|  |
| --- |
| PILOT 生活技能訓練 國小版教案設計 |
| 領域 | 綜合活動領域/健康與體育領域 | 設計者 | 陳彥冲 |
| 實施年級教學對象 | 五、六年級 | 總節次 | 2節課 |
| 單元名稱 | 溝通技巧 |
| 課程架構圖 | 練習傾聽對方的話，並且運用基本的溝通技巧體悟有效溝通的重要性練習傾聽認識溝通第二節請聽我說第一節比手畫腳節次學習活動與重點對應之學習目標溝通技巧 |
| 設計依據 |
| 領域 | 綜合活動領域 | 健康與體育領域 |
| 核心素養 | 總綱核心素養 | 面向：B溝通互動項目：B1符號運用與溝通表達 | 面向：B溝通互動項目：B1符號運用與溝通表達 |
| 領域核心素養具體內涵 | 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。。 | 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 |
| 主題 | 主題軸 | 2.生活經營與創新 | F.身心健康與疾病預防 |
| 主題項目 | a.人際互動與經營 | a.健康心理 |
| 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。2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 |
| 學習內容 | Ba- II -1自我表達的適切性。Ba- II -3 人際溝通的態度與技巧。Ba- III -3正向人際關係與衝突解決能力的建立。 | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 。Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略 。 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 性別平等教育 |
| 所融入之學習重點 | 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 |
| 與其他領域/科目的連結 | 無 |
| 教材來源 | 改編自國小版LST生活技能訓練翻譯版+自編 |
| 教學設備/資源 | 器材、教學簡報、書籍1. 學生手冊
2. 教學簡報
3. 投影設備
 | 教具1. 題條
2. 比手畫腳題目卡
3. 小白板(或紙張)
4. 分組卡
 | 教材包 |
| 學習目標 |
| 1. 能透過體驗活動省思自己與他人的人際溝通方式。
2. 能學習到正向的溝通方式，並在體驗活動中應用。
3. 能練習與應用「被動傾聽」、「積極傾聽」的技巧。
 |
| 單元主題介紹 |
|  兒童學習如何與人良好溝通後，可在幾個方面得到幫助。當他們與別人溝通情感時如果覺得舒服自在，則較容易能講出自己的問題，而比較不會訴諸酒精、香菸或藥物來「治療」自己。此外，有時候兒童之所以屈從於壓力而使用這些物質，只是因為他不知該講什麼話。當兒童的處境使他被迫去做自己不想做的事時，溝通技巧將有助於賦予他拒絕的力量。單元課程內容將會介紹溝通的重要。讓學生學習傾聽的重要性，進一步認識溝通的概念，並且有機會練習積極傾聽和被動傾聽以及語言及非語言的一致性，讓兒童在人際交流中能夠更好的與對方對話。 |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 學習評量 | 教具 | 備註 |
| **第一節 比手畫腳****利用比手畫腳的活動，體認到溝通並非只有口語上的方式，肢體也是一種溝通方式，同時讓學習者知道溝通中語言與非語言的一致性是很重要的。**【準備活動】1. 教師將學生分成六組（以內），一組4-6人。
2. 準備溝通定義及分類題條、計時工具、題目卡。
3. 引起動機
4. 教師隨機點選一名同學至臺前，請該生照著自己的指令行動：(老師可自行發揮)
	1. 先口說，如：
5. 請蹲下後把手舉高
6. 眼睛先看左邊再看右邊
7. 雙手比出小愛心
	1. 純動作(逐次提高難度)，如：
8. 指板擦再比自己(原意：拿板擦給老師)
9. 指窗戶再揮手((原意：外面太吵了請關窗)
10. 任指兩位同學(原意：這兩位請上台)
11. 摀住鼻子(原意：口罩戴起來)
12. 當學生執行有困難時，問問其他學生：老師和這位同學之間，出了什麼問題？

**預設答案**：他不理解老師的意思。1. 教師提問：從過程中，會發現我們兩人發生什麼樣的阻礙？

**預設答案**：溝通不良1. 定義溝通
2. 什麼是溝通呢？ (學生舉手發表)
3. 教師將溝通的定義與目的揭示在黑板上

**定義**：溝通是向人說話、聽人說話、接收訊息，並讓講話的對象了解我們想表達的意思。**目的**：分享想法、感受或資訊1. 教師說明：溝通的種類有兩種：
2. 語言溝通：透過口說或文字等語言表達。
3. 非語言溝通：以肢體表情及手勢等方式表達。
4. **教師提問**：怎麼樣才是有效溝通呢?

**※教學小提示**：在訊息接受者與訊息傳達者對於訊息的理解是一致時，才能達到有效溝通。1. **教師總結**：

溝通是認識他人的方式，非語言溝通可能會傳達誤解，但在實際生活中卻又有高達65%~80%溝通方式，透過非語言模式完成。因此，只有在接受者與傳達者對於訊息理解是一致時，才能達到有效溝通。 | 58 | 口語評量：能參與活動並具體說出自己的觀察口語評量：能依教師提問做出適切的回應 | 定義及分類題條 |  |
| 【發展活動】◎ **教學活動：比手畫腳**1. 引導語

雖然生活中我們常用到非語言溝通，但卻很少留意自己如何進行的，因此，我們要來進行一場體驗遊戲──比手畫腳。1. 活動說明：
2. 教師依組數準備題目(寫在紙卡上)。

**題目句式**：誰 在 某地 做某事 誰 覺得 情緒 誰 不想 做某事**例題**： 老師 在 船上 釣魚 爺爺 覺得 難過 老師 不想 釣魚1. 各組派一人上臺，其餘組員背對講臺。
2. 教師揭示題目給表演者及其他組同學。
3. 遊戲開始：表演者在講臺上，**不可以**用口語、手語或唇語，只能用肢體語言將演示給同組組員猜。

**※1分鐘內答對，該組得2分。(計分於黑板)**1. 倘若時間內未答出正解，可由表演者、老師指定或抽籤方式，派他組一名同學上臺支援表演。

**※1分鐘內答對，該組及支援組各得1分。**1. 倘仍未答出，可由表演者改由口說（不可說出題目中的字），30秒內答對，該組得1分。
2. 每組1次機會，結束後總計分數。
 | 20 | 實作評量：能遵守活動規則並積極參與活動  | 比手畫腳題目卡 |  |
| 【綜合活動】1. 給予獲勝組別及認真參與的自己一個掌聲。
2. 教師提問：
3. 活動中，最令你印象深刻的是哪個片段？
4. 你認為成功的組別，能成功傳達訊息的關鍵是什麼？

 **提示**：動作比較精準1. 面對自己或同學不能傳達正確訊息時，你看到他們有什麼反應？你當時心裡有什麼想法或感受？
2. 從這個遊戲中，你對如何傳遞正確的訊息，有什麼樣的發現？

**提示**：只靠動作不容易完整傳遞訊息、每個人對動作的解讀不同也容易造成理解錯誤1. **教師總結**：

當人與人在互動相處時，造成彼此關係緊張或誤會衝突的主因，常是因為溝通不良。但要做好溝通不容易，所以要好好學習如何有效表達及傾聽理解。 | 7 | 口語評量：能依教師提問做出適切的回應 |  |  |
| **第二節 請聽我說****運用基本的溝通技巧，讓孩子練習傾聽及與人對話。**【準備活動】1. 準備傾聽類型題條、教學簡報、聆聽類型分工牌。
2. 課前可利用小日記、聯絡簿等方式，讓學生預先準備課程分享內容「最近想分享的事」（全長1分鐘）
3. 引起動機
4. 將全班分為兩人一組，AB兩人輪流1分鐘發言時間，與對方分享今天有關早餐的點滴，例如吃了什麼？味道及感受如何……？
5. 分享者手持一支筆，當作麥克風，1分鐘分享完畢後，筆(麥克風)再放下。
6. 第一輪請A分享，B要認真聽A分享的內容，當有疑問、好奇、有趣等感受時，B也可以回應或接話。
7. A分享畢，教師指派幾位各組的A發言：你認為他剛剛在聽話時，有認真的聽你說嗎？你從哪些地方看出他的（不）認真？

**提示**：認真🡪眼睛看著對方、對內容感到興趣、聽不清楚會問……**提示**：不認真🡪東張西望、一直插嘴、玩自己的東西……1. 第二輪請B手持筆(麥克風)分享，A要運用剛剛討論的結果認真聽B分享的內容，並適時回應或接話。
2. B分享畢，教師指派幾位各組的B發言：你認為他剛剛在聽話時，有認真的聽你說嗎？哪些表現做得不錯？
3. 教師統整：

認真傾聽對方發言是溝通的基本條件，要做到「傾聽」有以下兩種類型（揭示題條），並說明對應的傾聽行為：**被動傾聽**：不講話，以表情、聲音或肢體讓對方看出你正在傾聽。**積極傾聽**：用言語直接回應，適時表示接受、理解、 尊重、同理和鼓勵。※教學小提示──傾聽行為： （可搭配教學簡報）**＊被動傾聽**：* 注視說話者雙眼
* 身體稍微傾向和你交談的人
* 以點頭或搖頭回應對方
* 以適切的臉部表情回應
* 簡單的以「嗯嗯」、「是啊」等單詞回應。

**＊積極傾聽**：* 注視說話者雙眼
* 身體稍微傾向和你交談的人
* 用類似「是喔，原來是這樣」、「我懂，你真的很……」之類的**短句回應**，或**重述**對方意思：「你的意思是……」、「你是說……」，表示自己掌握對方所說重點。
* **鼓勵對方講出更多資訊**：「請告訴我……」「你提到很刺激，可以多說一點嗎？」
* 以語言**鼓勵對方表達感受感覺**：「我猜你一定覺得很……」 、「所以這讓你很……吧？」
* 除非對方開口徵詢意見，否則請**不要對談論內容發表評論。**例如：「我覺得你這樣做不太好。」
 | 10 | 口語評量：能依教師提問做出適切的回應 | 傾聽類型題條教學簡報 |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動：請聽我說**1. 活動說明：
2. 將小組重整為4人一組（不足者3人一組）。
3. 請學生先想一想自己最喜歡的某個節目、遊戲、活動、旅遊經驗等，喜歡的原因與經驗，或是某段印象最深刻的回憶等。
4. 每人抽取一張聆聽類型分工牌（發表者、消極聆聽者、積極聆聽者、未專心聆聽者）
5. 在一分鐘內，發表者訴說經驗與回憶，其餘三人依照被動傾聽、積極傾聽及未專心聆聽的方式回應。
6. 時間到，由老師依序唱名三種身份，發表者依此指出對應的人選。指認完畢，由另外三人揭示底牌，記下自己是否辨認正確。教師可邀請完全正確者分享自己辨別成功的關鍵。
7. 「發言者」牌順時鐘方向傳給下一位，另外三張牌洗牌後亂序發給其餘組員。
8. 依說明(4)至(6)的次序，共進行四輪。
 | 20 | 實作評量：能遵守活動規則並積極參與活動 | 聆聽類型分工牌 | \*可依狀況請學生將事前準備內容備作參考 |
| 【綜合活動】1. 教師依序提出討論題目，邀請學生回答。
2. 討論題目：
3. 當你負責發表時，面對聽眾不同類型的反應，你的感覺是什麼？
4. 發表時，你的目光會停留在哪位夥伴？為什麼？
5. 當你負責被動傾聽與積極傾聽時，你的感覺是什麼？你覺得最困難的是什麼？
6. 在傾聽練習的過程當中，你還發現什麼？
7. 你在生活中，較常運用哪種傾聽模式？希望別人採用哪種模式聽你說話？
8. **教師總結**：

有人想講話時，我們可以用積極傾聽或被動傾聽這兩種方式，要掌握聆聽的重要技巧，給予說話者尊重及良好的感受。當人們可以善用傾聽，便能把溝通做得更好，生活周遭就可以少去許多不必要的紛爭，也更能達到思考及情感的交流。1. **課後練習**：運用「練習傾聽」學習單，未來一週於日常生活中練習並記錄。
 | 73 | 口語評量：能依教師提問做出適切的回應 | 練習傾聽學習單 |  |