

## 十二年國民基本教育素養導向教學活動設計

### 一、內容說明

#### (一) 設計理念：

1. 利用家庭溝通模式與技巧的學習，來培養孩子正確的表達方式，以便家人之間的真情真愛能有效的流通。
2. 讓學生瞭解家庭溝通的學習必須透過內化的歷程，達到知與行的連結，才能產生真正的效能。
3. 讓學生透過討論的學習方式，提昇學生對家庭溝通模式了解，培養正向溝通模式。
4. 創造學習情境，透過家庭溝通模式與技巧的學習與生活經驗的結合。
5. 透過以辨識與練習溝通時語言與非語言的訊息為主，進而能夠運用家庭溝通模式與技巧於家庭人際互動之中。

#### (二) 單元課程架構表：

活動名稱	節次	教學重點
家庭溝通模式與技巧	第 1 節	學習傾聽技巧的基本動作「聽話時注視說話者」的培養與練習。
家庭溝通模式與技巧	第 2 節	學習正確表達情緒的方式，學會以適當的語詞表達自己的需求和情感。
家庭溝通模式與技巧	第 3 節	讓學生透過討論的學習方式，提昇學生對家庭溝通模式了解，培養正向溝通模式。

#### (三) 單元內容：

領域/科目/議題	家庭教育議題	設計者	劉素珍、楊雅玲
實施年級	三	總節數	共 3 節
單元名稱	家庭溝通模式與技巧		
<b>設計依據</b>			
總綱核心素養	B.溝通互動		
家庭教育主題軸	3/C 人際互動與親密關係發展		
學習表現 學習內容	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。(家庭教育議題 E4)(綜合 1d-II-1) C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。(綜合 Ad-II-1) C-II-2 正負向情緒的因應與調整。(綜合 Ad-II-2)(健體 Fa-II-3)		

		學習目標： 1. 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達 2. 認識情緒表達及正確的處理方式 3. 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。 4. 激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳觀察力。			
議題 融入	學習主題	健康與體育			
	實質內涵				
與其他領域/ 科目的連結		健康與體育健康心理			
教材來源					
教學設備/資源					
<b>活動設計</b>					
活動內容及實施方式		時間			
學習評量					
學生先備知識：					
<p>活動一：第一節</p> <p>【引起動機】</p> <p>情境敘述</p> <p>放學後，安安跑回家，今天老師發下數學試卷，上面用紅筆寫著一個1兩個0，是一百分耶。安安拿著試卷衝進家大聲叫著：「媽媽！」沒想到安安的媽媽說：「安安你小聲些，這麼吵，弟弟剛才睡著你安靜不行嗎？」轉過身走進廚房做晚餐，安安放下書包跟著進廚房叫：「媽！」</p> <p>「拜託！安安，你沒看到我在忙嗎？你該去寫功課了！」</p> <p>媽媽不耐煩的說。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 討論</p> <p>(1) 這種情況你遭遇過嗎？</p> <p>(2) 你的感受是什麼？</p> <p>(3) 自己可以做那些改變？</p> <p>2. 歸納：<u>好的傾聽</u>應該怎麼做？『傾聽技巧』步驟及提示</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 33%;">步</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">驟</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">提 示</td> </tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">我看著對方                      * 友善的看著對方的眼睛</p> <p style="margin-left: 40px;">表現出專心聽的樣子           * 身體自然向前傾</p> <p style="margin-left: 40px;">聽清楚對方說什麼              * 點點頭</p> <p>3. 應用討論的結果，實際作一次。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>遊戲一、「我的眼睛會說話」</p> <p>說明：右眼代表10位數，左眼代表個位數。第一位同學眨眼表示號碼，依此傳下去，由最後一位同學回答數字。</p>		步	驟	提 示	1 節
步	驟	提 示			
		口語評量			

<p>流程：1. 示範。 2. 分組。 3. 抽數字牌。 4. 遊戲開始</p> <p>老師帶領學生討論： 1. 眼睛的動作，可以表達些什麼？ 2. 除了眨眼，眼睛還有什麼其他的表達動作？</p> <p>(3) 討論學習單一 (4) 寫學習單一 ……第一節結束……</p>		
<p>活動二：第二節</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>情境敘述</p> <p>吃完晚餐，小美全家在客廳看電視，精彩的八點檔連續劇正吸引着大家的目光。媽媽說：「小美、小傑你們該去寫功課了！」「好啦！等一下！」兩人的目光仍停留在電視螢光幕上，口中答應著……。過了一會兒，媽媽說：「你們再不去寫功課，我要生氣了！」兩人才慢慢的站起來……。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>討論</p> <p>(1) 這種情況你遭遇過嗎？ (2) 你的感受是什麼？ (3) 自己可以做那些改變？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>遊戲：「溝通遊戲」</p> <p>(1) 第一階段：</p> <p>1. 每位同學發下一張紙</p> <p>2. 活動說明與示範：請不要看別人的話，聽老師講述，再紙上劃下你的想法。請畫兩個圓，畫兩個彎，再畫一個彎。讓學生拿起來展示發現雖然大家一樣聽老師陳述，但是畫出來卻不盡相同，因為每個人的理解不同。</p> <p>(2) 第二階段：</p> <p>A. 請東張西望，不要理對方所說的話，眼神盡量不要停留在對方身上。請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得高興的事。</p> <p>B. 請注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭，也可以說說話。請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得不高興或難過的事。</p>	1 節	口語評量 活動評量
<p>活動三：真情告白</p> <p><b>【引起動機】</b> 情境故事</p>	1 節	1. 口語表達 2. 學習單

<p>隔壁的李大明哥哥上成功嶺，接受新兵訓練。懇親日那天李爸爸和李媽媽帶了他最愛吃的炸雞給他。但是他吃了一口就賴在地上，大聲哭叫著說：「這不是肯德基……這不是肯德基……。」</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一) 教師帶領學生共同討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大明哥哥的舉動，曾經發生在你的身上嗎？</li> <li>2. 若是你給你的不是你要的，要如何表示出自己的不喜歡？</li> <li>3. 你要的沒給你，如何說出心中的話？</li> <li>4. 你看到別人哭哭啼啼的說話，有什麼感覺？</li> </ol> <p>(二) 教師歸納：說出自己感受的方法（句型）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* (使你不舒服的事) _____</li> <li>* (說出你的感覺) _____</li> <li>* (不好的影響) _____</li> <li>* (做一些改變) _____</li> </ul> <p>(三) 教師與學生一起討論不同的情節，由學生用陳述句型回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當你吃到不喜歡吃的食物時。</li> <li>2. 同樂會時，抽到自己不喜歡的禮物。</li> <li>3. 有人不經過你同意拿走你的東西。</li> <li>4. 媽媽買給我的衣服，我不喜歡。</li> </ol> <p>(三) 說明學習單二</p>		3. 實作
---	--	-------

二、單元評量建議表：

活動名稱	評量目標	評量方式	評量工具/學習紀錄
活動一 眉目傳情	1. 能做到說話及聽話時，眼睛注視對方。	學習單	學習單
活動二 眉目傳情	2. 能清楚的說出自己的心情。	學習單	學習單
活動三 真情告白	1. 了解每個人的生活 2. 表達對父母的感謝	口語評量 學習單	口語評量 學習單

三、參考資料

四、附錄(參考書目及網站)

學習單一

姓名：\_\_\_\_\_家長簽名：\_\_\_\_\_

1. 遊戲中，我是說話的人：

狀況(A)對方注意聽我說話，我的感覺是\_\_\_\_\_

(B)對方東張西望，我對他說話，他都沒反應，我的感覺  
是\_\_\_\_\_

2. 遊戲中，我是聽別人說話的人：

狀況(A)我很注意聽對方說話，結果是\_\_\_\_\_

(B)我心不在焉地聽對方說話，結果是\_\_\_\_\_

3. 我平常說話沒人聽：( ) 是， ( ) 不是。【勾選】

4. 我不專心聽別人說話：( ) 是， ( ) 不是。【勾選】

5. 我覺得聽人說話時看著對方：( ) 1 比較好，( ) 2 不好【勾選】

『傾聽技巧』步驟及提示

步 驟	提 示
我看著對方	* 友善的看著對方的眼睛
表現出專心聽的樣子	* 身體自然向前傾
聽清楚對方說什麼	* 點點頭

一、句型示例

「這不是肯德基」的李大明，改用句型

- \* 爸媽你們帶來的炸雞 (使我不舒服的事)
- \* 我覺得不好吃 (說出我的感覺)
- \* 吃後讓我胃很難過 (不好的影響)
- \* 我希望你們下次可以帶「肯德基」炸雞給我 (做一些改變)

二、遇到下列情況時，我應該怎麼說？(情境練習)

- 1 晚餐時，看到自己不喜歡吃的食物。
- 2 媽媽買給我的衣服，我不喜歡。
- 3 家人沒經過我的同意，翻閱我的記事本(日記)。

三、語句練習(清楚說出自己的感受、合宜的情緒表達)

- \* (使我不舒服的事) \_\_\_\_\_
- \* (說出我的感覺) \_\_\_\_\_
- \* (不好的影響) \_\_\_\_\_ T \_\_\_\_\_
- \* (做一些改變) \_\_\_\_\_