

臺南市家庭教育中心109年度「家庭教育教案徵選活動」作品格式

教案名稱		2020愛你愛你~雙贏的家人溝通技巧	
實施年級		七、八、九	總節數 共 4 節, 180 分鐘
學習主題		<input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <input checked="" type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理與消費決策 <input type="checkbox"/> 家庭活動與社區參與	
實質內涵		家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式	
設計理念		<p>在和學生互動過程中，發現國中生不太喜歡跟家人溝通，時常以互罵或沉默的方式表達(或不表達)想法，使家人關係更為疏遠，但他們其實渴望家人的接納，但常只歸咎於家人的態度不佳，卻不反思自己也可以有所作為，所以我想試著讓國中生運用更好的溝通技巧——雙向溝通、和好的三步驟，取代單向溝通，也說明「五種愛的語言」，讓他們思考如何以合適的方式表達對家人的愛，創造與家人雙贏溝通的良好互動。</p>	
學習重點	學習表現	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待	
	學習內容	B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷	
其他領域連結		<p>【綜合領域】 [學習表現]: 2a-IV-2 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 [學習內容]: 家Da-IV-1家人溝通與情感表達。 輔Dc-IV-1同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。</p>	
教學資源		1. 自編教材和學習單 2. 影片：「青少年愛家教育(第五部曲)」、「啟動家庭的愛」	
學習目標		能運用更好的溝通技巧和同理心(雙向溝通、和好的步驟、五種愛的語言)和家人互動，提升家庭關係。	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>第一節課【雙向溝通】</p> <p>一、 準備活動</p> <p>老師說明和家人或朋友相處過程中，時常有溝通上的誤會，老師將運用接下來幾堂課的時間，教大家一些溝通技巧，跟大家討論如何改善。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1.學生拿到學習單後，選擇是否願意讓老師邀請上台(全班只有一位)，試著只能用口語方式表達老師指定的圖案(圖1)，但台下同學不能詢問試著畫出，之後老師公布答案，同學互相批改。</p> <p>2.老師詢問大家的畫圖情形，了解出錯狀況(通常沒有人全對)，老師要求同樣的活動再做一次，但給不同同學機會上台，而且這次開放讓大家問答，之後公布答案(圖2)。</p> <p>3.老師詢問這兩次活動的差異，學生從中了解影響溝通的要素：是否可以問答？說者是否說得清楚？聽者是否聽得清楚？。</p> <p>4.學生藉由這個活動了解何謂「單雙向溝通」，並聽老師舉例生活中常見的單雙向溝通，以及單向溝通所產生的誤會(例如：某同學生病沒跟你打招呼，你以為他故意不理你，兩人開始有嫌隙，但若願意使用雙向溝通詢問，得到的結果可能會不同)。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>學生寫下單雙向溝通的重點，以及生活中單雙向溝通例子。</p> <p style="text-align: center;">【第一節課結束】</p> <p>第二節課【和好三步驟】</p>	<p>2'</p> <p>40'</p> <p>3'</p>	<p>課程參與態度</p> <p>學習單</p>

<p>一、 準備活動</p> <p>複習上次的「雙向溝通」上課內容，老師說明今天的課程仍然延續溝通主題。</p> <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞影片「青少年愛家教育(第五部曲)」(影片內容：女兒因為晚回家被爸爸罵，彼此都說了氣話，女兒後來選擇和爸爸冷戰，但媽媽教她和好的步驟，女兒之後主動找爸爸道歉，兩人重歸於好) 2. 欣賞影片之後，大家討論並在學習單寫出影片中三個和好步驟：認錯→了解對方的感受→承諾改進。 3. 老師說明「了解對方感受」就是「同理心」，可以說「我知道你很生氣」，因為這麼說會讓對方覺得你有理解對方的感覺，而且保證不再犯，是一種負責任的表現，並不是嘴巴說對不起，卻沒有任何補償作為，這樣仍會讓人感覺不舒服。 <p>三、 綜合活動</p> <p>老師以「不小心摔壞別人手機」為例，請學生用「和好三步驟」練習表達道歉內容。</p> <p style="text-align: center;">【第二節課結束】</p> <p>第三節課【五種愛的語言】</p> <p>一、 準備活動</p> <p>老師複習上禮拜的「和好三步驟」，將學生寫得不錯的作業內容跟大家分享，也指出很多人再修正的地方是沒有寫出「對方的感受」，只有道歉和補償不夠完整。</p> <p>教師說明今天會透過影片和說明，讓大家了解怎麼「投其所好」地表達對家人的感謝。</p> <p>二、 發展活動</p>	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>	<p>專心程度</p> <p>討論情形</p> <p>學習單</p>
<p>一、 準備活動</p> <p>老師複習上禮拜的「和好三步驟」，將學生寫得不錯的作業內容跟大家分享，也指出很多人再修正的地方是沒有寫出「對方的感受」，只有道歉和補償不夠完整。</p> <p>教師說明今天會透過影片和說明，讓大家了解怎麼「投其所好」地表達對家人的感謝。</p> <p>二、 發展活動</p>	<p>5'</p>	<p>專心程度</p> <p>討論情形</p> <p>學習單</p>

<p>1. 欣賞影片「啟動家庭的愛」(影片內容：媽媽因為覺得老公和小孩不做家事，都不體貼她的疲累，很自私，便生悶氣地將自己鎖在房間裡，門外的爸爸帶著姊弟討論如何討媽媽歡心，談論中大家說起自己喜歡的被愛的方式，最後決定一起寫卡片給媽媽，媽媽也因而軟化態度，全家人情緒緩解並互訴感謝。)</p> <p>2. 老師講解有研究學者提出「五種愛的語言」，分別是「肯定的言語(例如稱讚)、服務的行動(例如洗碗)、真心的禮物(例如音樂盒)、精心的時刻(例如慶祝生日)、身體的接觸(例如擁抱)」。</p> <p>3. 老師請學生想想看家人們各自喜歡什麼樣的愛的語言？並且具體寫在學習單上。</p>	35'	專心程度
<p>三、 綜合活動</p>	5'	學習單
<p>老師邀請學生口頭分享家人喜歡的愛的語言，並鼓勵學生回家可以投其所好地表達對家人的感謝！</p>	5'	口頭表達
<p>【第三節課結束】</p>		
<p>第四節課【雙贏的溝通】</p>		
<p>一、 準備活動</p>	2'	
<p>老師說明今天是家庭溝通課程的最後一堂，希望能夠幫助大家認真思考並有能力去改善和家人的相處。</p>	2'	
<p>二、 發展活動</p>	40'	
<p>1. 複習前三堂的課程重點——雙向溝通、和好三步驟、愛的五種語言，並分享幾個不錯的學生作業。</p> <p>2. 請學生認真思考，並寫出和家人的溝通方式及相處狀況。(例如：我跟我爸互動不太好，他很愛生氣，像是他罵我手機玩太久，甚至威脅要把手機摔壞，我就會說：「奇怪耶！關你什麼事！」他說：「你再超過一點</p>	40'	學習單

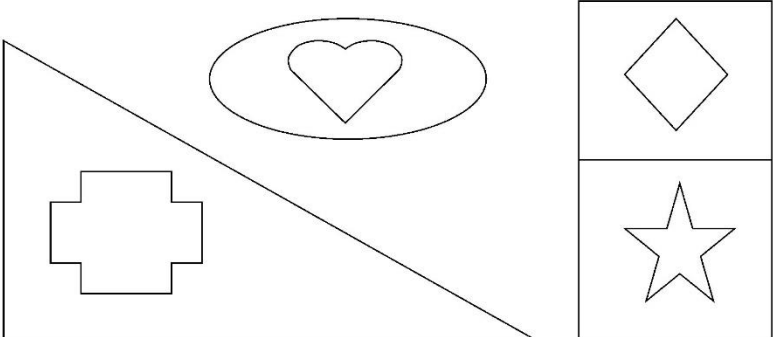
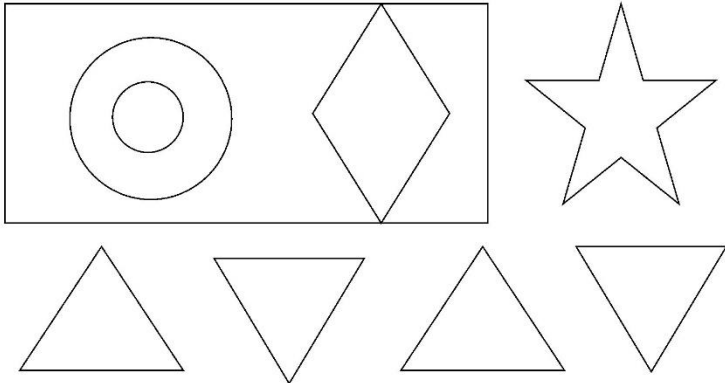
<p>睡覺試試看！」)</p> <ol style="list-style-type: none"> 邀請學生自由口頭分享和家人的互動情形。 教師說明「雖然家人溝通有時會讓人不舒服，但若能做點改變，會讓彼此在家庭中相處得更愉快，想一想有哪些方法，可以使你們彼此的關係更好呢？」 教師請學生依照學習單的表格，分別寫下：「我和某家人的問題、他的感受、我可以做的雙向溝通是……」提醒他們可以使用我們前三堂課所學的溝通方式，運用在改善策略上。 教師請他們回家後，依照今日所寫的改善方式親自實踐，並在完成後寫出結果再交回學習單。 <p>三、 綜合活動</p> <p>老師鼓勵學生多和家人進行有意義的溝通，這些技巧會幫助彼此更和諧，並幫助自己成為一個更成熟的人！</p> <p style="text-align: center;">【第四節課結束】</p>	3'	<p>口頭表達</p> <p>學習單</p>
<p>教學省思</p>	<p>在進行雙向溝通的畫畫活動時，學生普遍能投入，本來擔心第二節開始是靜態的影片和文字書寫，他們會抗拒，但因為影片角色貼近他們的年紀，家庭衝突也是他們的生活議題，所以看影片比想像中還要認真，另外有些孩子說不知道家人喜歡的愛的語言，但經過引導，請他們不要有壓力的「大膽猜測」，孩子們也就慢慢能寫出來，但到最後一堂「改變實踐」的課程時，大部分的孩子都沒辦法將做法寫得很具體，甚至悲觀地認為「做什麼也不會改變」，但我仍然會鼓勵他們「對方不做，你可以先做，才有可能讓家庭更和諧！」雖然效果不見得很大，但相信這幾節課的教學，會在他心裡面種下一顆小種子，哪天等到他們又大了一點，回頭省思家庭的重要，便會理解這些溝通技巧是非常意義的！</p>	
<p>參考資料</p>	<p>1.109年度「各級學校推展家庭教育工作」種子教師線上研習內</p>	

	容(國中組, 4月29日)
--	---------------

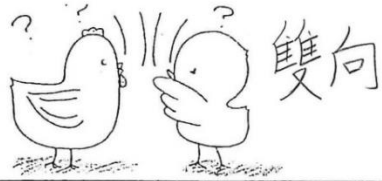
2.影片：「青少年愛家教育(第五部曲)」、「啟動家庭的愛」

3. 「愛的五種語言」相關研究

附件一：第一堂課的畫圖範例



附件二：學生學習單



班級：109 座號：16 姓名：吳霽欣

溝通

<p>1. 第一次活動試畫：</p>	<p>2. 第二次活動試畫：</p>
<p>3. 你覺得第一次和第二次圖畫有何差別？好像沒什麼差 @@</p>	
<p>4. 為什麼會有這樣的差別？</p> <p>① 第二次可以問答</p> <p>② 比較專心聽。</p>	
<p>5. 今日上課的重點是：</p> <p>① 只 → 只 (單向溝通) 容易有誤會</p> <p>② 只 ↔ 只 (雙向溝通)</p>	
<p>個人作業練習(與朋友溝通情形)：</p> <p>單向：我跟媽媽，經常對方講什麼，都會誤會， 然後就吵了。 真是頭痛呢，有沒有新辦法彼此練習冷靜一下？</p> <p>雙向：之前在網路的偶像的粉絲社團，社長說可以宣傳活動，我的類就分享了，結果社長在社團直接罵我沒法，我有說能宣傳嗎，整個社團的社友都覺得很開玩笑。 ><</p>	

家庭溝通

班級：109 座號：16 姓名：吳嘉欣

◎在「青少年愛家教育(第五部曲)~」影片提到，和好的三個步驟是：

1. 道歉、認錯	1. 對不起，我知道你生氣，什麼都不了。
2. 了解對方感受、以及說出感受	2.
3. 承諾改進	3.

手機
我會拿別人手機
吐口水在別人手機上

◎在「啟動家庭的愛」影片中，提到家人有自己想要的被愛的方式，請你寫出

你想要被愛的方式，以及寫出至少 2 個家人他們喜歡的方式。

(可參考：5種愛的語言)

	1. 肯定的言語	2. 服務的行動	3. 真心的禮物	4. 精心的時刻	5. 身體的接觸
老師舉例	你很棒 (河卡 card)	help 洗碗	音樂盒	紀念日	擁抱
家人	妹	媽	我	爸、媽	我
具體描述	喜歡被鼓勵 稱讚	寫專人幫忙做 很棒	有特別意義，而且 喜歡音樂	結婚紀念日	喜歡抱抱不管 男女。

◎你在家如何跟家人互動、溝通？請簡單描述跟某人的相處狀況：

(例如：我跟我爸互動不太好，他很愛生氣，像是他罵我手機玩太久，甚至威脅要把手機摔壞，我就會說：「奇怪耶！關你什麼事！」他說：「你再起過一點睡覺試試看！」)

我跟朋友每天都會聯絡，每種關於對方的特別日子都會記得，而且打破年紀限制，兩人很好，都是男生，每天都感性時間，每天都開心。

◎雖然家人溝通有時會讓人不舒服，但若能做點改變，會讓彼此在家庭中相處

得更愉快，想一想怎麼做可以使你們彼此的關係更好呢？(回家練習後再寫)

	我和某家人的問題是~ (例如：我常常忘了收衣服，被爸爸罵)	我知道他的感受是... (例如：不高興，不喜歡我偷懶，且他會太累)	而我可以做的雙向溝通是... (例如： 1. 跟爸爸道歉，但也跟他說出希望偶爾放鬆 2. 努力記得每天做家事)	備註 (結果)
我可以怎麼做？	我太晚睡被媽罵	不喜歡我這樣	早點睡，每天第一莫。	大成功 (200)

