

# 苗栗縣公館國中家庭教育課程執行情形

主題名稱 設計者	溝通！通？不通？		學校	苗栗縣公館國中	
	周碩政				
參考資料	愛家青少年手冊	年級	七年級		
		人數	30 人		
		節數	2 節		
設計理念	1. 對於常見的溝通的樣式，是一般成人都會犯的錯誤，讓孩子先了解溝通的類型，使孩子能夠覺察到自己的會態，與自己所碰到的情境是何狀態。 2. 透過與孩子較密切家庭情境中的家庭衝突，讓孩子將所學能夠應用於日常生活中，也可培養解決問題的能力。				
學生先備 知能分析	學生在綜合活動課中能夠彼此分享，彼此討論。				
教學資源	類型字卡、情境字卡、連連看作業單、動動腦作業單、溝通有一套作業單				
教學方法	講述、活動、討論				
		<b>對應家庭教育指標</b>		<b>九年一貫／高中能力指標</b>	
		營造家庭生活中與家人分享的機會		綜 2-4-1-4 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。	
<b>教學架構與安排</b>					
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;">                 溝通！通？ 不通？             </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;">                     溝通的奧妙                 </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;">                     我的溝通有一套                 </div> </div>					
子題名稱	節數	教學重點			
溝通的奧妙	1	1. 讓學生回憶自己和父母吵架時，當時的狀況及自己所扮演的角色。 2. 讓學生知道溝通時常見的毛病與狀態。			

		3. 讓學生能夠自省到自己常用的溝通樣式。			
	我的溝通有一套	1			
指標對應	教學活動		時間	教學資源	教學評量
	<b>第一節</b>				
	<p>壹、準備活動</p> <p>學生在上課前將班上桌椅分為六組，每組五人，以方便上課。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>我們都記得…</p> <p>詢問同學，是否記得跟父母吵架時、或父母雙方吵架時的狀況，請同學們自由分享。</p> <p>二、發展活動</p> <p>大家一起連連看</p> <p>1. 溝通的樣貌</p> <p>(1) 教師拿出字卡，將 8 大溝通類型在放在黑板上讓學生觀看，包括：先入為主、間接溝通、自我中心、重翻舊帳、雙重訊息、對錯之爭、情緒失控、表面溝通等八種。</p> <p>(2) 詢問學生此 8 類型的樣態為何！由老師先解釋前面 2 個，後面的 6 類型由學生討論後舉例。</p> <p>(3) 由各組學生推派發言者在原地發表討論後的結果。</p> <p>2. 看看誰厲害</p> <p>(1) 老師開始亮出情境字卡，一個一個唸，讓學生與黑板上的溝通類型配對，由各組搶答。</p> <p>(2) 由教師發下連連看作業單（附件一），每位同學一張，請同學將之前所搶答的部分，將正確的答案連出來。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>我是那一種？！</p> <p>1. 請同學省思自己在溝通上最常犯的類型是那一種？並與同學分享。</p> <p>2. 教師發下動動腦作業單（附件二），請同學回家觀察後寫下，下次上課帶來討論。</p>		7分		口頭
			2分	溝通類型字卡	
			3分		
			5分		
			12分		討論與口頭
			10分	情境字卡	活動與口頭
				連連看作業單	紙筆
	<b>第二節</b>		3分		口頭與觀察
	<p>壹、準備活動</p> <p>學生在上課前將班上桌椅分為六組，每組五人，以方便上課。並請同學將作業單帶回課堂。</p>		3分	動動腦作業單	紙筆

	<p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>回想起</p> <p>教師請同學回憶上一堂課所上的內容，並請同學發表。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 溝通無距離…</p> <p>每組發下一條童軍繩，請同學眼睛閉起來，依教師的發號施令，做出指令中的形狀：(1) 長方形；(2) 正方形；(3) 梯形；(4) 圓形。</p> <p>在活動中，由教師紀錄每一組所做出來的形狀，並給予評語，在待會的討論前，先公布教師的評語。</p> <p>2. 想一想…</p> <p>教師於活動結束後，詢問各組的同學下列問題：</p> <p>(1) 剛才在活動中，發號施令的是誰？</p> <p>(2) 剛才在活動中，做圖形的時候，有沒有受到阻礙？</p> <p>(3) 剛才在活動中，有聽到抱怨的聲音嗎？如果有，那是什麼？</p> <p>(4) 如果再有一次的機會，你們小組中會想如何做做得更好？</p> <p>由各組討論結束後，請各組同學發表。</p> <p>3. 給我再一次…</p> <p>(1) 由教師再找一個形狀給同學做，結束後，詢問各組同學跟剛才一開始的狀況有何不同？！</p> <p>(2) 發下溝通有一套作業單，並帶領同學看一次並說明，且與之前同學們所帶來的作業單相互配合，看看同學們寫的部分，有無需要修改的。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>跟同學說明：家庭裡的溝通與團體中的溝通都一樣，我們並不能期待別人如何達到我們的預期，只有先把自己的部分做好，我們才能夠更有能力及技巧去溝通。</p>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>18分</p> <p>2分</p>	<p>童軍繩</p> <p>溝通有一套作業單 動動腦作業單</p>	<p>口頭</p> <p>活動與觀察</p> <p>討論、口頭與觀察</p> <p>紙筆</p>
<p>執行心得與成效</p>	<p>一、學生在敘述自己與家人之間的衝突，容易將過錯歸因於他人，不認為自己有錯，宜增加讓學生反思的時間及活動。</p> <p>二、透過活動的進行，學生較能理解教師欲傳達的意念。</p> <p>三、此次教案用於分享的部分，不用分組亦能達到分享的效果。</p>			

各位親愛的同學，下面是一些常常發生在我們與家人溝通時很常犯的

「毛病」，大家可以一一的把它們指出來嗎？！

圖形說明：

溝通現象說明

情境

先入為主

由於已存有成見或偏見，出現對人或事不合理的判斷

他在家裡大吼大叫，把家人都嚇壞了！

間接溝通

家人彼此不溝，由第三者做中間橋樑，幫忙傳話

「你就是每次都不負責任，才會把事情通通搞砸了！」

自我中心

自個兒說出自己的想法及感受，沒有注意別人的反應

「我認為你的想法行不通，要這樣才對…」

### 重翻舊帳

專注在過去的事上，而不針對目前的事來溝通

### 雙重訊息

口語表達及行為傳達的訊息不一致

你心理明明為著考試煩惱，家人關心問起卻說沒甚麼

### 對錯之爭

把注意的放在誰是誰非，誰對誰錯的意見之爭

你一直自說自話，根本沒有發現別人都沒有專心在聽

上次你沒把事情做好，假如你上次的事能…就好了

### 情緒失控

任由情緒發洩，隨意發脾氣罵人

媽媽說：你去跟你爸說…/爸爸說：你去告訴你媽…

說好要準時回家，卻晚了一個小時才回來

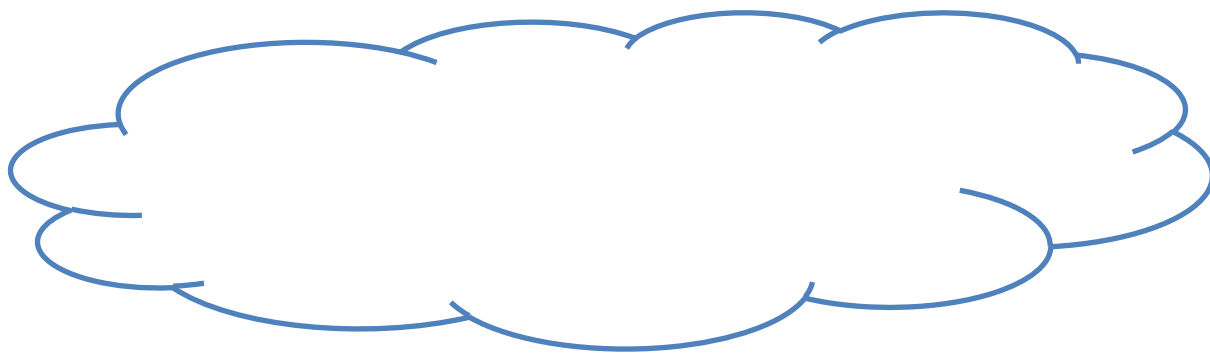
### 表面溝通

沒有把真正的想法或感受說出來

## 動動腦<sub>時間</sub>

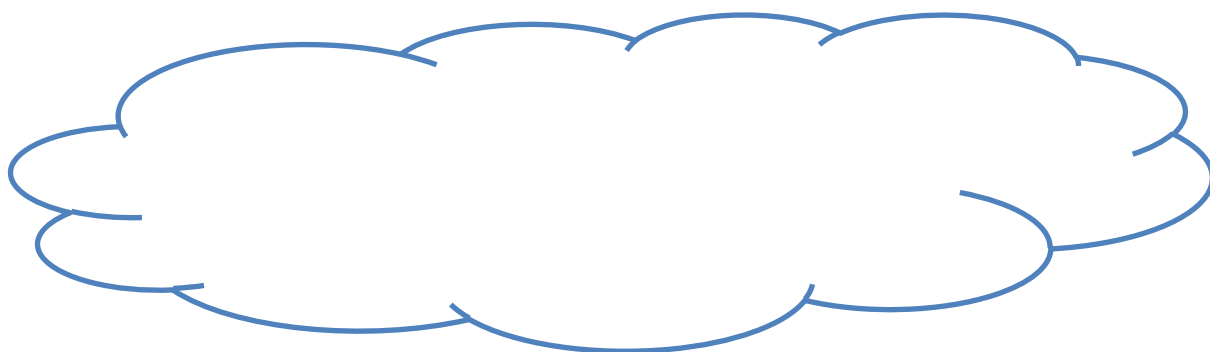
情境一：

爸媽常常吵架，你處在他們中間，該怎麼辦呢？



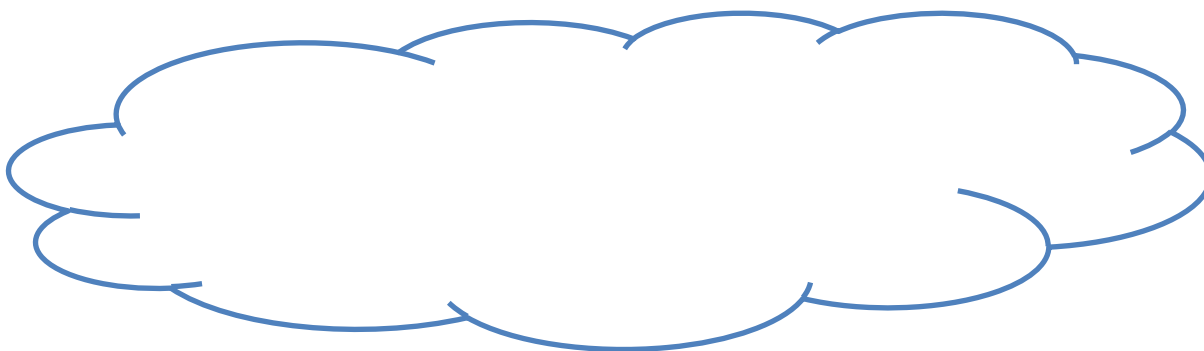
情境二：

你聽到有人批評你的家人，你會怎麼辦？



情境三：

有人在你父母面前批評你的不是，你會怎麼辦？



## 溝通有一套

小秘方	說明
1.尊重家人	每個家人都是獨一無二的，試著尊重彼此的不同，允許每個人都有屬於自己獨特的感受與經驗。
2.接納家人	不將父母或家人跟別人作比較，或以高標準去要求他們，因為每個人都有自己的優點和缺點。
3.適當控制情緒	不隨意發脾氣、罵人、頂嘴，避免不小心說出或做出傷害家人的事。想要動怒時，可以深呼吸、離開一會，或去洗手間洗把臉。
4.清晰的表達	先在心裡想一想，自己想要告訴對方什麼，如何說才能把自己的想法與感受表達清楚，讓對方可以瞭解，不會產生誤會。
5.體恤家人	可能錯不在你，或許是自己不對，學習不要逃避或不理會對方，給自己與家人彼此原諒、加深認識的機會。
6.設身處地	跳出自己主觀的想法，試著從對方的角度去體會其感受，可以試著去了解爸媽生氣或責罵的理由。
7.溝通時機	當家人有意願去溝通的時候，選擇一個彼此能心平氣和的時間和地點來溝通。
8.不任意判斷	試著在溝通時對「事」不對「人」，注意「現在」的問題，而不是翻舊帳。
9.從自己做起	不要求家人，不要給他人壓力，先從自己做起，帶重出更好的溝通。
10.常存盼望	改變自己的溝通習慣，建立較好的溝通方式是需要時間的，不要輕言放棄，慢慢學習，記住！羅馬不是一天造成的！