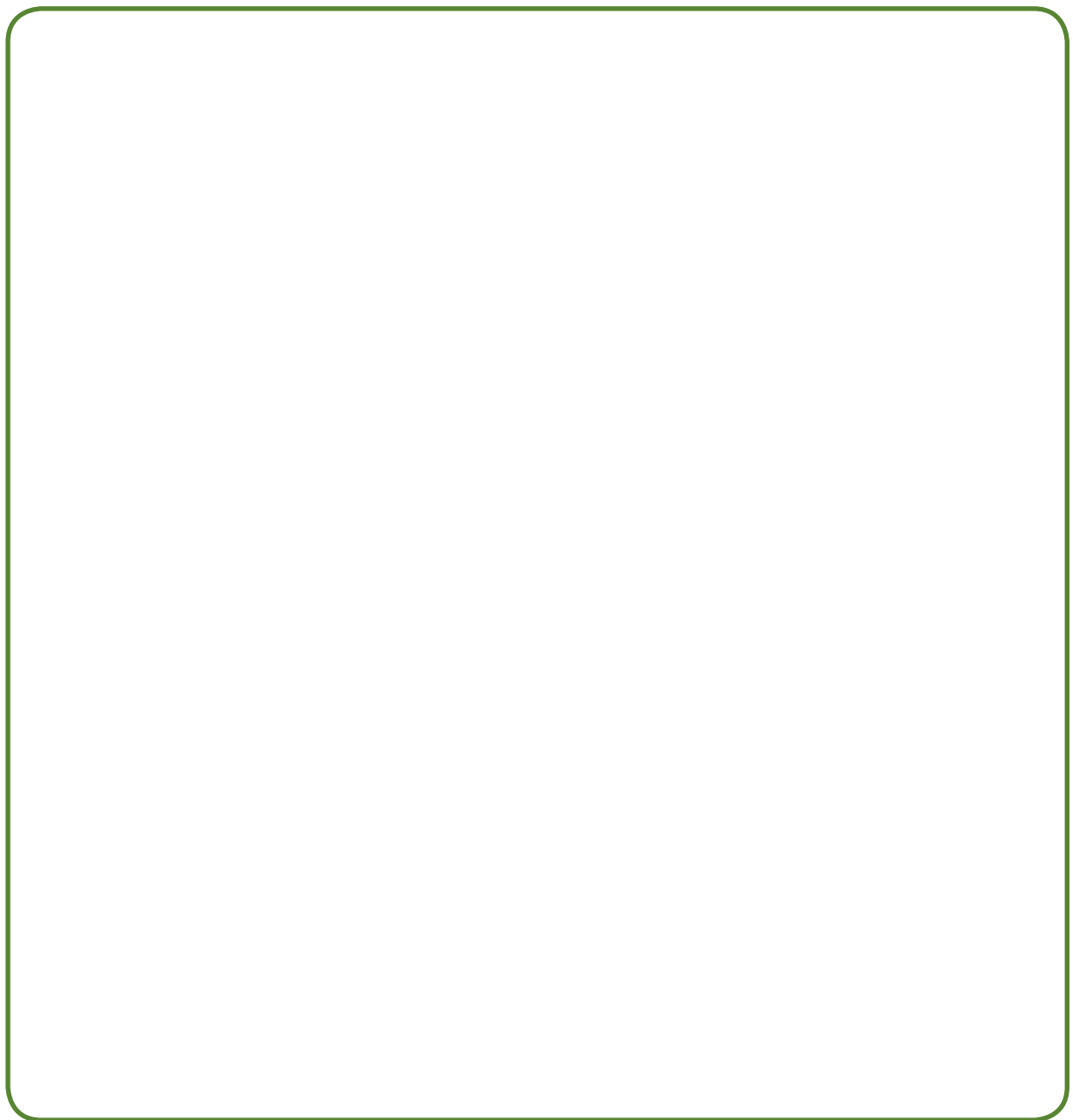
一、揮灑魔法棒

來設計一份健康用品 / 食品廣告的行銷方案吧！

我們這組的公司名稱是

我們要販售的東西名稱是

先設計想販售的東西，將設計草稿畫在下框中：



★小組討論完商品草稿後，在海報上畫出修正後的販售商品。

將健康商品銷售給大眾。

Stop

要決定的事情是 -
怎麼才能讓產品
大賣呢？

Think 有哪些選擇？選擇帶來的結果是？(可複選)

★目標銷售：☐兒童 ☐青少年 ☐家庭主婦 ☐上班族
☐年長者 ☐其他 _____

★廣告出現處：☐網路 ☐公車站牌 ☐電視 ☐電影 ☐超商
☐街道 ☐大眾運輸站廣告牆 ☐報紙
☐雜誌 ☐書本 ☐其他 _____

★廣告手法選擇：

- ☐追求時髦 - 每個人有，你也該擁有。
- ☐形象訴求 - 擁有這個會更具魅力。
- ☐長大成人 - 擁有它看起來比較成熟。
- ☐心情愉快 - 有它會很有趣又會讓你很開心。
- ☐大受歡迎 - 有它能讓你交到更多朋友。
- ☐免費贈品 - 可以索取免費贈品。
- ☐健康訴求 - 我們的品牌比其他品牌更健康。
- ☐科學實證 - 證明我們的品牌優於其他品牌。

★是否遵守廣告法規規定 ☐有 ☐沒有

Go 做出最有利的選擇，並以 150 字說明廣告行銷方案設計。

二、魔法棒名人榜

1. 你給自己小組完成的廣告行銷方案幾顆星呢？☆☆☆☆☆☆☆☆
2. 你還欣賞哪些組別的作品呢？請選出其中兩組：

- ① 原因：
- ② 原因：

正向人際及生活能力訓練課程

Positive interpersonal & life orientation train, PILOT(primary)

李珮如、許元樵、郭美麟、陳彥冲、陳雯蕙、黃凱賓、蔡佩真、蕭羽婕

編撰 - 第二版 -

臺北市：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心、財團法人中國信託反毒教育基金會，2020.12

面；公分

國小學生版

ISBN 978-986-90978-6-4 (平裝)

① 生活教育 ② 教學活動設計 ③ 中小學教育

953.35

109020692



正向人際及
生活能力訓練
Positive Interpersonal & Life Orientation Training

國小
學生版

出版單位



NTU
Children and Family
Research Center
Sponsored by CTBC
Charity Foundation



中國信託反毒教育基金會

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

發行人 | 馮燕

總編審 | 林玟伶・張郁雯(按姓氏筆畫排列)

編輯顧問 | 林祝里・謝仲威・張兆文・呂瑛琪・王齡儀・杜雲恩・王君豪・林佩儀・劉怡秀

編撰團隊

第一版 | 尤佩婷・王惠芬・何文婷・李昱祺・袁蕙晴・張思涵・游文霓・黃青鋒・雷雅如・蔡佩真・鍾守惠(按姓氏筆畫排列)

第二版 | 李珮如・許元樵・郭美麟・陳彥冲・陳雯蕙・黃凱賓・蔡佩真・蕭羽婕(按姓氏筆畫排列)

執行編輯 | 洪筱晴・耿瑞琦

地址 | 10617 臺北市大安區羅斯福路四段1號(社會社工系館421C室)

網址 | <http://cfrc.ntu.edu.tw/>

電話 | (02)33661255

傳真 | (02)33661589

版次 | 第二版

出版日期 | 2020年12月

I S B N | 978-986-90978-6-4 (平裝)



NTU
Children and Family
Research Center
Sponsored by CTBC
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心



中國信託反毒教育基金會