

單元名稱		單元二 情緒表達與溝通 活動3 溝通再溝通	總節數	共4節，160分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		領域核心素養	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團隊目標。
	學習內容	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。			
核心素養呼應說明		具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。			
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】人E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目目的連結					
摘要					
學習目標		1.覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。 2.演練適當表達自己，傾聽他人的想法、感受與情緒，並同理他人的想法、感受與情緒。 3.意見不同時，以理性態度尋求共識，展現合宜的溝通態度與技巧。			
教材來源		康軒			
教學設備/資源		教室			
教學活動					
一、多體驗 (一)溝通適當嗎？ 1.教師提問：和家人、師長、同學相處時，你曾經有過什麼不愉快的溝通經驗呢？ 2.教師提問：回想不愉快的溝通經驗中，問題在哪裡呢？ (二)統整與反思：試著思考，如果能回到當時，你會不會有更好的處理方法呢？					
二、齊思考 (一)溝通好方法 1.教師提問：你覺得與家人、同學溝通時，最困難的是什麼？適度引導學生回答，例如：每個人都認為自己是對的、沒有耐心聽完對方說完就插嘴、事情說不清楚、對方不了解自己的想法等。 2.將全班分成四組，發下一組一張海報紙。 3.教師分配各組討論學生曾發生過的事或以課本第58~59頁其中一個情境為主題，分組討論並在海報紙上寫下：					

(1)情境中有哪些溝通不適當的地方？

(2)如何修正溝通方式？

4.各組拿著海報紙上臺發表，建議修正的溝通方式。

5.教師提問：從同學的發表中，你發現了什麼？還有哪些不同的溝通方法呢？

(二)統整與反思：溝通不適當時，影響的不只是個人的情緒，還會影響到他人，甚至可能讓氣氛變差，工作無法執行。

三、勤實踐

(一)溝通角色大風吹

1.請利用角色扮演的的方式來探討與家人、同學如何溝通想法與解決問題。

(1)全班分成3組，各組抽一張題目卡，決定演練內容。

(2)小組討論及準備10分鐘。

(3)分組表演，每組3分鐘。

2.教師提問：從同學們的演練中，你發現了什麼？你有其他的溝通方法嗎？

(二)統整與反思：當遇到意見不同的情況時，試著聽聽對方的想法，也清楚表達自己的想法，可以減少衝突的發生呵！

四、再省思

(一)溝通便利貼

1.教師引導學生思考：什麼是良好的溝通態度？

2.教師發下一人一張便利貼，請學生寫下個人認為最重要的溝通態度或溝通方式，完成後貼在黑板上。

3.教師念給全班聽，並進行歸納與統整，公布學生認為最重要的溝通方式。

(二)統整與反思：教師統整良好的互動溝通方式，參考答案如下：

1.說話的速度要不快不慢，音量適中。

2.站在對方的立場替他著想。

3.溝通時表情溫和面帶微笑。

4.心平氣和，坐下來好好說。

5.專心聆聽別人的發言。

6.不隨便生氣。

7.不口出惡言。

8.說話時眼睛看對方。

9.清楚說明自己的看法，讓別人聽懂。

10.想法不同時，也不要批評或攻擊。

五、多體驗

(一)團體活動來討論

1.教師提問：在學校的日常生活中，有哪些需要溝通的事情呢？

2.教師將全班分成3組，引導學生分組討論學校生活中需要溝通的事。

3.教師可進一步引導學生思考，以討論表演活動的工作分配為例：

(1)同學和我都想演一樣的角色怎麼辦？

(2)如果有人不敢上臺表演怎麼辦？

4.教師提醒事項：每個人都要發言，嘗試表達自己的想法。

5.分組報告討論的結果。

(二)統整與反思：遇到他人和我的想法不同時，就需要溝通，勇於發表並清楚表達自己的想法吧！

六、齊思考

(一)教師提問：小組在討論過程中遇到意見不合時，你們如何溝通、處理，進而達成一致的做法？請學生自由回答。

(二)統整與反思：好好說、用心聽、同理、尊重他人的意見是良好的溝通態度與技巧，適切運用可以讓不同意見充分表達出來，更透過理性的說明、討論，讓想法與做法達到共識，每個人也因為受到尊重而拉近彼此距離，不僅增進人際關係，也使團體氣氛融洽、愉快。

七、再省思

(一)溝通檢核

1.請學生針對自己最近遇到的溝通情境進行檢核，並完成「我的溝通紀錄」學習單。

2.教師提醒學生跟他人互動時，要記得做到適切的溝通。

3.一個月後，請學生再填寫一次溝通方式檢核表，檢核自己是否做到適切的溝通。

(二)情緒與溝通

1.教師提問：你覺得情緒跟溝通有關係嗎？

2.學生4人一組，每個人分別用開心、生氣、不耐煩、得意四種情緒，試著說出下列句子。

(1)我知道了！

(2)小心一點！

(3)你做錯了，不是這樣的，我來教你。

(4)需不需要我幫忙呢？

3.教師引導學生了解情緒之於溝通是非常重要的環，並提問：你發現自己與他人溝通時有什麼問題呢？

(三)統整與反思

1.你滿意自己與他人互動時的態度嗎？哪些現需要修正？

2.學完整個單元，你能如何掌握自己的情緒、壓力與溝通方式呢？

教學資源

(一)書籍：天野祐吉（民107）。零用錢大作戰：廣告達人寫給小學生的溝通技巧書（米雅譯）。臺北市：信誼基金出版社。

(二)文章：康健雜誌—溝通時別再口是心非5步驟把話好好說出口。

關鍵字

溝通、相處、溝通問題、溝通方式、調整、達到共識、情緒表達、適切溝通