

桃園市 111 學年度桃園區慈文國民中/小學校長及教師公開授課活動
【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	綜合領域/輔導活動		教學者	鍾雨真
實施年級	七		教學時間	一節課 45 分鐘
單元名稱	人際百寶箱			
學校願景	透過學習我訊息的方式，達成有效溝通，促進人際協調及溝通能力			
設計理念	人們在溝通上常因外在行為與內在想法的不一致產生溝通衝突，這堂課旨在教導學生發生溝通衝突時，可以如何應用我訊息的溝通技巧，向他人傳達自己的想法及感受，進而達成良好且有效的溝通，並應用於日常生活中。			
學習重點	<p>1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</p> <p>學2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p> <p>表2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進現經營家庭生活能力。</p> <p>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p>	核心素養	<p>A 自主行動</p> <p><input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C 社會參與</p> <p><input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p>	
	<p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p> <p>習輔 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。</p> <p>容輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>			
議題融入	家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。			
教材來源	自編教材			
教學設備/資源	PPT、麥克風、小白板五張、白板筆五支、冰山圖片五張（附件一）、個人學習單（附件二）			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能知道我訊息的基本概念及使用方式 2. 學生能感受你訊息與我訊息的差異 3. 學生能透過分組討論瞭解如何用我訊息溝通 			
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、課前準備 提醒學生這節課按照組別就坐</p> <p>二、引起動機</p> <p>（一）回顧上週課程</p> <p>（二）淺談 Satir 的冰山理論</p> <p>1. 詢問學生是否聽過冰山一角？這句成語要表達的</p>			5	

意思是？

2. 發下放大版圖片讓學生看冰山理論，並透過冰山一角的成語引導至冰山理論，說明人的外在有如海平面上的冰山，內在有如海平面底下的部分，再做舉例讓學生瞭解。

貳、發展活動

一、活動一：溝通技巧-我訊息

(一) 目的：學生能了解我訊息的重要性並能分組討論出如何用我訊息溝通。

(二) 活動內容與規劃：

1. 讓學生感受我訊息和你訊息的差異。方式如下：
在屏幕列出幾個「你訊息」的句子並隨機抽一位學生唸出來，再請學生點下一位同學，接著進行引導討論，討論完再依同樣方式進行「我訊息」句子的部分。

【你訊息】

- (1) 你怎麼又來了？要我說幾遍？
- (2) 你連這麼簡單的事都做不好嗎？
- (3) 你總是這樣，你不煩我都覺得煩了！
- (4) 你一直這樣下去以後該怎麼辦？

【我訊息】

- (1) 我發現你最近不太回訊息，還好嗎？
 - (2) 我看到你在亂丟東西，發生什麼事了？
 - (3) 當我看到你對我大吼大叫時，我很生氣。
2. 講解溝通技巧-我訊息的基本概念及使用方式
 3. 發下小白板並給予兩個情境讓學生討論如何使用我訊息溝通。

【情境一】

當你在認真讀書時，旁邊的朋友在滑抖音且笑得很大聲，讓你無法靜下心讀書，你可以怎麼說？

【情境二】

身為衛生股長的你看見同學沒有認真打掃都在聊天或玩，你可以怎麼說？

4. 每個情境完成後請幾組分享該組的答案並給予回饋。

(三) 活動總結與回饋：將各組答案做連結並統整

二、活動二：溝通我最行

(一) 目的：結合冰山理論與我訊息，觀察影片中的家庭衝突為何，並以不同的視角做分析，再讓學生進行角色扮演，實際使用我訊息做溝通。

(二) 活動內容及規劃

1. 觀賞一段家庭衝突之影片。
2. 利用冰山理論分析影片中角色的行為與想法。

參考附件一

25

說明當使用「你訊息」時，會讓人有種被責備、批評甚至是否定的感覺，使人感到不舒服，便會下意識地想逃離或反擊，不會想要進行溝通；而當用「我訊息」時，主要是在表達自己的感受及想法，聽起來的語氣也較為和緩，較會有溝通的意願。

10

我訊息 VS 非暴力溝通 【愛，要這樣說】微電影正式片-2016年蒲公英說好話運動

<p>3. 邀請學生上台扮演影片中的家庭成員，並實際運用我訊息進行溝通。</p> <p>4. 觀賞影片後半段，如何使用我訊息解決溝通衝突</p> <p>(三) 活動總結與回饋：勉勵上台發表的學生並給予回饋</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、總結今日上課內容</p> <p>(一) 冰山理論與我訊息的運用</p> <p>(二) 找到適合自己的溝通方式</p> <p>(三) 發下個人學習單並講解</p> <p>二、預告下次上課內容</p>	5	參考附件二
<p>參考資料：</p> <p>【陽光之心理師學習日常】%28 薩提爾課程%29-情緒 http://davicool.pixnet.net/blog/post/322404195-我訊息VS非暴力溝通 【愛，要這樣說】微電影正式片-2016年蒲公英說好話運動 https://www.peopo.org/news/306433 http://chickensoupfamily.com/2020/02/24/雙贏溝通我訊息/</p>		



溝通偵查隊

班級：

座號：

姓名：

各位同學，薩提爾大師遇到了來找她求助溝通技巧的幾組人，請你擔任她的助手，利用我訊息的方式，讓他們能進行有效溝通，說出彼此的需求！



我訊息：客觀事實(我看到/發現/聽到...)+自己的感受(我覺得...)+具體建言(我希望...)

情境一：以下是某節下課小明與小華兩位好朋友的對話...

小明

你幹嘛踢我書包還把我水壺打翻！走路會不會看路阿！

我 _____

我覺得 _____

我希望 _____

利用我訊息



你自己東西太亂害我跌倒，還好意思說我！明明就是你的錯！

小華

我 _____

我覺得 _____

我希望 _____

情境二：以下是某天傍晚媽媽與孩子的對話...

媽媽

你每次回到家就在滑手機！衣服書包隨便亂丟！你知道我上班多辛苦嗎！

我 _____

我覺得 _____

我希望 _____

利用我訊息



你每天都在碎碎唸，講到我都覺得煩了！在學校上課也很累阿！

孩子

我 _____

我覺得 _____

我希望 _____

Q：你認為用我訊息在溝通上有何差異？

Q：上完人際課程後有什麼感想與心得？(20字以上)

上週的課程是？



溝通我最行

授課教師 鍾雨真

薩提爾Satir 冰山理論



父母的冰山可能是▼ 孩子的冰山可能是▼



試著唸出以下句子

- 你怎麼又來了，要我說幾遍？
- 你連這麼簡單的事都做不好嗎？
- 你總是這樣，你不煩我都覺得煩了！
- 你一直這樣下去以後該怎麼辦？

再試著唸出以下句子

- 我發現你最近不太回訊息，還好嗎？
- 我看到你在亂丟東西，發生什麼事了？
- 當我看到你對我大吼大叫時，我覺得很生氣

比較兩者差異

你訊息

- 批評
- 否定
- 責備

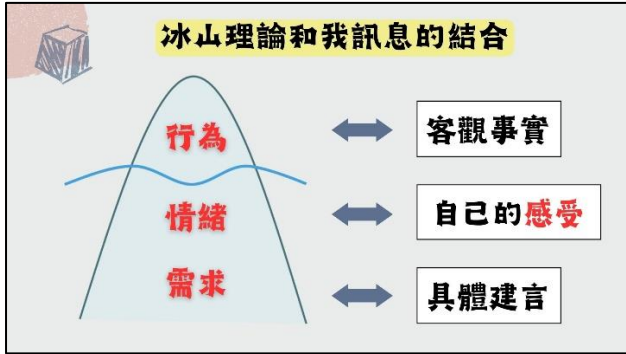
我訊息

- 表達感受
- 語氣和緩

我訊息

客觀事實 + 自己的感受 + 具體建言

我看到/發現...	我覺得...	我希望...
我看到大部分的同學都在聊天講話	我覺得有些難過	你們能專心上課



情境一

當你在認真讀書時，旁邊的朋友在滑抖音且笑得很大聲，讓你無法靜下心讀書…你可以怎麼說？

使用我訊息的方式試試看

(看到) 聽到你手機開很大聲讓我不
我(發現) 能專心讀書
(…)

我覺得 不舒服

我希望 你能關小聲一點

情境二

身為衛生股長的你，看見同學沒有認真打掃都在聊天或玩，你可以怎麼說？

使用我訊息的方式試試看

(看到) 看到你們在
我(發現) 聊天，沒有
(…) 認真打掃

我覺得 很困擾

我希望 你們能認真做好打掃工作

利用我訊息試試看

爸爸：妳知道現在幾點了嗎？還在玩手機！不用睡覺嗎！

孩子：那是我的手機，還給我！我跟朋友講到一半欸！你怎麼可以這樣！

怎麼說會比較好呢？

