

新北市立中平國中 112 學年度第 2 學期 生命 家庭 性平教育融入教學」成果表

實施年級：七年級 八年級 九年級

實施班級： 902 班

學習領域： 國文 授課教師： 陳寶婷 老師

單元名稱： 家庭對話好好說

實施日期： 113 年 05 月 21 日 星期 二 第 2 節

學生人數： 31 人

活動內容簡述：

「好好說話」是一門值得練習的學問。每一個人天生都是友善溫暖的，長大後之所以會說出傷人的話，是因為從來沒有被教導過如何好好說話。一個人的溝通習慣，是長年以來受到各種人際關係影響的結果，想要改變自己的溝通習慣，第一步就是知道這些習慣從何而來。

盧森堡博士曾提出「非暴力溝通」的四個步驟。

- 一、觀察：將事實用不夾帶個人評斷的方式陳述出來。
- 二、感受：描述自己內心真正的感受。
- 三、需要：釐清心中未被滿足的需要。
- 四、請求：開口請對方滿足自己的需要，也請對方提出他的需要。

同學可在今天課程裏學習在關係中闡明自己的需求，試著找到彼此舒服的和平相處方式，提升自己與人溝通的能力，締造雙贏。



引導同學回想並分享自己與家人的對話模式，並且討論同一句話可以由哪些不同的方式和語氣表達，然後會產生哪些效果。

介紹「非暴力溝通」四步驟，並以實際情境模擬，讓同學明瞭如何運用。

隨堂作業：

請同學今天回家與家人分享課堂學習到的溝通方式，試著和家人好好對話。