

12 年國教素養導向教學方案格式

領域/科目	家庭教育		設計者	黃凱琳
實施年級	高職二年級		教學節次	共_2_節，本次教學為第____節
單元名稱	親子溝通，愛要說出口			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● Bb-V-1 親子溝通技巧與情感表達 	核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子溝通的核心素養，可以歸納為「正向溝通」和「有效溝通」。這不僅關乎於如何說話，更重要的是建立良好的互動和關係的基石，能幫助孩子更好地表達自己，培養獨立思考和解決問題的能力，提升自我概念和創造力。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識親子溝通中常見的問題與誤區 ● 學習表達自己情感與需求的正向方式 ● 培養同理心，了解父母的角色與壓力 ● 增進親子間的理解與互動品質 		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 理解他們的感受和需求，並提供適當的回應。 ● <u>站在孩子的角度思考，感受他們的感受，建立更深的連結。</u> ● <u>增進親子互動的品質：：讓親子之間的互動更加豐富和有意義。</u> 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子溝通方式與技巧 <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>建立信任要由陪伴開始</u> 2. <u>换位思考了解孩子感受</u> 3. <u>了解身心理發展的能力</u> 4. <u>父母信賴度及說話態度</u> 		
與其他領域/科目的連結	家庭教育			
教材來源	1. 教育大市集 https://market.cloud.edu.tw/resources/web/1808246			
教學設備/資源	1. 教具：電腦、手機、簡報、投影機 2. 學習單			
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 認識親子溝通中常見的問題與誤區 ● 學習表達自己情感與需求的正向方式 ● 培養同理心，了解父母的角色與壓力 ● 增進親子間的理解與互動品質 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>【一】導入活動（10分鐘）</p> <p>1. 問題導入： 教師問學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「你覺得跟爸媽講話容易嗎？為什麼？」 • 「你上一次跟爸媽吵架是因為什麼？」 <p>2. 小測驗互動（3-5分鐘） 給學生一張小卡： <input checked="" type="checkbox"/> 《你的溝通風格是哪一型？》（如：逃避型、指責型、討好型、理性型）</p> <p>【二】概念引導（15分鐘）</p> <p>1. 親子溝通的常見誤區：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 只講命令不講感受 • 只關心成績不關心情緒 • 用責備代替傾聽 <p>2. 溝通的三大黃金技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 使用「我訊息」表達感受 <input checked="" type="checkbox"/> 練習傾聽與重述對方的話 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒冷卻後再談重要事情 <p>（可搭配影片片段說明與討論）</p> <p>【三】互動活動（15分鐘）</p> <p>1. 情境角色扮演： 分組練習下列情境（可改寫）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • A：你考試不及格，爸媽情緒激動責備你 • B：你想晚點回家，爸媽不准 • C：你覺得爸媽偏心，只關心弟妹 <p>→ 一人演學生，一人演家長，一人觀察並給回饋 → 全班分享最有效的溝通方式</p> <p>【四】統整與回饋（5~10分鐘）</p> <p>1. 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 今天你學到什麼？ • 有什麼你想回家試試看的方法嗎？ 	40分鐘	

2. 小紙條寫下：「我想對爸媽說的一句話」
→ 可選擇匿名貼在板上，也可以帶回家貼在書桌前，鼓勵「愛要說出口」。

七、評量方式：

- 口頭分享或小組報告參與情形
- 學生回饋紙條內容
- 學生能否說出一種改善親子關係的方式

八、延伸活動建議：

1. 家庭作業：回家後主動與父母談一次話題，並寫下心得
2. 舉辦「親子溝通週」：家長也參與簡報工作坊

附錄：

 親子溝通與情感表達【學習單】

 姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、認識自己

① 你認為自己屬於哪一種溝通風格？為什麼？

② 描述一次你和家人發生衝突的經驗，當時的對話方式是什麼？

二、技巧應用

③ 如果你能重新面對這個衝突，你會怎麼表達？
請用「我訊息」的方式寫出你的說法。

④ 今天你學到哪些溝通技巧？請寫下三個。

① _____

② _____

③ _____

三、親情任務

⑤ 請完成一張「親情便利貼」模擬內容：
我想對爸爸／媽媽說：

活動照片



