

## 103 年度新北市政府家庭教育中心

### 「溝好通好溝通-大企家的隨堂考」創意教學策略徵選設計表

設計者:孫以柔、陳冠琳

作品名稱	「溝」住你的心—家庭衝突與溝通
家庭教育主題 (可複選)	<input type="checkbox"/> 親職教育 <input checked="" type="checkbox"/> 子職教育 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理 <input type="checkbox"/> 倫理教育 <input type="checkbox"/> 失親教育 <input type="checkbox"/> 婚姻教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 其他
適用對象 或 適用年級	國中階段八年級
設計理念	<p>由於父母與孩子間存在年齡差距，加上社會快速變遷，兩個世代在思想及價值觀上漸漸產生差距，一旦無法磨合便容易發生衝突，為家庭關係帶來壓力與緊張，甚至可能造成關係破裂。尤其青少年正值成長轉換階段，情緒起伏較大，卻又缺乏與家人溝通的因應策略。有鑑於此，本課程以「家庭衝突與溝通」做為課程主軸，期望透過教導學生適切的溝通互動模式，增進對衝突事件的分析與覺察能力，提升對自我與他人的情緒感知能力，讓溝通不再成為家庭的致命傷，而是能緊緊地勾住家人間的心。</p> <p>本課程共有 4 節，循序漸進地探究家庭衝突與溝通議題，先讓學生釐清衝突事件的循環歷程，再以家庭互動圖使學生釐清家人間的互動類型，最後學習運用「我訊息」的溝通技巧與問題解決模式，習得如何正向溝通與表達，並評估自己擁有與缺乏的資源，進一步擬定並實踐問題解決方案。</p> <p>本教案共運用四種教學方法。第一，案例教學法，以《大企家的隨堂考》為主要案例，搭配《我們這一家》、《世間情》影片為輔助案例，例如，使學生先透過《我們這一家》影片，理解家庭衝突的循環歷程與互動類型後，再針對主要案例進行分析；第二，價值澄清法，教師透過各種提問方式，引導學生思考家庭衝突的迷思概念，增進學生對自我的情緒覺察；第三，角色扮演法，教師使學生扮演不同類型的溝通模式，在活動中體驗自己與他人的感受；第四，合作學習法，教師在每次課堂中，均讓學生透過小組腦力激盪的方式，開放地分享與討論，間接使學生在同儕互動中培養協調衝突、折衷意見的能力。</p>

課程目標	<p><b>(一)第一節：家庭衝突循環</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知目標：辨識發生家庭衝突發生的歷程。</li> <li>2. 情意目標：察覺自己在衝突事件中的情緒。</li> <li>3. 技能目標：運用衝突循環圖分析事件經過。</li> </ol> <p><b>(二)第二節：家庭溝通互動模式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知目標：分辨不同類型的家庭互動模式。</li> <li>2. 情意目標：察覺不同溝通方式帶來的感受。</li> <li>3. 技能目標：運用溝通模式分析家庭互動圖。</li> </ol> <p><b>(三)第三節：我訊息</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知目標：理解「我訊息」的溝通內涵。</li> <li>2. 情意目標：同理不同角色的立場與情緒。</li> <li>3. 技能目標：練習我訊息的溝通表達形式。</li> </ol> <p><b>(四)第四節：問題解決策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知目標：評估可行方案中的最適宜策略。</li> <li>2. 情意目標：察覺不同策略帶來的感受與效果。</li> <li>3. 技能目標：研擬解決家庭衝突的可行方案。</li> </ol>
能力指標	<p>綜 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p> <p>綜 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>家 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>家 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。</p> <p>家 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>
課程時間	<p>4 節（1 節 50 分鐘，共 200 分鐘）</p>

	第一節課	時間分配
教學策略 或活動流程	<p><b>一、準備活動（引起動機）</b></p> <p>1. 教師播放《我們這一家—長舌大作戰》影片，提醒學生仔細觀察影片中的家庭衝突形成原因、不同角色的情緒與想法、衝突結果、事後心理等，並在影片播放後進行提問：</p> <p>Q1：整部影片的衝突事件是什麼？</p> <p>Q2：花媽與橘子各自的想法與觀點是什麼？</p> <p>Q3：雙方因想法不同，分別產生哪些情緒呢？</p> <p>Q4：雙方因情緒而產生了哪些生理反應？做出了什麼行為？</p> <p>Q5：整體衝突事件的結果是什麼？</p> <p>Q6：雙方在事情發生過後的心情是什麼？</p> <div data-bbox="453 842 1198 1397" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>圖 1 學生專注觀賞影片</b></p>	15
	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. 教師以字卡統整學生的分享內容，呈現花家的家庭衝突過程，引導學生覺察家庭衝突的「循環」歷程。內容如下：</p> <p>(1) <b>衝突事件</b>：講電話被媽媽碎碎念</p> <p>(2) <b>想法、觀點</b>：媽媽—霸佔電話、浪費金錢 橘子—拔電話對人失禮、不被尊重</p> <p>(3) <b>心理、情緒</b>：媽媽—生氣憤怒 橘子—尷尬無奈</p> <p>(4) <b>生理、身體</b>：發抖、心跳、冒汗、緊繃</p> <p>(5) <b>當下行為</b>：媽媽言語威脅→橘子敷衍忽視</p>	10

→媽媽拔電話線→橘子躲藏逃避

- (6) 衝突結果：橘子妥協哭泣、壓抑不滿
- (7) 事後心理：橘子感覺不公平、伺機報復→導向下一次的衝突事件



圖 2 教師以字卡統整學生的學習內容

- 2. 教師由家庭衝突議題，引導出本次主題課程——大企家的隨堂考，說明影片內容大綱：陳大企擅長打籃球，甚至還有三分球王子的封號，但是在課業上的表現總是無法符合母親的期待，造成親子間的關係緊張。
- 3. 教師播放《大企家的隨堂考》影片，提醒學生觀察影片中的家庭衝突循環過程，並在影片播放後請學生以小組的方式分析大企家的案例，將討論內容記錄於學習單中（詳見附件一）。

20



圖 3 學生小組合作討論家庭衝突循環歷程

	<p>4. 教師邀請各組將討論內容呈現在黑板上。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>教師總結課程：教師帶領全班檢視各組成果，思考其中不合理處，引導學生覺察到跳出家庭衝突循環的關鍵在於改變「想法」，並邀請學生分享課程的心得與收穫。</p> <p style="text-align: center;">—————第一節課 結束—————</p>	5
<b>第二節課</b>		<b>時間分配</b>
	<p><b>一、準備活動（引起動機）：</b>教師簡單提問，回顧第一節課內容。</p> <p><b>問題討論：</b></p> <p>Q1：上星期看了什麼影片？</p> <p>A1：大企家的隨堂考。</p> <p>Q2：大企业家發生什麼事情？為什麼？</p> <p>A2：大企與媽媽吵架／考試沒考好。</p> <p>Q3：他們對事件的情緒與想法是什麼？</p> <p>A3：例如：大企—不耐煩、生氣，覺得總是只被看到缺點。</p> <p>Q4：他們的情緒產生哪些生理反應？</p> <p>A4：心跳加速、血壓升高、冒冷汗。</p>	5
	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. 教師以字卡說明家庭互動的5種類型，並引導學生分析優點與限制，使學生發現不同溝通型態交互作用時產生的效果與影響，同時，也讓學生從討論中發現，每一次的家庭互動，可能包含不只一種溝通模式。</p> <p><b>說明內容：</b></p> <p>(1)指責型：父母習慣吹毛求疵，表現獨裁與優越感，常常駁斥孩子的想法。</p> <p>(2)超理智型：父母冷靜、說理的分析孩子的想法。溝通常是冰冷、枯燥的。</p> <p>(3)打岔型：父母抓不到重點，話不切題。</p> <p>(4)討好型：父母以討好或逢迎的方式，取悅孩子或向孩子道歉，不敢有不同意的意見。</p> <p>(5)一致型：父母言行一致，表達方式直接、真誠。</p> <p><b>問題討論：</b></p> <p>Q1：你覺得哪一種溝通互動型態可能最容易產生衝突？又是哪一種溝通型</p>	10

態可能使家庭氣氛較和諧？為什麼？

Q2：你覺得五種溝通類型，分別有哪些優點與限制？運用這五種溝通類型的人，可能各自擁有怎樣的特質呢？

Q3：你覺得這五種不同的溝通型態，可能使聽者有怎樣的感受？在這樣的溝通型態下培養出來的小孩，可能具有怎樣的特質？

Q4：當指責型父母，遇上打岔型子女，你覺得可能會產生怎樣的互動呢？

Q5：當超理智型父母，遇上討好型子女，你覺得長期下來，可能會產生什麼問題呢？

Q6：除了老師提到的這些例子外，你還有想到哪些特別的溝通型態的組合呢？當不同的溝通型態相遇時，可能會讓家庭關係產生怎樣的變化？

Q7：你覺得在家人相處間，一次只會有一種互動模式嗎？為什麼？



圖 4 溝通互動類型說明圖

2. 教師播放《我們這一家—媽媽太誇張了》影片，提醒學生觀察影片中的人物分別是什麼互動類型及其造成的影響，並在播放影片後進行提問：

Q1：劇中的人物有哪些？人物的個性是什麼？

Q2：花媽對橘子／橘子對花媽是屬於哪些溝通互動類型？為什麼？

Q3：花媽對花爸／花爸對花媽是屬於哪些溝通互動類型？為什麼？

Q4：花媽對柚子是屬於哪些溝通互動類型？為什麼？

Q5：橘子對柚子／柚子對橘子是屬於哪些溝通互動類型？為什麼？

10





圖 5 學生專注觀賞影片

3. 教師以 PPT 呈現花家的家庭圖，說明家庭角色間的關係與互動模式。

5

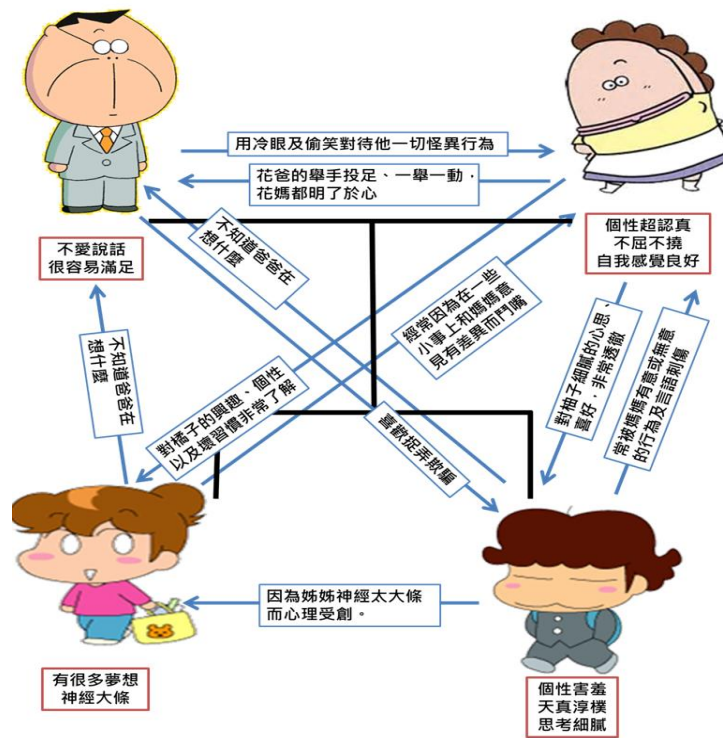


圖 6 家庭角色關係圖

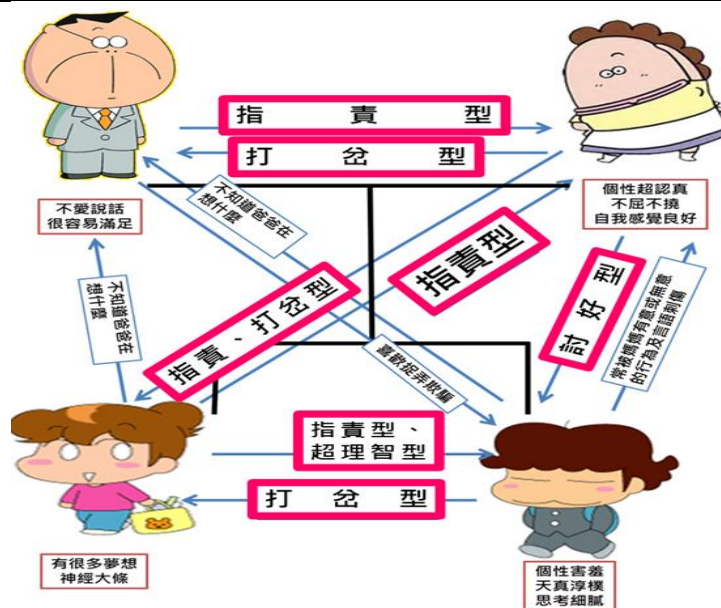


圖 7 家庭互動類型圖

4. 教師藉由花家的家庭圖範例，使學生對家庭圖有初步的了解後，再向學生講解繪圖步驟及注意事項，並請學生分析大企家的家庭圖（學習單詳見附件二）。

10

**活動說明：**

- (1) 請學生以組為單位。
- (2) 列出人物。
- (3) 在每個人物的下方用紅筆「註明個性」。
- (4) 利用箭頭標明人物之間的互動類型，並註明原因(藍筆)。
- (5) 分析大企家的家庭互動狀況屬於哪些類型。



圖 8 學生透過小組合作繪製家庭圖



### 三、綜合活動

1. 教師引導學生進行學習回饋，請各組輪流上臺繪製大企家其中一組角色的家庭關係圖。例如：
  - (1) 第一組繪製爸爸與媽媽間的互動類型
  - (2) 第二組繪製爸爸與大企間的互動類型
  - (3) 第三組繪製媽媽與大企間的互動類型
  - (4) 第四組繪製妹妹與大企間的互動類型
  - (5) 第五組繪製妹妹與媽媽間的互動類型
2. 教師在各組輪流上臺合作完成家庭圖後，帶領學生檢視大企家整體的家庭互動，從中省思衝突的來源起因於哪些角色、哪幾種互動模式間交互作用，並於請學生分享本次課程的收穫與心得。



圖 9 教師引導學生進行學習回饋

————— 第二節課 結束 —————

### 第三節課

時間分配

#### 一、準備活動（引起動機）

1. 教師引導學生回顧第二節課內容—家庭互動的 5 種類型後，使全班以組為單位，一組 5 人，運用角色扮演的的方式，每位小組成員輪流扮演一種溝通互動類型，每位成員都要扮演到 5 種溝通型態後才可結束活動。目的在於使學生藉由實際的體驗，覺察不同訊息內容帶來的情緒

10

與感受，並將活動過程中的想法，記錄在討論單上。

教師可以結合大企業的角色，提供以下範例供學生模擬練習：

- (1) 指責型：這很明顯就是你的問題啊！都是因為你只打球不念書，所以才會考不及格！光會打球有什麼用！
- (2) 超理智型：從我過去的經驗，不念書長大後的成就很有限，你必須要拿到一份好學歷，才能夠到社會上找到一份好工作，將來才能有社會地位，所以你現在必須要好好專注在課業上。
- (3) 討好型：都是我沒有好好盯著你念書，所以你才會考不好，不喜歡念書就不要念了，將來媽媽養你。
- (4) 打岔型：你喜歡哪種類型的女孩子？
- (5) 一致型：你考不好被罵，感覺很委屈，爸爸想聽聽看你對這件事情的看法，讓我們一起來找出能兼顧課業和運動的方法，好嗎？



圖 10 學生角色扮演不同類型的溝通模式

2. 教師邀請學生分享活動的想法與感受，並進行提問：

**問題討論：**

- Q1：你覺得哪種類型的溝通方式比較感覺不舒服？為什麼？
- Q2：你覺得哪種類型的溝通方式你比較喜歡？為什麼？
- Q3：平常你跟父母親的溝通方式比較像哪一種類型？請舉例說明。

3. 教師歸納學生的分享，說明家庭衝突的產生，在於我們經常以「你」作為話語的開頭，較少站在對方的角度去詮釋事件，以至於常感覺被對方

指責，並進一步帶出較適切的溝通方式是「一致型」，以「我」作為訊息內容的開頭，主動表達自己對事件的真實感受，讓對方有機會理解自己的立場與想法，營造雙贏的溝通。



圖 11 學生專注聆聽課程，思考「我訊息」表達方式

## 二、發展活動

1. 教師播放《世間情》影片片段，提醒學生觀察影片中人物的溝通方式與訊息內容，並在影片播放後進行提問：

15

Q1：思婷對事件的想法與情緒是什麼？

Q2：你覺得思婷聽到阿嬤的勸說後，有感覺到被阿嬤理解嗎？為什麼？

Q3：你覺得阿嬤有同理到思婷的感受嗎？從哪裡看得出來？

Q4：阿嬤和思婷說的話，有哪幾句你覺得特別好呢？為什麼？

2. 教師解釋「我訊息」的使用方法，並加以舉例：

5

(1) 以「我」作為話語的開頭，針對某一個特定的狀況或行為做描述。

(2) 描述自己當時、最初的感受。

(3) 說明自己為什麼有這樣的感受。

(4) 例子：我看到你考了不及格，感覺很難受，也有點生氣，因為我覺得你的能力不只如此，為你覺得可惜。

3. 教師擷取《大企家的隨堂考》影片中的對話，讓學生練習「我訊息」，邀請學生自由分享。

8





圖 12 教師說明問題解決模式，並帶領學生分析案例

3. 教師在學生對問題解決模式有初步的了解後，邀請各組運用模式分析大企業的問題，提出因應策略，並將討論結果寫於黑板上。
4. 教師針對學生的分享內容，給予回應與統整後，邀請全班表決出最適切的策略。

20



圖 13 各組呈現討論結果



	<p><b>二、綜合活動</b></p> <p>教師邀請學生回顧全部的課程，並請學生分享整體的課程收穫與省思。</p> <p style="text-align: center;">—————<b>第四節課 結束</b>—————</p>			5
建議搭配 教材	領域或議題	版本	年級	單元名稱
	綜合活動學習領域	康軒	2 上	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第三主題：當我們同在一起 第三單元：近距離的心 活動二：和平高手</li> <li>2. 第四主題：生命轉彎處 第一單元：心靈即時通 活動一：情緒追追追</li> </ol>
延伸閱讀	<p>黃惠如（2008 年 4 月）。親子溝通－12 件絕對不能做的事！<b>康健雜誌</b>，113。取自 <a href="http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63219&amp;page=1">http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63219&amp;page=1</a></p> <p>施逸筠（2014 年 9 月）。打壞學習熱忱的父母三大 NG 用語。<b>親子天下</b>。取自 <a href="http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5061419&amp;page=1">http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5061419&amp;page=1</a></p> <p>陳怡分（2013 年 3 月）。吳念真：陪伴孩子，比念好英文更重要。<b>親子天下</b>。取自 <a href="http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5047731">http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5047731</a></p>			
延伸活動	<p><b>【家庭心理劇—同理心訓練】</b></p> <p>教師如有時間，除了本教案設計的活動外，也可延伸帶領學生從事心理劇活動，探索「大企家的隨堂考」中不同角色的心境，透過肢體再現大企业家衝突事件的某一情境，使得學生從身體化的課程中，觸發個人經驗，開啟學生自我探索與省思的意願。</p> <p>學生可以扮演的角色如下：</p> <p>主角：演出大企，表現大企在興趣與課業上的兩難困境。</p> <p>輔角：演出父母，表現父母對大企的期待與失落情緒。</p> <p>觀眾：未被指派角色者，從「概括他人」（社會大眾、旁觀者）的角色，使主角與輔角理解自身故事是如何被他人所評價。</p> <p>在演出過程中，教師可以妥善運用肢體動作或道具擺設，將大企家的關係距離「具象化」。例如，表達大企與父母之間的隔閡時，要求學生分別站在對立的兩端對話；或是在媽媽（輔角）拿著成績單質問大企（主角）時，拿一條繩子綁</p>			

住大企的雙手，表達出大企感覺被束縛、審判、受到限制的不舒服感覺。

當一段心理劇結束後，教師邀請主角、輔角、觀眾討論演出或觀看的心情與想法，並由此引導學生分享個人經驗。在討論完後，教師使學生再度重現情境，將肢體停格在衝突事件的當下，思考如何以「我訊息」重新建構溝通內容，學習適切的家庭互動模式。

### 參考資料：

黃惠如（2008年4月）。親子溝通—12件絕對不能做的事！**康健雜誌**，113。取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63219&page=1>

施逸筠（2014年9月）。打壞學習熱忱的父母三大NG用語。**親子天下**。取自

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5061419&page=1>

陳怡分（2013年3月）。吳念真：陪伴孩子，比念好英文更重要。**親子天下**。取自

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5047731>

楊明磊（1998）。**心理劇中角色扮演技巧的應用**。收錄於教育部訓委會「角色扮演應用手冊」。

### 影片資料：

大企家的隨堂考：<https://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM>

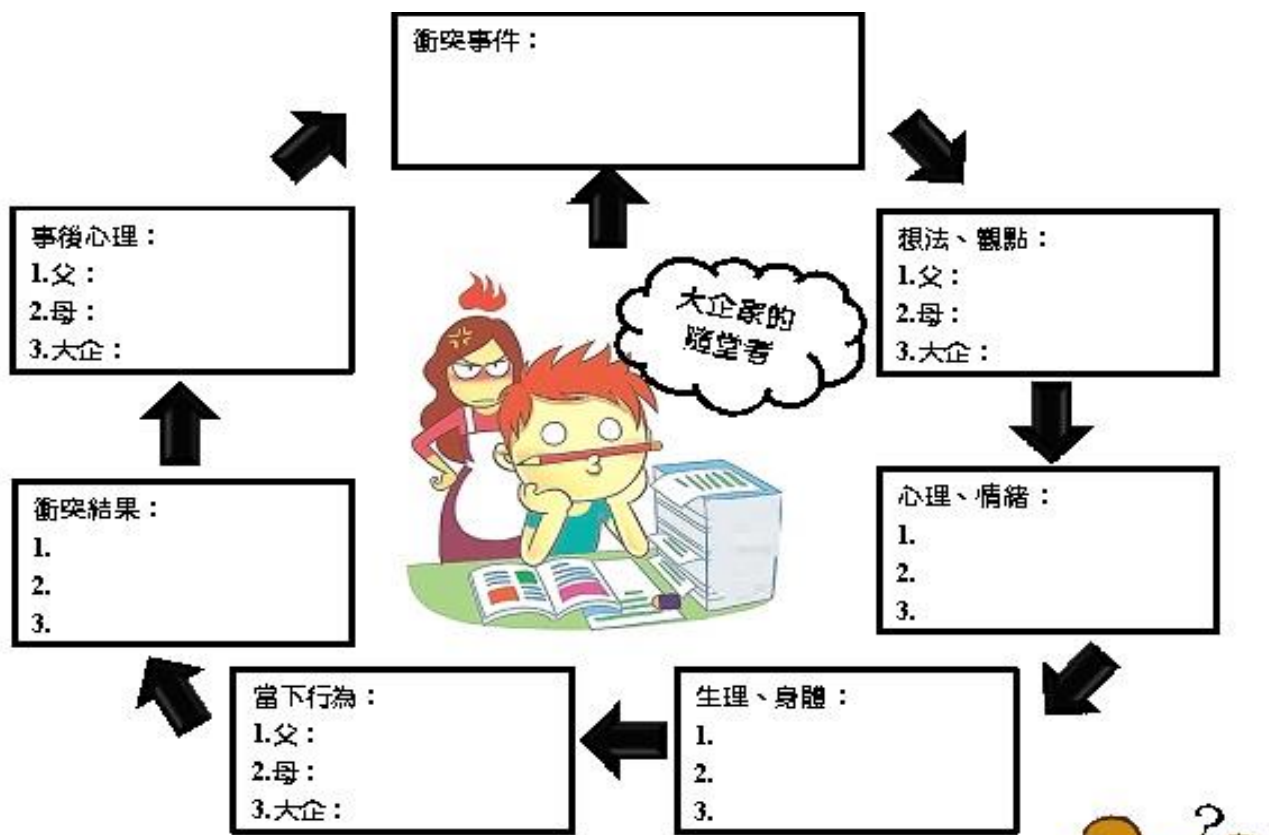
我們這一家—媽媽太誇張了：[https://www.youtube.com/watch?v=f-uhR\\_f1shI](https://www.youtube.com/watch?v=f-uhR_f1shI)

我們這一家—長舌大作戰：<https://www.youtube.com/watch?v=QdETCm9ik6Q>

世間情：<https://www.youtube.com/watch?v=k4dBhyathBc>

# 延伸學習單設計

## 附件一：【家庭衝突循環圖】學習單



第\_\_小組 組長\_\_\_\_\_  
紀錄\_\_\_\_ 發言人\_\_\_\_\_



想想看，家庭衝突的發生，是因為在溝通互動上缺少了什麼？應該增加什麼才能更加理解彼此呢？



bus course

大家家的隨堂考

第\_\_小组 组长\_\_\_\_\_ 纪录\_\_\_\_\_

- 1.以文字或圖，列出/畫出人物。
- 2.在每個人物的下方用紅筆「註明個性」。
- 3.利用箭頭標示人物之間的互動類型，並註明原因(藍筆)。
- 4.可自行美編。



附件三：【問題解決策略】學習單

**我的問題解決策略**

我的問題：  
(請簡述事發過程)

組別：第 組  
組長：  
紀錄：

**嚴重程度**  
以 1-10 分表示，分數越高，  
程度越嚴重 (請註明理由)

我的感受：  
對方可能的感受：  
(請描述情緒及想法)

1. 人力資源：精力、時間、  
能力、態度。  
2. 物力資源：物質、金錢。  
3. 社會資源：人際關係、  
制度、設施與服務。

評估身邊擁有/缺少哪些「資源」？例如：  
感窗——缺少精力(人力資源)  
關係——媽媽聽從爸爸(社會資源)

問題解決策略一

問題解決策略二

後果評估一

使用結果：  
優點：  
缺點：


後果評估二

使用結果：  
優點：  
缺點：



學生作品一：

bus course



## 大家家的隨堂考

第 五 小組 組長 \_\_\_\_\_ 紀錄 \_\_\_\_\_


1. 以文字或圖，列出/畫出人物。
2. 在每個人物的下方用紅筆「註明個性」。
3. 利用箭頭標示人物之間的互動類型，並註明原因(藍筆)。
4. 可自行美編。

Diagram illustrating family interactions:

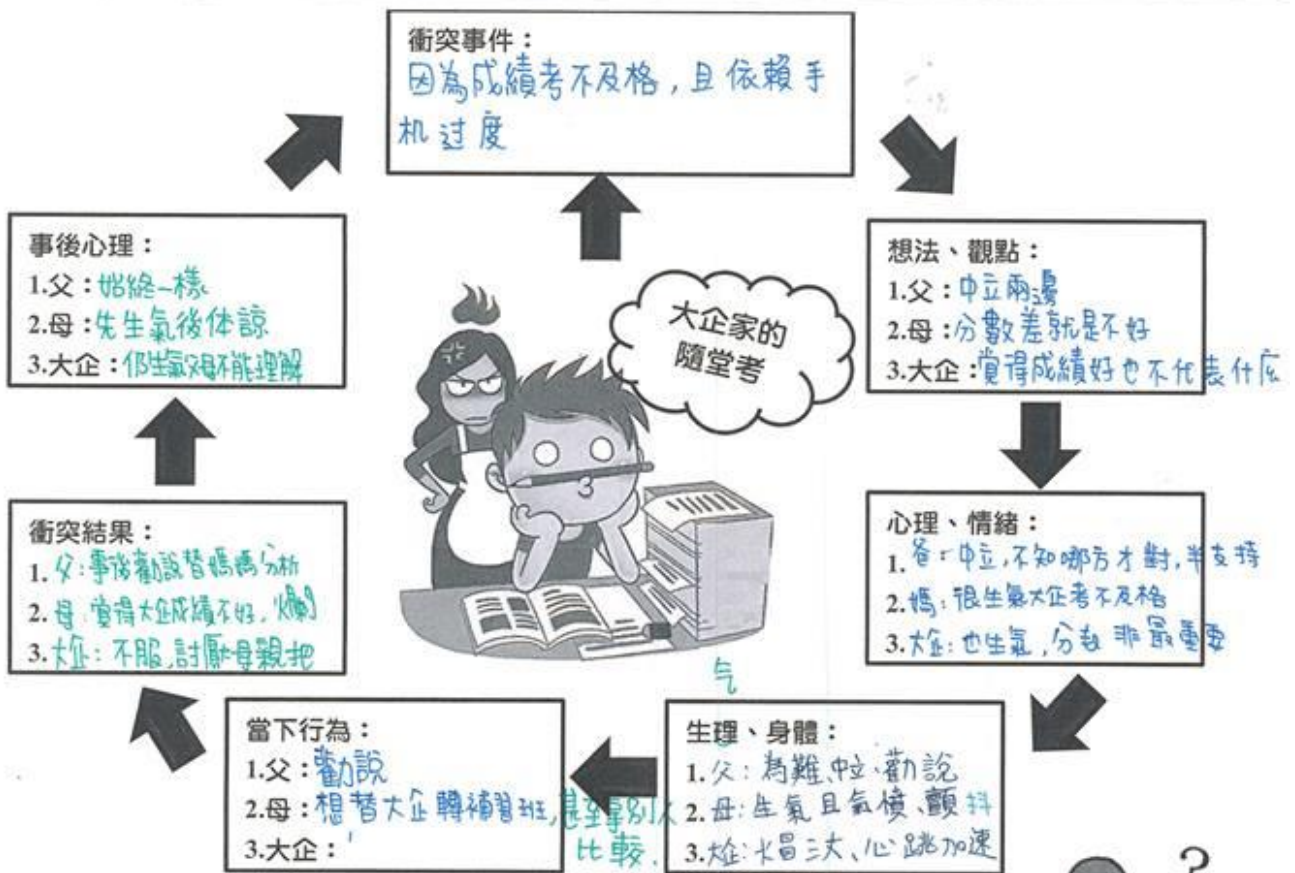
- 爸爸 (Dad):** 和善 (kind), 理智 (講道理) (rational/reasonable)
- 媽媽 (Mom):** 急躁 (impatient), 一級 (說自己的想法) (strongly expressing her ideas)
- 哥哥 (Brother):** 直接 (direct), 打岔 (哥被媽媽罵完妹不識相) (interrupts/gets away when mom scolds the sister)
- 妹妹 (Sister):** 溫和 (溫和) (gentle), 呼口 (溫柔) (溫柔) (gentle)

Interactions (Blue arrows):

- 爸爸 → 媽媽: 指責 (很兇罵他) (scolding/being harsh)
- 媽媽 → 爸爸: 討好 (說將來會成大器) (flattery/saying he will be a big success)
- 爸爸 → 哥哥: 指責 (很大聲的吼) (scolding/being loud)
- 哥哥 → 爸爸: 指責 (因為講清楚就會被罵) (scolding because of being clear)
- 哥哥 → 媽媽: 打岔 (直接打斷他的話) (interrupting)
- 媽媽 → 妹妹: 呼口 (溫柔) (gentle)
- 妹妹 → 哥哥: 呼口 (溫柔) (gentle)



學生作品二：



第 3 小組 組長 \_\_\_\_\_  
紀錄 \_\_\_\_\_ 發言人 \_\_\_\_\_



想想看，家庭衝突的發生，是因為在溝通互動上缺少了什麼？應該增加什麼才能更加理解彼此呢？

- 14. 缺少包容，庭增加冷靜，增加同理心
- 4. 缺少了思考冷靜，增加「換個角度」=!!
- 17. 缺少理性，不有一味的指責。

813 第 3 組  
4.14.17.28.29



### 學生作品三：

- 我的問題：成績不好，家人碎念。
- 嚴重程度：3分；無傷大雅的問題，很常出現。
- 我的感受：不耐煩、生氣。  
對方可能的感受：生氣、難過、無力。
- 評估身邊擁有/缺少哪些「資源」？
  - 1.態度—缺少好好與家人的溝通態度。
  - 2.時間—因為把時間拿去打籃球，沒有時間念書。
  - 3.關係—擁有朋友的關心。
  - 4.能力—很會打籃球，所以擁有三分球王子的稱號。
- 問題解決策略一：請爸爸跟媽媽商量看看有什麼可以兼顧課業與運動的方法。
- 後果評估一  
使用結果：找到一個兼顧的方法。  
優點：比較和平的解決。  
缺點：一言不合會吵得更兇。
- 問題解決策略二：坐下來好好理性溝通，平均分配讀書和打球的時間。
- 後果評估二  
使用結果：順利地規劃好，平均下來的結果。  
優點：可以滿足自己和父母兩面的需求。  
缺點：兩面兼顧會比較難。