

肆

# 爸媽我們有話 好好說

## 肆、爸媽我們有話好好說

### 一、主題目標：

- (一) 能覺察自己與家人的溝通方式。
- (二) 能在遇到衝突時勇敢面對與和解。
- (三) 能對家人用適當的方式表達自己的想法。

### 二、教學時間：20 分鐘

### 三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
PPT 的主題呈現與情境引導： 教師問：「你覺得跟父母溝通最大的困擾是什麼？」 教師問：「當這個困擾產生時，你通常有什麼情緒？」 教師問：「你曾試著用哪些方法解決這個困擾？」		PPT
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 能覺察自己與家人的溝通方式。 2. 能在遇到衝突時勇敢面對與和解。 3. 能對家人用適當的方式表達自己的想法。 (二) 教學活動 1. 觀賞短片：【一首歌的時間】part1		短片【一首歌的時間】part1

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>2. 分享時刻和轉念</p> <p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1)【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2)【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【一首歌的時間】part2</p> <p>4. 『和好三步驟』</p> <p>透過 PPT 和舉例介紹『和好三步驟』</p> <p>(1) 道歉</p> <p>(2) 同理對方感受</p> <p>(3) 彼此改進行動</p> <p>5. 『三明治溝通法』</p> <p>透過 PPT 和舉例介紹『三明治溝通法』</p> <p>(1) 認同點 (給欣賞)</p> <p>(2) 不同點 (給建議)</p> <p>(3) 支持點 (給鼓勵)</p> <p>6. 「爸媽我們有話好好說」</p> <p>學習單討論與完成。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法嗎？</p>		<p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【一首歌的時間】part2</p> <p>學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>

主題流程	時間 / 分	教材教具
三、歸納與結語	6	
<p>家是我們避風港灣，如何與家人有良好的相處，需要有溝通的勇氣與行動。認識『三明治溝通法』是以用一種正向溫和的態度試著表達自己想法，以及表達出期待對方可以調整的部分。另外，若關係發生衝突時，也可試著用『和好三步驟』來和解。勇敢與家人溝通互動，比較不會加深彼此之間的誤解，學習設身處地思考家人的感受，以和善的態度與家人相處和溝通，有機會促使更多幸福相處的時刻。</p> <p><b>心語：遇到吵架衝突，善用【和好三步驟】，感情長久沒問題！</b></p>	PPT	





4-1

**我可以學到**

- (一)能覺察自己與家人的溝通方式。
- (二)能在遇到衝突時勇敢面對與和解。
- (三)能對家人用適當的方式表達自己的想法。

4-2

**情境引導**

1. 你覺得跟父母溝通最大的困擾是什麼？

4-3

**情境引導**

2. 當這個困擾產生時，你通常有什麼情緒？

4-4

**情境引導**

3. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？

4-5

**觀賞短片**

【一首歌的時間】Part1 家人相處篇

4-6

**分享時刻**  
如果你是主角

你有怎樣的心情？  
是怎麼想的？  
會怎麼做？

4-7

**轉念-換個角度看**  
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼...  
新想法？新心情？會怎麼做？

4-8

**觀賞短片**

【一首歌的時間】part2 **家人相處篇**



4-9

**和好三步驟**

- 1 承認錯誤 **道歉！**
- 2 體會對方的感覺 **同理！**
- 3 改進行動 **改進！**

4-10

**三明治溝通法**



- 1 上層  
認同點  
(給欣賞)
- 2 中層  
不同點  
(給建議)
- 3 下層  
支持點  
(給鼓勵)

4-11

**學習單**

**爸媽我們有話好好說**

我們有時會跟家人意見不同，有些時候因為沒有溝通，容易產生衝突，我們都會希望可以和爸媽或主要照顧我們的人可以溝通順利。一起來試試看：

一、如果你是主角，有一些期望，若還沒發生衝突前，你會怎麼和媽媽溝通這件事？

4-12

**學習單**

**爸媽我們有話好好說**

二、若是不小心衝突了，你會如何用「和好三步驟」？

1. 道歉：
2. 同理：
3. 改進行動：

三、你有沒有什麼事情想要和爸媽溝通？  
你打算怎麼說比較好？

4-13

**提問與省思**

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？  
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

4-14



4-15

**心語**

遇到吵架衝突，善用【和好三步驟】，  
感情長久沒問題！

4-16



## 爸媽我們有話好好說——真心話大冒險

我們有時會跟家人意見不同，有些時候因為沒有溝通，容易產生衝突。我們都會希望可以跟爸媽或主要照顧我們的人可以溝通順利。一起來試試看：

一、如果你是主角，你有一些期望，若還沒發生衝突前，你會怎麼和媽媽溝通這件事？

二、若是不小心衝突了，你會如何用『和好三步驟』？

1. 道歉：
2. 同理：
3. 改進行動：

三、你有沒有什麼事情想要和爸媽溝通？你打算怎麼說比較好？