

單元2 傾聽心的聲音



單元設計理念

多數青少年與家人的互動減少，有機會相處時也常與家人發生誤會或衝突。本課程期盼經由活動讓孩子覺察自己與家人溝通的方式，同理家庭中不同角色的需求，學習適切表達自己的意見與感受。然後進一步運用同理心及合宜的溝通技巧，正向應對家人衝突及家庭變化，強化經營家庭生活的能力。

應該親密、相愛的一家人，常因為對彼此期望較高，並受到固有相處模式影響，在相處時產生摩擦與衝突，無法適當表達愛和善意。如何說出內心的想法與感受又不會讓親近的家人受傷呢？換個方式表達，找回彼此最舒適的關係吧！

單元設計依據

核心素養	總綱核心素養	B1符號運用與溝通表達
	領域核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
學習重點	學習表現	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力。
	學習內容	家Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 家Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人的衝突因應。 輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。
議題融入	學習主題	家庭教育
	實質內涵	家J5 瞭解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
與其他領域/科目的連結		

教學準備表

活動名稱	節數	教學目標	教學準備
家人互動二三事	1節	表達自己與家人互動的情形，瞭解家人互動如何影響家庭氣氛。	<input type="checkbox"/> 便利貼 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
心的彼端	1節	分析與家人溝通的模式，學習適當表達的方式。	<input type="checkbox"/> 對話牌卡 <input type="checkbox"/> 不良溝通情境範例 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
在對話中成長	2節	1. 練習同理家人的需求並適切表達自己的意見與感受。 2. 運用有效溝通方法，正向解決家人互動問題。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
愛的連線	2節	1. 擬訂並執行增進家人關係與溝通的活動。 2. 根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

家人互動二三事

家人間每天的互動可能有叮嚀、讚美、鼓勵，也會有不滿、批評、生氣。家人最常對自己說什麼話呢？不同的對話內容與互動方式，會營造出不同的家庭氣氛。自己與家人互動時，通常是怎麼樣的狀況？家裡的氛圍比較接近下圖的哪一區呢？請和大家分享自己的經驗。

活動說明 (40)

1. 在便利貼上寫下家人常對自己說的話以及自己的感受與回應，至少三張。
2. 將便利貼分貼在「家人溝通溫度計」中符合描述的區塊。
3. 小組分享自己與家人的互動經驗，說明自己當下如何回應。
4. 全班分組整理各個溫度區的便利貼，統計各區出現最多的話語和回應的方式。

高溫衝突區
彼此意見衝突、互動氣氛緊張，甚至怒言相向。

爸爸 「我要沒收你的手機！」

我 「我覺得很生氣，直接和他大吵一架，好幾天都不說話。」

常溫舒適區
能自在的表達意見、互動氣氛融洽。

阿嬤 「太晚睡囉！這樣對身體不好。」

我 「我有時覺得她有點囉嗦。但阿嬤沒說時我反而覺得怪怪的，原來這就是關心的魔力啊！」

低溫冷戰區
意見不同、生悶氣不說話、等待對方妥協。

媽媽 「我不喜歡你的朋友，他會帶壞你！」

我 「我覺得很煩，你不瞭解我的朋友，以後什麼事都不說了！」

家人說出這些話語背後可能的想法是什麼？我的感受如何？怎麼回應比較適當呢？

自我問答

1. 我家的溝通互動狀態經常處於哪一區？我喜歡這樣的家庭氛圍嗎？為什麼？
2. 與家人的對話與互動，可能會因為自己採取的回應態度和方式，而落在不同的溫度區。我如何用更好的回應方式來增進彼此的溝通瞭解呢？

教學目標

表達自己與家人互動的情形，瞭解家人互動如何影響家庭氣氛。

可能的回答


- ① 我家的溝通互動大多處於常溫區，我喜歡凡事好商量，家人互相支持的氛圍，以及不論發生什麼事，都有依靠的感覺。
- ② 平日就要好好關心家人，能夠體恤家人辛苦時，也就比較能夠正向而且有耐心的回應對方。

學習活動流程建議

活動 1 / 家人互動二三事

配合課本 p.92

學習活動流程	★指導要點/ ■教學資源應用	學習評量
<p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>🕒 引起動機(5分) 家人間每天的互動可能有叮嚀、讚美、鼓勵，也會有不滿、批評、生氣。家人最常對自己說什麼話呢？不同的對話內容與互動方式，會營造出不同的家庭氣氛。自己與家人互動時，通常是怎麼樣的狀況？家裡的氛圍比較接近哪一區呢？請和大家分享自己的經驗。</p> <p>🕒 發展活動(35分) 一、活動說明： (一)在便利貼上寫下家人常對自己說的話以及自己的感受與回應，至少三張。 (二)將便利貼分貼在「家人溝通溫度計」中符合描述的區塊。 1. 高溫衝突區：彼此意見衝突、互動氣氛緊張。 ◎範例：爸爸說：「我要沒收你的手機！」我覺得很生氣，直接和他大吵一架，好幾天都不說話。 2. 常溫舒適區：能自在的表達意見、互動氣氛融洽。 ◎範例：阿嬤說：「太晚睡囉！這樣對身體不好。」我有時覺得她有點囉嗦。但阿嬤沒說時我反而覺得怪怪的，原來這就是關心的魔力啊！ 3. 低溫冷戰區：意見不同、生悶氣不說話、等待對方妥協。 ◎範例：媽媽說：「我不喜歡你的朋友，他會帶壞你！」我覺得很煩，你不瞭解我的朋友，以後什麼事都不說了！ (三)小組分享自己與家人的互動經驗，說明自己當下如何回應。 (四)全班分組整理各個溫度區的便利貼，統計各區出現最多的話語和回應的方式。</p>	<p>■便利貼 ★寫便利貼時，加以描述情境內容較容易判斷家人溝通互動的狀態。</p> <p>★引導學生檢視自己與家人溝通互動的狀況，並且進一步理解造成衝突或關係疏遠的主因有哪些？例如生活習慣、學習狀況、手足衝突等。若因容易造成衝突而逃避溝通，問題不但沒有解決，還可能累積更多不滿或壓力，所以應該試著找出適合自己與家人的溝通方式，練習用正向的溝通來解決問題。</p>	<p style="text-align: center;">🗣️ 話語評量</p> <p>表達自己與家人互動的情形。</p>

學習活動流程	★指導要點/ ■教學資源應用	學習評量
<p> 省思與回饋(5分)</p> <p>一、省思：</p> <p>(一)我家的溝通互動狀態經常處於哪一區？我喜歡這樣的家庭氛圍嗎？為什麼？</p> <p>◎可能的回答：我家的溝通互動大多處於常溫區，我喜歡凡事好商量，家人互相支持的氛圍，以及不論發生什麼事，都有依靠的感覺。</p> <p>(二)與家人的對話與互動，可能會因為自己採取的回應態度和方式，而落在不同的溫度區。我如何用更好的回應方式，來增進彼此的溝通瞭解呢？</p> <p>◎可能的回答：平日就要好好關心家人，能夠體恤家人辛苦時，也就比較能夠正向而且有耐心的回應對方。</p>		