

新北市立漳和國民中學共同備課紀錄表(表一)

授課教師	陳婉玲	任教領域	健康與體育領域
單元名稱	拉近彼此距離_溝通心訣竅		
預定班級	903 班	教材來源	翰林版本第 6 冊 第二單元(第 1 章) 自編：
授課時間	9:15~10:00		
共備時間	112 年 5 月 19 日(二)	共備教師	<u>王楹、邱斯婷、石世章</u>
學習重點	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能		
教學預策略	講述、提問、小組討論、實作練習		
評量方式	小組討論、角色扮演		

設計理念：以padlet紀錄學生演練「我訊息」等「人際溝通互動」技能的歷程，並達到分享、互學，便於進行討論的效果。

學習領域 / 科目	學習階段 / 年級	課程設計者
健康與體育	第四階段/9年級	陳婉玲
教學時間	配合單元/教材/活動…	
1. 本單元 共計4節 2. 第3節（45分鐘）	翰林版健康與體育第6冊 第二篇人際好關係/第1章「拉近彼此距離」	
核心素養(單節課)		學習重點(單節課)
健體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並在體育活動與健康生活中培育相互合作及與人互動的素養。		學習表現 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能
		學習內容 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧
學習目標(條列式)		
1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧，以增進自己的人際關係。(本節課：「我」訊息)		
學生先備知能		
學科	數位	
1. 了解影響人際關係的因素。 2. 了解處理衝突的原則及容易引發衝突的溝通模式。 3. 輔導活動課程曾經介紹「我訊息」的溝通。	1. 會使用平板掃QR碼 2. 曾使用padlet之經驗	
本單元各節次學習活動設計的重點		
節次	學習重點	
第1~2節【影人際關係的因素】	完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。	
第3~4節【溝通心訣竅】	熟悉並運用溝通技巧，以增進自己的人際關係。(本節課重點為「我」訊息的初層次演練，詳細教學設計如後)。	

教學流程	教學流程對應之數位工具及其效益	
1. 以課本漫畫情境進行角色扮演，體認導致衝突的過程。 2. 小組討論三個角色各自有何不良溝通模式並分析導致衝突升溫的因素。		
3. 教師歸納導致衝突的因素並簡要說明各種溝通技巧。 4. 教師以情境中角色小瑛為例，示範我訊息技巧，並說明初層次的演練重點。 5. 各組領取平板並掃碼加入本節課padlet。 6. 各組學生模仿範本小瑛的句型，改寫角色小豪的語言訊息，並以padlet錄影機功能錄製上傳討論及演練成果，演練完畢可瀏覽觀摩其他組別上傳內容。 7. 教師選取1~2組影片撥放，並帶領討論：小豪強詞奪理背後更深層的情感及需求。 8. 教師歸納我訊息技巧的精神並提醒學生課後可觀看padlet參考資料欄影片「我訊息溝通術」作為複習並鼓勵學生於生活中刻意練習此技能。 9. 下節課程預告： ● 我訊息再練習 ● 非語言訊息與一致性溝通	➤ 透過padlet紀錄演練人際溝通互動技巧的歷程。	➤ 可記錄不同形式的演練歷程，例如：文字紀錄方便整理總結結論、錄影及錄音則可完整記錄實際演練時的語言及非語言訊息。 ➤ 可將各組同學演練成果即時呈現於同一平台，利於互學及後設學習。 ➤ 學生錄製影片自行觀看後會在自己內心或小組內自評成效，認為技巧表現不夠滿意時會自主重新練習及錄製，多次演練更加精熟技巧。 ➤ 小組內進行演練較不會感到怯場、尷尬而笑場，通常影片呈現的成果都較成熟，更能達到互相觀摩學習的效果。

教學示例相關資源

(推薦的數位工具操作影片、自錄的教學示例……)

數位工具：padlet，進入網址 <https://padlet.com/> 註冊後可免費創建3個模板，如需創建更多模板使用，可將暫時不用的模板封存，即可繼續創建新模板。

其他教學資源：

1. 【動畫】我訊息:最有效最簡單溝通術, <https://www.youtube.com/watch?v=37hiC0rsnE8&t=1s>。可將影片嵌入padlet中，工學生課間或課後自學、複習之用。
2. 伴侶展現脆弱，該怎麼接住，<https://youtu.be/8D0vAkt0aVM>。適合教師自行閱覽後，轉化情境及用語教導學生，雙方進行溝通時，若對方真誠表達深層感受，願意揭露自己脆弱的一面時，我方可以如何接住及回應對方的情感。

新北市立漳和國民中學公開授課教師教學省思心得(表四)

教師：

教學單元：

格式參考夢N講師數位協力計畫

■ 自我檢視評估表

項次	檢視標的	請打 V	
1	示例設計能達成學習目標	V	
2	數位工具能促進學科內容理解	V	
3	數位工具能促進教學策略運用	V	
數位工具整合教學的應用層次 (請擇一打 V)			
Substitution	Augmentation	Modification	Redefinition
		V	
教案設計成員	陳婉玲、邱斯婷、石世章、楊惠洋子		

新北市立漳和國民中學觀課/議課教師紀錄表(表三)

授課科目	健康教育	班級	9年 3 班	觀課時間	112年 5月 24日 第 2 節課	
授課單元	翰林版健康與體育第6冊 第二篇人際好關係/第1章 「拉近彼此距離」		教學演示 教師	陳婉玲		
觀課面向	觀課參考項目		觀摩意見			
班級氣氛	1. 是否有熱衷的學習環境？		☐ 是 ☐ 否 ☐ 未呈現	2. 是否有聆聽學習的環境？		☐ 是 ☐ 否 ☐ 未呈現
教師教學情形	1. 教學活動設計創新詳盡		☐ 優良 ☐ 尚可	2. 教學過程自然有序		☐ 優良 ☐ 尚可
	3. 教具運用靈巧具創造性		☐ 優良 ☐ 尚可	4. 時間控制支配事宜		☐ 優良 ☐ 尚可
學生學習歷程	協同學習	1. 學生是否相互關注和聆聽？	☐ 是 ☐ 否	個人學習	1. 學生學習積極投入參與情形？	☐ 優良 ☐ 尚可
		2. 學生互相協助討論和對話狀況？	☐ 優良 ☐ 尚可			
		3. 老師對學生的觀照 (是否有發現特殊表現的學生？)	☐ 優良 ☐ 尚可			
教學優點與特色				觀課教師的學習與收穫		
觀課教師簽名						