

幸福家庭的鎖鑰

臺中市家庭教育課程設計彙編(一)





幸福家庭 圓滿人生

市長 胡志強

家庭係由婚姻、血緣或收養關係所組成之社會基本單位，是每個人最早接觸之團體，不僅是個體生命中快樂之泉源，亦為遭遇挫折之避風港。目前臺灣社會正面臨民主化、工業化及都市化衝擊，間接導致家庭在生活型態、壓力來源及兩性關係等諸多改變，亟待家庭教育功能之發揮，方能有效調整及因應。因此，社會變遷與家庭教育工作乃環環相扣之關係，藉由家庭教育之實施才能有效引導民眾處理相關家庭問題，進而使社會正向發展。

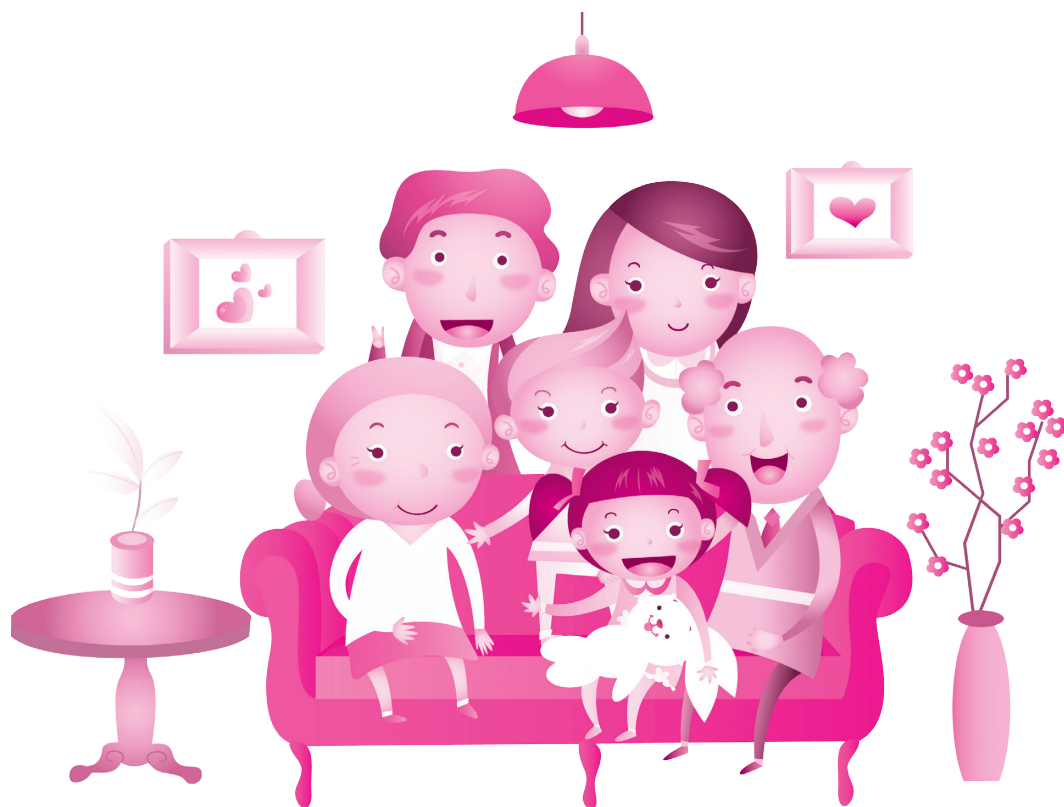
大臺中市物產豐饒，人文薈萃，四季如春，計有266萬人口安居樂業於此，如何讓臺中市民有幸福感及家庭和諧乃本市第一要務。因此本市家庭教育中心特成立家庭教育輔導團，集合各級學校對家庭教育工作有興趣或專長人員，共同為本市家庭教育工作而努力。另為使本市各級學校教師在實施家庭教育課程時掌握





重點與精髓，特別舉辦家庭教育種子教師工作坊研習，指導學員設計教案，並在投稿的63件作品中擇優錄取10件編印成冊，提供各校教師教學時參考用。

茲值臺中市家庭教育教案設計付梓，欣喜之餘，謹綴數語對編輯、學者專家及團員之辛勞，敬表謝忱，期望各級教師對本教材善加使用，達成幸福、圓滿人生推手之重責大任。





美滿家庭 共創未來



教育局長 賴清標

自民國92年公布實施家庭教育法以來，本市即以增進國民家庭生活知能、健全國民身心發展、營造幸福家庭、建立祥和社會為推動家庭教育的目標與發展之方向。

為落實家庭教育法第12條之規定，使家庭教育與學校教育緊密結合，增進學校教師家庭教育專業知能，培養家庭教育專業課程教學能力，本市於民國100年成立家庭教育輔導團，致力於家庭教育的推廣，以期各階段教師都能落實家庭教育法第12條「高級中等以下學校每學年應於正式課程外實施4小時以上家庭教育課程及活動」之規定，讓孩子從小培育「家需要親密溝通」、「家需要同步成長」、「家需要巧妙經營」、「家需要接納關懷」的正確觀念，以建立溫馨、和諧的家庭，奠定家庭幸福的堅實基礎。

本市推動之家庭教育活動其實施內容包括有：親職教育、子職教育、婚姻教育、家庭倫理教育、家庭資源與管理等事





項。爲了協助各校推動家庭教育課程及活動，全面提升各級學校學生家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，培養其經營良好家庭生活之能力，本市家庭教育中心在今年特別號召了一群極具熱忱的學者專家、中小學校長、主任及教師，成立家庭教育輔導團。

爲了增進教師教學設計能力，透過集思廣益、激發創作動力，達到教學資源共享之目的，輔導團在本年度辦理了家庭教育種子教師工作坊研習及教案徵選活動，將本市教師所編寫之優秀家庭教育教學活動彙編成冊，提供有志於推動家庭教育者參考，至盼未來也能吸引更多家庭教育工作者攜手合作，共同營造溫馨、健康的家庭。

於此專輯付梓之際，要特別感謝家庭教育輔導團及所有參與教案徵選活動之教師。相信本專輯的出版，必定能讓家庭教育的實施與推廣更加順暢成功。





Contents

目錄

幸福家庭．圓滿人生

市長 胡志強

美滿家庭．共創未來

教育局長 賴清標

一、打開幸福的鑰匙—魔術師的幸福法寶.....1

李先雯(文心國小)．余貞妮(陳平國小)

二、愛的小窩21

林靜宜．王韶妙(信義國小)

三、「心」事誰人知34

張郁胤．徐敏議．楊雅惠(大甲國小)

四、跨越時空愛上你44

張馨如(內埔國小)

五、勤儉的老「玩」童58

洪淑萍、曾筱涵、林芊吟(惠文國小)

六、我想更懂您(你)67

林惠娟(清水國中)．謝良芬(溪南國中)

葉美吟(大甲國中)．賴潔(沙鹿國中)

七、我愛你 I Love You75

張季蓉(豐南國中)

八、時光重組85

郭詠銘．陳美如(順天國中)

九、甜蜜「家」倍加95

王興誠(光榮國中)．蔡佳紋(爽文國中)

郭詠銘(順天國中)

十、送你一條紫手環.....111

林佩琪(居仁國中)



家庭教育教案設計(一)

主題名稱	打開幸福的鑰匙—魔術師的幸福法寶	學校	¹ 文心國小
設計者	¹ 李先雯、 ² 余貞妮		² 陳平國小
參考資料	「愛家 515—家人無距離」教育論述。取自 http://moe.familyedu.moe.gov.tw/ezcatfiles/d001/img/img/100/187843317.pdf	年級	二年級
		人數	30 人
		節數	5 節
設計理念	依據教育部99年3月完成的「我國國民與家人間互動情形調查」發現每天住在一起的家人，仍有20.6%的人不曾及很少與家人相聚互動至少30分鐘；有50.3%的人不曾及很少傾聽家人的心情故事；有62.1%的人不曾及很少對家人表達感謝與讚美；有76.2%的人表示不曾及很少與家人擁抱；有35.9%的人不曾及很少關心與問候家人。由這份報告可以知道凝聚家人情感的家庭互動及情感傳達在現代社會中是普遍缺乏的，因此教育部提出「眼耳口手心五到學習行動」的理念，提醒大家可以從簡單的肢體動作與生活安排作為行動的起步，讓表達對家人的關懷和愛變成生活的一部份，藉此強化家庭的凝聚力。 幸福家庭不是口號，需要家庭成員共同用心經營，家庭教育應該從小做起，低年級的小朋友是可塑性最強的一群，因此本教學活動設計藉著「魔術師的幸福法寶」這個故事串聯眼、耳、口、手、心五到，讓小朋友從趣味的故事、角色扮演和實作中熟悉並實踐愛家五到運動，學習從表達自己的關心、了解家人的感受、增加家人彼此的互動的機會，來拉近自己和家人之間的距離，進而體會屬於自己的幸福。		
學生先備知能分析	學生有上臺表演及書寫學習單的經驗		
教學資源	一、繪本： (一)莊永佳(2000)。擁抱。臺北市：國語日報社。 (二)陳淑惠譯(2010)。Sam McBratney 著。猜猜我有多愛你。臺北市：上誼文化。 二、網路資源：一碗麵。取自 http://www.dfg.cn/big5/jtjy/qzp/3-qchywm.htm 三、器材：電腦、單槍。 四、其他：學習單、自編故事、神秘袋、重點整理條。		
教學方法	講述、討論、表演、體驗活動		
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標	
I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴(綜 1-1-1)		◎語文(國語文)	
I-2-1-3 關心和愛護家庭成員(健體 6-1-2)		B-1-1 能培養良好的聆聽態度。	
		B-1-2 能確實把握聆聽的方法。	
		C-1-2 能有禮貌的表達意見。	
		C-1-4 能把握說話主題。	



幸福家庭的鎖鑰－臺中市家庭教育課程設計彙編(一)

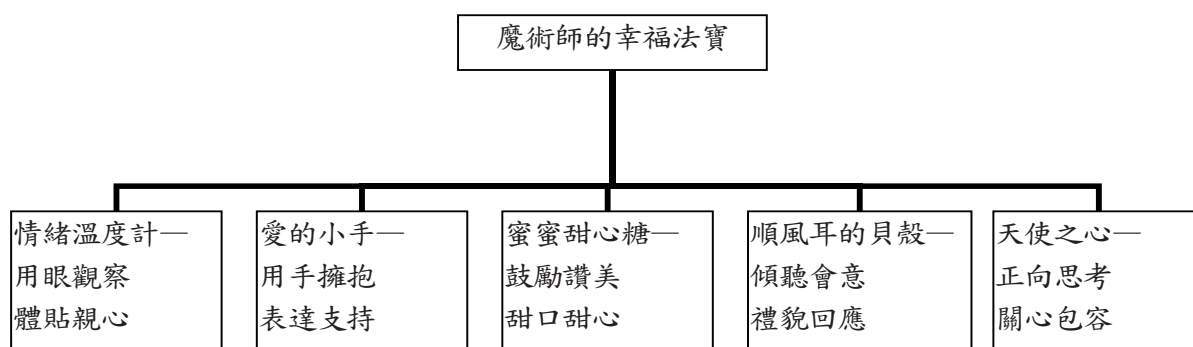
◎健康與體育

6-1-2 學習如何與家人和睦相處。

◎綜合活動

1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受

教學架構與安排



子題名稱	節數	教 學 重 點
情緒溫度計	1	1.讓學生了解不同的情緒反應會有不同的表情和肢體動作 2.讓學生學習觀察家人的情緒 3.讓學生學習體貼家人的情緒
愛的小手	1	1.透過體驗活動讓學生記錄擁抱的感覺 2.經由班級討論和家長的回饋讓學生了解擁抱是表達對家人支持的一種方法
蜜蜜甜心糖	1	1.藉由繪本讓親子有機會說說「我有多愛你」 2.利用表演及討論思考如何讚美家人 3.利用實作活動學習如何讚美家人
順風耳的貝殼	1	1.讓學生了解不同的聽話態度會給說話者不同的感受 2.學習聆聽的禮貌 3.學習歸納聆聽的重點
天使之心	1	1.讓學生了解可以從不同的角度去看一件事 2.練習正向思考 3.能以正向思考看待自己的家庭學習感恩擁有的幸福



指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
I-2-1-3 健體 6-1-2 語文 C-1-2 C-1-4	第一節			
	子題一：魔術師的法寶—「情緒溫度計」			
	壹、準備活動 —打開幸福的鑰匙 教師說「魔術師的幸福法寶」的故事(參考附件 1-1)。	5'	自編故事	
	貳、發展活動 —測量溫度閱讀心情 一、進行活動一：擁有一把「情緒溫度計」 (一)教師向學生展示高興、生氣、悲傷、驚喜的 <u>圖片</u> (參考附件 1-2)。 (二)教師提問：請問這些圖片想表達什麼情緒呢？ (三)教師小結：每個人有不同的情緒，今天我們要學習如何觀察家人的情緒，讓自己擁有一把「情緒溫度計」，隨時可以測量家人們的情緒溫度。 二、進行活動二：情緒劇場 (一)教師準備五個情境，請五位學生表演。 1.媽媽在廚房裡，一邊準備晚餐，一邊唱歌。 2.爸爸用力的把公事包丟在沙發上，坐著不講話。 3.爺爺坐在椅子上，用手敲著自己的膝蓋。 4.妹妹打了好幾個噴嚏，飯都吃不下。 5.哥哥看著桌上的機器人，手握緊拳頭。 (二)教師提出問題，請學生回答： 1.請問這些人表達什麼樣的情緒？你是怎麼知道的呢？ 2.當你看到家人有這些情緒時，你會怎麼做？ 三、進行活動三：做一個體貼的孩子 教師總結：如果我們能細心的觀察家人的表情，就可以了解家人的情緒，我們可以共同分享家人快樂的心情，當家人心情不好時，我們也可以好好的安慰他們。	10'	ppt 檔案	能認真觀察
綜合 1-1-1 健體 6-1-2	參、綜合活動 —我的情緒溫度計 一、發下學習單(參考附件 1-3)。 二、請學生利用一周的時間觀察家人的情緒，並於下周和同學分享	20'	情境題目卡	能認真欣賞
	第一節 結束	5'	學習單	能說出劇中家人的情緒 能關懷家人 能完成學習單



第二節				
子題二：魔術師的法寶二「愛的小手」				
健體 6-1-2	壹、準備活動—愛的抱抱 一、閱讀繪本《擁抱》。(內容介紹參考附件 1-4) 二、請學生利用一周的時間，每天和家人擁抱一分鐘。 三、請學生將擁抱記錄在學習單上。(附件 1-5) 四、請家長將給予孩子的回饋寫在紙上，並將回饋放在神祕袋中。		繪本 學習單 神祕袋	每天和家人擁抱一分鐘
I-2-1-3	貳、發展活動—說說你的想法 教師提出問題，請學生回答： 一、這個星期你和哪些家人擁抱呢？ 二、你都利用什麼時間和家人擁抱呢？ 三、和家人擁抱時，你有什麼感覺嗎？ ◎學生可能答案：害羞、不好意思、尷尬、開心，好玩、感動...。	25'		學生可以踴躍發表
語文 C-1-2 C-1-4	四、你什麼時候會想要和家人擁抱呢？ ◎學生可能答案：生氣時、難過時、開心時、睡覺前、上學前。 五、生氣時和家人擁抱，你會有什麼感覺？ 六、難過時和家人擁抱，你會有什麼感覺？ 七、睡覺前和家人擁抱，你會有什麼感覺？			
健體 6-1-2	參、綜合活動—Surprise ! 一、教師提出問題，請學生回答：你覺得你的家人對於你的擁抱，會有什麼樣的感覺呢？ 二、請學生打開神祕袋，與大家分享家人的回饋。 三、教師總結：擁抱是給家人最好的支持，不管我們的家人是開心、難過還是生氣，我們都可以用我們「愛的小手」來抱抱他們，讓家人知道我們很愛他。	15'		學生可以了解擁抱是對家人的支持
語文 C-1-2 C-1-4				
健體 6-1-2				
第二節 結束				



第三節					
子題三：魔術師的法寶三「蜜蜜甜心糖」					
I-2-1-2	健體 6-1-2	壹、準備活動—說說我有多愛你 一、請學生和家人共同閱讀繪本「猜猜我有多愛你」。 (內容介紹參考附件 1-6) 二、請學生和家人分別飾演大兔子和小兔子，練習繪本裡的對話。 三、請學生將角色扮演的過程拍攝或者錄音記錄下來。	10'	繪本	能與家人一起練習繪本中的對話
I-2-1-3			25'		
健體 6-1-2			影片		
語文 C-1-2 C-1-4	健體 6-1-2	貳、發展活動—親愛的家人謝謝你 一、進行活動一：送你一顆「蜜蜜甜心糖」 (一)影片欣賞：共同欣賞學生拍攝下來的影片。 (二)口頭提問：昨天有和爸媽說「我愛你」的人請舉手？昨天有讚美爸爸媽媽的人請舉手？ (三)擁有一顆「蜜蜜甜心糖」 (四)教師小結：我們都喜歡爸爸媽媽讚美我們，其實爸爸媽媽也很喜歡聽到我們的讚美，今天這一節課我們就要吃下好吃的「蜜蜜甜心糖」，學習如何讚美我們的家人。 二、進行活動二：甜甜你的嘴甜甜家人的心 (一)分組討論：老師準備五張情境題目卡，請小組討論如何讚美家人。 1.媽媽正在拖地。 2.爸爸開車載大家出去玩。 3.姐姐在廚房洗碗。 4.爺爺在院子裡整理花木。 5.姊姊教自己寫功課。 (二)請小組展示討論的答案。		小白板 情境題目卡	能提出具體的意見
健體 6-1-2					
健體 6-1-2			5'		
第三節 結束					



第四節				
子題四：魔術師的法寶四「順風耳的貝殼」				
語文 B-1-1	壹、準備活動—聆聽要技巧 一、教師講述「順風耳的貝殼」的故事(參考附件 1-8)。 二、教師小結：現在我們就來看看順風耳可以把話聽聽明白的祕笈究竟是什麼吧！	3'	故事	學生能專心聆聽
I-2-1-3	貳、發展活動—聆聽三大祕笈 一、分組表演：請學生上臺表演下面幾個情境，教師針對不同情境提問，並進行小結。 (一)情境一： 1.小寶和小明說話，小明一直東張西望。 2.莉莉和小美說話，小美眼睛看著莉莉，專心的聽。 (二)教師提問：如果你是小寶，你有什麼感覺？如果你是小美，你又會有什麼感覺呢？ (三)教師小結：順風耳的第一個祕笈就是「和別人說話的時候，眼睛要看著對方」。 (四)情境二： 1.小琪想和媽媽聊今天在學校發生的事，可是媽媽一直忙著掃地。 2.小強和爸爸分享運動會跑步第一名的事，爸爸邊聽邊微笑，還摸摸小強的頭，說他很棒。 (五)教師提問：如果你是小琪，你有什麼感覺？如果你是小強，你又會有什麼感覺呢？ (六)教師小結：順風耳的第二個祕笈就是「和別人說話的時候可以用點頭微笑來回應對方」。 (七)情境三： 1.體育老師請體育股長威力去借 27 個呼拉圈，威力聽成 21 個，結果又要多跑一趟。 2.體育老師請體育股長小傑去借 5 個籃球、3 個躲避球、7 顆足球，小傑細心的再和老師確認一次數量，一次就借好了所有的用具。 (八)教師提問：你覺得這兩位體股長誰比較細心？為什麼？ (九)教師小結：順風耳的第三個祕笈就是「重要的事要和對方再確認一次」。	30'	情境卡	學生能仔細欣賞表演並發表意見
語文 B-1-1 B-1-2 C-1-2 C-1-4				
健體 6-1-2			三大祕笈重點	學生能說出聆聽時的三大重點

7



健體 6-1-2	二、熊媽媽幫小熊送午餐。 三、小熊放學時爸爸媽媽還沒有下班，小熊必須自己帶鑰匙。 四、小熊早上常常要自己去早餐店吃早餐。 參、綜合活動—學習感恩 一、教師講述「一碗麵」的故事(參考教學資源)。 二、發下學習單(參考附件 1-11)。 三、請學生回想出三件曾經抱怨過家人的事，並用「天使之心」，將這些事情往好處想。 本單元結束	5'	網路資源 學習單	學生能 學習感恩
---------------------	---	-----------	---------------------	---------------------





附件 1-1

魔術師的幸福法寶

文/李先雯老師



從前從前，有一個魔術師，他不但會變很多新奇的魔術，也很喜歡幫助別人，所以大家遇到困難都很喜歡去找他幫忙。

有一天，他的魔術工作室來了一群小朋友，這些小朋友跟魔法師抱怨他們不幸福：有的人說爸爸一天到晚叫他讀書寫功課，壓力好大喔！有的人說媽媽一天到晚嫌他做事不用心，好煩喔！有的人說爸爸媽媽都忙著工作沒有時間陪他玩，他好可憐喔……

魔術師耐心的聽完他們訴苦後，和顏悅色的問：「我可以怎麼幫助你們呢？」小朋友七嘴八舌的說他們的想法：有的請求魔術師用魔法杖把他們變幸福，有的要魔術師給他們能變幸福的「吉祥物」，有的想跟魔術師學習念了就能變幸福的咒語……魔術師想了想，「變幸福」這個任務有點困難，需要一些時間準備，於是跟小朋友約定一個月後再見面。

小朋友離開後，魔術師一個人坐在椅子上想要怎麼樣才能讓小朋友看到幸福、找到幸福、擁有幸福？正在發愁的時候，抬起頭來突然看到牆上掛著的溫度計，他高興得跳了起來，衝到書桌前，製造一個隨時可以測量家人情緒溫度的「情緒溫度計」。

幾天後，他又靈機一動，在廚房調出甜蜜的「蜜蜜甜心糖」，還出了一趟遠門去請教大名鼎鼎的順風耳，順風耳給了他第三樣寶物，回家的路上他看到一個媽媽抱著小嬰兒，母子臉上都洋溢著幸福的微笑，這個畫面又給了他一個靈感，找到了第四樣法寶。

魔術師回到家後天天看著找到的幾樣法寶左思右想，老覺得少了什麼東西，就在一個月期限的前一天，他到正想出門散步，天上忽然滴滴答答的下起雨來，他正在懊惱下雨天出門不方便的時候遠處卻傳來農夫高興的歡呼：「終於下雨了，這期的稻作有水可以灌溉了！」他再看看花草樹木，經過雨水的洗禮，果然變得更清新、更有精神，魔術師笑一笑，他想他找到第五樣法寶了。

經過魔術師的實驗，「幸福法寶」果然有用，魔術師也樂於和別人分享，我們也來試試這個會讓我們擁有幸福的妙方吧！



附件 1-2





附件 1-3

情緒溫度計

____年____班____號 觀察者：____

各位小朋友，今天得到的魔法寶物是「情緒溫度計」，請你利用一個星期的時間，好好的觀察家人的行為，並將觀察到的行為紀錄在下面的表格中吧！

觀察日期	觀察對象	觀察到的行為	我的回應	家人的回應
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
____月____日 星期____		_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____



附件 1-4

書名：擁抱

作者：莊永佳

出版社：國語日報

出版日期：2000 年 11 月



內容簡介

小刺蝟很想跟其他小動物做朋友，但是他身上的刺令大家害怕。

他看到鳥兒在玩耍，跑過去想加入，不小心刺傷了無辜的鳥兒；想和青蛙一起玩，結果把青蛙嚇跑；連強壯的小象，都被他刺得哇哇叫。

有一天他好心幫小女孩拿氣球，竟然沒有把氣球刺破，因此意外發現自己身上也有柔軟沒有刺的地方，於是他學會了擁抱。就這樣，小刺蝟交到許多好朋友，成為一隻快樂的小刺蝟。





附件 1-5

愛的小手愛抱抱！

____年____班____號 姓名：_____

各位小朋友，請你利用一個星期的時間，每天和家人擁抱一分鐘，擁抱的時間可以自由選擇，像是早上要上學的時候，晚上要睡覺前，也可以是悲傷難過的時候，或者是自己很開心的時候，最後一天，請記得將神秘袋交給爸爸媽媽，讓爸爸媽媽寫下在這次活動中，想要對你說的話喔。



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



幸福家庭的鎖鑰－臺中市家庭教育課程設計彙編(一)



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



擁抱日期：__月__日
擁抱時間：_____
擁抱地點：_____
擁抱對象：_____
擁抱後的感覺：



附件 1-6

書名：猜猜我有多愛你

(GUESS HOW MUCH I LOVE YOU)

作者：Sam Mcbratney/文 Anita Jeram/圖

譯者：陳淑惠

出版社：上誼文化公司

出版日期：2001 年 04 月 15 日



內容簡介

小兔子在睡覺前要大兔子好好聽他說「猜猜我有多愛你。」大兔子說：「噢，我大概猜不出來。」於是小兔子奮力把手臂張開說：「我愛你這麼多。」大兔子也把手張開說：「可是，我愛你這麼多。」大兔子有一雙更長的手臂，小兔子想：嗯，這真的很多。

小兔子和大兔子又用了好多方式告訴對方，自己有多愛對方。

這本書用許多比喻的方法，讓讀者也能感受大兔子和小兔子間濃濃的愛，並學習如何用不同的說法去表達愛。





附件 1-7

蜜蜜甜心糖

____年____班____號 姓名：_____

各位小朋友，今天得到的魔法寶物是「蜜蜜甜心糖」，這星期請你每天都要記得吃一顆蜜蜜甜心糖，讚美一下你的家人，相信有你的讚美，你的家人一定會擁有一整天的好心情喔！

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____

讚美對象：_____

讚美內容：_____



附件 1-8

順風耳的貝殼

文/李先雯老師

順風耳擁有一對功能超強的耳朵，不但可以聽到很遠的聲音，更厲害的是他可以把別人說的話聽得很清楚，不會誤會別人的意思。村子裡的小朋友好羨慕他，常常去跟他借耳朵，他們有人沒聽完老師交代的功課就離開，以致於缺交作業；有人沒聽清楚爸爸媽媽說的接送地點，差一點回不了家；還有人一邊聽同學說話一邊聽音樂，把同學說的事情和歌詞混在一起，鬧了笑話……

順風耳很願意把耳朵借給需要的小朋友，但是沒有那對靈敏的耳朵，他就沒有辦法聽到遠方百姓求救的聲音，會耽誤媽祖娘娘救苦救難的工作，那該怎麼辦呢？

順風耳靈機一動，他到海邊撿了一些貝殼，有人來借耳朵，順風耳就送他一個小貝殼，這些可不是普通的貝殼，而是順風耳的「分身」—魔法貝殼喔！有了它，就可以像順風耳一樣能把別人說的話聽清楚、聽明白。

小朋友，你是不是也想擁有順風耳的魔法貝殼呢？不過順風耳的家離這裡很遠很遠，而且魔法貝殼也剩下不多了……別失望，順風耳還有「B計畫」，當魔術師去找他幫忙的時候，他告訴魔法師三個「秘訣」，只要照著秘訣練習，就能像順風耳一樣把別人的話聽得很清楚，現在老師就要把秘訣告訴各位小朋友，請注意聽喔！





附件 1-9

順風耳的貝殼

____年____班____號 姓名_____

各位小朋友，今天順風耳教大家三個「能夠把話聽清楚」的祕笈，除了這三個方法以外，其實在聽別人說話的時候，我們也可以把說話的內容整理成五個要點，分別是人、事、時、地、物，這樣就可以把內容記得更清楚囉！現在就請你再仔細聽一次「順風耳的貝殼」這個故事，並找出其中的人、事、時、地、物，回家後可以參考這份作業單用自己的話把故事說給家人聽喔！

人(主角是誰?)

物(其他重要的事物)

事(發生了什麼事?)

地(在什麼地方?)

時(在什麼時間呢?)





附件 1-10





附件 1-11

天使之心

____年____班____號 姓名：_____

小朋友，你是否曾經埋怨過爸爸媽媽對你不夠好呢？趕快使用今天得到的魔法寶物「天使之心」，透過天使之心來看事情，試著把事情都往好處想吧！請你寫出三件你曾經埋怨過的事情，並使用天使之心，寫出改變之後的想法吧！

以前的想法

往好處想之後

以前的想法

往好處想之後

以前的想法

往好處想之後



家庭教育教案設計(二)

主題名稱	愛的小窩	學校	信義國小
設計者	林靜宜、王韶妙		
參考資料	同教學資源	年級	三年級
		人數	30 人
		節數	4 節
設計理念	在忙碌的現代社會，父母忙著工作，孩子忙著上安親班、學才藝；回到家裡大家都累了，親子互動減少造成親子關係疏離，愛在心裡卻很少表達出來，漸漸形成彼此的陌生及代溝。因此，本活動設計藉由愛的眼、善解的角度，看見家人的優點，大聲說出來讚美他；用真誠的擁抱拉近彼此的距離，不論遇到任何困難或挫折，我都知道有家人的愛及陪伴，我絕對不孤單；製作「心手相連小書」，為家人的愛留下見證；表演「一家人」手語歌，讓幸福的氛圍洋溢在家人之間。		
學生先備知能分析	本活動設計針對三年級的學生，此時學生已能認識家庭成員的姓名、關係及適當稱呼；瞭解父母及家人多元的角色和責任，能關心和愛護家庭成員，主動和家人分享生活點滴；並能參與簡單的家務工作。		
教學資源	一、繪本 (一)安東尼布朗--「我媽媽」。格林文化出版。 (二)珊卓·和寧--「會飛的抱抱」。上誼文化出版。 二、網路資源 (一)Youtube 網站。The Mom Song(媽媽之歌)。取自 http : //www.Youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=yCgihsy-U2Q (二)Youtube 網站。愛的抱抱。取自 http : //www.Youtube.com/watch?v=_FOXTpk3D04 (三)Youtube 網站。Free Hugs Taiwan 臺灣版。取自 http : //www.Youtube.com/watch?v=LDoc8Dkadnc 三、器材：電腦、單槍、畫上手形的卡紙、打洞器 四、其他：學習單		
教學方法	講述教學法、問題討論法、小組討論法、實做教學法。		



對應家庭教育指標	九年一貫／高中能力指標	
I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任 I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷 II-2-2-1 瞭解並實踐家務技巧 I-2-2-3 與家人分享生活經驗	◎語文(國語文) B-2-1 能培養良好的聆聽態度 C-2-1 能充分表達意見 ◎家政教育 4-2-6 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力	
教學架構與安排		
愛的小窩 愛的聚焦 愛的抱抱 心手相連 愛的禮讚		
子題名稱	節數	教 學 重 點
愛的聚焦	1	1. 了解家人的個性、優點及工作性質。 2. 了解家人對自己愛的表達方式。
愛的抱抱	1	1. 學習把愛具體表現出來。 2. 學習對家人適當的愛的表達。
心手相連	1	1. 能感恩家人的付出。 2. 能以具體行動為家人服務。
愛的禮讚	1	1. 表演「一家人」歌曲及手語給家人看。 2. 把製作的「心手相連小書」獻給家人。



指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
語文 C-2-1 B-2-1 I-1-2-1	第一節			
	壹、準備活動			
	老師準備繪本故事「我媽媽」ppt 及「我的家人讚！讚！讚！」「認真的家人最可敬。」學習單 2 張。			
	貳、發展活動			
	一、引起動機			
	(一)老師播放 Youtube 影片「The Mom Song」媽媽之歌給學生觀賞。	5'	電腦 單槍 Youtube 網站	學生能 專注的 觀賞
	(二)老師提問：			
	1.你對影片中的媽媽有什麼感覺？			
	2.你的媽媽是什麼樣子呢？			
	3.你喜歡影片中的媽媽還是自己的媽媽？			
	二、發展活動			
	(一)講述繪本故事「我媽媽」。		繪本故事 「我媽 媽」ppt	學生能 發表自 己的想法
	(二)老師提問：			
	1.作者為什麼覺得他的媽媽很棒？	10'		
	2.你覺得你的媽媽很棒嗎？為什麼？			
	3.你覺得哪一個家人很棒？為什麼？			
	(三)填寫學習單「我的家人讚！讚！讚！」(參考附件 2-1)	5'	學習單	能完成 學習單
	(四)分組討論：			
	1.全班分成 6 組，每組 5 個人。	10'	學習單	能參與 討論並 上臺發 表
	2.跟同學介紹家人及他很讚的地方。			
	3.票選誰的家人最棒？			
	4.每一組派一個人上臺分享。			
	參、綜合活動			
	一、老師結語：每一個家人各有不同的個性及作風，如果我們能從正面的角度去看他，每一個家人都是最棒的家人。	7'		
	二、回家完成學習單「認真的家人最可敬」(參考附件 2-2)。	3'	學習單	
	第一節 結束			



第二節				
語文 C-2-1 B-2-1 I-2-2-2	壹、準備活動			
	老師準備影片「抱抱」、繪本故事「會飛的抱抱」及「親情交流道」學習單。			
	貳、發展活動			
	一、引起動機			
	(一)播放影片「抱抱」讓全班觀看。	10'	電腦 單槍	學生能 專注的 觀賞
	(二)老師提問：			
	1.片中的主角為什麼要請人家抱抱？			
	2.真的有人去抱抱嗎？為什麼？			
	3.你覺得擁抱可以給人家力量嗎？			
	4.你曾經擁抱過家人嗎？請分享你當時的情況及感受。			
	二、發展活動			
	(一)講述繪本故事「會飛的抱抱。」	10'	繪本故事 「會飛的 抱抱」ppt	
	(二)老師提問：			
	1.奶奶的生日快到了，阿文想送給奶奶什麼禮物呢？			
	2.阿文如何傳遞他的禮物給奶奶？			
	3.郵局的人員願意幫阿文送這份禮物嗎？	15'		學生能 發表自 己的想 法
	4.阿文的禮物傳遞過程如何？			
	5.最後奶奶有收到禮物嗎？			
	6.奶奶回送阿文什麼東西？			
	7.你曾經有過特別的擁抱嗎？是什麼情形呢？			
	8.你的家人會互相擁抱嗎？次數頻繁嗎？			
	9.你願不願意給家人一個愛的抱抱？			
	參、綜合活動			
	一、老師結語：家人是我們最親密的人，透過擁抱讓家人知道「我愛你」，傳達對家人的感情及善意，增進家人間的肢體互動，讓家人間的感情加溫。	5'		
	二、回家完成學習單「親情交流道」(參考附件 2-3)。		學習單	能完成 學習單
第二節 結束				



第三節				
II-2-2-1	壹、準備活動 學生在卡紙上畫下每一個家人的手(左手或右手均可，畫一隻手即可。)並剪下來帶到學校。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)老師帶領全班同學玩唸謠「手指謠」並做動作，內容如下：大拇哥、二拇弟、三中娘、四小弟、小妞妞來看戲，手心手背、心肝寶貝。 (二)玩到全班熟練，能朗朗上口。 (三)老師結語：家人就像我們的手指一樣，是密不可分的心肝寶貝，每一個家人都是我們的甜蜜寶貝。接下來我們要來製作屬於你們家、獨一無二的「心手相連小書。」 二、發展活動：製作「心手相連小書」(參考附件 2-4)。		畫上手形的卡紙	能剪出手形的卡紙
	(一)完成自己的(及兄弟姐妹的)手卡片： 1.在大拇指寫上：我像(爸爸)一樣(又高又壯) 2.在食指寫上：我像(媽媽)一樣(眼睛很大) 3.在中指寫上：我像(爸爸)一樣(聰明) 4.在無名指寫上：我像(媽媽)一樣(細心) 5.在小姆指寫上：感恩的話(感恩爸爸、媽媽給我健全的身體、聰明的頭腦以及幸福的家庭)。 6.手掌心畫一顆愛心，寫下「愛的約定」。 (我愛我的家，我願意：) 每天分攤家事：擦餐桌、洗碗、收報紙 每天跟家人問好、愛的抱抱、分享心情 7.自己及兄弟姐妹每個人都要各做一張。	5'		能熟練唱唸「手指謠」並做動作
	(二)完成長輩的手卡片： 1.在大拇指寫上：你(每天認真工作、賺錢養家)，很棒！ 2.在食指寫上：你(每天送我去學校，幫我檢查功課)，很棒！ 3.中指寫上：最帥(或最美)的身影 (媽媽在廚房煮我愛吃的菜是最美的身影)	25'	手形卡紙	能完成小書



	4.在無名指寫上：我最喜歡和你一起 (我最喜歡和你一起下象棋、玩跳棋) 5.在小姆指寫上：感恩的話 (感恩您對我無微不至的照顧！我愛您！) 6.手掌心畫一顆愛心，寫下「愛的祝福。」 (我愛我的寶貝，我祝福你：) 課業進步、更乖巧貼心、天天快樂！ 7.家裡有幾個長輩就要做幾張手形卡紙，手指的部份由學生完成，長輩只需要寫「愛的祝福。」 (三)每一張卡紙打洞，用緞帶綁起來，並打一個蝴蝶結，完成小書。 參、綜合活動 一、將小書佈置在櫃子上，讓同學互相觀摩、欣賞。 二、請學生分享印象最深刻的小書內容。 三、預告下週將把小書帶回家獻給家人。 第三節 結束	10'	打洞器 完成的小書	學生能分享印象最深刻的小書內容
語文 C-2-1	第四節 壹、準備活動 一、老師準備「一家人」的歌詞及 CD(作詞：陳建名 作曲：王建勛)。 二、學生已熟悉「一家人」的旋律及歌詞。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)玩遊戲「我愛我的家」：請學生自由分組(人數不限)，每一組用身體創作出一棟房子，蓋好以後老師當天災，如：颱風、地震、土石流等，去輕輕推動房子，學生要努力保護他們的家，不讓它倒下來。 (二)當平安度過天災時，全組大聲喊出：「我愛我的家！YA！」 (三)老師提問： 1.你蓋的房子堅固嗎？天災來時是否平安度過？	10' 5'	「一家人」歌詞 CD	學生能參與活動 學生能發表自己的想法



語文 B-2-1	2.你覺得度過難關的關鍵是什麼？(如：全家人同心協力。) (四)老師結語：家是我們最重要的歸屬，我們一定要盡全力來保護它，維護全家人的幸福。 二、發展活動 (一)全班一起唱一次「一家人」，當作複習。 (二)老師分解手語動作，一句一句教學生比動作。 (三)全班一起唱歌，加上手語。 (四)全班分成3組，上臺表演「一家人」。	20'	電腦 單槍	學生能唱出「一家人」並學會比手語
家政 4-2-6	參、綜合活動 一、老師結語：家是我們最重要的歸屬，家人更是我們不可或缺的人生伴，因此要用愛的眼、善解的角度，看見家人的優點，大聲說出來讚美他；用真誠的擁抱拉近彼此的距離，不論遇到任何困難或挫折，我都知道有家人的愛及陪伴，我絕對不孤單；製作「心手相連小書」，為家人的愛留下見證；表演「一家人」手語歌，讓幸福的氛圍洋溢在家人之間，我們是最幸福的一家人。 二、請利用全家人都在家的時候，請家人坐下來，為他們表演「一家人」手語歌，並獻上「心手相連小書」，大聲告訴家人：「我愛你們！」 三、請家人在小書的手掌愛心裡寫下「愛的約定」或「愛的祝福」，完成「心手相連小書」。也可以教家人唱「一家人」手語歌喔！讓愛的歌聲縈繞在家裡。	5'		回家能表演「一家人」手語歌給家人看，並把小書獻給家人
I-2-2-3	本單元結束			





附件 2-1

我的家人讚！讚！讚！

() 年 () 班 () 號

姓名：_____

家長簽章：_____

Designed by 林靜宜、王韶妙

小朋友：

讀完繪本「我媽媽」之後，你是不是也有類似的感覺——媽媽像廚師、天使……現在換你來當小作家，也說說自己的家人像○○吧！

【繪本例句】

(媽媽)是個(魔術園藝家)，(她能讓所有的東西生長)。

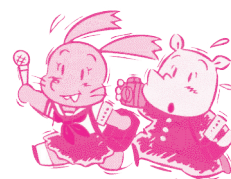
【小作家創作】

() 很棒，他會()。

() 像()，()。

() 是個()，

()。



我永遠愛他(她)，他(她)也愛我！



附件 2-2

認真的人最可敬

【綜合】小记者
()
採訪報導

Designed by 王韶妙. 林靜宜

【老師的話】

小朋友，

在某次上課中，老師很驚訝的發現你們當中「有許多人不知道爸媽的工作是什麼？」...家人是和我們關係最親密的，當然得好好了解他們，所以這次要請大家當小记者，追蹤報導家中長輩工作時的帥氣(美麗)身影喔.....

【訪談注意事項】

1. 注意禮貌，並記得感謝受訪者。(口頭感謝或寫感謝卡.....)
2. 可用筆記、錄音機(筆)、照相機.....協助記錄採訪重點。
3. 自己設計三個問題，建議採訪內容如下：(題目設計應由簡單到難)
 - a. 受訪者的工作時間、地點、需要哪些工具、設施等。
 - b. 工作內容、性質，工作中曾發生「最難忘的一件事」。
 - c. 工作的感受(甘苦談).....

2. 訪問心得——根據採訪過程及內容，寫下你的心得與大家分享。

(例：受訪者工作的重要性或與我們日常生活的關聯性等)

=====

* 訪問對象：()

* 年齡：_____ 歲

* 工作：_____

* 採訪的三個問題：

題目 1.：_____

回答 1.：

.....

題目 2.：_____

回答 2.：

.....

題目 3.：_____

回答 3.：

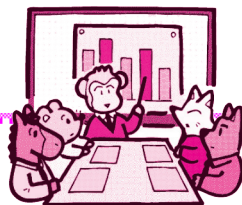
.....

.....



* 畫出或拍出受訪者的工作情形：

* 寫出訪問後的心得，與大家分享。(100 字以上)





附件 2-3

親情交流道



() 年 () 班 () 號

姓名：()

Designed by 王韶妙, 林靜宜

【一】 心動不如馬上行動

小朋友，請說一說「你用什麼『溝通的小秘方』和長輩相處得更融洽」？

↓↓↓

例

時間	地點	交流對象	原因	方式
星期六晚上	客廳	爸爸	爸爸剛加班完回來，看起來很累。	跟爸爸說：「您辛苦了！」，並倒茶請爸爸喝……

【二】 交流情形與結果

()

【三】 心得或發現(請寫 80 字以上)





附件 2-4

心手相連



() 年 () 班 () 號

姓名：_____

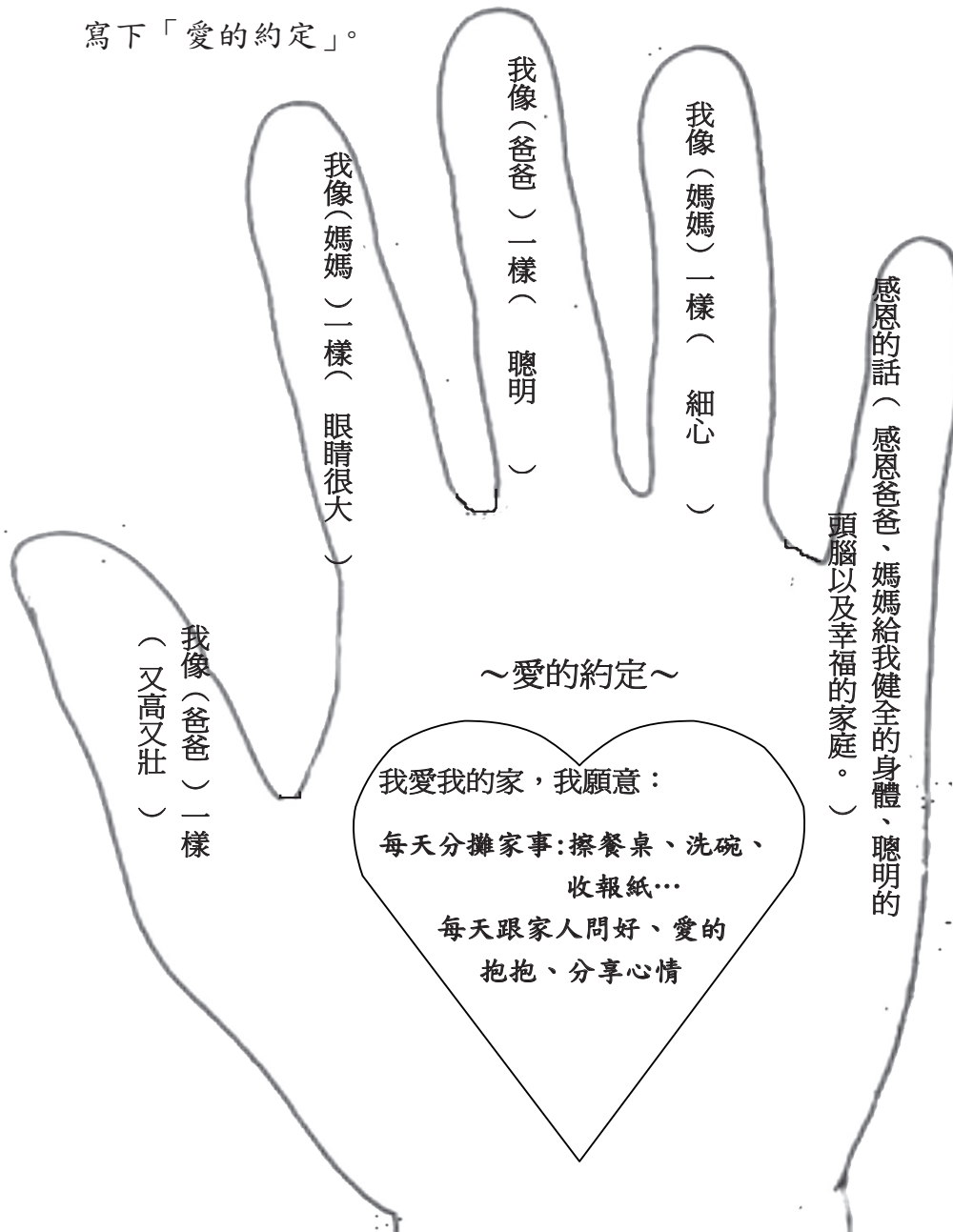
家長簽章：_____

Designed by 林靜宜. 王韶妙

【心手相連小書製作範例—自己的手卡篇】

步驟：1.在圖畫紙上描畫自己手掌的形狀並依輪廓剪下。

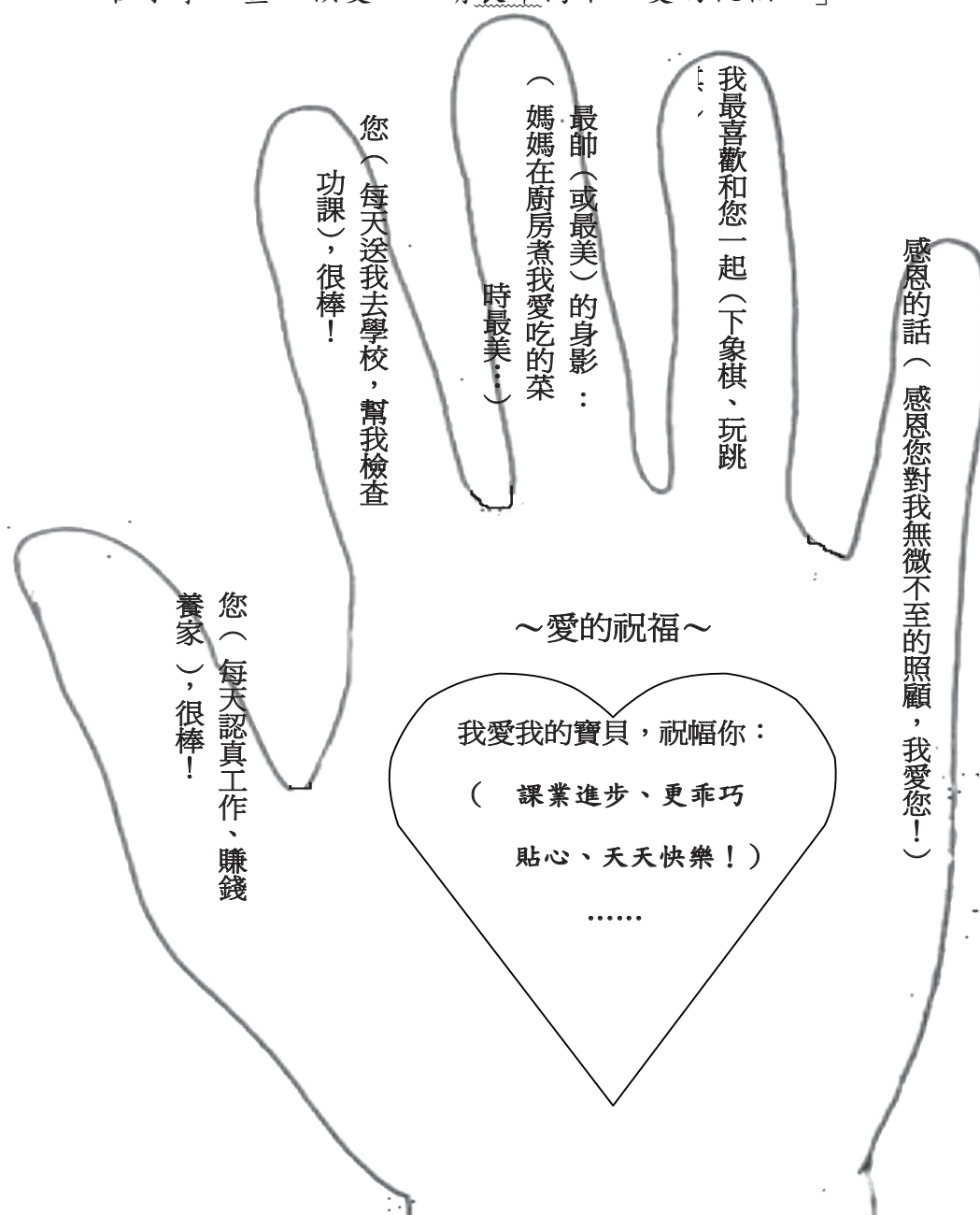
2.仿照下圖，在手指部位寫下與家人相似處(大拇指、食指描述外型，中指、無名指以描述個性為主。)及感恩的話，在手掌心畫一顆愛心，並寫下「愛的約定」。





【心手相連小書製作範例——長輩的手卡篇】

- 步驟：1.在圖畫紙上描畫長輩手掌的形狀並依輪廓剪下
- 2.仿照下圖，在手指部位寫下讚美(家人可重複)及感恩的話，
在手掌心畫一顆愛心，請長輩寫下「愛的祝福。」



【將自己與長輩的手卡「連」在一起】

- 步驟 3.每一張手卡打洞，用緞帶綁起來，並打一個蝴蝶結，小書就完成啦！



家庭教育教案設計(三)

主題名稱	「心」事誰人知	學校	大甲國小
設計者	張郁胤、徐敏議、楊雅惠		
參考資料	1. 自編教材 2. 九年一貫能力指標。取自： http://dl2k.dc2es.tnc.edu.tw/capability/ 3. 100 年度臺中市國民中小學家庭教育種子教師 工作坊研習手冊	年級	五年級
		人數	30 位學生 + N 位家長
		節數	3 節
設計理念	由於時代的進步，家長對於學生的重視，給予學生十分充足的營養，使得學生進入青春期的年齡層也由國中慢慢降至國小。除了給予學生生理上的營養之外，對於學生心理層面的需求也需一併重視，高年級學生似乎也從以家庭為重心轉移到以同儕團體為重心的階段。在家中要對爸爸媽媽說的話越來越少，參與同儕團體的活動也越來越多，高年級的學生對於家人似乎越來越不知道該說什麼？也不知道要用什麼方式來表達？同樣的，家長也不太知道應該用什麼樣的方式來面對青春期的孩子，所以當學生剛升上高年級，可以讓學生先對家長繼續保持一定的聯繫，提供學生與家庭繼續聯繫的溝通的管道，讓家庭與孩子間的關係變得「有點黏---又不會太黏」。 五年級教師接新班級時應鼓勵家長多出席班親會，可利用多種方法吸引家長出席，透過學生的邀請(如：先報名出席者，可在另一科任教室提供學生飲料、書本、撲克牌...等)，增加學生與家長的互動，讓親子間的感情有所增加。班親會除了告知家長學校重要行事之外，同時與家長的面對面溝通與對談，也能多少理解學生的相關行為，或多或少受到家庭的影響，又可告知家長自己的教育理念，想要教出什麼樣的學生。 班親會時，由於家長先後到班的時間有所差異，利用這段空檔可以讓家長先看看「孩子的話」，家長可以利用一些時間，開始覺察孩子的成長與改變，亦可思考如何與孩子進行對話或是溝通，寫下「家長的回應」，讓家長與孩子有「良性互動」的一個管道。藉由此種方式建立起親、師、生之間能有不錯的溝通管道！ 中華民族可能因為文化差異，對於父母之間的愛，子女之間的關心，常「做多說少」，礙於此原因，其實有時候利用「文字傳情」，亦能達到許多良好的功效。		
學生先備知能分析	1. 學生能針對問題進行省思及書寫想法的能力。 2. 學生能聆聽他人的發言並提出自己的想法，進行互動的溝通。 3. 學生能與家庭中的照顧者有一定程度與能力的互動。		



教學資源	一、網路資源 (一)Youtube 網站。你長大後養不養我。取自 http://www.youtube.com/watch?v=VZhJqhXpEio (二)Youtube 網站。感謝父母恩。取自 http://www.youtube.com/watch?v=LMssDiv-lcg&feature=related (三)Youtube 網站。爸爸，我很想你知道。取自 http://www.youtube.com/watch?v=guCejU82z0w&feature=related (四)Youtube 網站。一封給孩子的信。取自 http://www.youtube.com/watch?v=iXKifjGeUDY&feature=related (五)Youtube 網站。愛要怎麼說出口。取自 http://mymedia.yam.com/m/1155947 (六)Youtube 網站。家的名字。取自 http://www.youtube.com/watch?v=-uzbIAEkfh4 二、器材：電腦、單槍、喇叭、CD—PLAYER。 三、其他：學習單、討論單、家長參與班親會
教學方法	講述教學、自問自答與自省、合作學習(小組討論)、親子共學
對應家庭教育指標	
I-2-3-3 主動關懷家族成員	九年一貫／高中能力指標 ◎綜合活動 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。 ◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
教學架構與安排	
心事誰人知 感恩的心 難懂的心 星星知我心	



子題名稱	節數	教 學 重 點
感恩的心	1	(1)了解父母親【或照顧者】對自己的付出 (2)表達自我感恩之意
難懂的心	1	(1)其實你不懂我的心 (2)我的想法是..... (3)我覺得爸媽可能的想法有... (4)能選擇與父母溝通的方法
星星知我心	1	(1)能省思自己，完成文字傳情學習單 (2)與父母親建立起良好的溝通管道---從一張學習單開始 (3)能與父母親共同完成「親子日記」

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
I-2-3-3 綜合 2-3-3	第一節 子題一：感恩的心 壹、準備活動 一、影片—你長大後養不養我(參考教學資源)。 二、我是怎樣長大的 PPT。 三、CD--PLAYER，歌曲：感恩的心。 四、相關獎品【學生有發表就能給予獎品】 貳、發展活動 一、引起動機 教師播放影片—你長大後養不養我，影片描述一個家庭中有一位年長的母親吃飯會掉飯粒、不會用3C 產品、不會有尿尿時沒有感覺(或是忍不住、來不及)，因而尿在沙發上。老母親回想從前自己養育兒子的過程，不斷的問兒子：「你長大後養不養我？」但，兒子想把媽媽送到老人院，但卻因為孫子的一句話：「哦！爸爸，改天你大便在褲子，我就送你去老人院！」須知飲水思源頭，百善孝為先！ 二、發展活動 教師引言：從影片當中可以知道，其實每個大人都是從小孩子長成的，也很高興你們都是高年級的學	7'	電腦 單槍	
		25'	電腦 引導 ppt	



	生了，那高年級的你和其他時候的你有什麼不一樣嗎？今天我們一起來想(討論)看看： (一)你是怎樣長大的？ 1.你一生出來就是五年級了嗎？ 2.那你是怎樣長大的？ (二)誰幫助你長大？ 人從出生開始，要經歷過嬰兒、幼兒、小班、中班、大班、小一—小二、小三—小四，在這些歷程中，爸媽是如何陪伴我呵護我？ (三)你想對爸媽說什麼？(我想感謝他們。) 參、綜合活動 一、影片觀賞—感謝父母恩。 二、教師總結： 也許父母常說：「我都是為了你好！聽我的就對了！」試想：你沒有爸爸、媽媽是否有辦法順利長大？在長大的過程中需要父母親的呵護與照顧，你要怎麼跟他們表示你的感謝之意？用說的？用寫的？還是用畫的？或是學學新新人類用E-MAIL和簡訊！不管用什麼方法，要感恩唷！ 第一節 結束	4'	電腦 單槍 喇叭	
I-2-3-3 綜合 2-3-3	第二節 子題二：難懂的心 壹、準備活動 一、CD PLAYER、歌曲：愛要怎麼說出口、家的名字(吳克群作詞、作曲)。 二、活動討論單【學生進行分組約4-6人一組】。 三、電腦、喇叭、單槍、網際網路、學習單。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)教師播放 Youtube 影片——一封給孩子的信。 影片內容：說明人總是會老，無法跟上時代的腳步，或許在某些部分也是會造成子女的	4'	電腦 單槍 喇叭	



	負擔，但我們都曾年輕，我們都會老去！孩子請接受！父母真的沒有辦法決定老去。孩子，有一天，你也會像父母一樣…… (二)教師說明在自己成長歷程中，父母不懂自身的想法，造成許多的困擾及誤解。 話說老師當年年紀小的時候，每次都覺得爸爸媽媽不懂我，每次有任何事情，都不想跟他們說話，總認為他們是 LKK，我常說：「說了你又不知道，為什麼要跟你說？」你呢？有類似的經驗嗎？請你與同組的同學分享並記錄。	2'		
	二、發展活動 (一)請每一小組(約 4-6 人一組)拿取活動討論單，針對討論單問題內容想一想，是否有什麼事情是爸媽不懂的事，我只要自己來就好不需要跟爸爸媽媽說的。請你與同組的同學分享並記錄於討論單中。(參考附件 3-1) (二)欣賞「愛要怎麼說出口」歌曲。	20'	討論單 CD-PLAYER 或是電腦、喇叭	
	參、綜合活動 一、歌曲欣賞 (一)欣賞吳克群「家的名字」歌曲。 (二)教師請學生反思自己曾真正去瞭解爸媽的真正感受嗎？或是把「家」當作一個受傷後的避風港，只有在受傷時會想到的地方，無論是什麼，家裡的人永遠會支持你與保護你，不是「難懂」的關係！ (三)讓學生發表或跟著唱一次，營造父母對孩子的關愛...等氛圍。	10'	電腦 單槍 喇叭	
	二、教師結論：從「愛」開始，讓父母知道你愛他們，適時的顯露出自己的心情，「難懂的心」會漸漸靠在一起，成為相依相偎的一家人。	2'		
	三、鼓勵學生用適當的方法跟父母溝通，試著表達出自己的感覺。	2'		
第二節 結束				



I-2-3-3 綜合 2-3-3 家政 4-3-2 4-3-4	第三節 子題三：星星知我心 壹、準備活動 一、電腦、單槍、網際網路、喇叭……。 二、活動學習單、藍筆數枝。 三、班親會事前準備學校重要行事、教學理念。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)播放影片—爸爸，我很想你知道。 (二)影片內容介紹：透過生活中的點點滴滴，父親做了示範。身為父親，總想為子女預備最好的事物，但同時又會為子女預備一個怎樣的自己？身教會影響著子女。但父母親是否都知道呢？有時，要讓父母親知道～身為子女的我們很想跟父母說的話，就從感謝他們開始吧！ 二、發展活動 (一)藉由「文字傳情」學習單(參考附件 3-2)以及前兩節課的鋪陳與引導，讓孩子寫下對父母(照顧者)的感謝之意，也有想對父母親的話都可以在「文字傳情」中表達出來。 (二)注意事項： 1. 有時非父母親為主要照顧者之家庭，可以引導對照顧者的感謝之意。 2. 學習單完成後只給導師與家長共同參閱。 (三)以上利用零碎的時間，或半節課完成相關學習活動單，後半節則需與家長共同進行。 (四)班親會開始前，由於家長陸續到班上的時間不同，可在家長到達後發給「文字傳情」學習單，讓家長看到學生心裡對父母(照顧者)的感恩，也讓父母親可以對孩子做些回饋！ (五)家長的回饋 藉由「文字傳情」學習單，讓父母寫下對孩子期許或想說的話，也許有些話語不好說出口，但可以在「文字傳情」中表達出來。	5' 15' 20'	電腦 單槍 網際網路 喇叭 學習單 藍筆數枝 文字傳情 學習單	
--	---	---------------------------------	--	--



	參、綜合活動 一、教師完成班親會相關活動。 二、說明「親子日記」的活動實施方式，一開始藉由同一主題，讓親子彼此表達自己的想法，透過用寫的方式讓親子間的溝通橋樑逐漸穩固，互動機會增加，慢慢的親子關係不再是「心」事誰人知。 三、後續相關活動則依教師時間辦理。 本單元 結束			
--	---	--	--	--





附件 3-1

其實你不懂我的心！

班級：_____ 組名：_____ 小組成員：_____

◎我覺得爸媽不懂的事有：

◎想一想～～為什麼爸媽不懂？

◎我(我們)應該怎樣讓爸媽瞭解？

◎我(我們)要怎樣落實讓---爸媽瞭解我(我們)的心呢？

三個臭皮匠～勝過一個諸葛亮！加油～老師對你們有信心！



附件 3-2

文字傳情---親子互動

班級： 姓名：

孩子的話~

親愛的〈 〉，我想對您說：

謝謝您，

愛您的〈 〉敬上

家長的回應~

親愛的〈 〉，我想對你說：

寶貝！

愛你的〈 〉

~讓我們學習分享、共同感動、一起成長，陪伴孩子渡過每一個重要的階段~



附件 3-3

文字傳情---親子日記【舉例】

班級： 姓名：

主題：月考即將到來，身為學生的我應該要怎麼做？

孩子的話~

親愛的〈 〉，我想月考即將到來：

我決定：

愛您的〈 〉敬上

家長的回應~

親愛的〈 〉，在準備月考的過程中你需要：

愛你的〈 〉

~讓我們學習分享、共同感動、一起成長，陪伴孩子渡過每一個重要的階段~



家庭教育教案設計(四)

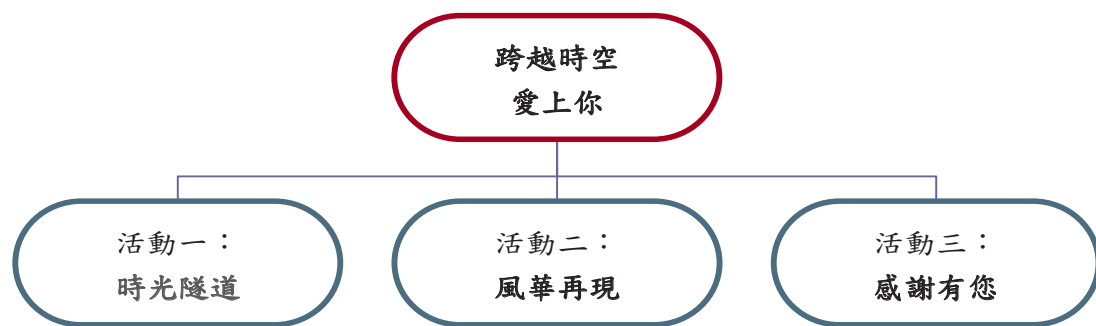
主題名稱	跨越時空愛上你	學校	內埔國小
設計者	張馨如		
參考資料	一、高級中等以下學校家庭教育課程綱要 二、Yahoo 奇摩圖片 三、地方耆老的知識及經驗之談 四、中華傳統民俗技藝團。取自 http://www.mfa.org.tw/05_towon.htm 五、網路資料：取自 http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2004/phantom/02_file/0228/022802.htm	年級	五~六年級 或親子活動
		人數	全班
		節數	4 節
設計理念	隨著社會的變遷，許多家庭的結構已逐漸改變為小家庭，小朋友大多與父母同住，沒有什麼機會和祖父母接觸。然而，高齡社會的來臨是不爭的事實，不論是政府或家庭都應該要即早因應。藉由代間教育的實施，讓我們開始教育孩子認識祖父母的生活背景與習慣，進而能接受、欣賞與尊重彼此生活的差異，改變家庭互動關係，減少代溝以及對家庭與社會的衝擊。 事實上，祖父母擁有非常豐富的人生經驗，對於孩子的成長與教育的方式往往比做父母的還更有要領，有些親子的衝突事件如果以祖父母的智慧來處理，可以具有緩和氣氛的功能，就較不會爆發悲劇了。因此，即使沒有和祖父母同住，也要多利用機會和祖父母共同出遊或共同用餐，偶爾利用假期回去和祖父母同住，都可以增加祖孫相處機會，不但可培養祖孫感情，讓子孫更加懂得關懷長者、照顧長者，還可學習祖父母的人生智慧，讓祖父母有機會再度貢獻寶貴的經驗與知識，也能傳承固有的優良文化與美德。 本單元名稱為(跨越時空愛上你)意指：跨越祖孫不同的時空，彼此互相關愛、互相扶持。設計的方式是串連三個活動，形成一個整體概念。 第一個活動(時光隧道)，主要在讓學生藉由觀賞祖父母年代的老照片，以及邀請學童的祖父母到校現身說法，分享親身經驗，彷彿進入時光隧道回到過去，可讓學生瞭解祖父母早期的生活型態，在食衣住行育樂上的習慣與方式，再讓學生比較現代的生活模式與過去祖父母的生活模式有何差異？讓學生懂得時代變遷所帶來的改變，進而能欣賞與尊重祖父母的生活方式，促進彼此的溝通以減少代溝。 本課程以「阿公講古」以及利用PPT呈現過去與現代之間差異的情形來進行比較，活潑有趣又能引發學生思考，更能引起學生對祖父母那個年代的興趣。 第二個活動(風華再現)，這是延續第一節的活動，將上節課所看到的早期童玩中，選擇一項最感興趣的玩具，然後與祖父母一起動手做做看，完成後與同學一起分享，再做進一步的探討與接觸，分成數組進行童玩的表演或競賽，本活動亦可結合祖父母節的活動邀請祖父母到校參與，讓祖父母有機會再啟動兒時的記憶，也有機會在子孫面前大展身手、風華再現。		



	第三個活動(感謝有您)，經過兩次祖孫之間相互交流的課程後，透過討論分享，能體會祖父母的恩情與愛，讓學童討論該如何關懷與照顧祖父母的身體與心情？該如何幫助祖父母適應現代的生活環境與學習現代的生活用品？自製「愛的本票」至少三張及溫馨小語的卡片，來表達對祖父母的感恩與關心，最後讓學童協助祖父母共同完成數位相框的製作，(呼應本活動最初的老相片欣賞，與現代數位化物品做個比較)整體活動的設計目的在對於日後的生活，祖孫之間能有更寬容的體諒與更廣大的相處模式，讓家庭生活更和樂美滿，社會充滿和諧的氛圍。 本活動將透過各種圖片、相片欣賞、經驗分享、分組討論、實際操作與競賽法(或表演法)等方式來進行。	
學生先備知能分析	▪ 能描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭形態。 ▪ 能分享家庭的獨特傳統。 ▪ 能主動和家人分享生活點滴。 ▪ 能關心和愛護家庭成員。 ▪ 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持。 ▪ 能使用適當的方法表達對家人的愛與關懷。 ▪ 參與家庭活動並分享參與家庭活動經驗。	
教學資源	老照片、過去的玩具、現代的照片、電腦、投影機、相機、數位相機、數位相框	
教學方法	分組討論法、實際操作法、圖片賞析、PPT 教學、發表法、競賽法、表演法	
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標
I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員 I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任 I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境 I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展 I-2-3-1 瞭解家庭及家族中需要特殊照顧的人 I-2-3-3 主動關懷家族成員 II-1-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源(綜合 2-3-1) II-1-3-3 瞭解與應用社區資源(家政 3-3-4) II-2-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動(綜合 2-3-3)		◎語文(國語文) C-3-1 能發揮說話技巧。 ◎健康與體育 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 ◎家政教育 1-3-1 比較不同的飲食習慣 1-3-3 接納他人所喜歡的食物 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情



教學架構與安排



子題名稱	節數	教 學 重 點
時光隧道	1	藉由觀賞祖父母年代的老照片，以及祖父母到校現身說法，分享親身經驗，彷彿進入時光隧道回到過去，可讓學生瞭解早期的生活型態，在食衣住行育樂上的習慣與方式，再利用PPT呈現出今昔物品的比較，現代生活的用品(如販賣機、售票機、電腦、智慧型手機、數位相機、便利商店等)與過去的大不相同，讓學生瞭解現代生活的模式與過去的異同之處有如物換星移，經由瞭解進而能尊重祖父母與彼此的生活差異，避免產生隔閡。
風華再現	2	將上節課所看到的早期童玩中，選擇一項最感興趣的玩具，然後與祖父母一起動手做做看，完成後與同學交換玩一玩，學習分享，再做進一步的體驗；分成數組進行童玩的表演或競賽(如滾鐵環、踩高蹺、打陀螺、沙包……)，本活動亦可結合祖父母節的活動邀請祖父母到校參與，讓祖父母有機會再啟動兒時的記憶，重溫兒時舊夢，也有機會在子孫面前大展身手、風華再現。
感謝有您	1	當學生體認祖孫之間彼此生活型態的不同後，能相互尊重各自的喜好與習慣，進而喜歡彼此的文化。再透過討論分享，體會祖父母的恩情與愛，讓學童省思該如何關懷與照顧祖父母的身心？該如何幫助祖父母適應現代的生活？然後自製「愛的本票」及溫馨小語，來表達對祖父母的感恩與關心，最後讓學童與祖父母共同完成數位相框的製作(呼應本活動最初的老相片欣賞，可做今昔之比)。整階段活動進行結束後，請家庭成員規劃一趟宜蘭傳統藝術中心之旅(或客家大院)作為延伸學習，可以認識更多早期的文物，讓小朋友更瞭解祖父母以前生活的狀態，回家後也能與祖父母找到共同的話題來分享相關經驗。



指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
	第一節 子題一：時光隧道 壹、準備活動 一、早期台灣的民謠、山歌、童謠。 二、早期文物的相片或圖片(舊鐵馬、三合院、大襟衫、簑衣、舊型相機、舊型電話、黑膠唱片、雜貨店、鹹菜乾、蘿蔔乾、陀螺、滾鐵環、糖葫蘆、竹筷槍.....等)。 三、現代文物的相片或圖片(交通工具、住宅、服裝、手機、電腦、數位相機、數位相簿、冷氣)，現代的玩具或零食 (BB 槍、戰鬥陀螺、麥當勞薯條、漢堡.....) 四、將上述事項製作成 powerpoint。 五、邀請地方耆老講故事。 貳、發展活動 一、引起動機 播放早期歌謠或相關影片，引起對祖父母那個年代的好奇心，進而想要更加瞭解祖父母的生活。 二、發展活動：(一)、(二)可同時進行 (一)圖片欣賞：以 powerpoint 展示早期的相片或圖片，包括飲食方面(蕃薯籤、鹹菜乾、蘿蔔乾)、服裝方面(大襟衣、簑衣)、住宅(三合院)、交通工具(舊型鐵馬、舊型機車)、玩具(陀螺、竹筷槍)、舊型相機、舊型電話、蒲扇、雜貨店.....等老照片。(亦可事先請同學回家蒐集相關的圖片，再由同學來分享) (二)經驗分享：邀請幾位同學的祖父母來班級做故事分享與介紹(若邀請不到則請老師自行說明)，讓學生瞭解祖父母早期的生活型態與模式。 (三)腦力激盪：請同學們說說看，現代有哪些物品是祖父母那個年代所沒有的東西？如：電腦、網路、手機、數位相機.....等，自由發	2’ 20’ 3’	音樂 CD 照片 圖片 PPT 電腦 投影機 附件 4-1	能專心欣賞 能專心欣賞、傾聽並予以回饋 能參與討論與分享



	揮。並分析、比較早期文物與現代文物的異同之處。 (四)發表想法： 1.喜歡現代的哪樣物品？ 2.喜歡哪個時候的生活？ 參、綜合活動 一、發表看法： (一)請各組同學說說自己在家中與祖父母相處的情形或與祖父母共同生活的經驗。 (二)請小朋友談談祖父母有哪些特殊的生活習慣？ 二、超級任務 從今天所看到的圖片中，選出你最喜歡的玩具，回家準備材料及搜尋製作方法，下次上課要動手做做看。 第一節 結束	5'		能作批判性思考
	第二、三節 子題二：風華再現 壹、準備活動 一、各種童玩製作的材料。 二、搜尋各種童玩製作的方法。 三、規劃祖父母節活動的趣味競賽項目(配合製作的童玩)。 四、邀請傳統技藝社團參加擺攤。 五、趣味競賽器材，如：滾鐵環、踩高蹺、陀螺。 六、學生利用體育課事先練習比賽項目。 貳、發展活動 一、引起動機： 老師準備好現成的陀螺或其他已製作完成的童玩，在課堂中現場玩玩看，引起學生的興趣，再說明今天將要進行的動手做做看與競賽(或表演)方式。 PS：本活動亦可利用學區運動會或祖父母節活動時，邀請社區內的學童家長、祖父母一同來參加，事先宣導將於親子趣味競賽項目中，舉行	3'	陀螺 (或其他童玩)	



II-1-3-1	各項早期的童玩比賽，會場可邀請各種民俗的團體擺放攤位，如糖葫蘆、龍鬚糖製作.....以吸引學童參觀並更加認識瞭解，也讓祖父母有懷舊的機會。 二、發展活動： (一)上集回顧：請小朋友說說上一堂課的影片看到了什麼(可快速的再秀一次) (二)發表意見： 1.說出我對早期的物品中最喜歡哪一樣？為什麼？ 2.我對哪一項早期的物品感到很好奇，想進一步瞭解？ 3.我最想玩哪一樣早期的玩具？為什麼？ (三)大顯身手： 將所準備好的材料拿出來，依照搜尋好的製作方法，開始動手做做看。(亦可請數位熱心的祖父母來現場指導製作，可增加祖孫情感)。建議製作項目如下： 1.竹筷槍(材料易取得，製作簡單易懂) (1)所需材料：竹筷子 2 雙、橡皮筋數條、剪刀一把。 (2)製作方法：請參考附件 4-2。 2.踩高蹺 (1)所需材料：鐵罐、繩子、鐵釘。 (2)製作方法：請參考附件 4-3。 3.沙包 (1)所需材料：布、針線、細石(或綠豆)。 (2)本活動可讓學生自由發揮，不限制要做哪一種童玩。	2' 5' 30'	相關材料及製作方法	能發表看法 能發表意見 能準備好材料及認真製作
I-1-3-4 健體 6-3-2	(四)分享時刻 展示製作的成果，拿出來與同學共同分享，交換玩具玩玩看。 (五)風華再現 1.滾鐵環：分成數組，祖孫倆一組，各自站在起始點與折返點，由祖父母開始滾鐵環到折返點，交棒給孫子後再由孫子將鐵環滾回終點，先到者獲勝，取前幾名頒獎。 2.踩高蹺：將工具改為高蹺，比賽方式則與滾鐵環相同。(若高蹺不易取得，可用奶粉罐製作)，製作方式請參考附件 4-3。	5' 30'	鐵環 高蹺 陀螺 沙包	能參與分享 能參與活動並鼓勵祖父母參加



	3.打陀螺：由祖父母參加，以陀螺旋轉時間最久者為勝，讓祖父母有大展身手的機會。(陀螺可購買) 4.玩沙包：請祖父母示範沙包玩法，再由學生試試看。 參、綜合活動 一、做成紀錄：將作品拍照。 二、整理環境：協助收拾場地與器具。 三、回家後與家人分享參加活動的心得(寫在日記簿裡)。 第二、三節 結束	5'	相機	能將作品拍照，並與家人分享心得，完成日記
I-1-3-1 I-1-3-2 I-2-3-1 I-2-3-3	第四節 子題三：感謝有您 壹、準備活動 一、相片。 二、製作「愛的本票」與卡片的材料。 三、數位相機、數位相框。 貳、發展活動 一、引起動機—相片分享 請同學們帶幾張祖孫共同活動的相片，與同學分享與祖父母相處的快樂時光和經驗。 二、發展活動 (一)點子大作戰 1.如何尊重祖父母的生活習慣？進而欣賞他們的生活模式。 引導：學習祖父母年代的玩具怎麼玩，和祖父母一起玩，如沙包、彈珠。也可以教祖父母玩我的玩具，如戰鬥陀螺、線上遊戲、開心農場裡的遊戲……等。 2.為了讓祖父母適應現代生活物品，我可以為祖父母做些什麼？請同學發表意見。 引導：我可以教祖父母如何使用數位相機、電腦、網路的功能、MSN、FACEBOOK、EMAIL 和即時通的使用	5' 15'	相片	能準備相片，並能分享 能認真思考及參與討論



I-2-3-3	FACEBOOK、EMAIL 和即時通的使用等。還可以親自帶祖父母去學習販賣機、售票機、悠遊卡的使用.....等等。 3.討論如何參與祖父母的生活？ 引導：和祖父母一起去參加祭祖儀式、學習祖父母年代的老歌、學習母語、照顧祖父母生活起居、多陪他們一起吃飯聊天、一起散步聽他們說以前的故事.....等。 (二)讓愛說出口 1.要如何表達對祖父母的愛與關心？ 2.要如何把對祖父母的感謝說出來？ 3.我可以為祖父母做些什麼事？ 例如：幫祖父母剪指甲、幫祖父母洗腳.....	10'		能參與討論
I-1-3-4 II-2-3-1 II-1-3-3 家政 4-3-5	參、綜合活動 一、動手做一做：製作本票、感恩的卡片(溫馨小語)請參考附件 4-4、附件 4-5。 二、延伸學習： (一)安排祖孫三代一起出遊 例如：宜蘭傳統藝術中心或客家大院，有懷舊之情。或全家一起唱卡拉 OK？ (二)替祖父母製作相簿或數位相框，或者與祖父母共同完成製作。	10'	本票及卡片 數位相機 數位相框	能完成本票及卡片製作 能安排活動 能製作數位相框
本單元 結束				





附件 4-1

張爺爺講古

在爺爺小時候那個年代，吃的東西很少，以番薯籤為主食，難得吃飯，配的菜是菜脯、鹹菜乾、還有自家種的青菜，逢年過節要拜拜時才會殺隻雞，當時若有家中老母雞下的蛋炒上一盤菜脯，就是最上等的菜了。有時候則會到溪邊或池塘抓些螃蟹、蚌殼、田螺、溪蝦、竹蛙等當補充鈣質的來源。小時候沒有什麼零食，頂多是路邊野生的莓果、竹林裡抓些筍姑來烤，解解饞。那時也沒有冰箱，存放菜餚就放在菜廚裡，到有冰箱時就開始用夾鍊袋裡面放些糖水、酸梅湯或綠豆湯冰在冷凍庫做袋冰來吃或者枝仔冰，那真是一大享受，不像現在冰品種類眾多，要買也都很方便。

穿的衣服大多是大襟衣，雨衣則是蓑衣；平常多半打赤腳，要是考試前三名則有機會得到學校送的橡膠鞋當獎賞，才有鞋子可穿；帽子是斗笠，至於襪子那是沒有的，洗衣服則是到溪邊去洗，沒有洗衣機。

住家幾乎都是三合院式的，旁邊還有豬欄、牛欄、廁所是茅坑的，就在豬欄旁邊，晚上若要到廁所暗暝摸的簡直會嚇死人。而現在房子大都已改為樓房，廁所也都在家裡面，還有沖水馬桶，而且早期洗澡要先煮一大鍋洗澡水，現在則是有熱水器，水龍頭一開就有熱水來。還有早期也沒有冷氣，只有蒲扇可搨涼，後來就有電扇了。

早期沒什麼交通工具，都是步行，頂多一些當醫生的或有錢人家才會有摩托車，到 50 年代才比較有腳踏車可騎，汽車更是少見。

以前玩的玩具都是手工製造的，我們會利用收割後到稻田裡玩騎馬打仗，下課後會玩黏土、彈珠、圓形紙牌、打陀螺、滾鐵環、竹槍射橡皮筋、響筒(類似現在的扯鈴)，女生則多半玩沙包，用林投葉或禾稈摺些眼鏡、手錶或蚱蜢之類的來玩。

休閒娛樂那是極少的，僅有極少數的老人家會拉拉胡琴，大多時間都在工作比較多，有錢人家裡有的會有留聲機，或小小台的收音機，唱機則是用黑膠唱片，後來演變為錄音帶，現在則多是 CD 了。



附件 4-2 竹筷槍製作方法

1. 首先在竹筷中間做一記號



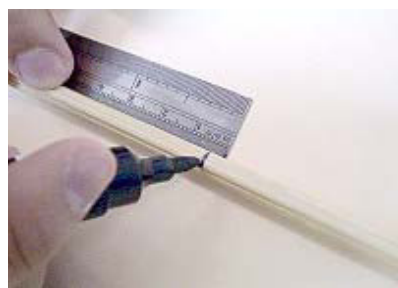
2. 用剪刀把記號處剪一圈



3. 之後在此處用雙手折成兩支



4. 再重複上述的動作一次



5. 完成後，先預估竹槍的樣子



6. 用一雙筷子末端夾住半支筷子。



7. 並將它交叉綁上橡皮筋

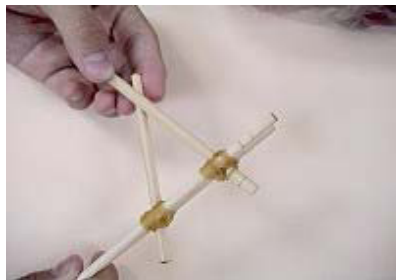


8. 再重複上述的動作一次





9. 將兩枝半筷交叉一處



11. 完成握把



13. 並在交叉處綁上橡皮筋



15. 在筷子前端捆上一支半筷



17. 將橡皮筋掛上，竹筷槍就完成了。



10. 並將此處交叉綁上橡皮筋



12. 在筷子中間處夾住一支半筷



14. 完成板機



16. 在那支半筷最前端上磨出一道溝槽





附件 4-3 踩高蹺製作方法

1.材料：奶粉空罐、麻繩



2.空罐底部的左右各打一個小洞



3.空罐底部的左右各打一個小洞(兩邊的洞要對稱)。



4.將繩子兩端分別穿過罐底的小洞



5.調整繩子長度(手自然下垂可以拉到即可)，再將繩子打結繫牢。



6.將繩子打結繫牢



7.踩上鐵罐



8.兩手緊緊抓住繩子的上端，手腳同步即可前進。





附件 4-4 愛的本票

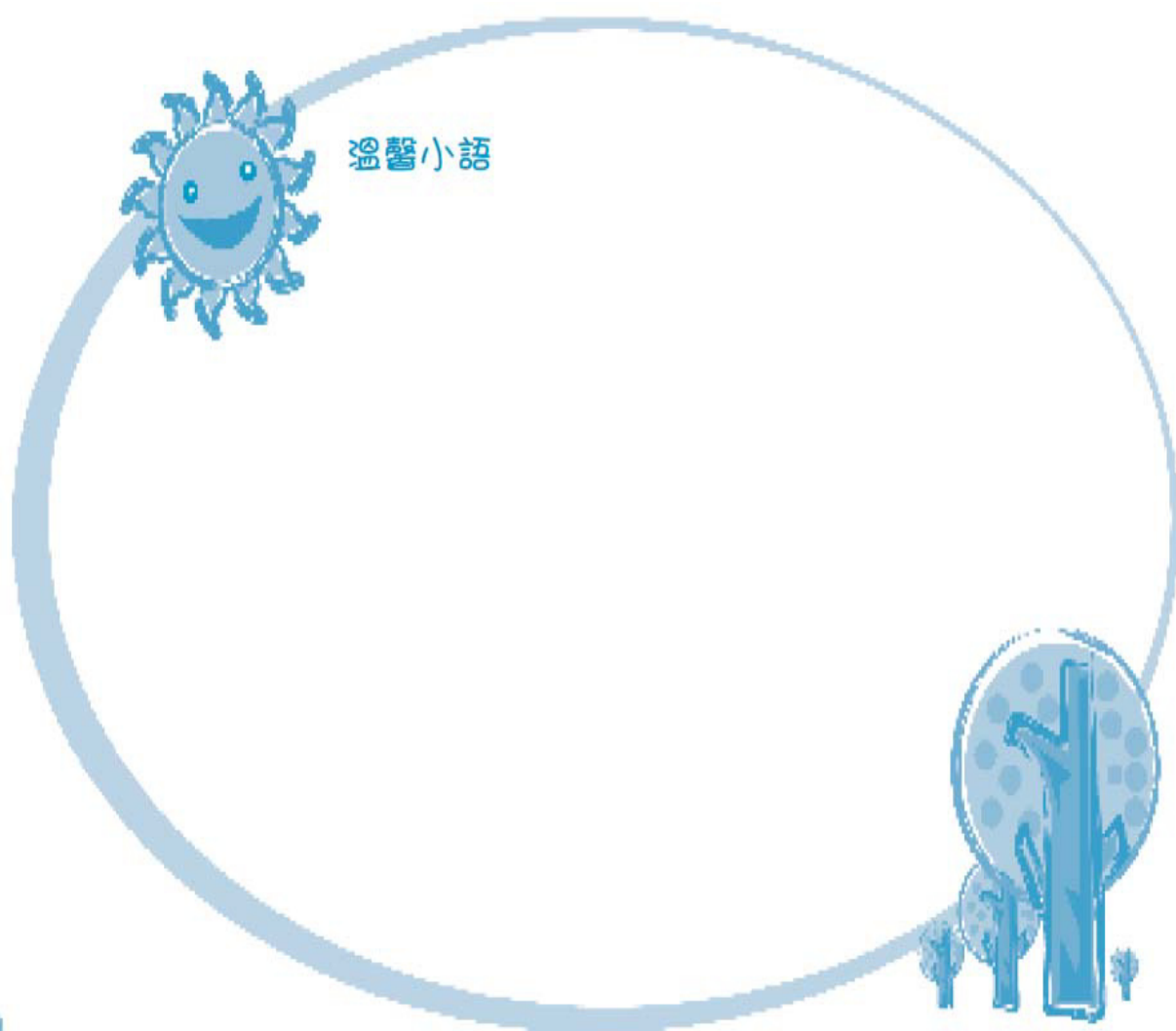
		
憑票支付		
本人願意幫		
		
完成		

		
憑票支付		
本人願意幫		
		
完成		

		
憑票支付		
本人願意幫		
		
完成		



附件 4-5 感謝卡【寫下對祖父母感恩的話】





家庭教育教案設計(五)

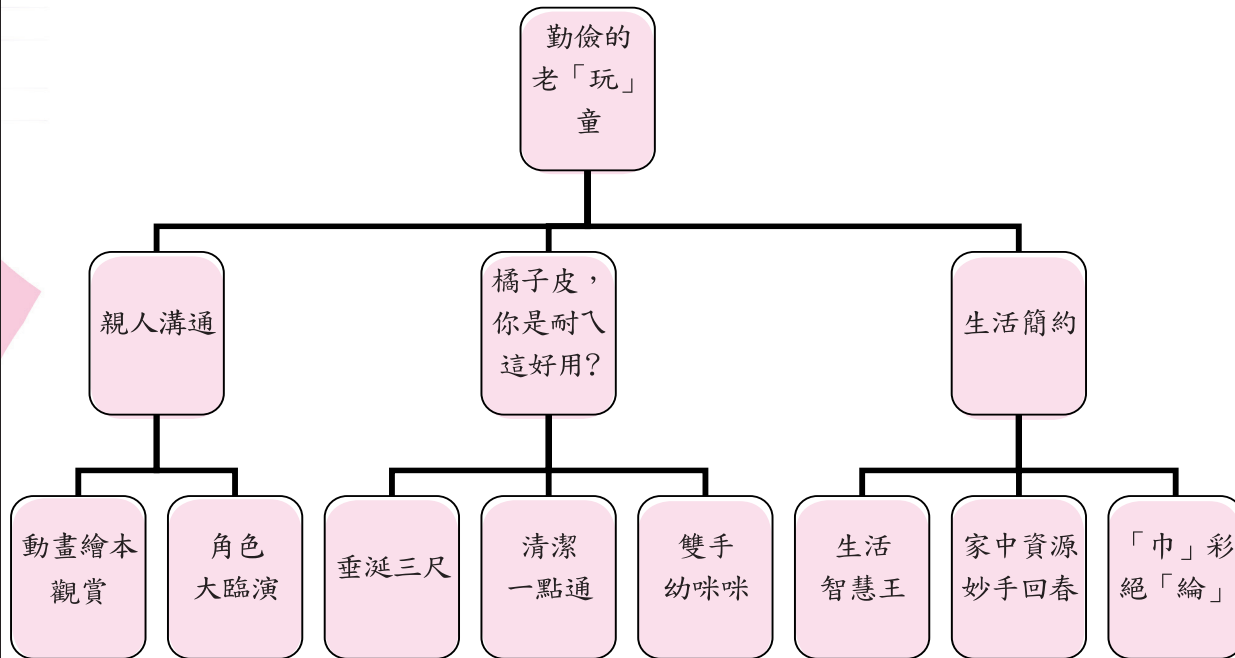
主題名稱	勤儉的老「玩」童	學校	惠文國小
設計者	洪淑萍、曾筱涵、林芊吟		
參考資料	1.真珠真理子(2006)。怕浪費的奶奶(米雅，譯)。三之三文化出版。 2.娜塔莉(2009)。絲巾、圍巾、披肩時尚系法 140 例。(劉一梅，譯)。廣西師範大學出版社。	年級	六年級
		人數	32-35 人
		節數	3 節
設計理念	初次拿到「怕浪費的奶奶」這本繪本，想起已經過世的老奶奶，她佝僂的身影，不疾不徐的說話步調，以及令我們百聽不厭的「蝦子借眼睛的故事」，總叫我們念念不忘。尤其是一起吃飯時，她總勸我們要把碗裡的飯粒、菜渣吃光光，不要浪費！當時年紀小，無法體會老人家的用意，總是嫌她囉唆，表現不耐煩的態度；而今自組家庭後，什麼都懂了！奶奶的用意，在現今物欲橫流的環境中，多少人能夠體會時代艱辛時，粒粒皆辛苦的辛酸？已經為人師表的我們，如何將這愛物惜物的觀念，認真、無障礙的轉達給下一代，而下一代也能心悅誠服的接受？同時，在物資不虞匱乏、甚至資源過剩的環境中，如何透過家庭教育的實踐，教導小朋友簡約的生活及資源再利用的觀念和做法？是我們在閱讀完這本繪本後最真切的想法，希望透過本單元的教學，使小朋友學會：(1)如何和親人做好良性的互動；(2)以實做方式，親身體驗「資源再利用」的樂趣；(3)在大家集思廣益下，創作出「一物可以好幾用」的智慧點子，以達到寓教於樂的教學目標。		
學生先備知能分析	1.90%的學生已有人際互動的正確觀念；尚欠缺遇到狀況時，如何圓融處理的正確做法。 2.99%的學生已知道環保的重要性，而對於如何將身邊物品化腐朽為傳奇的做法，具有高度好奇心。		
教學資源	一、網路資源 (一)Facebook 網站。平結打法。2011 年 10 月 14 日取自 http : //www.facebook.com/note.php?note_id=10150197864473205&comments (二)Yahoo 奇摩知識。橘子皮的功能。2011 年 10 月 12 日取自 http : //tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405121705741 (三)Youtube 網站。廢物再利用「衣架篇」--《再利用大事典》。2011 年 10 月 12 日取自 http : //www.youtube.com/watch?v=0vDThXILr8w&feature=related (四)Youtube 網站。膠袋收納法 01。2011 年 10 月 12 日取自 http : //www.youtube.com/watch?v=OqMAZk9htsE&feature=related (五)Youtube 網站。學生動手做發票杯墊。2011 年 10 月 12 日取自 http : //www.youtube.com/watch?v=-lnTbVxbbuc&feature=related (六)Youtube 網站。橘子皮有妙用三種料理鮮品嘗。2011 年 10 月 12 日取自 http : //www.youtube.com/watch?v=pK5RzVCceHc		



	(七)Youtube 網站。舊 CD 再利用 2。2011 年 10 月 12 日取自 http : //www.youtube.com/watch?v=4q_QRwM52Go&feature=related (八)文建會兒童文化館。怕浪費的奶奶。2011 年 10 月 12 日取自 http : //children.cca.gov.tw/garden/animation.php?id=200702A01 (九)洪惠娟。「臺北 e 大」學習論壇討論區--家事智慧篇大估大利橘子紅了。2011 年 10 月 12 日取自 http : //welearning.taipei.gov.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=23657 (十)第 77 期女性電子報—生活點子。奇妙的天然去污劑，橘子油！。2011 年 10 月 12 日取自 http : //forum.yam.org.tw/bongchhi/old/supermarket/supermarket15.htm 二、器材：電腦、影音設備、PPT、熱水、橘子皮、立可白、塑膠墊板、領巾、杯子 三、其他：「對不起、請原諒我、謝謝你」大字報、學習單
教學方法	教師講解、小組討論、實作、影音觀賞、角色扮演
對應家庭教育指標	九年一貫／高中能力指標
II-1-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源(綜合 2-3-1)	◎自然與生活科技 8-3-1-10 能運用聯想、腦力激盪、概念圖等程序發展創意及表現自己對產品改變的想法。 8-3-2-10 利用多種思考的方法，思索變化事物的機能和形式。 ◎家政教育 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 探索家庭生活問題，探討如何避免其對個人的不良影響。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。



教學架構與安排



子題名稱	節數	注 意 事 項
親人溝通	1	1. 影片觀賞後，所提問之問題，需有層次(由簡入深)，進一步做有效探討。 2. 角色扮演時，教師需營造出狀況劇之情境與氣氛，進而引導學生表現出角色之間的衝突以及解決方法。
橘子皮，你是耐「入」這好用	1	1. 「清潔一點通」之實驗時間至少 5 分鐘，實驗效果方可見，所以時間必須妥善掌握。 2. 「清潔一點通」所使用之立可白可用奇異筆、修正帶替代。使用橘子皮擦拭時，內外皆可嘗試。 3. 實驗中若使用不當(例如打翻水、橘子汁噴到眼睛)，請事先想好有處理方式；實驗後之器材回收，需規劃部分時間妥善處理。
生活簡約	1	1. 在腦力激盪部分，老師可在黑板上寫出主題，學生天馬行空的答案皆可在黑板上書寫；對於所有答案，教師原則上不做批判，並給予適當之鼓勵。 2. 在「巾」采絕「綸」部份，「平結」為最基礎之結法，必須先讓學生熟悉此部分。



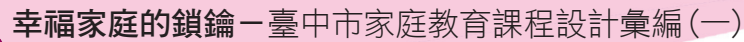
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
	第一節			
	壹、準備活動			
	一、教師預先準備好繪本「怕浪費的奶奶」。			
	二、教師準備「模擬狀況劇」數則。			
	貳、發展活動			
家政 4-3-4	一、引起動機：觀賞「怕浪費的奶奶」繪本動畫。故事大綱如下。 有一位勤儉的奶奶。他最常對孫子說的一句話就是：「真是浪費啊！」因此，大家給他一個稱號「怕浪費的奶奶」。 當孫子飯沒吃乾淨時，奶奶幫他吃，順便將他嘴巴邊的飯粒舔乾淨；水龍頭沒關好，奶奶也會出現，指導孫子；孫子哭了，奶奶更是心疼流出來的眼淚；不要的紙團在奶奶手上搖身一變，成為了怪獸裝；透過奶奶的雙手改造，短短的色筆，畫出美麗彩虹；撥掉的橘子皮，奶奶也捨不得丟，你覺得奶奶會想出什麼用途呢？	5'	網路影音 繪本	
家政 4-3-4	二、發展活動 (一)問題思考 1.請問奶奶的口頭禪是什麼？ 2.請問孫子做了哪些事情讓奶奶說出「真是浪費啊！」？ 3.從動畫繪本中你發現什麼？或有什麼感受？ 4.奶奶看到孫子飯粒沒吃乾淨，而要在孫子臉上舔個幾下。如果是你，願意嗎？如何拒絕？ 5.奶奶認為一直開著水龍頭刷牙漱口，真是浪費呀！為什麼說得讓孫子淚流滿面？ 6.奶奶常說「真是浪費呀！」你的感覺是什麼？該怎麼說比較好？	15'	PPT	能說出繪本中出現的親人溝通問題
家政 4-3-3	(二)角色大臨演 教師提出四個情境，請學生每兩人為一組，試著扮演奶奶及孫子的角色，親自體驗親人溝通問題。 1.已經晚上十一點了，孫子到現在都還沒回來，奶奶很著急的等著他，等到他回來時，忍不住……(角色扮演：不良示範及溝通典範，溝通典範中請學生練習用「對不起、請原諒我、謝謝你」帶入句子中。)	15'	狀況劇 PPT 對不起原諒我 謝謝你大字報	能就狀況劇做適當的演出



	2.奶奶十分勤儉，總會把還沒壞的東西放在孫子房間，結果讓孫子都沒地方睡覺。久而久之，孫子就…… 3.孫子很愛喝飲料，總會順手帶一大堆塑膠袋回家，奶奶看到了覺得很不環保，忍不住又…… 4.奶奶很愛把剩菜留下來，放到冰箱冷藏。可是久了就會忘記那些剩菜，而放到壞掉，孫子就會對奶奶說…… 參、整合活動 一、教師統整：提醒學生，不可以因為一時氣在頭上，而語帶敵意，最後可能會意外傷害到最親密的家人。如此一來，只會得不償失呀！ 二、學生統整：請學生發表上完這堂課的感受。 第一節 結束	5'		能夠說出自己的想法
II-1-3-1 自然 8-3-1-10 8-3-2-10	第二節 壹、準備活動 一、老師：橘子皮實驗(各組數顆)、熱水、鍋子、杯子、立可白、塑膠墊板(各組兩片)、youtube 影片、學習單。 二、學生：抹布、衛生紙。 貳、發展活動 一、引起動機 教師開啟上節課最後之 PPT。 (一)教師提問：發揮想像力，想像奶奶會用橘子皮做些什麼？(從食衣住行四項考慮，各組至少想兩項) (二)教師歸納：多功能的橘子 1.成份、用途(學生自由發表，老師解釋作法)。 2.造型圖片。 二、發展活動 (一)老師介紹 1.提問：有沒有與家人或朋友到傳統市場或超級市場的經驗？在水果攤會見到哪些水果？橘子是每年十一、十二月最常見的水果，最	8' PPT 電腦投影設備 7'		能說出任何與橘子皮有關之用途 能說出橘子皮之成分

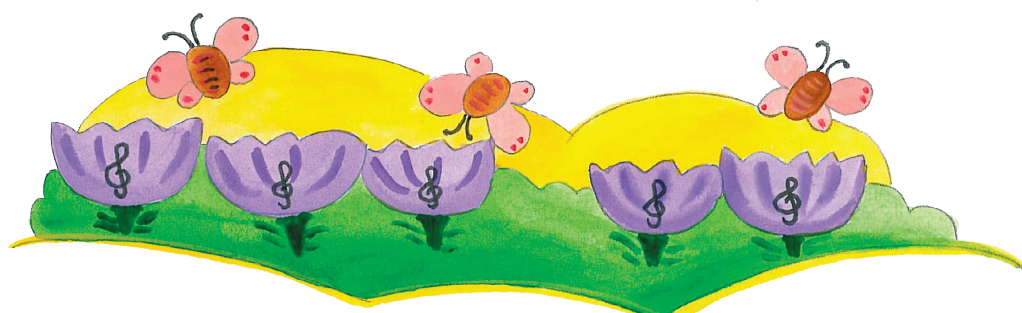


	近出產的是綠皮的。今天要來做一些橘子皮的實驗，我相信一定有吃過橘子，但應該沒把橘子皮拿來做過實驗。現在請將桌面收乾淨，並選出一位組長。 2.垂涎三尺—法式點心 (1)觀賞 Youtube 網站的「橘子皮有妙用三種料理鮮品嘗」影片。 (2)教師提問：影片中介紹哪三種橘子皮的使用方法？ (3)請學生回家之後可以上網找圖片，與家人一起試試看，家裡就會多一份點心！如果不是橘子盛產季節或很少吃橘子，也可以改用其他水果皮(柚子、柳丁、檸檬)代替。 (二)清潔一點通 1.實驗 (1)發橘子皮、塑膠墊板。 (2)於塑膠墊板上塗上立可白，並利用橘子皮汁消除。 (3)提問：各組成功與否？ (4)講述原理：橘子皮有檸檬精油，它是一種天然(酸性)的有機溶劑，可以溶解一些水洗不掉的污漬，例如奇異筆的痕跡。 (5)收拾用具。 (三)雙手幼咪咪 1.實驗 (1)組長至講臺前領裝好溫橘子水之水杯。 (2)將手浸入水桶中靜待約 40 秒。 2.發表浸泡後之雙手觸感及實驗心得。 3.講述橘子泡澡原理：橘皮上的油的成分含抗菌物質，不僅能抗菌，還有滑潤雙手、芳香療法的功用。 4.收拾用具(手)。 參、整合活動 一、學生統整 (一)問題回答：今天進行了哪些活動？ (二)填寫學習單(參考附件 5-1) 1.請寫出橘子皮的功能，越多越好。 2.為什麼橘子皮可以去除立可白？(提示：橘子的成分) 3.用橘子皮洗手後有什麼感覺？你喜歡嗎？	7' 8' 10'	立可白 橘子皮 塑膠墊板 衛生紙 水桶 熱水 杯子 橘子皮 PPT 電腦投影設備 衛生紙抹布 學習單 PPT 電腦投影設備	能說出橘子皮在食材中之用途 能遵守實驗規則 能說出橘皮除漬之原理 能發表橘子水對手之改變 能說出橘皮護膚之原理
--	--	--------------------------------	--	--

64



	一條領巾可以變化出多樣的風采，讓生活過得創意又有樂趣。請小朋友跟著老師的步驟，練習摺一摺： 1.平結 (1)首先把它先交叉。 (2)拉一條往後繞一圈。 (3)把它從裡面繞出來(上者恆上)。 (4)調整它的長度(變成活結)。 2.四角摺疊結 (1)先將方巾裡朝上鋪平，四個角向中心摺疊。 (2)將摺疊後的一個角再向中心摺疊。 (3)從摺疊兩次的那個角的下方開始捲方巾。 (4)圍在脖子上，一長一短，然後打平結。 3.雙層纏繞結 (1)先將方巾摺疊成斜角條狀，在脖子上圍一圈。並在脖子前方打平結。 4.古典結 (1)先將方巾摺疊成長方形，把長的一端放在上面後圍在脖子上打平結。 5.圓結 (1)先將方巾摺疊成斜角條狀，在中間打平結。 (2)垂下的兩端擰成麻花狀，繞至脖子後打結。撐開前面的結扣。 參、整合活動 一、完成領巾後，小組團體造型走秀。 二、發表今日活動心得。 本單元 結束	5'		能摺出各種造型的領巾
--	---	----	--	------------





附件 5-1

橘子皮，你是耐ㄟ這好用？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、請寫出橘子皮的功能，越多越好。

二、為什麼橘子皮可以去除立可白？（提示：橘子的成分）

三、用橘子皮洗手有什麼感覺？你喜歡嗎？

洗手前的感覺	洗手後的感覺	喜歡嗎？為什麼？

四、你對今天的實驗(橘子水洗手、去漬)或橘子皮介紹有沒有什麼心得？(任選一個作答)



家庭教育教案設計(六)

主題名稱	我想更懂您(你)	學校	¹ 清水國中
設計者	¹ 林惠娟、 ² 謝良芬、 ³ 葉美吟、 ⁴ 賴潔		² 溪南國中
參考資料	我的感覺、你的感覺【上誼文化公司】文、圖/阿麗奇譯/陳宏淑	年級	七年級
		人數	35 人
		節數	3 節
設計理念	青少年階段，面臨生理功能、認知模式和人際關係等多方面的劇烈變化，個人所承受的外在壓力遠超過大人的想像，根據內政部89年臺閩地區青少年身心狀況調查分析，顯示青少年的壓力來源，比例最高為來自家長(62.9%)，其次為自己(53.4%)。由此顯示出青少年與家人之間的互動往往是溝通不良，如何有效學習情緒的表達、情緒抒發及運用適當情緒管理及溝通的方法，才能降低親子衝突，進而增進親子關係。		
學生先備知能分析	已上過認識家庭的基本課程。 與學生討論家人角色定位。		
教學資源	學習單、卡片、音樂 MV、		
教學方法	影片賞析、角色扮演法、講述法、分組討論法、實踐活動		
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標	
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任		◎綜合活動	
I-2-4-1 了解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任		1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	
I-2-4-2 了解青少年階段親子的衝突成因與因應		1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	
I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待		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。	
I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會。			
教學架構與安排			
我想更懂你 其實你不懂我的心 聽你聽我 幸福便利貼			



子題名稱	節數	教 學 重 點
其實你不懂我的心	1	1. 瞭解情緒、表情的意義。 2. 認識親子衝突，並協助學生了解生命中的重要他人對自己人際互動中情感層面的影響。 3. 學習辨識與表達適當的情緒。
聽你聽我	1	1. 學習傾聽、情緒表達與管理，並重新檢視與父母的互動過程，減少不必要的衝突。 2. 學習正向溝通、互動技巧。 3. 具體與父母建立溝通的管道。
幸福便利貼	1	1. 分享親子溝通經驗，學習他人成功之道。 2. 瞭解讚美的力量，並學習將讚美應用於家人溝通上。 3. 透過新聞分享，進行楷模學習，具體實踐讚美日記於親子溝通上。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
	第一節 子題一：其實你不懂我的心 壹、準備活動 情緒名稱小卡、影片製備。 貳、發展活動 一、引起動機 老師指導語：每個人都有感覺，在面對不同的事件發生時，會引發我們不同的情緒及表情。你知道常見的情緒表情有哪些？我們現在就要開始進行第一個活動囉！ (一)活動名稱：比手劃腳 (二)活動方式：請十位同學分別輪流上臺，比手劃腳讓同學們猜答案，答對的同學加分。 (三)活動主題：情緒。 (四)活動題目：生氣、快樂、憂鬱、煩惱、期待、痛苦、喜悅、無奈、憤恨、猜忌、諷刺、忌妒、封閉、開放、分享等。 (五)歸納臉部表情及肢體動作所表示之意義。	1’ 15’	情緒名稱小卡	



I-2-4-2	二、發展活動 (一)MV 賞析—其實我想更懂你 老師指導語：我們馬上就要開始播放影片囉！在這之前，請各位同學先聽老師說明一下待會兒的流程： 1.首先，我們要看一部MV—其實我想更懂你 2.觀賞過後，請大家就在小組內進行討論、分享，譬如說：你看到了什麼？有什麼想法啊？片中的歌詞及互動又是如何？你和父母的互動有碰過類似這樣的情形嗎？...等等。	1'	MV 欣賞	
I-2-4-1	(二)其實您不懂我的心【學習單】(參考附件 6-1) 老師指導語：請班長將學習單發下，每人拿一張，先想一想再作答。按照家中互動真實的情況去作答，並分組討論。 參、綜合活動 一、教師總結： 情緒適當與正確表達是很重要的，因為它是人際溝通的第一步，如果沒有辦法正確的表達出自己的情緒，那就如同比手畫腳一般？而表達情緒的方式有很多，如果不是用合宜的方式來表達，則可能會造成不必要的誤會或傷害。 二、預先告知下節課一開始會先看影片，所以要準時進入教室	8'	其實您不懂我的心 學習單	
	第一節 結束	5'		回饋單
	第二節 子題二：聽你聽我 壹、準備活動 家庭角色、情緒臉譜、情境行為的籤張；影片製備 貳、發展活動 一、引起動機 (一)觀賞法鼓山公益廣告【態度改變，孩子的人生也會跟著改變】 (二)老師指導語：什麼樣的話觸動人心、什麼樣的話又傷人於無形，說話除了溝通意見外，更常是彼此關心的傳達，而我們常在無心之中說出令人不	5'	廣告欣賞 討論	



	舒服的對話，不同的說法讓人的感受也截然不同。請同學說出這兩句話的差異。 二、發展活動 (一)語言的震撼力-繪本欣賞 老師指導語：接下來我們要看一本繪本，這本繪本主要是要傳達什麼呢?感覺是如何覺察呢?如何覺知自己的感受並進一步選擇用適當的方法去表達自己的感受呢? (二)溝通停看聽 老師指導語：請班上五位同學隨機從三個籤筒中抽出角色、臉譜、行為各自代表的籤張，黏貼於黑板上，讓班上其他同學依照自己家中的狀況填寫於學習單，全班統計家庭溝通品質狀況。 (三)溝通小撇步 老師指導語：好的溝通可以幫助家人之間的感情更加融洽，溝通是有技巧的，現在老師介紹一些溝通的小撇步，並請同學回家試著以此方法與父母溝通，並觀察看看會有甚麼改變。 (四)親子交換日記 老師指導語：接下來，我們要製作親子交換日記，交換日記是一種情感交流的方式，彼此以交換日記本，並且在日記上寫下自己的日常生活的一些記事 and 感受，以達到情感交流的目的。封面製作DIY，創造出最有你『家』特色的一本親子交換日記，記得每天一篇喔。 參、綜合活動 一、教師總結： 藉由廣告、繪本的欣賞及一番討論，相信同學都有各自不同的體會。其實，在和父母互動的過程中，多少都會遇到彼此意見不合、想法不一致的情形，畢竟不同的世代會有不同的價值觀，此時是不是可以靜下心來感受父母真正想表達的關心？是不是可以試著以較平和的態度表達出自己真正的聲音？期待大家心中都有新的體驗，能學習將衝突化解到最小、達到真正的雙向溝通。 二、預先告知請同學回家利用親子交換日記與父母進行溝通，下週上課時帶來。	10' 15' 5' 5' 5'	繪本欣賞 【溝通停看聽學習單】 【溝通小撇步PPT】 讚美日記範本	回饋單
	第二節 結束			



第三節			
I-2-4-3 I-2-4-4 I-1-4-1	子題三：幸福便利貼		
	壹、準備活動		
	影片製備、「愛的便利貼」新聞稿製備		
	貳、發展活動		
	一、引起動機		
	(一)觀賞周杰倫【稻香 MV】	5'	稻香 MV
	(二)老師提問：看完這首歌的 MV 後，你有什麼感想呢？家是我們永遠的避風港，不管在外面遇到了什麼事，家永遠敞開大門迎接我們，你是不是也有相同感受呢？		
	二、發展活動		
	(一)親子交換日記心得分享	8'	親子交換日記
	老師提問：請同學將上個禮拜所進行的親子交換日記拿出來吧！接下來，我們要來分享一下大家的日記本。進行一週的交換日記之後，你覺得與父母的互動有什麼不同的感覺呢？		
	(二)讚美賓果	15'	黑板
	教師在黑板上畫上十六宮格，並隨機寫上學生名字，請學生分組進行，回想黑板上這些同學有什麼值得讚美的事呢？並針對黑板上其中一位同學提出讚美，若被讚美者接受讚美，那格就被該組攻陷。最快連成一線的小組，就可以獲得加分的機會喔！也請同學分組討論讚美者與被讚美者的感受。		
	(三)心的力量	7'	PPT【飯的實驗】
	教師提問：看完這部影片你有什麼不同的感受呢？同樣的物體在不同的環境下接收了不同的訊息，它產生了什麼變化呢？若將這股力量延伸到人的身上，會產生什麼效果？我們是否亦可將這股力量運用到與家人溝通的方式上呢？		
	參、綜合活動		
	一、教師總結	8'	
	綜上活動可見，親子溝通是雙向的親子互動過程，而讚美就是一帖親子溝通的良劑。然而正向的語言溝通，並非只是單向的讚美、說好話，而是要看到對方的需要、發覺對方的好，並設身處地的為對方設想，才能抓住對方的心，達到正向溝通的效果，也唯		



	有懂得讚美對方，才能讓親子關係更為緊密。 二、老師分享一則關於「愛的便利貼」的新聞，並請同學能學以致用，將親子交換日記轉變為讚美日記，呈現於親子良性的溝通上。 本單元 結束		新聞	
--	---	--	----	--





附件 6-1

其實您不懂我的心

繳交日期： 班級：一年____班____ 號 姓名：

※放學回到家後，你最常聽到的一句話是：

- ☐ 考試考得怎麼樣？
- ☐ 趕快去補習，補習快來不及了。
- ☐ 人家隔壁的小明，都不會讓他的父母操心…
- ☐ 【其他：_____】



※放學回到家，你最想聽到父母跟你說的一句話是：

- ☐ 你回來了!!今天在學校過得如何呢?有沒有什麼可以跟爸媽分享的。
- ☐ 手洗一洗，吃飯囉!!
- ☐ 【其他：_____】

※哥哥只比你大一歲半，可是父母一直都給哥哥比較多的零用錢。你會對他們怎麼說：

- ☐ 你們真偏心，多給哥哥五十元。
- ☐ 你們很不公平，為什麼給他的東西每次都比我多，比我好！
- ☐ 我的零用錢可以再增加 50 元嗎?因為…
- ☐ 【其他：_____】

※哥哥只比你大一歲半，可是父母一直都給哥哥比較多的零用錢。父母可能的想法是：

- ☐ 哥哥上完課就得直接去補習，所以得在外用餐。
- ☐ 【其他：_____】

※拿著成績單回家，每科都八十五分以上，還有九十八分的，成績有很大的進步，可是英文這一科不及格，我最常聽到的是：

- ☐ 爸媽看完成績單，沒有讚美，沒有鼓勵，反而厲聲問：「英文為什麼考那麼差！」
- ☐ 你補習是都補到哪裡去了？
- ☐ 你跟隔壁的小明真是沒得比，人家每次…
- ☐ 【其他：_____】

※拿著成績單回家，每科都八十五分以上，還有九十八分的，成績有很大的進步，可是英文這一科不及格，我最想聽到爸媽說：

- ☐ 沒關係，不懂的地方，下次不要再犯錯了！
- ☐ 嗯!這次的考試你真的進步很多。
- ☐ 【其他：_____】

※好朋友意外弄到二張票，跟你說好了，要一起去聽歌星演唱會，可是父母不准你去，你會對他們怎麼說：

- ☐ 你們每次都把我當小孩子，每次我想出門去哪裡玩，你們都不准。
- ☐ 為什麼別人都可以，我就不行！！
- ☐ 【大吵大鬧】你們不讓我去，我還是要去。
- ☐ 【其他：_____】



※好朋友意外弄到二張票，跟你說好了，要一起去聽歌星演唱會，可是父母不准你去，爸媽會怎麼說：

- ☐你還太小，不適合參加這種人山人海的大型演唱會。
- ☐你就是沉迷這些明星追星，功課才會讀不好。
- ☐你讀書有這麼認真就好。

※父母親：「你應該六點就該回到家，為什麼我打電話回來，沒人接？」你會對他們怎麼說：

- ☐你們就是不相信我。
- ☐反正那麼早回來，家裡也沒人。
- ☐沒聽到電話聲，不行ㄟ！
- ☐【其他：_____】

※父母親：「你應該六點就回到家，我打電話回來，家裡沒人接？」接下來，爸媽會怎麼說：

- ☐你今天是不是又跟誰跑去玩。
- ☐你是不是又被老師留下來。
- ☐人家哥哥放學後就直接回家，都不用爸媽擔心。哪像你！

※父母親：「我已經告訴你幾百遍了，音響開小聲點，不要再聽音樂，你聽進去了嗎？」你會對他們怎麼說：

- ☐反正我做什麼你們就是覺得不順眼。
- ☐砰!!!【關門聲】
- ☐你們很煩!!
- ☐【其他：_____】

※父母親：「我已經告訴你幾百遍了，音響開小聲點，不要再聽音樂，你聽進去了嗎？」接下來，爸媽會怎麼說：

- ☐好好跟你講，你故意不聽，一定要罵才行是嗎？
- ☐吵死人了，為什麼不會分點心思在功課上呢？
- ☐【其他：_____】

※父母親：「你到底要什麼，三心兩意，昨天還好好的，跑來打斷我的所得稅申報，要我幫你處理功課上的問題，今天我有空了，你卻叫我不要吵你，把自己鎖在房間裡，什麼意思！」你會對他們怎麼說：

- ☐不用你們幫忙了！
- ☐【音響開的很大聲】
- ☐反正你們就是不關心我
- ☐【其他：_____】

※父母親：「你到底要什麼，三心兩意，昨天還好好的，跑來打斷我的所得稅申報，要我幫你處理功課上的問題，今天我有空了，你卻叫我不要吵你，把自己鎖在房間裡，什麼意思！」接下來，爸媽會怎麼說：

- ☐真是搞不懂現在的小孩在想什麼？
- ☐以後有問題不要再想問我
- ☐【急促敲門聲】



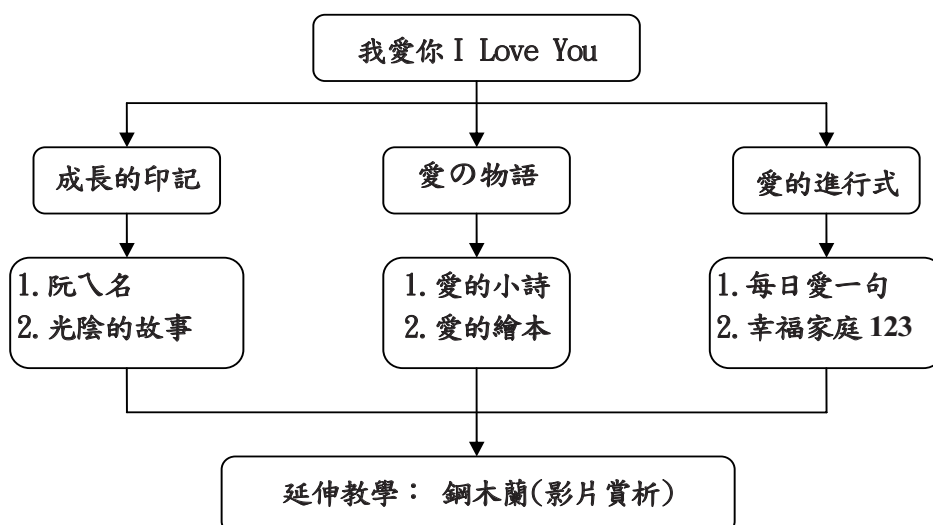
家庭教育教案設計(七)

主題名稱	我愛你 I Love You	學校	豐南國中
設計者	張季蓉		
參考資料	1.教育部(2010)。家庭教育課程綱要與教材彙編手冊。 2.教育部(2011)。家庭教育優良教案彙編。 3.語文領域(國文科)各版教材。	年級	七~八年級
		人數	全班
		節數	4 節
設計理念	孩子的成長過程中，家是人格養成及建立人我關係的重要場域。因此家庭中的每一個成員對彼此之間的影響相當重要，家庭教育也必須要有一套妥善的管理與經營方式，已達到情感表達的最高功效。然而，家庭是一個動態系統，內部的每一位成員在思想、價值、處事哲學等往往因人而異因事不同，當成員間的互動產生摩擦或衝突時，家庭關係就面臨一次次的危機與考驗，所以建立一套合宜的家庭價值觀，學習解決問題與決策方式，創造更多的彈性，讓家庭成員在面對彼此互動關係或困窘時，可以尋求出一套方法，讓家庭發揮最大的功效，維持幸福和樂的品質。 身為教育工作者，對自己始終有一份期許，希望運用自己的教育專業在教育園地裡盡一份棉薄之力，對學生產生一些良善的影響。也深知一個重要的教育理念，那就是沒有問題學生只有學生的問題需要解決，而學生的問題除了社會環境、學校教育交織而出之外，家庭因素更是一個重要關鍵；如果一個家庭天天有衝突，在衝突的家庭中的孩子也學會如何衝突，在學校在社會如法炮製，也就經常製造衝突。 因此，筆者深知教育之根源於家庭，望能以自身專業在家庭教育這一區塊加緊耕耘盡一點責任，故本教案結合個人教學領域，從國文教學出發，希望將家庭教育融入該領域教學中。		
學生先備知能分析	1.瞭解家庭中每一個家人的密切關係與角色責任的重要。 2.主動關心家人並與家人分享生活點點滴滴，傳達家庭的愛意。 3.使用適當的方法與方式跟家人表達愛意，增進家庭成員間愛的互動行為與愛的關懷。		
教學資源	一、繪本 (一)<u>媽媽最棒！爸爸最棒</u>(蘿拉·紐/琳恩·孟 小魯) (二)<u>我真的很棒，因為……</u>(丹·安瑞 大穎文化) (三)<u>我媽媽</u>(安東尼布朗 格林) 二、新詩 (一)<u>吳晟負荷</u> (二)<u>余光中母難日</u> 三、器材：電腦、投影機。 四、其他：學習單、彩色印表紙、粉彩紙		
教學方法	講述法、分組討論與發表、省思教學法、實踐活動		



對應家庭教育指標	九年一貫／高中能力指標
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程 I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待 I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會	◎語文(國語文) C-3-1-4 能依理解的主要內容，以不同的溝通方式，適當表達出來。 E-3-3-2 能欣賞作品的內涵及文章結構。 E-3-3-2 能欣賞作品的寫作風格、修辭技巧及特色。 E-3-5-5 能體會出作品中對週遭人、事、物的尊重關懷。 E-3-7-5 能共同討論閱讀的內容，交換心得。 E-3-7-9 能統整閱讀的書籍或資料，並養成主動探索研究的能力。 ◎綜合活動 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。 ◎家政教育 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。

教學架構與安排





子題名稱	節數	教 學 重 點
成長的印記	1	一、能分享自己命名的小故事，瞭解自己名字的意涵與父母的期望。 二、能從分享成長中的照片故事，瞭解父母家人對個人成長紀錄的貢獻。 三、從分享活動中，能領悟出家庭對每一個家人的密切關係與角色責任的重要。
愛の物語	2	一、能將對父母家人的愛意用新詩的方式表達出來。 二、能將對父母家人的愛意用親手自製繪本的方式呈現出來。 三、透過自己創作的詩語或繪本，思考如何將對父母家人的親情轉化為愛的物語。
愛的進行式	1	一、透過每日愛一句活動對父母家人說一句愛的話語。 二、透過幸福家庭 123 活動的實踐，引導學生去反思，愛要及時並實際行動，以增進家庭成員間愛的互動行為與愛的關懷。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
	第一節 子題一：成長的印記 壹、準備活動 一、教師： （一）查閱姓名學相關資料、學習單(參考附件 7-1)。 （二）準備班上 6~8 位同學名字，做成籤題(可選擇較具意涵的名字)，供代表學生抽題用。 二、學生：查詢自己命名由來、準備成長照片一張。 貳、發展活動 一、引起動機 教師將自己的名字命名由來(例如：根據命理學、陰陽五行、算筆畫、家中排行等故事)分享給學生作為示範，引起學生興趣。進一步透過問題的引導，讓學生瞭解名字與家人的關係： （一）每個人都有一個名字，你對自己的名字滿意嗎？ （二）你知道是誰幫你取的嗎？這個名字又有什麼典故呢？ 二、發展活動 （一）阮入名	5'	姓名學相關書籍、學生姓名籤題、學習單	



	1.教師請學生從父母處瞭解到的自己命名緣由，並可先記錄在學習單。 2.教師說明活動進行方式： (1)將全班分成兩組。 (2)每組推派一名代表到講臺上用「比手畫腳」的方式比出另一組代表抽出的題目，兩隊進行搶答，答對1題得1分。 (3)所有題目搶答結束後，被抽到名字同學依序上臺分享自己命名由來的小故事。 3.教師鼓勵學生自由發表： (1)從自己的命名故事中，你體會到家人對你的期望是什麼？這些期望對你的成長有何影響？ *例如：智傑-希望我將來是個既有智慧又傑出的人才；光宗、耀祖等，則希望我能光宗耀祖有一番事業，讓我感到壓力，因此我要努力念書達到家人殷切期盼。 (2)瞭解他人名字的意涵後，你如何看待別人的名字呢？ *例如：尊重長輩賦予姓名所代表的意涵，不隨便取笑他人姓名。 *例如：從不同的命名中，也可能發現以下的現象： A.家人的期望：智傑、光宗、耀祖、建中、賢淑、昭蒂(招弟)等。 B.性別差異：「忠、勇、義、昌、雄」等字多出現在男生名字中；「美、玉、芬、秀、柔」等字多出現在女生名字中。 (二)光陰的故事 1.教師的引導語：「哇哇哇，當你如天使降臨凡間的喜悅，彷彿是一股春風溢滿整個家，家人除了替你取個深具意義的名字之外，同時也為你長大所需的一切費盡心思。家提供我們生命所需，包括生理的需求飽足、心理的充實美滿，家是我們一輩子的避風港，隨時我都可以回家……」接下來就請跟同學一起分享你所帶來的成長紀錄吧!」(可搭配襯底音樂) 2.每一張照片都是一部光陰的故事、一段成長的印記，老師請兩組各推派5位同學上臺分	15'	學習單	觀察參與程度(包括表演者、搶答者)
	1.教師的引導語：「哇哇哇，當你如天使降臨凡間的喜悅，彷彿是一股春風溢滿整個家，家人除了替你取個深具意義的名字之外，同時也為你長大所需的一切費盡心思。家提供我們生命所需，包括生理的需求飽足、心理的充實美滿，家是我們一輩子的避風港，隨時我都可以回家……」接下來就請跟同學一起分享你所帶來的成長紀錄吧!」(可搭配襯底音樂) 2.每一張照片都是一部光陰的故事、一段成長的印記，老師請兩組各推派5位同學上臺分	15'		學生能自由發表



	享每個家庭屬於自己的故事。 3.教師鼓勵學生自由發表，討論從分享照片的過程中發現什麼？ (1)比如你可曾思考過家的意義是什麼？從各種成長紀錄中看到自己的改變，你的家人在其中扮演何種角色？(例如：生活照顧者、生命陪伴者、問題解決者、情緒的出口者……等等。) (2)除了時間的改變之外，家人的付出也是一項重要的因素；你對家人的付出有什麼感覺和想法？(例如：父母總是細心地默默地呵護著我們，不求回報……等等) 參、綜合活動 一、教師綜合學生發表內容並說明：藉由這個活動同學不但了解自己與他人姓名的意涵和家人的期望外；更應該學習尊重自己與他人的姓名，不要辜負長輩們對我們的期盼與祝福，與家人之間的關係更緊密。 二、教師綜合學生發表內容並說明：分享部分同學的成長照片，是不是也觸動了自己的內心深處的回憶？每個人之所以成為今天的模樣，除了時間的改變之外，家人的付出也是一項重要的因素。現在我們就一起把成長的印記(學習單)分享在班級公告欄吧!	10'		
	第一節 結束 第二、三節 子題二：愛の物語 壹、準備活動 一、教師： (一)準備<u>統整背影</u>、<u>母親的教誨</u>、<u>不驚田水冷霜霜</u>、<u>紙船印像</u>、<u>爸爸的花兒落了</u>等有關親情的文章。 (二)準備分析<u>吳晟負荷</u>、<u>余光中母難日</u>等有關親情的新詩。 二、學生： (一)已學過<u>背影</u>、<u>母親的教誨</u>、<u>不驚田水冷霜霜</u>、<u>紙</u>			



	船印像、爸爸的花兒落了等有關親情的文章。 (二)已學過<u>負荷</u>、<u>母難日</u>等新詩體例，並具備新詩賞析與創作的的能力。 貳、發展活動 一、引起動機 教師在投影機上秀出學生曾讀過的有關親情文章與新詩，幫助學生喚醒相關舊經驗，並進行詩文欣賞分析講解；其次介紹新詩創作的方法與技巧暨相關體例。例如： (一)認知學習：「母難日」是余光中在自己生日當天思念母親、感念母恩所寫的詩。「母難日」就是生日，因為母親生產的過程艱苦而危險，自己的出生是母親受難冒險換來的，所以生日當天想起母親之情更深。全詩表達對母親的思念、感恩。 (二)情意學習：教導學生學習體會孝親的真情，體認母愛的可貴。 (三)技能學習：引導學生模仿新詩自由不拘的格律，創作出屬於自己的親情小詩。 二、發展活動 (一)愛的小詩 1.教師隨機選請二位同學朗讀<u>負荷</u>、<u>母難日</u>二詩，從多次反覆的聆聽再次體會新詩之美。 2.教師發下各色 A4 彩色印表紙給學生書寫。 3.引導學生進入有關親情的新詩創作：確定描寫對象(家人)→確定描寫方向內容→確定題目→設定新詩節數→開始寫作。 (二)愛的繪本 1.教師講解：你有多久沒有看過繪本？二歲、三歲或五歲？看過的繪本中哪一本你印象最深刻？其實繪本不是專門給幼兒或小朋友看的哦？好多好多好棒的繪本發人深省甚至影響一輩子。 2.接著教師呈現多本有關親愛爸比媽咪親子之間互動的優良繪本。像<u>我媽媽</u>這本書中提到「我媽媽，她很棒。我媽媽是個了不起的廚師，也是個技藝精湛的雜耍員。她是個傑出的畫家，她還是全世界最強壯的女人！這就是我媽媽，她真的很棒。」這本書非常適合兒子、女兒、媽媽們一起閱讀，呈現了親子和諧的關係。	8' 32' 32'	電腦 投影機 A4 彩色印 表紙 繪本	評量新 詩作品
--	---	---------------------------------	--	--------------------



	和樂的關係。 3.其實對家人的愛你若不善於表達或羞於表現，你也可以透過最原始的文字~用圖畫去表達哦，或許親子之間的溝通用繪本的方式更通暢無阻，現在就請同學自訂愛的繪本題目，創作在發下的各色的B5 粉彩紙上，你也可以對折後裝訂成小冊再創作，也可以創作完後再裝訂，大小頁數交皆不拘自行增減。 參、綜合活動 一、老師請同學自願發表自己作品和同學分享自己的創作。 二、老師綜合同學的作品並經共同討論後說明：透過這次創作的過程同學是否更能體會父母昊天罔極之恩？在成長的過程中我們不斷地要求父母付出，也總視為理所當然，對於父母家人的付出我們有絲毫感恩的話語或回報嗎？ 三、中國人一向含蓄，不習慣用言語表達內心深處的情感，其實有愛要即時表達出來；藉此次活動，請同學將自己的創作小品，帶回家送給父母親，也藉此機會傳達子女絲毫的烏鳥之情吧。 第二、三節 結束	8'	各色的B5 粉彩紙、 膠水、 美工刀 鉛筆 彩色筆 蠟筆	評量手 創繪本
	第四節 子題三：愛的進行式 壹、準備活動 一、教師：蒐集有關骨肉親情的名言佳句、愛的箴言、孝親的俚俗語、諺語、成語、靜思語、自編學習單(參考附件 7-2)。 二、學生：能運用工具蒐集有關親子之愛的相關話語。 貳、發展活動 一、引起動機：教師在黑板寫出 5 句親情愛語，並講解說明之。 二、發展活動 (一)每日愛一句 1.師生共同蒐集 50 句有關親情之愛的名言佳句、箴言、俚俗諺語、成語、孝親靜思語等，	5' 20'		學生能 自由發



	2.每一日選擇一句愛之語，向家人說出來並努力實踐之。 例如：「愛之深，責之切」(禮記)、「得親順親，方可為人為子」(幼學瓊林)、「家庭不能只追求豐富的物質生活，應著重心靈的溝通，使親子、夫妻間和諧、圓滿」(靜思語)、「扇枕溫被」(晉書)。 (二)幸福家庭 123 1.教師講解幸福家庭 123 的活動，並配合學校活動實施之。 2.這是參考臺北縣 95 年推動的家庭教育活動，我們修改為：請學生來邀請爸爸、媽媽或者爺爺、奶奶、兄弟姐妹等家人，也一起來推動我們的『幸福家庭 123』活動；由每週一次、再來每週二次，漸進至每 1 天、至少陪一位家人 20 分鐘、一起與家人做 3 件事(例如：閱讀、分享、做家事、彈奏樂器、散步、運動等等)，創造一個幸福、圓滿的新家庭！ 3.鼓勵學生回到家的場域，主動邀家人一起來推動本校的『幸福家庭 123』活動，維持和諧的家、共創幸福圓滿的新家庭。 參、綜合活動 一、老師綜合同學共同討論出來的愛之語 50 句，請全班同學自行抄錄於學習單，並在日常生活中向家人說出來且實踐之。 二、鼓勵同學回家找家人實踐幸福家庭 123 的活動，並寫下回饋單。 三、透過本次活動，學生能將對家人的愛不只掛在嘴上，還用行動去做了出來，落實於每日生活，共同經營一個真正充滿愛與幸福的家。 本單元 結束 延伸學習 教師可運用其他時間進行影片欣賞與分析討論：片名:鋼木蘭(一對母女，雖然愛鬥嘴，但是母女連心，尤其是女兒有先天性的糖尿病，從小身體不好……六個不同個性、不同年齡、不同命運，但是堅毅、樂觀的女性角色……)	15' 5'	學習單 回饋單 電腦 投影機	學生能實踐活動
--	---	----------------------	---	----------------



附件 7-1 學習單

“成長的印記”

一、叫阮ㄟ名

*每個人都有一個名字，你對自己的名字滿意嗎？

你知道是誰幫你取的嗎？

這個名字又有什麼典故呢？

我是(姓名)：_____ 性別：_____ 生日：_____ 星座：_____

我喜歡吃的：

我喜歡做的事是：

我喜愛的運動、休閒是：

*我的名字是_____幫我取

你相信我的命名典故是這樣嗎：_____

二、光陰的故事

*你可曾思考過家的意義是什麼？

從各種成長紀錄中看到自己的改變，

你的家人在其中扮演何種角色？

你對家人的付出有什麼感覺和想法？

(思考一下)

照片黏貼處

拍照時間

地點

鏡中人物

請寫下照片的故事：



附件 7-2 學習單

“愛的進行式”

一、愛之語

愛之語	實踐日期	愛之語	實踐日期
1.		26.	
2.		27.	
3.		28.	
4.		29.	
5.		30.	
6.		31.	
7.		32.	
8.		33.	
9.		34.	
10.		35.	
11.		36.	
12.		37.	
13.		38.	
14.		39.	
15.		40.	
16.		41.	
17.		42.	
18.		43.	
19.		44.	
20.		45.	
21.		46.	
22.		47.	
23.		48.	
24.		49.	
25.		50.	

二、幸福家庭 123 (學生實施回饋單)

*我實踐對象是：

*我實踐日期是：

*我實踐事項是：1

2

3

*實踐過後你感覺如何？

學生姓名：



家庭教育教案設計(八)

主題名稱	時空重組	學校	順天國中
設計者	郭詠銘、陳美如		
參考資料	1.與青春有約/作者:西恩.科維 天下出版社 2.家政舊課程教材(康軒) 3.輔導活動舊課程教材(康軒)	年級	八年級
		人數	35 人
		節數	3 節
設計理念	透過生活化的家事安排，幫助學生學習時間運用的巧思，重新規劃自己的生活。		
學生先備知能分析	學生做過學習態度測驗，並且已經進行完施測解釋。		
教學資源	一、網路資源：Youtube 網站，取自 http://www.youtube.com/watch?v=uu8456pVSLI 。 二、器材：筆電、投影機。 三、其他：學習單、課程回饋單		
教學方法	小組討論、上臺分享、團體活動、角色扮演、影片欣賞、活動設計法、學習單		
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標	
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標 II-2-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工		◎綜合活動 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 ◎性別教育 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。	
教學架構與安排			
時空重組 小鬼當家 時鐘與羅盤 心的方向			



子題名稱	節數	教 學 重 點
小鬼當家	1	透過家事的安排，檢視時間運用的方式，並討論出有效的時間安排方式。
時鐘與羅盤	1	透過生活事件紀錄，檢視優先次序的排列，並規畫出未來一週時間安排上的優先次序。
心的方向	1	透過學習單紀錄及家人參與，在 21 天中養成一樣正向的好習慣。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
I-1-4-1	第一節 <u>子題一：小鬼當家</u> 壹、準備活動 教師進行器材架設。 貳、發展活動 一、感受時間的長度 (一)<u>一秒鐘有多長</u>：一秒鐘可以做哪些事？請學生回答。參考答案如 PowerPoint。 (二)<u>一分鐘有多長</u>：所有學生眼睛閉上，在心中估算一分鐘的時間，當學生覺得時間到了就從座位上站起來。(最準確的小組加分) (三)<u>一生有多長</u>： 1.教師以 75 歲為例計算如下： $75 \times 24 \times 60 \times 60 = 23 \text{ 億 } 6 \text{ 仟 } 5 \text{ 佰 } 20 \text{ 萬(秒)}$ 2.接下來教師播放 50 秒短片(參考教學資源)，讓學生感受。 3.教師詢問學生：影片最後出現的一句話是什麼意思，請學生回答。(答案：Life is short, play more.) 4.教師說明：若要 play more 最好是 plan more (多做計畫)。 (四)教師進行小結：<u>生命有限 知識倍增</u> 根據統計，過去一百年知識的發展相當於人類過去兩千年文化的累積，而過去十年知識的增加量相當於過去一百年知識的累積。我們身處在一個知識倍增的時代，面對新知常常因來不及學習而失去對知識掌握並且多了對未來的不確定感。好可怕	40'	單槍 筆電 PPT 網路	學生專注投入參與討論



喔……，哪我們可以怎麼辦？其實我們可以……做好時間安排、調整優先次序及養成好的學習習慣來因應。

本單元共三節課，第一節課時間安排方面將以「家事安排」為例，討論出來的原則將可以應用到生活其他層面；第二節將已「生活中的瑣事」為例來討論生活中的優先次序；最後藉著檢視學生的「學習態度」測驗來看看是否有可能改進學生的學習。

二、小鬼當家

(一)教師說明：今天是週休二日的禮拜六，爸爸好不容易有時間休息，但是家裡還有很多家事要打理。聰明的你請你幫爸爸安排一下做家务的時間讓爸爸可以在最短的時間內完成這些家事。

家事項目	所需時間	家事項目	所需時間
買菜	1/2 小時	洗衣、晾衣服	2 小時
餐前處理	1/2 小時	整理衣服	1/2 小時
燉排骨	1 小時	打掃、拖地	1 小時
煮飯	1/2 小時	澆花	1/2 小時
煮菜	1/2 小時		
膳後	1/2 小時		

(二)教師發下家事安排字卡，請學生依照討論出來的方式事先排好，並找出有效的安排原則。

(三)各組有 5 分鐘時間討論，5 分鐘後請各組到前面將字卡貼在白板上，請各組報告家事安排的原則。教師找出最省時的小組，並引導學生討論。

1. 做完這些家事總共花了幾小時？
2. 平常家中這些事大多都是誰在做呢？男性居多或女性居多？為什麼？
3. 你的時間安排中有沒有什麼方法，可以讓家事的安排更快、更有效率呢？可以將它寫下來喔？
4. 除了用在家事之外，可不可以應用在生活上其他的方面呢？

(三)請學生填寫學習單。

學習單

參、綜合活動

一、教師歸納學生的分享，發現家事安排的原則不外乎下列幾種：

- (一)同質性一起做(事先分類)
- (二)不互相影響者可一起做(電腦多工應用)
- (三)事先做計畫(先想好)
- (四)不急不徐(放輕鬆)~安全第一

5'



	(五)請教高手 二、教師說明這幾種方式可以應用在生活其他層面，如讀書、零碎時間的運用等，鼓勵學生要將知識用出來才是活的。 三、家事兌換券 本週末請學生回家列出待完成的家事，並依照家事安排的原則，完成這些家事，以作為平時成績。記得要請家長蓋章喔！ 第一節 結束			
II-1-4-1	第二節 子題二：時鐘與羅盤 壹、準備活動 教師進行器材架設。 貳、發展活動 一、教師了解上週家事兌換券學習單完成情形。在家事的安排上是否有運用到上週學習到的時間管理技巧呢？希望學生可以繼續將這些好的原則運用在生活上，也學習觀察生活中看到的好方法喔！ 二、教師補充說明：如速食店的服務生在裝填薯條時，不會一次只裝一包薯條，而是同一個動作會重複做個幾次以節省每次來回裝填的時間。 三、時鐘與羅盤 (一)教師詢問：時鐘與羅盤(指北針)哪一樣比較重要？請各組利用一分鐘的時間討論，再上臺報告。 (二)教師歸納各組報告： 1. 時鐘可以作為計時，告知我們正確的時間，對於我們在時間管理上及優先次序的安排上很重要。 2. 羅盤(指北針)可以指引方向、避免迷失，猶如生涯規劃，可以讓我們清楚未來要做的是什麼不至於忙碌失去方向。 四、時間象限 (一)教師說明：事情依重要性來劃分的話可以分成「重要」與「不重要」兩類，在座標上以橫軸來	40'	單槍 筆電 PPT 網路 學習單	學生專注投入參與討論



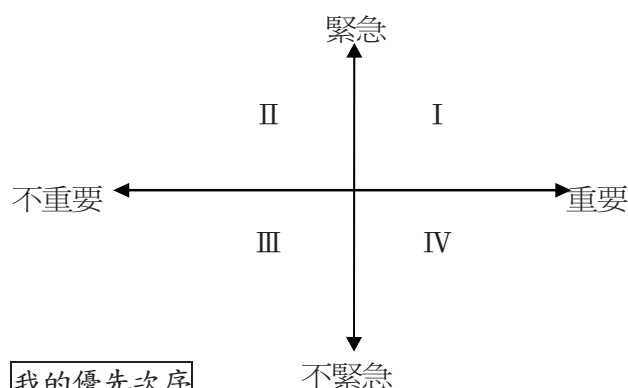
表示。事情依緊急性來劃分的話可以分成「緊急」與「不緊急」兩類，在座標上以縱軸來表示。

第一象限為「重要緊急」的事件。

第二象限為「不重要緊急」的事件。

第三象限為「不重要不緊急」的事件。

第四象限為「重要不緊急」的事件。



五、我的優先次序

(一)教師詢問「過度娛樂」及「長時間的裝扮」應屬於哪一象限？(參考答案：不重要不緊急)

(二)請各組討論下面這些生活瑣事，分別是屬於哪一象限？5分鐘後請各組將字卡貼在最適當的象限上。

- 1.過度娛樂
- 2.看太多電視
- 3.聊天聊八卦
- 4.運動休閒(第一組 2-4)
- 5.建立人際關係
- 6.今天要交的作業
- 7.朋友受傷(第二組 5-7)
- 8.上學遲到
- 9.車子拋錨
- 10.明天的考試(第三組 8-10)
- 11.增進自己的能力
- 12.朋友臨時的邀約
- 13.預防措施(第四組 11-13)
- 14.別人的小問題
- 15.設定目標計劃
- 16.符合別人期待的事(第五組 14-16)
- 17.不重要的電話
- 18.不速之客來訪
- 19.上網打電玩(第六組 17-19)
- 20.長時間的裝扮



(三)5 分鐘後，教師公布參考答案。

(四)老師提問，請學生反思：

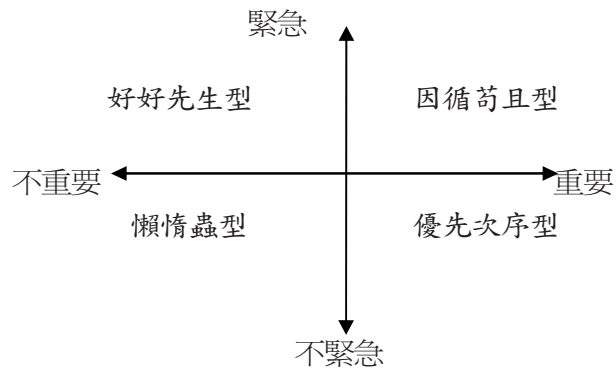
1.你的時間都花在哪一象限的事情上呢？

「重要不緊急」為優先次序型

「重要緊急」為因循苟且型

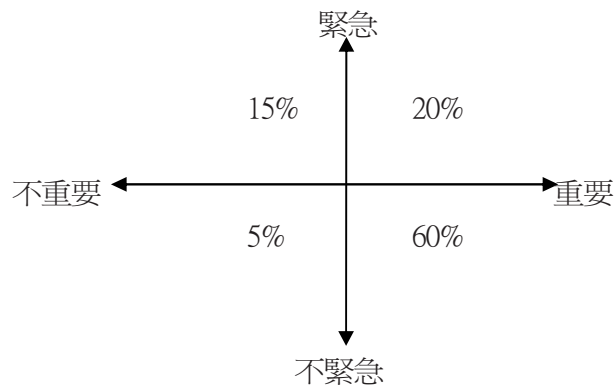
「不重要緊急」為好好先生型

「不重要不緊急」為懶惰蟲型



2.四個象限的優先次序依序應為？

最佳的時間管理：(以象限來表示)



「重要不緊急」佔 60%

「重要緊急」佔 20%

「不重要緊急」佔 15%

「不重要不緊急」佔 5%

3.教師說明在時間的安排的優先次序上最佳的

安排：重要不緊急 > 重要緊急 > 不重要緊急

> 不重要不緊急

參、綜合活動

一、教師結論：時間安排的優先次序攸關於我們的生活品質。次序對了，生活品質較佳；次序錯了，則生活品質一團亂。

5'



	二、週末大事 請學生寫下週休二日時的時間安排，並依照本節課學的的優先次序排列原則來做好週末大事的排列，並利用週休的時間完成它，看看生活是否會比較有次序。 第二節 結束		學習單	
II-1-4-1	第三節 子題三：心的方向 壹、準備活動 教師進行器材架設。 貳、發展活動 一、教師詢問上週作業「一週大事」完成情形，並了解學生在執行時是否有困難。 二、教師發下學習單(詳如附件 8-1)並請學生猜一猜學習單上的謎腳到底是什麼？教師可以適時提示並加分。 三、教師公佈答案：我就是你的「習慣」或「態度」。 四、教師說明：既然習慣這麼影響我們，好的習慣要維持；壞的習慣就應當革除。不過，說的在好還是要做得到才知道，根據心理學家的研究，養成一項「壞習慣」只要 21 小時；而相對的，建立一樣「好習慣」卻需要 21 天。在這未來的 21 天中，你可以決定要建立一項使你<u>走向成功的「好習慣」</u>或是繼續與許多引你<u>走向失敗的「壞習慣」</u>共處。在未來 21 天讓我們(包括老師)一起來建立一項「好習慣」，好嗎？ 五、家庭作業：心的方向(參考附件 8-2) (一)請每一位學生想好一樣想要建立的好習慣(或是想要改掉的壞習慣)。如： 1.生活習慣：例如作息(早睡早起)、零用錢管理(每日記帳)、時間安排、整潔習慣... 2.讀書習慣：例如每天安排時間閱讀、學英文等、學成語.....。 3.講話習慣：例如多說正面積極的好話、少說負面消極的話、不亂罵人.....。 4.運動習慣：例如每天跑步 10 分鐘、打球.....。	35'	單槍 筆電 PPT 網路 學習單 學習單	學生專注投入 參與討論



	5.飲食習慣：例如多吃青菜類、少吃脂肪類.....。 6.娛樂習慣：例如每天上網不超過半小時、不上色情網站、每天打電動不超過半小時.....。 7.其他：任何你想的到的好習慣或是想要改掉的壞習慣。 (二)可與父母、師長或學生商量，聽一聽他們的想法，並找3位見證人(父母、師長或學生)簽章。 (三)在未來21天中，請你誠實且詳細紀錄你每一天的心情記事(例如：當天是否有做到這項習慣、是否遇到任何困難或阻礙、你可以如何調整會更好、有誰提醒你或是幫助你呢?) (四)每天請家長幫你打分數(1-5分)並簽章，完成後再將所有分數總計，並請將家長填寫意見欄。 (五)完成後繳交至輔導股長，教師將列入平常分數。 (六)教師將挑出最用心(徹底完成且每日紀錄)的前五名學生贈送精美小禮物一份！ 參、綜合活動 教師回顧前兩節時間管理課程。經過這三次的上課，學生是否對時間管理有進一步的了解呢？面對有限的生命及爆增的知識是不是比較不懼怕呢？因為各位已經學會了如何進行「時空重組」將時間及空間做妥善的運用，若再加上未來21天建立的好習慣，老師相信各位將有能力面對未來的每一天。 本單元 結束	10'	
--	--	-----	--





附件 8-1

我是誰

我是與你永相左右的伴侶。

我不是你最好的幫手，就是你最沉重的負擔。

我可以催促你勇往直前，或是引你走向失敗。

我完完全全聽命於你。

當你把事情做了一半，你只管放心交給我，

我會以最快的速度正確無誤地把它做好。

我很聽話，你只管相信我。

告訴我你希望事情怎麼做，我一定有樣學樣、自動自發將它完成。

我是所有偉人的忠僕，也是一切失敗的根源。

對那些成功的人來說，我是功臣。

對那些失敗的人來說，我是罪魁禍首。

我不是機器，但我做起事來比機器還準確，比人還聰明。

聰明你可以利用我賺錢，或是受我影響步上毀滅：

對我來說，這兩者毫無差別。

接受我，訓練我，堅定地掌握我，我可以為你贏得全世界。

如果你放縱我，我就會毀了你。

我到底是誰？(兩個字)

答案：我就是你的()



附件 8-2

心的方向

根據心理學家的研究，養成一項「壞習慣」只要 21 小時；而相對的，建立一樣「好習慣」卻需要 21 天。在這未來的 21 天中你可以決定要建立一項使你走向成功的「好習慣」或是繼續與許多引你走向失敗的「壞習慣」共處。

在未來 21 天讓我們（包括老師）一起來建立一項「好習慣」，好嗎？

【作業要求】

一、請每一位同學**想好一樣你想要建立的好習慣**（或是想要改掉的壞習慣）。

它（好習慣/壞習慣）可能是：

1. 生活習慣：例如作息（早睡早起）、零用錢管理（每日記帳）、時間安排、整潔習慣...。
2. 讀書習慣：例如每天安排時間閱讀、學英文等、學成語...。
3. 講話習慣：例如多說正面積極的好話、少說負面消極的話、不亂罵人...。
4. 運動習慣：例如每天跑步 10 分鐘、打球...。
5. 飲食習慣：例如多吃青菜類、少吃脂肪類...。
6. 娛樂習慣：例如每天上網不超過半小時、不上色情網站、每天打電動不超過半小時...。
7. 其他：任何你想的到的好習慣或是想要改掉的壞習慣。

二、可與父母、師長或同學商量，聽一聽他們的想法，並**找 3 位見證人**（父母、師長或同學）簽章。

三、在未來 21 天中，請你**誠實且詳細紀錄你每一天的心情記事**（例如：當天是否有做到這項習慣、是否遇到任何困難或阻礙、你可以如何調整會更好、有誰提醒你或是幫助你呢？）

四、每天**請家長幫你打分數**（1-5 分）並**簽章**，開學時再將所有**分數總計**，並請將家長**填寫意見欄**。

五、請於**完成後繳交**（輔導股長），本成績將列入平常分數。

六、老師將挑出最用心（徹底完成且每日紀錄）的數位同學**贈送精美小禮物**一份！

1. 我想建立的好習慣是_____，原因是_____

2. 要建立這項好習慣我可能面對的困難是_____

3. 要建立這項好習慣我可能得到的幫助是_____

4. 想一想，面對這項「好習慣」的建立，請你寫下實際又可行的執行計劃。

5. 我的見證人有_____、_____、_____。（請對方簽章）



家庭教育教案設計(九)

主題名稱	甜蜜「家」倍加	學校	¹ 光榮國中 ² 爽文國中 ³ 順天國中
設計者	¹ 王興誠、 ² 蔡佳紋、 ³ 郭詠銘		
參考資料	網路參考文獻(詳見附件 9-1)	年級	八年級
		人數	35 人
		節數	6 節
設計理念	家庭是人類生活中最早亦是最直接接觸的第一個社會團體。Hurlock(1974)認為：「個人一生中，生活在家庭裡的時間比在任何其他場合都來得長久，與家人所建立的情緒接觸也最具持久性、父母對子女的控制也最深廣；在行為、態度與價值上，個體莫不深深受到家庭的影響」。家庭更是每一個人的避風港--「人生最大的快樂與最深的滿足，最強烈的進取心與內心最深處的寧靜感，莫不皆來自充滿愛的家庭」(鄭慧玲，民76)。我們每一個人都需要來自家庭的庇護與支持；而一個溫暖、親密又健康的家庭，對於青少年健全的身心發展甚為重要。 青少年正值個人一生中，身心發展最大的階段之一；生理、心理上皆有新的成長與轉變，因而需要父母更多的關懷與瞭解(胡海國，民79；黃德祥，民83；Carter&McGoldrick，1989)。當家庭有青少年時，由於青少年逐漸要求更多的自由與獨立自主的空間，同時也不再那麼依順父母，因而，家庭系統間必須重做調整使之更具彈性，也因此更需要親子間的溝通與協調來磋商出新的互動規則與建立良好的親子關係，順利過渡到下一個階段。		
學生先備知能分析	國中階段的孩子正處於青少年時期，在生理和心理上皆有很大的轉變，也常容易與父母親發生衝突，期望透過此課程的設計，讓處於國二階段青少年探索家庭對他們的影響並學習與家人間良性的互動方式。		
教學資源	一、網路資料(詳見附件 9-1)。 二、器材：筆電、投影機。 三、其他：學習單、空白 A4 紙		
教學方法	小組討論、上臺分享、團體活動、角色扮演、影片欣賞、活動設計法、學習單		
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標	
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任		◎綜合活動	
I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程		2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。	
I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任		◎家政教育	
I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應		4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧	
I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會		4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突	

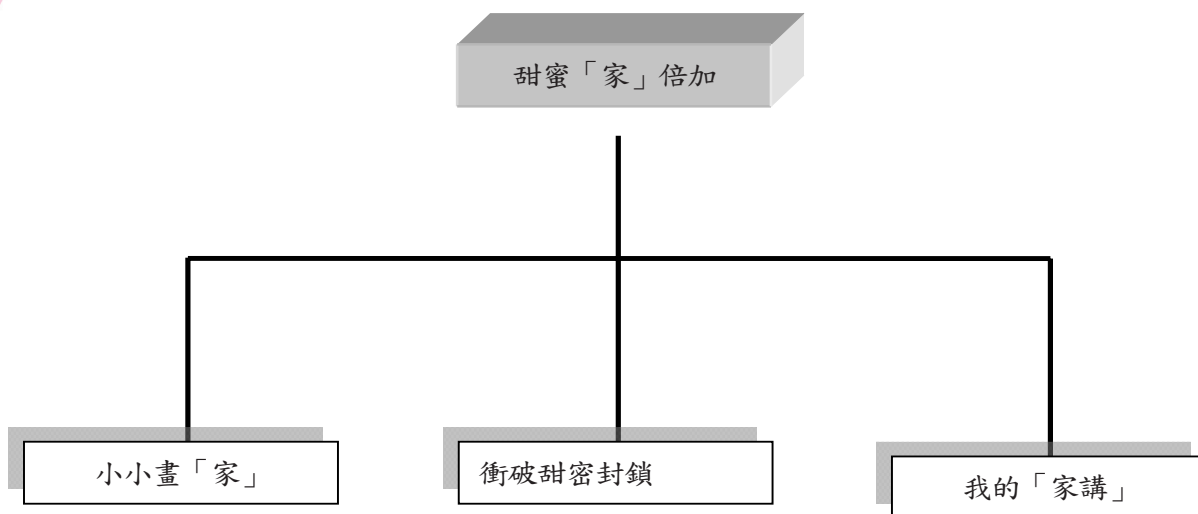


4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案

◎性別教育

2-4-2 適當表達自己對他人的情感。

教學架構與安排



子題名稱	節數	教 學 重 點
畫家。話「家」	2	1.學生認識家庭對成員的影響力與重要性。 2.透過繪製家庭圖使學生思考家庭成員的關係與位置。 3.利用家庭圖讓學生了解家庭角色的功能與責任。
衝破甜密封鎖	2	1.學生認識家庭發展週期並發現每個階段中可能的衝突。 2.藉由角色扮演，讓學生呈現並體驗到常見的家庭衝突。 3.學生能認識 Satir 的家庭溝通模式，並學會一致型的溝通模式。
我的「家講」	2	1.使學生體認到雙向及對等溝通的重要性。 2.學生觀察家人的溝通模式，並運用我訊息與家人溝通。

97



I-1-4-1	第二節 壹、準備活動 教師進行器材架設。 貳、發展活動 一、引起動機：海底總動員 (一)教師播放「海底總動員」短片。 (二)教師詢問學生如果家庭像海底世界,你的家人會是哪些水中生物呢?接下來我們要請同學畫出你的家庭水族。 二、發展活動 (一)我家水族 1.教師發下「我家水族」學習單,請同學在學習單的水中生物中找到最像自己的海底生物。 2.接著請找出最像其他的家庭成員的海底生物,並在旁邊標示出家庭中的角色。(可依據平時的互動處境或是相對關係位置)。 3.接著請同學每個成員所代表的魚旁邊註記他平時在家中最主要的功能與責任。 4.學生亦可利用學習單背面自由創作,教師可視班級氣氛,決定是否要讓同學在小組分享,教師走動巡視,並挑選幾位畫的不錯的進行分享。 (二)家家有本難念的經 1.播放「爸爸的苦誰知道」影片。 2.請同學分享影片中出現哪些不同階段的家庭? 3.教師說明家庭生命週期。 參、綜合活動 教師總結:家庭幸福是每位成員共同努力的目標,而增進家庭手足或親子關係也是大家一起的責任喔! 第二節 結束	5'	單槍 筆電 PPT 網路	學生專注投入 參與討論
		35'	學習單	
		5'		



	第三節 壹、準備活動 一、器材架設：電腦、投影機 二、發下學習單 貳、發展活動 一、引起動機 I-1-4-1 (一)猜猜我在哪 I-1-4-2 1.複習家庭生命週期，教師在黑板上畫出家庭發展週期，讓學生猜猜，自己的家庭在哪個位置。 2.請學生說說看，這個時期，家裡最常出現的話題和衝突為哪些？ 二、發展活動 (一)短片欣賞：小孩不笨 1 片段。小孩不笨 2 片段在剛剛的短片中，你是否看到曾經出現在你家的衝突？ (二)家庭發展任務與衝突 每個發展階段都有其任務，教師透過 PPT 說明，並請學生思考，這些階段任務是否會造成家庭衝突？原因為何？ (三)身歷其境 Pre 請各組學生抽出家庭情境籤卡(共六張，參考附件 9-2)，按照情境卡的提示作出演出，演出順序直接註記在學習單上方，下次演出即按照此序。每組的事前準備工作需在下課之前完成討論，並於下節課演出。 參、綜合活動 一、教師總結：在家庭週期的各個階段，會有不同的任務、煩惱和衝突，而我們需要了解的，除了自己所在的角色以及責任之外，也應該更加深入的去思考，其他家人的所求和自我需求是否有所衝突，並且盡己所能地去協調之中的不平衡。 二、發下的學習單(附件 9-2)，請學生在組內討論，預告下一次上課有對對碰的活動。請大家努力爭取自己小組的積分。 第三節 結束		單槍 筆電 網路 PPT 籤卡 學習單 5' 35' 附件 9-1 PPT 5' 學習單	學生專注投入參與討論
--	---	--	---	-------------------



I-2-4-2	第四節 壹、準備活動 一、器材架設：電腦、投影機 二、發下學習單 貳、發展活動 一、引起動機：身歷其境 Pre (一)教師說明要請名演員來為我們這堂課作開場，請學生拿出上個禮拜的學習單，並且開始做情境劇的準備。 (二)教師提醒學生：情境劇表演時，要仔細觀察，並且完成學習單的問題(學習單的設計是在劇本下方提出問題，詢問學生六組的表演分表代表薩提爾所提出之何種的溝通模式)。 二、發展活動 (一)身歷其境 教師說明：演出的順序請按照學習單上面的組別，並要學生完成學習單(除了要寫溝通模式外，也要將角色的特色也寫上)。 (二)薩提爾的溝通模式 1.學生演出結束後，教師給予學生感謝與愛的鼓勵。 2.教師揭曉學習單的謎底。 3.教師透過 PPT 說明薩提爾五種溝通模式。 參、綜合活動 一、教師總結：其實人都會有情緒，情緒也是影響到溝通的原因之一，希望學生除了察覺自己的情緒，也能了解家庭中正在面對的挑戰。 二、教師詢問學生： (一)日常生活中有沒有令你印象深刻的事件呢？ (二)在進行角色扮演的過程中，有沒有什麼心得，可以提出來和大家分享。在演戲的過程中，有什麼心情？有什麼收穫呢？ 三、請學生將這周的學習單完成交給小老師。 四、預告下周課程。 第四節 結束	5'	學習單	學生專注投入參與討論
		35'	單槍 筆電 網路 PPT	
		5'		



I-2-4-2	第五節 壹、準備活動 一、架設器材 二、發放圖畫紙 貳、發展活動 一、引起動機 (一)教師複習上次的課程內容。 (二)影片賞析-PHS 電信廣告。 (三)教師提問：「影片中三位腳色的對話有交集嗎？」 請學生回答。 (四)教師歸納：家中的衝突往往是因為對話沒有交集，產生溝通不良，溝通的重要性由此可知。 二、發展活動 (一)體驗活動 1.每位學生發下一張空白 A4 紙。 2.請學生在紙上畫下教師指令中的圖案，期間學生不得發問(EX：請同學在左上角畫上一個正方形，接著在右下角畫上一個三角形，然後在三角型的上方畫一個梯型，最後在正方形的裡面畫一個圓形)。 3.指令結束後請學生將畫出來的圖案與教師原本所畫的圖案做比較。 4.第二次進行活動，此次邀請一位學生上臺給予指令，其他學生可以針對指令提問(EX：正方形的大小或邊長？三角形是正三角形或等腰三角形？圓形是在正方形中的哪個位置？) 5.詢問學生兩次活動的差別。 參、綜合活動 一、教師結語 (一)單雙向溝通的差異。 (二)對等溝通的重要性。 二、回家作業 (一)記錄一件家庭衝突事件。 (二)觀察家人的溝通模式(單雙向、地位)。 第五節 結束	5'	單槍 筆電 網路 PPT	學生參與討論
30'	A4 紙	10'	學習單	
			學習單	學習單 評量



I-2-4-4	第六節 壹、準備活動 教師進行器材架設。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)教師複習上次課程內容。 (二)影片觀賞—黑道父子的對話。 1.影片中父子的對話明明是雙向的，但是為什麼還是起了衝突呢？ 2.就算了解了溝通是需要雙向的，但是如果沒有良好的溝通技巧，家庭衝突還是會發生。 二、發展活動 (一)介紹我訊息 1.我訊息的定義。 2.我訊息的使用步驟。 (二)我訊息的舉例 (三)練習使用我訊息 1.請學生練習學習單上的題目。(附件 9-3) 2.請學生練習回家作業上的家庭衝突事件。 參、綜合活動 一、教師結語：避免家庭衝突需要良好的溝通，而親子溝通更需要良好的溝通技巧，希望學生能善用我訊息的溝通技巧，來促進家庭成員間良好的溝通，而達到家庭成員間良好的關係。 二、回家作業：請學生記錄下回家後，與家人使用我訊息的例子與成效。 本單元 結束	10'	單槍 筆電 網路 PPT	學生參與討論
		25'	學習單	學習單 評量
		10'		



附件 9-1 網路資源

一、影片

- (一)四季醬油-滷肉篇。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=aLlLnYEnFbo>
- (二)回家的路。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=AvnMaJwqmHw>
- (三)你怎麼做，孩子正在看。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=nwzOw33iNDo>
- (四)SAVRIN 幸福時間。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=Sj0lg3vkJn4>
- (五)一份帳單。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=rFQPoIKNy5c>
- (六)爸爸的炒飯。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=KJ1RkhJyvgo>
- (七)爸爸的肩膀。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=FvlfFJ0t57s>
- (八)世上最美味的泡麵。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=WN-stnXK0VY>
- (九)爸爸 你要記得來接我喔。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=0V7ypWukd14>
- (十)海底總動員預告片。取自 http://v.youku.com/v_show/id_XNDQ2MjA4OTY=.html
- (十一)爸爸的辛苦誰知道。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=phoYqrhmPbY>
- (十二)小孩不笨 1 片段。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=X1uX46UiBn4>
- (十三)小孩不笨 2 片段。取自 http://www.youtube.com/watch?v=VdJdQihJd_4
- (十四)PHS 大眾電信廣告。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=A4fT2-eJOvw>
- (十五)黑道父子的對話。取自 <http://www.youtube.com/watch?v=m57LAGWoU-w>

二、參考文獻

- (一)葉婉真(2005 年 05 月 15 日)網路社會學通訊期刊 第 47 期。以婚姻與家庭環繞模式談健康家庭的特質。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/47/47-19.htm>
- (二)陳春枚(2006 年 11 月 15 日) 網路社會學通訊期刊 第 58 期。論健康家庭的特質。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-44.htm>
- (三)楊惠娟(無日期)。家庭生命週期。取自 http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:ZrMXWICotwUJ:www.cbes.hcc.edu.tw/front/bin/download.phtml%3FPart%3Dc18%26Nbr%3D172%26..+%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%94%9F%E5%91%BD%E9%80%B1%E6%9C%9F%E8%88%87%E7%99%BC%E5%B1%95%E4%BB%BB%E5%8B%99&hl=zh-TW&gl=tw&pid=bl&srcid=ADGEESj1CFsz6wsGT5O8v0UsI_Jbwek0IJWEKddpITUw4NaIqtii-7Rk83T130j4Np4u8tbaQvaeciZ8VuPy94pCEMjifNbDhRKAG8Rks9q-hGx8UdQgH1qoHpSBpaCJXfBak4w8VW-U&sig=AHIEtbTXapXYbIatCuhXHhvV2ZUolyE6_w
- (四)林秀慧(無日期)。家庭溝通影響自我價值。取自 <http://www.seewant.org/?START=TOP&TOP=article&DO=read&gsno=1&sno=1867>
- (五)單向溝通(無日期)。智庫百科。取自 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%8D%95%E5%90%91%E6%B2%9F%E9%80%9A>
- (六)雙向溝通(無日期)。智庫百科。取自 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%8F%8C%E5%90%91%E6%B2%9F%E9%80%9A>
- (七)教育部提升技職院校學生通識教育暨語文應用能力改善計畫—溝通協調管理書面教材第八單元 溝通技術 「我訊息」(無日期)。取自 http://ipge.ctust.edu.tw/General/download_project_result_files.php?file_name=1235104811.pdf&file_path=D:/xampp/htdocs/General/project_data/general_project/download/



附件 9-2

衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第一組

旁白：東東的爸爸是一家公司的大老闆，每天在公司都是呼風喚雨，工作量龐大的他，對部屬說話總是威風凜凜的，但是對他的獨生子東東，爸爸可是狠不下心來這麼跟他說話，這一天，爸爸正在書房裡面加班，東東補習剛回家，看到爸爸的房間裡面有燈光，於是敲了門進來……

東東：爸爸，你還沒睡喔？

爸爸：對啊，今天也很晚喔，要不要吃點東西，你媽咪有幫你保溫一碗紅豆湯喔。

東東：喔，不用啦，我在路上跟同學吃了消夜才回家。對了，爸，剛剛跟同學回家的路上，看到新的遊戲過兩天發表要開賣了，我前面的都買了，就差這集新的。我可以跟你多拿一點零用錢嗎？之前都是爸陪我去買的，這次我同學說要陪我去。

爸爸：可是你的遊戲好多都沒有在玩。下次爸爸有空陪你一起去看吧，這次的遊戲就……

東東：(打斷)爸，之前你從來都不說什麼的。算了，我跟媽拿好了。(甩頭就走)

爸爸：欸，東東啊……(起身追)

旁白：東東進了自己的房間，馬上把門用力甩上，發出了好大的聲音。

爸爸：東東啊，你開門啊，是爸爸不好，對不起，爸爸不應該不讓你買遊戲。這樣好不好，爸爸明天就陪你去，我們請假去買，好不好？

東東：不要啦，我要跟我同學去啦。

爸爸：那不然你什麼時候去？爸爸跟著你們一起去好不好？東東不要不理我啦，開門好不好……

東東：不要不要不要不要…我最討厭爸爸了！

爸爸：不要生氣啦，好不好？……(定格)

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第二組

旁白：花花的姊姊剛上大學，參加了社團，也開始打工，回家的時間總是不一定，常常家裡的人等他回家吃飯都等不到，漸漸的，大家開始習慣先開動……。這天，大家正在飯桌上愉快的談天，姊姊突然回家。

姊姊：嗯，你們在吃飯了？為什麼沒有等我？

媽媽：你今天要回來吃啊……來，坐一下，東西放著，今天的菜不錯喔。

姊姊：什麼不錯，又沒有我愛吃的菜。

爸爸：妳怎麼對媽媽這麼兇，也沒有打電話跟媽媽說要不要回家吃飯，沒禮貌。

姊姊：都是媽媽啦，又不打給我，我怎麼知道他要不要煮？這樣我怎麼知道要不要回家吃，還是在外面吃一吃才回家？

爸爸：妳說這什麼話？媽媽不是一直都有準備三餐嗎？怎麼上了大學都變了樣？是不是打工交了壞朋友……

姊姊：不要講我朋友的壞話！我不吃了。（放下碗筷）

爸爸：妳怎麼這麼說話，給我回來！是誰教你的？回來！

媽媽：好了啦，不要生氣了啦，我們先吃飯吧……

姊姊：（突然從房間衝出來，怒氣沖沖）花花，這是不是你的傑作？（抓著一件衣服）這是最喜歡的襯衫耶，你為什麼把它塞在椅子上？

花花：姐，你昨天打工回來說你累了，衣服脫了沒收就去洗澡了啊……

姊姊：都是我的問題嗎？你看到是不會幫我拿去洗喔？明明知道這是最喜歡的襯衫，搞什麼東西，弄成這樣怎麼穿？

媽媽：沒關係啦，那個材質洗好就平了，還是會很漂亮的，別擔心。

姊姊：反正沒一個順心的事情，我不管了啦。（定格）

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第三組

旁白：快快和慢慢是一對雙胞胎兄弟，平常感情很好，喜歡的東西也很相像，只是也會為了各自喜歡的事物吵架。今天，快快先回到家，一如往常打開電視，轉到兩兄弟最喜歡的卡通頻道，但是，當慢慢回家之後，事情有點不一樣了…

慢慢：哥哥，我要看鑽石美人魚，遙控器給我。(拿過桌上的遙控器)

快快：什麼鑽石美人魚啦，名偵探正好看耶！還我啦。(搶遙控器)

慢慢：哥哥，看什麼名偵探，落伍了啦，人家現在都看美人魚了，沒有人在看名偵探了啦，快點啦，我要看美人魚。

快快：美人魚晚上的動物星球會有啦，你不要在這邊跟我搶。你昨天不是還說名偵探很好看，今天兇手快要被找出來了，快點看啦！

慢慢：我不要看動物星球的美人魚啦，那個都長的很奇怪，只有骨頭，我要看鑽石美人魚啦，快點啦……(開始假哭)

快快：你很盧耶，我要跟媽媽講喔。

慢慢：你每次都只會跟媽媽講，不要啦，給我看鑽石美人魚啦(哭)

快快：我不想跟你講了啦，我要回房間寫功課了。你就慢慢看你的鑽石美人魚吧。哼。

(回房間之後，開始寫作業，快快一邊嘀咕)(慢慢關掉電視，走進房間)

慢慢：哥哥，對不起啦，其實我也想跟你一起看名偵探，可是班上同學都在看美人魚，所以我要看一下，那個到底是什麼，我不是故意要跟你搶電視的。

快快：對不起，剛剛我也不對，因為兇手就快要抓到了，你一直轉台讓我好心急，對你太兇了，希望你原諒我。

慢慢：哥哥，我不要看美人魚了，其實我剛剛看了一下，很無聊耶……我們趕快去看名偵探，還剩下五分鐘，兇手一定抓到了。

快快：好啊，走吧。(定格)

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第四組

旁白：每天的晚餐時間，是美美一家人最開心的時間，一天的忙碌和疲倦，總是能在飯菜飄香，以及家人的愉快交談中放鬆許多。這天，美美在學校跟同學有誤會受了點委屈。

媽媽：美美，吃飯囉。

美美：噢。（無精打采的回答）（上台）

爸爸：美美，怎麼啦？看起來好沒精神喔，有什麼事情嗎？

美美：今天在學校，跟同學吵架了。

媽媽：是誰跟你吵架啦？難得你跟人家鬧不開心啊。

美美：就是妞妞啊，妞妞認識了別班的同學，要做朋友，結果那個同學居然要妞妞跟我絕交，他才要妞妞這個朋友，可是妞妞不知道為什麼，居然沒有拒絕他耶！我們都認識這麼久了，妞妞怎麼會這樣……

爸爸：所以你是生氣，妞妞沒有馬上拒絕那個同學的要求，反而是考慮跟你絕交的事情，所以自己在生悶氣嗎？

美美：對啊，我覺得妞妞這樣真的很過分，他怎麼可以說不要我這個朋友就不要！太過分了，太過分了。

媽媽：美美啊，你有問過妞妞的想法嗎？還是妳自己猜測的呢？這件事情你有沒有自己跟妞妞確定過呢？

美美：怎麼可能，我聽到都快要氣炸了，還會想要跟他講話嗎？

媽媽：美美，媽媽覺得你可以明天到學校問問妞妞，這件事情到底是不是真的？如果妞妞並不是這樣想，卻被你誤會了，他一定很難過喔。你應該不希望他難過吧？

美美：嗯，我知道了。與其我自己胡思亂想，倒不如明天自己找妞妞問清楚。

爸爸：那請問我的小公主，我們可以愉快的開飯了嗎？（定格）

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第五組

旁白：琪琪的外公住在鄉下，嚴肅而注重規矩。雖然很疼小孫子們，對於違反規定或倫理的事情，會展露出不能違抗的威嚴，孫子們對此又愛又怕，每次回鄉下，總要戰戰兢兢的跟爺爺說話才行。這天……

琪琪：外公、外公，我們回來了。(大聲跑鬧進場)(爸媽跟著進場)

外公：琪琪，停，站好。一個女孩子家怎麼這麼沒有規矩，都沒有打招呼就大吼大叫，還奔跑。難道外公教妳的規矩都忘記了嗎？(對著爸媽說)你們是怎麼教的，怎麼跟著你們到外地打拼，好好的女孩子教成這樣，需不需要讓琪琪回鄉下跟我們一起住啊？

琪琪：外公，對不起，因為很想念你們，所以太興奮了。不要生氣啦……

外公：我沒有生氣，我只是告訴你要守規矩。女孩子家這麼沒規矩以後怎麼會有人要？

外婆：好了好了，他們難得回來，你就一定這麼嚴格？你外公多開心，今天還特別陪我到菜市場，多買了你們愛的菜，也不知道吃不吃的完。

外公：那是這個禮拜的分量，不是為了他們買的。東西買多了吃不完會壞掉，你怎麼這麼告訴他們？要是他們學壞了，那該怎麼辦？老天爺的恩惠，要好好珍惜，食物一定要趁著新鮮吃才行，哪有買多了的道理，還有……(被打斷)

外婆：好啦，我們都知道啦，老爺，我們要不要準備來開飯呢？

外公：現在是中午十一點半，剛好經絡暢行，吃點東西補補最恰當。說到這個經絡……(再度被打斷)

琪琪：外公，我們都知道筋絡很重要啦，那我們要不要快點吃飯，以免誤了時辰呢？

爸爸：爸，我們吃飯吧。我來擺碗筷……

外公：男人進什麼廚房，成何體統，想當年……(定格)

外婆：想當年，你外公可是好體貼，擺碗筷倒垃圾都第一名呢。(偷偷跟琪琪說)

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



衝破甜蜜封鎖學習單

身歷其境 第六組

旁白：亞亞是家族中最小的孩子，備受寵愛。只是，家裡的哥哥姊姊，甚至表兄姊、堂兄姐都比他大上很多的歲數，每次家族聚會，他總是插不上話，只能在一旁聽著的亞亞覺得很無趣。漸漸的，亞亞開始會用一些小花招，吸引大家的注意。這天，表哥表姊們來到家裡，和哥哥姊姊討論外婆的生日宴會該怎麼做……

哥哥：我想，我們蛋糕今年還是買那家的好了，外婆有糖尿病大概只有那個比較適合。

表姊：可是我去年有問外婆，她好像說不要破費了。今年還要買蛋糕嗎？每次都是我們吃的機會比較多啊……

亞亞：那我們買海綿寶寶好了，買那個書包，然後裡面裝很多小蛋糕好了，外婆一定會喜歡。

哥哥：亞亞，你到旁邊去玩喔，等一下我們陪你打 wii 好嗎？

亞亞：不喜歡海綿寶寶，那我們就買航海王好了？好嗎？(裝可愛)

表姊：亞亞，外婆不喜歡那些喔，你等我們一下，等等我們來打保齡球喔。(轉向哥哥)如果說直接吃飯，就省掉蛋糕呢？

亞亞：(打破碗盤)

哥哥：亞亞，你沒事吧？怎麼會突然拿出碗筷呢？

亞亞：對不起啦，我以為你們要吃飯啦，要先擺碗盤，才能吃飯喔。

表姊：我來掃地吧，亞亞，你去沙發上坐好，不要亂動。

亞亞：那要像石雕一樣嗎？(隨便擺個姿勢)喔，可是這樣好無聊喔。我還是來玩 wii 好了。(跑走) 哥哥，幫我開機啦，我不會開 wii……(定格)

請問各組的溝通模式，分別代表薩提爾的那種溝通型態？

第一組：()

第二組：()

第三組：()

第四組：()

第五組：()

第六組：()



附件 9-3

溝通「家」加分

一、「你訊息」所表達出來的語氣，多是在貶低、批評、責怪對方。

* 媽媽：不要把衣服亂丟在沙發上，要講幾次你才會聽阿？

* 爸爸：電視關小聲一點！你沒看見我在講電話嗎？

二、「我訊息」是我們將內心的感覺與掛慮表達出來，信任對方會尊重我們感受。

* 媽媽：看見你的衣服在沙發椅上，我覺得很難過，我是很用心要把客廳整理好的。

* 爸爸：電視聲音那麼大，我覺得好難受。真的聽不見電話那頭在講什麼。

三、形成我訊息的步驟：

(一)把困擾你的行為描述出來，不要責怪

「當我看到你這麼晚還沒回家……」

(二)說出你對這件行為有什麼感受

「……我覺得很擔心……」

(三)然後把這行為所可能導致的後果說出來

「……因為不曉得你會不會發生了什麼意外。」

※「我訊息」簡單格式：「當……的時候，我覺得……，因為……。」

四、我訊息練習題：

情境：媽媽載小杰出門練習騎腳踏車，出門前和小杰說：只能在公園裡騎，不可以騎到馬路上，因為馬路上來往車多。小杰答應了媽媽，在公園騎了二十分鐘後，發現同學在馬路對面，於是騎過馬路去找同學聊天。媽媽見狀十分生氣衝過馬路去找小杰。

媽媽：_____

小杰：_____

上次回家作業：

請將上次回家作業記錄下來的衝突事件中的經過做整理，並且試著利用我訊息來做溝通技巧的練習

事件經過：_____

對象一：_____

對象二：_____





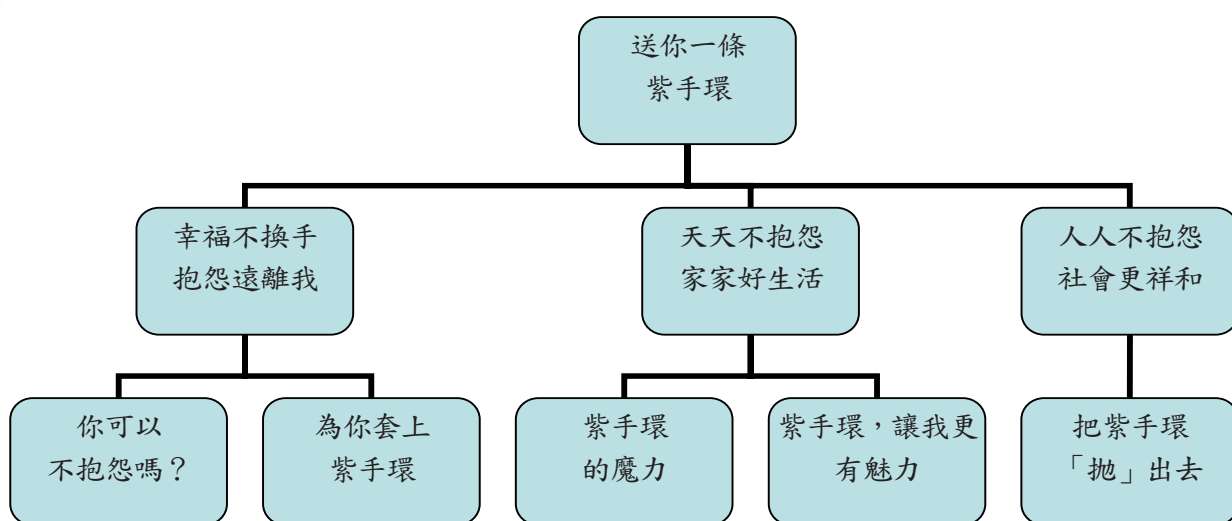
家庭教育教案設計(十)

主題名稱	送你一條紫手環	學校	居仁國中
設計者	林佩琪		
參考資料	1.威爾·鮑溫著，陳敬旻譯(2008.09)。不抱怨的世界。時報出版。 2.學生輔導雙月刊第 75 期——情緒教育與輔導(2001.07)。教育部。 3.董媛卿(1997)。重塑親子關係。遠流。	年級	九年級
		人數	40 人
		節數	5 節
設計理念	「抱怨是在講你不要的東西，而不是你要的東西」——<u>威爾·鮑溫</u>。 許多人把「抱怨」當成是一種情緒的抒發，以為抱怨過後心情會變好；殊不知，抱怨只會形成「負增強」，加深對不滿事物的負面情緒，導致幸福感的降低。 而這種「抱怨」的狀況，在家人之間更是「家常便飯」，幾乎每天都會在每個家庭中上演。對家人的牢騷和抱怨越多，家庭的負面能量也會越來越多；學會減少抱怨，甚至不抱怨，就能漸漸欣賞家人的優點、感謝家人的付出，進而創造出更和諧的家庭氣氛。 <u>美國知名牧師威爾·鮑溫</u>發起了一項「不抱怨運動」：每位參加的人必須在手上戴上一個特製的紫色手環(或任何手環)，只要察覺自己抱怨，就得將手環換到另一隻手上，以此類推，每一次抱怨手環就必須換手，直到這個手環能持續戴在同一隻手上二十一天，那個時候，「不抱怨」就已經變成一種習慣和人生態度了。不到一年，全世界已經有八十個國家、六百萬人熱烈參與了這項運動，學習不抱怨、正向思考，進而創造更美好的生活。 若能依照《不抱怨的世界》一書的指導原則，和家人一起體驗並貫徹「家人不抱怨運動」，減少家中抱怨的聲音，多些對家人的讚美和感謝，將有助於家庭的凝聚力，創造更積極正向的家庭能量。因此特地設計了一系列的課程，使學生及其家人能真正了解「不抱怨」的好處，在家中實施「不抱怨」的活動，促進家庭成員積極互動，使家人相處更和樂、家庭氣氛更溫馨。		
學生先備知能分析	1.學生已共同閱讀並討論過<u>威爾·鮑溫</u>所著的《不抱怨的世界》一書，了解「不抱怨」的益處與「抱怨」的壞處。 2.學生已在班級內進行了「不抱怨運動」達一個月，親自體驗了「不抱怨」帶來的正向改變。		
教學資源	一、網路資源： (一)Youtube 網站。不抱怨的世界。取自 http://www.youtube.com/watch?v=Pn7AVJflkeE。 (二)Youtube 網站。李紹唐讀書心得——不抱怨的世界。取自 http://www.youtube.com/watch?v=biSm8NmO4K0&feature=related。 (三)Youtube 網站。青春鬥陣不抱怨。取自 http://www.youtube.com/watch?v=uHDv2hNB89o。 二、器材：單槍投影機、手提電腦、CD 音響、頒獎樂、木杆、碼錶(可以一般手錶或時鐘代替)、哨子、紫手環(可以其它手環代替)。		



幸福家庭的鎖鑰－臺中市家庭教育課程設計彙編(一)

	三、其他：學習單、情境卡、獎狀、獎勵小禮物。
教學方法	影片欣賞、音樂欣賞、口語表達、分組討論、角色扮演、分組遊戲
對應家庭教育指標	九年一貫／高中能力指標
I-1-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 I-1-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會	◎綜合活動 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題 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
教學架構與安排	



子題名稱	節數	教 學 重 點
幸福不換手 抱怨遠離我	2	【你可以不抱怨嗎？】 1. 影片欣賞——欣賞「不抱怨的世界」相關影片，激發學習動機。 2. 口語表達——分享自己實施「不抱怨運動」的進度、成果及感受。公開表揚「紫手環不換手」連續時間最長者，也就是維持不抱怨態度連續時間最長者，以激勵其他人見賢思齊。 【為你套上紫手環】 1. 分組討論——討論如何將「不抱怨運動」推行到家庭中。設計「不抱怨宣言」，討論將「紫手環」贈予家人時可用什麼儀式，使不抱怨的精神徹底落實在家庭裡。 2. 口語表達——發表各組所設計之「不抱怨宣言」，並報告討論出來之贈予紫手環的儀式，分享如何使家人更能積極參與此活動。

113



	(二)公開表揚——找出全班「紫手環不換手」連續時間最長者，也就是維持「不抱怨」態度連續時間最長者，公開表揚，配合頒獎樂，頒予獎狀及獎勵小禮物，除了肯定得獎者之外，亦藉此激發其他人見賢思齊之心。 參、綜合活動 教師帶領學生回顧本次上課內容，並再次表揚得獎學生，使學生「不抱怨」的態度更能內化。 第一節 結束	7' 3'	獎狀、頒獎樂、CD音響、獎勵小禮物	
I-1-2-4-4	第二節 壹、準備活動 架設單槍投影機、連結電腦網路、搜尋影片。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)進行音樂欣賞：〈青春鬥陣不抱怨〉(演唱者為盧廣仲，片長4分鐘10秒)。 (二)引導學生欣賞歌詞意境：「不抱怨的人最酷」，以偶像歌曲誘發學生更深刻的「不抱怨動機」，並再次回顧《不抱怨的世界》一書內容概要。 二、發展活動：【為你套上紫手環】 (一)分組討論——討論如何將「不抱怨運動」推行到家庭。引導學生分組設計「不抱怨宣言」，並將所討論出的宣言寫在學習單上(附件 10-1)，以利回家推廣此運動時使用。 (二)分組討論——引導學生分組討論將「紫手環」贈予家人時可用什麼儀式(例如以抽籤決定套上紫手環的順序、以帶動唱方式全家一起套上紫手環……等)，展開全家人的不抱怨生活，使不抱怨的精神徹底落實在家庭裡。 (三)口語表達——各組推派代表，上臺讀出各組所設計之「不抱怨宣言」，並報告討論出來之贈予紫手環的儀式，分享如何使家人更能積極參與此活動。教師講評並提供建議。	5' 7' 10' 10' 8'	單槍投影機、電腦 Youtube 網站 學習單	學習單 評量：評量學習單設計內涵 觀察評量：評量學生口頭報告的內容



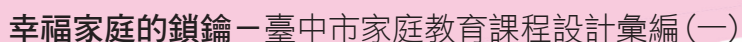
	參、綜合活動 教師發下紫手環(依每位學生家庭成員人數),請學生將《不抱怨的世界》一書帶回家與家人共讀,向家人介紹「不抱怨運動」的精神及方法。激勵學生盡力邀請每位家人一起參與此活動,從課堂上所討論之儀式選擇一種最適合家人的,一起套上紫手環,並依學生所設計之「不抱怨宣言」宣誓,全家開始實施家庭不抱怨運動。 第二節 結束	5'	紫手環、書籍《不抱怨的世界》、已完成之學習單	
I-1-2-4-4	子題二：天天不抱怨 家家好生活 第三節 壹、準備活動 各組派代表抽「情境卡」(附件 10-2),開始討論劇情及角色分配,演出面對不同情境時,除了「抱怨」,還可以有不同的情緒及言語表達。	15'	情境卡、演戲道具	
綜合 2-4-5	貳、發展活動 【紫手環的魔力】 角色扮演——依照各組所抽之情境卡,演出自編劇情,詮釋在不同的情境下,「抱怨」與「不抱怨」分別可能導致什麼樣的結果。 參、綜合活動 【紫手環的魔力】 口語表達——請學生上臺發表欣賞戲劇之後的心得,比較「不抱怨」是否能得到較佳的結果。教師針對戲劇演出做總結,再次強調不抱怨的好處,並提醒學生持續推動「家庭不抱怨運動」。 第三節 結束	25' 5'		觀察評量：評量學生劇本內容、演出技巧及默契 觀察評量：評量學生口頭報告的內容



	第四節				
I-1-2-4-4 綜合 2-4-5	壹、準備活動	學生提名，藉由舉手表決，選出上一節戲劇演出最佳的一組，以及最佳男、女主角。	5'		
	貳、發展活動				
	一、引起動機：【紫手環的魔力】	公開表揚——分別表揚全班票選演出最精彩的一組及最佳男、女主角，頒予獎勵小禮物。	5'	CD 音響、頒獎樂、獎勵小禮物	觀察評量：評量學生口頭報告的內容
	二、發展活動：【紫手環，讓我更有魅力】				
	(一)口語表達——引導學生分組討論，分享個人在家中推行「不抱怨運動」二週後的成效，以及所遭遇的困難。接著各組推派代表，上臺分享小組成員所討論出來的結論，並由教師講評。	20'		學習單	
	(二)小組討論——小組討論在家實施「不抱怨」運動後的好處。進一步推論擁有「不抱怨」的特質可以使人、家庭、班級、社會有什麼正向改變，填寫學習單(附件 10-3)，將不抱怨的好處更具體化地訴諸文字。教師瀏覽後，提出較精彩的内容與學生分享，並口頭讚揚學習單内容最佳的一組。	15'		學習單 評量：評量學習單填寫內容	
	參、綜合活動	教師帶領學生再次回顧不抱怨對個人及家庭的好處。針對各組提出之「家庭不抱怨運動」實施上的困難，教師給予建議，並激勵學生持繼推行家庭不抱怨運動。	5'		
	第四節 結束				



I-1-2-4-4 綜合 2-4-5	子題三：人人不抱怨 社會更祥和			
	第五節			
	壹、準備活動：	5'	木杆	
	各組選定一位組員擔任「靶手」，手持木杆，準備接組員所拋出之紫手環。			
	貳、發展活動			
	一、引起動機：【把紫手環拋出去】			
	分組遊戲——分組競賽「套紫手環」，藉由遊戲激發學生的學習動機及榮譽感。遊戲步驟如下：	15'	木杆、紫手環、黃色粉筆、碼錶、哨子、頒獎樂、CD 音響、獎勵小禮物	觀察評量：評量學生對遊戲的參與感及積極度
	(一)依組別數目，在地上以粉筆畫出等量的圈圈(直徑約 60 公分)，每個圈圈在同一水平位置。			
	(二)在圈圈對面約 200 公分至 300 公分處(可依教室實際大小調整距離)以粉筆標出界線，做為拋擲紫手環的起點。			
	(三)選定的「靶手」手持木杆(約 100 公分、直徑以不超過 5 公分為佳)，站在畫好的圈圈內，準備以本杆接住組員所拋出之紫手環。			
	(四)吹哨開始，以碼錶計時 5 分鐘，各組組員輪流拋出紫手環，各組靶手可移動手上的木杆去接手環，但人不可離開所站的圈圈範圍。			
	(五)在 5 分鐘內所接到之紫手環數量最多的一組獲勝，可得到獎勵小禮物。			
	二、發展活動			
	教師引導學生填寫學習單(附件 10-4)，請學生選定至少三位親友(須排除家人及同班同學，因之前這些對象均已參與了不抱怨運動)，擬定計劃，邀請他們加入「不抱怨運動」，將不抱怨運動的精神推廣至此三位親友身上。	20'	學習單	學習單評量：評量學習單填寫的內容
	參、綜合活動			
	教師引導學生再次回顧發生在自己身上、家庭裡面，「不抱怨」所帶來的正向力量，鼓勵學生像玩「拋紫手環」的遊戲一樣，用力積極地將紫手環的力量傳播出去，讓更多人了解、參與「不抱怨運動」，使家庭更和諧、家族更融洽、以至於整個社會都能更加祥和。	5'		
	本單元 結束			



學習單——不抱怨宣言

(空白表格)

我的不抱怨宣言

第 組 組員：

(範例)

我的不抱怨宣言

第 組 組員：

我，〇〇〇，從戴上「紫手環」的那一刻起，便開始積極實施「不抱怨的生活」，對於每個人、每件事，我都要練習正向思考、不要抱怨，讓紫手環能夠持續掛在同一隻手上，直到連續二十一天為止。

抱怨只會引來更多負面的能量，讓自己更不愉快，因此我不要抱怨，想辦法平心靜氣地看待每個人、事、物；多讚美他人、感謝萬事萬物，使生活充滿更多正向的力量！相信自己——我，一定能辦到！

宣誓者：〇〇〇(親筆簽名)

民國 0 年 0 月 0 日 0 點 0 分



附件 10-2

角色扮演情境卡

今天作業很多，壓力已經很大了，媽媽還一直要我幫忙做家事，我的反應是.....

兒子的成績退步好多哦，他把成績單拿來給我們看時，我和老婆的反應是.....

哥哥老是和我搶電腦，我真想跟他大吵一架！還是我有其它的解決方法呢？

女兒又把這個月的零用錢提早花光了，她來開口預支零用錢，我可以跟她說.....

妹妹的動作好慢哦！每天上學為了等她，我都快遲到了.....我可以怎麼辦呢？

看一下電視都不行！上學已經很累了，爸媽還不讓我休息一下，我的反應是.....



附件 10-3

學習單——不抱怨的好處

紫手環，讓我更有魅力	
填寫者：第_____組 組員：	
	好處是.....
我如果能 不抱怨	
班上同學 如果能不抱怨	
我的家人 如果能不抱怨	
大多數的人 如果能不抱怨	
結論——「不抱怨」能帶給我們下列好處：	
1.	
2.	
3.	
4.	



附件 10-4

學習單——把紫手環拋出去

把紫手環拋出去

填寫者：九年 班 座號： 姓名：

在自己、同學及家人親身體驗了「不抱怨運動」之後，我已經深刻感受到「不抱怨」所帶來的好處，因此我要把這麼好的活動介紹給我摯愛的親人朋友，為他們戴上紫手環，讓他們一起來體驗「不抱怨」的益處！

我想把「紫手環」送給這些人.....

對象	原因	預訂邀請日期	邀請的方式	備註
例：阿公	阿嬤很辛苦，希望阿公多讚美阿嬤	100/10/10	寫邀請卡片、親手為阿公戴上紫手環、宣誓	記得製作卡片

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

幸福家庭的鎖鑰：臺中市家庭教育課程設計彙編 一
/ 臺中市政府編. -- 第1版. -- 臺中市：中市府
，2011.12
面；公分

ISBN 978-986-03-1223-2(平裝附光碟片)

1.家庭教育 2.課程 3.教學活動設計 4.中小學教育

523.45

100027658

幸福家庭的鎖鑰——臺中市家庭教育課程設計彙編(一)

出版者：臺中市政府

發行人：胡志強

策劃指導：賴清標 王銘煜 葉俊傑 楊山琪

策劃編輯：江鴻鈞 連秀玉 洪瓊媚 過修齊 蔡政忠 莊慶鑫

曾娉妍 曾育宗 呂志忠 鍾怡芬

文字編輯：李先雯 余貞妮 林靜宜 王韶妙 張郁胤 徐敏議

楊雅惠 張馨如 洪淑萍 曾筱涵 林芊吟 林惠娟

謝良芬 葉美吟 賴潔 張季蓉 郭詠銘 陳美如

王興誠 蔡佳紋 林佩琪 (依撰稿年級排序)

指導教授：陳瑛治 龔心怡

執行編輯：何國旭 沈俊達 林志純 柯杏燕 洪銘鍵 張馨如

陳麗芬 謝淵智 蘇菁媛 蘇誌誠 (依姓氏筆畫排序)

指導單位：教育部

承辦單位：臺中市家庭教育中心／臺中市西屯區泰安國民小學

承印：曄全特殊印刷廠

地址：臺中市五權南路420巷1號

電話：04-22614517

出版日期：2011年12月 第1版(版權所有、翻印必究)