

新北市立平溪國中 110 學年第 2 學期教學活動設計表

領域/科目	綜合活動領域家政科		設計者	游捷
實施班級	802		總節數	共 1 節，45 分鐘
單元名稱	第 3 主題 青春愛加溫 第二單元 傾聽心的聲音			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ● B1 符號運用與溝通表達 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。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達 ● 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。 		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭教育。 		
與其他領域/科目的連結	<ul style="list-style-type: none"> ● 輔導活動我訊息 			
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> ● 南一版第二冊備課用書 P.55—77。 			
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳話遊戲、投影片 			
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 分析與家人溝通的模式，學習適當表達的方式。 ● 練習使用 ORID 與我訊息的技巧，並適切表達自己的意見與感受。 				

節數	教學活動	時間(分)	備註
第一堂課			
課前準備	請同學課前查詢以下題目並上傳 Google Classroom： <ol style="list-style-type: none"> 1. 何為「ORID」？ 2. 何為「我訊息」？ 3. 兩者有何相似相異先關聯之處？ 	15'	
引起動機	一、暖身 <ol style="list-style-type: none"> 1. 比手畫腳（線上上課備案：傳話遊戲） 引出重點： 因為理解與表達誤差，一開始初衷和最後溝通結果會出現程度不一的偏移。 	5'	
	2. 故事接龍 有一天，小黃下課回家，打開門的瞬間，一股熟悉的煩躁感湧上心頭，「又來了。」家裡面……	5'	

	<p>請同學依序接龍將故事完成。</p> <p>3. 小結 當溝通誤差，以家中為場景，就是我們和家人互動常常會有摩擦的情形。</p>		
教學過程	<p>二、 問答</p> <p>1. 請說說最近在家中常與家人發生不愉快，都是因為那些事情？</p> <p>2. 統整可能的爭執點 與學生本身有關：飲食、生涯、家事、交友、學業、娛樂、態度等。 與家長本身有關：健康、經濟、感情、教養、長照、訴訟等。</p> <p>3. 爭點釐清與學生自我照顧 家長本身的議題，不是兒女角色能介入或協助的，應在心理上有所切割，能做的就是盡力完成自己的責任，並給予家長心理支持即可。</p>	5'	
	<p>三、 情境故事分享</p> <p>設計故事： 爸爸和媽媽在小朱三歲時離婚，媽媽原本就有點憂鬱後來常常會借酒澆愁，喝醉後對小朱說話常沒好口氣，跟以前溫柔的她判若兩人。 一天下班酒後，媽媽走進房間差點被地上的書包絆倒。 媽媽：「朱小朱！你每次都亂丟東西，叫你整理一直說等一下，跟你那個爸一樣懶惰！是有沒有把我這個媽放在眼裡？你知道這樣很危險嗎？我差點沒跌死！」 小朱回道：「哪有每次啊？你少提我爸！今天是因為想上廁所，來不及先放東西啊！你在兇屁！明明是你喝酒了才走不穩！」拿起書包往桌上丟去。 問答：看見此故事有何想法？</p>	5'	
	<p>四、 ORID 介紹</p> <p>ORID 是國際性的簡易提問方法、基礎討論方法，透過 4 溝通層次、對的順序與問題，使溝通更加聚焦，減少情緒性用詞的干擾，使溝通更加順暢。</p> <p>1. O 事實-看到了？發生了？ 2. R 感受-內心感受？ 3. I 理由-為什麼？想到啥？領悟啥？ 4. D 期待-可以如何改變/行動？需要啥支持？未來如何應用？ 5. 分析與問答 請同學試以 ORID 為濾鏡，分析情境故事中角色們經歷的事實、感受、理由與期待為何？</p>	10'	
<p>五、 我訊息與 ORID 之運用</p> <p>1. 將 ORID 之結構用於我訊息之中，可化為明確的語句：我看到…我覺得…因為我…希望你… 2. 請同學以此句型套用至以下情境中練習說出更聚焦溝通的話： (1) 題目： 媽媽：講了多少遍，作業乖乖寫，不要讓你班導給我，上班還要接電話煩死了你知道嗎！</p>	10'		

參考答案：

我上班接到班導電話說你又有事，我覺得心好累，因為我最近一直被老闆盯，快丟工作了，我希望你乖一點讓我放心。

(2) 題目：

小朱：你以為我想被通知家長嗎？你以為我不想寫作業嗎？你什麼都不知道！

參考答案：

我知道要被打電話的時候，我覺得很無奈，因為作業真的不會寫，希望你下次可以先好好跟我說你的處境，不要一開始就兇我

(3) 題目：

媽媽：你在搞什麼？叫你收個衣服而已已經等了兩個小時，你他X當我說的話是耳邊風嗎？你的手機我早晚給你摔壞！

參考答案：

我等你收衣服等了兩個小時，我覺得自己說的話好像不重要，讓人非常難過，希望你下次可以主動一點。

(4) 題目：

小朱：妳敢摔我手機試試看！壞了你賠不起！

參考答案：

我的手機我都保護的好好的，你說要摔壞他我覺得超可怕超驚悚，因為壞了就沒有了，希望下次不要拿這個來威脅！

(5) 題目：

媽媽：就跟你說疫情很嚴重，不要出門到處玩，你染疫的話還不是我要照顧你！

參考答案：

疫情真的很嚴重，一想到你可能染疫我就覺得超可怕，如果你死了怎麼辦，希望你能懂我在擔心什麼

(6) 題目：

小朱：你不想照顧我就早說啊！你當我很稀罕嗎！

參考答案：

「染疫的話還不是要你照顧」這句話感覺好像我在是你的麻煩，感覺好差，因為如果可以我也不想給你找麻煩啊！希望你下次擔心就直說

六、 溝通技巧之介紹

1. 溝通不良八表現

請參閱課本第 93 頁，不良溝通類型包含：間接溝通、表面溝通、自我中心、先入為主、雙重訊息、對錯之爭。

2. 小技巧

家人溝通如同情侶溝通，以下建議：

(1) 使用我訊息

(2) 避免反詰/激將語氣

(3) 避免使用絕對字眼，如：總是、一直…

七、 同理家長處境

	<p>思考：</p> <p>「你最後一次被稱讚是何時？」</p> <p>「你最後一次稱讚別人又是何時？」</p> <p>「很久了，對嗎？」</p> <p>「家長可能也是」</p> <p>同理：</p> <p>每個家庭對孩子的管教態度，取決於家長們童年時被對待的方式，現在家長用來教育我們的方式可能跟以前他們被教育的方式相似，如果不太喜歡現在被對待的方式，也許可以試試現在就先改變為不同的溝通方式，家長們也許會嚇一跳。</p> <p>八、 課後作業</p> <p>請試用「我訊息」，寫一段話給任一家人，並上傳 Google Classroom。</p>		
<p>參考 資 料</p>	<p>楊琮熙 (2018 年 1 月 12 日)。問一個好問題，比得到答案本身還重要：善用「ORID」討論法為你的議題聚焦。Cheers 快樂工作人。https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5087579</p> <p>Ellen (2020 年 10 月 19 日)。如何用 ORID 提問框架，記錄心得、回顧發現、內化學習。ALPHA Camp 創新職涯的線上學校。https://tw.alphacamp.co/blog/orid-objective-reflective-interpretive-decisional</p> <p>LOVECYUT (2009 年 10 月 18 日)。溝通技術-「我訊息」。痞客邦。https://lovecyut.pixnet.net/blog/post/1608911</p> <p>董旭英、施紅朱、辛靜玫、金芳曲及劉思筠 (2021)。國民中學綜合活動第四冊教師手冊。南一書局，P.55—77。</p>		