第二主題軸教學與評量作業

一、教學計畫

單元名稱	溝心逗家		
適用年級	國中二年級	**教學節數**	6 堂課
能力指標	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力		
教學目標	1. 透過繪製家庭圖，更了解與家人的關係以及溝通方式。 2. 能分析出自己以及家人是屬於 Satir 溝通模式中的哪一種類型。 3. 檢視自己與家人溝通產生的問題，思考解決策略，並做出行動。		
活動方式	實作活動 / 教師講述 / 自我檢核分析 / 分享發表		
活動步驟	【活動一：「溝」錐水族箱】 一、「溝」錐水族箱 1. 請依據家人們的特質、個性、優缺點，試著用水族箱的生物、物品等，來表示我的家人，將其畫於水族箱中，並標示出是哪位家人。 2. 利用線條來表現出與家人的互動情形。 3. 在家庭圖中寫下與家人相處以及溝通的感受。 【活動二：「心」情過濾器】 二、「心」情過濾器 1. 介紹 Satir 溝通模式理論及內涵並使用量表檢驗自己是屬於 Satir 溝通模式的哪一類型。 2. 結合「溝」錐水族箱學習單，分析常和自己發生溝通問題的家人其個性特質與溝通模式之間的關係。 3. 各類型的溝通特點及內在資源。 4. 找出自己與家人各屬於哪一種溝通類型，以及經常有的溝通感受。 【活動三：「逗」陣來打氣】 三、「逗」陣來打氣 針對自己和該位家人的個性特質及溝通類型(問題與資源)做溝通分析，找出溝通盲點以設計行動策略加以改善。 【活動四：「家」庭加溫器】 四、「家」庭加溫器 透過漣漪卡的選擇，分享行動結果及感受。		
教師教學省思	尚未實施		
教學改善策略	尚未實施		

二、評量計畫

(一) 教學目標

1. 透過繪製家庭圖，更了解與家人的關係以及溝通方式。
2. 能分析出自己以及家人是屬於 Satir 溝通模式中的哪一種類型。
3. 檢視自己與家人溝通產生的問題，思考解決策略，並做出行動。

(二) 評量方法與目標

1. 口語評量：能說出自己與家人的特質與個性，並由此分析家人溝通模式的類型。
2. 實作評量：能透過實作活動分析出家人的特質，以及自己與家人的溝通模式，並依狀況想出解決的策略與行動。
3. 高層次紙筆測驗：透過高層次紙筆測驗，紀錄、分析與家人的溝通狀況，並提出改善策略。

(三) 評量的標準

內容標準	**表現等級**				
	A	B	C	D	E
	能省思自己與家人溝通的模式,並嘗試尋求增進家人關係的策略。	能分析各種家人溝通的模式,及其可能的結果。	能覺察自己與家人溝通的方式及感受。	能表達自己與家人溝通的情形。	**未達D**
單元評分規準	**能省思自己與家人的互動中能改進或改變的地方,並依此尋求增進家人關係的策略**	**能透過 Satir 溝通理論分析自己與家人的溝通模式,並了解此溝通模式造成之影響與結果**	**能在家庭圖中用文字描述自己與家人的溝通情形和互動時的感受**	**完成家庭圖中自己與家人的連接線。**	**未達D**

(四）教學與評量對照表

活動名稱	單元主要內涵	教學歷程與評量方式	學習紀錄	評量工具
「溝」錐水族箱	1.描繪「溝」錐水族箱家庭圖並說明各部分細節，呈現自己對家人的觀察。 2.思考自己與家人的關係，與家人溝通、互動的狀況，覺察與家人互	講述 高層次紙筆測驗		「溝」錐水族箱講義

	動時自己的感受。			
「心」情過濾器	1.認識Satir溝通模式理論及內涵。 2.找出自己與家人的溝通類型。	講述 學習記錄繪製與說明 分組討論	「心」情過濾器講義	
「逗」陣來打氣	對照Satir的理論客觀找出與家人的互動模式及溝通盲點以擬定改善行動策略。	分組討論與提問 教師給予建議		評量作業 「逗」陣來打氣
「家」庭加溫器	分享行動執行感受及心得，並積極尋求未來努力方向。	討論及發表 教師提問與回饋 口語評量		

註: ＊表示評量方式與評量工具，學習紀錄得為參考資料。

（五）評量工具

「溝」錐水族箱

班級：＿＿＿＿ 座號：＿＿＿＿

姓名：＿＿＿＿

1、想想家人的特質，選擇一個代表他的水族，並且把他畫在左邊空白的地方。(有和你住在一起的家人都畫出來，包含你自己)

2、在圖樣旁寫上代表哪一位家人

3、寫下和家人互動的感受

4、請用不同的線條表示你與每一位家人之間的關係。

緊密的關係(粗線)

衝突的關係(折線)

普通的、接納的、少衝突的及正向的關係(細線)

疏遠的、冷淡的關係(虛線)

5、用文字描述與家人互動

「心」情過濾器

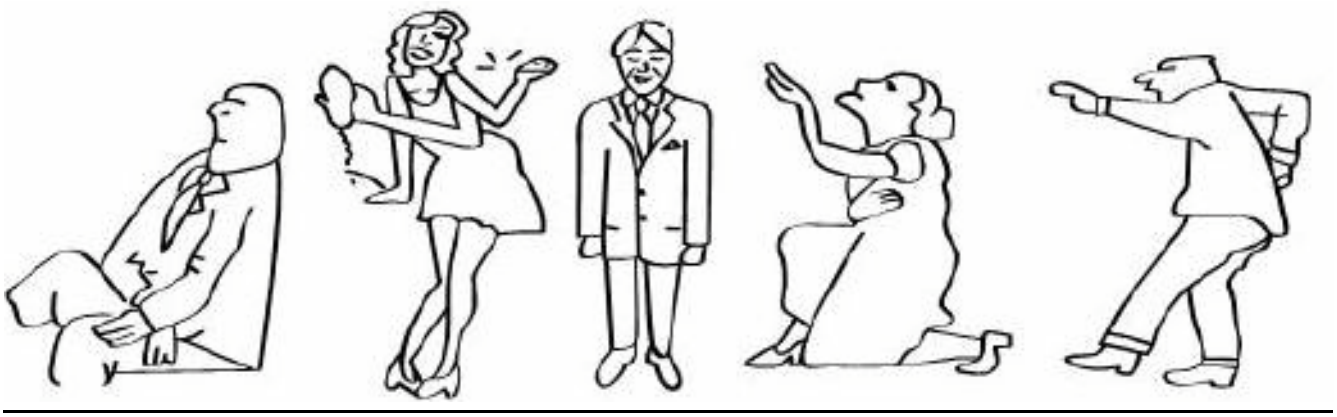
- **想知道你常用哪種屬性的溝通型態嗎？請閱讀下列 20 句敘述句，並依照目你目前的狀況圈選符合程度，從 1「非常不符合」到 5「非常符合」，圈選一個數字吧！**

	非常不符合	不符合	有時符合	符合	非常符合
1. 在與人的互動關係中，我會肯定自己、欣賞自己。	1	2	3	4	5
2. 別人覺得我常會說一些毫不相關的話，討論事情時很容易分心。	1	2	3	4	5
3. 與人互動時，我可以誠實地表達自己的感受與需要。	1	2	3	4	5
4. 我對事情有很多意見與想法，但較少有感覺。	1	2	3	4	5
5. 我會擔心破壞彼此的關係，因而放棄了自己的需要或想法。	1	2	3	4	5
6. 當我的想法和別人不同時，我會忽略然後假裝沒有這回事。	1	2	3	4	5
7. 當對方指責我的時候，我會轉移話題，模糊焦點。	1	2	3	4	5
8. 和人一起作決定時，我覺得有科學家或學者提供的資料才能相信。	1	2	3	4	5
9. 和其他人發生衝突的時候，我覺得通常是對方的錯而不是我的錯。	1	2	3	4	5
10. 我會盡量避免自己有情緒感受。	1	2	3	4	5
11. 我不敢不幫別人的忙，因為我怕他們會因此不理我。	1	2	3	4	5
12. 當意見不同時，我會認為自己的意見比對方好而批評他。	1	2	3	4	5
13. 與人討論事情的時候，我可以分享感受與想法，而不是只有描述事件。	1	2	3	4	5
14. 在互動中發生問題時，我可以向對方表達我內在的真實感受。	1	2	3	4	5
15. 我認為保持冷靜思考，理性客觀的處理事情才是最好的。	1	2	3	4	5
16. 我不敢表達負面的情緒或感受，因為我擔心別人會不喜歡我。	1	2	3	4	5
17. 當我不想聽對方說話時，我會失神或改做其他的事情。	1	2	3	4	5
18. 當人際關係有問題的時，別人應該改變，我不必改變。	1	2	3	4	5
19. 當發生事情時，即使我很在意，但口頭上會說沒關係。	1	2	3	4	5
20. 當關係緊張時，對方應先讓步。	1	2	3	4	5

✧ 計分欄

溝通型態	請將下列題號之得分填入	得分
A. 型溝通	05.____ + 11.____ +16.____ +19.____ =	
B. 型溝通	9.____ + 12.____ +18.____ +20.____ =	
C. 型溝通	04.____ + 08.____ +10.____ +15.____ =	
D. 型溝通	2.____ + 6.____ + 7.____ +17.____ =	
E. 型溝通	01.____ + 03.____ +13.____ +14.____ =	

我最高分的溝通型態是：_____



溝通型態	討好型	指責型	超理智型	打岔型	一致型
常出現的言語	這都是我的錯、我想要讓你高興一些、沒有你，我就一文不值	你永遠做不好任何事、妳到底怎麼搞的、都是你的錯	只關心事情合不合理或正不正確、使用抽象的字眼及冗長的解釋、給我一個理由	改變話題、分散注意力、抓不到重點、不能專注於一件事上、講笑話、言不及義	有感受和期待、有願望、有不喜好的誠實、開放而分享、聆聽他人、尊重自己和他人與情境
常出現的行為	道歉、懇求的神情、請求寬恕、讓步、過度和善	指責、批判、控制、憤怒	僵硬刻板、操縱、喜歡提出建議、威權十足、頑固不肯變通	活動力過多或不足、不安定、爭取注意力、插嘴、打擾	有活力、創造力、生命力、自信、負責任、接納
自我概念	低自我價值、缺乏自信、把焦點放在對自己的期待上	低自我價值觀、把焦點放在對他人的期待上	低自我價值觀、無法表露感受、缺乏自信	低自我價值、缺乏自信、沒有歸屬感、無法表露真實的感受	高自我價值、欣賞自己、接納自己及他人的獨特性
擁有的資源	關懷的、滋養的、靈敏的	自我爭取、有領導才能、影響能量	有知識的、注意細節、解決問題	幽默、自發性、創造力、有彈性	自我覺察、負責任的、開放的、關懷自己與他人、統整
反應	忽略自我	忽略他人	忽略自我也忽略他人	忽略自我、他人及情境	關心自我、他人、情境

「心」情過濾器

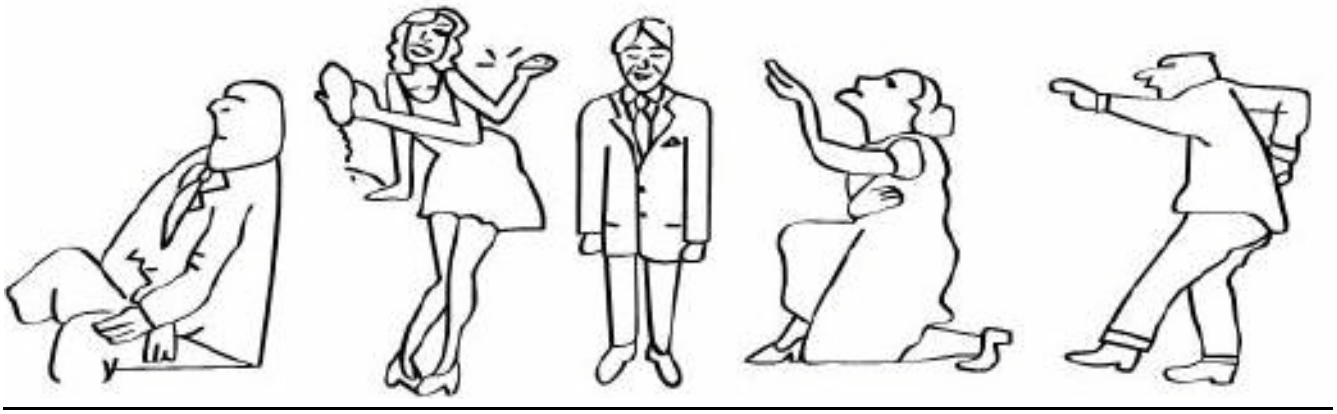
- **想知道你常用哪種屬性的溝通型態嗎？請閱讀下列 20 句敘述句，並依照目你目前的狀況圈選符合程度，從 1「非常不符合」到 5「非常符合」，圈選一個數字吧！**

	非常不符合	不符合	有時符合	符合	非常符合
1. 在與人的互動關係中，我會肯定自己、欣賞自己。	1	2	3	4	5
2. 別人覺得我常會說一些毫不相關的話，討論事情時很容易分心。	1	2	3	4	5
3. 與人互動時，我可以誠實地表達自己的感受與需要。	1	2	3	4	5
4. 我對事情有很多意見與想法，但較少有感覺。	1	2	3	4	5
5. 我會擔心破壞彼此的關係，因而放棄了自己的需要或想法。	1	2	3	4	5
6. 當我的想法和別人不同時，我會忽略然後假裝沒有這回事。	1	2	3	4	5
7. 當對方指責我的時候，我會轉移話題，模糊焦點。	1	2	3	4	5
8. 和人一起作決定時，我覺得有科學家或學者提供的資料才能相信。	1	2	3	4	5
9. 和其他人發生衝突的時候，我覺得通常是對方的錯而不是我的錯。	1	2	3	4	5
10. 我會盡量避免自己有情緒感受。	1	2	3	4	5
11. 我不敢不幫別人的忙，因為我怕他們會因此不理我。	1	2	3	4	5
12. 當意見不同時，我會認為自己的意見比對方好而批評他。	1	2	3	4	5
13. 與人討論事情的時候，我可以分享感受與想法，而不是只有描述事件。	1	2	3	4	5
14. 在互動中發生問題時，我可以向對方表達我內在的真實感受。	1	2	3	4	5
15. 我認為保持冷靜思考，理性客觀的處理事情才是最好的。	1	2	3	4	5
16. 我不敢表達負面的情緒或感受，因為我擔心別人會不喜歡我。	1	2	3	4	5
17. 當我不想聽對方說話時，我會失神或改做其他的事情。	1	2	3	4	5
18. 當人際關係有問題的時，別人應該改變，我不必改變。	1	2	3	4	5
19. 當發生事情時，即使我很在意，但口頭上會說沒關係。	1	2	3	4	5
20. 當關係緊張時，對方應先讓步。	1	2	3	4	5

✧ 計分欄

溝通型態	請將下列題號之得分填入	得分
A. 型溝通	05.____ + 11.____ +16.____ +19.____ =	
B. 型溝通	9.____ + 12.____ +18.____ +20.____ =	
C. 型溝通	04.____ + 08.____ +10.____ +15.____ =	
D. 型溝通	2.____ + 6.____ + 7.____ +17.____ =	
E. 型溝通	01.____ + 03.____ +13.____ +14.____ =	

◎我最高分的溝通型態是：_____



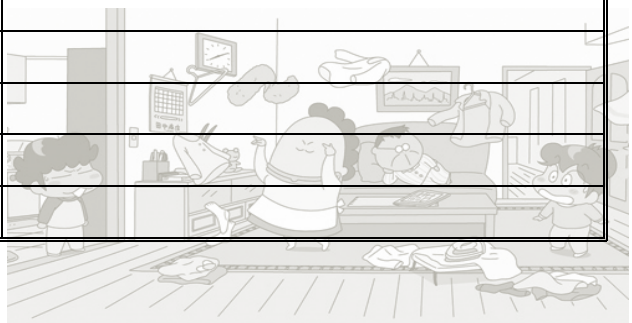
溝通型態	(　　)型	(　　)型	(　　)型	(　　)型	(　　)型
常出現的言語	這都是我的錯、我想要讓你高興一些、沒有你，我就一文不值	你永遠做不好任何事、妳到底怎麼搞的、都是你的錯	只關心事情合不合理或正不正確、使用抽象的字眼及冗長的解釋、給我一個理由	改變話題、分散注意力、抓不到重點、不能專注於一件事上、講笑話、言不及義	有感受和期待、有願望、有不喜好的誠實、開放而分享、聆聽他人、尊重自己和他人與情境
常出現的行為	道歉、懇求的神情、請求寬恕、讓步、過度和善	指責、批判、控制、憤怒	僵硬刻板、操縱、喜歡提出建議、威權十足、頑固不肯變通	活動力過多或不足、不安定、爭取注意力、插嘴、打擾	有活力、創造力、生命力、自信、負責任、接納
自我概念	低自我價值、缺乏自信、把焦點放在對自己的期待上	低自我價值觀、把焦點放在對他人的期待上	低自我價值觀、無法表露感受、缺乏自信	低自我價值、缺乏自信、沒有歸屬感、無法表露真實的感受	高自我價值、欣賞自己、接納自己及他人的獨特性
擁有的資源	(　　)、(　　)、(　　)	(　　)、(　　)、(　　)	(　　)、(　　)、(　　)	(　　)、(　　)、(　　)、(　　)	(　　)、(　　)、(　　)、(　　)
反應	忽略自我	忽略他人	忽略自我也忽略他人	忽略自我、他人及情境	關心自我、他人、情境

這陣來打氣

經過前面的討論與學習，我們知道所謂的溝通是一種互動的歷程，彼此互相影響，而我們也擁有內在資源來幫助改善或或建立更好的互動關係。接下來，試著從「雙方應對的溝通模式」→「互動情形」→「產生的影響」→「運用內在資源」→「設計打氣行動」，重新選擇自己跟對方的互動方式，並營造更好的互動模式及感受。

我的打氣對象：_____對我的溝通模式：_____

我的溝通模式	互動情形	產生的影響(心理層面)
Ex1(補胎型): 對方-指責型 v.s 我-理智型	在對方指責我的時候我會試著跟他分析事情的邏輯性或跟他辯論他的說法中不合理的地方，然後兩個人就吵架了。	1.對方最後會說：「反正你比我小就是要聽我的！」讓我覺得真是莫名其妙。 2.我都會強迫自己把氣忍下來。
Ex2(還可以更好型): 對方-指責型 v.s 我-討好型	在對方說我有什麼地方做錯時我會馬上檢討自己的問題，順著他的建議來改變。	1.有時候對方講的也不一定是對的，覺得有點生氣、想哭。 2.覺得自己什麼都做不好。

我的打氣站：□補胎方案(不好→好)　□充氣方案(還可以更好)

雙方擁有的內在資源	Ex2:對方—自我肯定	Ex2：我—(討好型)關心、敏感
打氣方式	Ex：每天寫一張小卡給對方和自己，內容是我們今天做了什麼很棒的小事。	
打氣日誌		
日期	對方反應	我的心情