

# 新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：金龍國小

授課年級：三年 2 班

任教領域：綜合活動

授課日期：112 年 11 月 9 日

單元名稱：溝通，從心開始

教學者：溫大吉

實施節數：共6節，每節 40 分鐘

備課成員：吳淑芳、邱華璋、郭貞瑩、李岩勳、  
劉瓊宜、江英瑞、師麗碧、蔣玉琳、  
楊雯涵

## 一、內容說明

### (一) 設計理念：

「孩子說在學校都沒有人要跟他玩！」「孩子到公園怎麼就是看同儕玩，自己都不玩！」「孩子都只黏我，要我陪才要過去和小朋友互動！」許多父母提到，擔心孩子人際關係的問題，本來以為等小孩上學，互動與社交情況就會改善，但事實並非如此。縱使已經上了小學一、二年級，孩子仍然喊「沒人跟我玩」，或者常常跟同儕起衝突……（天才領袖，2020）

確實，孩子脫離了嬰兒期時需要父母親照顧的襁褓階段，進入幼稚園、國小，邁入兒童期後，無論在學校、安親班、假日時光……隨時都要與同儕互動交流，然而每位兒童的人格發展和個性都不同，「人際關係」便是孩子每天都要面對的課題與挑戰，也是師長們經常要處理的事情。親子天下（2021）進行了「2021 社群世代心理安全感萬人調查」，針對小學三年級到國中九年級調查，發現學校若有良好人際連結，心理復原力較強，也就是說，如果孩子在學校遇到困難或沮喪時，但是有友善可幫忙的同學或老師，有八成左右的人表示自己可以很快復原；相較於沒有友善可幫忙的同學或老師的孩子，挫折能很快復原的比率僅為五成左右。孩子進入兒童期遇到生活的大小事，人際關係猶如雙面刃，良好的關係能成為大小事乃至情緒的解方；未和同儕建立好關係，則在生活中形成另一煩惱，乃至壓力感的產生。

回到開頭「在學校都沒有人要跟我玩！」探其背後因素，是不是自己不知道如何開口邀請同學？是不是平常總愛自顧自的說話(自我中心)，忽略了聽聽別人在說些什麼？是不是一起玩遇到不如意的事，總覺得同學是故意針對自己，生了悶氣或發生衝突後而不知如何好好說？是不是覺得每次跟同學玩，同學一直撞我讓我很不舒服？透過本單元的課程引導，三年級孩子學習「溝通態度和技巧」，理解「有效溝通」對於開展與建立良好人際關係的過程，是重要的事。

期待孩子透過體驗活動、角色扮演等方式學習適切的表達自己的想法與感受，並藉由學習單的紀錄來了解自己的溝通方式，省思自己的溝通態度與技巧，展現合宜的溝通方式來處理人際問題，建立良好的人際關係。課程中教師亦能延伸人際溝通的想法，邀請同學思考與他人互動時肢體碰觸導致身體或心裡不悅的情況，探討身體隱私權，作為性別平等教育議題之融入。

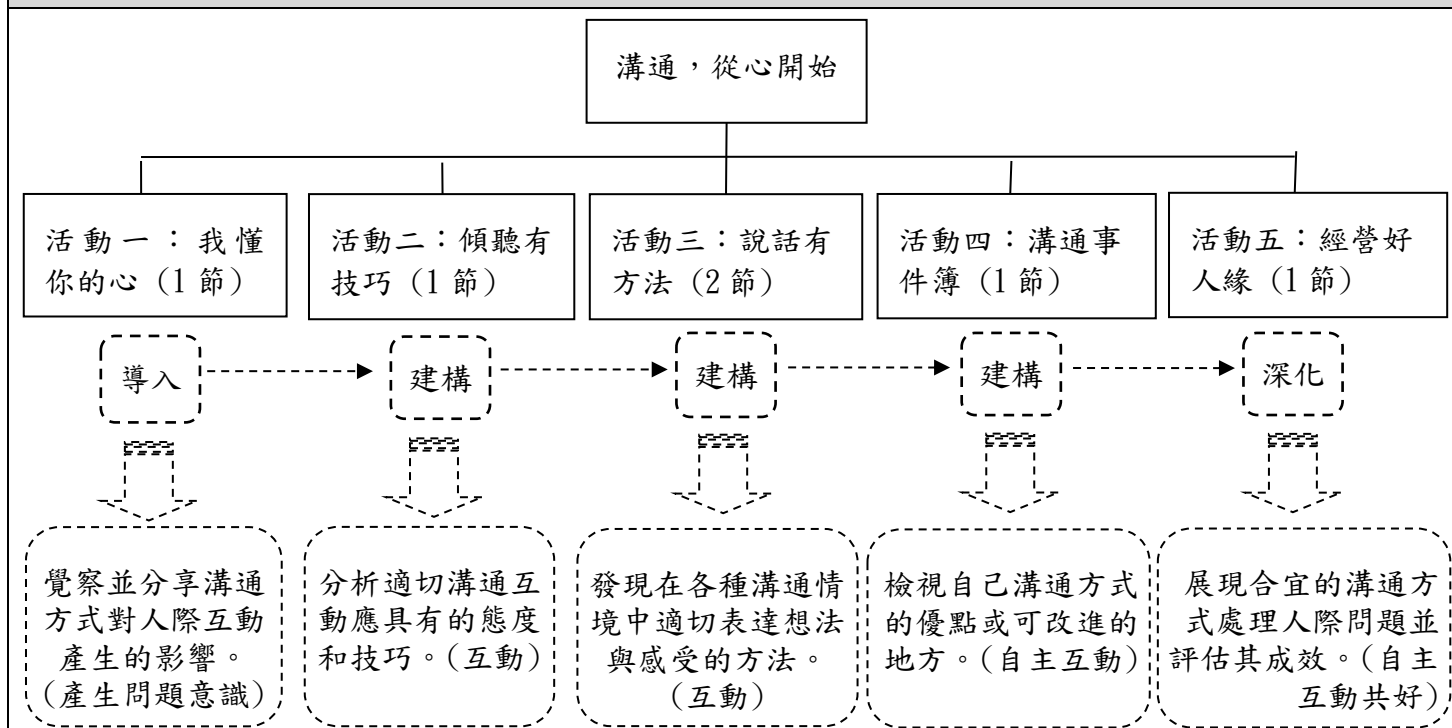
### (二) 單元內容：

設計依據	
總綱核心素養面向	B. 溝通互動

總綱核心素養項目及說明		B1 符號運用與溝通表達 具備理解與使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。
領域核心素養具體內涵		綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
主題軸	2. 生活經營與創新	
主題項目	a. 人際互動與經營	
學習重點	學習表現	2a-Ⅱ-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
	學習內容	Ba-Ⅱ-1 自我表達的適切性。 Ba-Ⅱ-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-Ⅱ-3 人際溝通的態度與技巧。
議題融入實質內涵	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	
學習目標	1. 覺察並分享溝通方式對人際互動可能產生的各種影響。 2. 分析適切溝通互動應具有的態度與技巧。 3. 發現在各種溝通情境中適切表達想法與感受的方法。 4. 檢視自己溝通方式的優點或可改進的地方。 5. 展現合宜的溝通方式處理人際問題並評估其成效。	
教材來源	改編自翰林三下單元二、中信反毒教材「溝通小達人」	
與其他領域的連結	【健康與體育】 翰林版一下第二單元-男女齊步走（活動 1-做身體的主人） 翰林版二下第二單元-讓家人更親近（活動 1-我愛家人，家人愛我）	
教學設備/資源	空白紙 x75（裁一半，成 A5x150） 情境卡 x4 短劇劇本 附錄一：（資料來源—中信反毒教材「溝通小達人」） 龍山認輔志工的部落格—中小學階段的溝通技巧 <a href="https://longshan100.pixnet.net/blog/post/21732029">https://longshan100.pixnet.net/blog/post/21732029</a> 身體界線（兒童版）影片參考： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0">https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0</a>	
教材組織分析		

1. 翰林版一下健康與體育第二單元活動1-做身體的主人，學生學習身體隱私、身體界線，遇到不舒服或不喜歡的碰觸時，要勇於說出來等的相關知能；翰林版二下健康與體育第二單元活動1-我愛家人，家人愛我，教導學生在和家人相處時難免會發生難過或生氣的事，要多替對方想一想，進而學習與家人溝通的步驟方法等知識與技能。詳閱健體領域學生在低年級時已學習過關於溝通的這兩個單元，發現其著重的點是「提供解決的策略」、「確定步驟方法和行動」(Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法、Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式)；本單元將在這一基礎下，著眼於「探究溝通方式與人際互動的關係」、「評估自我選擇的溝通方式與人際互動成效的關係」-這兩層意義的建構(Ba-II-1 自我表達的適切性、Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動、Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧)，學生學習適切人際溝通的態度與技巧，選擇、應用於實際生活，評估成效。據此，本單元設定的學科思維為「選擇與責任」(個人或組織追求發展參與事務時，必須做出合宜選擇並負起應有責任)與健體領域直接提供溝通的策略-「關係」(人與事或物間的關係)有所區隔。
2. 學生進入教師規劃好具有層次脈絡的學習活動，由生活中自己或他人人際互動時的溝通經驗開始，逐步建構「溝通方式與人際互動的關係」、「自我評估選擇執行後人際互動的成效」這兩層意義；修正後，再於日常生活的人際情境中進行實踐。期待學生在面對人際互動的課題時，能自我評估並調整策略，展現出合宜的溝通方式以處理之。
3. 依據健體領綱學習內容，低年級學生已學習過身體隱私與身體界線及其危害求助方法(Db-I-2)，考量三年級學生可能在覺察自我人際關係，如：和同學一起玩時，會遇到肢體碰觸導致身體或心裡不舒服的情況。因此在活動三的情境演練課程時，特別設計了情境二，邀請學生探討如何表達感受與想法才是適切的，亦作為性別平等教育之議題融入。

### 課程架構



## 二、教學流程與評量

### (一) 評量標準與評分指引

評量標準						
主題	次主題	A	B	C	D	E
生活經營與創新	人際互動與經營	能分析自己與他人溝通的方式、想法與感受，展現合宜的溝通方式，並逐步發展解決人際互動問題的策略。	能覺察自己與他人溝通的方式、想法與感受，學習並分析不同溝通方式的優缺點。	能覺察自己與他人互動時不同的溝通方式。	能分享自己或他人互動時的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能展現合宜的溝通方式處理人際問題並評估其成效。	能發現自己與他人溝通的方式、想法與感受，檢視不同溝通方式的優缺點。	能分析與人溝通互動時應有的適切態度和技巧。	能覺察並分享溝通方式對人際產生的影響。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 我懂你的心	1. 覺察並分享溝通方式對人際互動可能產生的各種影響。	學習紀錄單一： 「我說你畫」	學習單一： 「我懂你的心」
【活動二】 傾聽有技巧	2. 分析適切溝通互動應具有的態度與技巧。	學習紀錄單二： 「我說你聽」	學習單二： 「如何傾聽」
【活動三】 說話有方法	3. 發現在各種溝通情境中適切表達想法與感受的方法。		
【活動四】 溝通事件簿	4. 檢視自己溝通方式的優點或可改進的地方。	學習紀錄單三： 「我的溝通小訣竅」	學習單三： 「溝通我最行」
【活動五】 經營好人緣	5. 展現合宜的溝通方式處理人際問題並評估其成效。		學習單四： 「我的溝通聯絡簿」

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 覺察並分享溝通方式對人際互動可能產生的各種影響。	<p><b>【第一節】此節為公開課</b></p> <p><b>活動一：我懂你的心</b></p> <p>*教師準備:一生三張 A5 紙(畫好圓形，如學習紀錄單一)</p> <p>*學生準備:鉛筆（寫出來會黑一點的）、直尺</p> <p><b>體驗活動：我說你畫 part1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一人發下一張紙，拿出鉛筆、直尺，過程中不能說話與提問、不能看別人的、不使用擦布。告訴學生：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)待會會依照順序畫 4 個形狀，呈現出一個圖案。</li> <li>(2)目標：全班要呈現出一樣的圖案。</li> </ol> </li> <li>2. 活動開始：先畫三角形，接著畫長方形，再畫長方形，最後畫半圓形。</li> <li>3. 兩兩一組，互相揭示並觀察彼此的圖案。</li> </ol> <div> <p>*細節說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生準備畫出來要黑一點的鉛筆，便於揭示圖案時同學能看得清楚。</li> <li>2. 你說我畫第一階段的體驗，教師邊說步驟邊請學生畫幾何圖形，三角形、長方形、半圓形都要用到直尺；一個畫完再畫下一個，最終呈現出一個圖案。</li> <li>3. 為了凸顯單向溝通的效果，教師在說順序時，只要確認學生畫出的幾何圖形是正確的即可，不要提示幾何圖形的大小、位置、數量。</li> </ol> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 省思分享(想一想，說一說)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)大家發現了什麼？你和他的圖案，有哪些一樣或不一樣的地方？</li> <li>(2)為什麼老師向全班都說一樣的順序，大家呈現的圖案卻不一樣？可能的原因有哪些？</li> <li>(3)所以你們覺得，老師有「說清楚」嗎？</li> </ol> </li> </ol> <div> <p>*細節說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第二題省思時，要引導學生發現：若可以注意幾何圖形的大小、位置、數量，大家最終呈現出的圖案會較一致。</li> <li>2. 第三題省思提問是關鍵，要讓學生發現：因為同學不能問，也是老師「沒說清楚」，使得全班呈現出的圖案都不一樣。</li> </ol> </div>	10'	學習紀錄單一：我說你畫 鉛筆、直尺	

	<p><b>我說你畫 part2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按照第一階段中大家所分享的心得，調整為「可以舉手提問」，但一樣不能看別人的。</li> <li>2. 再次告訴全班目標：「全班要呈現出一樣的圖案！」</li> <li>3. 請同學拿起 A5 紙、鉛筆、直尺，再做一次我說你畫活動。</li> <li>4. 順序要和第一階段一樣，畫出四個幾何圖形。每說一個形狀，便接著說：「有人要提問嗎？」</li> <li>5. 教師依據學生提問回答，期能呈現出一樣的圖案。</li> </ol> <p><b>*細節說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說三角形後，引導學生提問大小、位置、數量。學生怎麼問，教師就怎麼答。</li> <li>2. 確認畫好三角形，接著說長方形，再引導學生提問。以此類推畫出剩下幾何圖形，期能呈現一樣的圖案。</li> </ol> <p>6. 兩人一組，互相揭示並觀察彼此的圖案。</p> <p>7. 省思分享(想一想，說一說)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你們兩個的圖案有一樣了嗎？</li> <li>(2)可以問問題，對你有幫助到嗎？為什麼？</li> <li>(3)為什麼全班有些圖案還是不一樣？</li> </ol> <p>(預期回答：沒聽清楚、沒問或說清楚)</p> <p><b>*細節說明：</b></p> <p>告訴學生：「沒聽清楚」的部分，下節課會進行探究。</p> <p>8. 所以，老師可以如何「說得更清楚」？(進行 part3)</p> <p><b>我說你畫 part3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這次，順序不變，<b>我們一起畫出一張「微笑臉」吧!</b></li> <li>2. 省思分享(想一想，說一說)：</li> <li>(1) 全班圖案都有一樣了嗎？為什麼？(預期回答：因為老師有說清楚了。)</li> <li>(2) 「說清楚」很重要。想一想，你跟同學(或師長)相處時，有哪件事情因為他(或你)「有說清楚」，使這件事進行的很順利呢？請兩兩分享。</li> <li>3. 完成學習單一「我懂你的心」：想想看，在日常生活中，自己或他人有哪件事情因為「沒說清楚」，造成事情不順利或誤會？你覺得這種誤會「對人際關係會造成什麼影響？」請寫下來。</li> <li>4. 兩兩分享造成影響的部分，並邀請幾位同學發表。</li> <li>5. 教師歸納：與人溝通時「要說清楚」，較不會產生人際互動的問題。</li> </ol> <p><b>※回家作業：</b>請完成學習紀錄單二「我說你聽」情境卡。</p>	<p>10'</p> <p>8'</p> <p>10'</p> <p>2'</p>	<p>學習紀錄單一「我說你畫」</p> <p>鉛筆、直尺</p> <p>學習紀錄單一「我說你畫」</p> <p>鉛筆、直尺</p> <p>學習單一「我懂你的心」</p>	<p><b>紙筆評量：</b></p> <p>能覺察並分享自己或他人溝通互動的經驗及對人際造成的影響。(評量標準 D)</p>
--	---	---	--	---

<p>2. 分析適切溝通互動應具有的態度與技巧。</p>	<p><b>【第二節】</b></p> <p><b>活動二：傾聽有技巧</b></p> <p><b>一、我說你聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請寫下你最近與人互動時印象深刻的一件事，情境內容包含原因、經過、結果，作為我說你聽體驗活動的情境卡。(於課前完成)</li> <li>2. 兩兩一組，一人先當 A (說話者)，另一人當 B (聆聽者，重述者)。</li> <li>3. A 依據自己情境卡內容說給 B 聽；B 聽完後，用自己的話重述 A 說的內容及感受。(B 說完後，A 再給 B 看自己寫的情境卡內容。)</li> <li>4. AB 角色互換，B 依據自己情境卡內容說給 A 聽；A 聽完後，用自己的話重述 B 說的內容與感受。(A 說完後，B 再給 A 看自己寫的情境卡內容。)</li> <li>5. 若同學寫不出情境卡，可事先印好下列情境卡，供學生抽選演練。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 這是我第一次和家人來到澎湖，一路上我東看看西看看，走路蹦蹦又跳跳，我看到了跨海大橋，還有千年榕樹喔！來接機的表叔跟我們說晚上要在廟前廣場辦桌來祝賀姨婆八十歲的生日！我不禁說了一聲「耶！」</li> <li>(2) 我跟<u>阿吉</u>到生態池觀察青蛙，我想把青蛙帶回家養，我跟<u>阿吉</u>說：「現在這裡沒有人，我們抓青蛙不會被發現的。」這時<u>阿吉</u>不理我，轉身回教室，不知怎麼了，我的心撲通撲通跳得好快。</li> <li>(3) 我覺得我的妹妹很奇怪，做什麼事都要學我。我在畫畫，她也要畫畫；我在看西遊記，她也要看西遊記。我請妹妹不要學我，她就跑去告狀，害我又挨一頓罵！今天她去住外婆家，我終於可以鬆一口氣了！</li> <li>(4) 今天體育課要考桌球發球，我是第五個考試，很順利的過關了。考完後我就站在旁邊看好朋友考試，但是可能我站得太靠近桌子了，擋到我好朋友發球，所以她只好重新再打一次。她狠狠瞪我一眼，我想走過去道歉，她卻不跟我說話，轉頭就走，留我一個人待在原地……</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 省思分享(想一想，說一說)： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 當你聽完對方說的情境時，你覺得對方的心情如何？你怎麼知道的？</li> <li>(2) 傾聽對方說話時，有遇到什麼困難？如何解決？</li> <li>(3) 當你聽不清楚或不明白對方話語時，會怎麼做？</li> </ol> </li> </ol>	<p>40'</p>	<p>學習紀錄單二「我說你聽」情境卡</p>	<p>情境卡 x4 (教師準備的)</p>
------------------------------	--	------------	------------------------	---------------------------

<p>3.發現在各種溝通情境中適切表達想法與感受的方法。</p>	<p><b>*細節說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行「我說你聽」體驗活動時，教師可行間巡視，記錄學生在傾聽時的動作神態，作為提問省思的參考。</li> <li>2. 「我說你聽」體驗活動中，每個人陳述的溝通情境事件不同，學生在聆聽同學發表分享時可能分心、不專注，也可能因全班很吵而聽不清楚，授課者可呈現當下的狀況，引導傾聽時該有的態度。</li> </ol> <p><b>二、如何傾聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組討論：想一想，如果要讓對方知道我們確實在聽，可以「怎麼做」或「怎麼說」？請將討論結果記錄在學習單二「如何傾聽」中。</li> <li>2. 各組上台發表。</li> <li>3. 教師總結各組討論內容。</li> </ol> <p><b>*細節說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在討論【如何傾聽】時，如果教師時間、人力許可，可以事先畫好海報格式，方便學生書寫。各組完成的海報可以張貼在班上，大家互相觀摩學習。</li> <li>2. 「怎麼做」與「怎麼說」不須左右對照，只要分別列點敘述就可以。</li> <li>3. 「怎麼做？(動作、表情)」可能答案是：專心聆聽、保持微笑；同意的時候點頭或比 OK，不同意的時候皺眉頭或搖頭等。</li> <li>4. 「怎麼說？」可能答案是：了解、好的、沒關係等。</li> </ol> <p><b>三、教師歸納</b></p> <p>「專注傾聽」是溝通的重要技巧，也是建立良好人際關係的重要步驟。</p> <p><b>※回家作業：</b>學生蒐集「溝通技巧」的資料（或請教家人、同學），浮貼或寫於學習單二「如何傾聽」，下次上課時跟同學分享。</p> <p><b>【第三、四節】</b></p> <p><b>活動三：說話有方法</b></p> <p><b>一、溝通技巧摘要</b></p> <p>學生分享查到有關「溝通技巧」的資料（如：專注傾聽、正向語言、語氣溫和…），教師將同學的分享記錄在黑板上。（如果學生沒有查到相關資料，老師也可事先準備幾個適合國小學生的溝通技巧給學生閱讀，如附錄一）</p> <p><b>二、短劇討論與分享</b></p>	<p>80'</p>	<p>學習單二 「如何傾聽」</p> <p>學習單二 「如何傾聽」</p> <p>附錄一 「溝通的技巧」</p>	<p><b>紙筆評量：</b> 能寫出與人溝通互動時應有的態度和技巧。 (評量標準 C)</p>
----------------------------------	---	------------	--	--

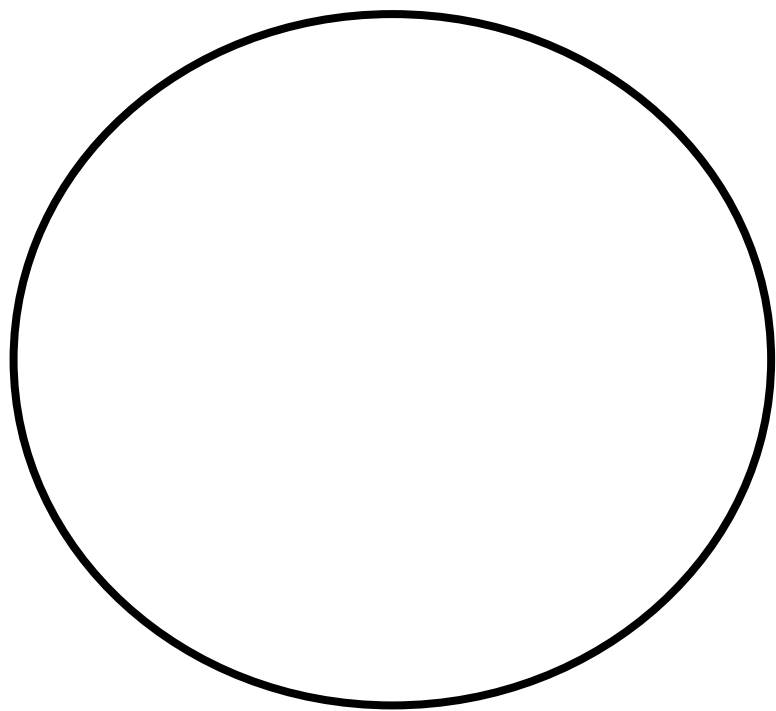
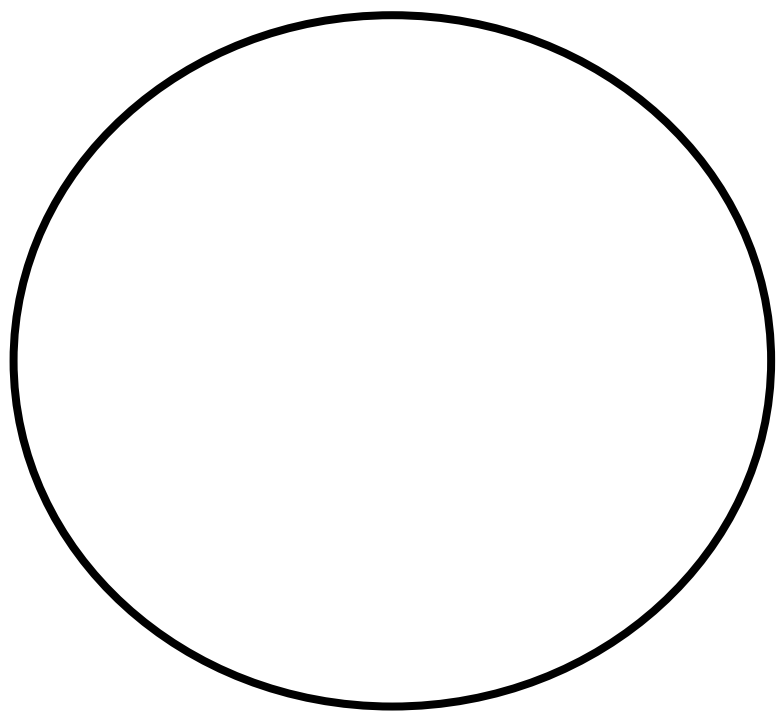


	<p>1. 教師事先邀請 3 位學生於上課前 10 分鐘先閱讀短劇內容，上課演出。</p> <p>●短劇內容(三位學生分配角色，說出台詞內容)：</p> <p>旁白：有一次，<u>小玲</u>放學後回到家，想到最喜歡的卡通開始播了，趕快打開電視，專心的看。這時候，哥哥<u>阿輪</u>回到家，也想看電視，就拿走遙控器，直接轉到動物頻道。</p> <p>小玲：「你怎麼可以亂轉台，是我先看電視的耶」</p> <p>阿輪：「喂！我是哥哥耶！由我來決定，妳快去寫功課啦！」</p> <p>小玲：「不管啦，遙控器還我！」</p> <p>阿輪：「給我！」</p> <p>旁白：兩人搶來搶去，不但電視沒看到，還被媽媽罵一頓。</p> <p>2. 引導思考(想一想，說一說)：</p> <p>(1) 你覺得<u>小玲</u>正在看她最愛的卡通，卻被哥哥搶走遙控器，她的心情是什麼？</p> <p>(2) 你覺得<u>小玲</u>心裡其實是希望哥哥怎麼做？</p> <p>(3) 各組討論：</p> <p>①<u>小玲</u>要怎麼說，才能說出自己的心情和想法？</p> <p>②哥哥想要看電視可以怎麼對妹妹說？</p> <p>3. 教師在黑板上歸納整理、記錄實際可行的溝通技巧(如：聽的人要專心聽、要確認對方的想法；說的人要說清楚自己的想法、心情等)，作為下節課溝通技巧情境演練的之依據。</p> <p><b>三、溝通情境演練</b></p> <p>1. 教師引導小組選其中一個情境，討論如何適切表達自己的心情和想法或參考上節課學習到的溝通技巧，並上台實際演練。(全班分六組，每一種情境分派兩個小組討論)</p> <p>(1)情境一：<u>小康</u>常和<u>小樂</u>分享手機遊戲很好玩，<u>小樂</u>好羨慕，有一天，<u>小康</u>拿了一支家中不用的手機送給<u>小樂</u>玩，<u>小樂</u>記得媽媽常說：不可以隨便收受別人的禮物。請問<u>小樂</u>要如何表達？</p> <p>(2)情境二：下課時同學們常常聚在一起玩鬼抓人，<u>凡凡</u>每次都覺得身體被同學碰到不想被碰的地方很不舒服，請問<u>凡凡</u>要怎麼表達呢？</p> <p>(3)情境三：老師檢查同學有沒有背誦課文，發現<u>瑞瑞</u>的背誦單簽名欄是空白的，請他起立反省，但其</p>	短劇劇本	
--	---	------	--

	<p>實瑞瑞有背誦課文，只是忘了簽名，面對老師的處罰，請問瑞瑞該怎麼表達？</p> <p>2. 各組討論後，上台演練。</p> <div data-bbox="236 235 1054 548"> <p><b>*細節說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分為六組，每一個情境分配給兩組，兩組各自演練。如此同一個情境就可以看到兩組不同的表達方式。</li> <li>2. 如果上課時間有限，建議情境演練以情境二為主，待會省思問題也只要提問第3題即可。</li> </ol> </div> <p>3. 省思分享(想一想，說一說):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 說說看，你遇過和上述情境類似的經驗，當時是怎麼表達的？還有哪些不同表達方式？</li> <li>(2) 你覺得向別人表達自己的心情和想法時，要注意什麼？</li> <li>(3) 你身體有哪些不喜歡別人碰觸到的部位？為什麼？想想看，當有人這麼做時，你可以如何表達？</li> </ol> <div data-bbox="236 952 1054 1440"> <p><b>*細節說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在省思問題第3題時，如果學生回答的內容可以呼應「隱私部位」，授課者可順勢進一步說明低年級健體課即學過的「隱私部位」，以及如何向碰觸者表達感受與想法的方法。如，我可以把感覺說出來：「我覺得不舒服，請不要碰我那邊」；或勇敢拒絕：「我不要！」並趕快離開現場。</li> <li>2. 可延伸與學生分享「身體界線」的概念。參考影片連結： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0">https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0</a></li> </ol> </div> <p><b>四、教師歸納</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們在與人溝通時可以真實、溫和地表達自己的感受，讓對方了解。</li> <li>2. 我們清楚表達情緒和想法，可以避免產生誤會，增加溝通效能。</li> <li>3. 學習有技巧拒絕別人不當的碰觸，是保護自己的重要溝通能力。</li> </ol> <p><b>※回家作業：</b>寫下自己曾經被誤會或對方意見和自己不同的事件「經過」及發生「原因」。(學習單三「溝通我最行」第1、2題)</p>	<p>身體界線 (兒童版) 影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0">https://www.youtube.com/watch?v=Yi4ywIf8QQ0</a></p>	<p><b>實作評量：</b> 能在各種溝通情境中，演練適切表達想法與感受的方法。</p> <p><b>口語評量：</b> 能發現與人溝通時，適切表達想法與感受的方法。(評量標準B)</p>
--	---	---	---

<p>4. 檢視自己溝通方式的優點或可改進的地方。</p> <p>5. 展現合宜的溝通方式處理人際問題並評估其成效。</p>	<p><b>【第五節】</b></p> <p><b>教學活動四：溝通事件簿</b></p> <p>一、溝通我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整理回家作業-學習單三「溝通我最行」：曾經被誤會或對方意見和自己不同的事件「經過」及發生「原因」。</li> <li>2. 跟小組內的夥伴分享個人溝通經驗，請同學給予回饋或建議，並寫在學習單三的第3題。</li> <li>3. 最後思考：再遇到類似的情況時，自己的改善方法，寫在學習單三的第4題。</li> <li>4. 省思分享（想一想，說一說）： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)從別人的分享中，他們在溝通過程被誤會或意見不同的時候，會如何處理？</li> <li>(2)從別人的分享中，你覺得自己的溝通態度或方法有那些優點及哪些可以調整的地方？</li> </ol> </li> </ol> <p>二、我的溝通小訣竅（學習紀錄單三）</p> <p>小朋友，經過活動一到活動四的課程，你學到了哪些與人溝通的方法、技巧和態度？請記錄下來。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>*細節說明：</p> <p>我的溝通小訣竅除了寫在學習紀錄單，也可寫在名片卡上，方便學生攜帶來提醒自己；亦可再多做一張名片卡，貼上海報作為班級佈置，營造環境氛圍，大家互相觀摩學習。</p> </div> <p>三、教師歸納：我們適時調整自己的溝通方式，可減少誤會或衝突的發生。</p> <p>※回家功課：請利用課餘時間完成學習單四「我的溝通聯絡簿」，記錄在日常生活中的溝通事件，並檢視跟別人溝通時自己的溝通方式及態度，記得請家長簽名，下週與同學分享。</p> <p><b>【第六節】</b></p> <p><b>教學活動五：經營好人緣</b></p> <p>一、我的溝通聯絡簿（學習單四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧一週溝通事件，從紀錄中省思自己溝通方式。</li> <li>2. 個人展示學習單四「我的溝通聯絡簿」。</li> <li>3. 小組內分享及回饋。</li> </ol>	<p>40'</p> <p>40'</p>	<p>學習單三 「溝通我最行」</p> <p>學習紀錄單三「我的溝通小訣竅」</p> <p>學習單四 「我的溝通聯絡簿」(建議印大張，如：B4)</p>	<p><b>口語評量：</b></p> <p>能發現自己溝通方式的優點及可以改進的地方。(評量標準 B)</p> <p><b>紙筆評量：</b></p> <p>能展現合宜的溝通方式處理人際問</p>
--	---	-----------------------	--	---

	<p>4. 省思分享(想一想，說一說)：</p> <p>(1) 從你的事件簿中，1 分是最不滿意，5 分是最滿意，1—5 分中，你會給自己打幾分？為什麼？</p> <p>(2) 課堂中所學的各種溝通方式，哪些是你會用來更恰當的與人溝通？</p> <p>(3) 往後與人溝通時，你會提醒自己要注意的是什麼？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>＊細節說明：</p> <p>如果教學者非導師，課程結束後，可以邀請班級導師將「溝通聯絡簿」發給學生記錄（約記錄一周的時間），作為本單元的實踐活動，讓學生在日常生活中省思自己的溝通方式。</p> </div> <p><b>二、教師歸納</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在人際互動中，能恰當表達自己的感受和想法、懂得傾聽，便能減少誤會和衝突，讓自己和師長、同儕、家人相處更和諧。</li> <li>2. 平常可運用所學的溝通方法於生活中，營造和樂的人際關係。</li> </ol>			<p>題並評估其成效。(評量標準 A)</p>
--	---	--	--	-------------------------





## 我懂你的心

班級： 座號： 姓名：

在日常生活中，你自已或他人「有哪件事，因為沒說清楚，造成事情不順利或誤會」？寫下來。

我和 ， 發生什麼事（用一個句子寫下來）：

.....

.....

為什麼會發生這件事：

.....

結果怎麼了：

(對人際有什麼影響?)



## 我說你聽 (情境卡)

班級： 座號： 姓名：

請寫下你最近「與人互動時」印象深刻的一件事，

內容要包含：和什麼人、發生什麼事、為什麼、結果。

我和 ， 發生什麼事（用一個句子寫下來）：

.....

為什麼會發生這件事：

.....

結果怎麼了：



當我們與他人溝通時，說話的人會希望得到回饋。請想一想，我們可以「怎麼做」或「怎麼說」，讓對方知道我們確實在聽？請把討論結果歸納在下表格。

與<sup>ㄩ</sup>人<sup>ㄩ</sup>溝<sup>ㄍ</sup>通<sup>ㄊ</sup>除<sup>ㄘ</sup>了<sup>ㄌ</sup>要<sup>ㄩ</sup>專<sup>ㄗ</sup>注<sup>ㄗ</sup>傾<sup>ㄑ</sup>聽<sup>ㄊ</sup>外<sup>ㄟ</sup>， 還<sup>ㄟ</sup>有<sup>ㄩ</sup>哪<sup>ㄋ</sup>些<sup>ㄟ</sup>要<sup>ㄩ</sup>注<sup>ㄗ</sup>意<sup>ㄧ</sup>的<sup>ㄟ</sup>事<sup>ㄟ</sup>？

請<sup>ㄑ</sup>查<sup>ㄘ</sup>詢<sup>ㄩ</sup>有<sup>ㄩ</sup>關<sup>ㄍ</sup>溝<sup>ㄍ</sup>通<sup>ㄊ</sup>技<sup>ㄓ</sup>巧<sup>ㄑ</sup>的<sup>ㄟ</sup>資<sup>ㄗ</sup>料<sup>ㄌ</sup>， 浮<sup>ㄈ</sup>貼<sup>ㄊ</sup>於<sup>ㄩ</sup>下<sup>ㄩ</sup>方<sup>ㄟ</sup>， 下<sup>ㄩ</sup>次<sup>ㄘ</sup>上<sup>ㄩ</sup>課<sup>ㄌ</sup>與<sup>ㄩ</sup>

同<sup>ㄊ</sup>學<sup>ㄩ</sup>分<sup>ㄈ</sup>享<sup>ㄟ</sup>。（ 可<sup>ㄘ</sup>向<sup>ㄩ</sup>家<sup>ㄓ</sup>人<sup>ㄩ</sup>或<sup>ㄟ</sup>同<sup>ㄊ</sup>學<sup>ㄩ</sup>請<sup>ㄑ</sup>教<sup>ㄑ</sup>、 網<sup>ㄋ</sup>路<sup>ㄌ</sup>或<sup>ㄟ</sup>書<sup>ㄕ</sup>籍<sup>ㄌ</sup>查<sup>ㄘ</sup>詢<sup>ㄩ</sup>）

15



### 良性的溝通原則

- (一) 真誠接納的態度：這是達到有效溝通的第一步。
- (二) 理性溫和的情緒：當情緒出現時，宜冷靜後再行溝通，以免扭曲雙方意見。
- (三) 專注傾聽與觀察：主動關心和理解對方的原意。
- (四) 表達自己的想法：以可行的方式（如：語言、文字、圖畫…等），充分表達自己的想法和感覺。
- (五) 適時詢問與回應：不了解對方的意思應主動詢問，並適時回應對方和確認共同協議的結果。
- (六) 兼顧彼此的想法：雙方應兼顧彼此的目的、期望和感受。
- (七) 協調可行的做法：嘗試協調出有利雙方的做法。
- (八) 遇到困難要求援：如果遇到溝通困難而無法繼續進行時，可請師長幫忙。

### 溝通的實作練習

#### (一) 原則：提出溝通的善意

可以這樣說：針對這件事，我們有些作法似乎不太一樣，可能是我們的想法不同的關係吧！我想先聽一聽你的想法。

#### (二) 原則：確認雙方的意思

可以這樣說：

1. 我了解你的意思了！也請你聽聽我的意見…。
2. 你剛剛表示的想法是…的意思嗎？
3. 我剛才沒聽懂你的想法，可以請你再說一次嗎？

#### (三) 原則：討論調整新作法

可以這樣說：

1. 我們的想法確實不一樣，我們可以想想看，怎麼調整比較好？
2. 我有一個新的構想，請你聽聽看…。
3. 經由我們共同討論出來的新構想，確實是比較好的想法，謝謝你的寶貴意見！





# 溝通我最行

班級： 座號： 姓名：

◆ 請想一想，自己「曾經被對方誤會或是對方意見

見跟自己不同的經驗」。被誤會或發生衝突的原因是什麼？請於下方第 1、2 題寫下發生的經過及原因。

## 1. 事件發生的經過

---

---

---

## 2. 誤會或衝突發生的原因

◆ 分享完自己的溝通經驗後，請同學給予回饋或建議，寫在第 3 題。思考：如果有機會重來，應該「怎麼做」或「怎麼說」會比較好？寫在第 4 題。

## 3. 在這次溝通經驗上，同學給我的回饋或建議

---

## 4. 下次再遇到類似的情況，我的作法



# 我的溝通小訣竅

班級： 座號： 姓名：

小朋友，經過了活動一-到活動四的課程，我學到了

了哪些與人溝通的方法、技巧和態度？請寫下來。

A large scroll-like writing area with five horizontal lines for writing.



# 我的溝通小訣竅

班級： 座號： 姓名：

小朋友，經過了活動一-到活動四的課程，我學到了

了哪些與人溝通的方法、技巧和態度？請寫下來。

A large scroll-like writing area with five horizontal lines for writing.



# 我的溝通事件簿

班級：

座號：

姓名：

我會將日常生活中發生在自已身上的溝通事件，記錄在下表格中，一個月後，從紀錄表中省思自已的溝通方式，並寫下我的發現。

事件經過 (用一個句子寫下來)	當時的心情	我的表達與處理方式 (我做了... 或我說了...)	結果	表達方式 自我滿意度 (1 - 5, 選一個打√)
日期： 事件經過：				<div>□ □ □ □ □</div> <div>1 2 3 4 5</div>
在這次溝通事件中，我做到了： <input type="checkbox"/> 專心傾聽對方說話 <input type="checkbox"/> 真誠溫和的態度 <input type="checkbox"/> 恰當表達自己想法和心情 <input type="checkbox"/> 適時的詢問與回應 <input type="checkbox"/> 協調可行的做法 <input type="checkbox"/> 其他( )				
日期： 事件經過：				<div>□ □ □ □ □</div> <div>1 2 3 4 5</div>
在這次溝通事件中，我做到了： <input type="checkbox"/> 專心傾聽對方說話 <input type="checkbox"/> 真誠溫和的態度 <input type="checkbox"/> 恰當表達自己想法和心情 <input type="checkbox"/> 適時的詢問與回應 <input type="checkbox"/> 協調可行的做法 <input type="checkbox"/> 其他( )				
日期： 事件經過：				<div>□ □ □ □ □</div> <div>1 2 3 4 5</div>
在這次溝通事件中，我做到了： <input type="checkbox"/> 專心傾聽對方說話 <input type="checkbox"/> 真誠溫和的態度 <input type="checkbox"/> 恰當表達自己想法和心情 <input type="checkbox"/> 適時的詢問與回應 <input type="checkbox"/> 協調可行的做法 <input type="checkbox"/> 其他( )				

家長簽名：

鼓勵的話：



