新北市110學年度漳和國民中學課程教案

版本	漳和國中生涯檔案			單元/活動名稱	家人溝通
領域	綜合活動	教學/活動時間	1節	實施對象	八年級學生
核心素養	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展， 省思自我價值，實踐生命意義。 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。				
學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。				
學習內容	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性 別職業框架，勇於探索未來的發展。				
議題融入	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通及衝突處理 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式，				

教學流程	教學活動設計	時間	評量
	第一節 一、引起動機:複習上次課程，提示由冰山理論看到自己的地雷，並理解自己情緒下的想法。本次課程的重點是如何表達自己情緒與想法，練習與家人溝通。 二、活動內容 (一)如果是我… 1.播放情境影片 2.讓學生選自己較常回應的方式，並分組 3.分組討論該回應方式，可能會得到的回應、優缺點。 4.上台報告。 (二)應對模式 1.介紹 Satir 應對模式。 2.請學生連連看，剛剛討論的內容，各是那一種應對模式最常有的反應。 3.思考自己最常使用的應對模式。 三、結語	5min 35min 5min	參與評量 學習單評量

	1.溝通學問大，習慣各不同，在每對不同的對象時，我們會有慣用的溝通模式，如果總是用不佳的溝通方式，長久下來有可能會形成衝突？ 2.下週我們要來學習「我訊息」的表達方式， 第二節 一、引起動機: 請二位同學上台，描述老師指定的圖形，其它同學依同學的描述畫出來，前面一分鐘只能聽不能問問題，後面二分鐘可以問問題。 公布圖形，找到畫的最像的同學 討論: 剛剛的活動中，你覺得最困難的是什麼? 最有幫助的是什麼? 人和人的溝通不只言語的交流，還包含非語言的部份。 二、活動內容 1.介紹什麼是「我訊息」 2.說明我訊息的表達方式。 3.練習我訊息的判斷 4.完成我訊息練習 三、結語 「我訊息」溝通方式的優點清楚的達你真正的感覺，對方可以清晰的接收到你真正的意思，不會揣測你的意思或因不清楚你的意思而產生挫折感。	10min 30min 5min	

版本	漳和國中生涯檔案			單元/活動名稱	家人溝通
領域	綜合活動	教學/活動時間	45 分鐘	實 施 對 象	七年級學生

涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能
涯 J2 預備生涯規劃的知識與概念
涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀

學習重點：
1 複習直角坐標系的定義(複習各象限)
2 讓自己更了解自己常用和喜歡的角色有哪些?
未來在發展職業能力的時候可以朝這方向去發展和努力
3 了解自己不常用和不喜歡的角色有哪些?未來發展比較有侷限，但也是找到突破點

學習目標：
擅長不一定實用 不擅長不一定困難
喜歡不代表有用 不喜歡不代表沒有機會
了解自己 經過體驗 做出選擇 隨時修正與調整

我在生活中的角色

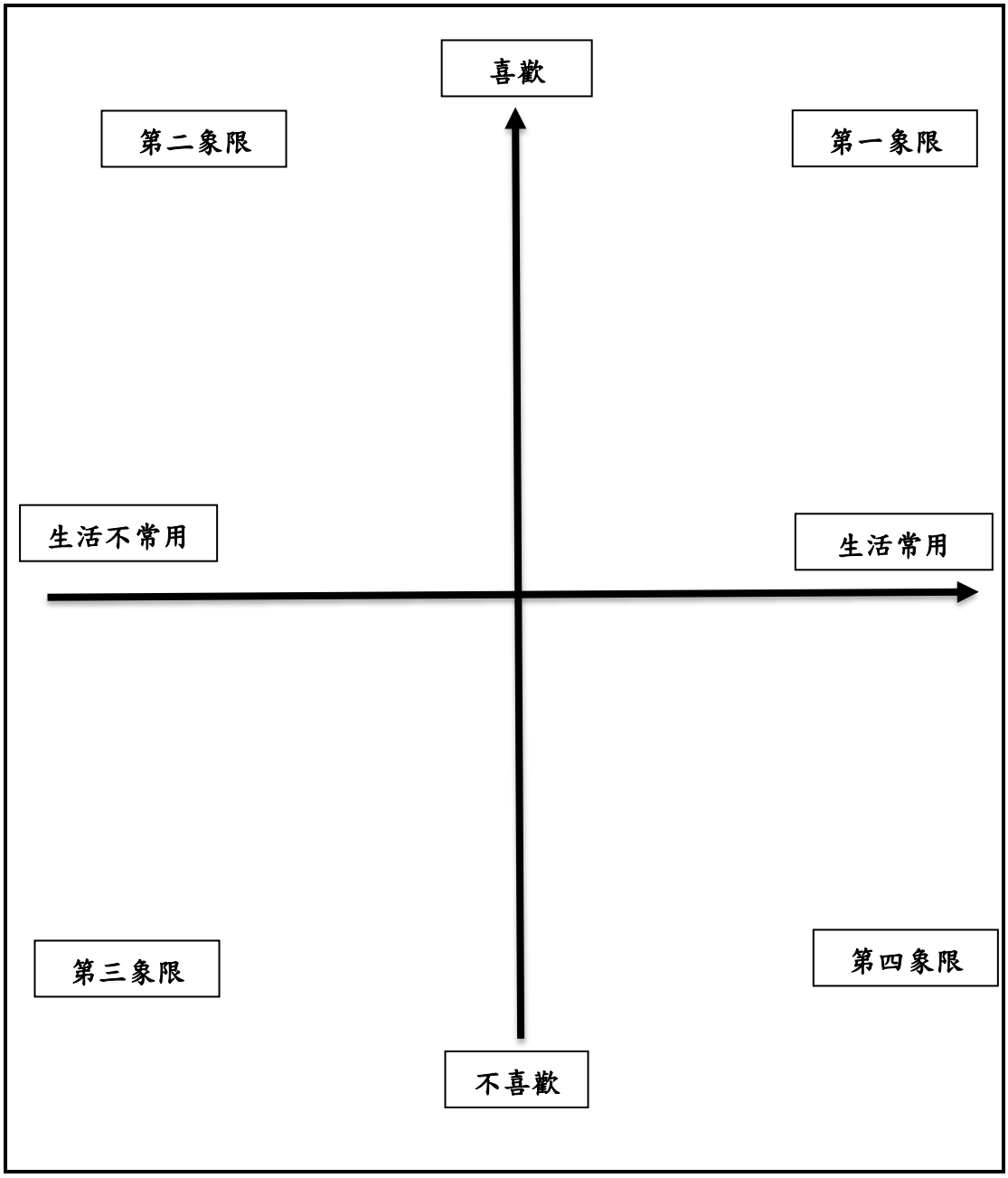
先想想問題，將答案項目寫在圖形當中，再回答為什麼!

一、 在生活當中最喜歡的角色也最常用的角色?
Why?_____

二、 在生活當中最喜歡的角色也最不常用的角色?
Why?_____

三、 在生活當中最不喜歡的角色也最常用的角色?
Why?_____

四、 在生活當中最不喜歡的角色也最不常用的角色?
Why?_____



教學活動設計建議包含下列項目:(各校可視需要自行設計教案格式)

實施類別(如單一領域融入或跨領域融入) ；課程實施時間(如領域/科目、校訂必修/選修、團體活動時間、彈性學習課程) ；總綱核心素養；領域之核心素養與學習重點；議題之核心素養與學習主題、實質內涵；學習目標；教學資源，以及學習活動設計(包括學習活動、時間及備註)等。