

一、設計理念：

「你為什麼又這樣了?」、「你為什麼改變不了?」這樣的對話時有所聞。

每一天我們都需要透過對話來表達想法與喜怒傷悲，失控的情緒常會包裹著理性的事實。溝通的真諦不是要爭出誰對誰錯，雙方可能都是對的，但是在一段良好的關係中，我們需要接受彼此的想法，找出一個可以讓大家繼續走下去的方式。

從小到大，我們接受家人的照顧，依循家人的規則下被照顧，但在沒權力、沒資本、沒力氣的孩子的眼前，許多時候只能在互動中以父母的想法為重。當我們沒有學習辨認語言傷害的能力，被限制的孩子，長大後獲得了權力，則可能同樣成為限制孩子的大人，繼續複製限制。

我們並不清楚每個人身上有什麼傷口和過不去的議題，但我們可以學習「非暴力溝通四步驟」，善待彼此過去的故事和生命經驗。試著用溫柔而有力的方式，正視需求、提出請求。學習辨認隱藏在對話中權力關係，遠離那些會持續帶給我們傷害的人，希望孩子都能深深相信自己是值得被尊重、被肯定、被善待的人。

二、教學流程：

活動一名稱：刻在我心底的對話

時間：40 分

回憶與爸媽的對話：「你爸媽對你說過最讓你開心的一句話是什麼?」、「你爸媽對你說過最讓你難過的一句話是什麼?」透過 Slido 寫下答案。並播放影片「爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎?」了解其他人不同的經驗與感受。接著認識「非暴力溝通四步驟」學習改善溝通方式後，透過 Jamboard 進行「換句話說大挑戰」練習非暴力溝通。

活動二名稱：愛的語言轉圈圈

時間：40 分

請學生分為家長組、學生組，依照不同情境在海報上接力寫下對話回應，過程練習按照「非暴力溝通四步驟」依序寫下四句話並進行情境劇演出。换位思考不同角色的「觀察、感受、需求、請求」。最後製作「非暴力溝通小卡」貼在聯絡簿，邀請家長一同練習使用非暴力溝通的方式寫上「一句鼓勵」與「心得」。

三、教學設計與流程

領域/科目		綜合	設計者	許喬鉸、許庭鉸、李宜芳
實施年級		五年級	教學節次	2 節
課程名稱		語言魔法師		
教案實施情形		☒ 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_11 年 11 月 15 日_ (2)實施課程名稱：_語言魔法師__ ☐ 2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據				
核心素養	總綱核心素養	B1 符號運用與溝通表達		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。		
學習重點	學習表現	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。		
	學習內容	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。		
議題融入	實質內涵	人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。		
	學習主題	人權與生活實踐		
教材來源		1.《青春發言人 爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？》 2.自編教材		
教學設備/資源		平板、單槍、投影幕、非暴力溝通小卡		
使用的公視影片		《青春發言人 爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？》		
學習目標				
1. 能認識非暴力溝通的類型。 2. 能改變對溝通的看法。 3. 能用非暴力溝通方法進行對話。 4. 能完成非暴力溝通小卡。				

3

1: 觀察 在溝通時，應盡可能如實地傳達事實，而不是主觀評價	範例1 他老是遲到！ 評論 陳述事實 我跟他約了三次電影，他都遲到半小時。	
範例2 他很不負責任！ 評論 陳述事實 我跟他同一組，已經有兩次小組作業他都沒有完成。	2: 感受 盡可能忠實地體會自己當下的感受以及試著體會對方的感受	
範例1 我覺得我被誤會了！ 想法 感受 聽到他對我的想法，我很難過。	範例2 我覺得你這樣做很不錯！ 想法 感受 你對我付出的，我很感動！	
3: 需要 進一步體會自己以及對方感受後面的「需要」	範例1 你成績這麼爛，真是白養你了！ 批評 需求 爸媽重視你的成績，是因為希望你能認真學習。請問你覺得你在考試前有努力念書了嗎？	
4: 請求 明確地告訴別人，我們希望如何能找出滿足各自需要的方式	範例1 我希望你能誠實。 模糊 具體 我希望你下次不要因為害怕讓我知道你考砸了就自行簽名，你可以告訴我你在这科目上遇到了甚麼瓶頸，這樣我們才可以一起想辦法解決。	

3. 換句話說大挑戰：

(1) 題目：

情境一：你作業寫了沒阿？要我寫幾次你才會懂？

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

一、觀察

Q1:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)描述看見的事情
(2)描述聽見的事情
(2)不加入個人情感的字眼

範例:
我看到你的作業是空白的。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

二、感受

Q2:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)說出自己的感受
(2)說出對方可能會有的感受

範例：
你作業還沒寫，
還在打電動，
我覺得很擔心。
你可能不知道。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

三、需要

Q3:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)為什麼你這麼在乎這件事？
(2)你希望對方成為怎麼樣的人？

範例：
我希望你可以
成為一個自動
自覺的孩子

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

四、請求

Q4:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)明確說出你希望對方
做出什麼改變？
(2)具體的行為是什麼？

範例：
我希望你可以在
七點前把作
業完成。

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

一、觀察

Q1:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)描述看見的事情
(2)描述聽見的事情
(2)不加入個人情緒的字眼

範例：
我看到你的社團報名表。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

二、感受

Q2:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)說出自己的感受
(2)說出對方可能會有的感受

範例：
你參加這個社團讓我覺得很擔心。你可能不知道。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

三、需要

Q3:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：
(1)為什麼你這麼在乎這件事？
(2)你希望對方成為怎麼樣的人？

範例：
我希望你可以多花一點時間在讀書上，考到好學校。

換句話說大挑戰 情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？ 四、請求 Q4: 假設你是說這句話的人， 請將題目換句話說： (1)明確說出你希望對方 做出什麼改變？ (2)具體的行為是什麼？ 範例： 我希望你參加社 團還是每天七點 前自己完成作業 (2) 規則：請各組上 Jamboard 依序利用非暴力溝通四步驟改變溝通的方式。 二、綜合活動 - 教師說明： - 請學生上台分享今日課程心得。 貳、愛的語言轉圈圈 一、準備活動 - 教師提問：還記得非暴力溝通四步驟是哪四步驟嗎？ - 教師說明：學會非暴力溝通的方式後，今天將要再來看看不同情境時，可以如何進行非暴力溝通。 二、發展活動 - 非暴力溝通轉圈圈： - 題目： 情境一：考完試之後成績不好 情境二：和同學在學校發生衝突 情境三：使用 3C 產品的規則 - 規則： - 將班級同學分為家長組、學生組，依照不同情境，在海報上寫下對話。 - 由家長組先寫下說話的內容，再由學生組接續回應。 - 各組依照非暴力溝通四步驟依序寫下四句話。 - 請學生上台進行非暴力情境劇，扮演家長組、學生組，發表依據情境所設計的非暴力對話。 三、綜合活動	5 分 5 分 25 分 10 分	
--	---	--

1. 教師提問：在經過非暴力溝通的練習後，你對於這些情境所聽到的話，你有什麼感受？		
2. 教師說明：透過這次活動換位思考去理解彼此的心裡話，多多練習非暴力溝通四步驟，可以讓溝通的過程更加柔和，也更能讓人願意繼續對話，我們一起繼續努力吧！		
3. 製作非暴力溝通小卡，貼在聯絡簿上。		
4. 請家長在聯絡簿上分享心得，並寫上一句非暴力溝通的鼓勵。		

實施成果：

一、教學情況(時間規劃、教具使用、安全注意事項)

1. 時間規劃詳見教案備註說明，使用平板操作請教師先確認學生熟悉情況做調整。討論時間可依照學生程度作調整。
2. 本教案之教具以平板與投影幕為主，請教師依照實際教室配置做調整。若無平板可請學生作為回家作業先行查詢或預習。
3. 本教案請學生留意平板操作與歸還，珍惜電子資源設備，可一組一組發放與歸還，避免摔落或傷到電子資源設備。

二、教案成效

1. 學生 slido 提問可見學生發表並反應真實學習情況。
2. 學生 Jamboard 小組討論之白板內容可見學生了解非暴力溝通步驟。
3. 學生製作非暴力溝通轉圈圈海報並上台演出可了解學生熟悉非暴力溝通的方法。

三、學生吸收與回饋的情形

1. 透過非暴力溝通小卡可知學生吸收情形。
2. 透過非暴力溝通小卡可知學生與家長使用非暴力溝通互動的改變與回饋。

四、實際教學照片

1. Jamboard 小組討論- 換句話說大挑戰



2. 製作非暴力溝通轉圈圈海報



3. 非暴力情境劇



教學心得與省思：

教案設計者一-許喬鉸：

史蒂芬·柯維 (Stephen Covey) 曾說：「刺激與回應之間存在一段距離，成長和幸福的關鍵就在那裡。」語言的影響比我們想像中還要大，無論是正向的力量抑或是可怕的傷害。但當我們使用非暴力語言來進行溝通，走向幸福之路或許會更加暢通。

世界可能很難在一夕之間消除暴力，但我們可以試著從自身做起，修改每一天的對話內容，試著讓話語多一分尊重與理解的力量。自己也能夠在學會辨認暴力後能逐漸遠離暴力。當我們願意揭開傷口、正視傷口，可以相信「那些殺不死我的，都將使我更堅強、更強大。」或許我們都還沒有辦法變成別人的黎明，但至少可以嘗試不要成為他人的黑暗。

教案設計者二-許庭鉸：

語言是我們與他人溝通互動的橋樑，而過去的我們使用語言時，經常從長輩口中學習到說話的方式。不知不覺地承襲了相同的說話模式，而這些模式容易卻不自覺的傷害到彼此的心。

在這次的課程之前，我曾經和班上的孩子們聊過「和家人的相處經驗」，有不少孩子都曾經遇過溝通上的挫折，也許是家長在課業上的期待不同；也許是使用 3C 產品上的規範衝突；也許是未來志願上的差異，這種種的議題讓孩子想溝通卻不敢或無法溝通。因此，我也期待能藉由這次的課程讓孩子們擁有溝通的技巧與策略，讓孩子在合適的時機下與家人進行溝通。

在課程的進行中，我發現孩子們有著比以往更專注認真的神情，也主動地練習非暴力溝通的技巧，漸漸的我發現班上的氛圍產生了改變，孩子們雖然一開始會說著：好難，這樣說話要拐好多彎哦，但後來再次訪問孩子們的聆聽非暴力語言的感

受，孩子們都紛紛表示這樣說話聽起來舒服很多。

我也更加相信當孩子學會這些非暴力溝通的方式時，可以透過孩子引導父母，邀請父母一同產生改變，並創造更溫暖的對話空間，也讓社會可以變得越來越友善、窩心。

教案設計者三-李宜芳：

從小的成長經驗，讓我知道言語的力量對一個人有多麼大的影響，身為教師，也在努力學習如何好好表達。

有時候當情緒來時我們說話的語氣、內容就會不太好聽，甚至承襲著之前父母、師長的說話方式來對待我們的下一代，透過這次非常有意義的教學活動，不只是學生學習到如何學習說話，更讓我察覺到原來這樣的說話方式也會傷到孩子。

改變要從我們這一代開始，溝通是要不斷學習，希望我們透過言語帶給他人的是溫暖，而不是傷害。

參考資料：

影片：《青春發言人 | 爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？》

1. 書籍：《你說的是愛還是傷害：坦率擁抱真心的 20 個非暴力溝通練習》
2. 書籍：《愛的語言：非暴力溝通》
3. 文章：你的溝通其實很暴力？！1 分鐘教你嘴下留情
<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/3491790>
4. 《非暴力溝通：愛的語言》- 會說話，不等於會溝通
<https://pieceofclare.com/nonviolent-communication/>