

應用桌遊教學提升國中生班級人際關係之研究

詹芯蘋¹ 郭喬綦² 羅希哲³

摘要

本研究之研究目的為發展桌遊融入班級輔導活動教學與評量，與探討桌遊教學對國中生班級人際關係影響。為完成上述研究目的，本研究以高雄市某國中班級，30 名學生為樣本進行行動研究，研究工具包含中學生人際關係量表、課程學習單，並採用資料蒐集法及文件分析法進行結果探討，並以德國心臟病、妙語說書人、矮人礦坑、實話實說與火花等五款桌遊為工具，進行為期十週的桌遊教學。本研究發現為「德國心臟病」桌遊教學有助於促進學生與同儕發展出良性的人際互動模式、「妙語說書人」桌遊教學有利於檢視自己在團體中的地位與角色、「矮人礦坑」桌遊教學能促使學生在遇到挫折時尋求他人的協助、「實話實說」桌遊教學能導引學生覺察在與人相處時產生的困擾並提出解決策略、「火花」桌遊教學能協助學生知曉在團體中所需的自信與安全感，以及桌遊教學的使用有助於國中生班級人際關係之改善。

關鍵詞：桌遊、人際關係、輔導活動課程、團體互動

¹ 高雄市立中山國中專任輔導教師

² 高雄市立鳳林國中專任輔導教師

³ 國立屏東科技大學技術及職業教育研究所教授

通訊作者：羅希哲，E-mail: lou@mail.npust.edu.tw

收稿日期：2018/11/07；接受刊登日期：2019/03/25

DOI:10.6618/HSSRP.201903_13(1).2

壹、緒論

兒童從出生的那一刻便學會「玩」來探索 and 了解所處的環境，並與外界進行溝通及表達自己的情感。遊戲成了兒童成長中不可或缺的生活要素，兒童透過遊戲學習、思考、探索和溝通，也增進對環境事物瞭解和學習社會互動的技巧。兒童藉由遊戲把經驗過的事情重新詮釋，也在遊戲中獲得「我能感」，增加了自我了解並培養與他人相處之能力。遊戲對兒童而言是生活中的學習，也是種紓解壓力的方式（王芯婷，2012）。

詹棟樑（2007）認為遊戲對兒童是有助於培育開朗的性格；巫怡美、黃英哲（2007）也指出遊戲能使兒童的身心健康，且有助於身心靈有良好的自我發展。遊戲的方式有很多種，分成動態與靜態的，如：電玩遊戲、線上遊戲、紙牌遊戲、運動競賽、肢體互相追逐都是遊戲的種類，而研究者談到的桌上遊戲則屬於靜態的類型。從古至今的桌上遊戲種類有很多，如：大富翁、圍棋、橋牌，及近幾年流行的 UNO 牌，也都是桌遊的典型代表。而陳介宇（2010）認為桌上遊戲是指有規則且可以在平面上進行的遊戲，而這些玩家玩遊戲時是有勝負之分的，在運作時常需要操作遊戲裡的配件。桌遊因講究人與人直接面對面的機會，提供真實的經驗，加上遊玩的時間與人數較為彈性，受場地或器材等外在因素少，便利性極高，透過生動簡單的遊戲規則，且玩家參與意願度高，適合各年齡層玩家進行（陳介宇，2010；盧靜慧、劉美均，2015）。

2015 年 7 月，《親子天下》選擇了當今熱門的話題—桌遊，作為月刊的主題，引起眾多的迴響，也成為教育界熱烈討論的議題。在文中提及美國學樂教育集團（Scholastic）出版的〈Parent & Child〉報導，分齡的益智、教育類桌遊可以幫助年幼的孩子學習數數、辨色、手眼協調、訓練手部靈巧；年紀稍大的孩子也可從複雜的桌遊中訓練推理邏輯的能力。從介紹中可以了解，目前使用桌遊來進行教學，訓練孩子的不同能力，漸漸受到重視，是可以深入探討的教學媒材（蘇岱崙，2015）。

月刊的報導中點出桌遊不僅是打發時間的休閒娛樂，也可以幫助孩子抒發不愉快的情緒。更指出桌遊對孩子而言有五大益處：桌遊有助排解負面情緒、桌遊可延長專注力、桌遊可以帶給孩子安全感、桌遊是安全的「情緒實驗室」、桌遊能教孩子堅持不放棄。

進行桌上遊戲時，玩家之間的彼此合作或是競爭，是足以看出玩家的能力展現的地方，這時人際溝通能力與情緒管理能力顯得相當重要。2009 年澳洲雪梨大學教育心理家羅賓·赫羅梅克（Robyn Hromek）研究發現玩桌遊可讓孩子實際體會社交的難題（親子天下編輯部等，2016）。情緒教育隱藏在桌遊紙版和每次翻牌的瞬間。每一場桌遊都是一場演練，在遊戲的安全環境中，幫孩子製造了很多練習的機會，逐漸學會正向社交技巧和調節情緒。范丙林（2011）認

為桌遊比數位遊戲多了人際互動，因數位遊戲只須面對電腦表前顯得單調，而玩桌遊多了互動，兒童臉上會流露出發自內心的笑容。

研究者目前擔任學校專任輔導教師，需長時間面對不同背景之學生處理其目前所遭遇人際關係互動困難或情緒管理失控等狀況。也就常發現學生人際關係上不乏是缺乏與同學間的溝通互動、或者是欠缺解決困難等能力，進而在班級裡遭受排擠的狀況層出不窮。而使用桌遊過程中看著身旁的學生對於進行桌遊皆能保有高度的專注度，且在玩樂中不斷激發腦力並提升自己的敏銳度以求獲得遊戲勝利，最後不管是贏家或輸家皆能坦然接受。

透過幾次在輔導晤談中的經驗，研究者也試著在小團體暖身活動中採用桌遊的方式觀察成員互動，從中觀察桌遊的使用比起一般的團體活動會促使成員更容易認識彼此及活動中的合作。研究者便想設計出應用桌上遊戲與人際關係之教案，挑選適當的桌遊進行輔導活動課程，讓班級成員透過桌遊與同儕間促進彼此的交流，並從中觀察成員在進行桌遊活動時，自然流露出的眼神或肢體動作訊息以協助教師觀察班級成員的情緒反應及相處的狀況，作為促進人際關係之媒材。

貳、研究目的

本研究欲調查桌遊的類型、內涵與教學功能，並發展桌遊教學方法與評量方式，藉此了解桌遊教學對國中生班級人際關係之影響。希望藉由此研究結果提供欲使用桌遊教學之教師參考與建議，研究目的如下：

- 一、發展桌遊融入班級人際關係輔導活動教學與評量。
- 二、探討桌遊教學對國中生班級人際關係影響。

參、文獻探討

一、遊戲與桌上遊戲

幼稚園創始的鼻祖－Froebel 曾說「遊戲乃起於快樂，而終於智慧」（引自張春興，2007）。認為遊戲是兒童自我活動的表現，除了對兒童身體健康有關外，並具有社會的、道德的和教育的目的。更指出兒童早期的遊戲，是一切未來生活的胚芽，遊戲也成為教育不可或缺的一部分。

我們常提到的「學習」，不只是一個成人培養兒童的過程，更是遊戲活動中的探索。陳淑敏（2005）點出遊戲能滿足兒童好奇的欲望，挑戰多樣化的新鮮事物，幫助兒童掌握環境，擴展其視野，更是為了未來的學習作準備。

遊戲是兒童成長的自然傾向與需求，藉由遊戲了解兒童的需求與喜好，並加強主動學習的內在動機以提高學習成效，遊戲過程中與他人溝通的機會（Fromberg and Bergen, 1998）。

盧梭在「愛彌兒」中提到用觀察遊戲來認識與了解兒童的內心。遊戲是孩子們共同的語言，無分年齡、種族、國籍與性別，在遊戲裡孩子可以全心全意，義無反顧的投入其中。但想要了解幫助孩子表達內心世界，就必須跳脫出成人的框架，進入兒童概念化的世界，也就是使用遊戲治療的方式（引自高淑貞，1994）。

遊戲治療是利用以遊戲為媒材的方式，與兒童建立良好的人際關係以達成心理輔導或治療的成效（吳珍梅、王秀美，2010）。因遊戲為兒童擴展情緒與內在資源的媒介，反映了兒童內在的緊張與對外在生活的挑戰（Landreth, 1993），提供機會讓孩子玩出內心情感，進而將問題帶出來的過程（Axline, 1989）。

桌遊，為桌上遊戲（tabletop game 或 board game）之簡稱，泛指在桌子或者是任何平面上進行的遊戲，且不須網路也不需要插電，但遊戲具有規則，而結果未知的一種遊戲方式。吳承翰（2011）認為桌上遊戲指一切在桌面上或平面上進行的遊戲，是與其他使用特定器材或需要一定空間與人數進行的遊戲（如：電子遊戲、團康遊戲）作區隔。桌遊也是種動腦又動手的遊戲，因學習歷程牽涉思考統整和應用與思辨的過程（Treher, 2011）。桌遊可以訓練學生的記憶力與邏輯思維（宋媛，2016），雖遊戲有時是彼此競爭，但在過程中可以設法讓自己的資源或局勢不段增長的過程，從中與他人結盟以求遊戲順利進行，這些都是增進人際關係溝通協調方法之一。

二、人際關係定義與內涵

陳李綢、蔡順良（2009）認為的人際關係的定義可分為廣義與狹義兩種：廣義人際關係存在於人與人之間任何型態的互動，是社會化歷程中的一種。而狹義的人際關係則指友伴與同儕之間的互動關係，在學校中則指同學之間產生的行為與情感上的交流。因國中生一天長達八小時以上需在校園內與同學師長進行交流，人際關係在校園中更顯得重要。故本研究將採以陳李綢、蔡順良（2009）所指的狹義人際關係，以下為中學生人際關係量表構面之探討。

（一）人際支持

本量表所指涵義為個人與到挫折或困難時，尋求他人協助的意願。故人際支持又常被認為是社會支持，泛指個人得自於他人或社會網絡中的精神、知識或物質上的援助等一般或特定的支持性資源，以幫助解決個體應付生活或工作時所遭遇問題（Cohen and Will, 1985；丁道群、沈模衛，2005）。

（二）人際困擾

近期媒體公布一項調查發現「人際困擾」和「課業壓力」是中小學生最大負面情緒的來源（周慧心，2014），可見得人際間的相處為校園生活的核心。人

際困擾為個體和他人互動時，所經驗到的特質上的困難，成為主要的苦惱來源（Gurtman, 1996）。人際困擾強調的是個人主觀層面所知覺到的人際問題，如個人特質和自覺遭到排擠（林玟伶，2014）。本研究則為個人在與同學相處時面對的困擾與解決能力。

（三）人際認知

Selman 以社會認知觀點來探討人際關係，認為社會認知的能力是學習社會技巧的重要因素，意旨在人際相互了解的面向中，個體發展以主觀的方式去覺察自己與他人的差異，並逐漸從他人的觀點來反省自己的行為（引自劉奕蘭，2012）。也是人與人關係的了解與認識，具有認知的選擇性、認知的深刻性、認知的主觀意識和情感等特點（陳淑杰，2008）。本研究為個人了解自己在班級中的地位與角色程度。

（四）人際需求

Maslow 需求層次理論指出在的愛與隸屬層次中，包含著同事、同學、朋友、親人與愛人，是種友愛、親情歸屬的需要。因個體都希冀成為團體中的一員，得到彼此的關係與照顧。本研究的人際需求為個人在班級裡所需的自信與安全感的程度（引自張春興，2007）。

（五）人際互動

本量表人際互動為個人與同學、朋友相處的情緒與交往的程度。而人與人之間透過肢體、語言、表情與符號，傳達個人的訊息與他人建立起溝通的橋樑，也使他人了解傳達者所表達的意義。劉金花（2009）認為「互動」是種過程，是由自我行動、人際互動和社會互動所組成。人際互動是影響社會適應的重要關鍵，洪秀梅（2007）人際互動的好壞將對個體成長與人際間的和諧與互助關係有決定性的影響。故學者張春興（2007）則依不同的人際互動關係，將其分成三類：

1. 以感情為基礎的人際互動關係：存在於人於人之間的心理性連結靠的是感情，包含友情與親情。
2. 以利害為基礎的人際互動關係：存在於人與人之間心理性連結靠的是認知，是指社會、權力、政治等各方面間的利害得失。
3. 缺乏任何基礎的陌路關係，彼此間不存在著心理性連結，故團體中人際互動的優劣是決定團體氣氛與凝聚力的重要因素。

由上述量表得知，人際關係對人類的重要性不言而喻，王淑俐（2012）指出人際關係具有三項功能：增加生存機會、滿足情感需求、促進工作成效；沈慧聲（1998）認為人際關係有四個功能：減輕寂寞、尋求刺激、增進自我了解、增加快樂，減少痛苦。宋朝滿庭芳·久視長生詞中「雖是無為清淨，依然要，八面玲瓏」，從這句話同理可證人際關係對人有著微妙的概念存在。

三、國中生人際關係發展特性與教學輔導方法

(一) 國中生人際發展關係

學者 Hall 認為青少年時期正處於「狂飆期」，是指這段時間為兒童期與成年期的過渡階段，個體生理成長與身心變化最劇烈的時期，社會地位不是很穩定，心理狀況容易受委曲，想法不易被了解與支持，情緒狀態也相對較不穩定（引自鍾思嘉，1996）。

Erickson 的心理社會發展理論，青少年時期面臨「自我認同危機」，要是發展順利能夠自我肯定，要是發展出現障礙則會使人失去方向生活無目的。且青年期為尋找友伴、親密的合作關係，是真正與他人建立人際關係的開始（引自謝雯玲，2015）。若此時缺少朋友，則會顯得孤單。

(二) 國中生人際關係教學輔導方法

張老師基金會於 2015 年進行學生族群煩惱傾訴調查，其中中時電子報的記者胡清暉整理表示，調查發現有 81% 的學生對人際關係感受到壓力，而當年輕學生面對困擾時，有 68% 的學生會向外尋求協助（胡清暉，2015），仍有部分學生並不會向外求援，自己孤軍奮鬥。因此，如何在課堂上帶入同的人際關係技巧與方法是重要的，甚至可以跟桌遊進行結合，方法詳述如下。

1. 自我肯定訓練

自我肯定訓練是一種用來幫助人們降低人際關係裡的焦慮感（Wolpe, 1973），並獲得人際交往的社會技巧。呂勝瑛（2008）認為行為演練是自我肯定訓練裡最常使用的法，經過不斷的演練與示範，使成員能學到肯定的技巧，常使用的策略如：說「不」的能力（即拒絕的能力）、提出請求的能力、表達正向與負向的情感（蘇惠珍，1997）。

在桌遊教學過程，透過學生在課堂上進行桌遊活動，彼此討論的互動經驗，讓學生試著練習討論倘若組員制定不合宜的遊戲規則或遊戲中遇到不喜歡做的事情，是可以有機會拒絕他人的。並從遊戲中表現出真實的情感，也是種自我肯定的方法。

2. 社會技巧訓練

是一種社會人際互動技巧，可以促進社會人際間互動的機會，也是人際間自然互動所出現正向效果與適當的反應，可經由學習口語和非口語的行為而獲得的技巧（孟瑛如，2004）。

桌遊教學活動的呈現透過教師的教導行為，與邀請表現優秀的學生或者透過觀賞影片等方式進行楷模示範可以讓孩子從中得到經驗與模仿學習的經驗。在適當的場景時機下，讓孩子透過練習方式學到的技巧並運用於日常生活可促使他們與人互動的機會。

3. 理情行為治療法

Ellis 提出的理情行為治療法，以認知理論為基礎，並結合行為療法的技術。透過訓練表達自我肯定，從中教導自己對自我認知的重建，並學習駁斥非理性的想法，減低因生活中的錯誤而責備自己或別人（引自許文明，1989）。

在輔導活動課中，教師可以善舉實例或案例讓學生反覆練習，並說明非理性想法，如：絕對、一定、必須、我應該…等不合宜的想法等，可能會導致自己想法偏差或壓力太大。進行桌遊時也需教導學生遊戲有輸有贏，別抱持著：我一定要贏的信念，有時是運氣問題，這也是教導認知的重建方法之一。

四、遊戲與桌遊應用在人際關係之探討

（一）遊戲應用在人際關係之探討

王文宜等（2005）的研究顯示啟發性的遊戲課程對國小高年級學生的同儕間人際關係有顯著效果，透過遊戲教導學生領導的技巧並幫助學生在過程中學習思考（Treedy, 1982）。

羅綸新、簡良哲（2009）在創作性戲劇活動藉角色扮演遊戲能顯著提升學童人際關係，包含學童「社會地位」、「喜愛同學」與「被同學喜愛」均有顯著影響，也能改善學童人際溝通能力，使其更有自信的展現自我。

溫秀燕（2014）透過樂高積木遊戲對國小亞斯伯格症兒童進行探討，發現以樂高積木遊戲介入後，該名個案在「分工與合作」、「等待與輪流」、「尊重與分享」三種目標行為下，人際互動和行為表現都有正向的改善。樂高積木遊戲方案的介入對於國小高年級人際關係欠佳的學童也能提升其合作與溝通行為和社交技巧的整體表現（張世芸，2014）。

張又云（2016）運用遊戲介入社會技巧課程能提升國小資源班學生「基本溝通技巧」、「與他人互動技巧」和「與他人合作的能力」的社會技巧能力。張鳳菊等（2010）針對幼兒也提出透過運動遊戲可以學習與他人合作的精神、溝通的技巧，培養人際關係及社交能力的技能。

王瑞奇（2016）使用圖板遊戲應用在青少年成長團體中，對於人際關係裡的團體凝聚力是有提升的。陳翠如（2016）則探討電子運動遊戲參與動機對人際關係有正向影響。

以上的研究顯示，遊戲的運用對人際關係改善呈現正相關，亦即遊戲是一種獨特的媒介，能促進學生的語言表達、溝通技巧與社交技巧的發展（何長珠等，2004）。

（二）桌遊運用在人際關係之探討

在安全且無需承擔後果的背景下，遊戲是可以提供機會給人類練習許多真實世界裡所需要的技巧，增進兒童的社會化發展，提供社會角色認知和扮演技巧，這種遊戲技術能促使兒童與同儕有效的溝通，提升人際關係的改善（Athey, 1984；郭靜晃，2000）。本研究的桌上遊戲證實有提供實際參與、簡單遊戲規則、遊玩時間與人數彈性、便利性高及鼓勵互動的特點，其中提供實際參與和鼓勵互動則牽動著人際關係的發展（賴嘉偉，2015）。

吳聖璇（2015）針對國小智能障礙學生使用桌上遊戲教學，發現有助於學生增進自信、肯定自我價值，改善人際、社會互動及情緒穩定的能力。桌上遊戲課程的介入對於智能障礙學生在主動與對方打招呼、主動幫忙對方和遵守遊戲規則等人際關係部分有正向關係。

蔡瑜君（2015）的研究顯示社交技巧方案搭配桌遊對於 ADHD 的孩童在增進社交技巧能力有實質上的幫助。林子淳（2014）發展一套運用「桌上遊戲促進人際互動」之教學方案，研究班級學生人際互動能力的改變情形，發現學生於活動中能學習欣賞與接納他人、扮演好自我角色、察覺並解決問題，共同合作處理人際互動狀況，提升人際關係能力。也正呼應本研究欲採用之「中學生人際關係量表」各量表所闡述之定義。

在青少年階段，李詩瑜（2016）面對任教於八年級導師班級的學生進行桌上遊戲輔導活動方案後，進行社交測量軟體分析發現對於整個班級是有提升效果的。楊佳琳（2016）探討以桌上遊戲融入人際關係團體方案採等組前後測實驗設計，發現在實驗組的部份是具有正向的影響。

Huang et al.（2012）以師資培育生為受測對象，採用桌上遊戲的設計與合作討論的方法，發現有助於提升學生溝通能力。林央侖（2010）探討企業如何運用桌上遊戲教材於企業管理訓練課程上，發現在遊戲過程中參與者與他人合作是重要的。

曾瓊依（2016）針對大臺中地區桌遊專賣店的顧客探討桌遊的使用對人際關係是有正面改善的能力，其中涉入桌遊程度愈高的玩家，人際關係愈好。運用桌遊團體工作於南區老人之家的長輩們進行互動，發現有助於改善人際關係，並能延緩失智與憂鬱的發展（楊秋燕等，2017）。

綜合以上研究，桌遊被靈活運用於各年齡層的使用，對於因桌遊形成的互動式學習成效與人際關係也大多抱持著正面的看法，唯須挑選適當的遊戲機制作為學習引導之工具教材（吳承翰 2011；盧靜慧、劉美鈞 2015）。

故在本研究中透過在遊戲盤面上的較勁，人際互動的拉力，可以使學生在過程中獲得成就感，進而改善自我溝通的能力狀況下選擇德國心臟病、妙語說書人、矮人礦坑、實話實說與花火等五款桌遊進行教學課程。且依照著桌遊營造出的遊戲式情境與歡樂氣氛，讓學生於課堂上心情放鬆，進而表達自我想法。倚著在遊戲盤面上面對面交流與接觸，實際參與的經驗下須遵守遊戲規則，在過程中需學習與他人溝通、討論或協商，也可能在遊戲中因想要獲取勝利的情形下，進而出現相互試探、競爭、衝突、合作的狀況發生，在活動進行時該如何去面對這些人際相處上的問題與困擾，故設計出結合桌遊教學的十週輔導方案課程於提升國中生班級人際關係。

肆、研究方法

一、研究方法

本研究基於研究者在教學現場，發現國中生在人際關係的相處上不乏缺少互動技巧或者是解決困難的能力，因而在班級活動或競賽中常被忽視與冷落。

故研究者藉著在綜合活動課裡，應用桌遊的特點，著手設計桌遊教學方案以提升國中生班級人際關係，並運用行動研究的架構加以探討。

行動研究一詞起源於 Kurt Lewin 和 John Collier (引自 Noffke, 1997)，當初是藉此來研究對抗社會中種族偏見的問題(湯梓辰, 2010)。後行動研究是指結合科學研究與實際工作者的智慧，完成某項事業的能力(張世平, 1994)，以問題為導向，受到實踐者的影響，而非以專家的定義去影響結果(Zeichner, 2001)。是由社會情境(教育情境)的參與者，為提高所從事的社會或教育理論的了解，以及加深對實踐活動及其依賴的背景理解，所進行的反思研究(中央教育科學研究所比較教育研究室, 1992)。孫杰(2006)則認為行動研究具有行動性、基層性、合作性、和特殊性的特點，可以完善教師的知識結構，形成理想的教育理念，在促進教師的專業發展中是實際工作者對自身實踐進行反思的一種研究活動。有此可知行動研究逐漸風行於世界各地，在教學實務現場的應用趨勢更是明顯增加，各國中小教師在教育情境中，採用行動研究改善自己的實務工作，產生以實務為基礎的專業知識(Kemmis and Grundy, 1997)。

教學行動研究即是以教師主要的工作「教學」為範疇的行動研究(張德銳, 2014)，教師同時扮演「研究者」與「教學者」這兩種角色(張德銳、李俊達, 2007)，在探究循環中的知、行、思的過程結果，才能促進在行動研究中實務工作者的專業成長及改進教育實務現場(陳惠邦, 2007)。故研究者本身根據行動研究「計畫-行動-觀察-反省-修正」，這五個步驟不斷的循環來改進課程之設計，並探討人際關係之轉變。

二、研究場域

本研究於高雄市小河國中(化名)進行。小河國中位於高雄市郊，商家林立，設有多家大型超商與黃昏市場。藝文活動興盛，附近設有圖書館與社教館。地理位置交通便利，鄰近國道、國際機場與捷運站。全校共 62 班，57 班普通班，5 班體育班，學生約有 1800 人，屬於大型學校。本校學生族群多元，除了原學區學生外，亦吸引不少學生跨區就讀。但因校園鄰近工業區，學生家長組成多以藍領階級為主，家長工作時間長，對於學生在家時間的管教與引導較難施力，隔代教養或單親家庭的比率也高，家庭社經背景較常呈現弱勢型態。

三、研究對象

本研究的對象為小河國中(化名)八年丙班學生，共有 30 名學生，其中男生 17 人，女生 13 人。班上學習能力中等，但較缺乏學習動機。學生特質大多乖巧文靜，能聽從老師指令進行學習與操作。班上小團體分類大致分為較重視學業成績與較無動力學習兩大類，男女生相處友善無明顯性別之分。但有少數幾位是個性較內斂的，有時在活動中易被忽略；或者是班上無知心好友，下課

時間就往其他班級與人交談，導致在班上無好友；有位同學則因常以自我為中心，讓同學不想與他相處；也有位因常違反校規，而和同學關係疏遠。

四、研究工具

研究旨在了解應用桌上遊戲特點在國中生人際關係的影響，為達成研究目的，使用以下的研究工具。

（一）課程回饋單

為自編為回饋單共十次，探討課程進行時小組的氣氛、活動學習內容。主要瞭解成員們參與各桌遊教學活動進行後感想與心得，為下次教學活動進行前之改進與實施。

（二）中學生人際關係量表

為了解國中生人際關係之現況與能力，採用陳李綢、蔡順良（2009）所編製之「中學生人際關係量表」，於教學活動進行前先進行第一次施測，並於教學活動結束後進行第二次施測。比較前後測結果有何差異。

1. 量表編制依據與內涵

此量表共 50 題，有五個面向，每個面向各 10 題，計分採 Likert 四點量表，在各面向得分愈高，即表示人際關係愈好；反之，則表示人際關係較差，五個面向分別是人際支持、人際困擾、人際認知、人際需求和人際互動，內涵詳述如下。

- (1) 人際支持：個人遇到挫折或困難，尋求他人協助的意願與能力。
- (2) 人際困擾：個人在與同學相處時面對的困擾與解決能力。
- (3) 人際認知：個人了解自己在班級中的地位與角色的程度。
- (4) 人際需求：個人在班級或團體所需的自信與安全感的程度。
- (5) 人際互動：個人在與同學、朋友相處的情形與交往的程度

（三）研究者自編人際關係課程

研究者以人際互動、人際認知、人際支持、人際困擾與人際需求五大構面為課程發展大綱，並融入綜合活動領域能力指標認識自我與社會參與主題軸。參酌相關研究與教學媒材，設計為期十週，每週一節課，每節課 45 分鐘，於每週四第二節輔導活動課實施教學，教學目標如下：

1. 瞭解班級人際關係現象
2. 探究個人與同學、朋友相處的情形
3. 檢視自己在團體中的地位與角色
4. 培養個人在遇挫折或困難時，尋求他人的協助
5. 提升自己與同學相處時面對困擾的解決能力
6. 知曉自己在團體中所需的自信與安全感程度

其教學研究流程為：

第一、二週，研究者以探究「人際互動」為核心，藉由桌遊媒材「德國心臟病」，引起學生興趣，研究者從中觀察學生在小組活動中的相處情形。

教學第三、四週，則以「妙語說書人」為媒介，教學生出題與察言觀色的能力，進而檢視自己在小組中的地位與角色。

教學第五、六週，藉著「矮人礦坑」的使用，在小組活動中請求隊友的支持，培養個人在團體中遇到困難時以尋求同儕或師長的協助。

在教學的七、八週，以「實話實說」為主軸，自己選出適合他人的特質也讓同儕選出自己未知的特質，藉著「盲目我」人際特質中，提升與同儕相處時人際困擾的解決能力。

教學倒數二週則藉「花火」這款桌遊，在小組中的團隊合作裡，知曉自己在團體中所需的自信及安全感。最後則實施「中學生人際關係量表」的後測，以了解整個教學期間人際關係的變化。

（四）資料蒐集方法：本研究採觀察法、文件分析與訪談法進行資料蒐集。

1. 觀察法

本研究採觀察研究法方式進行資料之蒐集。王文科、王智弘（2014）指研究者根據一定的研究目的，在自然或控制的情境下，對現象或個體的行為做有計畫與有系統地觀察，並依照觀察的紀錄，對此作客觀性解釋的一種研究。觀察研究法範圍廣泛，無論是量化或質性研究常使用此研究法作為統計分析或敘述性的描述（葉重新，2004）。研究者將透過教學實境，在教學活動進行時的師生對話、團體分組活動氣氛與合作表現，觀察其成員在活動進行時人際支持、人際困擾、人際認知、人際需求與人際互動之狀況。

2. 文件分析法

（1）教學札記：

是指研究者在教學現場對於學生於課程活動進行時所發生的偶發事件或特殊表現作記錄，例如：學生之間的互動、師生之間的互動、突發狀況或插曲等。

（2）教學省思：

為研究者每次在教學活動的前、中、後，對教學活動做簡單的記錄，並省思教學優缺點、流暢度、教材的準備度與熟悉度等，以便讓研究者檢視並修正教學活動設計。

（3）訪談法：

本研究將採半結構式訪談方式進行資料之蒐集，鈕文英（2014）認為半結構式訪談即在訪談過程中以訪談大綱為導引，再依照情境狀況進行彈性的問題順序與內容，可對某些待答問題進行更深入的探索。故透過訪談可以了解在觀察時看不到的問題細節，在課程教學活動中會在下課時間找各組小組長進行訪談。課程結束後一週，研究者將訪談班級導師在課餘時間班級成員的人際支持、人際困擾、人際認知、人際需求與人際互動之情形。

（五）桌遊

依據桌遊的特點，研究者編選並設計教案時，考量「中學生人際關係量表」構面，依序選擇「德國心臟病」、「妙語說書人」、「矮人礦坑」、「實話實說」和「花火」五款桌遊為本研究桌遊，描述如表 1：

表 1 本研究桌遊分類表

桌遊名稱	量表構面	構面內容	類別特性	出版商
德國心臟病	人際互動	個人與同學相處交往情形	只要出現 5 個同樣的水果，大家就要搶按鈴，牌最多獲勝。藉由搶鈴過程，增進與組員互動機會	新天鵝堡桌遊
妙語說書人	人際認知	了解自己在班級的角色地位	藉由出題與猜題過程，學習察言觀色與推測的能力，並在活動中輪流扮演不同角色。	新天鵝堡桌遊
矮人礦坑	人際支持	個人遇挫折，尋求他人協助的能力	好壞人未知，藉由推測猜出同組隊員的可能性，尋求他人協助與支持共同贏得勝利。	新天鵝堡桌遊
實話實說	人際困擾	個人與同學相處面對的困擾	玩家從牌卡中找出適合他人的特質，活動裡從他人眼中認識自己，並藉由他人的描述認識自己的優缺點，擇優保留或加以改善。	2PLUS 遊戲設計工作室
花火	人際需求	個人在班級所需自信與安全感的程度	透過組員的引導，在未知自己牌卡的情形下，打出一張張可綻放花火的牌卡。從團隊合作裡，得到自己被需要的感受。	新天鵝堡桌遊

資料來源：研究者自行整理

在本研究中依據桌遊的特點，玩家之間的面對面實際參與過程，加上簡單的遊戲規則，且便利性極高與時間彈性的狀況下，研究者適當地營造遊戲的氣氛，帶領學生透過桌遊增進彼此的觀察與判斷能力，並在活動過程中視狀況進行回應，讓桌遊的使用透過人與人之間的互動，培養出反應能力與溝通技巧，更是可培養彼此間的默契感（胡芯瑋，2016；楊秋燕等，2017）。桌遊也可以幫助參與者將內心情緒表達出來，達到釋放壓力和舒緩情緒的效益。

（六）資料處理

1. 資料處理

行動研究是一種從經驗中取得量化與質性資料分析求知的過程，故應利用行動日誌記錄下可申深思熟慮的個人觀點、觀念澄清等軼事資料（蔡清田，2000）。故需蒐集的資料是相當多元的，研究者將於本節闡述資料蒐集及分析的方式。

- (1) 統整「中學生人際關係量表」第一次施測結果，利用統計軟體進行資料的集中趨勢與資料分散趨勢。
- (2) 將錄影（音）檔資料，轉成逐字稿。再依重要事件或內容進行編碼。
- (3) 整理研究者在教學現場記錄下的教學札記，並記錄下偶發事件或特殊狀況與錄影（音）檔資料進行比對。

- (4) 整理教學省思日誌，於每次教學活動進行前加以檢視內容或修正。
- (5) 彙整每次教學活動結束後，學生填寫之回饋單，並依小組順序與以編碼。
- (6) 統整訪談班級導師、小組長與特殊學生之錄音檔，同時將資料與回饋單和教學札記進行交叉驗證，以便觀察各成員之人際關係狀況。
- (7) 統整「中學生人際關係量表」第二次施測結果，並以統計軟體檢視各資料之集中與分散趨勢，後進行獨立樣本 T 檢定。

2. 資料編碼

為掌握有效的資料，研究者以各種方式進行相關資料之蒐集，分類編碼如表 2：

表 2 研究資料編碼表

編號	資料種類	編碼形式（例）	說明
1	訪談班級導師逐字稿	訪談 T-0915	105 年 9 月 15 日訪談班級導師
2	訪談小組長逐字稿	訪談 L-091501	105 年 9 月 15 日訪談第一組小組長
3	訪談特定關注學生 A 逐字稿	訪談 SA-0915	105 年 9 月 15 日訪談學生 A
4	班上學生	S16	班上亂數排列後的 16 號學生

伍、研究結果與分析

一、德國心臟病桌遊活動：實施與成效

在兩週「德國心臟病」桌遊活動結束後，研究者與學生討論這項桌遊該注意的事項及重點，讓學生透過學習單自評填寫是否達到，以及班級氣氛如何，結果整理出表 3：

表 3 學生填寫「人際互動」學習單之統計結果

內容 人數	桌遊注意重點				活動氣氛				
	反應靈敏	觀察他人	拍鈴力量	算術能力	刺激的	融洽的	緊張的	恐怖的	開心的
第一次	13	8	7	2	16	5	7	1	1
第二次	9	20	0	1	17	12	1	0	0

上表顯示，第一次進行「德國心臟病」時學生大多感覺這是款刺激的桌遊，反應速度是獲勝的關鍵。經研究者提醒與獲勝的贏家分享後，在第二次進行這款桌遊時，大家注意到要觀察他人的反應及整體盤面狀況才是獲勝的焦點，也提升小組之間融洽的氣氛。

當研究者進一步問組員對此款桌遊的感覺時，學生們大多感到是容易促使組員投入遊戲的。例如：S29 認為平常跟男生不熟，卻能因這款桌遊而與他們有良好互動。S16 則說我比較安靜，卻能在搶鈴時明顯與他人有互動，真是有趣的桌遊。S19 也回答說是個刺激的活動，組員也很有參與感。

二、妙語說書人桌遊活動：實施與成效

於兩次「妙語說書人」桌遊活動結束後，研究者與學生討論這項桌遊該注意的事項及重點，讓學生透過學習單自評填寫是否達到，以及班級氣氛如何，結果統計如表 4：

表 4 學生填寫「人際認知」學習單之統計結果

內容 人數	表達能力	桌遊注意重點				活動氣氛			
		想像力	觀察力	猜測	刺激的	融洽的	緊張的	溫馨的	好笑的
第一次	13	7	7	3	5	11	2	7	5
第二次	10	9	8	3	5	14	2	8	1

可從上表得知在進行「妙語說書人」時，S11 表達是有趣且能與對方互動的桌遊，以豐富的想像力來猜測對方的牌。S20 感受到組員用溫柔的態度來進行溝通，是開心的。

活動中藉著表達敘說的能力讓他人猜測自己的牌卡，也在這過程感到小組氣氛是融洽、溫馨的。研究者藉著活動讓組員除了輪流當觀察員及玩家，知道自己在團體中扮演的角色，發現雖在課前的引導能讓學生思考團體中的角色與地位，但對於桌遊的使用要達成這部分確有難度。因桌遊成了是語言上的認知部分而非認清自己的角色與地位，故建議要搭配課後省思或其他活動以改進教學目標。

三、矮人礦坑桌遊活動：實施與成效

於這兩次活動進行「矮人礦坑」桌遊活動後，研究者與學生討論這項桌遊該注意的事項及重點，讓學生透過學習單自評填寫是否達到，以及班級氣氛如何，統計如表 5：

表 5 學生填寫「人際支持」學習單之統計結果

內容 人數	觀察能力	桌遊注意重點			活動氣氛				
		心機深淺	專注程度	同隊合作	溫馨的	刺激的	融洽的	緊張的	恐怖的
第一次	24	5	1	0	1	9	9	8	3
第二次	23	4	1	2	4	9	11	4	2

從上表看出「矮人礦坑」桌遊中，學生大多認為觀察能力是此桌遊的核心，小組氣氛也可感受到是刺激的、融洽的，但在第二次的活動中有少數幾位同學感到緊張的氣氛降低了，小組氣氛甚至感到是溫馨的。

研究者請學生思考活動中，自己是否有得到同隊隊友的支持，大多數學生回答：「有的」。S24 覺得在活動中明顯感受到同隊友贊成他的想法。S28 則有隊友互相合作的感覺，一起往目標邁進。

藉著「矮人礦坑」桌遊的玩法，讓學生在起初遇到困難不知隊友是誰時倚靠觀察玩家出牌動作與面部表情，從中找尋隊友的可能性，也解決了心中的迷惑，正是研究者希望帶給學生們人際支持的力量。

四、實話實說桌遊活動：實施與成效

於兩次實話實說桌遊活動進行後，研究者與學生討論這項桌遊該注意的事項及重點，讓學生透過學習單自評填寫是否達到，以及班級氣氛如何，結果統計如表 6：

表 6 學生填寫「人際困擾」學習單之統計結果

內容 人數	桌遊注意重點				活動氣氛			
	自我認識	了解他人	誠實	口才好壞	溫馨的	刺激的	融洽的	緊張的
第一次	17	9	4	0	8	5	14	3
第二次	17	3	6	4	13	7	8	2

依表顯示「實話實說」是款有助於了解別人眼中自己的桌遊，同時也需要在日常生活相處裡了解他人才能有效發牌給對方，但在兩次活動後，組員也分享「誠實」是重要的，調查後發現小組氣氛是融洽且溫馨的。藉著自我了解的部分，也能探索未知的自己，與組員討論怎麼改進不好的特質正是研究者希冀帶給學生的體驗。

五、花火桌遊活動：教學與實施

於桌遊活動進行後，研究者與學生討論這項桌遊該注意的事項及重點，讓學生透過學習單自評填寫是否達到，以及班級氣氛如何，結果統計如表 7：

表 7 學生填寫「人際需求」學習單之統計結果

內容 人數	桌遊注意重點				活動氣氛		
	團結	指令	默契	溫馨的	刺激的	融洽的	無聊的
第一次	15	8	7	8	7	14	1
第二次	10	19	1	9	5	15	1

從表明顯看出學生對「花火」掌握到的重點是要團結，彼此間的小組默契倘若合得來就會在下達指令時，得心應手，重點在小組互助合作，就是大家缺一不可。故也可感受到小組氣氛的表現是融洽且溫馨的。

「花火」這是款考驗組員默契的桌遊，玩家在不知自己牌卡狀況下，藉著其他組員指令的下達與指引，共同達成小組綻放花火目標的達成。過程中倘若組員默契較差或者合作的程度不夠，則會減少花火的綻放，分數當然也會降低。正因此特點倚著「花火」，讓他們知道每個人手中的牌卡是重要的不可任意流失，也學到人際交往過程中是彼此所需的，安全感的來源，更是發展出團隊合作與互助精神。

六、桌遊教學人際關係成效

(一) 描述性統計

本研究對象為小河國中八年丙班的學生，實驗教學前進行中學生人際關係量表之前測，教學後實施後測，量表敘述性統計資料如表 8：

表 8 人際關係量表之差異 t 檢定 ($N=30$)

向度	平均值 (標準差)		自由度	t 值	p	效果量 (d)
	前測	後測				
人際互動	28.5(5.4)	29.8(5.9)	29	-.83	.41	-.24
人際認知	28.8(4.5)	29.9(5.1)	29	-1.6	.13	-.23
人際支持	31.4(5.0)	30.8(5.4)	29	.53	.60	.10
人際困擾	34.9(3.3)	34.3(4.0)	29	.87	.40	.15
人際需求	33.6(3.7)	33.67(3.8)	29	-.04	1.0	-.01
人際關係	157.3(17.5)	158.5(20.0)	29	-.32	.75	-.06

從人際關係量表之 t 檢定來看，學生在前後測上並無顯著差異，但從平均值來看，在人際互動、人際認知、人際需求與人際關係後側的分數有些微成長。

男女性在桌遊教學實施時進行人際關係量表探討，探討結果如表 9

表 9 人際關係量表之性別差異分析 ($N = 30$)

向度	平均值 (標準差)		自由度	t 值	p	效果量 (d)
	男性 ($N=17$)	女性 ($=13$)				
人際互動	56.6(8.7)	60.9(5.9)	29	-1.4	.18	.51
人際認知	59.5(8.3)	57.5(5.1)	29	.59	.56	.12
人際支持	62.3(7.6)	62.1(5.3)	29	.07	.95	-.02
人際困擾	69.3(6.2)	69.2(4.0)	29	.026	.98	-.01
人際需求	66.8(5.1)	67.9(3.8)	29	-.50	.62	.18
人際關係	314.5(29.9)	317.7(20.0)	29	-.27	.79	.10

從人際關係量表之性別差異分析來看，男女生對於人際關係的看法並無顯著差異，但從平均值來看，在人際互動、人際支持、人際困擾、人際需求與人際關係上女生的分數稍高於男生，顯示女生對於人際關係較為敏銳，較需要互動、支持，也要容易感受到人際困擾。

（二）質性描述

研究者綜合訪談與文件分析結果，探討部分同學在實施教學前後，歸納出探究個人與同學相處的情形、檢視自己在團體中的地位、遇挫折尋求他人協助、與同學相處解決困擾的能力、知道自己在團體中所需的安全感等加以分析。

1. 探究個人與同學相處的情形：

在尚未進行教學活動前，學生 A 是班上常被忽略的人物，因學業跟不上，總是落後於班上，加上說話咬字不大清楚，沒什麼同學會主動跟他交談互動，大多是交辦事情才會與他對話，因此研究者在觀察後，邀請較常不敢主動參與課程的學生 A 進行訪談，其訪談重點如下：

「我說話有點大舌頭，做事情有點慢，在班上沒什麼人願意跟我玩，我也都不敢主動去找同學講話。」（訪談 SA-1003）

在研究期間，學生前幾週的活動依然較難主動參與，需要組員提醒或鼓勵，學生 A 才能慢慢參與討論。但在幾次活動後，觀察到學生 A 開始努力嘗試說出想法，在班級活動中慢慢能看到他主動發表意見，發現學生 A 與同儕的相處與互動皆有提升，在教學活動後再次進訪談，重點如下：

「後來我就比較敢跟同組的一起玩桌遊了，他們都會鼓勵我，我就變得敢出牌或大聲講話了。下課也比較會先去找同組的幾個同學問事情。」（訪談 SA-1202）

2. 檢視自己在團體中的地位：

學生 B 從一年級就是同學心目中的楷模，不管男生還是女生大家都蠻喜歡他的。（訪談 T-0926）研究者也觀察到，該生不管做什麼事都希望能親力親為，不管是作業或掃地工作皆想做到最好，當同學的模範，因此邀請學生 B 接受訪談，在教學活動前，其訪談重點如下：

「這學期我擔任幹部，好像什麼事情都要以身作則。」（訪談 SB-0922）

在教學活動後與學生 B 的談話中，感受到學生 B 想法上的改變，他發現有時候獲勝是靠運氣或同組支持，他開始覺得每件事情盡力就好，每個人都有自己可以發揮的長處。

「做自己就好了，不要有太大壓力。像是玩桌遊我想要每次都獲勝，嗯…好像不可能。或是每次想認真搞懂每款桌遊的規則，但有同學是之前桌遊社的，他們規則都比我還清楚。」(訪談 SB-1202)

3. 挫折時尋求他人協助

在班級中，研究者觀察到倘若學生 C 在上課期間眼神空洞地趴在桌上，下課前往詢問後，學生 C 多是因為和朋友或家人有爭執，也不會想跟同學或師長談談，希望能自己靜一靜，但過段時間後仍能感受到學生 C 低落的情緒。在和小組長訪談時小組長也提過「學生 C 在很容易判斷他心情好不好，只要看他有沒有跟同學講話就知道了。」(訪談 L-100302)。因此特別邀請學生 C 接受訪談，在教學活動前，其談話重點為：

「跟朋友吵架常常會讓我心情不好，不想上課。」(訪談 SC-0927)

在教學活動後，研究者發現他能在下課時主動找師長談談發生的事情，也會表達現在不想讓心情影響自己太久。訪談導師時，導師也說「學生 C 的情緒狀況是很容易察覺到的，現在當情緒差時比較快能調適自己，減少上課不專心的狀態。」(訪談 T-1208)而學生 C 自己的感覺重點如下：

「發現跟同學一起玩桌遊的時候，會讓他暫時忘記跟朋友吵架的事情，然後下課再去找其他同學聊一聊或者想著要去練舞就好了耶。」(訪談 SC-1130)

4. 與同學相處解決困擾的能力

研究者觀察到，學生 D 在班上沒有太多好友，其他同學也不會特別來找學生 D 聊天或嬉戲。小組長表示「學生 D 抽屜都會有一些垃圾，同學覺得他衛生習慣不太好，不想離他太近。」(訪談 L-092604)觀看該生的抽屜，的確有許多使用過的衛生紙，因此邀請學生 D 接受訪談，他表示：

「在班上沒什麼好友，那也沒差，自己快樂就好。」(訪談 SD-0922)

研究者觀察在教學活動後，學生 D 的抽屜垃圾量有減少，也會較注意座位旁的雜物要擺放整齊，學生 D 能從桌遊中得知人際困擾原因並加以改進，訪談重點如下：

「玩「實話實說」時，同組的放我張牌卡是「邋遢」，事後他們跟我說原因了，我會改掉這個不好的習慣。」(訪談 SD-1223)

5. 知道自己在團體中所需的安全感

研究者觀察學生 E 在課堂上較顯被動，學生 E 下課也會主動來找師長聊天，表示自己上沒朋友。和導師訪談時，導師也提到「學生 E 下課常不見蹤影，但在走廊上可看到他與其他班的在聊天。」(訪談 T-1202) 因此特別邀請學生 E 來接受訪談，其教學活動前的訪談重點如下：

「在這個班好像可有可無，所以下課我都會去別班找朋友。」(訪談 SE-0923)

在教學活動後期，研究者觀察到他在每次被組員指示或期待有所作為時，都會盡量表現出積極的那一面，也能主動催促組員收資料或整理桌面，學生 E 表示：

「最後兩個桌遊，讓我覺得團隊合作的力量很重要。第一次讓自己發現原來在小組裡是有人會重視我的。」(訪談 SE-1202)

七、教學評量與改進省思

尚未進行教學前，研究者對於學生參與桌遊的程度會是高的，而且預測將會熱愛上這堂課，但實際進行卻發現少數學生是會因為這款桌遊不符合他的期待而在課堂顯得懶散會被動，甚或需其他組員催促才會積極參與，成了阻礙之因。

研究者在人際關係中經思考後選擇這五款桌遊為媒介，但有幾款桌遊對於學生而言是較顯得困難，趣味性或刺激性也較顯不足，故在桌遊種類的選擇應更加考慮國中生階段學生的特性或喜好，如此在實驗過程中效果應會更為顯著。

經過為期十週的實驗課程，深深感覺到單只是藉由桌遊媒材要促進班級人際關係的改變實有難度，必須在現實生活中將班級裡的學業、打掃工作或班級競賽等活動列入考量，才能使學生在人際關係裡改善更為明顯。但應用桌遊在輔導活動課裡的人際關係單元實施，對於研究者而言已是突破，改變了以往只用直接教學法或影片教學法的方式，研究者將會繼續探索如何應用桌遊於教學中，並與更多同仁分享，使更多學生也能嘗試運用不同的教學方式在人際關係的單元裡。

陸、結論與建議

一、結論

(一)「德國心臟病」桌遊教學有助於促進學生與同儕發展出良性的人際互動模式：

研究者利用桌遊為增進人際互動的媒介，在活動中遵循著遊戲規則，透過觀察他人的表情與肢體動作，猜測對方現在的情緒感受。並在活動過程中因想獲勝而增加與組員互動的方式。藉此可以探究自己與同學相處的情形，並發展出良性的互動模式。

(二)「妙語說書人」桌遊教學有利於檢視自己在團體中的地位與角色：

在桌遊活動中，研究者很快就觀察出每位學生在團體中擔任的角色及團體現象。況且學生也在過程中學習揣摩出自己適合的角色定位，以求在每次的活動努力扮演好領導者、跟隨者、觀察員等，讓活動得以順利進行。

(三)「矮人礦坑」桌遊教學能促使學生在遇到挫折時尋求他人的協助：

在桌遊活動裡，不論是小組間的競爭抑或各組間的競賽，大多數學生都想獲得勝利。而在這過程發現學生當遇到困難或卡關時就會向組員求救，甚至轉頭或起身觀看其他組別如何進行這款桌遊。且在團體分享中也能彼此給予回饋或傳授秘訣，以求下一次進行桌遊時能得心應手。

(四)「實話實說」桌遊教學能導引學生覺察在與人相處時產生的困擾並提出解決策略：

桌遊課程實施期間，學生難免遇到與同儕發生爭吵或意見相左，研究者引導學生在「實話實說」桌遊活動，遇到此情況鼓勵彼此說出真實想法，嘗試運用同理心去理解同儕的感受，在各種情境下也可詢問組員意見提出適當的解決策略。

(五)「花火」桌遊教學能協助學生知曉在團體中所需的自信與安全感：

桌遊不單只是競爭更是合作，五款桌遊每個人的強項不同，自信程度也當然不同，經過十週的課程在最後學生能彼此協助設法打出各張牌卡以讓活動一帆風順，這是種缺一不可的概念。學生們也體悟到每個人在團體中的重要性，感受到被需要的感覺。

(六)使用桌遊教學有助於國中生班級人際關係改善：

在十週的教學過程中，不管是在與人互動、了解個人角色、尋求他人支持、與人發生隔閡時解決心中困擾，或者是了解自己在團體中的安全感程度，皆在各桌遊活動中有部分提升，使用桌遊教學，有助於國中生班級人際關係的調整與改善。

二、建議

(一)對桌遊教學實務之建議：

1. 運用不同款式桌遊

桌遊不斷推陳出新，在教學課程中研究者依序選擇「德國心臟病」、「妙語說書人」、「矮人礦坑」、「實話實說」與「花火」這五款桌遊為研究媒材。建議在教學時可選擇當下流行或學生耳熟能詳的桌遊為素材進行探討，除可吸引學生目光也更能引起興趣，活動氣氛將可更顯熱絡。

2. 綜合活動課程內容為主，桌遊為輔

人際關係課程在綜合活動中亦有論述，建議未來可先擬定主題後設計教學課程，再運用桌遊增加課程的活潑度與新穎度，讓整體更顯得多元。並於課程活動後，連貫整體課程前後呼應，在預留的一段時間裡帶領學生進行課後省思，檢視活動成效。

3. 活動課程可採連續授課方式

因綜合活動課程為一週一堂課，但每次講解一款桌遊往往需要消耗一些時間，在該堂可以進行的時間就減少許多，倘若又等到隔週才進行，少數學生早已忘記遊戲規則需重新指導，反而浪費更多時間。倘若能在課程中連續實施兩節課，將能在活動後帶領學生回饋與省思，相對提高教學成效。

（二）未來研究的建議：

1. 擴展研究對象範圍

本研究以高雄市八年丙班學生為研究對象，此研究結果只適用於此班級之學生，因此建議可開展至不同地區或不同年級等方面進行研究，以了解在不同背景與範圍，使用桌遊教學是否有助於人際關係之提升。

2. 延長教學研究時間

本研究僅用十堂課的課程，在人際關係上僅能獲得初步成果。但是人際關係之提升並非一蹴可幾，除了青少年發展階段人際關係的特性外，還需長時間觀察及配合班級事務等因素才得以獲得改善，建議未來研究可延長時間，進行較為長期且深入的研究，以得出更詳盡的結論。

參考文獻

一、中文書目

- 丁道群、沈模衛(2005)。〈人格特質、網路社會支持與網絡人際信任的關係〉，《心理科學》，2: 300-303。
- 中央教育科學研究所比較教育研究室(1992)。《簡明國際教育百科全書：教育管理》。臺北：教育科學出版社。
- 王文宜、周建智、彭慧君、葉仰道(2005)。〈啟發性遊戲課程對國小高年級學童人際關係之影響〉，《體育學報》，38, 3: 51-62。
- 王文科、王智弘(2014)。《教育研究法》。臺北：五南。
- 王芯婷(2012)。〈桌上遊戲運用於兒童培力團體之初探〉，《社區發展季刊》，140: 94-106。
- 王淑俐(2012)。《人際關係與溝通》。臺北：三民。
- 王瑞奇(2016)。《青少年成長團體之圖版遊戲應用效果》。彰化：國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 吳承翰(2011)。《桌上遊戲參與型態對人際溝通改善之研究：以臺北地區桌上遊戲專賣店顧客為例》。臺北：國立臺灣師範大學運動與休閒管理系碩士論文。
- 吳珍梅、王秀美(2010)。〈遊戲治療中情緒經驗與遊戲主題之分析：以一所科技大學幼保系學生情緒覺察內涵為例〉，《幼兒教育》，300: 26-44。
- 吳聖璇(2015)。〈桌上遊戲教學在國小智能障礙學生互惠式溝通行為之應用〉，《桃竹苗特殊教育》，26: 7-14。
- 呂勝瑛(2008)。《諮商理論與技術》。臺北：五南。
- 宋媛(2016)。〈桌遊實驗教學法在物流模塊化教學中的創新應用〉，《赤峰學院學報-自然科學版》，1: 256-257。
- 巫怡美、黃英哲(2007)。〈團體遊戲與自我概念的關係探討〉，《國北教大體育》，2: 36-40。
- 李詩瑜(2016)。《桌上遊戲輔導活動方案對國中生人際關係之行動研究》。臺東：國立臺東大學進修部教育行政碩士論文。
- 孟瑛如(2004)。《國民中小學社交技巧行為特徵檢核表：指導手冊》。臺北：心理。
- 林子淳(2014)。《運用桌上遊戲教學對國小五年級學童人際互動能力之影》。臺北：國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士論文。
- 林央侖(2010)。《企業管理訓練桌上遊戲教材評選指標之研究》。臺北：國立臺灣師範大學科技應用與人力資源發展學系碩士論文。
- 林玟伶(2014)。《改善學童人際困擾之行動研究：以樂高為基礎的治療模式》。新竹：國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文。

- 洪秀梅（2007）。《臺南縣國小高年級學童父母管教方式、情緒覺察能力、自我概念對人際關係之影響》。臺南：臺南應用科技大學生活應用科學系碩士論文。
- 胡芯瑋（2016）。《桌遊媒材融入認知行為取向團體諮商對害羞兒童社交技巧之效果研究》。臺中：國立臺中教育大學教師專業學程論文。
- 范丙林（2011）。《100 年度國立臺北教育大學發展學校重點特色計畫案成果報告書：桌上遊戲應用於環境教育之研究》。臺北：國立臺北教育大學。
- 孫杰（2006）。〈行動研究與教師專業發展〉，《教育研究與實驗》，1: 18-20。
- 張又云（2016）。《遊戲介入國小資源班學生社會技巧教學之行動研究》。臺中：國立臺中教育大學教師專業學程論文。
- 張世平（1994）。〈行動研究法〉。收入黃光雄、簡茂發（編），《教育研究法》，頁 321-372。臺北：師大書苑。
- 張世芸（2014）。《以樂高積木遊戲方案提升國小人際關係欠佳兒童社交技巧之研究》。新竹：國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文。
- 張春興（2007）。《張氏心理學辭典》。臺北：東華。
- 張鳳菊、黃永寬、黃士怡（2010）。〈幼兒運動遊戲對幼兒教育之價值〉，《幼兒教育年刊》，21: 32-43。
- 張德銳（2014）。《教學行動研究：實用手冊與理論介紹》。臺北：高等教育。
- 張德銳、李俊達（2007）。〈教學行動研究及其對國小教師教學省思影響之研究〉，《臺北市立教育大學學報》，38, 1: 33-66。
- 許文明（1989）。《自我肯定訓練對國小害羞兒童輔導效果之研究》。臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 陳介宇（2010）。〈從現代桌上遊戲的特點探討其運用於兒童學習的可行性〉，《國教新知》，57, 4: 40-45。
- 陳李綢、蔡順良（2009）。《中學生人際關係量表指導手冊》。臺北：心理。
- 陳淑杰（2008）。〈學校管理中人際認知偏差的矯正〉，《科技創新導報》，35: 136。
- 陳淑敏（2005）。《幼兒遊戲》。臺北：心理。
- 陳惠邦（2007）。《教育行動研究》。臺北：師大書苑。
- 陳翠如（2016）。《電子運動遊戲之參與動機、運動涉入與人際關係之研究：以國中生為例》。彰化：大葉大學運動健康管理系碩士論文。
- 曾瓊依（2016）。《桌上遊戲對人際關係影響之調查研究》。新竹：中華大學科技管理系碩士論文。
- 湯梓辰（2010）。〈團體動力學在教學行動研究之應用研究〉，《教育研究與發展學刊》，6, 1: 145-172。
- 鈕文英（2014）。《質性研究方法與論文寫作修訂版》。臺北：雙葉。

- 楊佳琳（2016）。《國中生桌上遊戲融入人際探索團體對人際關係與心理健康之影響》。臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 楊秋燕、陳明淑、沈金蘭、郭俊巖（2017）。〈以遊會友桌遊處遇團體研究：南區老人之家為例〉，《社會發展研究學刊》，19: 78-111。
- 溫秀燕（2014）。《透過樂高積木遊戲對亞斯伯格症兒童人際關係之個案研究》。南投：南開科技大學電子工程系碩士論文。
- 葉重新（2004）。《教育研究法》。臺北：心理。
- 詹棟樑（2007）。《兒童發展與輔導》。臺北：師大書苑。
- 劉金花（2009）。《兒童發展心理學》。臺北：五南。
- 劉奕蘭（2012）。〈青少年人際認知成熟量表之發展研究〉，《測驗學刊》，59, 1: 49-74。
- 蔡清田（2000）。《教育行動研究》。臺北：五南。
- 蔡瑜君（2015）。《社交技巧方案結合桌上遊戲課程對增進 ADHD 學童社交技巧歷程之研究》。花蓮：國立東華大學特殊教育學系碩士論文。
- 盧靜慧、劉美鈞（2015）。〈桌上遊戲對於互動學習與人際關係影響之探討〉，《中華民國設計學會研究論文》，5: 836-839。
- 親子天下編輯部等（2016）。《情緒教育，怎麼教？：家校攜手，共讀共玩的50+提案》。臺北：親子天下。
- 賴嘉偉（2015）。《桌遊深度玩家之動機、人際互動與人格特質之分析》。臺北：世新大學公共關係暨廣告學系碩士論文。
- 謝雯玲（2015）。《國中生知覺父母教養態度、臉書涉入程度與人際關係相關之研究》。臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 鍾思嘉（1996）。《青少年問題與輔導論文集》。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 羅綸新、簡良哲（2009）。〈創作性戲劇活動提升學童同儕人際關係研究〉，《藝術教育研究》，18: 69-99。
- 蘇岱崙（2015）。〈親子桌遊 100〉，《親子天下雜誌》，69: 105-116。
- 蘇惠珍（1997）。〈自我肯定訓練之相關文獻查證〉，《弘光醫專學報》，29: 153-194。

二、中文譯著

- DeVito, Joseph A. (1976/1998)。《人際傳播》，沈慧聲譯。臺北：揚智。
- Hughes, Fergus P. (1991/2000)。《兒童遊戲：兒童發展觀的詮釋》，郭靜晃譯。臺北：洪葉。
- Landreth, Garry L. (2000/2004)。《遊戲治療新趨勢》，何長珠、陳信昭、陳碧玲、徐世厚、賴麗明譯。臺北：五南。
- Landreth, Garry L. (1993/1994)。《遊戲治療：建立關係的藝術》，高淑貞譯。臺北：桂冠。

三、英文書目

- Athey, Irene (1984). Theories and models of human development: Their implications for the education of the deaf. In Ann H. Areson and James J. DeCaro (Eds.), *Teaching, Learning and Development* (pp. 60-155). Washington, DC: Department of Education.
- Axline, Virginia Mae. (1989). *Play therapy*. New York: Churchill Livingstone.
- Cohen, Sheldon and Will, Thomas A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 2: 310-357.
- Fromberg, Doris Pronin and Bergen, Doris (1998). *Play from birth to twelve and beyond: Contexts, Perspectives and Meanings*. London: Taylor & Francis.
- Gurtman, Mike B. (1996). Interpersonal problems and the psychotherapy context: The construct validity of the inventory of interpersonal problems. *Psychological Assessment*, 8, 3: 241-255.
- Huang, Chiung Wei, Liu, Eric Zhi Feng, Liu, Li Chun, and Lin, Chun Hung (2012, March). A development and evaluation of educational board game design course: An example of pre-service teacher. Paper presented at International Conference on Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITEL 2012), Takamtsu, Kagawa, Japan.
- Kemmis, Steven and Grundy, Shirley (1997). Educational action research in Australia: Organization and practice. In Sandra Hollingsworth (Ed.), *International action research: A casebook for educational reform* (pp. 1-16). London: Falmer Press.
- Landreth, Garry L. (1993). Child-centered play therapy. *Elementary School Guidance & Counseling*, 28, 1: 17-29.
- Noffke, Susan (1997). Themes and tension in US action research: Towards historical analysis. In Sandra Hollingsworth (Ed.), *International Action Research* (pp. 2-16). London: Falmer.
- Treey, Orlick (1982). *The second cooperative sports and games book*. New York: Pantheon.
- Treher, Elizabeth N. (2011). *Learning with Board Games: Tools for Learning and Retention*. MN: The Learning Key.
- Wolpe, Joseph (1973). *The practice of behavior therapy* (2nd ed.). New York: Pergaman Press.
- Zeichner, Kenneth M. and Noffke, Susan E. (2001). Practitioner Research. In V. Richardson (Ed.), *Handbook of Research on Teaching* (pp. 298-332). AERA: Washington, D.C.

四、電子資料

胡清暉(2015)。<〈張老師基金會：一成四學生族群苦無對象傾訴〉。中時電子報，
網址：<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20150814002679-260405>。

點閱日期：2016年1月5日。

周慧心(2014)。<〈臺媒：家長老師負面情緒影響孩子 六成受困擾〉。大紀元，
網址：<http://www.epochtimes.com/b5/14/4/26/n4140749.htm>。點閱日期：2015
年12月13日。

附錄一

輔導活動科~~~桌上遊戲教學課程(1)

☆ 我覺得今天的學習活動

☐很有趣 ☐普通 ☐很無聊

☆ 我覺得今天的小組氣氛

☐很融洽 ☐很溫馨 ☐很嚴肅

☐很緊張 ☐很恐怖 ☐_____ (可複選)

☆ 今天小組進行的桌上遊戲名稱為？_____

我的感覺是_____



A Study Using Board Game Teaching to Improve Interpersonal Relationship in Junior High School Classes

Hsin-Ping Chan¹ Chiao Chen Kuo² Shi-Jer Lou³

Abstract

The purpose of this study is to develop class counseling activity teaching and assessment of board game integration, as well as to investigate the impact of board game teaching on interpersonal relationship in junior high school classes. To achieve the said research purpose, this study enrolled 30 students in a certain junior high school class in Kaohsiung City as the sample to conduct action research. The research instruments included junior high school student interpersonal relationship scale and course learning sheet. In addition, this study adopted data collection methods and document analysis methods to investigate the results. Moreover, this study used five board games, German Heart Attack, Outstanding Storyteller, Dwarf Pit, Truth Telling, and Spark, as the tools to implement a 10-week board game teaching unit. This study found that “German Heart Attack” board game teaching helped improve the development of good interpersonal interaction in students and peers; “Outstanding Storyteller” board game teaching helped students check their own status and role in a group; “Dwarf Pit” board game teaching urged students to seek assistance from others when encountering frustrations; “Truth Telling” board game teaching guided students to perceive the distress generated during interactions with people and propose solutions and strategies; “Spark” board game teaching helped students become aware of the self-confidence and sense of safety required in a group. Furthermore, the use of board game teaching helped improve interpersonal relationship in junior high school classes.

**Keywords: Board Game, Interpersonal Relationship, Counseling Activity
Course, Group Interactions**

¹ Teacher, School Counselor, Kaohsiung Municipal Chang Shan Junior High School

² Teacher, School Counselor, Kaohsiung Municipal Feng Lin Junior High School

³ Professor, Graduate Institute of Technological and Vocational Education, National Pingtung University of Science and Technology

Corresponding Author: Shi-Jer Lou, E-mail: lou@mail.npust.edu.tw

Received: 2018/11/07; Accepted: 2019/03/25