

家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	小三	家庭溝通模式與技巧	吳美琪

壹、課程設計理念

人與人之間，常常有不同的思想或觀念。在我國特有文化架構裡，家人間習慣不以口述真情，真情不表露才是真愛。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。因此，利用學校的課程教會孩子溝通的方式，更顯其必要性。

家人互動時雖然理解對方的意思，但常常卻無法做出適當的回應，以致於雙方會誤解彼此的本意，傷害彼此的情感。再者，雖知該如何做，卻又做不到。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。所以本單元的設計將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。

貳、教學主題與目標

本單元主題為家庭溝通模式與技巧，分為傾聽技巧與表達情緒技巧兩活動。每活動 2 節課 80 分鐘。第一個活動是傾聽技巧的基本動作「聽話時注視說話者」的培養與練習；第二個活動是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。課程進行的方式為分別以實例喚起學生生活中的經驗，設計以遊戲方式，讓學生運用感官體驗並學會傾聽與表達情緒的技巧。進而建立家人間良好的溝通模式及運用學會的句型表達個人的情緒和需求。

教學目標：1.學會傾聽技巧：聽人說話時眼睛注視對方。

2.學會表達情緒方法：用正確的句型說出自己的需求和感覺。

各節的教學活動分述如下：

1.眉目傳情：以情境敘述喚起學生實際生活經驗與現況作連結；以遊戲方式學習傾聽的基本動作，眼睛注視說話的人。

<教學策略> 角色扮演法： Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

<教學策略> 遊戲教學法：是將教材遊戲化，吸引學生願意參與其中來學習，以達成教學的目標。

2.真情告白：「這不是肯德基」的情境故事（教師可以用類似的題材作為變通）

請學生角色扮演以後，討論主角的情緒表達方式；分組演練不同情況下，如何表達自己的心情及感覺。

<教學策略> 角色扮演法：設身處地扮演一個在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，可以透過不斷的演練，學得更多的角色特質，進而內化為正確的行為。

<教學策略> 討論教學法：由學生和學生，或由學生和老師，藉著問題的共同討論，而澄清問題，以致於獲得概念的一種教學方法。

參、教學對象

適合對象為三年級學生，已具備家庭成員觀念，能夠面對家庭問題與家人關係的發展，了解家庭互動情形。進而學習互動時的溝通技巧，能有效的表達個人的需求和情緒。

肆、教學活動設計

活動一、眉目傳情

活動名稱	眉目傳情	設計者	吳美琪																
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班																
配合現有教材	社會																		
能力指標	健康與體育 健康心理 【6-2-4】 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達 【6-1-4】 認識情緒表達及正確的處理方式 六大議題 家政教育 【4-2-3】 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。 【4-2-5】 激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳觀察力。																		
活動目標	1.能做到說話及聽話時，眼睛注視對方。 2.能清楚的說出自己的心情。																		
活動流程及內容設計		時間	活動設計說明																
【引起動機】 情境敘述 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！」「拜託！安安，你沒看到我在忙嗎？你該去寫功課了！」媽媽不耐煩的說。 【發展活動】 1. 討論 (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？ 2. 歸納： <u>好的傾聽</u> 應該怎麼做？ 『傾聽技巧』步驟及提示 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">步</th> <th style="text-align: center;">驟</th> <th style="text-align: center;">提</th> <th style="text-align: center;">示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">我看著對方</td> <td style="padding: 5px;">*</td> <td style="padding: 5px;">友善的</td> <td style="padding: 5px;">看著對方的眼睛</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">表現出專心聽的樣子</td> <td style="padding: 5px;">*</td> <td style="padding: 5px;">身體自然</td> <td style="padding: 5px;">向前傾</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">聽清楚對方說什麼</td> <td style="padding: 5px;">*</td> <td style="padding: 5px;">點點頭</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 3. 應用討論的結果，實際作一次。 【綜合活動】 遊戲一、「我的眼睛會說話」 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。 流程：1.示範。 2.分組。 3.抽數字牌。		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		10 分鐘	<p>可用教師口述的方式進行，亦可用學生角色扮演的方式似遊戲般進行</p> <p style="text-align: center;">以全體討論出的改變，實際再演一次。</p>
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																	

<p>4.遊戲開始 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>……第一節結束……</p> <p>【引起動機】 情境敘述 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>【發展活動】 討論 (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>【綜合活動】 遊戲：「看見不見」 流程：1.分兩人一組：一人為 A；一人為 B 2.活動說明與示範：當一人說話，另一方給予<u>回應與不回應</u>兩種不同的方式。 3.活動開始 (1) 第一階段： 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。 B.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。 (2) 第二階段： A.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。 B.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。 (3) 討論學習單一 (4) 寫學習單一</p> <p>……第二節結束……</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>可用教師口述的方式進行，亦可用學生角色扮演的方式似遊戲般進行</p> <p>親身體驗說話時，聽者不同表情給予自己的感受。</p> <p>討論的目的：教師請學生專注於本身的感受。我在</p>
--	---	---

		<p>說話時對方不注意聽；換成對方說話的時候，自己有沒有專心聽呢？</p> <p>兩種角色的互換，體會感受，並且說出來，進而寫下來。</p>
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語表達 2. 學習單 3. 實作 	
指導要點及注意事項	<p>三年級學生注意力集中的長度在前 20 分鐘因此以遊戲的方式延續學習的歷程</p>	
備註	<p>此年段學生正值具體運思期，可以根據具體經驗思維，以課堂上所學之技巧遷移至日常生活中應用。</p>	

活動二、真情告白

活動名稱	真情告白	設計者	吳美琪
教學時間	80 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	社會		
能力指標	<p>健康與體育健康心理</p> <p>【6-2-4】學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達</p> <p>【6-1-4】認識情緒表達及正確的處理方式</p> <p>六大議題家政教育</p> <p>【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>【4-2-5】激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳觀察力。</p>		
活動目標	<p>1.能清楚的說出自己的感受</p> <p>2.學會情緒的表達</p>		
活動流程及內容設計		時間	活動設計說明
<p>【引起動機】：情境故事</p> <p>隔壁的<u>李大明</u>哥哥上成功嶺，接受新兵訓練。懇親日那天<u>李爸爸</u>和<u>李媽媽</u>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>		10 分鐘	<p>1.請小朋友分組扮演故事中的角色：<u>大明</u>、<u>李爸爸</u>、<u>李媽媽</u>。</p> <p>2.肯德基是一種炸雞的品牌，小朋友覺得比其他品牌的炸雞好吃，因此吃到別種，就會有情緒上激動的表現。</p> <p>3.以主角「<u>李大明</u>」的舉動為題進行討論。</p>

<p>【發展活動】</p> <p>(一) 教師帶領學生共同討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>大明哥哥</u>的舉動，曾經發生在你的身上嗎？ 2. 若是你給你的不是你要的，要如何表示出自己的不喜歡？ 3. 你要的沒給你，如何說出心中的話？ 4. 你看到別人哭哭啼啼的說話，有什麼感覺？ <p>(二) 教師歸納：說出自己感受的方法（句型）</p> <p>*（使你不舒服的事） _____</p> <p>*（說出你的感覺） _____</p> <p>*（不好的影響） _____</p> <p>*（做一些改變） _____</p> <p>(三) 說明作業單二</p> <p>.....第一節結束.....</p>	<p>16 分鐘</p> <p>9 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>（教師可以用類似的題材作為變通）</p> <p>句型 示例</p> <p>* 你做的_____（使你不舒服的事）</p> <p>* 讓我覺得_____（說出你的感覺）</p> <p>* 他造成了_____（不好的影響）</p> <p>* 我希望_____（做一些改變）</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>(一) 同樣的情境以新的方式再演一遍。</p> <p>(二) 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"> 1. 當你吃到不喜歡吃的食物時。 2. 同樂會時，抽到自己不喜歡的禮物。 3. 有人不經過你同意拿走你的東西。 	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>師生共同討論</p> <p>「這不是<u>肯德基</u>」的<u>李大明</u>，他不要用哭的方式表達自己不喜歡的事情，改成這樣說：「爸媽你們帶來的炸雞，我覺得不好吃，吃後讓我胃很難過，我希望你們下次可以帶<u>肯德基</u>的炸雞給我吃。」</p> <p>利用搶答遊戲讓學生熟練表達的句型</p>

<p>4.媽媽買給我的衣服，我不喜歡。</p> <p>(三) 完成學習單二</p> <p>(四)請學生發表學習單內容，分享彼此的想法與做法。</p>	10 分鐘	<p>「這不是<u>肯德基</u>」的<u>李大明</u>，他不要用哭的方式表達自己不喜歡的事情，改用句型：「爸媽你們帶來的炸雞，我覺得不好吃，吃後讓我胃很難過，我希望你們下次可以帶<u>肯德基</u>的炸雞給我吃。」</p>
<p>(五) 教師對每個回答給予整理及口頭回饋。</p> <p>1. (先說清楚事情)</p> <p>2.我覺得</p> <p>3._____不舒服</p> <p>4.我希望</p> <p>.....第二節結束.....</p>	5 分鐘	
教學評量	<p>1.口語表達</p> <p>2.學習單</p>	
指導要點及注意事項	除了表達之外，也教學生學習接納	
備註	此年段學生正值具體運思期，可以根據具體經驗思維，以課堂上所學之技巧遷移至日常生活中應用。	

1. 遊戲中我是說話的人，

對方不聽我說話我的感覺是（_____）。

2. 遊戲中我是聽別人說話的人，

聽不懂對方在說什麼我的感覺是（_____）。

(A) 我的表情是東張西望，不理對方所說的話，眼神沒有停留在對方身上。

(B) 我注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭回應。

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 (使你不舒服的事)

* 我覺得不好吃 (說出你的感覺)

* 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、語句練習

* (使你不舒服的事) _____

* (說出你的感覺) _____

* (不好的影響) _____

* (做一些改變) _____

三、遇到下列情況時你怎麼說? (情境練習)

1.當你吃到不喜歡吃的食物時

2.聽到 冤枉自己的話時

3.有人不經過你同意拿走你的東西

四、把感受用恰當的語句呈現