



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	高三	家溝一溝就通	民義國小 / 莊慧貞

## 壹、課程設計理念

高三學生面臨著繼續升學、先服兵役後再升學或就業的選擇、但是此時的選擇，學生個人人生未來較有關鍵性的影響而如何讓高三學生在日常家庭生活裡，瞭解自己的人格特性，優缺點、興趣與能力，找出適合自己的科系和職業，體認人的發展是有階段性的，進而與父母親家人取得良好的家庭溝通互動模式，協助學生達成個人生涯規畫的理想，是本課程設計主要的教學活動目標。

根據《王雲五社會科學大辭典》(民 60) 定義：家庭是制度化的生物社會團體，其組成者包括成年人(至少有一對無血統關係而經由結婚結合而成的男女)和小孩(成年人的婚生子女)。而家庭成員關係依據我國傳統家庭雙人關係，則包含 1.父--子：隸屬意識型態及法定上主要權威性關係、兩者趨避性強、情感關係弱。2.母--子：隸屬親密性情感連結之主軸，關係較親近；子--媳，隔離性、壓抑關係。3.婆--媳：隸屬權威性、衝突性關係，是家庭體系內最大的犧牲者。4.父(母)--女：隸屬暫時性、微弱的關係。上述五種傳統家庭關係有以父母的管教態度深深影響著孩子一輩子，因此如何瞭解孩子的心聲、想法、價值觀...，並建立良好的親子溝通模式與管道；是現今每個家庭親子所必須用心學習的重要課程。

至於學校師長們如何與青少年學生溝通？筆者認為與青少年學生溝通的首要條件，即在於能夠察言觀色。因為唯有能在最短的時間內察知青少年學生的喜、怒、哀、樂的師長們，才有機會與他溝通。比如說，當孩子繃著臉上學，就應該猜測到，青少年學生可能是受了委屈，此時如果能心有靈犀的問他：「是不是心情不好啊？」青少年學生一定會深感窩心。因為師長們溫馨的問候，一來代表『關心』，二來則意味著『瞭解』。一個『關心』和『瞭解』的人，青少年學生自然可以對他無話不說。其次，應該懂得『傾聽』。光會察言觀色是不夠的，還必須有心傾聽青少年學生心中的話，即使那段話又臭又長又難理解，也必須洗耳恭聽，那樣學生才有被『接納』的感覺，以後也才能跟你一五、一十的「打開天窗說亮話」。另外，「尊重」也是溝通中不可免的要素。所謂尊重，最簡單的解釋是：相信學生「句句實言」、「皆無戲言」及「不須避言」。這樣孩子才能在毫無挫折的情形下，和你暢所欲言。其實，與青少年學生溝通，並不一定非以師長父母為主線不可，有時候只要聽聽他、看看他、摸摸他、贊同他、鼓勵他，青少年學生亦可「主動」說出很多心底話。

## 貳、教學主題與目標

本課程內涵以家庭溝通為主軸共分為「擁抱自己」、「家人溝通」、「誤會解碼戰」、「溝通減壓器」等四大教學活動單元，總計四節課兩百分鐘。各單元主題說明如下：

一、擁抱自己：藉由本單元的學習引導學生思索體會自己的人格特性，並發掘出自己家人的優點、缺點，大家並能針對自己的優點加以發揮，對於缺點加以改善，讓家人相處彼此間更加瞭解、愉悅。本活動應用「生涯抉擇檢視鏡」引導學生反思正確的做決定方式，做為第二單元活動的基礎。

< 教學策略 > 採用討論教學法 - 以學生個人為出發點，全班學生相互互動，進行同儕間的傳達溝通，引導學生了解家人、珍惜家人相處感情；進而建立完美的家庭事務決定應該具備的基本條件以及瞭解做決定的相關因素，以便學會有效的面對家庭問題的能力。

二、家人溝通：家庭關係對成長中的青少年是很重要的一環，本課程設計希望融入一些輕鬆活潑的元素，帶領學生認識家庭溝通的方法(此部分亦可運用於人際互動中)，思考本身可以運用與家人互動的部分，增進與家人的情感。

< 教學策略 > 分享活動教學法 - 教師事先設計安排分享主題「家的聯想」、「特質表」、「做決定評量表」、「決定盾牌」等活動，採相互採訪、經驗分享方式，同學間彼此相互反應回饋，進而讓高三學生由良性的家庭人際關係中，知道自己在家庭中扮演的角色、家庭事務決定應有的基本條件。

三、誤會解碼戰：本活動主旨在探面對家庭事務決定歷程中，家人之間在討論與溝通時會遇到的阻礙與誤會，進而分析原因、尋求解決之道。

< 教學策略 > 分組教學法、腦力激盪術 - 教師先列舉自己在人際溝通中產生誤會的經驗，並說明誤會事件對自身的影響。再透過分組活動指引學生在面對誤會時，如何澄清他人的誤會與溝通的方式，進而能夠完整的對他人表達自己的想法(口語或非口語方式)。

再以活動主題「千里傳音」、「秘密魔術箱」進行教學活動實施分組教學，促使學生均有表達機會、建構學生明晰而系統化的「溝通」概念；並運用腦力激盪術至教學中，進而鼓勵學生打破原來僵化的人際關係舊思維，朝向以更多向度、多方面角度思考。



四、溝通減壓器：本活動主旨在於協助青少年學生面對溝通壓力尋找事件的平衡點，進而協助其解決產生的情緒困難的因應之道。

< 教學策略 > 青少年階段是一個人一生中身體發展第二迅速的階段，其中有許多的困擾是來自家庭溝通壓力的調適困難。本單元以角色扮演教學法、幻想技術教學法 - 藉由螞蟻小弟小剛升學及就業所引發的故事情節，引導學生學習如何在此階段逐漸統整由父母親、師長、同儕所學習得到的價值觀中，融入自己的想法，逐漸形成屬於自己的價值觀。另外，對於可能產生溝通壓力調適的關鍵時期，願意敞開心扉向家長、老師、同儕、社會資源...求助，尋求良好的問題解決方法。

### 參、教學對象

本教學活動適合對象為高三學生，對於職業種類的概念已具雛形，此期學生又重複國三時期的兩大類型 - 「朝向努力目標，認真求學」、「不知自我目標為何？選擇自我放逐」。本身雖然有做決定的經驗，然而未必明白自己做決定的歷程，也未必對做決定的歷程有正向的學習；所以，特定為高三學生設計「做決定的特質」、「成長過程家人增進其對自我做決定的察覺」、「未來成家之後面對家庭事務成為有效的決策者」、「面對做決定歷程與家人衝突時正確有效的覺知和情緒因應」。

### 肆、教學活動設計

#### 活動一：擁抱自己

活動名稱	擁抱自己	設計者	莊慧貞
教學時間	50 分鐘	適合人數	全班
活動目標	一、學生能認識自己的家人以及家庭發展，增進對家庭與家人的關心 二、學生能瞭解自己在家庭中扮演的角色，並瞭解自己與家人互動的關係。 三、學生學習一個完美的家庭事務決定應該具備的基本條件。		
活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明	

<p><b>【準備活動】</b> 教師在黑板上寫一個「家」字，讓同學自由聯想，自由發表。</p> <p><b>【引起動機】</b> ◎家人特色素描 一、教師：你與家人天天生活在一起，對家人是否有著不一樣的感覺，他們不同的特色又是什麼？如果我們找一樣東西來代表你的家人，你會選擇什麼呢？為什麼選擇這樣東西呢？是不是也有些對他說的話平常沒說呢？這份素描是要請你的家人簽名的，讓他知道你如何瞭解他，也讓他聽到你平常沒說的話。 二、例如：爸爸的特色是嚴肅、穩重，可以選擇報紙來代表他，因為他知道很多事情。我想對他說：希望爸爸可以每天都回家吃晚餐。 三、發下家人特色素描活動單，請同學填寫。 四、請各組派 2 位同學發表，可以選擇自己想發表的家人特色素描，不一定全說。 五、教師提醒：學生自己對家人有著不同的看法，也需注意反省家人對自己的看法可能也會不同，趁找他們簽名的時候，找機會與家人溝通，一起來個家人特色素描。</p> <p><b>【發展活動】</b> ◎家庭事務決定 一、你心目中的家庭事務決定通常都在什麼情狀下做決定？你喜歡這樣的決定模式嗎？說一說您的想法。 二、填寫生涯抉擇檢視鏡。 三、自由分享：一個完美的家庭事務決定應該有哪些條件呢？</p> <p><b>【統整與總結】</b> 一、7 一節課主要是讓同學瞭解家的重要，並讓同學更認識自己的家人。而家庭的氣氛是自己能夠創造的，需從每天的互動中去多關心與互相幫助。 二、位同學的家人都不一樣，因此每位同學會有不同的家，如果在找家人簽名「特色素描」時，有發生什麼特別的困難，或是特別的情形，可以隨時來找老師。 三、個完美的家庭事務決定應該取得成員間的共識。</p>	<p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5'</p> <p>5 分鐘</p>	<p>請家人簽名的部分可能需依照學生情形考量，引導學生說出自己的感受或希望，而非批評或抱怨。並先收回活動單，由教師評估後，再請學生帶回簽名。</p> <p>可於未來的課程時間詢問學生執行簽名的情形，並協助其面對困難所在。</p>
<p>教 學 評 量</p>	<p>口頭發表、文字發表、教師觀察、態度評定、學習單。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>一、不論是全班公開討論或是個別填寫學習單，教師應謹慎彙整與回饋，尤其應避免負向評斷。 二、本活動進行時，班上若有失親學生，可請其以目前居住的人做為自己的家人，來處理所有的活動。</p>	
<p>備 註</p>		



## 活動二：家人溝通

活動名稱	家人溝通	設計者	莊慧貞
教學時間	50 分鐘	適合人數	全班
活動目標	一、學生學習如何與家人達成共識共同做好決定。 二、學生學習瞭解自我做決定時的人格特質。		
活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>請同學想一想，在印象中哪些歌曲與「家」相關的？          （說明：每首歌曲或多或少會流露出對家的描寫或情感的抒發）</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>◎我家專訪</p> <p>一、請學生擔任小記者，兩人一組互相訪問親子溝通衝突事件，並將訪問結果書面紀錄。</p> <p>二、隨機抽數名同學分享訪問結果及心得。          （說明：讓學生認識彼此家庭生活的相似與相異處，並學習如何解決與家人發生衝突時的溝通方法。）</p> <p>◎親密小測驗</p> <p>一、教師將「特質表」活動單發給同學們在課堂上寫。</p> <p>二、教師講解、分析同學們所寫的活動單結果，並且了解自己的性格特質。</p> <p>三、活動單進行完畢後，接著開始書寫「決定盾牌」學習單。</p> <p>四、請一些同學將「決定盾牌」學習單上自己所寫的內容，上台與班上同學分享、交流；並試著考量倘若類似的事件再發生時，個人將會採取何種溝通模式與家人相處；最後分析前後二種溝通模式的優缺點。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>一、教師總結同學們所發表演論並予以鼓勵，再次的提醒同學做決定的影響性、學習自己為自己負責任的處事態度、如何與家人共同選擇將來所要走的道路的重要性及應該具備的條件。</p>	<p>8 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>讓學生認識自己與其他同學的家庭生活及相處模式</p> <p>引導學生分析自己與家人間的溝通模式，並了解溝通的有效方法。</p>	
教學評量	討論發表、文字發表、教師觀察、態度評定、學習單		
指導要點及注意事項	一、請學生書寫學習單並進行心得分享時，不宜強迫學生分享，以免觸動個人的隱密部份。 二、建議教師可以在學生的學習單上給予回饋。		
備註			





<p>三、擔任螞蟻小剛者說出自己在上述情境中覺得有溝通壓力的地方，螞蟻爸爸和螞蟻媽媽的目的是讓小剛壓力更大，說出使小剛壓力更大的話，天使必須幫助小剛解除壓力、蟻后則必須幫助螞蟻家庭解除溝通衝突的壓力。</p> <p>四、每次由螞蟻小剛先說 30 秒，再換螞蟻爸爸和螞蟻媽媽、天使、蟻后各說 30 秒。每個人皆輪過五個角色為止。</p> <p>五、每個人在組內輪流說出剛剛的感覺。</p> <p>六、邀請願意主動發表的同學分享。</p> <p><b>【統整與總結】</b> 教師為今天活動目的做個總結，說明活動流程的用意在於先了解與體會自己的溝通壓力來源，並且學習如何減壓，取得良善的親子互動關係；終而學習如何對自我的抉擇負責任。</p>	5 分鐘	
教學評量	口頭發表、文字發表、教師觀察、態度評定、學習單。	
指導要點及注意事項	親人關係的溝通化解非一蹴可即，需要很長的時間與耐心。但是不選擇改變，勢必會讓問題毫無轉機，關係更加惡化。當你不想雙方處在弩張箭拔的爭執氣氛中，而讓親子間的批評、指責交惡，那麼家庭間就需要更有創意的溝通方法，來引導對方。幽默、詼諧、不翻舊帳、不批評、表達自己心聲、想法等成人自我狀態的溝通模式。	
備註		

## 伍、參考資料

網站：<http://guidance.ncue.edu.tw>

### 【附錄 - 學習單】

#### 自己&家人特色素描

稱謂	特色說明	代表物	選擇原因	我想對他說...	簽名欄
自己					





青春的你（妳）在面臨就學就業等生涯抉擇的重要關卡，是否曾探索過自己的內心深處？是否在鏡子前面好好的看過自己呢？



請靜下心來，好好檢視自己一番，看看誰對你的影響力最大？對於這樣的生涯抉擇你個人喜歡嗎？

誰做決定的影響力最大

我的就學就業生涯抉擇

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

生涯抉擇我的滿意度

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我有信心達成的部分有

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我有信心達到期望的目標

我還猶豫不決，對所訂定的目標仍茫茫然

或 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 決定盾牌

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

我小時候的志願是決定要成為.....

現在高三的我選擇未來從事哪一種行業？



影響志願改變的原因.....

這樣的志願改變個人看法.....



個人的興趣專長是.....

家庭成員誰的影響力最大.....



我願意接受家庭成員對我這樣的影響

如果有機會怎樣做決定會最好....



# 特質表

班級：            座號：            姓名：

我是 \_\_\_\_\_

你覺得我是 .....

- |                                 |                                |                                |                                |                                |   |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 有恆心的   | <input type="checkbox"/> 順從的   | <input type="checkbox"/> 衝動的   | <input type="checkbox"/> 有謀略的  | <input type="checkbox"/> 愛爭辯的  |   |
| <input type="checkbox"/> 冷漠的    | <input type="checkbox"/> 理性的   | <input type="checkbox"/> 富想像力的 | <input type="checkbox"/> 善解人意的 | <input type="checkbox"/> 活躍的   |   |
| <input type="checkbox"/> 友善的    | <input type="checkbox"/> 好奇的   | <input type="checkbox"/> 固執的   | <input type="checkbox"/> 實際的   | <input type="checkbox"/> 愛冒險的  |   |
| <input type="checkbox"/> 情緒化的   | <input type="checkbox"/> 愛動腦的  | <input type="checkbox"/> 慷慨的   | <input type="checkbox"/> 有說服力的 | <input type="checkbox"/> 周到的   |   |
| <input type="checkbox"/> 愛幻想的   | <input type="checkbox"/> 沉著的   | <input type="checkbox"/> 有野心的  | <input type="checkbox"/> 細心的   | <input type="checkbox"/> 搞笑的   | <input type="checkbox"/> 認真的                                |
| <input type="checkbox"/> 有主見的   | <input type="checkbox"/> 文靜的   | <input type="checkbox"/> 被動的   | <input type="checkbox"/> 追根就底的 | <input type="checkbox"/> 樂觀的   | <input type="checkbox"/> 善言辭的                               |
| <input type="checkbox"/> 剛毅的    | <input type="checkbox"/> 慌亂的   | <input type="checkbox"/> 合作的   | <input type="checkbox"/> 聰明的   | <input type="checkbox"/> 坦率的   | <input type="checkbox"/> 保守的 <input type="checkbox"/> 有同情心的 |
| <input type="checkbox"/> 不切實際的  | <input type="checkbox"/> 嚴肅的   | <input type="checkbox"/> 愛表現的  | <input type="checkbox"/> 依賴的   | <input type="checkbox"/> 真誠的   | <input type="checkbox"/> 無聊的                                |
| <input type="checkbox"/> 害羞的    | <input type="checkbox"/> 缺乏想像的 | <input type="checkbox"/> 有條理的  | <input type="checkbox"/> 直覺的   | <input type="checkbox"/> 有責任感的 |   |
| <input type="checkbox"/> 好交際的   | <input type="checkbox"/> 助人的   | <input type="checkbox"/> 獨立的   | <input type="checkbox"/> 富創意的  | <input type="checkbox"/> 天真的   | <input type="checkbox"/> 浮躁的 <input type="checkbox"/> 含蓄的   |
| <input type="checkbox"/> 謹慎的    | <input type="checkbox"/> 內斂的   | <input type="checkbox"/> 有效率的  | <input type="checkbox"/> 溫柔的   | <input type="checkbox"/> 悲觀的   |   |
| <input type="checkbox"/> 有藝術細胞的 |                                |                                |                                |                                |   |

除此之外我覺得.....



# 誤會解碼器學習單

班級:      座號:      姓名:

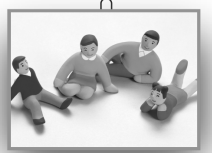
「千里傳音」題目單

題目舉例：

1. 「一架灰機載著一群飛雞飛到草地上」
2. 「和尚端湯上塔，塔滑湯灑湯燙塔」

問題單

- (1) 假如你是當事人，在遇到這樣的情境時，會有什麼樣的想法或感受？( 試著模擬 )
- (2) 如果是你的話，會用什麼樣的心態或想法去面對那樣的情境？
- (3) 先前的課程中，我們已學習到如何用不同的方式來看待誤會事件了，那你會給這個當事人什麼樣的建議來幫助他？

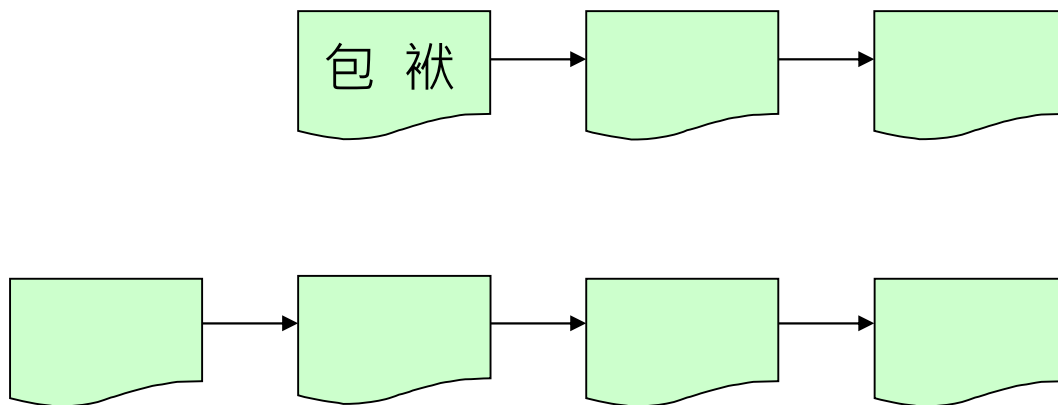


# 溝通減壓器

班級:      座號:      姓名:

螞蟻小弟小剛高中畢業後，不想繼續升學而想到螞蟻王國工作，儲蓄積蓄累積工作經驗，工作後再求學；可是螞蟻爸爸和螞蟻媽媽卻堅持反對意見，於是親子間發生了溝通不良的衝突事件，讓螞蟻小弟小剛感到自己扛著又重又大的包袱.....。

一、如果你就是螞蟻小弟小剛，那麼你扛的是什麼？



二、這些溝通壓力對你的影響是什麼？

答： \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

三、請分享當你面對溝通壓力時，你的抒發管道？

答： \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

