

# 普通高級中學課程健康與護理學科中心 健康與護理科教學典範示例

核心能力：2-2 培養情侶溝通與情感抉擇的生活技能

一、教案時間：一節；45分鐘

二、單元名稱：其實你懂我的心

教學設計：藉由比手畫腳、兩性說與聽的藝術活動參與，讓同學了解語言及非語言溝通及兩性在溝通上的差異，並以倒著看人生投影片總結說明溝通的原則與技巧。

三、教學目標

1. 認知：

1-1 認識兩性在語言與非語言溝通的差異

1-2 了解兩性溝通的原則與技巧

2. 情意：

2-1 培養理性溝通的態度來面對兩性相處

3. 技能：

3-1 會使用兩性溝通的原則與技巧在兩性相處時

3-2 能靈活運用溝通的原則與技巧在日常生活中

四、教學活動

【活動一】比手畫腳（教學目標：1-1、2-1、3-1、3-2；教學時間：20分鐘）

教學流程：

一、老師說明本節課程單元為兩性溝通的差異、原則與技巧，有效的溝通能促進兩性相處與互動，使彼此關係更和諧。

二、老師說明比手畫腳活動進行方式，如下：

1. 同學分組，每一梯次約 10 人，盡量男女各半。

2. 供奶嘴棒棒糖讓每位擔任比手畫腳的同學含在嘴裡，避免說出答案。
3. 擔任比手畫腳的同學(5人)派一位同學抽題目(如附件一)，此梯次同學均比畫同一個題目。
4. 每一位比手畫腳的同學前方須站一位接受訊息(5人)的同學，並發給每人一張白紙。
5. 當比手畫腳的同學比畫完時，接受訊息(5人)的同學須將答案寫在紙上。
6. 請接受訊息(5人)的同學分享他所接收到訊息的想法，他看到甚麼線索讓他有這樣的解讀。

三、老師說明溝通分語言的溝通與非語言溝通，而比手畫腳活動為非語言溝通的表現，藉由肢體語言、臉部表情、目光接觸與情緒表達等方式來傳達要表示的意涵。

## 【活動二】兩性說與聽的藝術 (教學目標：1-1、2-1、3-1、3-2；教學時間：15分鐘)

教學流程：

- 一、語言的溝通：設計情境由同學依情境發展演出(每一情境有2組演出)。
- 二、情境內容，如附件二。
- 三、老師總結在溝通中可能因兩性的用詞習慣、語調等不同而影響溝通的效率，而在溝通中應注意傾聽、真誠且去除溝通的障礙，如：避免批評、命令、威脅、使用過多或不當的詢問……等，使溝通的過程更順利。

## 【統整與反思】倒著看人生~~溝通七大哲學 ppt

<http://www.youtube.com/watch?v=LzsFinHluBE>

(教學目標：1-2；教學時間：10分鐘)

教學流程：

- 一、藉由倒著看人生~溝通七大哲學投影片播放與講解，加強同學對溝通的原則與技巧(真誠的心、情緒穩定、同理心、學會傾聽、尊重對方、多讚美少批評、適時的幽默)的了解與掌握。
- 二、請同學思考在本節課經歷的活動中印象最深刻的事什麼？學到什麼？
- 三、本節課程後未來在與異性(或他人)互動中會提醒自己注意什麼？需掌握哪些原則與技巧？