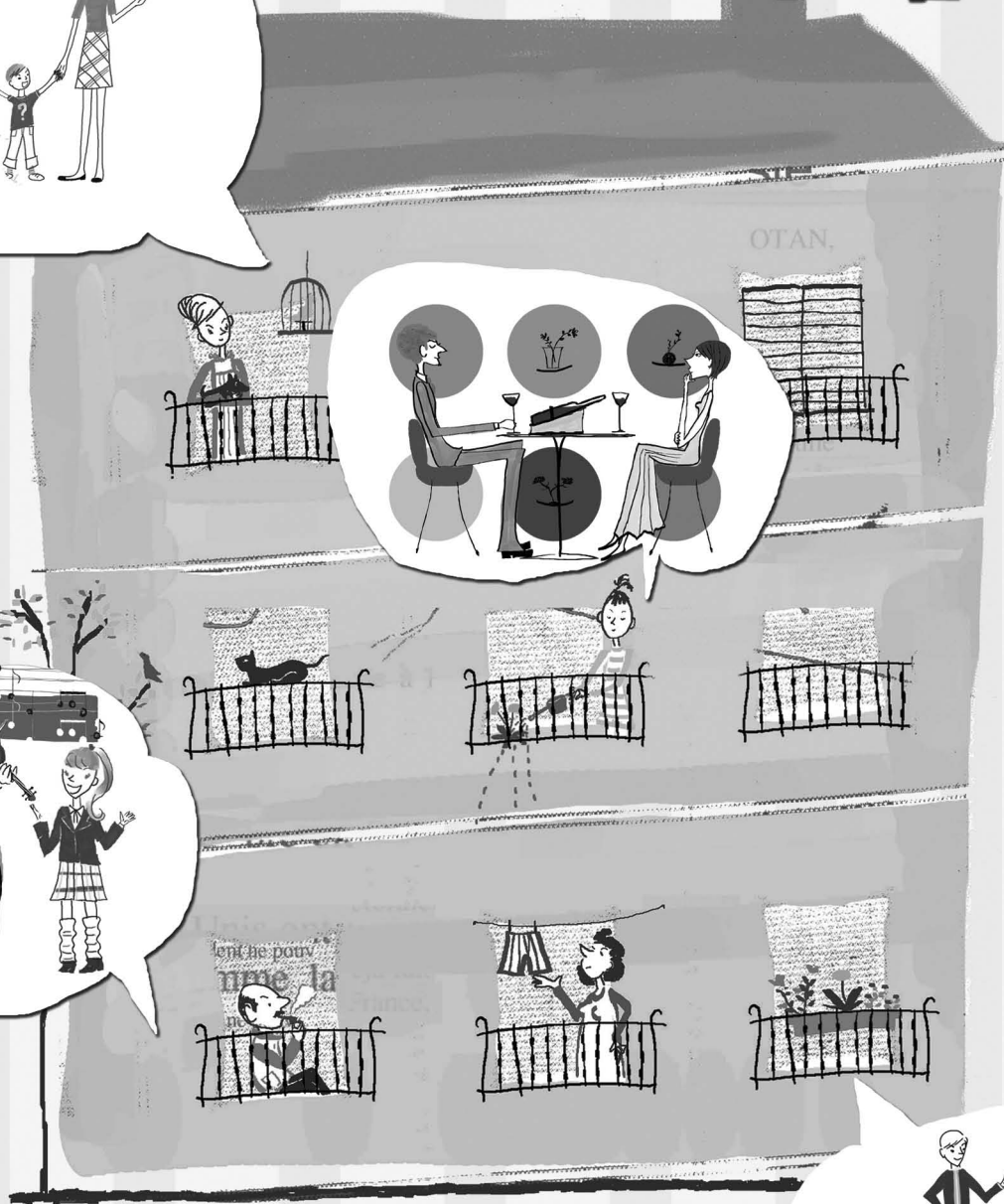
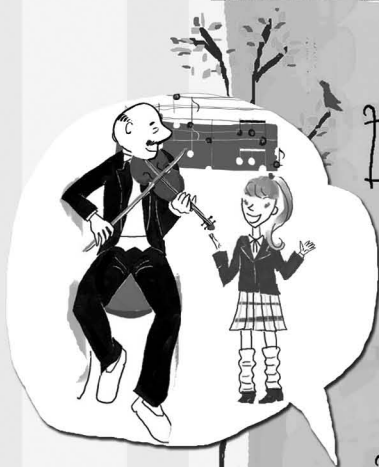


家庭教育

優良教案彙編

國高中篇



教育部 出版
100年5月

目 錄

序	I
---	---

家庭教育教案——國中、高中

國中

家庭圓舞曲·····	謝巧茹、瓦旦希漢、張雅莉	3
未來家庭藍圖·····	許依玲	21
美麗心家園·····	林淑菁	29
理財有一套，生活有得罩·····	江麗瑩	52
家有甜醋——家庭溝通·····	胡國欣	67
「圍」你是愛·····	蘇培茹	77
搭起家人互動「心」橋·····	朱育纓	88
我與家人·····	董國安	108
親子戰爭停看聽！·····	許玉佩	123
三不五時，愛要及時·····	鍾慧儀、林佩蓉	130
讓家變成「+」→家，為你的人生加分·····	張馨如	147

高中、職

無獨有偶，思婚成家·····	林秋慧	161
幸福百分百·····	楊麗華、郭昱晨、吳春燕	181
家務分工，生活更輕鬆～煥然「衣」新·····	黃璿芳	192

幸福家庭 和諧社會

聯合國於民國 82 年公布每年 5 月 15 日為國際家庭日，以反映充滿「溫暖、關懷、安全、相聚、包容與接納」的家庭對國際社會的重要性；我國亦自民國 92 年公布實施家庭教育法，期藉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。因此只要是具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，都是家庭教育推動的範疇。

教育部於家庭教育法公布後，除陸續公（發）布相關子法外，於各項家庭教育業務之推動措施與成效如下：

- 一、**輔導各直轄市、縣（市）政府推展家庭教育工作：**補助各直轄市、縣（市）政府各類家庭教育計畫經費，辦理各類型家庭教育活動，92 年至 99 年度，每年平均辦理 4 千餘場活動，28 萬 7 千餘人次參與，提供電話諮詢及面談諮詢服務平均每年 5,600 餘件。
- 二、**提昇家庭教育專業化：**辦理家庭教育專業人員資格認定，透過各類會議時機宣達政策，辦理家庭教育專業研討或培訓活動，並持續研發家庭教育課程、教材供推廣之用，迄已達 50 種，普遍受到各家庭教育中心、學校及民間團體宣廣運用。
- 三、**建立家庭教育評鑑獎勵機制：**每 2 年舉辦推動家庭教育績優個人及團體全國性表揚，激勵單位與人員士氣；訂定要點提供補助民間團體辦理經費；配合本部統合視導地方政府教育事務，將推行家庭教育列入評核重點。
- 四、**策辦孝親家庭月活動，喚起國人重視孝道：**自 99 年起將每年 5 月訂定為「孝親家庭月」，倡導「父母慈、子女孝」的孝道思維，每年選拔表揚 55 名孝親家庭楷模，並於各直轄市、縣（市）政府配合辦理創意主題活動。
- 五、**推動「愛家 515-家人無距離」活動：**為呼應 5 月 15 日「國際家庭日」，並改善現今家庭欠缺互動及疏離的關係，於 99 年 5 月 15 日首度發起「愛家 515-家人無距離」活動，並舉辦「眼耳口手心 5 到學習行動」實踐紀錄徵選活動，鼓勵國人從簡單的肢體動作來適度表達對家人的愛與關心。100 年則舉辦「愛家 515-小手做家務」四格漫畫比賽，鼓勵學生於日常生活中主動分擔家務，增進家人愛與關懷無距離的互動。
- 六、**策辦「祖父母節」創意代間教育活動，倡導正向老化態度：**為倡導家庭文化傳承延續，彰顯祖父母角色及家庭世代互動的重要性，首次將 99 年 8 月 29 日（星期日）訂為我國的第 1 屆「祖父母節」，爾後則固定將每年 8 月的第 4 個星期日訂為「祖父母節」，並透過舉辦一系列創意代間教育活動，建立對「老人」、「老化」的正向態度。100 年「祖父母節」為 8 月 28 日（星期日），除將延續辦理各項創意代間教育活動外，亦邀請具有全國性通路或門市之公民營企業配合辦理優惠及宣導活動，以加深民眾對該節日之印象。

七、舉辦「父母心、祖孫情」全國家庭教育戲劇表演競賽：為促進祖孫世代之間的關係融合，本部於建國百年辦理本項活動，以全國各級學校學生為主，報名隊數計 247 隊，共決選出 21 校優勝隊伍。

此外，尚有各項專案性計畫，例如：推動「健康家庭—從婚姻開始！」婚姻教育宣導活動、推動建構「最需要關懷家庭輔導網絡」計畫、「夜光天使點燈專案計畫」等，不僅著重普及性的預防性家庭教育課程宣導活動，也提供特別需要教育協助的家庭，及時的教育關懷與協助資源。

教育部為加深家庭教育專業化，於民國 99 年委託國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系研訂高級中等以下學校實施家庭教育課綱，並辦理各直轄市、縣（市）家庭教育種子教師培訓，除落實家庭教育法第 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，並期從高級中等以下學校推動實施家庭教育，讓孩子從小建立「愛與生命建立溫暖的家」的觀念，奠定溫暖家庭的堅實基礎。

為累積各縣市家庭教育種子教師的研習成果，並提供更多有志於推動家庭教育者參考，感謝國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系及 99 年度所有參與研習營之種子教師，將本年度於研習營所設計的優質、精緻、創意、生動、精彩的教學活動方案，修改、彙編成家庭教育優良教案國小篇、國高中篇，以廣為分享他們的智慧結晶。

相信本書的出版，不僅可作為各級學校推動家庭教育的參考，未來將吸引更多教育工作者攜手合作，共同營造溫馨、健康家庭！

部長 吳清基

中國

主題名稱	家庭圓舞曲	學校	新竹市育賢國民中學
設計者	謝巧茹、瓦旦希漢、張雅莉		
參考資料	林秀慧、林明雄（譯）（2001）。客體關係治療—關係的運用（原作者：S. Cashdan）。臺北市：心理。	年級	七年級
	陳登義（譯）（2006）。客體關係入門-基本理論與應用（原作者：L. Gomez）。臺北市：五南。	人數	30-35 人
	蔡順良（2003）。客體關係理論在教育與輔導上的運用：作學生生命中的貴人。台中縣輔導教師第一次定期會報專題演講記錄。	節數	4 節
	沙永玲（譯）（2010）。爺爺最棒、奶奶最棒。蘿拉・紐孜若芙著。臺北市：小魯出版社。		
設計理念	隨著時代變遷，家庭結構與功能也隨之產生改變，而家庭型態的多元化(如隔代教養、單親家庭、跨國婚姻家庭...)更使得家人關係與家庭功能受到嚴重考驗。 客體關係理論的主要學者克萊恩(Melanie Klein)認為兒童的一舉一動較受生活中重要他人的感受所左右，國內學者亦主張早期小時候親子互動的經驗會變成兒童內化的自我概念，即這些互動經驗會影響到兒童的自我概念，兒童如何看待自己，以及兒童如何看待他人。而其中自己與他人的互動的情感性經驗：如果有好的互動經驗，則他的自體意象與他人意象會偏正向的意象，但如果是不好的互動經驗，則他的自體意象與他人意象會偏負向的意象。因此相當重要的是校正性經驗的有無，將影響生命腳本初稿的修訂之可能性(蔡順良，2003)，故協助學生在家庭中能得到校正性的經驗(較為正向的互動經驗)，將為其心理健康提高穩固、正向的能量。 由此，我們可以清楚知道孩子與重要他人的關係之良窳對於其人格發展及心理健康有著極深遠的影響。而家庭教育的精神即是希望透過一連串的教學活動來幫助學生增進他們與其家人的關係、強化原有家庭角色，進而提升其家庭功能。因此，我們的課程主軸即為『家人關係』--孩子與其生命中息息相關的重要他人之互動關係。 教案設計先以影片欣賞引導學生覺察家庭型態的多元、體會家庭的重要性、認識自己與家人的關係，進而感受到家庭的溫暖；同時也讓學生看到家人的付出，並學習表達對家人的愛，更透過教學活動來引導學生如何在家庭生活中進行感恩行動。希望透過課程的實行讓學生勇於進行正向的情感表達以及樂於付出感恩行動。以此增加學生在家庭中的校正性經驗，幫助提升家庭互動品質與能量。 另有感於人口結構（老年人口急遽增加）以及居住型態的改變(小家庭為主、獨居老人日多...)，老人福利與教育等議題亦不容忽視。為此，我們的課程設計除了最重要的親子關係之外，也針對了最容易被忽略的一群：年長的祖父母/外祖父母加以著墨，期盼透過祖孫關係議題的討論，協助學生覺察老一輩的人對我們無盡的愛與關懷以及欣賞長者在生活中的寶貴經驗與智慧，更透過分享討論來鼓勵學生化感恩為行動，以增進祖孫彼此情感的交流、提升年長者在家庭中的存在感與價值感。		
學生先備知能分析	1. 瞭解父母及家人多元的角色和責任。 2. 主動和家人分享生活點滴。 3. 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷。 4. 與家人分享生活經驗。		

	5. 參與家務工作。
教學資源	繪本 ppt，手工書製作方法（如附件）
教學方法	影片賞析、實務操作、繪本欣賞、分組討論與發表、實踐活動
對應家庭教育指標	
九年一貫能力指標	
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響 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 II-2-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別 1-4-4）	綜合活動學習領域 1-3-2 尊重與關懷不同的族群。 2-1-2 分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能力。 性別平等教育 3-4-4 建立兩性平等與尊重的互動模式。 3-4-12 運用多元思考，解決性別的相關問題。 家政教育 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。
教學架構與安排	

子題名稱	節數	教 學 重 點
愛家首部曲	2	1. 透過影片賞析感受「家的溫暖」 覺察「家人與我之間」互相關懷的重要。
跨世代練習曲	1	2. 藉由活動認識自己與家人的關係，且能珍惜家人對我的好。 1. 透過繪本導讀，協助學生看見祖父母/外祖父母對我們無盡的愛與關懷以及祖父母的生活智慧。
感恩交響曲	1	2. 藉由分享討論及學習單的書寫，引導學生在感謝的同時去反思可以如何付出，為祖孫情感增溫。 1. 透過分組討論與分享去體察家人做家務事的辛勞。
		2. 藉由填寫學習單，思索如何將感恩化作實際的行動做為回饋。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家庭教育 I-1-4-3	◎活動一：愛家首部曲 第一節 壹、準備活動 教師：水蜜桃阿嬤影片公播版、自編學習單（水蜜桃阿嬤）-參閱附件。 課程引言：我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，姐妹兄弟很和氣，父母都慈祥。一首耳熟能詳的甜蜜音符，讓我們不經思索~家的溫暖。	2		
	貳、發展活動：你是我的寶貝 一、引起動機 老師：「一個台灣兩個世界，每個人都有一個家，家永遠是我們的避風港。當海水倒灌，堤防潰堤該怎麼辦？我們可以防範嗎？對你而言，家又是什麼呢？」 接著請學生用一句話來形容自己的家，並邀請同學分享。（例如：我的家庭幸福美滿）	3 5	同學自由發表	
	二、發展活動 （一）引導語 無論「家」對你的意義是如何？家是我們成長過程一個	2		

	很重要的環境，而一個好的家庭是需要大家一同經營而來的。透過影片讓大家探索『一個台灣兩個世界』的真實面貌。 (二) 播放影片 故事中的<u>水蜜桃阿嬤</u>在<u>新竹縣尖石鄉</u>的高山上種水蜜桃，由於家裡遭遇變故，阿嬤只好堅強挑起養育七個孫子的重擔。現在我們一同來欣賞這部~<u>面對生命困境而努力的家庭故事</u>。 (三) 引導討論 1. 水蜜桃阿嬤的孫子們為什麼沒有和他們的父母一起住？ 2. 你覺得水蜜桃阿嬤是個怎麼樣的人？為什麼？ 3. 影片中哪一個人讓你印象最深刻？為什麼？ 參、綜合活動 1. 教師引言 透過影片的紀錄和引導討論，想必大家都能體會到“家”的重要性以及家人付出的愛與關懷。所以我們要牢記家人對我們的好，因為我們是家人眼中的寶貝。 2. 小結語 從現實生活中記錄了當下家庭所遭遇的現況，我們有時候都會漠視家人對我們的關愛，透過影片更能深深體會到家人的陪伴及感動的生命歷程。 ◎教師提醒： 請同學下次上課帶一張有紀念性質或是最具家族代表性的照片來並完成手工書的填寫。 第二節 壹、準備活動 教師：手工書製作說明（word檔）。 學生：A3 白紙一張、膠水、美工刀、彩色筆、生活照、家人照片一張。 課程引言：從上一堂課中，我們看到水蜜桃阿嬤給這七個小孩一個完整的家，再辛苦也要努力維持生活，不讓他們因失去父母寧為孤兒。每個人都有一個家，家是成長喜悅的園地，而我們都是家人中的心肝寶貝。現在我們一同用行動來建造屬於我們的家？	20 8 5 3	水蜜桃阿嬤影片 學習單(1) :水蜜桃阿嬤	針對發言的同學給予加分獎勵
--	--	--------------------------------------	---	----------------------

家庭教育 I-1-4-1	貳、發展活動：寶貝我的家~手工書製作 一、引起動機 教師：「現在請每一位同學去想一想自己現在的家庭概況。或許有些家庭功能不完整，但請同學們真實寫出現在或過去那段與家人相處的時光。」 二、發展活動 (一) 手工書製作 1. 老師先以折頁書製作說明（word檔）步驟帶領學生製作小書。 2. 學生依照老師的主題依序填寫並繪製出我的家。 (二) 建置主題 1. 我是誰？介紹你是怎樣的個性或特質。 2. 介紹我們家庭中的成員？ 3. 家人眼中的寶貝我-是怎樣的人？ (三) 分享討論 個人分享「寶貝我的家」之內容，並發表感想。 1. 我是誰？介紹你是怎樣的個性或特質。 2. 介紹我們家庭中的成員？ 3. 家人眼中的寶貝我-是怎樣的人？ 參、綜合活動 1. 教師引言： 透過手工書製作我的家，可以更了解自己在家庭成員間扮演的角色，和家人互動的過程中，可以看出自己的重要性，因為我們是家人眼中的超級寶貝。 2. 小結語： 每個家庭都有自己的故事，也藉由彼此的互動讓關係更加密切，希望同學都能珍惜自己的家，並能學習感恩。	20 5 10 2 3	筆記型電腦 單槍投影片 折頁書製作說明 (word 檔) A3 白紙 膠水 美工刀 鉛筆 彩色筆 同學自由發表	評量：手工書製作 針對發言的同學給予加分獎勵
-------------------------	---	--	---	--------------------------------------

家庭教育 I-2-4-4	延伸學習：幸福圖像-木偶彩繪製作 1. 前言： 當我們感到幸福的時候，心中就會有一種暖暖的感覺；這種感覺就是家人所給予的溫暖。現在用行動彩繪這幸福的圖像吧！ 2. 木偶彩繪製作： (1) 老師先發下木偶，帶領學生描繪。 (2) 學生依照老師的指示，來彩繪家人的面貌。 3. 個人分享： (1) 介紹畫出的幸福成員是哪位？ (2) 為什麼特別想彩繪這位親人呢？ ◎教師總結 每個人都是特別的，因為大家都來自不一樣的家庭與環境，當然，家庭對每個人的意義也有所不同，透過活動可以直接感受到家人給予的溫暖，我們要珍惜與家人相聚的時刻。	5 25 10 5		
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
綜合 2-1-2	◎活動三：跨世代練習曲 第三節 壹、準備活動 1. 教師準備：繪本【爺爺好棒、奶奶好棒】的PPT、自編學習單【跨世代的愛】、彩色空白名片紙。 2. 全班分為五組以進行團體活動。 貳、發展活動 一、引起動機 1. 教師引言：從上一堂課中我們知道每一位家人在家庭中都有不可或缺的重要性，也都有各自所需背負的責任。而在這些家人中，哪些人常扮演著照顧者的角色呢？ ※鼓勵學生發言 2. 教師：聽起來大家都知道在生活中主要付出關心與照顧的多是爸媽、祖父母、外祖父母等，那妳們比較喜歡跟父母還是跟祖父母在一起呢？為什麼？ ※鼓勵學生發言	2		

教師：看來蠻多人很喜歡跟爺爺奶奶或是外公外婆在一起，因為可以撒嬌、耍點小任性、被爸媽修理時還可以找他們拯救自己……。那你們比較喜歡爺爺、外公，還是奶奶、外婆呢？

※鼓勵學生發言

（學生可能的回答為：爸、媽、祖父母等等）

（從學生的回應中決定繪本的播放順序—爺爺好棒先或是奶奶好棒先）

3. 教師：看來我們班多數人覺得奶奶有比較好，老師這邊有本書就是在說奶奶有多棒，我們一起來看看吧！！

（學生可能的回答為：媽媽，因為都會聽我說話；祖父母，因為很疼我不會罵人等等）

二、發展活動

（一）奶奶好棒

1. 教師引導：奶奶與外婆會為你做些什麼呢？我們一起來看看吧

2. 內容導讀

（1）奶奶會陪你玩捉迷藏

（2）奶奶會為你做一頂帽子（教師可詢問：有收過奶奶親手做的衣帽或鞋襪的請舉手？並請同學分享）

（3）還會領著你去散步

（4）奶奶會和你一起畫圖

（5）奶奶會跟你一起看照片、還會教你跳舞

（6）奶奶會帶你去野餐

（7）會露幾招魔術把戲、還會幫你放風箏（教師可補充：不一定每個奶奶都會變魔術，不過你們小時候她們肯定都很認真在逗妳們開心）

（8）奶奶會陪你去海邊、幫你用沙子築城堡

（9）還會和你一起打個盹（教師可詢問：小時候有跟爺爺奶奶一起睡午覺過的請舉手？並請同學分享）

（10）奶奶會與你一塊玩遊戲

（11）奶奶會幫你洗澡、還會為你唱首催眠曲（教師可詢問：小時候有給爺爺奶奶幫忙洗澡的請舉手？並請同學分享）

（12）最棒的是，奶奶會給妳好多好多的愛

3. 教師小結

其實奶奶不只很愛你們，還會幫你們做很多事呢！！

針對有發言的同學可給與另外的小獎勵，例如：個人加分

【奶奶好棒】
PPT，
導讀的過程中可結合學生的生活經驗，邀請同學分享個人經驗（分享的同学應盡可能平均在各組之中，盡量不要重複。以提升各組的參與度）

針對有發言的同學可給與另外的小獎勵，例如：個人加分

綜合 1-3-2	(二) 爺爺好棒 1. 教師引導：這個繪本一出版以後，很多爺爺們都打電話給作者抗議，因為那些奶奶會做的事情很多爺爺也都會做，所以後來作者又趕緊畫了一個繪本叫做『爺爺好棒』，現在就讓我們一起來看看吧！ 2. 內容導讀 (1) 爺爺也會陪你玩捉迷藏 (2) 爺爺也可以為你做一頂帽子 (3) 還會領著你去散步(教師可詢問：小時候有跟爺爺奶奶一起出去逛街的請舉手？通常回家後手上都會多了些玩具或好吃的吧……) (4) 爺爺會和你一起畫圖 (5) 爺爺會跟你一起看照片、還會教你跳舞 (6) 爺爺會帶你去野餐(教師可補充：不一定每個爺爺都會做食物，不過肯定會幫你們很多好吃好喝的吧) (7) 爺爺會露幾招魔術把戲、還會幫你放風箏 (8) 爺爺也會陪你去海邊、幫你用沙子築城堡 (9) 爺爺還會和你一起打個盹 (10) 爺爺會與你一塊玩遊戲(教師可詢問：根據了解很多爺爺除了會陪著玩之外，還會親自做玩具給孫子女玩，有拿過爺爺奶奶親手做的玩具的同學請舉手？並請同學分享) (11) 爺爺會為你洗澡、還會為你唱首催眠曲 (12) 最棒的是，爺爺會給妳好多好多的愛 3. 教師小結 所以爺爺其實跟奶奶一樣，除了給你們很多的愛，也會幫你們做很多事呢！而除了這本書上說的事情之外，請問一下你們的爺爺奶奶、外公外婆還幫你們做了些什麼？ ※鼓勵學生發言	12	【爺爺好棒】PPT 導讀的過程中可結合學生的生活經驗，邀請同學分享個人經驗（分享的同學應盡可能平均在各組之中，盡量不要重覆。以提升各組的參與度）	
---------------------	--	-----------	---	--

家庭教育 I-1-4-1 I-2-4-3 I-2-4-4 家政 4-2-3	參、綜合活動 1. 教師引言：其實仔細想想爺爺奶奶、外公外婆真的為我們做了不少事，但是我們卻很容易忽略他們。(教師發下學習單)現在就請大家一起來看看手上的這張學習單 2. 與學生一同討論並填寫學習單 (1) 對於繪本的感想 (2) 寫下爺爺奶奶曾經為你做過的事，或者你們相處過程中印象深刻的事 (3) 生活中可以為他們做的事(可邀請同學分享)(教師可補充說明：爺爺奶奶現在年紀大了，有些事情或許做不太來，又或者很多事情因為我們長大了，開始可以自己做了，但是他對我們的愛與關心卻是不曾減少的！所以請想一想，現在的你可以為他們做些什麼呢？) (4) 給爺爺奶奶的一封信(教師可補充說明：我們的爺爺奶奶或許不是最帥氣、最美麗的，卻是最照顧與疼愛我們的人，請試著把內心的感謝的話寫下來) 3. (教師發下彩色空白名片紙)教師結語：其實我們都知道爺爺奶奶對我們的好，卻很少有機會讓他們知道我們的心內話，現在請各位同學把剛才寫給爺爺奶奶的一封信的內容寫在發下的小卡上，然後親手交給他們！相信他們一定會很感動的。 ※延伸學習： 若時間許可的話，可引導學生自己親手製作一張卡片，再將學習單上寫給爺爺奶奶的話以親手做卡片的方式送給爺爺奶奶，讓祖孫之間的情感更為親密。 (學生可能的回答為：可以扶他們散步、讀報紙給他們聽、打電話陪她們聊天、寫張卡片謝謝她們)	1 2 10 2	(學生可能的回答為：爺爺會陪我運動、奶奶會煮飯給我吃…) 學習單(2) ：跨世代的愛 ※提醒同學就算現在沒住在一起，還是可以為她們做一些事情	紙筆評量 【跨世代的愛】 詳見『學生作品三』
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動四：感恩交響曲 第四節 壹、準備活動 教師準備：自編學習單【感恩交響曲】、【家庭圓舞曲】。 學生準備：全班分為五組以進行團體活動。			

綜 3-4-5 家庭教育 II-2-4-1 性別 3-4-4 性別 3-4-12	貳、發展活動 一、引起動機 教師：從上一堂課中我們知道每一位家人在家庭中都盡心盡力的為家庭付出，大家也都懷著感恩的心想為家人付出以做為回饋，請問同學都做些什麼事來回饋家人呢？ ※學生：自由發言分享 二、發展活動 (一) 家事你我他 1.教師引言：家務事是否大部分落在母親身上?或固定的人身上呢? 2.請各組依 1~3 題各 5 分鐘討論並指派同學上台報告討論結果 (二) 小組腦力激盪 1. 在家中我常負責的是什麼家事?(教師可詢問:是否只做輕鬆的工作呢?引導學生進一步的思考) 2. 清潔的要點跟方法小撇步(教師可補充居家清潔的好點子,例如:油膩的碗盤可用洗米水清洗或用橘子皮擦拭後再清洗) 3. 印象中的家務事的分工上會因為性別不同而有不同嗎?真的是男主外女主內嗎? ※鼓勵學生發言 參、綜合活動 經由大家的討論,也都知道家人對我們付出了很多,而我們也會想把感恩化作實際的行動來回饋家人,現在我們就來規劃自己愛的行動吧!(教師發下學習單並請學生填寫) ※延伸學習： 若時間允許的話,可在全部課程結束後發下課程回饋表【家庭圓舞曲】,請學生依據個人狀況填寫並給家長簽名,以了解學生實際收穫及課程改進參考。	5 20	分享的同 學應盡可 能平均在 各組之 中,盡量 不要重 覆。以提 升各組的 參與度 學習單(3) :感恩交 響曲 回饋表 :家庭圓 舞曲	針對有發 言的同學 可給與另 外的小獎 勵,例 如:個人 加分 家長簽名 後收回由 教師依填 寫內容及 執行度給 予評分 詳見【學 生作品集 錦:感恩 交響曲】
---	---	--------------------	---	--

評量：

（一）形成性評量

主要為課程中的小組討論內容，藉此提供回饋給學生和教師。針對學生回答內容教師可適時給予讚美或獎勵，協助增強學生的參與動力；教師則可針對學生的回應內容了解學生的學習狀況並適時調整修正，以確保學生達到教學目標所要求的程度。（詳見『課堂活動剪影』）

（二）總結性評量

（1）紙筆評量：自編學習單【水蜜桃阿嬤】、【跨世代的愛】

設計合宜的學習單內容，確保切合教學媒體實施後所要教導學生的學習內容，再透過紙筆評量的方式，了解學生實際的學習成效，教師也可由此給予學生回饋、以及做為個人教案修改的參考。（詳見『學生作品三』）

（2）實作評量：手工小書、木偶彩繪與行動計畫書【感恩交響曲】。

展現多元評量的精神，透過操作過程中去增進孩子與家人的互動，並實際檢視孩子是否將課堂所學真正應用在生活情境中。也透過較為有趣的活動方式引導孩子能較主動積極地參與學習過程。（詳見『學生作品一、二、四』）

（3）自我評量：自編回饋單【家庭園舞曲】

透過自我評量表的填寫，協助學生自我檢視個人的學習狀況，同時亦幫助教師掌握學生的實際學習效果，而對於多數學生普遍不能掌握的教學重點更可成為教師修改教案的參考，也能幫助教師精進個人教學。

99 學年度「水蜜桃阿嬤」學習單

班級：

座號：

姓名：

水蜜桃阿嬤在尖石鄉的高山上種水蜜桃，由於家裡遭遇變故，阿嬤只好堅強挑起養育七個孫子的重擔，雖然種水蜜桃一年的收入不到十萬元，但阿嬤下定決心，不管有多困難，一定要讓他的孫子好好長大、讀書。

七個孩子在阿嬤溫暖的羽翼下，漸漸展露微笑。有阿嬤的愛，他們一定能像高山的水蜜桃，經過冬天的風霜，終於開花結果，長成一顆顆每粒香甜又多汁的水蜜桃。

☀ 水蜜桃阿嬤的孫子們為什麼沒有和他們的爸媽住在一起？

☀ 你覺得水蜜桃阿嬤是個怎麼樣的人？為什麼？

☀ 故事中的哪個人讓你印象最深刻？為什麼？

看完了「水蜜桃阿嬤」，你心裡有什麼感想？

學習單(2)

跨時代的愛



____年__班 座號：____ 姓名：_____

一、欣賞完「奶奶最棒，爺爺最棒」繪本，請說一說你的感觸與想法。

二、試著寫下爺爺、奶奶曾經為你做過的事，或者是你跟爺爺、奶奶相處過程中印象深刻的事……

三、想一想，在生活中我們可以為爺爺奶奶做哪一些事？



四、給爺爺、奶奶的一封信：

我家的爺爺、奶奶或許不是最帥氣、最美麗的，卻是最照顧與疼愛我的人，請把內心的感謝與想說的話寫下來

感恩交響曲

____年____班 座號：____ 姓名：____

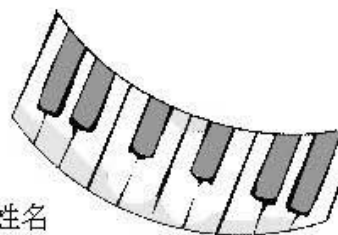
一．我能夠為家人做的家務事有哪些？

二. 愛的行動宣言

日期	範例	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
事項	行動：	行動：	行動：	行動：	行動：	行動：	行動：	行動：
	洗碗							
	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐	完成 ☐
	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐	未完成 ☐
	原因：	原因：	原因：	原因：	原因：	原因：	原因：	原因：
家長簽名								
家長評語								

三.心得：

家庭圓舞曲



年 班 姓名

『家庭圓舞曲』系列活動已近尾聲，老師希望能透過這張回饋表了解你的學習及心

得感想，現在就請你根據個人狀況回答以下問題吧！

我完全同意
好像還好耶
我還要加油

一、 課後放大鏡

請針對以下部分進行自我評估（勾選符合的選項）

【關於愛家者即曲】

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我知道家庭型態十分多元，也在活動中看見自己家的好 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我在手工書製作過程中，從家人對我的看法中更認識我自己 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我能體會父母的辛勞並願意表達心中的愛 | ☐ | ☐ | ☐ |

【關於跨世代練習曲】

- | | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. 我能體會祖父母及外祖父母對我們無盡的愛與關懷 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 我看到了老人家的寶貴生活經驗及智慧 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 我願意表達對老人家的感恩及付出實際行動 | ☐ | ☐ | ☐ |

【關於感恩交響曲】

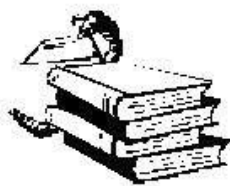
- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7. 我明白家務事應該是要全家共同分擔與執行的 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 我們應破除傳統兩性刻板印象，讓每個人都可以為家庭付出 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 我會規劃個人時間並訂定家事行動表來執行 | ☐ | ☐ | ☐ |

二、 個人感想

請寫下你對整個課程活動的心得感想，或者你還想再了解的主題……

三、 家長簽名與建議



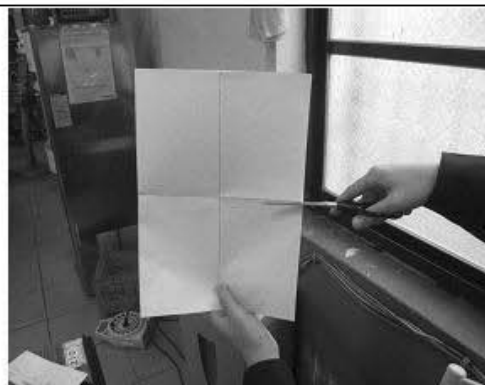


八格書製作方法

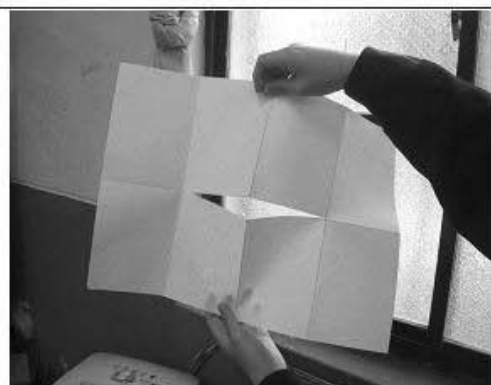
____年____班 姓名____ 座號____



1. 將 A3 紙張摺成八等分。



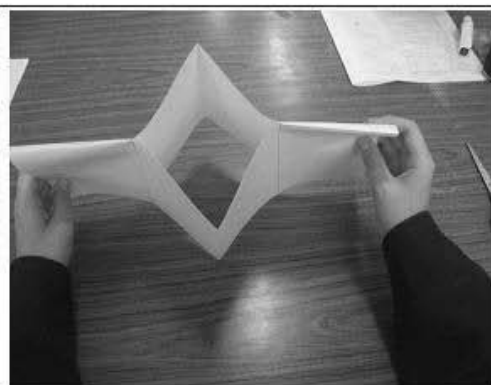
2. 直的中間對折，從摺頁部分剪一格。



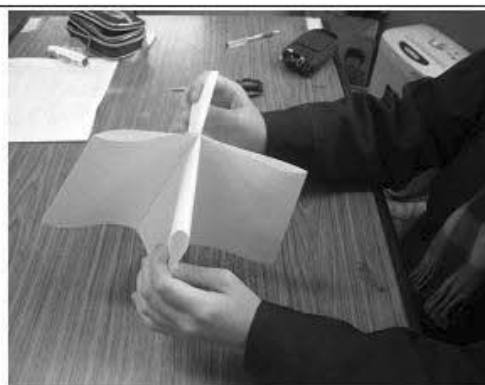
3. 整張紙的中間出現了一條縫。



4. 橫的部分對摺。



5. 剪開的那條縫，朝左右兩邊拉開。



6. 最後摺成依本小書。



愛家首部曲—你是我的寶貝



愛家首部曲—你是我的寶貝



愛家首部曲—我的幸福圖像



跨世代練習曲—跨世代的愛



跨世代練習曲—爺爺好棒、奶奶好棒



跨世代練習曲—爺爺好棒、奶奶好棒

【學生作品集錦：木偶彩繪】



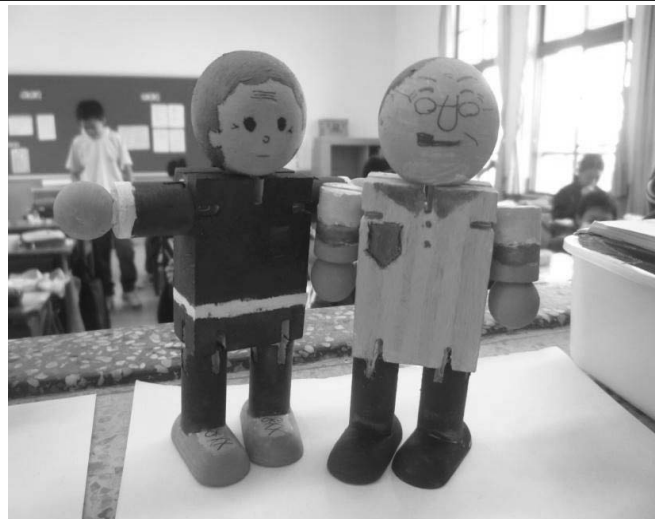
彩繪木偶——家人同樂



彩繪木偶——爺爺與奶奶



彩繪木偶——我的兄弟姐妹



彩繪木偶——我的爸爸媽媽



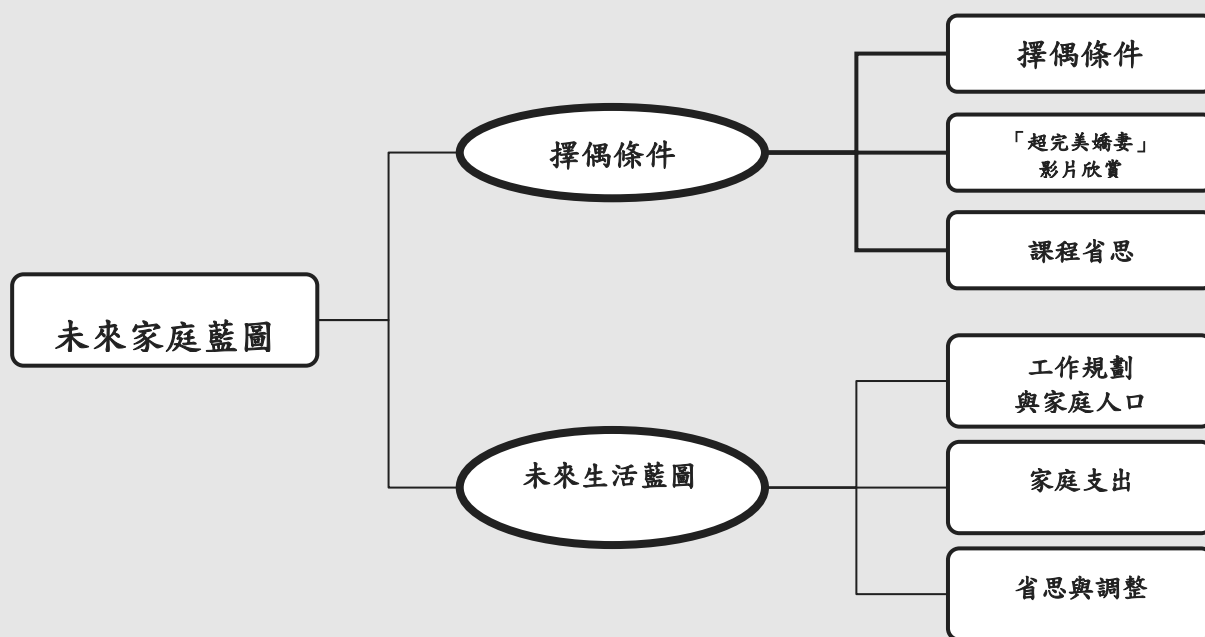
彩繪木偶——爸爸是我的 SUPERMAN



彩繪木偶——奶奶是開喜婆婆

主題名稱	未來家庭藍圖		學校	臺南市 安平國中
設計者	許依玲			
參考資料	民視新聞（2010年7月1日）。敗光3億 小開淪街友偷蛋糕【新聞群組】。取自 http://news.ftv.com.tw/?sno=2010701U08M1&type=Class 動新聞（2009年12月28日）。你有當豪門少奶奶的命嗎【部落格影音資料】。取自 http://www.youtube.com/watch?v=4PftbgI3nUg&feature=fvw		年級	八或九年級
			人數	30~35 人/班
			節數	4 節
設計理念	受到社會新聞或偶像劇的影響，對於擇偶的條件與家庭資源的要求，現代青少年的概念通常是相當模糊而夢幻的，這樣的觀念若延續至成年，往往容易導致理想與現實之間的差距，造成現代人不婚不育的現況。 希望透過擇偶條件與未來家庭藍圖的課程活動，釐清學生對於擇偶條件與家庭生活資源的迷思，引導學生能以切合自我能力與條件的現況，來進行未來婚姻與家庭的抉擇。			
學生先備知能分析	1.對於家庭之認識，往往宥於自我的家庭背景與生活經驗。 2.在學生的學習經驗中較缺乏相關主題的學習。 3.對於家庭經營缺乏實際經驗。			
教學資源	1.便條紙、「超完美嬌妻」學習單、「未來生活藍圖」學習單、計算機 2.電腦、單槍投影機、影片「超完美嬌妻」、電視廣告或網路影片			
教學方法	討論教學法、情境教學法、省思教學法			
對應家庭教育指標			九年一貫能力指標	
3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展 II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標			綜合活動學習領域 2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係 家政教育 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
1.擇偶條件—超完美嬌妻	2	1. 能思考自己的擇偶條件。 2. 能釐清個人對於擇偶條件的迷思。
2.未來生活藍圖	2	1. 能探討個人職涯發展與家庭規劃。 2. 能區辨各項家庭資源想要與需要之差異。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
I-3-4-1	活動一：擇偶條件—超完美嬌妻 第一、二節 壹、準備活動 1. 教師蒐集課程相關之影片並剪輯成適當片段。 2. 製作教學簡報。 貳、發展活動 一、引起動機 1. 教師提問:「從小到大,你有沒有想過未來與你一起生活	5		➡在此部分發現大多數學生似乎偏向外在經濟條件(有

綜合 2-4-2	的另一半會是什麼樣子的呢？」，請學生自由舉手回答。 【說明】學生可能會提出各式各樣的條件，如外表條件（帥氣、身材好）、外在條件（有錢）、內在條件（貼心、孝順）……等；也可能會說自己想要單身就好，教師要以友善支持且不帶價值判斷的態度引導學生。 二、發展活動 - 教師說明：「請你想想，對於未來的另一半，你期望他/她有什麼樣的外在或內在條件呢？」並發下便條紙，請學生在便條紙上寫下五個他所期望的條件。 - 教師收回學生所寫的擇偶條件，進行以下的活動 ◆ 請所有的學生起立。 ◆ 依情況取一或數張學生所寫的擇偶條件唸出。 ◆ 請學生在每念完一個條件後思考自己是否符合該條件，符合者請繼續站立，不符合者請坐下。 ◆ 每一輪約唸出 4~5 個條件或直至學生剩下 3~5 人（或以下）即可停止。 ◆ 重複以上步驟約 3~4 次。 - 教師說明遊戲結束，請學生思考並回答以下幾個問題： ◆ 剛剛發生了什麼事？（是有很多人一直撐到最後，還是大多數人很快就坐下了）你覺得為什麼會這樣呢？ ◆ 當唸到某些條件時，大家都很快就坐下了，這代表了什麼樣的意義？ - 教師說：「相信大家都聽過所謂的『宅男』、『敗犬』，假設這些人對於婚姻是有所期待的，你覺得為什麼他／她會找不到適合的對象呢？」 【說明】學生可能會回答「標準太高」、「窩在電腦前不出去與人交往」等，教師可以針對學生的答案給予適度的鼓勵與讚美。	5 10 5	便條紙	錢及外表等，也有學生相當重視個人特質如孝順、個性單純等，不同性別及班級略有差異。 ☉在本活動發現部分班級之學生往往在前兩個條件就幾乎都坐下了，可能因素有二，一是學生可能缺乏自信，二可能是學生不願在同儕面前承認符合該條件。
綜合 2-4-2 家 4-4-3	- 播放與課程相關之影片片段後，請學生思考以下問題並寫在筆記本上。 ◆ 女主角的個性或特質？ ◆ 你發現女主角(瓊安)的生活發生了什麼樣的問題？ ◆ 你覺得瓊安需要作什麼樣的改變嗎？ ◆ 如果你是影片中的華特／瓊安，你會作出什麼樣的抉擇？ ◆ 看完影片，你覺得自己的擇偶條件需要作什麼樣的改變嗎？【請針對每一條件寫下你重視這一點的理由】 ◆ 看完影片，你的感想是？	5 30 20	剪輯片段 教學簡報 學習單(1): 擇偶條件-「超完美嬌妻」影片省思	學生瞭解社會上的「宅男、敗犬」，但多半認為自己的標準不高，該現象不會發生在自己身上。

	參、綜合活動 1. 教師總結本節的內容，請學生分享自己的感想並提出不同的方向供學生思考，並提示學生下次上課記得攜帶計算機。 2. 請各小組做環境整理工作以維護教室清潔。	10		☉透過影片的省思問題，大多數學生都能慎思自我未來的抉擇方向，不過仍有少數無法突破自己的原有思考模式。 【學生回應詳見附件】
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動二：未來生活藍圖 第三、四節 壹、準備活動 1. 教師搜尋近期發生之「與未來生活期望」相關時事新聞或廣告。 2. 設計學生學習單。 3. 教師對生活資源近期物價進行了解並製作教學簡報。 4. 學生自備計算機，以利進行學習單之費用計算。 貳、發展活動 一、引起動機 教師說：「經過上一節課，相信大家對於未來的另一半有更清楚的想法，待會要讓大家看三段影片，請注意看唷！」 ➤ 新聞：敗光3億 小開淪街友偷蛋糕 ➤ 動新聞：你有當豪門少奶奶的命嗎？ ➤ 廣告：居家環境美好景象	10	電腦 單槍投影機 網路	

25

【單元一 擇偶條件—超完美嬌妻】

1. 在學生所書寫擇偶條件的部份，在時間許可狀況下，也可以進行統計(不同性別分開統計後進行匯整)，引導學生去思考及討論不同性別／個體間的差異，進而去討論個人在未來婚姻市場上的抉擇。
2. 不同性別之學生在擇偶條件的陳述上，有稍微明顯的差異，應思考如何以不同的方式妥善引導學生釐清自我迷思。

【某班級擇偶條件前五名】

男生期望……		女生期望……	
1. 外表	4. 年齡	1. 身高	4. 有錢
2. 身高	5. 有錢	2. 個性溫和	5. 帥
3. 做家事		3. 體貼	

3. 在欣賞完影片後，大部分學生多能重新思考各個擇偶條件的必要性，但影片的片段選擇是現場教師兩難的抉擇(看完整段影片會佔據太多課程時間；僅使用片段又會造成劇情不連續，影響學生思考故事變化之連貫性)。

【單元二 未來生活藍圖】

1. 在每日各種新聞媒體的渲染下，學生對於物質生活的需求總是漫無止境，甚至經常埋怨父母為何總是無法滿足個人的期望，無法瞭解父母經營家庭的辛苦。在課程進行的過程中，可以發現學生會逐漸從不切實際的想法逐步向現實妥協(案例一:想生 36 個小孩，卻發現看場電影要花 10000 元，後來才改成兩個小孩)。
2. 在課程進行中發現，學生會提出各式各樣五花八門的工作與生活支出，除了教師對於社會薪資現況及生活支出(含房貸利率的計算方式、水電費的估算、車輛購置)應有一定的概念外，應考慮如何系統化的教學方能減輕教師的負擔(若未系統化的規劃，會在與個別學生討論時，影響到全班的進度)。

附件

學習單(1)

擇偶條件——「超完美嬌妻」
影片省思學習單

二年_____班 座號_____姓名_____

- 女主角的個性或特質？

- 你發現女主角(瓊安)的生活發生了什麼樣的問題？

- 你覺得瓊安需要作什麼樣的改變嗎？

- 如果你是影片中的華特／瓊安，你會作出什麼樣的抉擇？

- 看完影片，你覺得自己的擇偶條件需要作什麼樣的改變嗎？【請針對每一條件寫下你重視這一點的理由】

- 看完影片，你的感想是？

【未來生活藍圖】學習單

未來生活藍圖

二年 班 座號 姓名

二十年後的我……想要的生活是……

分類	項目	我的期望值	MONEY	事實是……	備註(每月總額)
收入	本業				
	其他				
	他人				
家庭人口	配偶				
	父母				
	子女				
食	每日餐費	1人/天			
	其他				
衣	每月服裝費				
	其他				
住	住宅				
	生活費用 水、電、電話、管理費				
	其他				
行	車輛				
	油資/週				
	其他				
育	子女保母費				
	子女教育費				
	個人進修				
樂	平日休閒 電影、DVD、收藏 第四台、溜滑梯				
	國內旅行				
	國外旅行				
	其他				
總收入			總支出		



主題名稱	美麗心家園	學校	新竹縣 新豐國民中學	
設計者	林淑菁			
參考資料	一、中文部分： 王鍾和（1993）。家庭結構、父母管教方式與子女行為表現。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版。 王德琳（1994）。繼親家庭父母管教方式對國中生自我概念及偏差行為影響的比較研究。中國文化大學家政研究所碩士論文，未出版。 何詠俞（1993）。不同家庭結構中父母管教方式對子女自尊心與偏差行為之影響研究。中國文化大學家政研究所碩士論文，未出版。 吳佳玲（1995）。家庭結構親子互動關係與青少年子女行為表現之研究-繼親家庭與生親家庭之比較。中國文化大學家政研究所碩士論文，未出版。 柯文生（2002）。繼親家庭兒童的適應困擾與輔導策略。諮商與輔導，196，17-21。 林月琴（1991）。繼親家庭親子關係與子女生活適應、友伴關係之研究。中國文化大學家政研究所碩士論文，未出版。 黃月霞（1990）。團體諮商。台北市：五南。 黃伶蕙（1998）。生與養-繼親家庭親子關係探討。國立台灣大學社會學研究所碩士論文，未出版。 黃瑞雯（2000）。繼親家庭青少年之生活適應歷程。國立政治大學社會學研究所碩士論文，未出版。	年級	七至九年級	
	二、英文部分 Amato, P. R., & Ochilree, G. (1987) . Child and adolescent competence in intact, one-parent,and step-families：An Australian study. <i>Journal of Divorce</i> ,10,75-96. Hetherington, E. M., & Clingempeel, W. G.（1992）.Coping with marital transition:A family systems perspective. <i>Monographs of the Society for Research in Child Development</i> ,57,2-3. Kahn, W. J.（1988）.Cognitive-behavioral group counseling：An introduction. <i>School Counselor</i> ,35（5）,343-352. Rose, S. D.（1999）.Group therapy with troubled youth-A cognitive-behavioral interactive approach. California:Sage.	人數	8-12 人	
			節數	7 節
	設計理念	本課程採 Rose 的多重方法認知行為互動取向，針對國中階段繼親青少年所設計之結構性團體輔導課程。 繼親家庭青少年處於 Erikson 的發展危機論中的自我統整對角色混亂期，面對環境和身心發展的雙重變遷，容易以負向思考的結果，將個人、繼親家庭青少年處於 Erikson		

	的發展危機論中的自我統整對角色混亂期，面對環境和身心發展的雙重變遷，容易以負向思考的結果，將個人、家庭和學校的事件，以自我中心、兩極化等不合邏輯的方式來解釋，扭曲或誇大了現實的可能性，產生許多不良適應行為和情緒的困擾。 所以，可協助其學得系統化問題解決的過程和技巧，使用認知重組的方式，鼓勵青少年自己以合乎邏輯的想法，取代有礙其能力展現的思考模式，以自我指導的方式覺察面對問題或壓力情境的自我挫敗的對話，並將這些對話換成新的、更能發揮能力的自我對話，並且以放鬆技巧來處理其痛苦、壓力或外在的環境和事件。而社會支持是因應問題的助力，除了團體本身就是一個支持的來源之外，透過團體內的示範和學習不僅可以協助學習和練習具體的正向因應方式，同時亦可建立支持性的社交網絡，以協助其產生更良好的適應。				
學生先備知能分析	國中繼親青少年-父母離婚或父母其中一方死亡後再婚，而現在與繼父、生母同住，或與生父、繼母同住的國中一、二年級的青少年。				
教學資源	本團體輔導課程採 Rose 認知行為互動團體諮商的折衷取向，其強調認知行為學派的各理論和策略有其不同的優點。由於國中繼親家庭青少年的認知發展尚未成熟，僅以 Ellis ABCDEF 理論介紹和說明「事件、想法和情緒」，引導成員重新建構其問題和情緒的來源，以 Beck 的五欄法來收集和覺察其想法上的謬誤。而 Ellis 駁斥方式的進行和 Beck 謬誤想法之辨正，對於國中生而言可能在進行上是有些困難、較不適用，所以，之後以正負向內言的自我教導訓練，來協助其調整和改變認知的部分，針對行為的部分所採取的是問題解決策略和步驟及檢核表的使用。 因此，本團體輔導課程期以認知的策略和行為的技術，協助繼親家庭青少年破除對繼親的迷思、對於自我有更正向的看法，並減少行為困擾及增加正向之行為表現。				
教學方法	共進行六次，每次 45 分鐘的團體輔導課程，並於課程結束後兩週實施一次追蹤課程，以評估課程持續性之效果。				
<table><tr><th>對應家庭教育指標</th><th>九年一貫能力指標</th></tr><tr><td>I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態 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-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力 I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法 I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 I-2-5-1 反思與家人的互動關係 II-1-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標 I-2-3-3 主動關懷家族成員 I-2-3-1 瞭解家庭及家族中需要特殊照顧的人 II-2-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯 1-1-1） II-2-1-2 參與家務工作</td><td>綜合活動領域 1-3-6 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感 4-3-2 瞭解家人角色意義及其責任 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 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 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</td></tr></table>		對應家庭教育指標	九年一貫能力指標	I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態 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-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力 I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法 I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 I-2-5-1 反思與家人的互動關係 II-1-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標 I-2-3-3 主動關懷家族成員 I-2-3-1 瞭解家庭及家族中需要特殊照顧的人 II-2-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯 1-1-1） II-2-1-2 參與家務工作	綜合活動領域 1-3-6 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感 4-3-2 瞭解家人角色意義及其責任 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 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 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
對應家庭教育指標	九年一貫能力指標				
I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態 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-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力 I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法 I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 I-2-5-1 反思與家人的互動關係 II-1-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標 I-2-3-3 主動關懷家族成員 I-2-3-1 瞭解家庭及家族中需要特殊照顧的人 II-2-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯 1-1-1） II-2-1-2 參與家務工作	綜合活動領域 1-3-6 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感 4-3-2 瞭解家人角色意義及其責任 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 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 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				

教學架構與安排

美麗心家園

1.有緣來做伙

2.家家有本難唸的經

3.點燃希望

4.我真的很不錯

5.行動家

6.美麗人生

7.優質新生活

指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
綜合 2-4-1 4-2-2	◎ 活動一：「有緣來做伙」 壹、準備活動： 1.教師自我介紹，說明和鼓勵學生： 歡迎成員參與此次團體，主要的目的是透過團體的方式，大家集思廣益、相互幫助，不僅協助大家自我探索、增進對自我了解，同時能適時地表達自己想法與感覺，在學校和家庭生活中能更自在和快樂。 大家可以將你在日常生活中有關的問題帶到團體中來，讓大家共同討論，透過這樣的進行方式，共同協助每個人解決問題，並且學習遇到類似情形，自己可以有哪些更好的解決方式，課程共進行六次，每週兩次，每次是45分鐘。 2.教師詢問學生是否還有疑問並做解答和補充。 貳、發展活動： 1.教師說明： 首先我們要進行一個活動，讓你們能夠進一步認識彼此，這裡有八個信封，裡面裝了一張小卡與一張訪問單，請你們尋找和你一樣形狀小卡的另外一半，互相訪問活動單上的題目，等一下活動進行完，要請訪問者介紹另一半給大家認識，並由受訪問者做補充。 2.教師從團體成員的介紹過程中引導成員連結彼此之間之共同之處，引發團體互動。 3.教師請成員以正向的敘述句說出對於團體的期待與希望大家能夠遵守的約定。 4.拿出事先準備好的團體規範書，引導成員表達自己的想法以及討論團體成員是否都能同意遵守這些規範，最後請大家	5	學習單(1): 小小記者	分享、討論、家庭作業、團體意見回饋表
		35	學習單(2): 我們的約定	

	在上面簽名，一張作為個人保管之用，另一張全體成員共同簽名領導者保管。 5.教師強調課程中的規範，請成員能確實遵守，同時也能提醒成員雖然保密是規範，但是有賴於成員的遵守，因此如果有擔心或者覺得不適合，自己可以決定是否要說，以及說的深入程度。 參、綜合活動： 1.教師對成員的表現給予正面和肯定的鼓勵，並填寫學習單(3)團體意見回饋表。 2.說明本次的家庭作業學習單(4)以及預告下一次課程的內容。	5	學習單(3): 團體意見 回饋表 學習單(4): 家庭作業 「酸甜苦辣 留言板」	
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
綜合 2-4-1 4-2-2 4-3-2	◎ 活動二：「家家有本難唸的經」 壹、準備活動： 教師邀請成員分享家庭作業，領導者做回應並且連結到本次課程的主題。 貳、發展活動： 1.邀請成員欣賞影片(親親小媽剪輯)並填寫「家是什麼」作業單，意即回答下列幾個問題： (1) 如果我是影片中的女孩，我想對親生父親說什麼？對親生母親說什麼？對繼母說什麼？ (2) 我對自己父母再婚的態度和感覺是？ (3) 在自己的家庭生活中印象最深刻或較深刻的衝突是？ (4) 自己生活中印象最深刻或較深刻的感動是？ 2.請成員分享，並予以回饋，Leader協助成員瞭解父母再婚所引發的感受和遭遇到的問題，及父母再婚的問題並非是獨特的。 參、綜合活動： 1.教師對成員的表現給予正面和肯定的鼓勵，並填寫團體意見回饋表。 2.說明本次的家庭作業學習單(6)，邀請成員於團體外做練習，並紀錄結果，以及預告下一次課程的內容。	5 35 5	學習單(5): 家是什麼 學習單(6): 家庭作業 「我的心情故事」	分享、討論、家庭作業、團體意見回饋表

[illegible]

	(1) 定義問題—我的問題是什麼 (2) 選擇可能的解決方式—我該怎麼做？ (3) 決定最好的解決方式—專心想一想，哪種方法最好 (4) 決定行動步驟、付諸行動—做做看吧 (5) 評估行動效果—我做的怎麼樣。 2. 成員自行找其夥伴，兩人一組，請每一小組針對一個生活中不愉快的情境，利用腦力激盪找出可能的解決方法，並以角色扮演的的方式演練問題解決的步驟和技巧。 3. 回到大團體中，各組分享其角色扮演的結果。 參、綜合活動： 1. 教師對成員的表現給予正面和肯定的鼓勵，並填寫團體意見回饋表。 2. 說明本次的家庭作業，邀請成員於團體外做練習，並紀錄結果，以及預告下一次課程的內容。	5		
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
綜合 4-4-2 4-4-3 4-4-4	◎ 活動六：「美麗人生」 壹、準備活動： 教師說明團體即將結束，協助成員回顧前次的團體內容，分享家庭作業，並且摘要和敘述本次團體的目標和內容。 貳、發展活動： 1. 教師說明活動的流程：請成員輪流抽出袋子中的一塊拼圖，請將上面的題目大聲念給其他人知道，每位成員去思考，請 1-2 位成員分享，之後貼此張圖片於相對等位置的另一張圖像海報上。 2. 完成拼圖後，教師帶領成員一起統整這幾次團體中所經驗到的重點。 3. 教師說明活動方式：每位成員輪流坐上椅子，接受回饋和小卡。其他成員就其在團體中的表現，或是在這段時間的改變，給予發自內心的稱讚和鼓勵，或是你想對他說的話，寫在小卡上，必須是正向的。 4. 教師做提醒：接受回饋的成員，需專心聽其他成員對你的回饋，同時彼此必須注視對方。（依序輪完所有成員） 5. 之後，教師請成員分享對剛才的活動和收到卡片的感受和想法。 參、綜合活動： 1. 教師將每次團體成員努力的個人成果輯，頒發給每位成員。 2. 邀請成員分享與回饋對這六次參加「美麗人生」小團體的感受、任何建議或更好的點子，並填寫團體回饋表。	5 30 10	學習單(13) 時光拼圖 學習單(14) 團體意見回饋表	分享、討論、家庭作業、演練、團體意見回饋表

附件

學習單 (1)

小小記者

姓名 綽號

我最得意的一件事

我的家中有多少人

我最喜歡的家人

我的家像什麼？
為什麼？

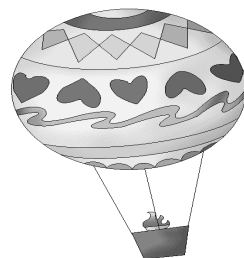
三個最能形容
我家的形容詞

我們的約定

- 1.我能在上課鐘響前，進入團諮室坐好。(準時)
- 2.我能夠盡自己的努力，投入團體之中，表達自己的看法。
- 3.別人表達意見時，我能靜下來傾聽、不打岔。
- 4.我即使不同意別人的說法，我也不做人身攻擊的批評別人。
- 5.我會保密團體中的談話內容，不和團體外的同學、朋友說。
- 6.我願意全心全意投入團體中的活動。
- 7.對於每次的家庭作業，我一定盡力完成。
- 8.其他
- 9.
- 10.

民國 年 月 日

簽名：_____

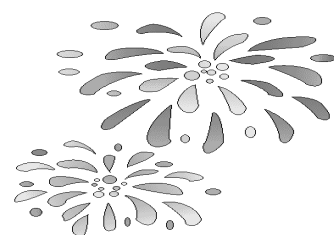


學習單 (3)

團體意見回饋表

各位夥伴，我們需要你對本次參加團體的想法與意見，作為團體進行方式與方向的評估與修正，請你真實回答下列問題：

	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
1.我在團體可以很自在					
2.我可以放心在團體中說出自己的想法					
3.我覺得在團體裡的成員值得我信任					
4.我知道本次團體的內容與目的					
5.我喜歡領導者帶領的活動					
6.我喜歡活動的帶領方式					
7.我覺得有些地方需要改進：					
8.我想對領導者說：					
9.我覺得今天自己的表現可以有 分（1-10 分）					
因為：					



家庭作業

酸甜苦辣留言版

姓名：

日期： 月 日 — 月 日

各位夥伴，請你仔細觀察和回想在日常生活中，不論是在家中或學校裡..

一、感到滿意或愉快的事...

二、感到困擾或不愉快的事...

家是什麼

(1) 如果我是影片中的女孩，我想..

對親生父親說..

對親生母親說..

對繼母說..

(2) 我對自己父母再婚的態度和感覺是？

(3) 在自己的家庭生活中印象最深刻或較深刻的衝突是？

(4) 在自己的家庭生活中印象最深刻或較深刻的感動是？

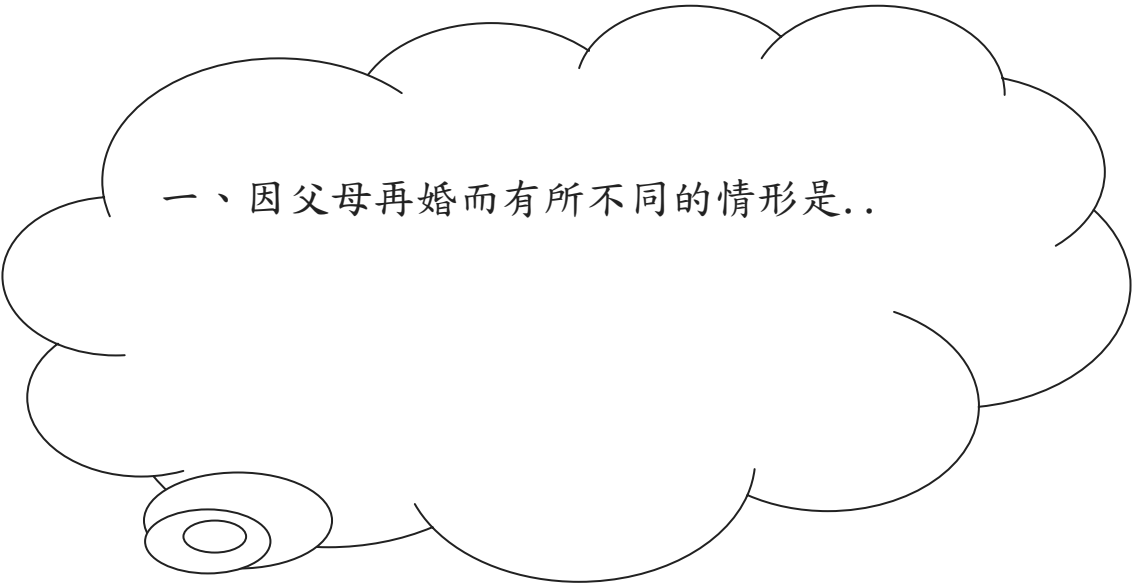
家庭作業

我的心情故事

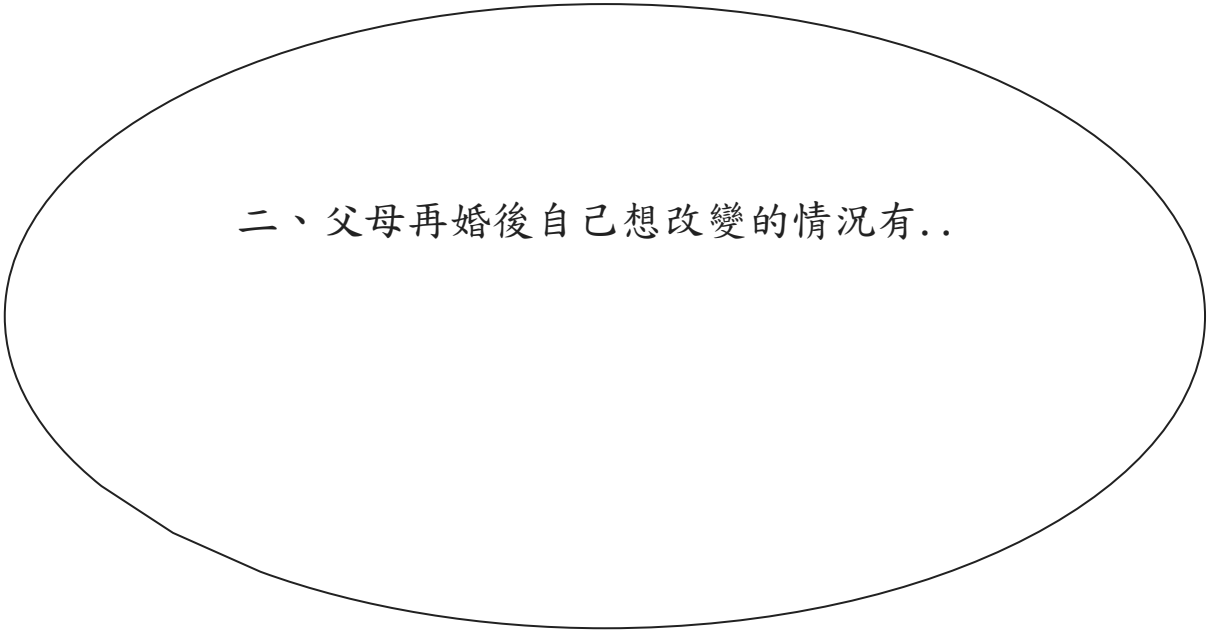
姓名：

日期： 月 日 — 月 日

各位夥伴，請你仔細觀察、回想和家人的互動中..



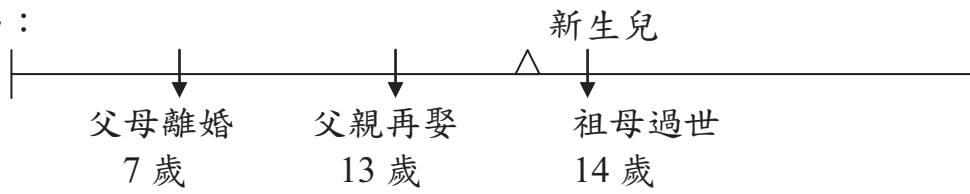
一、因父母再婚而有所不同的情形是..



二、父母再婚後自己想改變的情況有..

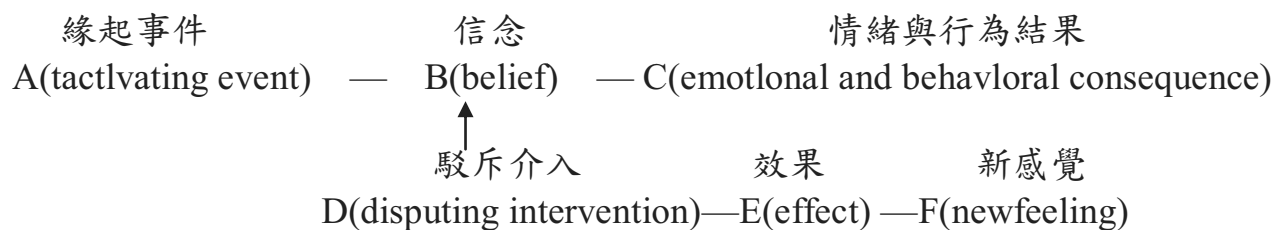
我的生命線圖

例如：



理性情緒 ABC 講義

Ellis 提出 ABCDEF 理論，A 是指引發性事件會產生強烈的情緒結果(C)，(B)是指個人對事件所抱持的信念，藉由教導當事人駁斥(D)不合理信念以產生改變(E)，最後產生新的感覺(F)。



非理性信念的駁斥圖(資料來源:Corey,1996,p.322)

「情緒 ABC」

姓名： 日期： 月 日 — 月 日

各位夥伴，請你觀察在家中令你印象深刻或感到困擾的事件，並且立刻寫下你對這件事的想法、情緒以及當時的反應，幫助你自己做自我的覺察！

事情的發生 (情境和行為)	想法	情緒	事件的 結果	如果事情再重來一遍，我會 怎麼想？怎麼做？

我真的很不錯

擬對付的事件：

負向內言

正向內言

*事件發生前

面對事件的心理準備

*事件開始發生時

面對及處理事件

*情緒爆發時

應付即將超過負荷的感覺

*事件結束後

自我增強及慰勉

使用效果評量：() 很有效 () 有效
() 有時有效，有時無效 () 無效
改進之道：



原來如此



姓名：

日期： 月 日 — 月 日

☆ 我的想法調整或改變後，對自己生活的變化

☆ 我的做法調整或改變後，對自己生活的變化

☆ 我還可以做些什麼努力？

GO, GO, GO



姓名：

日期： 月 日 — 月 日

各位夥伴，請將問題解決技巧運用於日常生活之中，並紀錄下來，和大家一起分享。

(1) 定義問題—我的問題是什麼

(2) 選擇可能的解決方式—我該怎麼做？

(3) 決定最好的解決方式—專心想一想，哪種方法最好

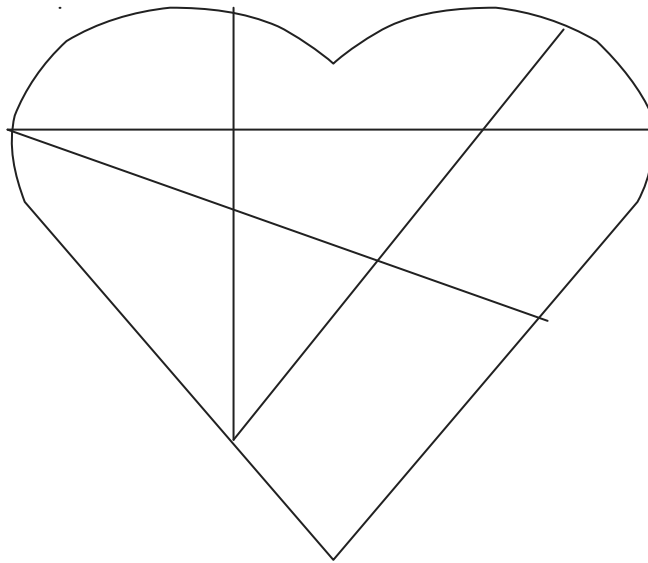
(4) 決定行動步驟、付諸行動—做做看吧

(5) 評估行動效果—我做的怎麼樣。

時光拼圖題目

- 1.我的家給我的感覺是...
- 2.我對父母再婚的態度和感覺是...
- 3.我會如何形容我自己？
- 4.我會如何形容我的父母和繼父母？
- 5.我會如何形容我的手足？
- 6.當遇到家裡令我不愉快的情況時，我會如何處理？
- 7.當在學校有不愉快時，我會如何處理？
- 8.你會主動提及繼親家庭的身分嗎？為什麼？
- 9.我覺得繼親家庭對我的影響是...

拼圖圖像



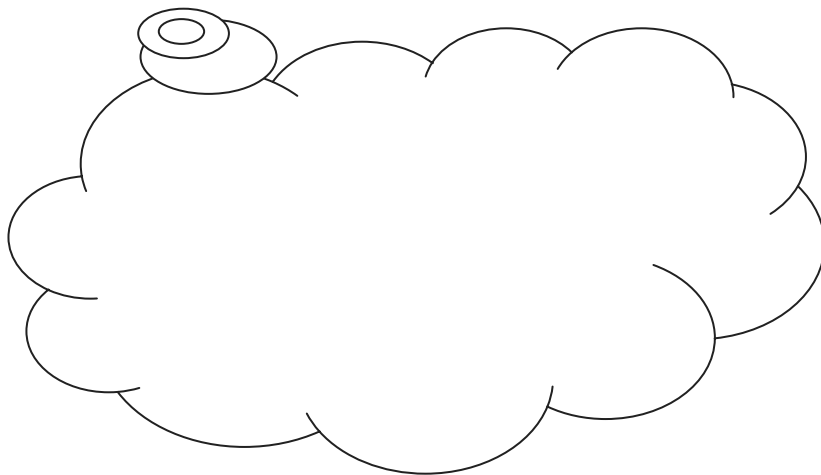
團體意見回饋表

各位夥伴好：

這次的團體由於你們的參與，使團體得以順利進行，畫下一個完美的句點，非常感謝大家的付出與合作，相信你們也從中獲得不少友誼與成長；團體就要結束了、希望聽聽你們的想法與感受，下列有幾個題目希望你將在團體過程中收穫寫出來，謝謝！

每個題目有 1-5 的選擇，1 代表程度低（非常不符合），5 代表程度高（非常符合），請依照自己的感受在數字上打圈，在問題上寫下自己的感受。

- | | | | | | |
|-------------------|-------|---|---|---|---|
| 1. 我更了解自己的優點和能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我知道如何和生父母相處得更好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我知道如何和繼父母相處得更好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我知道如何和手足相處得更好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我學會自我教導的方法和步驟 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 我學會問題解決的技巧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 我對繼親家庭有不同的想法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我在團體中可以很自在 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 我可以放心地說出自己的想法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 我喜歡老師安排的活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 我喜歡老師帶領我們的方式 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 我覺得有些地方要改進： | | | | | |
| 13. 我想對領導者說 | <hr/> | | | | |



人生盾牌



1.我的優點有...

2.我對於父母再婚的想法是...

3.我和生父母的相處情形是...

4.我和繼父母的相處情形是...

5.我和手足之間的相處情形是...

6.在學校生活中，我感到滿意的事有...

7.在家庭生活中，我感到滿意的事有..



主題名稱 設計者	理財有一套，生活有得罩	學校	基隆市 南榮國民中學
	江麗瑩		
參考資料	呂珮榮(主編)(2006)。聰明金融家。台北市：多元智慧科技文教。 個人理財高中篇(無日期)。2010 年 3 月 1 日，取自 http://www.finlea.org.tw/download.aspx 個人理財國中篇(無日期)。2010 年 3 月 1 日，取自 http://www.finlea.org.tw/download.aspx 桃園縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材(第二主題：家庭生活管理)(2010)。2010 年 5 月 24 日，取自 http://family.tyc.edu.tw/web_04.php 黃迺毓(主編)(2005)。活力家庭 Follow me, Go!：國中及高級中等學校實施 4 小時以上家庭教育課程教材手冊。台北：教育部。	年級	七年級
		人數	30 人
		節數	5 節
設計理念	近年來，我們學校無力繳交代收代辦費的學生比例，都是全市的前幾名，實際的情況，也發現學期末帶著清寒證明或是低收入戶證明，到註冊組辦理學雜費減免的學生數愈來愈多；而開學初，看著學生填寫的未能準時註冊原因，除了「忘記」之外，也常常看到像是「要等過幾天發薪水」、或是「家長目前工作不穩定，沒有錢」等原因。其實我們不屬於偏遠學校，而且地理位置臨近市中心，但卻屬於老舊社區，而多數家長的社經地位較低，有些工作很不穩定，再加上這些年經濟景氣較差，使得許多家長的收入也不穩定，因此多數學生的家庭經濟狀況都不是很好。 只不過有時會耳聞，某位學生的家庭經濟狀況不好，但卻看到這位學生穿著一雙上千元的球鞋，總讓我感到很納悶，不是沒有錢嗎？其實學生之間本來就很容易互相比較，再加上現在社會崇尚名牌風氣盛行，學生難免都想買雙名牌球鞋，有些學生則是將零用錢存起來，存夠了再用自己的錢購買，所以我比較認同這種方式；只不過有些學生就直接請求父母購買，有時候很想問問這些學生，你們是不是不瞭解自己的家庭經濟狀況？ 而我的成長經驗中，我的父母也是屬於勞動階級，雖然收入穩定，但薪水不高，但他們非常會存錢，所以從小我就參與家庭的存錢活動。記憶中，就讀小學時，我就擁有一本學生儲蓄存摺，每星期固定存 50 元，而每隔一段時間，爸媽就會詢問我們戶頭裡有多少錢，大家將錢領出集結成一筆萬元以上的數目，再拿去存款，但是這筆錢可能一內年都不能動用，所以從小我就認識這種存款方式稱為「定期存款」，很自然地，這也成為我最常運用理財方式。		

	有鑑於，我們學生家庭經濟狀況的特點，讓我感受到除了鼓勵同學努力讀書，才有機會向上流動，改善家庭經濟狀況之外，更要幫助同學建立正確的價值觀，從小培養良好的消費習慣，有其必要性；再加上本身的家庭經驗，發覺應該讓學生從小就瞭解投資理財的重要性，並且給予正確的投資理財知識。 因此設計此教學活動，希望透過活動、討論與老師講述，學生能自我覺察，並且省思，最後實踐於生活當中。	
學生先備知能分析	1.能描述自己平時消費行為。 2.能描述自己平時金錢使用方法。	
教學資源	個人理財國中篇、樂活聰明理財快樂生活、網路文章(聖嚴法師-心五四運動)、網路文章(就法律觀點談借錢)	
教學方法	講述法、問答法、討論法、活動法	
對應家庭教育指標		九年一貫能力指標
家庭生活管理 II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標。 II-1-4-2 瞭解家庭財務狀況。		社會領域 4-4-1 想像自己的價值觀與生活方式在不同的時間、空間下會有什麼變化。 4-4-3 了解文化(包含道德、藝術與宗教等)如何影響人類的價值與行為。 7-4-7 列舉數種金融管道，並分析其對個人理財上的優缺點。 綜合活動領域 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。 4-4-1 覺察人與自然的關係，並能對日常生活中的事物做有系統的觀察與探究，發現及解決問題。 家政教育 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。 3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。
教學架構與安排		
課程流程	實施時間	教學重點
活動一 心四要	45 分鐘 (1 節)	1. 透過「許願」活動，讓同學覺察因為「資源有限、欲望無窮」，所以必須做最佳「選擇」。 2. 分享聖嚴法師的「心五四運動」，幫助同學分辨「需要」、「想要」、「能要」與「該要」四者的差異。
活動二 聰明消費王	45 分鐘 (1 節)	1. 透過討論幫助同學回想自己平時的消費行為受到那些因素影響。 2. 填寫問卷來判斷自己是否為理性消費者。 3. 教導同學從事消費行為前，先進行消費「停」、「看」、「聽」。

活動三 來龍去脈	45 分鐘 (1 節)	1. 請同學檢視自己零用錢的來源，以及平時支出的項目。 2. 引導同學瞭解記帳的重要性，利用記帳做好個人財務管理。 3. 請同學練習記帳。
活動四 有錢有卡怎麼用	45 分鐘 (1 節)	1. 分享大眾銀行廣告台詞「借錢是一種高尚的行為」，以及各家銀行現金卡廣告對社會產生的衝擊。 2. 介紹各類塑膠貨幣及使用時應瞭解和注意的事項。
活動五 數錢數不完	45 分鐘 (1 節)	1. 介紹正確的投資、理財方法。 2. 介紹常見儲蓄存款的種類。 3. 介紹活期性存款、定期性存款。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
綜合 1-4-1	◎活動一：心四要 第一節 壹、準備活動 1.查詢「阿拉丁 Aladdin」的故事內容。 2.準備學習單。	5		口頭發表 問題討論
	貳、發展活動 一、引起動機 1. 詢問同學是否知道「阿拉丁 Aladdin」的故事，請知道故事內容的同學進行分享。 2. 請同學發表阿拉丁故事中一位重要的配角-神燈精靈，他是如何協助阿拉丁？ 3. 從同學的答案中引導出擁有神燈的主人可對神燈精靈許願，而神燈精靈皆會實現願望。	10		問題討論 口頭發表
	二、發展活動 1.請同學假想自己意外撿到一盞神燈後， <u>依序</u> 許下三個願望，並請同學進行發表。 2.請同學思考三個願望是否太少？那麼要多少個願望才能滿足呢？ 3.引導同學省思我們心中有很多願望、欲望，但是擁有的資源卻不可能是無窮的，因此在「資源有限，欲望無窮」的情況下，凡事要做最佳選擇。 4.說明-「需要」、「想要」、「能要」、「該要」的內涵。 (1)需要：是一種基本需求，是生存必需品。 (2)想要：生活中可有可無，但因自己的欲望而想擁有的東西。 (3)能要：在個人能力範圍許可下，努力付出而獲得所需	10	學習單(1) :心四要 網路文章 http://www.ddm.org.tw/maze/120/2-1.HTM	

社會 4-4-1 4-4-3 綜合 1-4-1 家政 3-4-3	要的東西。 (4)該要：是理所當然的，應該得到的，份內的。 5.引導同學覺察平時生活花費時，應考量自己零用錢的多寡與家庭經濟狀況，購買前應判斷是「需要」還是「想要」？是否「能要」、「該要」？ 6.將全班分成四組，各組選擇一個項目，討論此項目就個人來說是否屬於「需要」、「想要」、「能要」、「該要」，並且進行發表。 (1)手機 iphone 4。 (2)補習英語、數學。 (3)魔戒小說全套。 (4)每年寒暑假全家出國旅遊。 7.請同學想想自己平時生活花費中，那些消費物品或是消費行為分別是屬於「四要」的那一種。 參、綜合活動 1.每個人心中都要很多欲望，但是手中的資源卻不是取之不盡，用之不竭，因此需學習凡事做最佳選擇。所以從事消費行為前，應謹慎思考避免衝動購買，例如：我真得需要這樣東西嗎？並且考量自己手中的資源是否充足，例如：我真得能夠或是可以購買這樣東西嗎？ 2.與同學分享宗教界知名法師的一段話：需要的不多、想要的太多，能要該要的才要，不能要、不該要的絕對不要。	15 5		分組討論 口頭發表
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
社會 4-4-1	◎ 活動二：聰明消費王 第二節 壹、準備活動 - 查詢近期便利商店、速食店辦理的集點活動。 - 準備個人理財問卷與學習單。 貳、發展活動 一、引起動機 - 分享老師曾為了收集便利商店發行的公仔玩偶，密集至便利商店消費，只為了集點數換取玩偶的經驗。 - 請有類似經驗的同學進行分享，且與同學討論收集的動機為何？大約花了多少時間、金錢？自己覺得是否划得來？這些玩偶、公仔、玩具目前的下場為何？ - 提醒同學這些玩偶、公仔、玩具都是花費許多金錢、時間換取而來的，應該懂得珍惜。	10	個人理財國中篇問卷 學習單(2) :聰明理財王	口頭發表 課堂討論 口頭發表

社會 4-4-1 綜合 1-4-1 家政 3-4-4 家庭 教育 II-1-4-1 家政 3-4-5 家庭 教育 II-1-4-1 II-1-4-2	二、發展活動 1. 與同學討論便利商店為何舉辦購物贈點的活動，主要動機為何？ 2. 請同學想想平時消費行為會受到那些因素影響。(例如：父母習慣、同儕、促銷活動、廣告等) 3. 請同學回想平時消費習慣，針對學習單中 6 題問題，依實際情形勾選適合答案。 (1) 我買東西會先衡量自己有多少錢再決定支出的多少。 (2) 我花錢時會該花則花、該省則省。 (3) 我買東西會先比較一樣的東西在不同商店販售的價格。 (4) 我買東西會尋找更便宜的替代品。 (5) 我買東西不是為了和別人一樣。 (6) 我不會用個人擁有的物品來衡量一個人的價值。 4. 請同學計算得分「經常(5 分)」、「很少(3 分)」、「從未(0 分)」，並且說明得分： (1) 21~30 分：恭喜你！精打細算的消費高手。 (2) 11~20 分：提醒你！修補自己的消費弱點。 (3) 0~10 分：拜託你！消費前請先想清楚。 請同學討論如何做到理性消費，有那些控制消費的方法。(如：仔細思考必需性，不要輕易受同儕、廣告、促銷活動影響，貨比三家等) 5. 介紹「消費停看聽」，提醒同學消費時謹守「消費停看聽」三原則： (1) 停：停下來想一想-是否真得需要，是不是衝動性購買。 (2) 看：看一看-是否有足夠的金錢，是否還要付其他費用。 (3) 聽：聽一聽-參考別人的意見。 參、綜合活動 1. 我們都很清楚商店舉辦各種促銷活動，是為了吸引消費者前往購買，雖然消費行為並沒有錯，但是過度消費或是經常衝動消費就不太妥當，透過這簡單的問卷，剛好可檢視個人的消費習慣，修正不正確的消費觀念，建立理性的消費行為。 2. 同學們應該學會不用個人擁有的物品來衡量一個人的價值，同學也要明白個人的價值不會因為穿著名牌衣服、鞋子而往上提升，唯有個人內在的提升，如：知識、智慧、做人處事態度才是提升個人價值的利器。	10 15 5 5		
--	---	---------------------------------------	--	--

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
綜合 1-4-1	◎ 活動三：來龍去脈 第三節 壹、準備活動 準備學習單。	10		口頭發表
	貳、發展活動 一、引起動機 1. 請同學回想今天早上到現在總共花了多少錢？這些錢都買了那些東西？ 2. 請同學回想是否還記得昨天總共花了多少錢？買了那些東西？	20		口頭發表 課堂討論
	二、發展活動 1. 請同學回想並且分享是否有過類似經驗：就是明明前幾天皮包裡還有幾張紙鈔，怎麼現在皮包裡紙鈔變少了，卻想不起來買了那些東西？錢花到那裡？ 2. 請同學發表平時零用錢主要花在那些部份，如飲食、交通、娛樂、電玩遊戲等。 3. 請同學想想有什麼方法可以知道零用錢是如何花掉，又能知道自己主要的消費習慣為何？引導同學瞭解記帳是財務管理的好方法。 4. 引導平時有記帳習慣的同學分享個人記帳經驗，例如為什麼會記帳？如何記帳？ 5. 介紹記帳的好處，可以瞭解個人金錢支出情形，也可以檢視個人的花錢習慣，也可參考過去的支出，編製支出預算，做好財務管理。 6. 請同學依學習單內容練習記帳。			
家政 3-4-3 3-4-5	參、綜合活動 1. 此份學習單是老師自行設計的格式，同學也可自行設計，或是記錄於筆記本、聯絡簿等。 2. 從記帳的記錄中，同學可檢視平時主要的花費為何？也可利用試算表軟體繪製圖表，更清楚每項花費的百分比比重，更有利於做好有效的財務管理。 3. 提醒同學記帳最重要的是「持之以恆」。	10 5	學習單(3): 來龍去脈	

指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
綜合 1-4-1 4-4-1 家政 3-4-3 3-4-4 3-4-5	◎ 活動四：有錢有卡怎麼用 第四節 壹、準備活動 1. 查詢「XX 銀行現金卡」廣告資料。 2. 請同學攜帶國語字典。 貳、發展活動 一、引起動機 請問同學是否聽過「月光族」、「卡奴」這類的名詞，這些名詞是用來形容那些人？他們的消費行為有那些特徵？ 二、發展活動 1. 請同學利用國語字典查詢「量入為出」的涵義，並且進行發表。(量入為出：根據收入來斟酌開支) 2. 分享多年前 XX 銀行為推銷現金卡，請一位曾經經商失敗虧損一億六千萬元，經過四年努力還清全部債務的藝人擔任代言人，在電視上打廣告，廣告中的一句台詞：「借錢是一種高尚的行為」，引起社會大眾不同層面的迴響，有些人認為可以教導孩子用負責任的態度借錢；有些人則認為誤導孩子借錢很方便，養成「用債養債」的習慣。 3. 請同學思考 (1)「借錢是一種高尚的行為」這句廣告詞是否恰當？且發表意見。 (2)請同學想想自己的零用錢幾乎都是父母親、長輩給予的，這些錢該如何分配使用才恰當？ 4. 分享前幾年各家銀行推行信用卡、現金卡時，特別是電視廣告總是傳達使用的便利性，欲沒有教導如何正確使用，或是告知欠錢還錢與負擔利息的訊息，誤導年輕人的金錢觀念，因此衍生出積欠卡債，變成卡奴的社會問題，迫使政府開始正視此問題。 5. 請同學翻開自己的皮夾，查看裡面有那些塑膠卡片？	5 20 15	國語字典 網路文章 台灣法律網/法律知識庫/ 作者專欄 (一)/葉雪鵬檢察官 http://www.lawtw.com/article.php?template=article_content&area=free_browse&parent_path=,1,1648,&job_id=71268&article_category_id=1588&article_id=33338 國語字典 學習單(4): 有錢有卡怎麼用	口頭發表 口頭發表 口頭發表

請問那些塑膠卡仿就等同現金可以用來消費？

6. 介紹何謂塑膠貨幣？塑膠貨幣的功用為何？(塑膠貨幣：如信用卡、預付卡，以塑膠卡片製成，故俗稱塑膠貨幣，具有方便性、安全性、節省結帳時間、代表身份等功用)
7. 與同學討論現在每個人身上各式各樣的卡片，每張卡片的功用、使用場合都不同，藉由討論一一釐清每張卡片的使用方式，及使用時該注意的部份。
 - (1)icash 卡：塑膠貨幣一種，在便利商店使用，預先儲值金額，可在此金額內消費。
 - (2)悠遊卡：塑膠貨幣一種，預先儲值金額，可搭乘交通工具，小額消費。
 - (3)提款卡：不是塑膠貨幣，是提領現金的工具。
 - (4)現金卡：塑膠貨幣一種，憑卡可向發卡銀行借錢，還款時除了本金還包括利息。
 - (5)信用卡：塑膠貨幣一種，先消費後付款，若是無法如期繳交全部帳款，會以循環利息計算。

參、綜合活動

1. 同學除了瞭解各類塑膠貨幣的便利性與正當性之外，更應該學會如何正確的使用，想要「先享受」，就要認清自己是否有能力「後付款」，強調「有借有還」的重要性。更要提醒同學「信用」的重要性，若是「信用破產」後，當未來急需用錢時，會發生借不到錢的窘境。
2. 請同學思考「救急不救窮」的意思，生活中難免會發生意外事件，使得迫切需要一筆金錢解決問題，貸款借錢在所難免；但若是平時沒有做好財務管理，又放任自己隨心所欲的消費，總是用挖東牆補西牆的方法，永遠無法解決債務問題。

5

[illegible]

附件

學習單(1)

心四要

班級：

座號：

姓名：

一、若是意外檢到一盞神燈，請你依序許下三個願望….

第一個願望：_____

第二個願望：_____

第三個願望：_____

二、請寫出「資源有限，欲望無窮」的含意：

三、法鼓山聖嚴法師推動的生活主張中，提到四要：「需要」、「想要」、「能要」、「該要」，請你想想四者的差別：

需要：_____

想要：_____

能要：_____

該要：_____

四、想想看在你的生活當中，有那些物品或是行為是屬於「需要」、「想要」、「能要」、「該要」，請舉例說明：

需要：_____

想要：_____

能要：_____

該要：_____

聰明消費王

班級：

座號：

姓名：

一、請同學們想想，你平日的消費行為會受到那些因素影響？

二、你是不是個理性消費者呢？請回想自己平日買東西習慣，依實際情形勾選適合答案。

	經常	很少	從未
我買東西會先衡量自己有多少錢再決定支出的多少。			
我花錢時會該花則花、該省則省。			
我買東西會先比較一樣的東西在不同商店販售的價格。			
我買東西會尋找更便宜的替代品。			
我買東西不是為了和別人一樣。			
我不會用個人擁有的物品來衡量一個人的價值。			

我的得分：_____

我的消費類型：_____

三、消費停看聽：

「停」：_____

「看」：_____

「聽」：_____

學習單(3)

來龍去脈

班級： 座號： 姓名：

☆請將下列的消費、收入事件填入記帳單中：

1. 4月19日身上零用錢共500元。
2. 4月20日收到零用錢100元。
3. 4月20日訂便當50元。
4. 4月21日買文具花了75元。
5. 4月21日買點數卡一張50元。
6. 4月22日收到零用錢100元。
7. 4月22日買純喫茶一瓶15元。
8. 4月22日買桂冠義大利麵一盒40元。
9. 4月23日領到獎學金200元。
10. 4月24日買母親節禮物150元。

年		消費事件	收入	支出	合計
月	日				

有錢有卡怎麼用

班級：

座號：

姓名：

*請寫出「量入為出」的意思 _____

*「借錢是一件高尚的行為」這句廣告詞，你認為對嗎？ _____

*有錢到底要怎麼用： _____

*阿典的皮夾內有 icash 卡、悠遊卡、提款卡、現金卡、信用卡，這些卡到底有什麼不同呢，又該如何使用呢？

*icash 卡： _____

*悠遊卡： _____

*提款卡： _____

*現金卡： _____

*信用卡： _____

***切記!!有借有還、再借不難!!!!**

*金融產品廣告中相當重要的一句話： _____

數錢數不完

班級： 座號： 姓名：

☆辛辛苦苦工作賺了錢之後，這些錢要如何應用呢？請試著寫出你所知道的合法且正確的「投資」、「理財」方式有那些?? _____

☆請問國內合法收受存款的金融機構有那些？ _____

☆一般來說，儲蓄存款可分為那兩種： _____

☆活期性存款：

1.此種存款方式，可隨時存款或提款，並可利用金融卡跨行轉帳、提款，不受金融機構營業時間的限制，非常方便。

2.你知道活期儲蓄存款，多久結算一次利息嗎？ _____

3.那你知道結算日期是每年的那幾天呢？ _____

☆定期性存款：

1.此種存款方式的利息較高，不過，必須在約定期（如一個月、半年、一年等）之後，才能提領，否則會損失部分利息。

2.此種存款方式，又可分為： _____

3.動動腦：如果阿典在今天(99/4/22)到金融機構辦理定期儲蓄存款，存款金額是 100,000 元，年利息是 2%，約定期是一年，請回答下列問題：

(1)請問這是屬於定期儲蓄存款的那一種： _____

(2)如果阿典在 5/1 時，在中大樂透獎金 100,000 元，可以向金融機構要求存款金額想再增加 100,000 元嗎？_____

(3)請問到那一天去領錢才划得來，不會損失利息：_____

4.動動腦：如果阿典在今天(99/4/22)到金融機構辦理定期儲蓄存款，存款金額是每個月 10,000 元，年利息是 2%，約定期是一年，請回答下列問題：

(1)請問這是屬於定期儲蓄存款的那一種：_____

(2)如果阿典在 5/1 時，中了威力彩 100,000 元，可以向金融機構要求每個月的存款金額變成 20,000 元嗎？_____

(3)如果阿典發生財務困難，在 100/4/18 時想解約，請問可以嗎？會有什麼影響：

理財方法有很多種，「人不理財，財不理你」，建議你考量自己的「財富能力」，個人「承擔風險的能力」，「謹慎」地選擇符合自己需求的理財方法!!

☆一邊理財一邊練習國文：

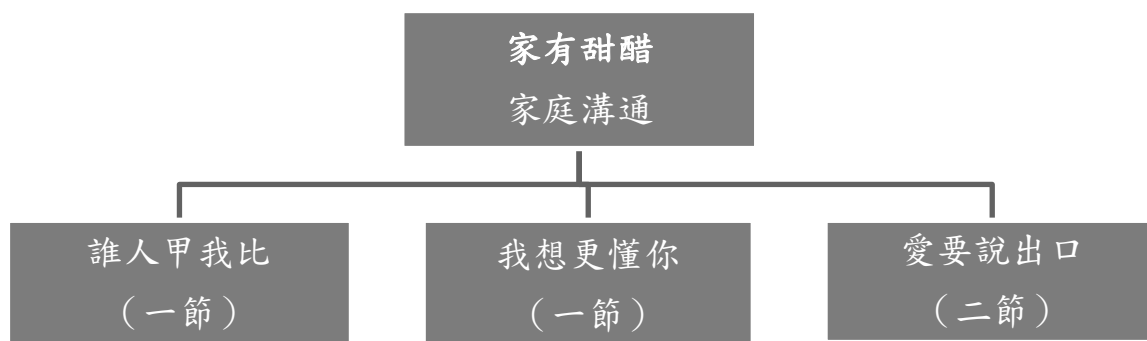
平時填寫提款單...之類的金融機構單據時，會發現中文數字有大、小寫二種，你知道為什麼要這樣區分嗎？_____

請試著寫出小寫的 1~10，100，1000：_____

請試著寫出大寫的 1~10，100，1000：_____

主題名稱	家有甜醋——家庭溝通	學校	高雄市 陽明國中
設計者			
參考資料	王澤玲等（2010）。國中綜合活動 1 上課本。新北市：康軒文教事業。 高級中等以下學校家庭教育課程綱要（未出版）。 家庭教育法（民 92 年 2 月 6 日）。	年級	七~九年級
		人數	36 人
		節數	4 節
設計理念	有鑑於社會變遷，現代家庭型態多元，造成許多家庭溝通不良、關係疏離，家人相處與親子互動的議題日益受重視，因此設計家庭溝通課程來幫助學生瞭解自我家庭的溝通模式，也教導孩子勇於表達自己對家人的情感，發展出正向且積極的家庭溝通模式以利家庭和諧，營造溫馨、和樂的家庭生活。		
學生先備知能分析	學生對於家庭的意義、家人的角色有初步的概念，也願意主動關懷家人。		
教學資源	「我想更懂你」影片。自行製作。 「家人溝通—尊重」投影片。		
教學方法	影片欣賞法、講述法、活動法、討論法、競賽法		
對應家庭教育指標		九年一貫能力指標	
I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 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		綜合活動學習領域 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。 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

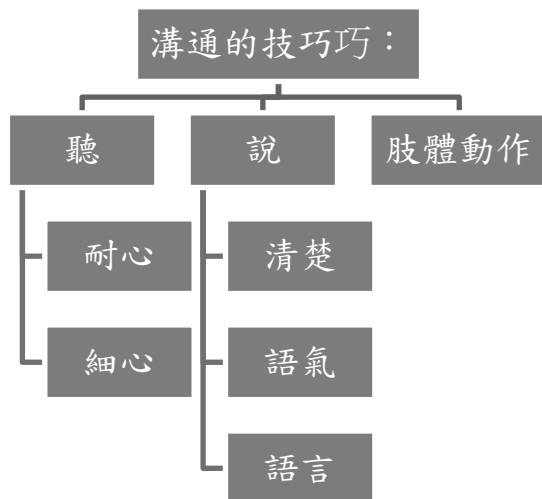


子題名稱	節數	教 學 重 點
誰人甲我比	1	本堂課是藉由遊戲競賽的方式，以歌唱、動作、語言表達等三種方式讓學生瞭解與學習溝通的方法，並鼓勵學生以正向的溝通與家人對話，讓家庭溝通更加和諧。
我想更懂你	1	課堂使用學習單的方式讓學生能覺察自己與家人溝通的模式，也鼓勵學生與人分享。並且能體會唯有心平氣和的與人對談才能達到溝通的效果。
愛要說出口	2	本堂課藉由影片欣賞，讓學生發現家人的重要性，及父母親對於家庭、孩子的付出，也提醒學生愛是需要及時把握、適時訴說，鼓勵學生能勇於向家人表達自己內心的情感。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	◎活動一：誰人甲我比 第一節 壹、準備活動 教師：設計教學活動並熟悉教學內容 蒐集與家人相處有關的卡通影片。 準備教材教具 學生：分組入座			

綜 2-4-1 I-2-4-2	貳、發展活動 一、引起動機 觀賞有關與家人相處有關的卡通影片。 篇名：橘子的煩惱－不是這個意思！ 今天我們要觀賞的影片就是我們這一家。橘子最近有點小煩惱，請大家一起來看看橘子的煩惱吧！ <影片欣賞 7 分鐘> 為什麼橘子說的話花媽不懂呢？會不會有時候我們說話大家都聽不懂呢？	10	電腦 投影機 影片 圖片 板書	學生是否 認真觀賞
家 4-4-2	二、發展活動 (一) 分組進行「誰人跟我比」的遊戲 1. 每次抽一組，再抽小組代表。 2. 小組代抽出表演方式再抽題（或由老師指定題目）。 3. 自己同組先猜，答對得 10 分。開放搶答，答對得 5 分。 ◎ 表演方式 1. 用唱的：用兩隻老虎（等兒歌）的旋律唱出題目。 2. 用台語說：用台語說出題目。 3. 用動作：用肢體動作來表現出題目，不可以用嘴巴說喔！ 歌唱題 1. 棒棒堂約黑澀會美眉去運動公園玩溜滑梯、盪鞦韆、翹翹板跟鬼抓人。（唱：兩隻老虎） 2. 五月天在小巨蛋放風箏，風太大，風箏都飛走。（唱：小星星） 3. 睡美人擦黑板擦不乾淨，被衛生股長罵哭，白馬王子來救他。（唱：兩隻老虎） 4. 便利貼女孩得到魔法阿嬤的幫助，變身成一個很有自信的女孩。（唱：小蜜蜂） 5. 天線寶寶每天都要溜完滑板車才願意跟觀眾說再見，回家睡覺。（唱：小星星） 6. Hello Kitty 沒有嘴巴但是卻可以吃下 3 個麵包、25 個水餃及 2 碗酸辣湯。（唱：小蜜蜂）	25	籤桶 題目卡 計分表	學生是否 認真參與

綜 2-4-1	台語題 1. 海綿寶寶說笑話，派大星笑得很開心。 2. 小紅帽學姚明灌籃，結果跌倒了，大野狼笑到肚子痛。 3. 七個小矮人倒立去看白雪公主的小寶寶。 4. 到了超人特攻隊。 5. 米老鼠的女朋友被小叮噹搶走，氣的他找金剛幫忙。 6. 國欣老師是全世界最聰明的人，我最崇拜她。 動作題 1. 花輪騎滑板車。 2. 金剛吃拉麵。 3. 三隻小豬跳天鵝湖。 4. 平胸鬼做仰臥起坐。 5. 超人做青蛙跳。 6. 許純美跳鋼管舞。 參、綜合活動 1.整理活動內容，並闡述溝通的重點 從剛剛的遊戲，我們可發現「說話」是一件簡單的事，但是要讓人聽得懂、讓人清楚瞭解卻不容易。 「溝通」它包含了「聽」跟「說」兩大部分。在「聽」的部分，一個好的聆聽者是要有「耐心」的（例：像是你在跟別人說話時，對方沒有很認真聽，甚至一直打斷你，這樣一來我想你說的話他應該也沒有聽進去多少。）還要仔細的傾聽每一句話，因為一句話沒聽清楚會有不同的後果；在「說」的部份則是要清楚、具體表明自己的意見。此外，說話的語氣也是溝通的一大要點，因為不同的語氣也許便代表不同的意義（例：光是「嗯嗯」這個詞不同的語氣也代表不同的心情，可能是敷衍的、熱切的、無話可說的等等）。另外就是「語言」，像是剛剛遊戲過程中的台語題，講得越標準就更能幫助我們理解。 但是光有「聽」、「說」這兩點是不夠的。除了聽跟說之外，有效的肢體語言也是幫助溝通的方式之一。適當的肢體語言可以幫助我們更瞭解說者想要表達的意思（例：在拜託別人幫忙時，如果再加上動作是不是會讓人覺得更誠懇呢）。	10	板書 字卡	學生是否 認真聽講
--------------------	--	-----------	------------------	----------------------



2. 影片總結

做完今天的活動後，大家可以想想剛剛卡通影片中主角-橘子跟花媽說話時，橘子的表達方式不夠清楚造成了花媽的誤會，再加上花媽聽人家說話也都只聽一半，沒有將橘子的話全部聽完，所以才會在便當菜色上搞不定。

大家可以想想看，如果橘子在描述他同學的便當不只是用說的，加上圖片的效果會不會更好呢？如果花媽也能仔細聽聽橘子的描述而不是分心在其他的事情上面，也許會更清楚橘子想要說的是什麼。溝通是會影響家庭氣氛與家人關係的，所以好好的溝通會讓家人能更加的了解彼此。其實，每一句話都是可以好好講的，相同的一句話，用不同的語氣、表現方式，就會有不同的效果。所以，好好表達是很重要的。

3. 統計各組分數，並給予鼓勵

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	◎活動二：我想更懂你 第二節 壹、準備活動 教師：設計教學活動並熟悉教學內容 自行製作「我想更懂你」影片。 「家人溝通－尊重」投影片。 準備教材、教具 學生：分組入座			
綜合 2-4-1 I-2-4-2	貳、發展活動 一、引起動機 1. 觀賞「我想更懂你」影片。 2. 詢問學生是否有與歌詞中相似的經驗。 聽完「我想更懂你」後，有同學發現和自己相似的地方嗎？是否也有像歌詞中所說的情況呢？	10	電腦 投影機 影片	學生是否 認真觀賞
綜合 2-4-1 家政 4-4-3 I-2-4-2 I-2-4-3	二、發展活動 1. 發下「我想更懂你」學習單，調查學生與家人的溝通方式，並引導學生分享家人平常的溝通方式。 2. 和家人溝通時，情緒狀態是... ◎ 你好－我好 ◎ 你好－我不好 ◎ 我好－你不好 ◎ 我不好－你不好 大家可以感受的到，如果第一種情緒狀態「你好－我好」，會讓彼此在溝通時能保持一個正向的心情，這樣一來彼此也會十分享受相處的時光，在這樣的情境之下所做的溝通是最有效率也最有正向的。 3. 想想看是哪些因素造成了彼此無法心平氣和的溝通呢？	25	學習單:我 想更懂你	學生是否 認真聽講 學習單
性 別 2-4-2	參、綜合活動 1. 欣賞「家人溝通－尊重篇」投影片。 2. 引導學生思考溝通是需包容歧異、彼此體諒。 相同的圖形在大家的腦中卻出現不同的答案，沒有誰對誰錯只有角度不相同，家人在溝通、相處時也是如此，很多事情沒有誰對誰錯，既然沒有對錯那麼就要學習尊重與包容這些不同的意見，如果能相互尊重與體諒，那麼就能讓彼此的溝通更柔軟。	10	電腦 投影機 投影片	學生是否 認真聽講

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家政 4-4-3 I-2-4-1 I-2-4-3 I-2-4-4	◎活動三：愛要說出口 第三節 壹、準備活動 1.教師準備：設計教學活動並熟悉教學內容 蒐集與「媽媽」有關之歌曲影片。 繪本「蘋果樹」。 蒐集展現「母親勇氣」的影片。 蒐集母親思念逝去子女的相關歌曲。 準備教材、教具 2.學生準備：分組入座 貳、發展活動 一、引起動機 Family 的由來：Family，家庭，大家都會拼、大家都知道，但是關於 Family 這個字的背後所寓含的意義卻很少有人知道。Family，6 個字母代表著 6 個單字，也隱藏著一個家庭最大的秘密。 F—father A—and M—mother I—I L—love Y—you →Father and Mother I Love You 二、發展活動 愛要說出口 1. 觀賞與「媽媽」有關之歌曲影片，讓學生理解父母親的嘮叨都是為了孩子。 2. 觀賞繪本「蘋果樹」及展現「母親勇氣」有關的影片，體會父母親對孩子無怨無悔付出及其為孩子而勇敢的感動，也鼓勵學生能誠實表達對家人的愛。 3. 觀賞敘述母親思念逝去子女的相關歌曲的影片，提醒學生愛要即時，因為生命充滿太多變數，所以「愛」要把握當下。 參、綜合活動 家人之間因為熟悉、親密且彼此瞭解，因此常常會說出最直接、傷人的話，但是卻很少向家人說出些溫暖、溫馨的話。 大家在看完教師播放的相關影片後，開始想想是不是很少向父母、家人說出你有多愛他們呢？大家可以想想要怎麼讓家人知道你有多愛他們呢？	5		學生是否認真聽講
		35	電腦 投影機投 影片	學生是否認真聽講
		5		學生是否認真聽講
	I-2-4-4			

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	第四節 壹、準備活動 1. 教師準備：設計教學活動並熟悉教學內容 準備教材、教具 2. 學生準備：分組入座 準備各式美工用具、著色用具、紙張 貳、發展活動 一、引起動機 「愛要怎麼說？」我想這是許多人都有的共同疑惑，還記得老師在第一節課時所說的「溝通的技巧」嗎？要清楚說還要有肢體動的配合。所以，請大家要仔細想想要怎麼表達你的愛呢？ 二、發展活動 製作「愛的兌換券」。 鼓勵學生用卡片或用行動來表達愛意，為家人做一件最能表達「愛」的事情。 參、綜合活動 1. 提醒學生將「愛的兌換券」帶回家中給家人使用。 2. 結語： 人一的生與自己相伴最久的人就是自己的家人了，也因為如此所以往往會疏忽了和家人在一此的時光、說過的話，因為是最熟悉的人，外人相處時的拘謹，也因為在家人面前呈現出自己最真實的一面，往往會傷了彼此而不自知。「溝通」是用來彼此瞭解、彼此關心、彼此相愛很重要的媒介，瞭解自己與家人是如何溝通會更有助於彼此的體貼與諒解，發現有所瑕疵也該好好學習，儘早將一些錯誤的溝通型態給改善，讓家庭溝通不良所帶來的「後遺症」通通給治好，讓「溝通」成為家人相處最好的橋樑。 家庭是人一生的堡壘，而家人是最大的寶藏。堡壘的建築是需要許多人貢獻出心力，細心、耐心的累積；而寶藏則是要用「愛」來保存，請記得要讓家人感受的彼此的愛，愛是要說出口的，勇敢、大聲的說出、表達出你有多愛他們，那麼你就是全世界最富有的億萬富翁了！	5 35 5		學生是否認真聽講
家政 4-4-3				
I-2-4-4				
家 政 4-4-3				

課程實施



學習溝通的技巧

愛與期盼

因為他這麼的愛你
所以他的要求也多
要你成功、要你聽話、要你努力
因為他這麼的愛你
所以他的祝福也多
望你平安、望你幸福、望你健康
為了你
他可以奮不顧身



「愛要怎麼說」教學投影片

執行成果與反省

1. 「誰人跟我比」課程的主旨性易模糊。

在「誰人跟我比」課程中要教導學生學習溝通的技巧，但往往在課程活動進行時，遊戲的樂趣與競爭性會模糊了課程的主旨，學生普遍對於課程活動的反應佳，但是在綜合活動省思時，卻不易與活動作連結。如將發展活動的時間縮短，增加時間來闡述溝通的技巧，不要讓發展活動成為課程的主角，本堂課可能會更加聚焦。

2. 學生分享家庭的意願提高。

在課程開始之初，學生對於分享自己的家庭生活、家人相處的意願不高，也容易因為此課程主題讓學生有宣教式課程的感覺。但隨著課程的進行與老師自己家庭生活的分享，可以發現學生漸漸願意接納此課程，尤其是在「愛要說出口」的課程之中，因為影片的引導讓學生能真正願意且主動投入「愛的兌換券」製作。

3. 多媒體素材運用效果佳。

此系列課程使用了大量的多媒體素材，從學生深受學生喜愛的卡通、歌曲到「愛要說出口」課程中多支動人的廣告，都是具視覺與聽覺效果影片欣賞。藉由影片欣賞的方式可以讓學生有具體的意象去揣摩、去體會所謂的感動與勇氣，也更佳提升學生在課堂中的參與度，不會讓學生有教條式宣導的感覺。唯使用多媒體素材要注意多媒體設備的搭配，上課前務必先測試硬體設備及軟體影片。

4. 本課程可結合母親節、父親節、祖父母節等節日。

課程的第四堂課規劃要讓學生將心中的愛化做具體的作為表現出來，以「愛的兌換券」形式展現。其實如果能實際搭配母親節等節日會讓學生更加能融入此課程氣氛，更加願意分享、製作「愛的兌換券」。

附件

學習單「我想更懂你」

我想更懂你

班級：_____

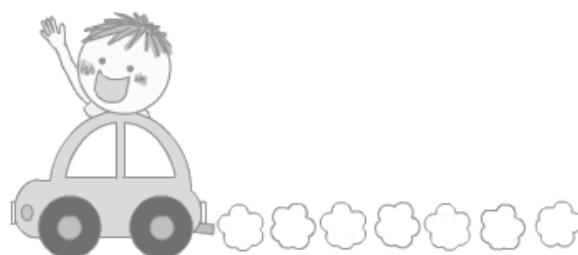
座號：_____

姓名：_____



1. 在家中和自己最有話聊的人是...
2. 我們家討論事情的場合是...
3. 家人討論事情時氣氛通常都...
4. 我覺得我們家這樣的溝通型態有什麼優點？什麼缺點？
優點：☐尊重彼此 ☐開明 ☐鼓勵對方 ☐傾聽
☐互相關心 ☐支持彼此的決定
☐其他：_____
- 缺點：☐互相謾罵 ☐冷戰 ☐不瞭解
☐其他：_____
5. 可以做什麼樣的努力來改善家中溝通型態？
6. 最想和家人說的一句話。
7. 你要如何表現你對家人的愛？

尊重+包容+體諒=正向溝通

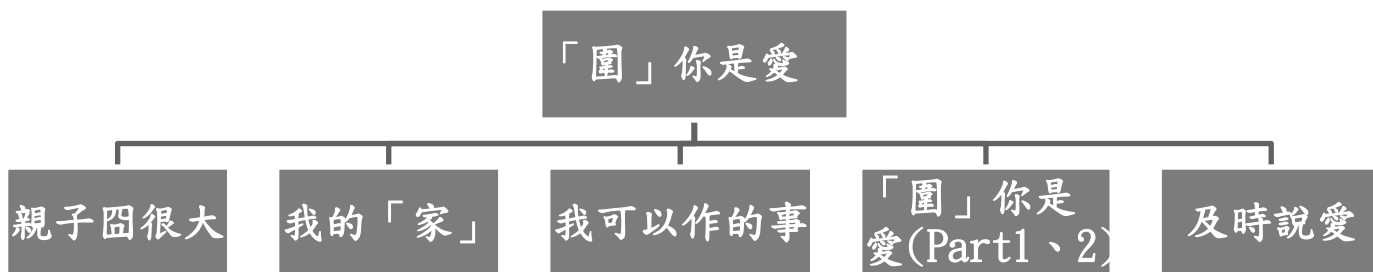


主題名稱	「圍」你是愛	學校	新竹市 光華國民中學
設計者	蘇培茹		
參考資料	Joeycat0120 (2010-06-18)。民國 99 年全國孝行獎邱冠文。取自 http://www.youtube.com/watch?v=budg1yRb_h4&feature=related loguswimmer (2009-12-03)。民國 98 年全國孝行獎詹天祥。取自 http://www.youtube.com/watch?v=LvjldE1IAIY&feature=related TaiwanTalks2 (2010-05-25)。爸媽冏很大「口出惡言，親子關係傷很大」節目片段(共 5 段)。取自 http://www.youtube.com/watch?v=QE4XgqsswVs TzuChiSpecial (2008-11-27)。民國 94 年全國孝行獎薛主翔。取自 http://www.youtube.com/watch?v=TqDcLxNojMU&feature=related	年級	八年級上
		人數	34 人
		節數	8 節
設計理念	「家」對每個人而言，都有著不同的意義--因為每個家都有屬於自己的故事。家人是每個人最親近的人，但也因為親近所以有著很深的期待。對於國中階段的孩子來說，在情緒、表達各方面尚未成熟的狀態下，常常容易以「自我中心」、「先入為主」的角度來看自己的家及家人，視「家人的付出」與「自己的行為」為理所當然，以致不能理解家長的心情，久了也不知道該如何與家長溝通；反之，家長也漸漸不理解為何孩子不像國小時候那麼聽話，很多的親子溝通問題也因此而生。 因此，本課程希望藉由影片觀賞引起共鳴，再透過體驗活動讓學生重新省思自己與家人的關係。除此，因應目前學生家庭的多元性，有些孩子從小就是由祖父母或是親戚撫養長大，所以影片內容亦包含隔代及單親家庭等家庭面貌以供同學課程討論，讓學生感恩的對象不僅止於父母，而是擴大到週遭照顧自己的人。最後更進一步透過圍巾的製作，讓學生學習以實際的付出讓家人感受到自己想表達的愛。		
學生先備知能分析	色彩搭配原理		
教學資源	單槍、筆電、教學 ppt、學習單、網球*6、圍巾製作用具(釘板、毛線、鉤針)		
教學方法	直接教學法、討論教學法、練習教學法		

對應家庭教育指標	九年一貫能力指標
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 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	綜合活動 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。 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

以架構圖或表格概述整體的教學規劃，如：



子題名稱	節數	教 學 重 點
單元一 親子罔很大	1	1.觀賞「爸媽罔很大」節目片段 2.小組討論影片心得 3.體驗活動
單元二 我的「家」	1	1.觀賞罕見疾病兒童「嫋嫋媽媽的心情」ppt、「追生命的孩子」 2.討論我的「家」-原生家庭及未來家庭
單元三 我可以作的事	1	1. 觀賞孝行獎楷模片段 2. 個人分享觀賞心得
單元四 「圍」你是愛(Part1)	3	圍巾教學及製作- 1. 前兩節由教師教授基本步驟，確認學生獨立完成的能力，後續則於課餘時間完成。 2. 第三節課，教師 授圍巾製作最後步驟及裝飾，如收邊、流蘇等。
單元五 「圍」你是愛(Part2)	1	1.教師再次確認圍巾的完成 2.完成「圍」你是愛學習單
單元六 及時說愛	1	1.教師及學生分享家人收到圍巾的心情 2.觀賞廣告片段

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
家庭 教育 I-2-4-2	◎活動一：親子罔很大 第一節 壹、準備活動 教師：蒐尋相關影片。 貳、發展活動 一、引起動機 1.詢問學生對於自己與家人的關係是否滿意？ 2.詢問是否有時候覺得跟家人溝通困難？甚至產生言語衝突。 3.鼓勵學生舉例子說明 二、發展活動 (一) 簡介影片—爸媽罔很大 此節目主要在討論親子相處情形，其中進一步討論到親子彼此的言語攻擊。請同學看一下是否你和家人也曾經出現過這樣的場景？那時你和家人的心情又是如何？ (二) 播放影片 (三) 問題討論： 你覺得每個來賓所說的「衝突故事」有何共通性？或相異性？ 參、綜合活動 (一) 體驗活動-硬碰硬 1.每組請拿一顆網球，請每個組員以不同力道往地板彈。 2.請問哪種力道會讓球反彈更高？ (二) 個人心得分享及撰寫 1.從丟網球的過程中，你察覺到自己與家人互動的關聯性為何？ 2.結語 可以想像得到，在衝突的當下，吵架的雙方很難可以說出好話，反而都是很難聽的話，然而這樣難聽的話就會像手中丟出去的網球一樣，當其中一方說得越難聽，另一方反彈就越大。或許，有時家人也會說出令我們難過或是受傷的話，可是我們未嘗不也常用冷漠的眼神或是帶刺的口氣來回應呢？仔細想一想，難道我們與家人之間只有衝突沒有愛嗎？	5		口語評量
		5	單槍、筆電	
		20	「爸媽罔很大」影片	
		5	網球*6	
		10		高層次紙筆評量

指標 對應	教 學 活 動	時 間	教學 資源	教學評量
家庭教育 I-2-4-3	◎活動二：我的家 第二節 壹、準備活動 教師:事先蒐尋母親開刀生產、罕見疾病家庭、癌童父母心聲的相關影片。 貳、發展活動 一、引起動機 1. 這節課我們將一起討論自己的家，我相信每個家都會有屬於自己的故事，或許有的同學會認為自己的家「很不同」，因為不一定有爸爸媽媽，也不見得與他們同住，可能是爺爺奶奶帶大，也能是親戚，但不管如何每個家和每個故事都是珍貴的，因為我們都是獨一無二的。 2. 請問各位同學你們知道自己是怎麼被生出來的嗎？是剖腹還是自然生產呢？想像一下那時候的畫面，媽媽的心情？ 3. 待會，我們會看一段很寫實的畫面，是一個媽媽剖腹生產的過程，所以可能會有些血腥，要是同學真的不敢看的可以斟酌一下，但是當你不敢看的時候，也代表著這過程令人覺得痛苦不舒服，那麼或許我們就更能想像媽媽生產時的辛苦了。 4. 播放因懷孕而開刀的母親心聲。 二、發展活動 (一) 觀賞教師課前蒐集之家有罕見疾病兒的母親心情 ppt 1. 簡介影片-嫫嫫是一個罕見疾病的嬰兒，在出生時則有神經母細胞瘤，她與癌細胞奮鬥了七個月又三天，最後還是離開了人世，這是嫫嫫的媽媽寫下對她的心情。 2. 個人發表心得 從兩段影片中，你看到了什麼？ (二) 觀賞課前蒐集之家有癌童影片「追生命的孩子」-希望 1. 簡介影片-片中小潔得了癌症，是家裡的關注中心，全家幾乎將一切的資源和關心給了她，但是家中還有一個哥哥。同學可以留意家中成員的關係有著什麼變化？ 2. 進行影片討論，請同學進行口頭發表，再寫入綜合筆記本裡 (1) 妹妹得到家庭的所有關注	8	22	嫫嫫媽媽的心情 ppt. 追生命的孩子-希望

	(2)哥哥是被忽視的成員 A.哥哥與妹妹擠輪椅時，爸爸的反應是什麼？ B.哥哥的心情-寧願得到負面的關懷（被責罵）也比被忽視來得好。 參、綜合活動 (一)省思與討論 1.你是否擁有類似的生命經驗？如：親人重病 2.在家庭成員中你是被重視或是被忽視的那個？ (二)結語 我們都「知道」到家人的關心及愛護，但是現實生活中就是會因為生活瑣事又或是有重大變故而影響家庭成員間的互動，就如同追生命孩子中的哥哥一樣。藉由這個機會，我們將回過頭來看看自己的家庭關係。對於自己的家庭，每個人的感受不同，不管你喜不喜歡現在的家人或家庭，未來我們都會擁有自己的家，你會希望自己的家是怎樣的呢？哪些部分是你希望從現在的家繼續延伸下來，哪些則是你不希望延續原生家庭的呢？	15		高層次紙筆評量 口語評量
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動三：我可以作的事 第三節 壹、準備活動 教師：事前蒐尋影片且製作 ppt。 貳、發展活動 一、引起動機 回顧前兩堂課的課程內容。 二、發展活動 (一)觀賞民國 99 年全國孝行獎得主「詹天祥」影片 1.提問： (1)你對於你的原生家庭有著什麼樣的想法？ (2)你喜歡你現在的生活嗎？讓我們來看看天祥的故事。 2.簡介- 桃園蘆竹鄉外社國小五年級詹天祥，身材瘦小，每天拉著比自己高一個頭的多重障礙二哥走一小時山路上學，還得照顧二十一歲、也是多重障礙的大哥，很晚才開始寫作業、在家照顧臥病在床的 85 歲的祖母，也要照顧車禍受傷的爸爸，假日幫母親打工。	5 25	民國 99 年全國孝行獎得主「詹天祥」影片	

家庭教育 I-1-4-1	(二) 觀賞民國 98 年全國孝行獎得主薛主翔、民國 99 年孝行獎得主邱冠文影片 1. 提問：你有想過現在忙碌的國中生活可以為家人作些什麼事嗎？ 2. 簡介： (1) 薛主翔--四個人三顆眼珠，這是怎樣的家庭？目前就讀台北縣國中的薛主翔，父母幾乎全盲，主翔自己一隻眼睛也幾近失明，雖然只有十歲，卻負起照顧全家的責任，擔任爸媽拐杖和眼睛的角色，由於妹妹的視力也逐漸退化，所以還照顧妹妹生活。 (2) 邱冠文--今年 17 歲，從小在單親家庭長大，外祖父是多殘重度失智，奶奶則是憂鬱症病人，阿姨則是肝硬化、糖尿病患者，病情嚴重到必須換肝，這樣的打擊讓冠文的家庭背上更沉重的經濟壓力。但是冠文沒有自怨自艾，他在小學就學會包餃子、賣餃子，一肩扛起家中生計，冠文從小不知道什麼叫做叛逆，更也不羨慕其他青少年的生活，認為自己是家中的長子，該懂事地去外面打工，幫助這個家庭脫離貧窮 (三) 個人自由分享心得後寫在綜合活動紀錄本上 1. 看完影片，讓你印象最深刻的是哪個故事？或是哪個畫面？為什麼？ 2. 或許班上就有些同學有著和主角們類似的家庭背景或故事，但大多數的同學可能是第一次這麼深刻地去看到別人的故事。請問看完影片後，你看到自己或是自己的家庭擁有哪些資源或力量呢？我們又可以為這個家做些什麼呢？ 參、綜合活動 (一) 請小組分組討論，現在國二的我們可以為家人作些什麼？可就日常生活中舉例說明，越具體越好。 (二) 小組分享 (三) 結語： 只要用心，在日常生活我們就可以做很多事，舉凡自動起床，不要讓爸媽叫、貼心地幫家人泡茶、晾衣服、收碗筷、洗碗...等家事。 除此之外，我們也可以運用一些創意哦！冬天將近，接著就是充滿感恩氣氛的聖誕節，剛好搭配我們的家政課程，接下來我們會進行「圍巾」的教學，同學也可以自行選購毛線的顏色，織一條暖和的圍巾向家人表示一下心意！下週上課時，請同學帶來釘板、鉤針、及 3 球毛線。	民國 98 年全國孝行獎得主「薛主翔」影片 民國 99 年孝行獎得主「邱冠文」影片 15 提供釘板、鉤針、毛線當樣品展示	高層次紙筆評量 口語評量
-------------------------	--	--	----------------------------

『註：此活動剛好搭配家政課程設計，若無家政課者可適時使用相關替代性活動，如自製卡片、家事兌換券等活動方式』

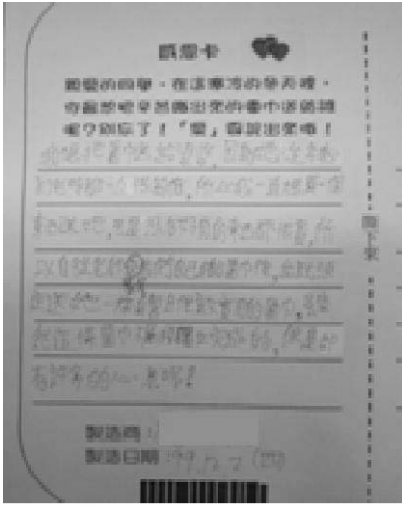
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	◎活動四：「圍」你是愛(part1) 第 四、五、六節 第四堂課 壹、準備活動 教師：說明材料使用規定 學生：請各組小組長確認材料 貳、發展活動 一、引起動機 展示各種針法的圍巾。 二、發展活動 (一) 基本打法 (小 N) 取記號線、固定線頭、繞小 N、綁記號線、繞第二層 N、一樓鉤上來、鉤好壓下去、循環步驟「繞→鉤→壓」直到織好為止。 (二) 補充說明 1. 放掉線頭： 打到約五六層時會發現圍巾尾變形了，別擔心，那是因為你的線頭還掛在釘子上，把他解開就好。 2. 漏針救法：(詳見 ppt) 拆除違建、補鉤一樓、違建放回來補鉤即可 第五堂課 (三) 變化打法(換不同顏色的線) 在毛線打到釘板邊緣時，線頭抓在一起打單結即可接線或換色，要注意打結的點以免換色不勻，打結的線頭修剪剩 1.5cm 放進線圈裡織起來即可。 (四) 收針教學 以起頭做練習，回去完成後類推至釘板上。 從毛線頭的另一邊開始。 鉤針穿過兩個線圈。 鉤針的內側圈挑出來套外側圈。 鉤針再穿過一個圈。 重複步驟 3 直到毛線頭處。 毛線頭鉤出一圈後再打一個單結固定即可。 (五) 教師巡視同學製作情形，並進行補救。	5 10 20 10 45	圍巾製作 ppt.	實作評量 備註：過程中須不斷確認學生是否有進度，也可運用小隊制度，請小隊中擅長的同學支援進度較落後同學。

	第六堂課 參、綜合活動 (一) 教師巡視同學製作情形，並進行補救。 (二) 邊緣裝飾(流蘇) 1.預先計畫想要的長度。 2.剪下兩倍長度的毛線數條。 3.毛線 2 條對折，對折處穿過圍巾形成線圈。 4.毛線四條尾巴穿過線圈輕輕拉緊即可。 5.依個人喜好決定毛線多寡與疏密。	20 25		備註：學生製作過程中，必然會有很多漏針等情況發生，教師可於教授技巧後，統一開關某一時段來補救，如開放 20 分鐘讓同學詢問。
指標對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
家庭教育 I-2-4-4	◎活動五：「圍」你是愛(part2) 第七節 壹、準備活動 教師：巡視同學製作情形，並進行補救。 學生：請各組小組長確認圍巾完成度。 貳、發展活動 (一) 省思時間 1.請問各位同學，對於織圍巾的過程有沒有什麼心得？過程中有沒有遇到困難？ 2.你織這條圍巾時，心裡想著是哪個家人呢？為什麼？ (二) 完成學習單 1.發下學習單 2.說明：這條圍巾是同學辛辛苦苦獨立完成的作品，裡面充滿你們對家人滿滿的心意，所以現在我們要為這條圍巾製作「標籤卡」，再將標籤卡別在圍巾一起送給家人。 3.請同學完成學習單。 4.完成學習單後，請同學將左半邊撕下別在圍巾任一處。	15 10 15	學習單： 「圍」你是愛	實作評量

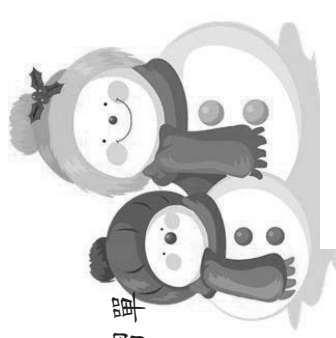
[illegible]

	2.廣告簡介：這是一則描繪父子之間情感的廣告，過程中他們曾經因為理念不同而大有衝突。就在後來，父親終於決定接受兒子走上音樂路的事實時，前往參加演唱會的途中卻發現了車禍。 參、綜合活動 (一) 請同學回憶一下，從第一堂課所討論的親子衝突經驗到剛剛那一幕，你們看到了什麼？想到什麼？又體會到了什麼呢？ (二) 這一系列的課程，我們看到了很多主角的家庭故事，有開心的、有衝突的、也有感人的...我們呢？我們家的故事又會如何呢？別忘了！你也是家中的一份子，你的決定也會影響這個家未來的發展。送出親手做的圍巾只是個開始，開始學會對家人付出，當然付出的過程一定不輕鬆會，但也因為此更顯得珍貴。各位同學，就從今天做起吧！想想今天回家後的你，可以做些什麼呢？	10	高層次紙筆評量
--	--	----	---------

課程照片：

	
運用小組教學，大家學更快 (814 第四小隊)	我織，我織，我認真織，因為這是要 送給我親愛的婆婆
	
把平常不好意思表達的心意寫出來！	老師自己也以身作則送給自己的阿公哦！在課堂上與孩子一同分享^0^

附件：學習單



「圍」你是愛

感恩卡



親愛的同學，在這寒冷的冬天裡，
你最想把辛苦織出來的圍巾送給誰
呢？別忘了！「愛」要說出來哦！

製造商：

製造日期：



心聲卡

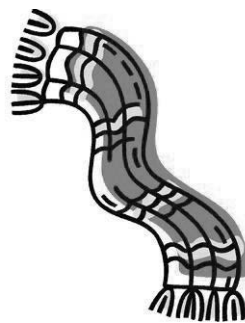


親愛的家長，您好！當您收到孩子
用心一針一針織出來的圍巾時，有
什麼話想要跟孩子說嗎？

日期： 簽名：

孩子班級姓名：

合照處



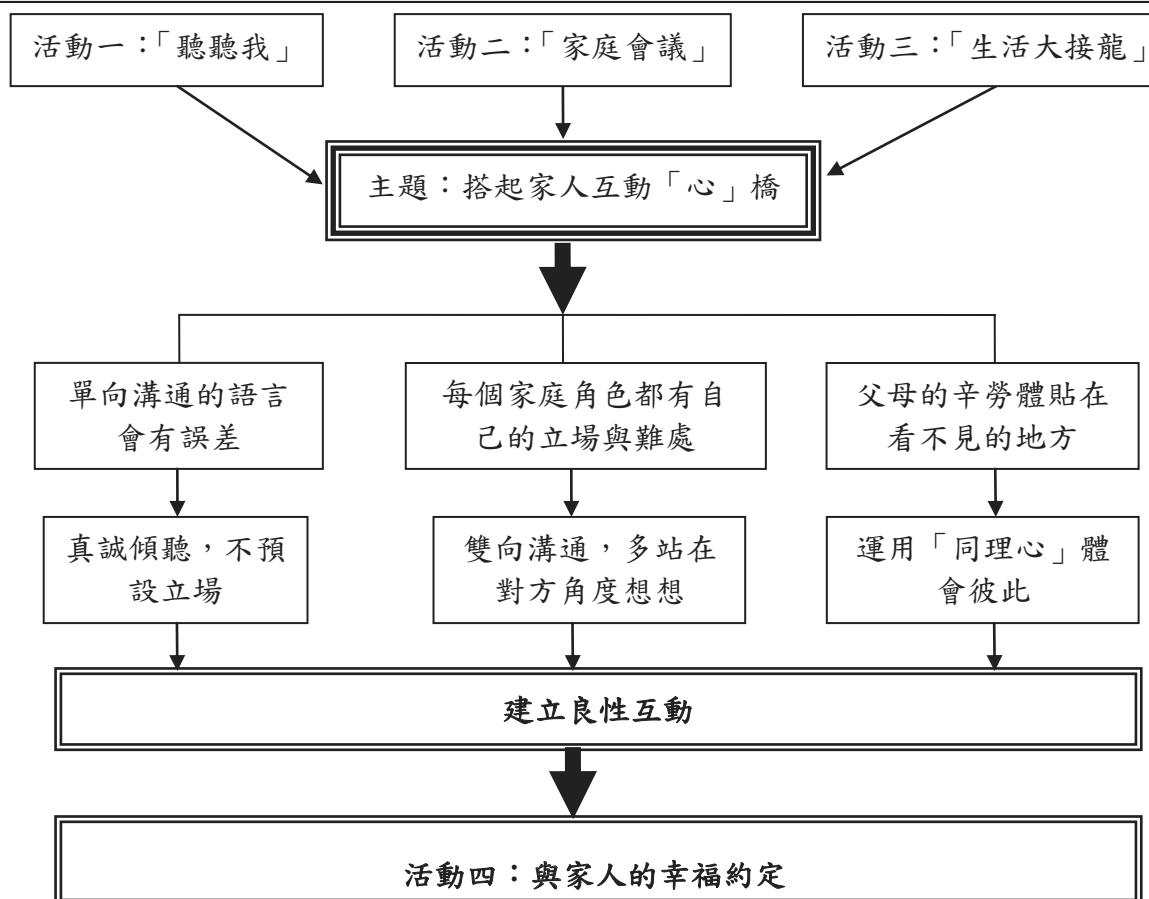
主題名稱	搭起家人互動「心」橋	學校	雲林縣 四湖國中
設計者	朱育纓		
參考資料	自編	年級	八年級
		人數	32 人
		節數	4 節
設計理念	在身心發展快速的國中生涯中，八年級是同儕影響的關鍵時期，他們期待獨立自主，探索生活，開始有自己的意見，容易與父母漸行漸遠，面對父母的規範也有不同態度，然而在不成熟的言行中，與家人的互動容易產生衝突，無法傳達與接收彼此真正的心意，而有不愉快的溝通場景。然而親子關係是可以培養的，良好的家人互動也可以經營，雖然青少年與家人相處的時間漸漸減少，依然可以有良好的親子關係。 本課程設計著眼於此，揚棄教條式的宣導，利用循序漸進的遊戲，讓學生於不知不覺中發現溝通的盲點，進而改善與家人互動的技巧，了解每個家庭成員角色的立場不同，並藉由同儕小組的討論、教師的引導，學習尊重、包容，運用「同理心」理解家人角色衝突，避免親子之間不理性的溝通與挫折經驗，讓互動的「質」與「量」均增，並能融入生活。		
學生先備知能分析	1. 八年級學生已由學校生活中理解遊戲規範並能遵守。 2. 八年級學生已由學校生活中理解遊戲規範並能遵守。 3. 課程先備知識限制低，教材隨手可得，圖形、卡片、道具、狀況劇、PPT 引導檔案等皆可隨著學生的社會背景來設定，根據現場教學狀況修改，靈活度高。		
教學資源	一、教室設備：教室應有音響、投影或電子白板設備，以利 PPT 檔案播放，若沒有可由教師口頭引導。 二、放映性媒體：教師自製 PPT 檔案。 三、印刷資料：教師自製學習單。 四、活動教具： 1. 活動一：準備傳聲筒(可用厚紙板或報紙捲成傳聲筒狀)、四個簡易圖形(圖形不限)、四個黑色眼罩。 2. 活動二：四張卡片寫上家庭人物背景(人物背景可依節慶或班級學生社會背景設定)。 3. 活動三：四十張顏色繽紛的紙卡、磁鐵。		
教學方法	1. 小組討論：以分組的方式，讓每位學生皆能表達意見，藉由不同家庭生活經驗的同儕們互相討論學習，了解到溝通的要素。 2. 腦力激盪法：透過學生小組的集思廣益，激發創意思考，使學生在短時間內想出各種家人溝通時可能出現的狀況，並試著解決問題。 3. 發表法：透過輪流發表討論的結果，分享各種想法與經驗，增加溝通的能力。 4. 角色扮演法：培養學生站在對方立場著想，加強同理心的體會能力，產生不同的思考面向。		

5. 教師引導：藉由教師引導說明，指引學生多方思考，省思家人互動時的立場，培養學生站在對方角度思考的能力。

○評量包括：共同討論、學習單、口語發表(學生自評與教師評量)

對應家庭教育指標	九年一貫能力指標
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響 I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 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 II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標 II-2-4-2 規劃並執行家庭休閒活動(家政 4-4-5)	綜合活動學習領域 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。 語文領域 B-3-1 能具備良好的聆聽素養。 E-3-8 能配合語言情境，理解字詞和文意間的轉化。 健康體育學習領域 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 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 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。 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。

教學架構與安排





自我省思，自我約定，提升家人互動的質量

子題名稱	節數	教 學 重 點
「聽聽我」活動	1	1.瞭解親子衝突的成因與因應，親子關係最重要的就是溝通。 2.學生理解單向溝通的侷限，改善說話與聽話的人態度，藉此認知溝通方式可以影響結果。 3.建立與家人真誠傾聽，不預設立場的溝通態度。
「家庭會議」活動	1	1.學生理解家庭成員有不同的立場、需求與期待。 2.引導家人雙向溝通，紓解家人相處的角色衝突機會。 3.由狀況劇來練習規劃、執行家庭休閒活動。
「生活大接龍」活動	1	1.引導學生體會家人在生活中與心理上的付出與辛勞。 2.引導學生關心體貼家人，運用同理心，認識家庭中的角色和責任，盡而積極參與家務工作。
「與家人的幸福約定」活動	1	1.藉由發誓活動堅定學生心志。 2.引導學生省思與家人互動的方式，藉此改善家人關係。 3.自我省思，自我約定，提升家人互動的質量。

○說明：

- 1.每單元都有一個簡易的PPT檔案，利用影像刺激，集中學生注意力，有利教師清楚引導說明。
- 2.「聽聽我」活動圖形是四個屬性不同、複雜度不高的圖案，避免互相干擾或無法畫出，因此不選擇太難的圖形，或可依學生流行話題更換圖形，增加趣味性。
- 3.「家庭會議」中的家庭成員角色與狀況是從學生熟悉的事件來設定的，並事先推想家庭角色難題，營造衝突感，無論最終能否解決會議主題，都能帶給學生體會家庭角色衝突的經驗。
- 4.「生活大接龍」為了避免流水帳式詞彙，如：擠牙膏→刷牙→漱口等無意義接龍事件，每組卡片張數約十張左右，刺激學生認真思考父母親做了什麼以及行為背後的意義。
- 5.「與家人的幸福約定」為總結式活動，營造溫馨感受，藉由小組討論、小組發表與學習單之完成，將前三個遊戲活動再度連結起來，窺見家人互動溝通的整個流程與限制，使學生能將活動背後的意義留在心中，真正落實家庭教育成果。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動一：「聽聽我」活動 第一節 壹、準備活動 1.準備傳聲筒(可用厚紙板或報紙捲成傳聲筒狀)、黑色眼罩。 2.將學生分成四組。 3.準備四個圖形：蛋糕、人臉、房子、車子(如附件一)。		附件一： 圖形	

貳、發展活動				
一、引起動機				
B-3-1	1. 拿起傳聲筒說明課程主題為「搭起家人互動心橋」，引起學生注意與興趣。	2		
	2. 播放PPT檔01(p1~4)的影像，說明課程四個單元共有三個團體遊戲、一個總結遊戲： (1)「聽聽我」——請用心了解家人。 (2)「家庭會議」——與家人雙向溝通。 (3)「生活大接龍」——用同理心體會家人。 (4)「與家人的幸福約定」——改善互動。 →此次實施第一個「聽聽我」遊戲	3	電腦、投影設備、PPT 檔案 01	
二、發展活動				
B-3-1	1. 教師播放PPT檔01(p5~6)說明遊戲規則及注意事項： ※遊戲規則： (1) 各小組先選出兩位同學分別擔任 <u>小畫家</u> 與 <u>大聲公</u> 兩個角色。 (2) 擔任小畫家者戴上黑色眼罩，被帶離教室。 (3) 小組抽籤選出每組圖卡。 (4) 組員事先討論如何表達後，小畫家才被帶回教室，站在黑板前。 (5) 擔任大聲公者拿著話筒指揮小畫家在黑板作畫。 ※注意事項： (1)大聲公不能直接講出要畫什麼，只能用方位詞(如：上下左右...)或圖形名稱(如三角形、圓弧...)或線條(曲線、直線...)指導被矇眼的小畫家作畫。 (2)十分鐘內完成。	5	電腦、投影設備、PPT 檔案 01	
	2. 學生各組依照規則選出小畫家、大聲公依照遊戲規則進行遊戲。(圖形如附件一)	10	傳聲筒、四個簡易圖形、黑色眼罩、黑板、粉筆	
2-4-1	3. 學生小組畫作分享及教師引導： 你發現了嗎？即使大聲公 <u>越來越大聲</u> 、 <u>越來越急</u> 努力想把大家的意見傳達給小畫家~畫出來的圖還是不一樣！	5	黑板學生畫作、教師引導	
B-3-1				
4-4-3				

I-2-4-2 I-2-4-3 4-4-1 4-4-2 4-4-3	4. 教師播放PPT檔01(p7~10)說明溝通的盲點，引導學生省思： (1)想一想與家人溝通，包含哪些要素？ (2)家人角色立場不同，溝通的語言也不同。 (3)「說出的話」與「被聽到的話」不一定一樣！ 參、綜合活動	3	電腦、投影設備、PPT 檔案 01	
I-2-4-2 I-2-4-3	1.教師發下學習單，引導學生思考只有單向溝通的盲點與情緒反應。 (*教師引導： 人的溝通並不能百分百成功，有時會有語意落差，即使是非常親密的家人也是這樣，因此要真誠傾聽、真誠表達，且不能只有單向，要適當表達、適當回饋。)	2	學習單(1): 聽聽我學習單	
I-1-4-1 I-2-4-4 4-4-1 4-4-2	2. 學生小組討論與發表意見： (1) 與家人溝通時若只有單向，會有哪些盲點與情緒反應？ (2) 與家人溝通時，有哪些方式待改變？	10		口語發表、學習單評量 (包括學生自評與教師評量)
	3. 完成學習單並驗收成果	5		
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動二：「家庭會議」活動 第二節 壹、準備活動 1. 準備角色扮演背景設定(如附件三)。 2. 將學生分成四組。 貳、發展活動 一、引起動機			
B-3-1	1. 教師說明課程主題。 2. 播放PPT檔02(p1~3)的影像，引起學生注意力與興趣：此次實施的單元是「家庭會議」——與家人雙向溝通。	2 3	電腦、投影設備、PPT 檔案 02	

B-3-1 I-1-4-3 II-2-4-2 6-3-2 I-2-4-3 II-2-4-2 I-1-4-3 I-2-4-1 I-2-4-2 4-4-3 4-4-4 I-2-4-2 I-2-4-4 I-1-4-1 I-2-4-3 II-2-4-2 II-1-4-1 4-4-1 4-4-3	二、發展活動 1. 播放 PPT 檔 02((p4~5)說明遊戲規則與注意事項： ※遊戲規則： (1) 小組抽出主題，選出一人扮演角色，其他人扮演腦細胞。 (2) 每個角色都有不同想法與難處。 (3) 輪流說服另外三者同意他的想法。 (4) 但對方詢問自己的困難處時只能回答是或不是，不能直接指出不同意的原因。 (5) 若被對方說中難處，就代表此項已破解。 ※注意事項： (1) 沒被破解難題那一位可做會議最後決定。 (2) 十分鐘為限。 2. 學生各組依照規則抽出主題，依照家人角色設定選出一位學生角色扮演。(人物背景設定如附件二) 3. 學生小組分享各組擔任的家人角色難題，教師引導省思：「每個家人角色都有自己的難題。」 4. 教師播放 PPT 檔 02(p6~9)，引導學生站在家人的立場省思： (1) 「有苦說不出」與「角色衝突」如何平息呢？ (2) 如果我們是父母，該怎麼做？(思考點包含：父母期望、客觀現實狀況、彼此內心的關懷) 參、綜合活動 1. 教師發下學習單，引導學生思考家人角色立場的衝突點與情緒反應。 2. 學生小組討論與發表意見： (1) 家人角色有哪些狀況……？ (2) 除此之外可能還有哪些角色難題……？ (3) 站在對方的立場想，我應該要如何？ 3. 完成學習單並驗收成果。	5 10 2 3 5 10 5	電腦、投影設備、PPT 檔案 02 人物背景設定卡 (附件二) 電腦、投影設備、PPT 檔案 02、教師引導 學習單(2): 家庭會議	口語發表、學習單評量
---	---	--	---	-------------------

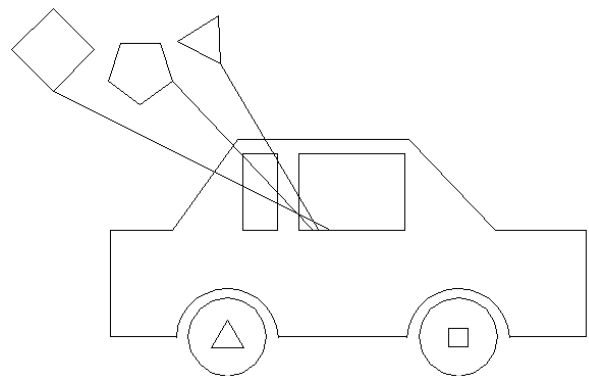
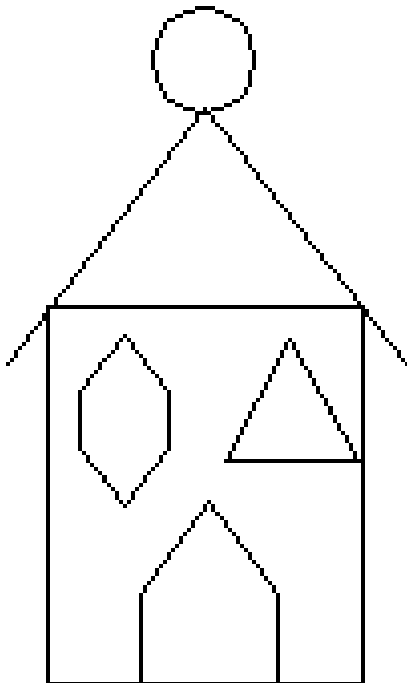
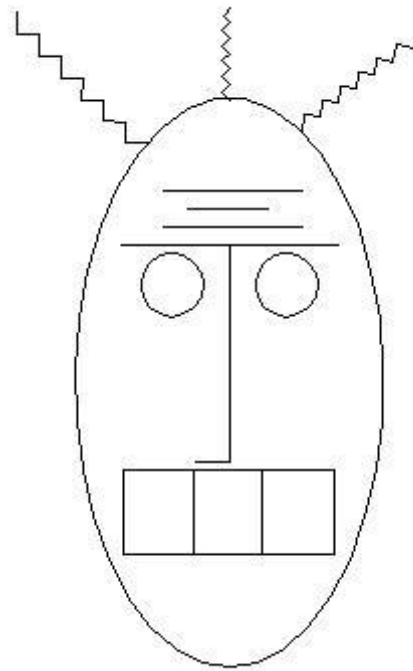
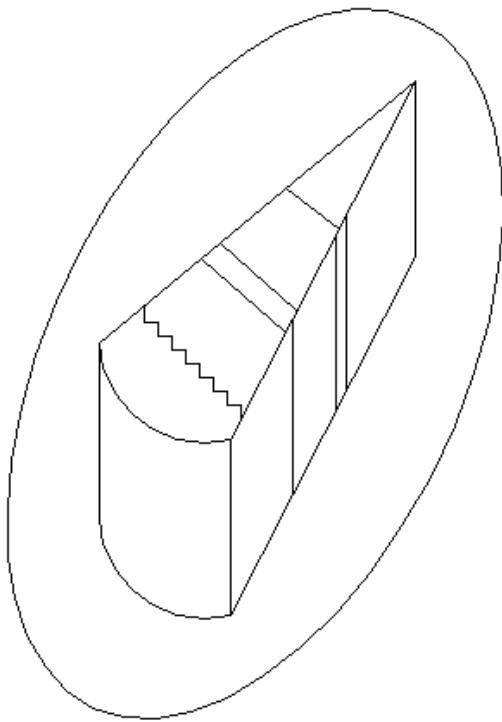
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
	◎ 活動三：「生活大接龍」活動 (體會家人的付出與辛勞) 第三節 壹、準備活動 1. 準備四十張顏色繽紛的小卡、磁鐵。 2. 將學生分成四組。 貳、發展活動 一、引起動機 1. 教師說明課程主題。 2. 播放PPT檔03(p1~3)頁的影像，引起學生注意力與興趣：此次實施的單元是「生活大接龍」活動——體會家人的付出與辛勞。 二、發展活動 1. 教師播放PPT檔03(p4~5)說明遊戲規則。 ※遊戲規則： (1) 每組選擇爸爸、媽媽或一位長輩為冥想對象。 (2) 每組發下十張小卡。 (3) 想一想這位家人每天都做了哪些事。 (4) 將這些事情寫在小卡上。 (5) 填完十張卡後，按照事情先後順序貼在黑板上。 ※注意事項： (1) 一張卡寫一件事情，勿重複。 (2) 從早到晚，將這位家人的一天填滿。 (3) 十分鐘為限。 2. 學生各組依照規則討論事件，並寫在卡片上，並依一天時間順序排好貼在黑板上。	2 3 5 10	電腦、投影設備、PPT 檔案 03 電腦、投影設備、PPT 檔案 03 四十張顏色繽紛的小卡、磁鐵	
B-3-1				
B-3-1				
4-4-4				

I-2-4-1 4-4-4 6-3-2	3. 學生小組分享家人生活接龍事件，教師引導省思： 「你發現了嗎？別組寫出來，但你沒寫的事情，自己的家人也會做，但你想到了嗎？」	5		
I-2-4-1	4. 教師播放PPT檔03(p6~9)說明同理心的運用與體會家人的關懷： (1) 「看得到」與「看不到」的辛勞，你了解嗎？ (2)家人付出多寡，遠比你想像得多，試著 <u>體會他們的辛勞</u> ！	3	電腦、投影設備、PPT 檔案 03、教師引導	
I-2-4-1 I-2-4-4	參、綜合活動 1. 教師發下學習單，引導學生個人與團體一起體認家人辛勞並寫在學習單上。 2. 學生小組討論與發表意見： (1) 聽完別組的分享後，我發現家人的辛勞還有哪些？ (2) 當我在上課時，媽媽(或爸爸、長輩)正在做什麼？ (3) 當我上床睡覺時，媽媽(或爸爸、長輩)可能還要做什麼？ 3.完成學習單並驗收成果。	5 10 5	學習單(3): 生活大接龍	口語發表、學習單評量
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
B-3-1	◎活動四：「與家人的幸福約定」活動 (自我省思，自我約定，提升家人互動的質量) 第四節 壹、準備活動 對學生預告誠實、誓言活動。 貳、發展活動 一、引起動機 1. 教師說明課程主題。 2. 教師精神講話，引導學生對自己誠實。 3. 播放 PPT 檔 04(p1~3)的影像，引起學生注意力與興趣，此次實施心連心手連手「與家人的幸福約定」活	2 3	電腦、投影設備、PPT 檔案	

	動。		04、教師引導	
	二、發展活動			
I-1-4-1	1. 教師播放 PPT 檔 04(p4~5)，說明前三堂課的課程涵義，引導學生深刻思考、體會。	10	電腦、投影設備、PPT 檔案	
I-2-4-1	※家人互動心橋： (1) 雙向溝通 (2) 站在對方立場，理解家人角色與責任 (3) 同理心看待彼此 (4) 體會家人的默默付出		04、教師引導	
	2. 教師請學生閉上雙眼，靜下心，在心中發誓願意真誠面對自我並安靜幾分鐘，思考改善與家人互動關係的方法。	5		
I-1-4-1	3. 教師發下學習單，引導學生安靜面對自我，自我省思並寫下心得，自我約定。	15	學習單(4)	學習單評量
II-1-4-1			:幸福心約定	
	參、綜合活動			
4-4-4	1. 學生分享自己所寫下的幸福約定，並收回學習單。	5		口語發表
I-2-4-4	2. 立誓小活動：教師請學生沉澱心情後，共同舉起右手，搭配 PPT 檔 04(p5~6)，齊聲唸出三點「幸福心約定」：	5	電腦、投影設備、PPT 檔案	
4-4-1	※我發誓： (1) 與家人溝通時，我會「好好聽」、「好好說」。 (2) 我懂得站在對方的立場想。 (3) 我會利用同理心體諒家人。		04、教師引導	

附件一

圖形(放大使用)



附件二

活動二「家庭會議」人物卡：

【家庭會議人物角色背景設定卡】

主題：元旦假期如何過？

角色：父、母、大兒子(國三)、小女兒(小六)

各角色的難題：

◆父：不想出門，因為：

- (1)家裡財務狀況不佳，不能花太多錢。
- (2)讀國三的大兒子基測快到了。
- (3)近來社會新聞頻傳在人擠人的場所弄丟小孩。
- (4)加班熬夜用電腦，導致自己腰痠背痛，本想趁假日到國術館推拿一下。

【家庭會議人物角色背景設定卡】

主題：元旦假期如何過？

角色：父、母、大兒子(國三)、小女兒(小六)

各角色的難題：

◆母：假日應該好好利用，但是：

- (1)小女兒最近感冒了，不適合外出。
- (2)老公難得有機會不用加班，應好好休息。
- (3)如果出門整天塞在車陣中，倒不如在家看電視。
- (4)前陣子上親職教育課程，講師說小孩的慾望需適度被克制。

【家庭會議人物角色背景設定卡】

主題：元旦假期如何過？

角色：父、母、大兒子(國三)、小女兒(小六)

各角色的難題：

◆大兒子：元旦要好好的玩，因為：

- (1)建國百年，不做點不一樣的事情會有遺憾。
- (2)除了大節日與長假，大多時候只能埋首書堆。
- (3)跟同學約好收假後分享跨年心得。

【家庭會議人物角色背景設定】

主題：元旦假期如何過？

角色：父、母、大兒子(國三)、小女兒(小六)

各角色的難題：

◆小女兒：放假了，希望全家出去玩，因為：

- (1)希望爸爸媽媽陪我。
- (2)之前同學都會拿照片跟紀念品到學校炫耀，好羨慕。
- (3)很久沒坐爸爸的車子了。
- (4)去觀光區有冰淇淋可以吃。

學習單(1) 活動一「聽聽我」學習單：(正反面)



聽聽我學習單

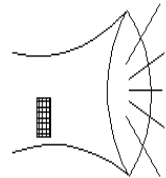
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

遊戲進行時，我發現……

一、我們這組「聽聽我」的圖形是？



二、大聲公聲音越大時，小畫家的情緒變得如何？



三、我認為，與家人溝通時如果只有單向，會有哪些盲點與情緒反應？(至少列出三點)



四、我認為，我與家人溝通時，有哪些方式待改變？(至少列出三點)

◆ 別忘了「自我評量」喔！(請塗滿愛心)

這次上課，我的學習態度是……	不佳：♡ 待加強：♡ 還可以：♡ 還不錯：♡ 非常好：♡
小組討論時，我的貢獻有多少…	不佳：♡ 待加強：♡ 還可以：♡ 還不錯：♡ 非常好：♡
上課後，我學到的內容有多少…	不佳：♡ 待加強：♡ 還可以：♡ 還不錯：♡ 非常好：♡

學習單(2)：

活動二「家庭會議」學習單：(正反面)

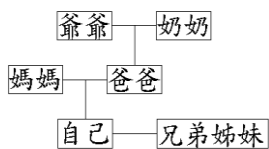
「家庭會議」學習單

班級：

姓名：

座號：

◆我們扮演的家人角色有哪些狀況……？



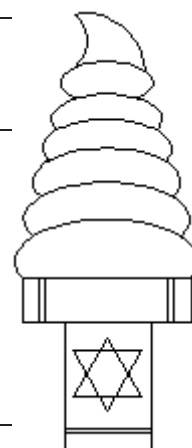
◆請列出另外三個角色的狀況

角色一：	除此之外我發現可能還有哪些角色難題……？
角色二：	除此之外我發現可能還有哪些角色難題……？

角色三：

除此之外我發現可能還有哪些角色難題……？

◆站在對方的立場想，我應該要如何？



生活大接龍學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、從早到晚，那位家人做了哪十件事情？

→

→

→

→

→

→

→

→

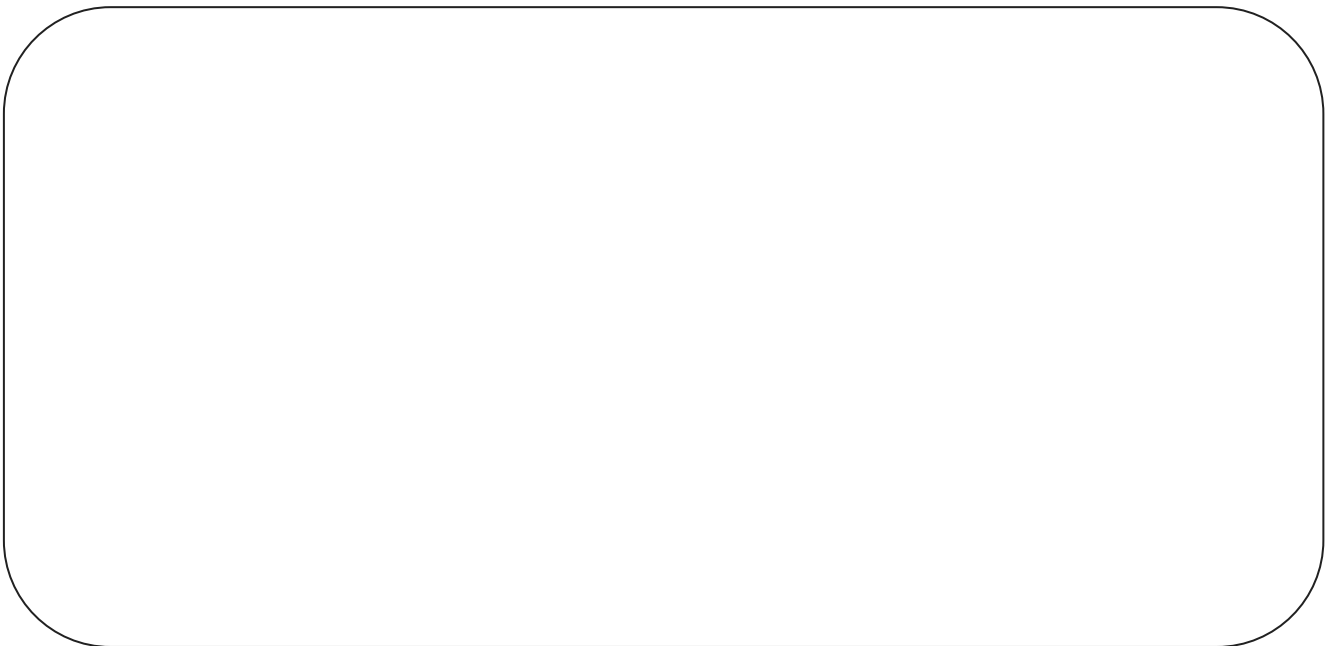
→

二、聽完別組的分享後，我發現家人的辛勞還有哪些？(至少寫出三項)

三、當我在上課時，媽媽(或爸爸、長輩)正在做什麼？(至少寫出三項)

四、當我上床睡覺時，媽媽(或爸爸、長輩)可能還要做什麼？

五、寫下我的真誠感謝……



THANKS

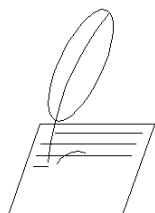


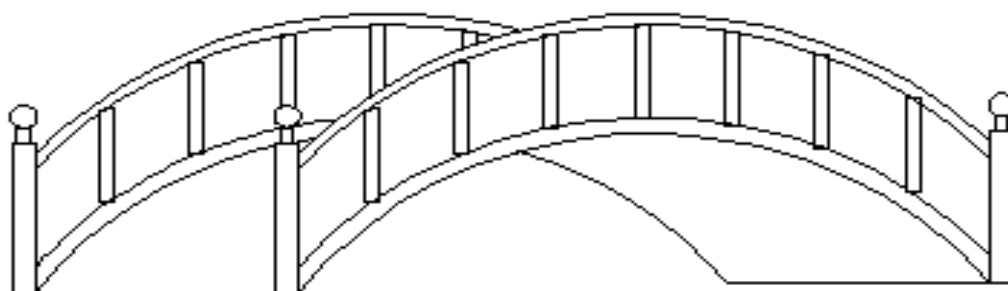
幸福心約定



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

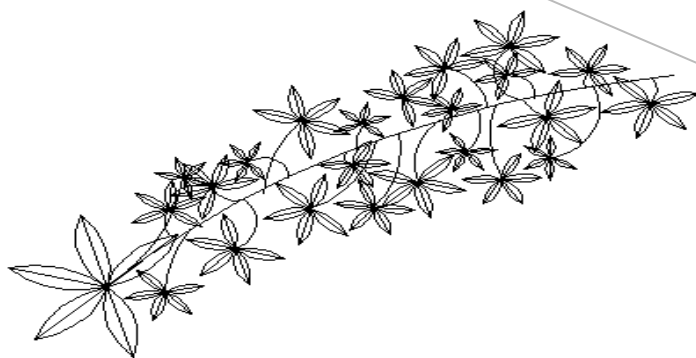
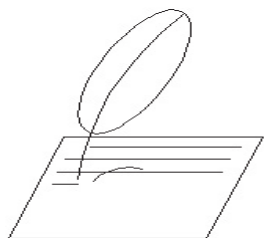
請寫一封簡短書信，把心中的話告訴家人，內容表達愛、關懷、歉意、澄清、解釋、秘密……種種不曾說出口的話語。





從此以後，我和你約定……

(寫出想改變自己的地方)



主題名稱	我與家人	學校	新竹縣 石光國中
設計者	董國安		
參考資料	方素珍（2000）。 媽媽心媽媽樹 。臺北市：國語日報。	年級	七年級
	林秀兒（2011）。 多元文化繪本東南亞篇 。新北市：新北市政府教育局。	人數	44 人
	林良（譯）（2000）。 家 （原作者：Anholt, L. & Anholt, C.）。新竹市：和英。		
	苗栗縣家庭教育中心（編製）。 我的家庭真可愛 ：苗栗96年度國民中學優良家庭教育課程及活動設計。苗栗縣：作者。		
康軒文教事業（2009）。 健康人生開不走 。載於康軒文教事業（主編）， 健康與體育第一冊習作 （1-5頁）。新北市：康軒。	節數	3	
臺北市三興國小（編製）。 一家之「屬」 ：臺北市三興國小97年度六年級家庭教育活動課程設計。臺北市：鄭惠月。			
設計理念	1.社會變遷快，家庭結構隨之改變，單寄親、隔代教養家庭乃至於新移民家庭日益普遍，以多元文化教育內容的學習，以正向態度看待家庭。 2.須兼顧各種家庭背景的學生，符應教學內容，發掘孩子行為表現背後的內在意義，適時給予所需的幫助，降低衝突、暴力，增進家庭和諧。 3.藉由課程設計與活動安排讓學生了解家庭背景，透過課程教學提升其家庭功能。		
學生先備知能分析	1.本學區家長社經地位較低；父母忙於工作，親子互動少，家庭失功能與關係緊張的多，因此，家庭教育與親子互動不足。 2.學生成功經驗與學習競爭弱，對於多元文化教育認知不足，學生傾向被動學習。 3.學區地處偏遠，學生社會化慢，想法單純；主動閱讀動機弱，對於社會重大議題感受及關注力不夠。因此，常藉由社會議題引起動機，了解時事。		
教學資源	繪本書、影片、康軒健康與體育第一冊、網路資源、黑板、媒體播放、電腦、銀幕設備、PPT 簡報、小禮物、紙筆、學習單與自編活動教材		
教學方法	影片心得與學習單分享、講述、討論、問答、遊戲法、小組競賽、角色扮演、價值澄清		
對應家庭教育指標		九年一貫能力指標	
I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、關係及適當稱呼（家政 4-1-1） 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-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響 I-2-3-2 瞭解家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別 2-3-8） I-2-3-3 主動關懷家族成員 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應		1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 1-1-2 認識自己在家庭與班級中的角色。 1-4-2 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長。 1-4-4 描述自己家鄉的特色，並分享自己對家鄉的情感。 2-3-1 參與家事，分享個人維持家庭生活的經驗。 2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經	

I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會

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)

II-2-4-2 規劃並執行家庭休閒活動 (家政 4-4-5)

營家庭生活的重要。

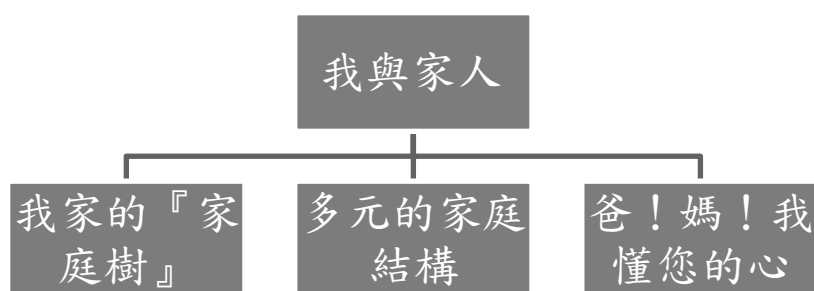
2-4-2 適當表達自己對他人的情感。

2-4-2 參與認識大自然的戶外活動，紀錄與分享參與活動的心得。(自然與科技)

4-1-2 整理自己的生活空間，成為安全的環境。

教學架構與安排

以架構圖或表格概述整體的教學規劃，如：



子題名稱	節數	教 學 重 點
1.我家的家庭樹	1	1.藉由繪本導讀與簡報說明，讓學生了解每個人都有一個自己的家，家有不同的功能，父母扮演不同角色。 2.引導學生畫出自己的家庭樹，並將彼此之間的親密、隔閡等用文字表達出來，讓學生體認家人之間的情感與家庭氣氛為正向還是負向。 3.學習與家人有效溝通，透過晤談、擁抱、參與休閒遊憩活動，降低衝突、暴力提升家庭氣氛。
2.多元的家庭結構	1	1.讓學生了解現今家庭結構的多元性，從而關懷和包容生活週遭的多元家庭。 2.無論何種家庭，身為家庭的一員，能有家的歸屬感，並懂得為家人付出，說出愛的宣言。 3.當父母忙碌時，要能體諒父母辛苦，並懂得自動自發完成分內的事情，與家人回憶快樂與美好的事物。
3.爸！媽！我懂您的心	1	1.藉由阿吉仔「母親」引導學生省思與感謝母親對我們的付出；閱讀麵包師傅吳寶春的故事，引發對家人的感恩與回饋心。 2.學生學習感恩惜福並表達對照顧者的回饋與內心想說的話。 3.透過學習單的運用強化學習行為，建立家人聯繫的感動。

指標 對應	教 學 活 動	時 間	教學資源	教學評量
	◎活動一：我家的家庭樹			
	第一節			
	壹、準備活動			
	1.事先將學生分父親組與母親組（男女不拘）。 2.準備【家】繪本、影片。 3.安排學生發問有關家的問題，作為引導發問。 4.製作課程活動單學習單(1)(2)(3)。			
	貳、發展活動			
	一、引起動機			
1-1-2 1-2-4-2	(一)教師在黑板上寫下一個【家】字請同學作聯想活動，並請同學發表家的功能、家人溝通方式或帶給你的觀點。 (二)將同學分組扮演父親、母親做魚骨圖聯想，了解父母在家庭中有甚麼角色與功能，澄清角色價值與家人衝突、溝通狀況。	10	黑板 分組競賽紙筆	學生自由發表由教師寫在黑板上統整
	◎教師小結： 每個人都有一個家，而且世界上有許多種的家庭類型，但是他們的功能都是相同的，應該是支持撫慰我們心靈的地方，現在就讓我們來看看家給我們的心靈支持是甚麼？並了解家人的有效溝通是家人互動基礎。	2		發現多數學生家庭功能是正向或負向
2-4-1 1-1-4-1	二、發展活動 (一)教師播放~~~【家】繪本~~~~影片【約5分鐘】 (二)播放完影片後，請同學發表一下這其中所講到的功能或生活瑣事是不是也常在你們家中上演呢？ (三)運用簡報系統播放收集與統整後的家庭型態、功能與父母角色、溝通方式等澄清學生價值。	10	繪本 影片 媒體播放設備、電腦與銀幕	引導學生認識影片中家的溫馨及所帶給人的正向功能
1-4-2	◎教師小結：	3		學生認真聽講
2-4-1	3.如果溫馨的事情常常發生在你的家中，那所帶給你的力量就是正向、且有衝勁的。 4.但相對的，如果你們家常常上演戰爭、對立帶給你的影響就是負向而且是消極、逃避的。 5.所以家對每一個人來說影響都是一生的，因此，下一個活動，我們就來檢視一下自己的家庭氣氛是正向還是負		溝通理論	

1-1-1 1-1-2 I-1-1-1 I-2-3-2	向的。家人有效溝通必須掌握真誠性、真實性、正確性與可理解性四大溝通基本要素，避免衝突、暴力，影響家庭氣氛。 參、綜合活動 (一) 教師借由【我的家庭樹】請同學仔細想想自己家庭中的成員有哪些？並運用下面的【家庭成員分析】讓自己了解與家人的關係為何？寫下家對你的感覺，配合學習單(3)家庭關係圖。 (二) 引導部份學習單(1)內容，家庭衝突一般多會發生，只要有愛與良性溝通與互動，減少惡性衝突與暴力，家庭基本功能就能維持，知道降低家庭經濟弱勢的複製的方式。 ◎ 教師總結： 1. 每個人的家都不相同，裏頭的家庭氣氛也不相同，藉由自己對家庭的剖析，去試著看看你跟你家人的關係緊密不緊密，正向不正向？但不管如何，她都是你一定要去面對的問題，試著看看如何改變你家中的氣氛讓它變成溫馨正向的。 2. 但是記住：只要自己先能放下身段表達出對父母的感恩，多溝通、少衝突、暴力，相信對方一定會有所感應，所以大家也可以試著做做看喔。 ◎ 教師提醒： 請同學下次上課前一天完成學習單(2)家庭文化探索與學習單(3)家庭重要性關聯之家庭關係圖學習單，送老師彙整優良者給予加分獎勵。	17 2 1	康軒教材 家庭樹 學習單(1): 我的家庭樹 學習單(2) :「家庭文化探索」 學習單(3) :家庭重要性關聯之家庭關係圖	家庭樹填寫完成並說明位置相對關係 完成學習單(2) 澄清價值 完成學習單(3)
指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	◎活動二：多元的家庭結構 第二節 壹、準備活動 1. 學生事先閱讀「媽媽心、媽媽樹」繪本 2. 彙整學習單(3)家庭重要性關聯與學習單(2)家庭文化探索做為引起動機 3. 製作教學活動教材學習單(4)愛家宣言與學習單(5)回憶點點滴滴 4. 準備相關繪本PPT			

貳、發展活動 一、引起動機 1-4-3 (一) 分享同學學習單(2)與學習單(3)內容，引起學生興趣與注意。 (二) 鼓勵同學發表閱讀「媽媽心、媽媽樹」繪本心得 (三) 獎勵同學說出一句對家人的愛家宣言			9	小禮物	完成學習單(2)與學習單(3) 學生回答
二、發展活動 2-4-2 1-2-3-3 (一) 經驗重播 1. 教師播放繪本PPT，喚起學生的學習經驗，共同溫習書中內容。 2. 教師統整繪本內價值觀念並與同學分享，整理重點。 2-4-1 (二) 問題討論：師生共同探討書中內容 1. 書中小蘋果的媽媽在小蘋果手心點了三下，代表「我愛你」，還為小蘋果製作「媽媽心」陪伴她上學，由這些描述，你覺得小蘋果生活在什麼樣的家庭裡？ 2. 小蘋果的「媽媽心」引起全班效仿，但是他的同學---阿志卻每天搶走別人的「媽媽心」，甚至哭著大聲說他討厭老師，討厭「媽媽心」，你覺得小志為什麼會這樣想呢？想想看，他生活在什麼樣的家庭呢？ 3. 老師看到阿志的行為，為什麼眼眶紅紅的呢？老師和阿志生長的家庭有什麼不一樣嗎？ 4. 阿志因為「媽媽心」而表現反常，身為阿志的同學，你可以做些什麼呢？ 5. 如果你和阿志一樣，只有爸爸，沒有媽媽；或者和小蘋果的老師一樣，沒有爸爸媽媽，你會有什麼想法呢？你會如何愛你的「家」呢？ 1-4-3 2-4-2 1-2-3-3 (三) 愛家宣言 1. 無論家中成員多寡，單親或雙親，身為家中的一份子，都應該愛自己的家人，並懂得用實際行動來表達自己的愛。教師請學生寫下自己的「愛家宣言」，並規劃實際的行動，如：可幫忙做的家事、會認真讀書、每天和父母分享自己的生活點滴……等，加以美編、護貝，最後簽上自己的名字。 2. 教師請學生分享自己的「愛家宣言」，並於課堂後，請學生將其和家人分享後，張貼於家中，公開自己愛家的心意，可藉由家人相互擁抱，讓家人具體感受到關愛。 3. 運用多元文化繪本，認識多元社會中有多元家庭組合，讓學生學習尊重多元文化與學習多元文化。			5	繪本 PPT 媒體播放 設備、電腦與銀幕	學生認真觀賞
			10	媽媽心、 媽媽樹 繪本書	小組競賽 學生搶答 正確
			10	學習單(4): 愛家宣言	學生會填寫具體感言
				多元文化 繪本網站 資源	認識多元文化內涵

1-4-3 I-1-4-3	參、綜合活動 (一) 教師統整：現今社會家庭結構轉變，無論是單親家庭或是雙親家庭、隔代教養家庭，我們都要以平常心與包容心來對待，互相關懷，懂得分享。 (二) 實施策略：無論何種組成，身為家庭的一員，應該懂得為家人付出，懂得為家人分憂解勞、互助合作、聆聽、擁抱、溝通，創造有愛的家庭，就是最幸福的家。 ◎教師總結： 1. 社會結構多元，藉由教育與活動認識並尊重多元文化的價值與功能。 2. 家庭中的每一個人都有功能與角色，由其父母親在家庭組成中更是重要，要重視家庭倫理與溝通方式。 ◎教師提醒： 閱讀麵包師傅吳寶春的故事做為下次上課討論主題，並完成學習單(5)與記誦『母親』歌詞內容。	9	學生角色扮演	發表擁抱 感覺分享
		1	吳寶春的故事內容	
		1	學習單(5): 回憶點點 滴滴 記誦「母親」歌詞	完成學習 單(5) 記誦「母 親」歌詞
指標 對應	教 學 活 動	時 間	教學資源	教學評量
	◎活動三：爸！媽！我懂您的心 第三節 壹、準備活動 1. 學生事先閱讀麵包師傅吳寶春奮鬥勵志的故事。 2. 尋找與「母親」有關的音樂、歌詞以便引起學習動機。 3. 製作教學活動教材學習單(6)回報不完的父母恩與學習單(7)感恩家人活動。 4. 回收學習單(5)，安排學生發表聆聽與閱讀意見。 貳、發展活動 一、引起動機			
2-4-2 1-4-4 II-2-4-2	(一) 分享同學學習單(5)回憶點點滴滴學習單內容，引發學生興趣。 (二) 教師簡略以故事方式協助學生認識麵包師傅吳寶春與其努力過程與家人的支持。 (三) 教師播放與『母親』相關的歌曲請同學聆聽欣賞。	10	麵包師傅 吳寶春的故事 與「母親」 有關的音樂	完成學習 單(5) 認真聽講
1-4-4 2-3-1				

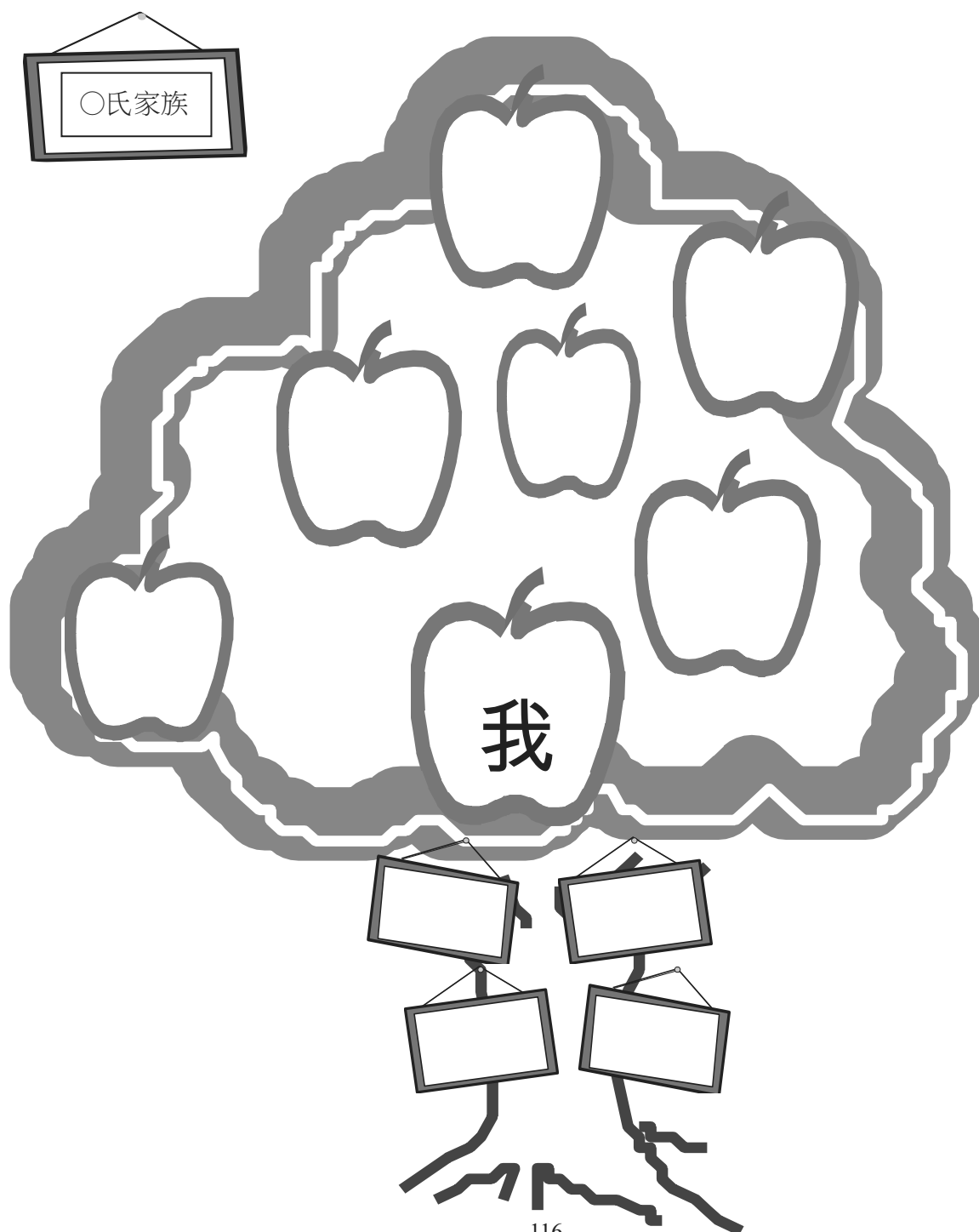
I-1-3-3	二、發展活動 (一) 閱讀麵包師傅吳寶春的故事活動 1. 引導學生做故事接龍遊戲方式將故事完成。 2. 請學生發表故事接龍與聆聽心得。 3. 鼓勵學生只要努力行行可以出狀元。 (二) 分享與『母親』相關的音樂與歌詞內容 1. 學生一邊聽音樂看歌詞一邊聽老師解說歌詞內容。 2. 請學生分享發表音樂與歌詞內容感言。 3. 母親與家人的愛是不刻分割也事最自然的，要學習關心家人有愛家人，家是最佳避風港。 (三) 填寫活動教材 1. 發下『報不完的父母恩』活動單，引導學生思考並寫下想對父母說的話。 2. 引導同學完成的活動單內容。 3. 學生發表『報不完的父母恩』活動教材，體會父母對家人的付出與關心 4. 藉由「感恩家人」學習單，強調家人支持與關懷重要性。 ◎教師小結： 1. 藉由子女回憶童年時光，並說明父母為子女付出這麼多並不是為了求回報，只希望子女平安長大，做個有用的人。 2. 有目標、用心努力謙卑的學習截長補短，適時回饋家人會達到自助、人助、天助的境界。 3. 家家都有故事，只要家人相互扶持、協助明天一定會更好。	20	音樂播放設備 活動教材 鼓勵學生發表 學習單 (6):回報不完的父母恩	學生能完成故事接龍並發表感言 學生正確表達音樂歌詞義涵 能完成活動教材 學生發表填寫活動教材內容
2-4-2		2		
1-4-4	參、綜合活動	10	黑板	
2-3-1	一、學習單引導學生學習廣度與深度		學生討論	老師彙整
I-2-4-4	(一) 發下『感恩家人』學習單並引導學生進行討論 1. 如何為家人慶生、服務，做甚麼事會讓父母覺得開心？ 2. 如何與家人互動，做甚麼事會讓父母覺得生氣？ 3. 對於單寄親家庭，家人要如何維持家庭功能與心態平衡？ (二) 請學生討論後，引導寫下自己『感恩家人』學習單 (三) 請學生用一個月的時間完成至少十件感恩家人的事，讓父母滿意或開心，並將他記錄下來。			學生認真填寫學習單 學習單家長簽名
2-4-2	二、認識多元型態家庭			
II-2-3-1	(一) 教導學生文化認同與語言學習落實機會均等。 (二) 關注學生心理平衡與學習落差，強調自我調適與成長		多元文化繪本網路	學生尊重不同家庭

4-1-2	(三) 藉由情感分享、經濟互助、舉辦家庭活動與溝通、擁抱，落實家人情感聯繫，重視家庭功能發揮。	資源	澄清價值
2	◎ 教師總結 1.『誰言寸草心，報得三春暉』既然我們能體會到父母的辛勞，更要做個不讓父母擔心的孩子，身為國中生的我們，更要使父母「順心」才是。 2.「家」是我們的避風港，「家人」是我們受傷後最忠實與最無私的撫慰者，因此對家要愛護，對家人要感恩。 3.對於單寄親家庭，學生要學習體諒與參與家庭勞務工作，從做中學、學中做，藉由共同完成家務促進情感交流，也藉由溝通分享經驗、擁抱抒發情緒。	2	學習單(7): 學生協助 「感恩家人」 做家事
1	◎教師提醒： 完成學習單(7)『感恩家人』學習單，並請家長簽名，統一收起，送老師評閱並紀錄學習單寫作優缺點	1	完成學習單(7)家長簽名

學習單(1)

我家的家庭樹

「家」就像一棵樹，會成長、茂盛、開花結果，父母親以及長輩們就像樹幹，是支撐家庭的主軸。兄弟姊妹就如同果實般讓整個家庭更顯茁壯。現在請你進行一個家庭成員大搜索行動，將父母親以及長輩們的名字填寫於中；此外，相對位置可以個人感受不同而有不同。



家庭文化探索

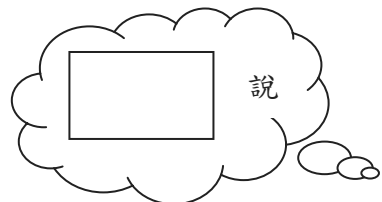
衝突與暴力現形記

☆我發現家裡最常有意見不合，引起衝突或暴力的是…(事件)

☆參與者通常有…(家人、親戚、朋友…)

☆情況通常是如何結束…(情境或事件描述)

☆請寫出他們各自的立場、說法與想法(可與對方確認喔)



說



簽名_____



簽名_____

背後的價值觀或家庭文化

經過分享後，我發現…



我願意(可以)…

家庭關係圖 學習單

朋友是再你歡樂的時候陪你一起度過的夥伴，有時說說心事但不代表能全部交心。

家人不同，不管你做錯什麼事情，永遠不會放棄的就是家人。

連連看~試著在框框中寫出重要的家人或朋友，並在畫出他們對你的重要性，線條越粗，表示越重要喔！

____ 的家庭

1、最粗線說明：_____

2、最細線說明：_____

3、其他說明：_____

學習單(4)

愛家宣言

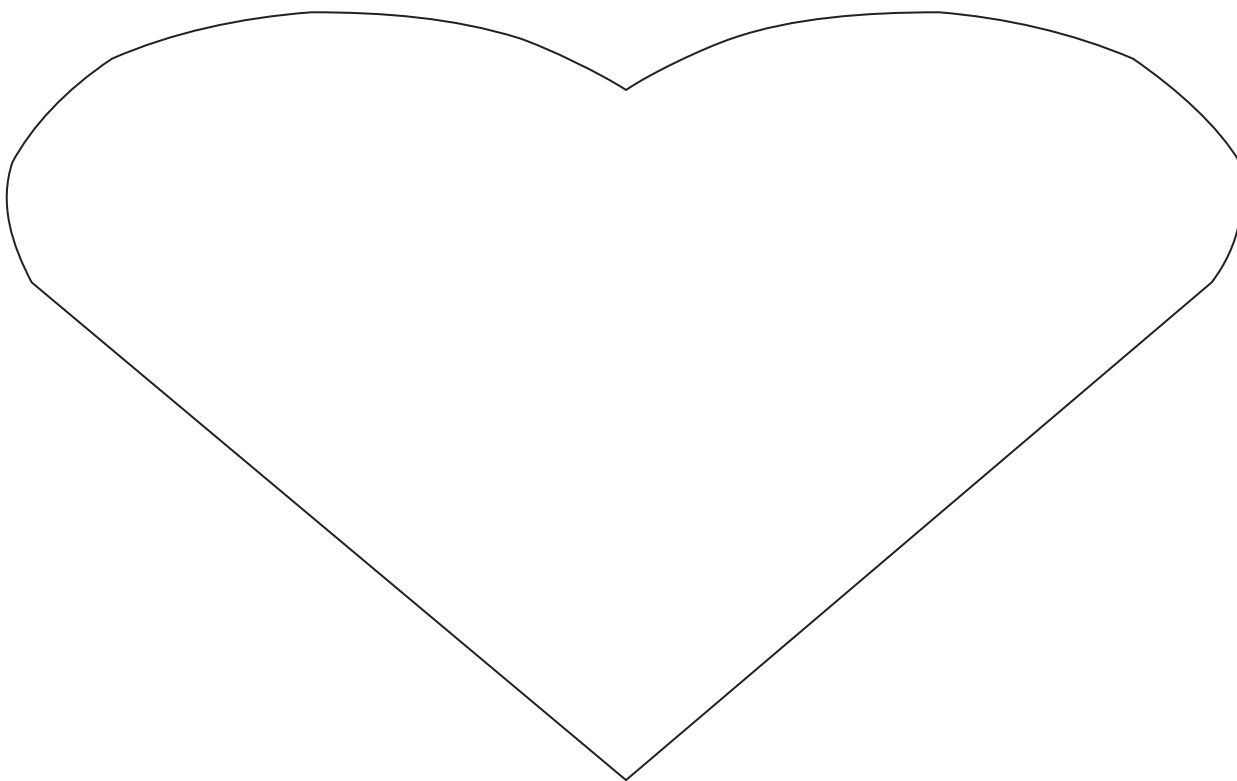
1. 愛家宣言：

(1) 對父親要：

(2) 對母親要：

(3) 對家人要：

*請寫出你對『家』愛的告白：例如--我會聽父母親的話，遵守規定認真讀書，不讓父母家人擔心受怕….



愛家的人：()

*我的愛家計劃：

1. _____
2. _____
3. _____

回憶點點滴滴

相片黏貼處

時間：

事件經過：

感想與回憶：

學習單(6)

回報不完的父母恩



從出生到現在，想想看爸媽曾不求回報的照顧我，疼愛我，請算算看：

從出生開始 爸媽為我洗多少次 澡	1 天 1 次 $\times$ 365 天 $\times$ () 年 = () 次
從出生開始 爸媽平均為我花多 少時間？	1 天 8 小時 $\times$ 365 天 $\times$ () 年 = () 小時
從出生開始 爸媽餵我吃過多少 次飯？	1 天 3 次 $\times$ 365 天 $\times$ () = () 次
爸媽努力工作，在我 身上投資多少金 錢？	1 天 1000 元 $\times$ 365 天 $\times$ () = () 元
從出生開始我生 過多少次病，爸媽都 帶我去看醫生照顧 我？	() 星期 $\times$ 1 次 $\times$ () 年 = () 次



在成長過程中總有一些令父母相當擔心的事，如：懷孕、生病、人際相處、夜歸等，請你回憶一下有沒有令你印象深刻的事情？（如果忘記了，可請父母幫忙）



了解父母從小到大對我的付出後，我想對親愛的爸媽說：

感恩家人活動



我是_____願實踐這份感恩家人活動，帶給爸媽與家人天天快樂！

我出生時 家人為我	
幼稚園時 家人為我	
上小學時 家人為我	
家人為我 我要求多	如放假時，我希望家人…
我生日時 希望家人	
聖誕節時 希望家人	
我為家人 做得很少	如放假時，我為他們…
他們生日 我為他們	慶生或安排聚餐…
今天我為 家人做事	感覺…
我感恩他 們我要說	有妳們……我感覺……

※請同學填下可以讓父母開心的項目，運用一個月的時間，至少完成十項讓父母感到窩心或貼心的事

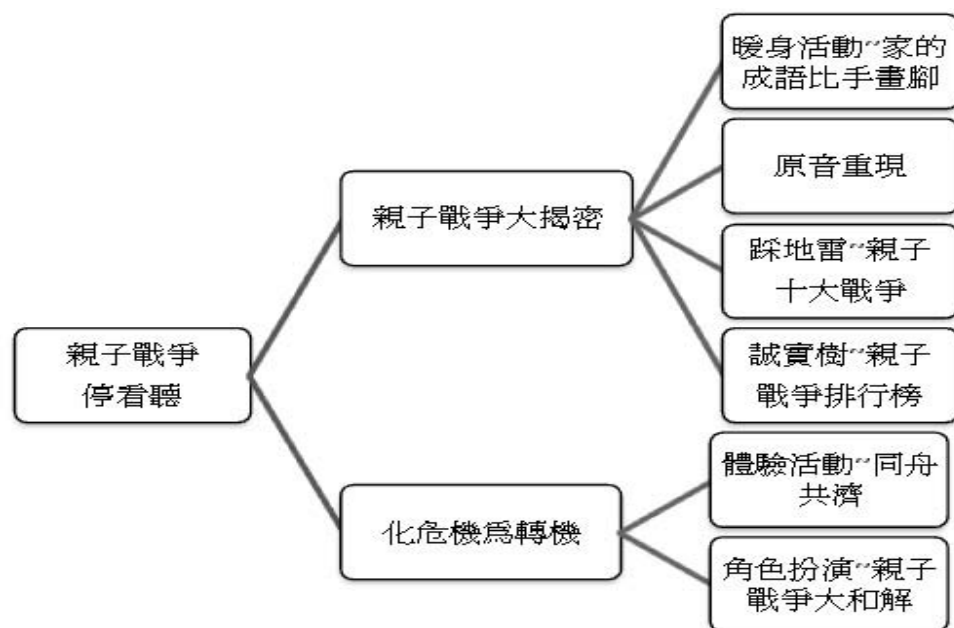
實踐日期	體 貼 內 容
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

家長簽名：_____

主題名稱	親子戰爭停看聽！	學校	新竹縣 湖口高中(國中部)
設計者	許玉佩		
參考資料	張春興（1992）。青少年的認同與迷失。臺北市：東華。	年級	七年級
		人數	30 至 32 人
		節數	4 節
設計理念	1.讓學生有機會檢視自己與父母的家庭互動方式。 2.讓學生彼此分享常見於家庭中的衝突事件。 3.讓學生練習角色互換，從不同角度思考衝突的解決策略。 4.讓學生共同體驗家庭同舟共濟、同心協力的重要性。		
學生先備知能分析	若分析九年一貫課程架構下的能力指標，發現剛升國一的學童「與家庭教育有關之能力指標與「表達、溝通與分享」基本能力有關之能力指標裡已經具備「家庭互動與溝通」之課程基礎。因此本教材適合國中一年級學生，這個階段的孩子對家庭概念已具有雛型，且隨著個體的成熟，多數的孩子都有和家人衝突的共同經驗，衝突反映著孩子對獨立的渴望，容易覺得不被了解與接納，而面對問題常往往傾向責怪對方，對父母的親密情感與傳統的管教方式產生抗拒。國一的學生能清楚表達自己的想法與家庭互動模式，但較缺乏設身處地的同理心，透過共同經驗的分享、實際活動的體驗與正向思考的引導，孩子可以從活動中重新思考自己與家人的關係。		
教學資源	成語題卡、海報及磁鐵、回收報紙		
教學方法	講述法、發表法、戲劇表演、體驗法、討論法、自我省思法等		
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。		綜合活動學習領域 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。 3-4-1 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	
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 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	
I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應。		性別平等教育	
I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待。		2-4-2 適當表達自己對他人的情感。	

教學架構與安排

以架構圖或表格概述整體的教學規劃，如：



子題名稱	節數	教 學 重 點
(一)親子戰爭大揭密	2	1.協助學生檢視自己的家庭互動方式。 2.增進學生對家庭互動的了解與省思。 3.透過團體動力共同思考正向態度面對家庭衝突的方法。
(二)化危機為轉機	2	4. 讓學生共同體驗家庭同舟共濟、同心協力的重要性。

指標對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
綜 3-4-1 I-2-4-3	◎親子戰爭大揭密 第一節 【活動一】比手畫腳「話」家庭（暖身活動） 1. 老師說明活動規則： (1) 每個小隊派出一名代表上台表演有關家的成語或俚語（題目參考附件一）比手畫腳，每位表演者表演五題，表演通過小隊可加五分。 (2) 表演時可輔助口語表達，但不可提到題卡上的任何一個字。 (3) 台下各小隊猜對一題可得一分。 2. 活動開始進行，老師可從旁協助表演者。 3. 老師引導學生思考家庭與對自己的意義，並請學生發表自己會如何形容自己的家。	20	附件一：成語題卡	學生表演及踴躍猜題

性 2-4-2 綜 2-4-1 I-2-4-3	【活動二】錄音機原音重現 1. 請全班學生閉上雙眼，用心回想日常生活中最常聽到父母親對自己所講的話語。 2. 邀請學生以每人一句「語句接龍」的方式模擬出自己最常聽到的父母親話語（要包含語氣與表情等）。 3. 請學生整理並歸納所聽到的父母親說話類型，包括：命令型、關心叮嚀型、責備型、詢問型、勉勵型、催促型等（可用孩子的語言表達分類）。 4. 老師請學生分享自己目前最無法接受父母說話的方式為何？而當自己不喜歡父母的說話方式時當下的反應為何？ 5. 角色互換活動： (1) 老師說明不同的說話語氣與溝通方式會有不同的反應，但父母親背後關心的意義常會被忽略或誤解。 (2) 舉例：早上上學時下雨，甲同學媽媽對孩子說：「孩子啊！記得帶把傘喔，媽咪擔心你淋溼感冒」、乙同學媽媽則說：「丫你是不會看下雨喔，甚麼都要媽媽幫你，如果感冒了你就看著辦」。 其實兩位母親都是擔心孩子感冒，但不同的表達方式可能就會引發不同的感受。 (3) 挑選出學生反應最強烈的幾項說話內容做情境思考。 (4) 請孩子設身處地想一下負向感受的話語裡父母親的心情是什麼。	30		學生發表 學生發表 學生歸納發表 學生發表
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
I-2-4-1 I-2-4-2	第二節 【活動一】踩地雷~親子戰爭大揭密 1. 老師事先做好十大親子戰爭答案（親子十大戰爭可參考附件二），護貝貼磁鐵依序貼於黑板上（蓋住答案）。 2. 踩地雷~請學生踴躍發表於自己家庭中最常與家人發生不愉快的十大衝突與戰爭事件，每踩中老師事先設定的任何一個答案，小隊可得兩分。 【活動二】誠實樹活動 老師一一羅列學生所提的十大親子戰爭事件，然後請學生臉朝下趴在桌面，以誠實樹的方式舉手調查每項戰爭發生在自己家庭的人數，票選出該班家庭戰爭排行榜。	25 25	附件二： 親子常見 十大戰爭 報紙	

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
I-2-4-2 I-1-4-2	◎化危機為轉機 第三節 【活動一】同舟共濟活動 1. 老師說明每一個家庭都像是一艘船，每個家庭成員都在船上，當這艘船出現問題時每個成員都會受到影響。 2. 說明活動規則： (1) 每個小隊須派出四名成員（代表小家庭成員），分三關闖關，第一關是報紙全開，第二關是報紙對折，第三關是報紙再次對折。 (2) 每位成員的腳都須在報紙內，且不能扶持任何外物。 (3) 所以成員完成任務後須定格十秒鐘。 (4) 第一關佔一分、第二關三分、第三關難度最高佔五分。 (5) 一次大概可同時進行兩到三個小隊。 (6) 台下的其他學生則當觀察員，仔細觀察每組家庭成員的互動方式。 3. 開始進行同舟共濟活動挑戰，一邊進行老師可在一旁引導說明： (1) 第一關報紙全開時，是我們最希望見到的家庭模式，每個人是隸屬於此家庭，但每個人都是獨立的，擁有自己的空間與自由，關係親密卻不互相干擾。 (2) 第二關則是代表家庭中常常會出現我們上週所討論的一些小衝突與爭執，但只要一些成員稍做退讓或犧牲（如單腳站立或腳被踩或拉住其他成員）即可共度難關，通過考驗。 (3) 第三關則是家庭有時可能會遇到一些重大的考驗事件，如：父母親談離異、有家人失業等，此時則需要所有的成員共體時艱，共度難關，所以如果要完成這一關的考驗，所有的成員都要有所犧牲，沒有人可以置身度外，例如：背起其他成員等。 (4) 所有小隊進行完畢後，請參與的孩子分享體驗心得，未參加的孩子則分享觀察心得。	50		角色扮演 戲劇演出

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
I-1-4-1 性 2-4-2 家 4-4-2 綜 2-4-1	第四節 【活動一】角色扮演~親子戰爭大和解 1. 老師引導說明：透過上週的體驗活動，相信大家都能體認到同在一個屋簷下同心協力的重要性，但不可避免的家庭小衝突仍在我們的生活中上演著，因此我們接下來要來練習的是家庭衝突情境的化解。 2. 每小隊選定第二節課誠實樹票選出的衝突事件，進行角色演練。 (1) 演練內容要包括衝突情境，每個角色背後的声音及如何讓衝突化解的方法。 (2) 每小隊準備時間 10 分鐘，演出時間約 5 分鐘。 (3) 每小隊演出完畢請其他小隊給予回饋。 3. 老師總結 希望透過這四次課程，我們都能學會以不同的角度面對我們最親密的家人。	50		

附件

附件一家的相關成語或俚語

家常便飯	小家子氣
小家碧玉	大家閨秀
家喻戶曉	家道中落
家財萬貫	四海一家
家賊難防	宜室宜家
萬家燈火	家破人亡
歡喜冤家	家徒四壁
白手起家	半路出家
孤家寡人	一家之主
家學淵源	家醜不可外揚
家家有本難念的經	家和萬事興
家花哪有野花香	家書抵萬金

附件二：踩地雷~親子常見十大戰爭

1. 交友問題（同性或異性交友）
2. 零用錢
3. 隱私權
4. 課業及補習問題
5. 行動自由與時間的限制
6. 生活習慣
7. 父母或孩子態度不佳
8. 手足偏心問題
9. 家事分配不公
10. 流行及價值觀、代溝等

附件三：教學現場相片



同舟共濟(踩報紙)—小隊員如同家庭成員，如何面對難關時共同合作相互扶持，進而共度難關。

同舟共濟(踩報紙)—當家庭成員共同面對家庭困境與難關時，是我們展現家庭凝聚力最好的時機。



踩地雷活動~親子戰爭大揭密:由學生自己表達出家庭中常見的十大戰爭。

主題名稱	三不五時，愛要及時	學校	花蓮縣 化仁國中
設計者	鍾慧儀、林佩蓉		
參考資料	鄭小芸（譯）。謝爾·席爾佛斯坦（著）。 愛心樹 。星月書坊。	年級	七年級
		人數	27 人
		節數	4 節
設計理念	首先藉由腹式呼吸法讓學生心靈沉澱，保持思慮清晰以進行生命教育，課程使用影片、繪本和分組討論等方式引導學生了解生命和死亡的意義，省思生命的無常、愛要及時把握的重要性，不要等到失去才知道後悔。透過體驗的活動實際去操作所學，使學生在日常生活中願意主動自發性的去關懷身邊的人事物。在接受別人的善意的同時，也能理解「施比受更有福」，善用同理心去關懷更多需要幫助的人。		
學生先備知能分析	具備對家庭概念的基本認識		
教學資源	【蘋果樹】繪本 PPT		
教學方法	小組討論、講述法、影音媒體、實際體驗		
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-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 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 I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展 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（性別 1-4-4）		綜合活動學習領域 1-3-2-5 尊重與關懷不同的族群。 1-4-1-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受 2-4-1-4 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 3-1-2-5 體會團隊合作的重要性，並能關懷團隊的成員。 3-4-2-5 學習關懷世人與照顧弱勢團體	

教學架構與安排

三不五時愛要及時

生死格言

我要多一點時間

守護天使

謝謝你愛我

子題名稱	節數	教 學 重 點
生死格言	1	協助學生了解死亡的普遍性及主觀性，並思考自己對生命的看法。
我要多一點時間	1	理解及時把握的重要性，不要等到失去才後悔。
守護天使	1	認識生命的尊貴與價值，培養尊重和關懷自己和他人生命的素養。
謝謝你愛我	1	能夠自發性的關懷生活周遭的人事物。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	◎ 活動一：生死格言 第一節 壹、準備活動 1. 架設器材：筆電、喇叭、投影機。 蒐集影片、廣告，劇情是「母親剖腹生子以圓先生病危見子」，展現愛要及時之教學內容。 2. 準備教材：影片、心靈音樂、彩色筆、壁報紙條、範例。 貳、發展活動 一、引起動機 (一) 教師引言： 今天開始將進入生命教育的系列課程，希望同學能以平靜、沉穩的態度來討論接下來的各個議題。首先由教師示範「腹式呼吸法」並以指導語帶領學生體驗實作。	2		

	(二) 腹式呼吸法 讓學生浮躁的情緒平靜下來以進行接下來的生命教育課題： 1.請學生閉上眼睛、調整輕鬆的坐姿(不隨便)。 2.播放心靈音樂，音量以不蓋過教師的指導語為原則。 3.腹式呼吸法步驟-吸氣時讓腹部凸起，吐氣時腹部凹入： (1)慢慢的深呼吸，將氣吸到腹部，此時你的腹部會稍微凸起，但還不能停止，仍然要使力來繼續吸氣，然後閉氣4秒。 (2)此時身體會感到緊張，接著分8秒緩緩的將氣吐出(鼻或嘴皆可)，吐氣要慢且長不要中斷。做完幾次呼吸後，不但不會覺得難過，反而會有一種舒暢的放鬆感。 (3)所有的呼吸都要平穩並緩慢，並保持同樣的速度。不要太過用力，不然可能會頭暈。 4.教師說明： (1)一般的人大都只用胸式呼吸，因此只使用到1/3的肺，另外2/3的肺都沉積著舊空氣。如果運用腹式呼吸法，肺就能夠完全被使用。它能让體內充分取得足夠的氧氣，既可淨化血液，更能促進腦細胞活性化。 (2)提醒學生想睡覺是正常的，因為腹式呼吸法可以放鬆身心、消除疲勞，當緊張或失眠時可以多加使用。 5.請同學睜開眼睛，教師引導省思： (1)對你而言生命是什麼？ (2)死亡又是什麼？你聯想到哪個場景(醫院、喪禮、寵物)？ (3)你有看過事故現場或是有親人過世嗎？你覺得人死後會去哪裡？ (4)常常我們在新聞上聽聞一些悲劇的發生，對於生命的逝去，你的想法是？	8	心靈音樂	
家庭教育 I-1-4-2 I-3-4-1 綜合 1-4-1-1	二、發展活動 (一) 短片欣賞-教師課前蒐集母親為讓父親能見孩子一面的生產廣告短片。 1.教師播放影片： 醫院的急診室來了一個懷孕的母親，堅持她今天一定要剖腹生產。但是手術才剛結束，她抱著剛出生的寶寶奔向了加護病房...	10	筆電 喇叭 投影機 影片	問題省思

綜合 3-1-2-5	2.隨著教師的解說再播放一次，提醒學生沒注意到的細節。 3.教師解釋：影片由醫生來講述，而非母親、護士的用意何在？並引導學生進行討論。 (1)影片中的母親不願等到自然產而堅持剖腹，你覺得這樣做有什麼風險？她有什麼苦衷？ (2)如果你是她，你也會堅持要剖腹嗎？ (3)丈夫在昏迷前錄好自己的影片給寶寶，他的用意是？(把握剩下的珍貴時光)如果你是妻子，你要怎麼跟丈夫共渡最後的日子？ (二) 生死格言 1.剛剛影片中的母親同時面對了出生和死亡：迎來寶寶的新生命、面對丈夫的危險期，請學生回想在腹式呼吸法的最後，教師請你思考的問題：生命是什麼？死亡是什麼？ 2.分組活動：每位同學選擇以「生命(是)…」或是「死亡(是)…」為開頭寫一句 20 字以內的格言(ex.生命就該浪費在美好的事物上)。 3.選出組內一句寫得最好的格言，將其用彩色筆寫在教師發下的紙條上，畫上花邊做裝飾(課後可做教室佈置)→教師拿出範例作品。 4.每組輪流上台發表格言作品，請作者說明這句格言的構想、為何組員都選這句？ 5.教師提問： (1)選擇寫「生命」還是「死亡」的人數多？為什麼？ (2)生死是由誰決定？我們有能力改變嗎？ (3)為什麼我們說「生命是無價的」？ (4)如果我們無法抵抗死亡，我們的心態要如何調適？可以怎麼做？(教師導向尊重、珍惜生命) 參、綜合活動 1.引導省思： 死亡是生命的一部分，也是生命的終結，我們會害怕死亡、避免談論是很正常的，因為生死無常，我們都不知道下一秒會發生什麼，所以任何事都要及時把握、珍惜。對於任何生命我們應該尊重，絕不能侵害他人。今天我們花了一節課談論什麼是生死，你是否比較能理解「活著」代表的意義呢？ 3. 請同學回去思考，如果今天是世界末日，你會後悔昨天做了什麼浪費生命的事？如果可以重來，你會用這些時間做什麼事？下次上課老師會問。	20 壁報紙 條 彩色筆 教師範 例	作品分享
		5	

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
綜合 1-4-1-1 家庭 教育 II-1-4-1 家庭 教育 I-2-4-1 I-2-4-2 I-2-4-3	◎ 活動二：我要多一點時間 第二節 壹、準備活動 1.架設器材：筆電、喇叭、投影機。 蒐集愛要及時為核心內容描述親子、手足關係的相關影片、廣告等。 2.準備教材：影片、心靈音樂。 貳、發展活動 一、引起動機 1.播放音樂，請學生調整坐姿、閉上眼睛。 2.複習上節課學過的腹式呼吸法，撫平躁動的情緒，教師指導語： 生命是什麼？如何證明我們還活著？試著用你的感官去感受生命的流動。 (1)順時針、逆時針方向轉動你的眼球。 (2)用鼻子感受大口吸氣，空氣流進鼻腔的酸澀感。 (3)吞一口口水，感受喉頭緊縮的聲音。 (4)將注意力集中在你的心臟，感受它正在跳動，如果注意力無法集中的同學可以將手放在胸前去感受。 (5)閉上眼睛後，你聽到了什麼平常不會注意到的聲音？ (馬路上的狗叫聲、喇叭聲、蟲鳴鳥叫、教室的麥克風聲、風扇聲、隔壁班在上什麼等) 3.自願分享：上一節課最後的省思問題「浪費生命的事」，請3位自願的同學上台分享自己的答案。 4.教師在黑板上畫下同學的一天時間分配的圓餅圖，讓學生明瞭扣掉在學校、睡覺的時間，和家人相處的時間到底有多少？ 5.教師小結： 上節課談論到生死無常，對於任何生命我們要尊重、珍惜。今天我們要來看看，省下做「浪費生命的事」的時間，你可以用來做什麼？你在你愛的人的身上花了多少時間？	5 		

綜合 2-4-1-4	二、發展活動 (一) 短片欣賞-「我要多一點時間」 1.教師播放影片： 一個單親父親一直都很嚴格要求自己的兒子，隨著兒子迷上搖滾樂後他們的關係逐漸緊繃，直到兒子開演唱會的那一天... 2.隨著教師的解說再播放一次，提醒學生沒注意到的細節 3.引導省思： (1)哪些片段是父親死前想像，而現實並沒有發生的？ (2)既然父親這麼愛他兒子，為什麼他要對兒子這麼嚴苛？ (3)兒子有向父親釋出善意過嗎？從哪個動作可得知？ (4)最後兒子功成名就，父親的心態是？ (5)你有過類似的經驗嗎？為什麼人總是要等到失去才知道後悔？ (6)你和父母有過這麼緊繃衝突的關係嗎？最後是如何化解的？ 參、綜合活動 教師結語： 影片的開頭和結尾都出現了手錶的鏡頭，它呼應了影片的主題「我要多一點時間」，但是有可能嗎？時間一旦逝去就無法倒流，後果重則如影片中的生離死別，輕則像同學日常生活中未完成的作業、先樂後苦的例子。就像影片中的父親，多希望時間能夠再重來，他要告訴兒子他有多愛他、要一起吃晚餐、陪他練吉他。我們既然明白不要等到失去才後悔的道理，現在就應該關心身邊的人，珍惜你擁有的一切。	15	筆電 喇叭 投影機 影片	問題省思
		10		
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
	◎ 活動三：守護天使 第三節 壹、準備活動 1.架設器材：筆電、喇叭、投影機。 2.準備教材：繪本 PPT、姓名籤、籤桶、小卡、主人觀察日記。			

家庭教育 I-1-4-1 I-2-4-4 綜合 3-4-2-5 綜合 1-3-2-5 3-4-2-5	貳、發展活動 一、引起動機 1.教師引言： 上節課我們學到生命有太多的不確定性，也因此愛一定要及時。同學們是如何表達你們對身邊的人的愛呢？我們要怎麼做才能讓對方接收到？ 二、發展活動 (一)繪本欣賞-蘋果樹 1.教師播放繪本 PPT - 關於一棵蘋果樹和小男孩的故事，對於小男孩所有的要求，這棵蘋果樹自始自終都無條件的為小男孩付出、奉獻自己的愛，直到有一天... 2.教師請同學每人輪流大聲唸一頁 PPT，並引導省思： (1)你覺得蘋果樹之於小男孩，用來比喻愛情、親情、還是友情哪個比較恰當？ (2)最後男孩已經是個老人了，為什麼愛心樹還是叫他「孩子」？ (3)如果你是那棵蘋果樹，你能夠像它一樣為所愛的人(親人、朋友、情人)無怨無悔的付出嗎？ (4)「施比受更有福」這句話你認同嗎？ 3.教師小結： 我們期許自己能像蘋果樹一樣樂於付出、助人，但是一定要在自己的能力允許的範圍之內協助別人，如果因此讓自己一無所有那就喪失關懷的本意了。 (二)進行長期活動-小天使小主人 1.教師引言： 你平常是不是只注意自己的事，而沒有發現哪位同學可能身體不舒服、心情不好？你花了多少時間在觀察和關心別人？ 2.教師說明這個活動將持續一個禮拜，直到下一次上課，並講解「小天使小主人」規則： (1)每位小天使都將抽到一位小主人，小天使必須隱瞞自己身分偷偷照顧他的小主人，不能被發現。每個人同時兼具小天使、小主人的身分，要照顧別人，也會被別人照顧→老師也可以加入，增加學生的期待和趣味性。 (2)禁止私下交換小主人，以抽到的籤為主。 (3)小天使的職責： - 每天至少寫一封 30 字以上的信關心、問候小主人，愈多愈好→信紙或卡片的内容要看小天使的	5 15 20	筆電 喇叭 投影機 繪本 PPT	問題省思
--	--	------------------------------	---	-------------

	誠意。 • 在[能負擔的範圍]內取悅小主人(ex.給予口頭、文字的讚美；寫笑話、猜謎娛樂他；送他家裡有的糖果、餅乾、小禮物)→關懷重視心意，請同學避免花錢。 • 小天使可以聘請一位「小信差」作為跟小主人接觸的橋樑→慎重選擇小信差，避免聘請自己的好友，以免小主人猜到你的身分。 • 主人觀察日記：每天撰寫主人觀察日記(內容見附件一) (4)活動結束後，小主人要猜出自己的小天使是誰，猜錯的小主人要進行「惡魔遊戲(處罰遊戲)」，以告誡小主人沒有好好把握小天使為你付出的關懷和善意。但是小天使有豁免猜錯的小主人進行惡魔遊戲的權力。所以請同學一定要竭盡所能的投入這個長達一個禮拜的活動。 3.教師提醒： (1)小信差的功用是避免曝光小天使的身份，只能負責幫你「送信」，不能叫小信差做別的事。 (2)避免變成跟屁蟲、偷窺狂，為了觀察日記造成小主人的困擾。 (3)如果有不負責的小天使(沒有每天寫信)被小主人檢舉，小天使也要進行「惡魔遊戲」。 4.進行抽籤：抽到的名字就是你的小主人，你是他的小天使。為增加趣味性，可以要求每個同學打開籤時做一個誇張驚訝的表情。 5.回收姓名籤：在姓名籤上簽上名字，並由老師一個一個回收，以掌握小天使小主人的對應名單。 6.教師發下小卡讓學生構思「惡魔遊戲」(ex.用屁股寫字、唱歌、挖鼻孔等)，教師收齊後需先過濾不適當的遊戲內容。 7.教師發下並講解主人觀察日記的內容。 參、綜合活動 1.教師結語： 從蘋果樹這個故事中我們瞭解到無怨無悔的付出是相當偉大的，在我們日常生活中，有沒有發現除了家人之外還有誰一直在關心你呢？希望同學從「小天使小主人」的活動中，可以觀察身邊對你好的人，期許自己接受別人的好，也要轉化這股力量去回饋其他人。 2.提醒學生：小天使小主人的活動從現在開始進行，每個人都要善盡自己的責任，三不五時關心小主人。	5	學習單： 主人觀察日記 籤桶 姓名籤	觀察日記
--	--	---	--	------

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家庭 教育 II-2-4-1 綜合 3-4-2-5	◎ 活動四：謝謝你愛我 第四節 壹、準備活動 1.架設器材：筆電、喇叭、投影機。 2.教師準備教材：小天使小主人對應名單、小卡、籤桶、惡魔遊戲卡、影片、音樂。 貳、發展活動 一、引起動機 1.檢查「主人觀察日記」 2.教師引言： 經過這一個禮拜的「小天使小主人」的活動，同學覺得關心別人，同時也被關心的感覺如何？小天使對你的好有沒有等同你對小主人的好呢？ 3.請3位同學自願分享這個禮拜的活動心得。 4.教師發下小卡，請學生寫下對小天使這一個禮拜的照顧的感謝話語，等下活動備用。 二、發展活動 (一) 小天使小主人認親時間 1.教師發下小卡，請學生寫上(1)自己的姓名、(2)你猜想的小天使是誰，寫完後投入籤桶中。 2.播放音樂「謝謝你愛我」，由教師抽出小卡，大聲唸出內容並公布對錯。請該對小天使小主人上台，由小天使唸出主人觀察日記的內容、小主人唸出剛寫好的感謝話語，兩人用肢體動作(ex.互相擁抱、握手)表達感激。 3.猜錯的小主人除了小天使選擇原諒他之外，一律集中到活動結束後接受惡魔遊戲的懲罰。 4.公布結束後，猜錯的小主人和被檢舉的小天使要抽惡魔遊戲，為活動結束劃下句點。 (二) 短片欣賞 1.教師播放影片-感人廣告 • 一個小女孩躺在床上等待家人歸來，忽然她聽見窗外車子熄火的聲音，便奔向浴室... 2.隨著教師的解說再播放一次，提醒學生沒注意到的細	10	小卡	心得分享
		20	音樂 籤桶 對應名單	
		3	筆電 喇叭 投影機 影片	問題省思

節。

3.教師提問並省思：

(1)影片中的小女孩為什麼要剪掉自己的頭髮？

(2)你認為哥哥真的需要她的頭髮嗎？為什麼？

參、綜合活動

1.全班一起合唱「謝謝你愛我」。

2.教師結語：

我們要試著用同理心，設身處地的為他人著想，才能知道他需要的是什麼、該如何去協助他？我們知道生命的可貴，所以不要吝嗇說「我愛你」，也不要捨不得對別人好，反而要珍惜每一次可以呼吸、可以說愛、可以見面的機會。希望生命教育課程結束後，同學也能繼續、持續的關心周遭的人事物，散播歡樂、散播愛。

7

「謝謝
你愛
我」
音樂
歌詞

附件

成果照片



每節上課前進行腹式呼吸法調整浮躁的心情



分組討論「生死格言」並進行票選



將最高票的格言寫成標語，各組互相觀摩

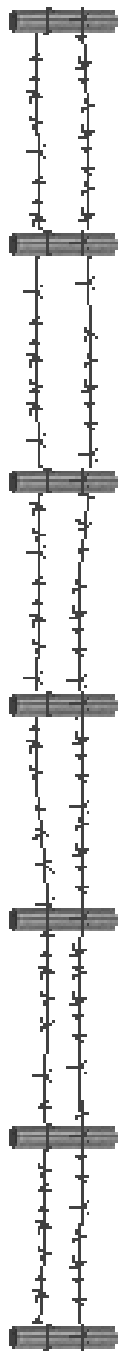


主人觀察日記

請學生設計自己的封面

我是小天使 _____ 觀察日期 _____ ~ _____

極機密檔案



* 我的小信差是 _____

我的小主人是 _____
經過千辛萬苦，我終於調查出他的機密資料：

1. 他出生於 _____ 年 _____ 月 _____ 日
2. 他的外表看起來 _____
3. 他的好朋友有 _____、_____、_____
4. 他最擅長的科目是 _____
5. 還有還有 _____
6. _____



小天使守則

我宣誓：

- 對我的小主人盡忠職守，只服務一位主人
- 每天至少寫一封 30 字以上的信關心、問候小主人
- 在能負擔的範圍內取悅小主人(ex. 給予口頭、文字的讚美；寫笑話、猜謎娛樂他；送他家裡有的糖果、餅乾、小禮物)
- 聘請一位「小信差」作為跟小主人接觸的橋樑→避免聘請自己的好友，以免小主人猜到你的身分。
- 每天詳細記載此本「主人觀察日記」，不偷懶、不敷衍、不健忘

觀察第一天 月 日

今天我寫給小主人的關心小卡內容是：

小信差發送時間_____，小主人接收時間_____

小主人收到的反應是_____

小主人今天的心情看起來_____

小主人的課堂表現_____
(很專心、坐立難安、一直講話、打瞌睡、神遊...)

我今天為小主人做了什麼？

今天值得記載或補充的事_____

觀察第二天 月 日

今天我寫給小主人的關心小卡內容是：

小信差發送時間_____，小主人接收時間_____

小主人收到的反應是_____

小主人今天的心情看起來_____

小主人的課堂表現_____

(很專心、坐立難安、一直講話、打瞌睡、神遊…)

我今天為小主人做了什麼？

今天值得記載或補充的事_____

觀察第三天 月 日

今天我寫給小主人的關心小卡內容是：

小信差發送時間_____，小主人接收時間_____

小主人收到的反應是_____

小主人今天的心情看起來_____

小主人的課堂表現_____

(很專心、坐立難安、一直講話、打瞌睡、神遊…)

我今天為小主人做了什麼？

今天值得記載或補充的事_____



觀察第四天 月 日

今天我寫給小主人的關心小卡內容是：

小信差發送時間_____，小主人接收時間_____

小主人收到的反應是_____

小主人今天的心情看起來_____

小主人的課堂表現_____

(很專心、坐立難安、一直講話、打瞌睡、神遊...)

我今天為小主人做了什麼？

今天值得記載或補充的事_____

觀察第五天 月 日

今天我寫給小主人的關心小卡內容是：

小信差發送時間_____，小主人接收時間_____

小主人收到的反應是_____

小主人今天的心情看起來_____

小主人的課堂表現_____

(很專心、坐立難安、一直講話、打瞌睡、神遊...)

我今天為小主人做了什麼？

今天值得記載或補充的事_____

觀察結束



經過幾天的觀察，原來主人他是個怎麼樣的人？

我發現他的優點是？

有沒有哪些需要改進的地方？

這幾天下來的觀察心得，我覺得？



主題名稱	讓家變成「+」→ 家，為你的人生加分	學校	臺中市 內埔國民小學
設計者	張馨如		
參考資料	詹麗如（譯）（2008）。卡內基溝通與人際關係（原作者：Dale Carnegie）。臺北：龍齡出版。 詹麗如（譯）（2008）。成功有效的團體溝通（原作者：Dale Carnegie）。臺北：龍齡出版。 黑幼龍、李百齡（2006）。黑幼龍慢養教育。臺北市：日月文化出版。 黑立言、黑立國、黑立琍、黑立行（2006）。黑+的幸福秘密。臺北市：日月文化出版。	年級	七到九年級 或親子活動
		人數	全班
		節數	3 節
設計理念	隨著社會的變遷、家庭結構的改變、少子化、媒體的發達、……等種種原因交互作用的影響下，不論是家長或老師都認為現在的孩子越來越難管教，越來越難以溝通。不論是單親或雙薪家庭，現在的父母大多要面臨工作、經濟、家庭與教養子女的多重壓力，而孩子在步入青春階段也會面臨身體變化、學業、交友與人際關係的壓力，在彼此都面臨許多壓力的狀況下，每個人的脾氣都常處在瀕臨一觸即發的臨界點，家中隨時都可能充滿火藥味，這樣的氛圍會讓家人之間的親密感逐漸疏離、淡化而至消失，若再不加以重視這層家的保護網，則可能衍生出孩子在外出現反社會的行為，製造社會問題，將會越來越嚴重。 早期台灣的父母在管教上較威權主義，父母說一是一，孩子不敢反抗，而如今這批孩子長大當了父母，自己的孩子卻與昔日的順從態度截然不同，這之間的落差致使許多父母心力交瘁，但一想到「愛的教育」只能忍耐，或者有的就以責罵或鞭打的方式來懲戒孩子的反抗行為，而不知該如何正確的用「愛」的方法或多花點時間好好和孩子溝通，與孩子建立良好的親子關係。 本單元的設計是串連三個活動，形成一個整體概念，第一個活動(氣你在心口亂開)主要在讓學生與家長學習如何面臨青春期火爆的情緒，帶領父母與子女共同探索適當的情緒管理方法；接著第二個活動(疼你在心口難開)則是當爭戰過後想和解卻又都不願先開口的情況下，如何藉由肢體接觸—愛的密碼，來化解親子之間的對立、尷尬與冷漠；最後進行第三個活動(愛你在心口要開)當打破僵局後要修補親子關係，學習如何對最親密的家人表達愛，這就需要溝通的技巧與要領了。本活動將透過各種遊戲、角色扮演、分組討論與實際操作等方式來進行肢體溝通、口頭溝通或網路溝通的技巧演練，進而達成溝通的目的，促進家庭更和諧、溫馨、幸福美滿。 PS：青少年的情緒問題，在教學現場很明顯的已向下延伸至國小高年級，因此，本單元活動的設計可同時適用在高年級或國中階段，親子活動時亦可適用。		
學生先備 知能分析	1. 比較家庭成員間的角色、權利及責任。 2. 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭形態。 3. 參與家庭活動。 4. 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持。 5. 使用適當的方式表達對家人愛與關懷。 6. 與家人分享生活經。		

教學資源	輕快音樂、木板、圖釘、童軍繩 6 條、學習單、電腦	
教學方法	遊戲教學法、角色扮演法、小組討論法、實際操作法	
對應家庭教育指標		九年一貫能力指標
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 I-2-3-2 瞭解家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別 2-3-8） I-2-3-3 主動關懷家族成員 I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 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 B-2-1 能培養良好的聆聽態度 B-2-2 能確實把握聆聽的方法 C-2-1 能充分表達意見 C-2-2 能合適的表現語言 C-2-3 能表現良好的言談 C-2-4 能把握說話重點，充分溝通 健體 6-1-2 學習如何與家人和睦相處 6-1-4 認識情緒表達及正確的處理方式 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達 綜合 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 家政 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感 4-2-5 激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳的觀察力 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧性別平等教育 2-4-2 適當表達自己對他人的情感
教學架構與安排		
家，為你的 人生加分 <pre> graph TD A[家，為你的 人生加分] --- B[引起動機] A --- C[活動一：氣你 在心口亂開] A --- D[活動二：疼你 在心口難開] A --- E[活動三：愛你 在心口要開] A --- F[統整與總結] </pre>		

子題名稱		節數	教 學 重 點
氣你在心口 亂開 —青春轟炸機		1	先解說「釘釘子的故事」。當家人之間口出惡言時，就釘一個圖釘在木板上，一次釘一個，當不再為這件事生氣或感到後悔時就拔起一個釘子，會發現即使拔掉釘子，釘孔仍然在木板上，就好像：道歉後仍會留下傷疤在對方的心上。一段時間後，可以檢視自己的情緒是否已得到控管，當看到釘滿釘子或釘孔的木板會心生警惕與歉疚感，漸漸改善彼此說話的態度。
疼你在心口 難開 —愛的電報機		1	溝通有許多方式，中國人較不習慣用口頭來表達感情，因此可以藉由肢體的動作或現代科技—電腦，來傳達意念，同樣可以達到溝通的效果，化解尷尬或不愉快。愛的電報機，是利用眼睛、耳朵和手的動作來傳達訊息，也可以自己設計家中成員的溝通密碼喔！而時下最流行的 MSN、即時通與 FACEBOOK 的溝通方式，更是父母也要會的喔！
愛你在心口 要開 —溝通好時機		1	要指正孩子行為時先讚美，就像是拔牙時先打麻醉針一樣，牙齒一樣要拔，但卻不讓人感到疼痛，讚美的目的就在於此。但是，讚美也要學習的，愛也一定要說出口才算數，因此本活動要勇於練習對家人表達愛意。

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
家庭教育 I-1-4-1 I-2-3-2 I-2-3-3 語文 B-2-1 C-2-1 健體 6-2-3	◎ 活動一：氣你在心口亂開—青春轟炸機 第一節 壹、準備活動 教師：輕快的音樂 CD、每人一小塊木板和一盒圖釘、學習單。 學生：依人數分成數組(每組約 6 人)，並推選小組長、角色扮演的部分先排演。 貳、發展活動 一、引起動機 遊戲：「我們都是一家人」。(請播放輕快音樂) 當老師喊：「我們都是一家人」時，同學隨意站立或走動，當老師喊：「三個人」就趕快找到 3 個人手拉手圍成圈蹲下，沒有找到家人的則是今天的「幸運者」，可以請他說說沒有找到家人的感受，其他人則可給予回饋支持、鼓勵的話語或接納其成為家人等。繼續此遊戲，改喊「五個人」，……兩次循環結束遊戲，熱絡氣氛。	6	音樂 CD	能參與活動並予以回饋

家政 4-1-2 語文 C-2-2	二、發展活動 角色扮演： 情境描述—<u>小馬</u>下午四點半，回到家鞋子一脫往地上一丟，便從冰箱拿起一堆零食，到客廳看電視，直到七點爸爸回家時還未停止，媽媽便開始向爸爸告狀：「回家就只知道看電視，叫吃飯叫不動，作業也不寫，叫洗澡也不洗，東西亂丟亂放……」。爸爸聽了火冒三丈，二話不說一巴掌打在<u>小馬</u>的臉上，直接就把電視關了，<u>小馬</u>也氣得將零食摔在地上，大聲說了一句：「要你管，自己還不是每天看電視看到很晚，為什麼我就不可以看？你有什麼權力管我？就只會打啦！」說完把門一摔關進房間裡。	6	零食 事先排演	能參與角色扮演或當個好觀眾
語文 C-2-1 C-2-4 綜合 2-4-1	參、綜合活動 一、分組討論 (一)請各組小朋友說說自己在家中是否發生過類似的情況？當時是為了什麼事情？ (二)後來是用什麼方式消氣的？ (三)如果你是小馬的父母，會有什麼樣的反應？可能會說出什麼話或做出什麼動作？ (四)你覺得小馬的父母應該如何處理這種火爆現象？ (五)你有什麼方法可以改善家人的壞脾氣？ 提醒同學當有人在發表時，其餘同學須專心傾聽，並盡量參與討論。	15	學習單(1): 分組討論 大綱	能參與討論說出自己的想法及專心傾聽
健體 6-1-4	二、說故事 介紹「釘釘子的故事」：有個脾氣很壞的小男孩。一天，他父親給了他一大包釘子，要求他每發一次脾氣都必須用鐵錘在他家後院的柵欄上釘一顆釘子。第一天，小男孩共在柵欄上釘了 37 顆釘子。 過了幾個星期，由於學會了控制自己的憤怒，小男孩每天在柵欄上釘釘子的數目逐漸減少了。他發現控制自己的壞脾氣比往柵欄上釘釘子容易多了……最後，小男孩變得不愛發脾氣了。 他把自己的轉變告訴了父親。他父親又建議說：“如果你能堅持一整天不發脾氣，就從柵欄上拔下一顆釘子。” 經過一段時間，小男孩終於把柵欄上所有的釘子都拔掉了。父親拉著他的手來到柵欄邊，對小男孩說：“兒子，你做得很好。但是，你看一看那些釘子在柵欄上	3	故事一則	能專心聽故事及嘗試做批判思考

家庭 4-2-5	留下的那麼多小孔，柵欄再也不會是原來的樣子了。當你向別人發過脾氣之後，你的言語就像這些釘孔一樣，會在人們的心靈中留下疤痕。你這樣做就好比用刀子刺向了某人的身體，然後再拔出來。無論你說多少次對不起，那傷口都永遠存在。所以，口頭上對人們造成的傷害與傷害人們的肉體沒什麼兩樣。 三、釘釘子 每人發一塊木板與一盒圖釘，試著釘釘看，然後拔掉釘子看看是否有留下疤痕？將材料拿回家後依故事內容說明開始實施（生氣一次釘一個釘子，一天不生氣拔掉一個釘子）一個星期後寫好學習單及將木板再帶回學校檢視結果。	5	木板 圖釘	能實際操作並完成學習單
家政 4-1-2 4-2-3	四、統整與總結 1. 每個人總有會發脾氣或情緒不佳的時候，這時往往口不擇言說出傷害自己最愛的家人，就算事後道歉也會留下傷痕，學會控管情緒，讓家人相處氣氛更和諧、情感更親密，是每個人的責任與義務。 2. 請學生發表感想。	5		能參與心得分享
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家庭教育 I-2-4-1 語文 B-2-1 B-2-2	◎活動二：疼你在心口難開—愛的電報機 第二節 壹、準備活動 教師：熟悉溝通技巧（如傾聽、讚美、回饋等）、輕快的音樂 CD、肢體溝通遊戲（聽覺、視覺、觸覺……）、以 PPT 簡報說明 MSN、FACEBOOK 和即時通的使用方法（親子共學時使用）、將學生分成數排，每排約 6 人。 學生：角色扮演的部分先排演。 貳、發展活動 一、引起動機 請各排除了第二位小朋友之外其餘全部向後轉，如此，第一位與第二位面對面，第一個同學以眼睛眨的次數表示百位數字、拉耳朵的次數表示十位數字、按對方食指的次數表示個位數字，第二位同學明瞭數字後，轉向後	8		能參與活動

家政 4-2-3 兩性 2-4-2 健體 6-1-4	面拍拍第三位同學的肩膀，第三位同學轉回來與第二位同學面對面，第二位同學以剛剛的遊戲方式傳達給第三位，以此類推至最後一位，看看猜出的數字是否與第一位所傳達的數字相同，速度最快且答對的那一排獲勝。 (若參與的學生年紀較小，可改成較簡單的十位數) 二、發展活動 角色扮演： 情境描述—媽媽在家正好把地板拖乾淨了，這時<u>小馬</u>邊滴著滿身汗水邊拍著籃球，興高采烈的跟媽媽報告今天難得的輝煌戰績，不料媽媽非但沒替他高興，還臭著一張臉，罵他把好不容易弄乾淨的地板又弄得髒兮兮了。<u>小馬</u>愉快的心情也頓時降到谷底。吃晚飯時媽媽叫他，他卻不回應，惹得媽媽更不高興了。媽媽覺得<u>小馬</u>脾氣這麼壞，不但沒有體諒媽媽的辛苦，叫吃飯還相應不理，簡直不可原諒。而<u>小馬</u>也覺得媽媽不可理喻，一進門不但不聽他說話還破口大罵，根本不關心他。於是兩人誰也不理誰，時間經過三小時……此時此刻，媽媽心疼小馬還沒吃飯，而<u>小馬</u>心中也已為自己的行為感到歉意，但兩人又拉不下臉，誰都不願先開口道歉。這時，爸爸建議媽媽用「愛的密碼」化解尷尬。	10	拖把 籃球 事先排演	能參與角色扮演或當個好觀眾
家庭教育 I-2-4-2 I-2-4-3 語文 B-2-1 B-2-2 C-2-1 C-2-3 健體 6-2-4 家政 4-3-3 4-4-2	參、綜合活動(愛的電報機) 一、分組討論 請各組小朋友討論有什麼方法可以化解劇中僵化的氣氛。並提醒同學當有人在發表時，其餘同學須專心傾聽，並盡量參與討論。 二、愛的密碼 學生兩人一組，(親子共學時，親子兩人為一組)，先互相約定，以握<u>左手</u>三下表示「對不起」、以握<u>右手</u>三下表示「我愛你」，以搔癢兩下表示「不要生氣了」，……等等(可自由創作互動模式)，練習以肢體動作表達想要傳遞的訊息。練習完畢後，請學生或家長說說在剛才的活動中，傳達了什麼訊息？有什麼感覺或看法，並說說自己那組的約定模式是什麼，以提供大家分享。 親子共學時可以 PPT 簡報說明 MSN、FACEBOOK 和即時通的使用方法，讓家長學習另一項與孩子溝通的方式。	8	學習單(2): 愛的密碼 PPT	能參與活動並設計不同的溝通密碼

語文 C-2-2 健體 6-2-4	三、統整與總結 本活動的練習運用到觸覺與視覺的學習，並可練習彼此眼神的專注，用「心」去傾聽。在家庭中可事先約定好「愛的密碼」，不論是夫妻或親子之間，當想要表達對彼此的歉意或愛意卻難以開口時，以此「愛的密碼」表達，不失為一有趣的方式，也可以互相以此方式回饋對方，藉由肢體的接觸化解尷尬後，要開口說出想法便容易許多。當然，愛的密碼隨時可以更換更有趣的設定喔！	2		
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家庭教育 I-2-4-4 I-2-4-4 I-2-4-3 健體 6-2-3	◎活動三：愛你在心口要開—溝通好時機 第三節 壹、準備活動 教師：輕快的音樂 CD、童軍繩 6 條、學習單。 學生：角色扮演的部分先排演。 貳、發展活動 一、引起動機 遊戲：「越來越親密」。(請播放輕快音樂) 在地上放置六條童軍繩(每條繩子打結成一個圓圈)，一邊播放輕快的音樂，學生一邊隨意走動，當哨聲響起便要趕緊站進童軍繩裡。第二次音樂聲響再出來隨意走動，此時將地上繩子抽走兩條剩下四條，同樣當哨聲響起時，趕緊站進圓圈裡，最後一次剩下三個圓圈，如此每次圓圈內的人越來越擠，肢體接觸越來越親密。(參與人數較少時可酌減繩子數量)	5	音樂 CD 童軍繩 哨子	能參與活動
家政 4-1-2 4-2-3 健體 6-2-4	二、發展活動(角色扮演) 角色扮演： 情境敘述— <u>小馬</u> 放學一回到家就聽到爸媽正在爭執，原來是 <u>小馬</u> 學校寄來一張通知單，說是 <u>小馬</u> 在學校和同學躲在廁所裡偷抽菸，請家長配合嚴加管教。爸爸一看氣急敗壞的認為一定是被同學帶壞的，堅持要將他轉學，免得學來一堆壞毛病。媽媽則認為轉學要每天搭車 20 分鐘，何況轉學也不見得就不會變壞，還有適應的問題……等等，兩人吵得不可開交。 <u>小馬</u> 聽到這裡，忍不住開口：「你們為什麼不把事情問個清楚？更何況若要轉學也該聽聽我本人的意見吧？」父母想想，也對，於是打電話	10		能參與角色扮演或當個好觀眾

		給老師，了解詳細的情形……。原來是小馬因為前幾天考試考太差，擔心成績單寄回家又會被爸媽責備，因此心情低落，同學 <u>小李</u> 看他很鬱悶的樣子就遞了根菸給他……。小馬的父母開始省思是否給小馬太大的壓力，應該更關心 <u>小馬</u> 才是。於是，決定一家人開個家庭會議，一起討論與解決這件事情。			
家庭教育		參、綜合活動			
I-2-4-2		一、心中的話			
I-2-4-4		1.在家庭生活中，我最感到開心的是……	10	學習單(3):	寫好學習
I-2-4-4		2.在家庭生活中，我最想聽到的讚美是……		家庭會議	單
語文		3.在家庭生活中，我最感到挫折的是……		演練	
C-2-4		4.在家庭生活中，我最不想聽到的是……			
健體		5.當我傷心難過的時候，我希望父母……			
6-1-4		6.當父母心情不好時，我可以……			
6-2-4		7.當我的想法和父母相違背時，我希望……			
家政		8.我想對我的父母(或孩子)表達我對他們(她們)的愛…			
4-3-3		二、家庭會議			
		1.先推選一個同學當爸爸、一個當媽媽，其餘當孩子，模擬家庭會議的召開。(親子共學可以兩個家庭為一組練習)	10		能參與會
		2.根據剛剛所寫的學習單，進行親子對話(互相回饋)。			議討論
		三、統整與總結			
家政		愛一定要說出來才算數，如何說？說什麼？都需要不斷練習，才能說得自然、說得誠懇。			
4-1-2		(一)當要求孩子(或指正孩子行為)或孩子向父母表達	5		
綜合		需求時的溝通原則，請遵守：			
2-4-1		1.不批評、不責備、不抱怨			
家政		2.給予真誠的讚美與感謝。			
4-2-3		3.經常微笑			
4-4-2		4.聆聽、傾聽			
		5.尊重彼此的意見			
		6.以友善的態度開始			
		(二)要求孩子做什麼時的溝通三步驟：			
兩性		1.讓孩子清楚的知道，要做什麼事？			
2-4-2		2.讓孩子清楚的知道，為什麼要做這件事？			
		3.為孩子設下一個目標，作為檢視成果的指標。			
		祝福大家都有個幸福、美滿、和樂的家庭			

附件

學習單(1)

分組討論大綱(請先寫好後與小組同伴分享)

1. 請各組小朋友說說自己在家中是否發生過類似的情況？當時是為了什麼事情？後來是用什麼方式消氣的？



2. 如果你是小馬的父母，會有什麼樣的反應？可能會說出什麼話或做出什麼動作？



3. 你覺得小馬的父母應該如何處理這種火爆現象？



4. 你有什麼好方法可以改善家人的壞脾氣？



愛的密碼

我們的密碼：



學習單(3)

家庭會議演練(請簡單回答下列問題，並與小組成員分享)

- 1.在家庭生活中，我最感到開心的是……
- 2.在家庭生活中，我最想聽到的讚美是……



- 3.在家庭生活中，我最感到挫折的是……
- 4.在家庭生活中，我最不想聽到的是……



- 5.當我傷心難過的時候，我希望父母……
- 6.當父母心情不好時，我可以……



- 7.當我的想法和父母相違背時，我希望……
- 8.我想對我的父母(或孩子)表達我對他們(她們)的愛…



高中

主題 名稱	無獨有偶，思婚成家	學校	新北市 三重高中
設計者	林秋慧		
參考 資料	一、書籍 黃馨慧、周麗端主編（民95）。高中家政（下）。台北：龍騰文化。 鄭忍嬌主編（民95）。高中家政（下）。台北：華興文化。 彭懷真（民87）。婚姻與家庭。台北：巨流。 林如萍主編（民90）。Before you say "Yes! I do!" 婚前教育手冊。台北：教育部。 二、網路 內政部（民99）。98年嬰兒出生狀況統計【原始數據】。取自 http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm 香港製作論壇。結婚紀念日。取自 http://www.100fun.com.hk/article?a=browse&aid=124	年級	高三
		人數	42 人
		節數	4
設計 理念	因應高中家政課綱，設計了性別角色、兩性關係、兩性交往（約會與分手）、擇偶與婚姻等一系列課程。「無獨有偶，思婚成家」是銜接性別議題、兩性相處課程後，讓學生面對未來的婚姻生活，能夠擁有較完整的概念。課程分為三部分，「擇你所愛，愛你所選」、「婚姻的十字路口」、「婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻」，利用不同的相關資源作搭配，豐富課程內容，提高學生的接受度，藉由講述、討論、分享、角色扮演讓學生進行反思，也學習尊重多元意見。		
學生先備 知能分析	針對高三學生，接觸「無獨有偶，思婚成家」課程前，已對兩性關係、兩性交往有相當的瞭解，各小組成員包含男、女學生，小組討論時能有兩性的觀點。		
教學 資源	一、教師部份 1. 「無獨有偶，思婚成家」投影片。 2. 擇偶條件便利貼、擇偶條件統整表（於上課前一週整理完畢）（如附件一）。 3. 答題小黑板。 4. 婚姻狀況劇角色名牌、小組劇本（如附件二）與信封、小組討論單（如附件三）。 5. 相機或 DV。 6. 擇偶與婚姻學習單（如附件五）。 二、學生部份 1. 於上課前一週填妥擇偶條件便利貼並繳交（每人至少寫三點）。 2. 分組坐好（馬蹄形），座位安排如附件四。 3. 各組備妥答題用粉筆、衛生紙。		

教學方法	講述、示範、問答、小組討論、影片欣賞、價值澄清													
對應家庭教育指標		高中能力指標												
三、預備建立家庭 I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇 I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵		五、擇偶與婚姻 1.擇偶 1-1 影響擇偶的因素。 2.婚姻調適 2-1 婚姻的意義與功能。 2-2 婚姻角色與經營												
教學架構與安排														
男女大不同 → 兩性關係 → 兩性交往 → 擇偶與婚姻 無獨有偶，思婚成家 擇偶 — 擇你所愛，愛你所選：瞭解擇偶條件之意涵與現今的婚姻市場。 婚姻 — 婚姻的十字路口：瞭解結婚的意義與婚禮形式、習俗，建立正確的婚姻態度，懂得尊重與包容。 婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻：藉由婚姻狀況劇瞭解婚姻的衝突與調適。 <table border="1" data-bbox="223 1523 1302 1863"> <thead> <tr> <th>子題名稱</th><th>節數</th><th>教學重點</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>擇你所愛，愛你所選</td><td>1</td><td>瞭解擇偶條件之意涵與現今的婚姻市場。</td></tr> <tr> <td>婚姻的十字路口</td><td>1</td><td>瞭解結婚的意義與婚禮形式、習俗，建立正確的婚姻態度，懂得尊重與包容。</td></tr> <tr> <td>婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻</td><td>2</td><td>藉由婚姻狀況劇瞭解婚姻的衝突與調適。</td></tr> </tbody> </table>			子題名稱	節數	教學重點	擇你所愛，愛你所選	1	瞭解擇偶條件之意涵與現今的婚姻市場。	婚姻的十字路口	1	瞭解結婚的意義與婚禮形式、習俗，建立正確的婚姻態度，懂得尊重與包容。	婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻	2	藉由婚姻狀況劇瞭解婚姻的衝突與調適。
子題名稱	節數	教學重點												
擇你所愛，愛你所選	1	瞭解擇偶條件之意涵與現今的婚姻市場。												
婚姻的十字路口	1	瞭解結婚的意義與婚禮形式、習俗，建立正確的婚姻態度，懂得尊重與包容。												
婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻	2	藉由婚姻狀況劇瞭解婚姻的衝突與調適。												

[illegible]

4. 看得順眼 (46%)
 5. 聰明學歷高 (46%)
 6. 重視生活品質、懂得生活情趣 (41%)
 7. 幽默風趣 (37%)
 8. 家庭背景 (32%)
 9. 愛她、疼她、關心她 (32%)
 10. 尊重女性、不大男人主義 (27%)
- (整理網路票選結果)

(三) 揭開班上擇偶的神秘面紗

將上週統整的數據，以多數人認為的條件列舉說明。

1. 男生的擇偶條件：個性合、可愛有氣質、相同興趣、身高不要太高、脾氣好、身材好、正、是女的、背景單純等。
2. 女生的擇偶條件：乾淨孝順、幽默體貼、有經濟能力、順眼有主見、包容、耐心負責、貼心、不打人、聲音好聽、好溝通等。

上述結果可與網路的男女擇偶條件相對照，是否有雷同之處，可詢問同學們的看法。

(四) 擇偶時應考慮的條件

1. 外在條件：身體健康狀況、外貌、身材、學經歷、收入、年齡、家庭背景、社會地位、宗教、政治、種族...等。
2. 內在條件：個性、價值觀(金錢觀、道德觀、家庭觀、生涯規劃觀等對於各方面的觀念)、興趣、聰明才智、才華、體貼、溫柔、孝順、氣質談吐、是否可溝通、八字等。

(五) 現今的婚姻市場

1. 婚姻排擠：指男女雙方適婚年齡的人口不均等。理論上男女雙方各自在同齡階層裡應可獲得一名配偶，使男女配對達到均衡。社會文化、政治或其他外力因素都可能破壞此一均衡。男長於女的擇偶模式會隨著出生率的下降、人口老化現象，使婚姻市場中產生「男多女少」的現象。

(1) 台灣地區性比例：108.36 (每百名女嬰對男嬰數為 108.36 人)

(2) 98 粗出生率國際比較：台灣與德國最低，其次是日本與南韓、新加坡、加拿大、大陸...等。

(資料來源：民 99，內政部統計通報)

2. 婚姻坡度：婚姻市場中經常出現男女雙方社經地位不

10

12

10

擇偶便利貼 (每人至少寫三點)、擇偶統整表

內政部統

I-3-5-2
2-1

結婚的理由。

(一) 決定結婚的正面因素

1. 愛

2. 相伴：想找一個人作伴，提供溫馨與安全感，希望可以跟另一個人分享自己的觀念、感情。

3. 時機成熟：經過約會與戀愛後，覺得彼此已經有了長期生活在一起的準備，所以決定結婚。

4. 該做的事：當時機成熟後，覺得婚姻是人生必經的過程，所以決定結婚。

5. 性活動的合法化：社會中婚後性行為較能被大家認同。

6. 延續後代的合法化：婚生子女在法律上才能享有合法的地位及社會認同性。

7. 經濟因素

(二) 決定結婚的負面因素

1. 反叛父母：為反對而反對，或是為了脫離父母親，尋求獨立自主。

2. 失戀反彈：因為失戀，所以隨便找個人嫁或娶。

3. 婚前懷孕：奉子女之命結婚，無法好好考慮。

4. 其他：只為對方的肉體、寂寞難耐、他人憐憫、逃避不愉快的處境等。

教師詢問同學除了這些因素外，是否還有其他理由？

(三) 不結婚的理由

1. 主動不婚

(1) 有遠大理想與抱負

(2) 自願獻身於宗教

(3) 對婚姻的看法悲觀或心懷恐懼

(4) 不願受束縛

(5) 怕拖累對方

(6) 曾經心有所愛

(7) 特殊性向

2. 被動不婚

(1) 個人條件特殊，在婚姻市場中找不到對象

(2) 身心嚴重障礙者

教師小結：

不管選擇結婚或不結婚，大家都應尊重個人選擇。倘若選擇步入婚姻，婚姻是一輩子的事，夫妻兩人因愛而結合，愛就是一種責任，愛情生活中最珍貴的不是性關係，而是雙方在每一個方面的相互體貼與心心相印。讓我們看一則小動畫，具備喜感的「喜帖」動畫。

影片

學習單：
擇偶與婚姻(附件五)

8

發表者加
個人平時
成績

「喜帖」
動畫

(四) 結婚的二三事

請全班起立，以下為是非題，「對者」請將雙手在頭頂上合成圓圈狀，「錯者」請將雙手交叉在胸前。公佈答案後，答錯的同學請坐下，最後依各組答對人數加小組分數。

- 1.結婚前需經過訂婚程序。(X)
- 2.男滿 17 歲，女滿 15 歲之未成年人應得法定代理人同意才能訂婚。(O)
- 3.如果訂婚了，就一定要結婚。(X) 可以解除婚約
教師補充民法第 976 條規定，解除婚約方式：
(1) 雙方解除
(2) 單方解除：a.婚約訂定後再與他人訂定婚約或結婚者
b.故意違背結婚期約者
c.生死不明已滿一年者
d.有重大不治之病者
e.有花柳病或其他惡疾者
f.婚約訂定後成為殘廢者
g.婚約訂定後與人通姦者
h.婚約訂定後受徒刑之宣告者
i.有其他重大事由者
- 4.男滿 18 歲，女滿 16 歲便可以結婚。(X) 女生需要法定代理人同意
- 5.結婚必須要有公開儀式，二個人以上的證人才行。(X) 目前改為登記婚

6

依各小組
答對人數
加小組分
數

(五) 婚禮形式與習俗

- 1.婚禮形式
 - (1) 傳統婚禮：辦桌或流水席、費用、菜色、歌舞表演...等。
 - (2) 飯店或餐廳婚禮：婚禮小物、婚禮活動串場、選擇要點...等。
 - (3) 公證結婚：程序、費用、服裝、準備文件...等。
 - (4) 西式婚禮：位置圖、地點選擇...等。
- 2.婚禮習俗
讓小組進行猜謎競賽，先以圖片猜猜看物品名稱，進而詢問該物之象徵意義，答對加分。
 - (1) 木盛：(內容請自行查閱)
 - (2) 八卦米篩：(內容請自行查閱)
 - (3) 肚兜：(內容請自行查閱)
 - (4) 棉花：(內容請自行查閱)

15

答題小黑
板、粉
筆、衛生
紙

答對加小
組成績

	(5) 種子：(內容請自行查閱) (6) 木炭：(內容請自行查閱) (7) 燈心：(內容請自行查閱) (8) 細線：(內容請自行查閱) (9) 瓦片：(內容請自行查閱) 參、綜合活動 教師播放婚禮短片，讓同學對婚禮流程更加熟悉，也瞭解婚姻非兒戲，步入婚姻前，需經過深思熟慮，克服種種困難與挑戰，以愛為基礎，用包容與體諒滋潤婚姻，方能圓滿。預告下節課座位需排成馬蹄形，以利狀況劇演出。	6	婚禮短片 附件四： 婚姻狀況 劇座位安排	
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
I-3-5-2 2-2	◎活動三：婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻 第三、四節 壹、準備活動 一、教師部份 1.「無獨有偶，思婚成家」投影片。 2.婚姻狀況劇角色名牌、小組劇本（如附件二）與信封、小組討論單（如附件三）。 3.相機或 DV。 4.答題小黑板。 二、學生部份 1. 分組坐好。 2. 各組備妥答題用粉筆、衛生紙。 貳、發展活動 一、引起動機 先複習上兩堂課所學習的內容，瞭解擇偶時所考慮的因素、婚姻的意涵及婚禮形式與習俗後，深思熟慮後決定步入禮堂，結婚後真如童話故事般，從此王子與公主便過著幸福美滿的生活嗎？人的唇齒偶爾都會相摩擦，更何況是來自兩個不同家庭的人呢？接下來讓我們一起收看「轉角打丟屎」。	3	劇本為教師自編，角色參考可米瑞智國際藝能有限公司「轉角遇到愛」 「無獨有偶，思婚成家」投影片	

二、發展活動

80

(一) 婚姻衝突導火線

教師先介紹「轉角打丟屎」情境劇，本劇共有六幕，劇本如附件二。

1. 首先介紹劇中人物：

- (1) 秦朗：來自小康家庭，是個月領固定薪水的上班族。
- (2) 心蕾：來自富裕家庭的獨生女，婚前上班，婚後被迫當家庭主婦。
- (3) 牡丹婆：秦朗的阿嬤，觀念保守的老一輩家庭主婦。

2. 交待事項：

- (1) 請各組派一名代表抽取劇情袋，每組一份，劇情袋中有數份相同劇本，分別給劇中人物及旁白使用，同學不需背劇本，可拿著上台演出，但需融入劇中角色，小組可自行增加內容，豐富劇情。
- (2) 各組準備時間：10 分鐘。
- (3) 請依據幕一至幕六順序演出，表演前先領取角色名牌並配戴完畢。
- (4) 演出時間：每組 5 分鐘。
- (5) 各組依據演出內容找出劇中的導火線為何？

3. 教師於每組演出完畢後，和同學們討論劇中的婚姻導火線為何？有什麼解決之道？各組的看法為何？

4. 教師以投影片補充說明婚姻衝突的導火線，進而和同學們討論夫妻相處時有哪些事項需多加留意。

- (1) 家庭角色：不應該因為工作忙碌而忽略。
- (2) 家庭財務：每一位家人都需要節制慾望，財務分配需事先規劃。
- (3) 關係處理：與重要關係人的人際關係要慎重處理，美滿的性關係源自於和諧的夫妻關係。
- (4) 家務工作：為家人服務，是「愛家」的具體表現，應基於家人能力與意願，非刻板角色印象，無法絕對公平，家人必須互相體諒

附件二：
婚姻狀況
劇角色名
牌、小組
劇本與信
封

小組討論
單

相機或
DV

附件三：
小組討論
單

與包容。

(5) 日常生活小細節

- 5.教師說明同時可隨時與同學們互動，釐清觀念並分享各方觀點。

8

「我家有
隻河東
獅」剪輯
片段

(二) 婚姻調適與促進

- 1.教師播放「新愛妻守則」短片（剪輯自「我家有隻河東獅」）。

從現在起，你要愛我一個，寵壞我，不准騙我
答應我每件事都要做到，對我說的每句話都要真心
不可以欺負我、罵我，要信任我
人家欺負我，你要第一時間出來幫我
我開心，你要為我開心；我不開心，你要逗我開心
永遠要覺得我最美，作夢時要夢見我
在你心裡面，只能有我

- 2.教師詢問同學們對此短片的看法？合理嗎？

- 3.教師說明婚姻調適與促進有哪些該注意的事項。

- (1) 社交活動：無論是一起拜訪朋友或是自己的社交，都需使夫妻雙方感到愉快。
- (2) 婚姻伴侶：樂於有對方的陪伴，分享彼此經驗。
- (3) 經濟事務：明訂家庭收入的分配，經濟事物由夫妻共同討論與訂定。
- (4) 婚姻權力：夫妻雙方互相尊重，接受對方對家庭事務的決定權。
- (5) 家庭外的關係：在家庭與外在人事物中間取得平衡。
- (6) 理念契合：夫妻雙方的理念要類似。
- (7) 婚姻親密性：學習以配偶能接受的方式表達自己的情感。
- (8) 互動：協商家庭中的責任時，由夫妻雙方彼此互助，找出最適合彼此的互動模式。

答對加小
組成績

答題小黑
板、粉筆
與衛生紙

(三) 結婚週年競技場 (補充小活動)

倘若尚有時間可進行此遊戲，活絡課程氣氛，增加趣味性。

1. 請問結婚一週年稱為什麼婚？紙婚
2. 請問結婚十週年稱為什麼婚？錫婚
3. 請問「金婚」是結婚幾週年？50 年
4. 請問「鑽石婚」是結婚幾週年？60 年
5. 請依結婚週年長短排序？鏈、銅、銅、鐵、紙
(答：銅婚、鏈婚、銅婚、紙婚、鐵婚)
6. 請依結婚週年長短排序？鑽石、金、珍珠、銀、鐵
(答：金婚、銀婚、珍珠婚、鑽石婚、鐵婚)

7

參、綜合活動

藉由這二堂課的劇情模擬、小組討論與分享，相信大家對於婚後相處又更深切的瞭解，課堂上的舉例只是通識，並非絕對，夫妻間的相處仍是需要真誠對待，包容體諒，如此才能長長久久。

2

附件一：98-2 高三孝擇偶條件整理表

整理者：林秋慧老師

男生的擇偶條件		
◎ 有內涵 ◎ 背景單純 ◎ 家世平凡 ◎ 感覺對了 ◎ 身材比例好 ◎ 能幹、理性 ◎ 家世背景不拘 ◎ 很輕易的大笑 ◎ 可相互包容缺點 ◎ 置（正的四次方） ◎ 體貼、心地善良 ◎ 懂我、不孩子氣 ◎ 有聊不完的話題 ◎ 脾氣好、不遷怒 ◎ 不做作、不花癡 ◎ 漂亮、外表、長相 ◎ 好說話、不易發火	◎ 會打球 ◎ 要是女生 ◎ 幽默、活潑 ◎ 愛狗、愛我 ◎ 不能比我高 ◎ 無不良嗜好 ◎ 要有上進心 ◎ 比我愛她多 ◎ 像天使般的笑容 ◎ 生氣時不會大叫 ◎ 不要太個人主義 ◎ 勿侵入我的隱私 ◎ 有想組團的欲望 ◎ 可愛（2）、氣質（3） ◎ 相同興趣（2）、嗜好 ◎ 可當樂團的主唱/樂手 ◎ 假日和下班時間盡量一樣	◎ 愛聊天 ◎ 最多±1 歲 ◎ 做事有效率 ◎ 隨和好相處 ◎ 個性合（2） ◎ 身高、體重 ◎ 不要太會化妝 ◎ 身高不能太矮 ◎ 矮小可愛最優 ◎ 家事可分工合作 ◎ 不要太重或太高 ◎ 不要過瘦或過胖 ◎ 身高不要太高（2） ◎ 講話不要動不動就說粗話 ◎ 喜歡日本彩虹樂團的樂曲風格 ◎ 說話不要大吼大叫

女生的擇偶條件

◎ EQ 好 ◎ 體貼 (9)、細心 ◎ 不抽煙 (5)、賭博 ◎ 幽默 (13)、喜歡笑 ◎ 父母慈祥、孝順 (3) ◎ 不能太胖 (3)、順眼 (4) ◎ 會穿衣服 ◎ 對別人好 ◎ 思想正派 ◎ 不要太囉唆 ◎ 不花言巧語 ◎ 身高 170cm↑ ◎ 不要太懶 (2) ◎ 不會打人 (2) ◎ 會運動、開朗 ◎ 會做家事 (3) ◎ 喜歡我的內在 ◎ 有話題不尷尬 ◎ 身高 180cm (2) ◎ 有才華、多才藝 ◎ 身高 175cm↑ (2) ◎ 個性不偏激、良好 ◎ 身高夠，不能太瘦 ◎ 有一定的知識水準 ◎ 身高 170cm 左右、高 ◎ 善解人意 (2)、善良 ◎ 品行良好無不良嗜好 ◎ 負責任 (2)、耐心 (2) ◎ 相處不受外在壓力影響	◎ 乾淨 (4) ◎ 有主見 (7) ◎ 包容自己的一切 ◎ 對長輩應有的禮貌 ◎ 對該負責的不推託 ◎ 有一定經濟基礎 (4) ◎ 相互尊重 ◎ 個性相合 ◎ 感覺對了 ◎ 交友正常 ◎ 不能長太帥 ◎ 會讀到大學 ◎ 強壯≠肥胖 ◎ 見識比我廣 ◎ 包容力高 (2) ◎ 身高比我高 6cm↑ ◎ 個性好、不小氣 ◎ 有肩膀、有理想 ◎ 有點實際的夢想 ◎ 是好人、愛小孩 ◎ 能給予獨立的空間 ◎ 給予對方適當自由 ◎ 給我交友上的空間 ◎ 脾氣好、好溝通 (3) ◎ 不愛乾淨者絕對不行 ◎ 聲音好聽 (2)、傾聽 ◎ 善於處理人際關係應對 ◎ 願意主動積極表達自己的想法，常溝通	◎ 對女朋友好 ◎ 不會大小聲 ◎ 一定要會打些球 ◎ 凡事盡力完成不敷衍 ◎ 交往後可全心全意只看著他的就 ok ◎ 比我胖 ◎ 會煮飯 ◎ 正當行業 ◎ 有正義感 ◎ 家庭單純 ◎ 能保護女生 ◎ 不愛說髒話 ◎ 不可以比我瘦 ◎ 不會常開黃腔 ◎ 控制慾不能太強 ◎ 貼心 (2)、穩重 ◎ 無不良習慣 (2) ◎ 溫柔但對有些事執著 ◎ 不能有不良紀錄 (2) ◎ 不花心 (2)、外文好 ◎ 長相尚可 (2)、長得帥 ◎ 不可太自傲、自以為是 ◎ 有相同嗜好、興趣 (2) ◎ 不喝酒、不大男人主義 ◎ 不黏人，懂得適時關懷 ◎ 談得來 (2)、包容 (2) ◎ 不會強迫自己做不願意的事
--	---	---



<幕 1>

【旁白】秦朗與心蕾這一對才子佳人在眾人的祝福下，終於結婚了！結婚後，心蕾決定依著老公的意思辭掉工作，專心做個家庭主婦。結婚半年來...

心蕾：「哇...LV 新款包，好便宜喔！打完折才 58000！」

「哇...香奈兒套裝只要 38000 耶...」（沉浸在購物的喜樂當中）

【旁白】半年來心蕾給他花掉 60 萬了

秦朗：「Oh！My god！你又跑去買了阿，拜託~~我又不是印鈔機，能不能別再買了阿！」

心蕾：「為什麼不能買阿？」

秦朗：「錢不是這樣花的阿，能省則省，何況有了就好，等以後有錢再買啦！」

心蕾：「你有沒有良心阿！這半年來，我幫你作家事，還要服伺那個牡丹婆，沒有功勞也有苦勞吧！總得要有點獎賞阿...」

秦朗：「拜託...聽不懂國語喔！目前經濟狀況不是很好，你又不是不知道！」

心蕾：「吼...綁手綁腳，那我出去工作啦！才不要成天被你們綁死死的...」

【旁白】兩人吵到屋頂快翻了...

<幕 2>

【旁白】小倆口的爭執，好死不死被牡丹婆聽見了...趁著四下無人，找秦朗「橋一橋」

牡丹婆：「唉唷...你都不知道那個心蕾喔，錢都亂花，就跟你講說不要娶有錢人家的千金，你不聽，看吧！這個家喔...遲早給他敗光光啦！」

心蕾：「媽！你有沒有良心阿！平常誰給你刷香港腳的？給你放洗澡水的？給你煮飯的？居然在背後這樣說我，我們家有錢是有錢，可是我來你們家也是作牛作馬耶...」

【旁白】心蕾心裡十分不爽...牡丹婆內心也是瓦斯桶快爆炸...頓時間氣氛凝重...

<幕 3>

【旁白】結婚以後，小倆口與公婆同住，上一輩的觀念十分傳統...

牡丹婆：「這個心蕾好樣的！我們秦朗可是我的寶貝，從來就沒有作過家事，自從這個女人進門後，秦朗蠻牛喝很兇，實在看不下去了！」

【旁白】心蕾正在整理家裡...

牡丹婆：「唉唷...你拖把不擰乾一點，想把我摔死喔！唉唷...你看你看！明明知道我有高血壓，還煮這麼鹹，不知道你有何居心...」

心蕾：「我哪有阿...」

【旁白】心蕾心理十分委屈，在睡前跟秦朗小抱怨一下

心蕾：「老公！你媽每次都愛挑我毛病，我明明就都用的好好的...他分明就是故意的」

秦朗：「你就讓他老人家一點嘛！」

心蕾：「可是已經不是一次兩次了！照三餐來，我受不了了啦！你一定要去跟他說啦！」

秦朗：「工作很累了！先睡明天再說啦！」

心蕾：「不要啦！明天你就忘記了啦！」

【旁白】兩人又因為牡丹婆的事情，起了爭執...

<幕 4>

【旁白】有一天，牡丹婆趁著秦朗上班，想跟心蕾把話說清楚講明白。

牡丹婆：「好吧！之前的事情就不跟你計較啦！對了！你們結婚也已經半年多了，打算什麼時候生個金孫讓我抱抱啊？」

心蕾：「喔...呵呵...快了啦！」心裡小聲說：「死老太婆，我才結婚半年多，兩人生活還沒爽夠，這麼早生小孩幹嘛！想剝奪我的自由，哼！一、兩年後再說吧！」

【旁白】時光匆匆，秦朗下班回來了！

心蕾：「ㄟ...你老媽今天居然問我啥時要生小孩說...真是莫名奇妙！」

秦朗：「很好阿，我也想也對啦！我們還年輕，趁早生一生比較好，這樣產後身材比較容易恢復喔！我連名字都想好了呢，生兒子就叫做秦天綱；生女兒就叫做秦菜...」

心蕾：「就跟你說我現在不想生啦！秦...秦...請你好好想一想啦！」

【旁白】哇哩勒...怎麼會這樣子ㄟ？

<幕 5>

【旁白】結婚半年多，心蕾突發奇想想趁假日帶著秦朗回娘家，順便參加一年一度家族母親節聚會。

心蕾：「老公！後天就是母親節了，我想回家耶，家族會舉辦盛大的宴會，很多親朋好友都會來，結婚那天你被灌醉了，啥都搞不清楚的，剛好藉這個機會去認識一下阿...」

秦朗：「唉唷...不用啦！反正他們也知道我是誰，況且陪你回去，我媽怎麼辦阿？不要啦！」

心蕾：「吼...我很久沒有回娘家了，很想回去幫媽媽慶祝阿...」

秦朗：「你已經嫁到我們家來了！要回去改天再回去啦！母親節要陪我媽一起過，餐廳我都訂好了！」

心蕾：「拜託！我媽也是你媽耶，你一定要分這麼清楚嗎？今年先幫我媽過，明年再幫你媽過也可以阿...」

秦朗：「跟你說餐廳訂好了，你聽不懂阿...」

【旁白】他們倆又因為母親節起了爭執...

<幕 6>

【旁白】心蕾自從和秦朗談戀愛開始，無論是工作上的伙伴或是下班後一起玩樂的朋友都慢慢減少，社交生活圈似乎只剩下對方。

心蕾：「唉唷...都沒有人可以陪我 shopping，那個碧珠有了九把刀就說沒有時間陪我，熙賢忙著事業也沒時間...唉...真悲慘ㄟ，加上現在那個死秦朗每個月只給我 10000 元生活費，這樣哪能買什麼東西阿，真是的...」

秦朗：「老婆！今晚一樣要加班，不能回去吃晚餐了！而且晚一點還要跟客戶吃飯，我想今天晚上可能回不去了，就這樣了，我繼續忙了...」

心蕾：「這個死鬼，哪那麼多應酬阿...亨，看我的厲害」

【旁白】心蕾使出奪命連環 call，三不五時給他問候一下...

心蕾：「喂...老公...你還在忙嗎？什麼時候可以回家陪我？嗯~~~~~」

秦朗：「親愛的！我在工作啦！乖...先睡喔」

心蕾：「喂...老公...人家幫你準備好宵夜，也放好洗澡水等你囉...」

秦朗：「親愛的！別這樣啦！我在忙，要掛電話了喔...」

心蕾：「喂...老公...人家好想你，你快回來啦！」

秦朗：「拜託！我在工作啦！別再打來了！」

心蕾：「喂...老公...人家跟你說喔...」

秦朗：「就跟你說我在忙你聽不懂喔...嘟嘟嘟」

心蕾：「喂...老公...老公...老公...OOXX」

【旁白】三天、一星期、一個月，心蕾周而復始的舉動，終於讓秦朗抓狂了...

附件三：

婚姻狀況劇小組討論單

「無獨有偶，思婚成家」婚姻狀況劇小組討論單



指導老師：林秋慧



班級： 組別：



本組演出的是第_____幕



劇中衝突的導火線為何？



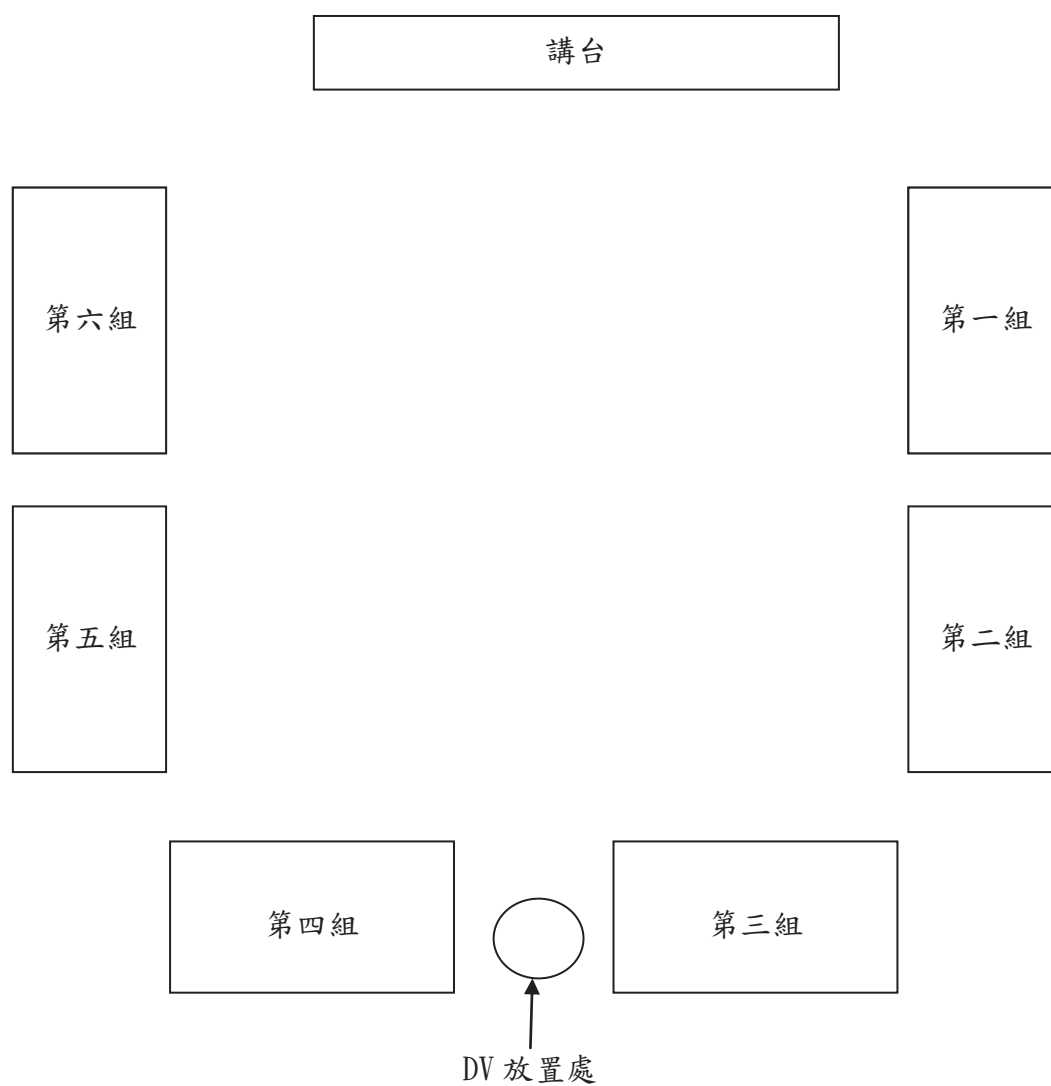
針對劇中的婚姻衝突，請提出解決方案。



現實生活中，除了狀況劇中的六個婚姻衝突點外，尚有哪些容易引起婚姻衝突的事項，試舉出五點並說明之。



附件四：婚姻狀況劇座位安排



附件五：

擇偶與婚姻學習單

許我們一個未來~擇偶與婚姻

林秋慧師

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

相遇 → 相識 → 相愛 → 相知 → 相惜



擇偶的發展歷程



擇偶條件會隨時空轉變而有所變化

讓愛沖『婚』頭

妳/你會想結婚嗎？

☐ 想結婚・理由是...☐ 不想結婚・理由是...

愛的夢想家



發揮你的想像力，畫出你未來的家



【幸福/錦繡二重唱】

請參與「幸福」歌詞

<http://mojim.com/tw100174x8.htm#9>

省思與建議

由於本校家政課程安排於高三，學生在面對升學壓力的同時，能夠以輕鬆談諧的方式學習，大部分學生都蠻珍惜每週兩堂課的時光，有時仍會利用課間準備升學科目或完成他科作業，老師必須花更大的心力引領學生的興趣，以利課程順利進行。

「無獨有偶，思婚成家」是一系列課程的終站，學生從男女大不同、兩性關係、兩性交往（約會與分手）至擇偶與婚姻，面對性別議題、兩性相處、未來的婚姻生活，能夠擁有完整的概念，利用不同的相關資源作搭配，活絡課程，提高學生的接受度；課堂中利用小組討論與分享、師生問答讓學生進行反思，並學習尊重多元意見。一系列的課程中，學生最感興趣的是兩性關係、兩性交往的部份，擇偶與婚姻對現階段學生來說較為遙遠。

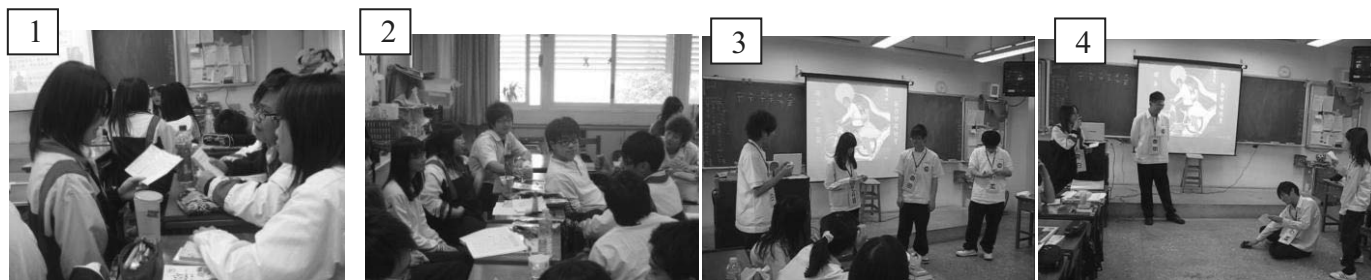
「擇你所愛，愛你所選」，大多數學生的想法還蠻成熟且務實的，少數學生的想法較天馬行空，公開班上擇偶條件（詳見附件二）時全班嘩然，老師需在一旁輔助說明，不時提醒學生應尊重個人觀點，且條件會隨著年齡的增長、社會的變遷而有所改變。少數學生已有男女朋友者，會更深切地去思考，對於課程內容也會提出不同的看法，是蠻不錯的互動。

「婚姻的十字路口」，大多數學生傾向未來會步入婚姻，理由是未來要有個伴、常理、自然而然的發展...等，只有少數學生選擇不結婚，因為覺得婚姻是種束縛，有些同學是受到長輩們的影響。從學生的回答部份可反映出家庭關係，老師則採中立態度，分析結婚與不結婚的理由，進而引導學生若選擇步入婚姻，會面臨到哪些婚俗與該注意的事項，老師可補充婚姻相關法律，加深學生印象。在介紹婚禮形式與婚俗時，引起蠻大的共鳴，由於日常生活中常參加喜宴，或自己需幫忙籌備婚禮事宜（如擔任伴郎、伴娘、收禮、接待...等），會有許多不同的問題或觀點拋出，老師可藉此反思課程安排是否略需調整。建議若有時間，婚禮形式與習俗可讓學生分組報告，教師再逕行補充，如此學生會有更完整的概念。

「婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻」，座位的安排上，學生未採併桌的方式，討論較為不便且較分散，建議採併桌且小組與小組間有走道較為方便，座位安排詳見附件六。學生表演慾很強，聽到需照相攝影才開始緊張，呈現的戲劇效果則與學生的個人特質有關。礙於時間關係，劇本是由老師擬好，學生需多花時間揣摩角色，倘若時間充足，老師可訂定衝突點，限定演出時間，讓小組自由發揮，藉由演出也可瞭解學生的心思，有時會反映出家中的真實狀況，相信會更有成效。此外，上課中並未設計小組討論單，直接以問答方式進行，感覺學生的思考脈絡較不完整，以文字方式呈現，讓學生有討論依據，因此設計了小組討論單。以下是「婚姻非兒戲，說唱逗趣話婚姻」的花絮。

圖 1、2：小組討論的狀況（座位安排不恰當、劇本熟悉度不佳）

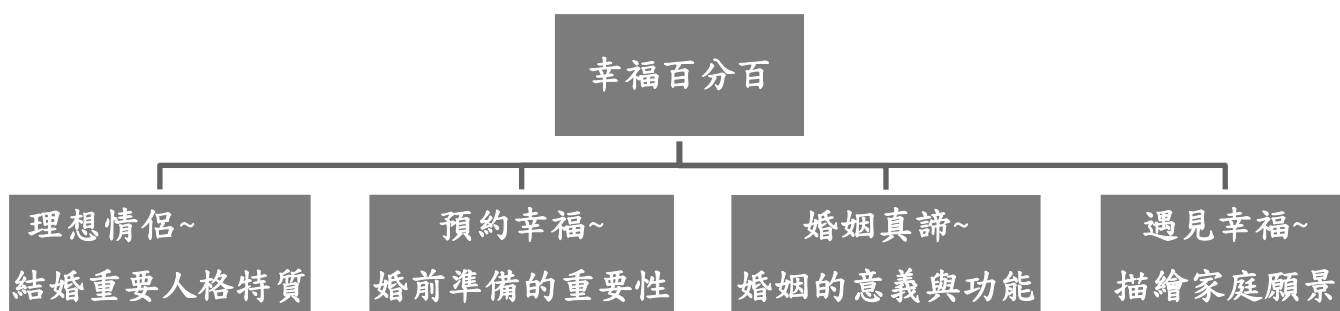
圖 3、4：小組演出（戲劇呈現效果與學生個人特質有關，道具各組自行取材）



主題名稱	幸福百分百	學校	新北市 安康高級中學
設計者	楊麗華、郭昱晨、吳春燕		
參考資料	內政部戶政司。2010年3月16日取自 http://www.ris.gov.tw/ 行政院主計處。2010年3月16日取自 http://www.dgbas.gov.tw/Public/Data/7112810502671.pdf 何權峰（2007）。愛，不是你以為的那樣。臺北：高貴。 彭懷真（1996）。婚姻與家庭。臺北：巨流。 彭懷真（1998）。About 愛情學問。臺北：天下遠見。 臺北縣政府家庭教育中心（2009）。臺北縣家庭教育手冊（第二版）——幸福家庭 EASY GO。臺北縣：臺北縣政府家庭教育中心。	年級	高中二年級
		人數	35 人
		節數	四節
設計理念	根據馬斯洛（Maslow）的需求階層論，愛與隸屬是人類重要的需求，能讓個人與他人建立良好的互動與相屬感。而艾力克遜（Erikson）在心理社會發展理論中，青少年期到成年期正是發展「親密」任務的階段，尋找異性的愛與關懷，建立良好的人際關係。希望在社會所制定的家庭制度裡，以及社會所規定的婚姻關係中持續的愛與被愛，而婚姻在個人生命上，是人生的重要轉捩點，更需要懂得「夫妻關係是一生的珍惜，婚姻生活是一世的學習」。 行政院主計處 2006 年社會趨勢調查～家庭生活統計資料得知，20 歲及以上未婚者或同住伴侶認為美滿婚姻之主要條件為互相信任、容忍體諒，經濟基礎穩固為次要條件。比較容易造成傾向離婚的背景特質中，婚前認識不足、夫妻雙方背景因素差異太大、夫妻雙方角色定義及認同差異過大等，都是傾向離婚的原因。所以婚姻不是一加一等於二，而是 0.5 加 0.5 等於一，兩人各削去自己的一半，然後合在一起，那才是婚姻的真意（何權峰，2007）。 本課程以「幸福百分百」作為男女雙方從擇偶的過程中，學習為婚姻生活作準備（包括角色的學習與新關係的適應），在這過程中原生家庭成員或重要他人都會影響自己的擇偶觀點，正確的婚姻選擇並非不重視外表及家世、學歷、職業、興趣等外在條件，而是必須更重視內在條件（人生觀、價值觀、信仰、品格、彼此的相似程度）的考量，婚姻是一種承諾，重要的是認識婚姻的真諦，夫妻之間的親密關係是可以透過學習與了解，「不只要問自己能給對方什麼？還要問對方需要什麼？」才能彼此建立穩定而信任的婚姻關係。		
學生先備知能分析	1.瞭解自我及人格特質。 2.瞭解原生家庭組成人員及要件。 3.體認婚前戀愛與擇偶基本意涵與重要性。		
教學資源			
教學方法	影片融入教學法、實作法、情境扮演法、對話教學法		
對應家庭教育指標		高中能力指標	
三、預備建立家庭 I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇 I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵 I-3-5-3 描繪自己的家庭願景		普通高中「家政」課程核心能力 1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。	

教學架構與安排

以架構圖或表格概述整體的教學規劃，如：



子題名稱	節數	教 學 重 點
理想情侶~結婚重要人格特質	1 節	1.讓學生反思個人受人喜歡的特質會因人而異。 2.了解對方喜歡的條件，進而培養自我特質的承諾。 3.了解影響婚姻穩定及人格特質的因素。
預約幸福~婚前準備的重要性	1 節	1.了解婚前互動階段並認識原生家庭對自己擇偶觀念的影響。 2.規劃自己愛情和生涯旅程，並針對各階段課題相互檢視、評估、溝通與協調。 3.認識單身、同居、試婚、結婚的差異並給予尊重。
婚姻真諦~婚姻的意義與功能	1 節	1.體認在婚姻關係中負責任及信守承諾的重要性。 2.了解婚姻的要件。 3.認識婚姻的意義與功能。
遇見幸福~描繪家庭願景	1 節	1.透過繪製理想家庭圖像的活動協助同學澄清未來家庭期望。 2.讓同學提出較為具體的家庭願景。

指標對應	教 學 活 動	時間	教學資源	教學評量
家庭 教育 I-3-5-1 家政 1.經營 生活中 之人際 關係。 2.培養尊 重、關 懷與愛	◎活動一： 我的理想情侶特質 第一節 壹、準備活動 一、製作有關課堂簡報 PPT。 二、準備課堂上課資料。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)教師說明：每個人都來自不同的生長環境，所以不論個性或特質也都有先天與後天的不同，因此我們更要學習尊重、包容與接納他人；不論對同性或異性都應尊重個別差異。 (二)結婚有哪些重要的人格特質是進入婚姻生活前學習與成	5 10		課程參與 踴躍發言

的能力	長重要指引？請同學踴躍發言。 二、發展活動 (一) 挑選相關流行歌曲（如「I'm single：擇偶條件」）在課堂上播放。聽完歌曲後，教師根據該流行歌曲的歌詞分析說明當前社會對擇偶的各種看法。 (二) 請同學寫出自己心中理想情侶所具備的五項特質（學習單(1)）。 (三) 教師製作彭懷真（1998）「理想情人 A ~ Z 特質」投影片，讓學生自我檢核。 <table> <tr> <td>A—Amiable 平易的</td> <td>B—Beautiful 美麗的</td> </tr> <tr> <td>C—Constant 持恆的</td> <td>D—Daring 勇敢的</td> </tr> <tr> <td>E—Enamored 迷人的</td> <td>F—Faithful 忠實的</td> </tr> <tr> <td>G—Gallant 殷勤的</td> <td>H—Honorable 可敬的</td> </tr> <tr> <td>I—Illustrious 周到的</td> <td>J—Jocose 詼諧的</td> </tr> <tr> <td>K—Kind 體貼的</td> <td>L—Loyal 忠心的</td> </tr> <tr> <td>M—Mild 溫和的</td> <td>N—Noble 高尚的</td> </tr> <tr> <td>O—Obliging 親切的</td> <td>P—Prudent 謹慎的</td> </tr> <tr> <td>Q—Quiet 沈靜的</td> <td>R—Rich 富有的</td> </tr> <tr> <td>S—Standardized 標準的</td> <td>T—True 真誠的</td> </tr> <tr> <td>U—Unadorned 樸實的</td> <td>V—Valiant 勇武的</td> </tr> <tr> <td>W—Wise 聰慧的</td> <td>X—Christ 像耶穌的</td> </tr> <tr> <td>Y—Young 清新的</td> <td>Z—Zeal 熱心的</td> </tr> </table> (四) 統整與檢核 - 請學生填寫學習單（1），統整並自我檢核理想情特質及自己擁有哪些理想情侶特質，並思考如何提升自己尚待努力的特質（正向特質/負向特質）。 - 引導學生在羅列擇偶條件之餘，必須認真面對自我，讓自己擁有適合結婚的特質，並學習與異性互動，同時思考如何充實自我，使自己更足以匹配心目中的理想情侶。 參、綜合活動 一、教師說明：維持婚姻關係很重要的一個關鍵，就是「培養夫妻雙方成熟的人格特質」。夫妻需要瞭解對方、理解「愛」的真義與「付出」的實踐時，愛的本質是「無私的付出」，但人自私的本性，人們要花很長的時間不斷學習、不斷溝通才可能瞭解「愛」的真意。 二、請學生回去先思考「單身、同居、試婚、結婚」的層面做下堂課做準備。		A—Amiable 平易的	B—Beautiful 美麗的	C—Constant 持恆的	D—Daring 勇敢的	E—Enamored 迷人的	F—Faithful 忠實的	G—Gallant 殷勤的	H—Honorable 可敬的	I—Illustrious 周到的	J—Jocose 詼諧的	K—Kind 體貼的	L—Loyal 忠心的	M—Mild 溫和的	N—Noble 高尚的	O—Obliging 親切的	P—Prudent 謹慎的	Q—Quiet 沈靜的	R—Rich 富有的	S—Standardized 標準的	T—True 真誠的	U—Unadorned 樸實的	V—Valiant 勇武的	W—Wise 聰慧的	X—Christ 像耶穌的	Y—Young 清新的	Z—Zeal 熱心的	15 15 5	PPT 音樂 歌詞 學習單(1) :理想情侶以及我具有的特質 PPT PPT	課程參與 專心聆聽 課程參與 課程參與 專心聆聽
A—Amiable 平易的	B—Beautiful 美麗的																														
C—Constant 持恆的	D—Daring 勇敢的																														
E—Enamored 迷人的	F—Faithful 忠實的																														
G—Gallant 殷勤的	H—Honorable 可敬的																														
I—Illustrious 周到的	J—Jocose 詼諧的																														
K—Kind 體貼的	L—Loyal 忠心的																														
M—Mild 溫和的	N—Noble 高尚的																														
O—Obliging 親切的	P—Prudent 謹慎的																														
Q—Quiet 沈靜的	R—Rich 富有的																														
S—Standardized 標準的	T—True 真誠的																														
U—Unadorned 樸實的	V—Valiant 勇武的																														
W—Wise 聰慧的	X—Christ 像耶穌的																														
Y—Young 清新的	Z—Zeal 熱心的																														

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
庭 教育 I-3-5-2 家政 1.經營 生活中 之人際 關係。 2.培 養尊 重、關 懷與愛 的能力	◎活動三：愛的宣言 第三節 壹、準備活動 一、錄放影機設備。 二、婚禮祈禱文、愛的真諦歌詞（學習單(4)）。 三、準備今天妳要嫁給我 CD。 貳、發展活動 一、引起動機 （一）請學生分享曾經參加過最讓你印象深刻的婚禮。教師也可分享自己或他人的結婚案例（如公證結婚、教會結婚、傳統結婚）。 （二）教師分享歌曲「今天妳要嫁給我」其中一段歌詞，「叮噹 聽著禮堂的鐘聲我們在上帝和親友面前見證這對男女現在就要結為夫妻 不要忘了這一切是多麼的神聖你願意生死苦樂永遠和她在一起 愛惜她 尊重她 安慰她 保護著她 兩人同心建立起美滿的家庭 你願意這樣做嗎？ YES I DO」。 二、發展活動 （一）教師說明：一般男女婚前互動會經歷彼此吸引的階段、建立親善關係的階段、形成相愛關係的階段三個階段。根據心理學家斯普蘭格（Sternberg）指出，愛情是由三要素組合而成，分別是親密、激情與承諾。 1. 親密：是一種愛的感覺，心靈相通、相互關懷尊重、依賴，並為對方負責。 2. 激情：相互吸引的動力，渴望體膚（性）的親密接觸。 3. 承諾：從認定彼此為男女朋友走入婚姻，共同承擔法律上的責任義務，以維持長久穩定的愛（彭懷真，1996）。 （二）教師說明：婚姻是一種承諾，是來自不同原生家庭的兩個人共組家庭，彼此經過學習與成長享受夫妻一體的美滿生活。我國民法從民國18年實施，結婚的形式要件就是所謂「公開儀式」及「兩人以上證人」，直到96年5	10	PPT 結婚照片 背景音樂	課程參與 專心聆聽
		15	PPT	課程參與 專心聆聽
		10	PPT	課程參與 專心聆聽

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
家庭 教育 I-3-5-3 家政 1.經營 生活中 之人際 關係。 2. 培 養 尊 重、關 懷與愛 的能力	◎活動四：繪製理想家庭圖像 壹、準備活動 一、每位同學需備妥一張圖畫紙及彩色筆。 貳、發展活動 一、引起動機 (一)教師說明：依據民法第九百六十九條稱姻親者，謂血親之配偶、配偶之血親及配偶之血親之配偶。而依據民法第九百七十一條姻親關係，因離婚而消滅，結婚經撤銷者亦同。「姻親」是指因為婚姻的建立而產生的親戚關係，其互動也將隨著不同的家庭生活週期改變，可分為： 1. 與配偶父母親的相處：公婆（岳父母）方面、媳（婿）方面。 2. 與配偶的兄弟姐妹及其親戚的相處：與配偶的兄弟姐妹（連襟、妯娌）、與妯娌（連襟）的相處。 (二)請每位同學用 1 棵樹來代表自己生長的家庭（即原生家庭），並註明選擇適當的姻親（如：姑姑、姑父、舅舅、舅母、阿姨、姨丈、嬸嬸、叔叔、伯母、伯父...等姻親）放置於這棵樹的適當部位。「老師亦可請同學自由想像，用不同的圖像來作為家的代表，不限於用樹來作比喻」。 二、發展活動 (一)請老師挑選幾位同學分享自己畫的圖所代表的意義，並回答下列問題： 1. 每位姻親在家中的角色與功能？ 2. 擇一位重要的姻親說明他（她）帶給家裡最美好的記憶是什麼？對你有何影響？ 3. 擇一位姻親說明他（她）帶給家裡最難過的記憶是什麼？對你有何影響？ 4. 你與那位姻親的關係最密切如何？為什麼？ 5. 你希望未來自組的家庭具有原生家庭的姻親那些特點？理由是什麼？ 6. 你不希望未來自組的家庭具有原生家庭的姻親有那些特點？原因是什麼？ 7. 從你父母的互動關係中，你希望自己與配偶的父母親維持如何的關係？ 8. 你預期結婚後，與姻親關係將有什麼變化？ (二)請同學分享活動中的感受與體會。 參、綜合活動 教師說明：姻親關係融洽，是維繫夫妻感情及增進親情的重要因素。而良好的姻親互動，將會是家庭中最佳的人力資源。而婚前男女交往的階段，是與未來的姻親建立關係的黃金時間，也是為婚後的相處模式做決定的重要時機。教師總結。（請參閱臺北縣家庭教育手冊（第二版）——幸福家庭 EASY GO 的婚姻經營篇）。	5 10 30 5	圖畫紙 彩色筆	課程參與 專心聆聽 課程參與 分享討論 課程參與 專心聆聽

附件

學習單(1)

班級： 座號： 姓名：

理想情侶以及我具有的特質（可配合彭懷真「理想情人 A~Z 特質」來自我檢視）

一、理想情侶的特

（一）請同學寫下如果我是男生心中理想情侶會有哪些特質？

*

*

*

*

*

*

（二）請同學寫下如果我是女生心中理想情侶會有哪些特質？

*

*

*

*

*

*

二、分析自己具有哪些理想特質？

（一） 正向特質

（二） 負向特質

*

*

*

*

*

*

三、你認為還有哪些特質是重要的呢？

四、重新檢視自己尚待努力的特質有哪些？

學習單(2)

班級： 座號： 姓名：

預約幸福

一、假設你的生命歷程從 0~100 歲，請同學規劃自己的愛情旅程，例如安排談戀愛、完成學業、就業、發生親密行為、結婚、生子年齡。

事件	年齡	延伸問題
談戀愛	~ 歲	_____幾歲的戀愛會以「結婚」為前題交往
完成學業	~ 歲	我以_____畢業為最低的教育程度
就業	~ 歲	_____、_____、_____是我所考量的職業
有 親密伴侶	~ 歲	我可能會接受的親密關係底線為何？
結婚	~ 歲	你認為最適合結婚的年齡是幾歲？理由？
生子	~ 歲	婚後期待生育幾個小孩？分別在幾歲時候生育？理由？

學習單(3)

班級： 座號： 姓名：

愛的另一半

美滿婚姻生活與個人的生命成熟度和自我心理準備具有非常密切而重要的關係，現今社會在多元發展與包容下，無論男性或女性都應彼此尊重。請同學在欣賞影片後反思單身、同居、試婚、結婚的差異性？有何優點？限制？有何準備？你認為你自己適合哪一種生活模式？為什麼？

單身 因為……所以 * 特性： * 優點： * 限制： * 準備： * 我的選擇：	同居 因為……所以 * 特性： * 優點： * 限制： * 準備： * 我的選擇：
試婚 因為……所以 * 特性： * 優點： * 限制： * 準備： * 我的選擇：	結婚 因為……所以 * 特性： * 優點： * 限制： * 準備： * 我的選擇：

你認為你自己適合哪一種生活模式？為什麼？

學習單(4)

班級： 座號： 姓名：

婚禮祈禱文

知名作家張曉風曾經撰寫一篇《婚禮祈禱文》，是許多基督徒在婚禮上會用到的祈禱文。內容如下：

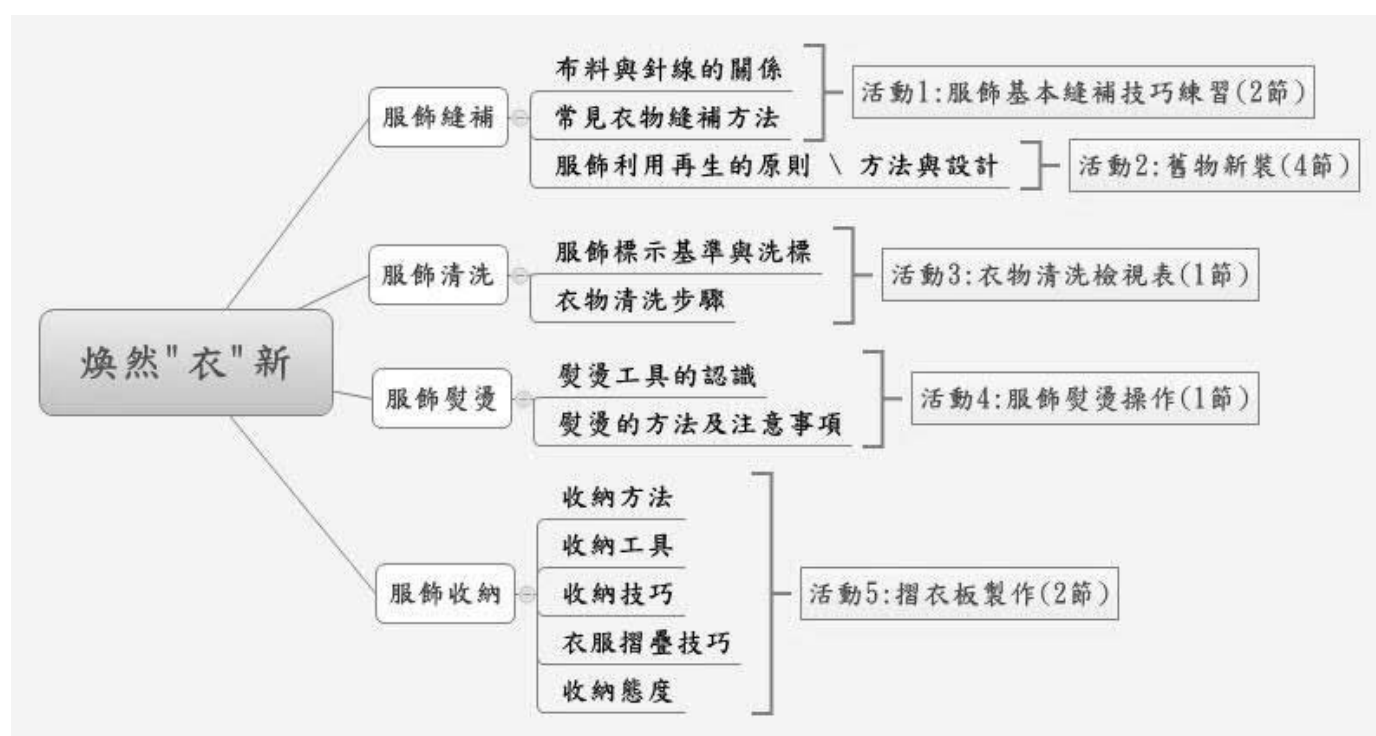
請自行參閱婚禮祈禱文內容

歌曲：「愛的真諦」

主題 名稱	家務分工，生活更輕鬆～煥然「衣」新	學校	新竹縣 國立 竹北高中
設計者	黃璿芳		
參考資料	實踐家政經濟專科學校服裝設計科(譯)(1991)。婦女服(1)(原作者：日本文化女子大學 文化服裝學院)。臺北：實踐學院影清出版部。 唐先梅(1996)。什麼是家務工作？家務工作本質之初探。空大生活科學學報，2，209-236。 謝桂珠(1988)。服裝概論(下)。臺北：龍騰。 漂亮家居收納 play 編輯部(2006)。衣物收納 500 招。臺北：麥浩斯。 陳惠娟(2010)。高中家政。臺中：育達。 教育部(2007)。家事分工，兩性生活更輕鬆。2010 年 10 月 23 日 取自 http://etoe.mlc.edu.tw/designf/5343.asf	年級	一年級
		人數	41 人
		節數	10 節
設計理念	家務工作的項目包括烹調工作、餐後清洗工作、清掃整理室內、倒垃圾、房子維修及庭園整理、採購食物及日常用品、洗滌，熨燙及縫補衣物、付帳及記帳、汽車保養維修、照顧幼童、陪小孩玩、指導孩子課業等十二項(唐先梅，1996)。其研究指出：對職業婦女而言，先生是家庭中重要的家事分擔者之外，孩子與父母亦是不可忽略的家中重要家事協助資源。 而家庭的事務非常需要技巧，更需要管理，一個有效率有技巧的管理，可以使家庭事務的執行事半功倍，更容易達到預期的目標(Swanson，1981；唐先梅，1996)。因此，考慮學生學習背景、學校現有的設備及可行性，本教學活動從家務工作的概念著手，讓學生了解家務工作的內容，以及家務工作的意涵，擇定家務工作內容中之服飾管理～「服飾縫補」、「服飾清洗」、「服飾熨燙」、「服飾收納」等四部份進行，以體驗家務工作、增進學生衣物管理知識及技能。 本教學活動的教學目的如下： 一、了解家務分工意涵，反思家中家務分工情形，能積極投入家務分工的行列 二、充實服飾管理知識與技能，增進學生處理家務工作的能力 三、落實子女及兩性家務分工		
學生先備 知能分析	1. 本校學生多數於國中階段尚未修習過，或是修習過綜合活動領域少部分之「服飾管理」內容課程，對於服飾知能有待增長。 2. 綜合高中一年級學生。		
教學資源	書本、圖片、網路資源、影片、實物、電腦、單槍投影機、學生作品樣本、學習單、數位相機、小白板		
教學方法	講述法、示範教學法、練習教學法、實作、討論、欣賞教學法		

對應家庭教育指標	高中能力指標
I-2-5-1 反思與家人的互動關係 I-2-5-2 了解並實踐自己的家庭責任 I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭 II-1-5-3 運用家庭資源處理家務工作 II-2-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活	

教學架構與安排



子題名稱	節數	教 學 重 點
服飾縫補	6	1.布料與針線的關係。 2.常見衣物縫補方法。 3.服飾縫補技巧練習。 4.服飾利用再生的原則、方法與設計。 5.服飾利用再生的製作。
服飾清洗	1	1.服飾標示基準與洗標。 2.衣物清洗步驟。
服飾熨燙	1	1.熨燙工具的認識。 2.熨燙工具的操作與使用。 3.熨燙的方法及注意事項。 4.熨燙的練習。
服飾收納	2	1.服飾收納的方法。 2.常見的服飾收納工具。 3.服飾收納的技巧。

		4.衣服摺疊的方法。 5.服飾收納應有的態度。 6.服飾收納工具的製作。		
指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
I-2-5-1 I-2-5-2 I-2-5-2	◎ 活動一：服飾縫補 第一、二節 壹、準備活動 教師：蒐集與主題有關的資料、影片、製作學習單、製作教學簡報、準備基本縫補的工具（布剪刀）。 學生：準備基本縫補練習的工具：線剪刀、布1塊、手縫線1個、鈕釦二孔1個、鈕釦四孔4個、裙鈎1組、暗釦1組。 貳、發展活動 一、引起動機 1.短片欣賞：（1）家事分工，兩性生活更輕鬆 （2）愛，責任分擔 2.請同學分享：家中家務工作分配情形？ 3.教師說明：（1）家務工作的項目； （2）家務工作的特質； （3）家務工作的本質 4.請同學思考：哪些家務工作項目是現在求學中，自己平日可以做得到的項目，同時需要再加強的家務工作能力項目為何？ 5.教師說明藉由家務工作項目中的衣物管理，增進家務工作的能力、對家庭事務的分擔，以及表達對家人情感的付出關懷、與體諒。 二、發展活動 1.教師說明保持衣物煥然一新需要注意的四大知能：服飾縫補、清洗、熨燙、收納。 2.教師說明服飾縫補事項：（1）布料與針線關係；（2）常見服飾縫補縫法。 3.教師示範、學生練習服飾縫補技法：疏縫、平針縫、交叉縫、回針縫、藏針縫、布邊縫、二孔扣，四孔扣	15	書本、影片、學生作品樣本、實物 網路資源、影片、電腦、單槍投影機	學生是否主動分享的態度與情形
		60	實物、電腦、學生作品樣本	學生手縫物品準備是否齊全、學生是否認真聽講、是否

[illegible]

[illegible]

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
II-1-5-3	◎活動四：服飾熨燙操作 第八節 壹、準備活動 教師：製作教學簡報、講義。 學生：準備校服襯衫一件。 貳、發展活動 一、引起動機 1.在家裡使用洗衣機脫乾衣物後，什麼種類衣物脫水後容易變的皺皺的？ 2.如何改善衣物脫水後變皺的方法？ (1)衣物吊掛晾乾時，將衣物儘量拉平整再吊掛。 (2)使用熨斗熨燙衣物。 二、發展活動 1.說明運燙工具的認識與操作。 2.說明衣服運燙的方法及注意事項。 3.教師示範上衣熨燙順序。 4.學生練習上衣熨燙。	3	書本、電腦、單槍投影機	學生參予活動情形
II-1-5-3	參、綜合活動 一、教師歸納說明： 1.熨燙過的衣服，應待衣物的熱氣散失後才可穿著。 2.衣物熨燙後，若沒有要馬上穿著，待衣物熱氣散失後，採用適合衣物的收納方式，以預防衣物再次變皺。 3.熨燙後工具收納注意事項。 二、教師交代事項： 1.下次上課請攜帶大型衛生紙箱、寬板膠帶、美工刀、筆、切割墊，製作摺衣版。 2.每位同學攜帶上衣二件。 3.請同學先和家長分享家中日常衣物收納方式，下次上課將衣物（可拍照）帶來學校和同學分享。	40 7	熨斗、燙馬、墊布、衣服、講義	是否正確操作器具、熨燙技能正確度 器具是否正確收納、物品是否物歸原處

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學評量
II -1-5-3 II-2-5-2	◎活動五：摺衣板製作 第九、十節 壹、準備活動 教師：教學簡報製作、摺衣板製作。 學生：攜帶大型衛生紙箱、寬板膠帶、美工刀、筆、切割墊、先和家長分享家中日常衣物收納方式。 貳、發展活動 一、引起動機 1.欣賞~圖片（1）經過整理的整齊衣櫥 （2）未經過整理的紊亂衣櫥 2.請同學分享：經過整理的整齊衣櫥與未經過整理的紊亂衣櫥的行為與感受，以及對生活的影響為何？ 3.請同學分享或操作家中日常常見衣物收納方式。	15	大型衛生紙箱、寬板膠帶、美工刀、筆、切割墊	參予活動情形
I -2-5-3	二、發展活動 1.教師說明衣物收納方法。 2.介紹衣物收納工具。 3.說明收納技巧。 4.說明收納應有的態度。 5.教師示範日常摺衣法、快速摺衣法、摺衣版摺衣法；學生練習衣物摺疊技巧。 6.教師講解折衣板製作，學生利用紙箱及工具製作摺衣版。 7.運用自製的折衣板摺疊衣服六件。 參、綜合活動 一、教師歸納說明： 選用適當的收納方式，將有助於衣物的管理。將摺衣版製作的作品帶回家，與家人分享摺衣版的折衣方式。 二、學生部分 1.摺衣板作品拍照。 2.填寫學習單（4）：摺衣板製作。	70 15	摺衣板、大型衛生紙箱、寬板膠帶、美工刀、筆、切割墊 學習單(4)	學習態度及是否帶材料、製作情形、善後工作 作品的完成度、學習單填寫及與家人互動情形

附件

學習單(1)

服飾縫補技巧練習

班級：

姓名：

座號：

縫 法	用 途
1. 疏縫	假縫、車縫前固定兩塊布
2. 平針縫	假縫、車縫前的疏縫使用
3. 回針縫	將布料縫牢固的方式以手縫代替車縫時使用
4. 交叉縫	袖口、衣襬等拷邊處理過的摺邊，固定下擺的方式
5. 藏針縫	縫好的效果與縫衣機車縫後燙開一樣，為平直而不見線頭的縫法
6. 毛邊縫	防止織物邊緣脫落的縫法
7. 縫釦子（二孔扣、四孔扣） 8. 縫按扣 9. 縫裙鈎	

我的作品照片

學習心得

--	--

學習單(2)

舊物新裝

服飾縫補技巧除了能修補衣物外，運用我們的巧思，檢視家中現有的物品，運用縫補的技巧「舊物新裝」，將物品再利用賦予新生命，還可以落實環保的生活喔！想一想家裡現有的物品有哪些我可以改造的呢？

班級：

姓名：

座號：

現有的 物品項目		設計 圖 與 說明	
我 想 改造成			
我運用到 的縫法			
我的 作品 照片			
製作 與 學習 心得			

學習單(3)

衣物清洗檢視表

透過「衣物清洗檢視表」可以協助衣服保持潔亮如新、預防變形，請同學對檢視表所敘述的部分與家人分享及討論，將平日在家中清洗衣物時，常做到的打「○」、偶爾做到的打「▲」、需要再注意的打「✓」。

班級：

姓名：

座號：

洗衣 步驟	洗衣分類方式及做法		自己	父母或 家中長輩	兄弟 姊妹
一、洗衣前	(一) 檢查				
	1. 閱讀洗標 (確認乾洗或濕洗)				
	2. 檢查口袋是否有東西，應取出				
	3. 拆卸附件或飾品				
	4. 檢查是否有破洞，應補後再洗				
	5. 拉上拉鍊、扣上扣子				
	6. 去除特殊污漬				
	(二) 洗衣分類				
	1. 依顏色分類	淺色、深色分開，避免相互染色			
	2. 依乾淨程度分類	較乾淨、較髒的			
	3. 依清洗方式分類 看衣服洗標	檢查衣物該水洗、或乾洗(送乾洗店)			
	4. 依褪色與否分類	會褪色、不會褪色			
	5. 依質料厚薄、 衣物用途分類	輕薄與粗厚、襯衫、大衣的 分開洗			
	6 依纖維種類分類	區分棉、麻、毛、絲、合成 纖維，以選用適當的洗劑和 決定洗濯程序。			
	7. 依組織分類	平紋和斜紋的交織點多，堅 牢度高耐洗濯縐紋浮沙長， 易發生鉤紗現象，不耐洗滌 針織物，則適合用手洗方式 以避免變形			
	8. 貼身衣物與外衣	內衣、內褲、毛巾 上衣、裙褲、襪子			
	9. 嬰兒與病人的衣物分別單獨洗				

洗衣 步驟	洗衣分類方式及做法		自己	父母或 家中長輩	兄弟 姊妹
二、 洗衣中	濕 洗	(一) 手洗			
		1. 衣服泡濕			
		2. 準備清潔劑，固態洗劑要稀釋成液狀，最佳洗淨濃度為 0.2%			
		3. 衣物浸泡，泡約 20-30 分鐘（預洗），浸泡時間勿太長，會發生再污染現象			
		4. 手搓洗、刷洗要注意領口、袖口、襪底等特別髒污處			
		5. 水沖洗乾淨			
		6. 脫水：棉織品約 1 分鐘；毛纖維 30 秒；合成纖維 15 秒			
		(二) 洗衣機洗(要注意水位、衣服的量、清潔劑的量)			
		1. 注水			
		2. 放衣物：將小件或易拉扯變形的衣物置入洗衣網袋中清洗			
		3. 放洗劑：要注意浴比，一般家庭使用洗衣機洗濯，最適當的浴比為 1：10。			
		4. 選擇洗滌程序			
	乾 洗	送洗衣店清洗			

家人一同注意及落實洗衣的技巧

可以寶貝心愛衣服的使用期限喔！



洗衣 步驟	洗衣分類方式及做法		自己	父母或 家中長輩	兄弟 姊妹
三、 洗衣後	乾 燥	(一) 吊掛晾乾			
		1. 吊掛曝曬：(在陽光下直接曝曬) 貼身衣物部份晾曬的效果以上午 9時至下午3時最佳			
		2. 吊掛陰乾 屋簷下間接曝曬			
		(二) 平放晾乾、陰乾 可以水洗的毛衣、針織衫、彈 性衣物、易變形衣物			
		(三) 烘乾 藉由熱風使衣服乾燥的方法。 除了毛、絲、尼龍等衣物擔心 其彈性和光澤被破壞、純棉針 織品擔心縮水之外，一般衣 物都適合使用。			

請同學回答下列問題.....

一、請敘述家裡家務「衣物清洗」工作分配情形？以及自己參與的情形？

二、從檢視表中，自己與家人間的清洗作法是否有不同處？相異處為何？

三、家裡「衣物清洗」最常遇到哪些問題？

四、從「衣物清洗檢視表」中，有哪些是我新學到的洗衣技巧或觀念？

五、與家人分享及討論「衣物清洗檢視表」的洗衣技巧或觀念，家人的感想或是想法是.....

學習單(4)

服飾收納~摺衣板製作

面對不同型態的服飾，摺疊及收藏的技巧也不同。在摺疊衣服時，我們可以運用摺衣版的輔助，使得大小不一尺寸的衣服，化為相同寬度的形狀，除了便於收納外，也使衣櫥內整齊美觀喔！大家動手做做看吧！

班級：

姓名：

座號：

	材 料	衛生紙大紙箱 1 個 寬版膠帶
	工 具	美工刀、切割墊 尺、鉛筆、橡皮擦
	裁切尺寸	68cm * 25cm (2 塊) 68cm * 35cm (1 塊) 34cm * 25cm (1 塊)
我的作品照片		學 習 心 得

家庭教育優良教案彙編——國高中篇／瓦旦希漢等編；
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰——初版——臺北市：教育部
民 100.06
面； 公分
ISBN：978-986-02-8221-4 (平裝)
1.家庭教育 2.教學方案 3.中等教育
524.35 100010984

家庭教育優良教案彙編——國高中篇

總編輯 周麗端
執行編輯 陳小英、何委娥、李明翰、李 豪、陳俞均、陳淑嫻、黃涵郁、蔡俊芳、鄭珮秀
編撰人員 瓦旦希漢、朱育纓、江麗瑩、吳春燕、林佩蓉、林秋慧、林淑菁、胡國欣、張雅莉
張 馨 如、許玉佩、許依玲、郭昱晨、黃璿芳、楊麗華、董國安、謝巧茹、鍾慧儀
蘇 培 茹（依姓氏筆畫排列）

出版機關 教育部
地 址 臺北市中正區中山南路 5 號
網 址 <http://www.edu.tw>
電 話 (02)77366666（轉社教司二科）
編撰單位 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
出版年月 100 年 5 月
版 次 100 年 5 月初版一刷
其他類型版本說明： 本書同時刊載於

1. 教育部網站 <http://www.edu.tw/社會教育司/文宣刊物/社會教育類>
2. 教育部家庭教育網站 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/研究出版>

定 價： 新臺幣 100 元

展 售 處：

1. 五南文化廣場
地址：臺中市中山路 6 號 電話：(04)22260330 轉 820、821
2. 國家書店松江門市（秀威資訊科技股份有限公司）
地址：臺北市松江路 209 號 1 樓 電話：(02)25180207 轉 17
3. 教育部員工消費合作社
地址：臺北市中山南路 5 號 電話：(02)77366054
4. 三民書局
地址：臺北市重慶南路 1 段 61 號 電話：(02)23617511 轉 114
5. 國家教育研究院（教育資源及出版中心）
地址：臺北市和平東路 1 段 181 號 1 樓 電話：(02)33225558 轉 173

GPN：1010002170

ISBN：978-986-02-8221-4

著作財產權人 教育部

◎ 本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。