

# 高級中等以下學校及幼兒園 家庭教育議題教學示例



主題軸二

## 家人關係與互動

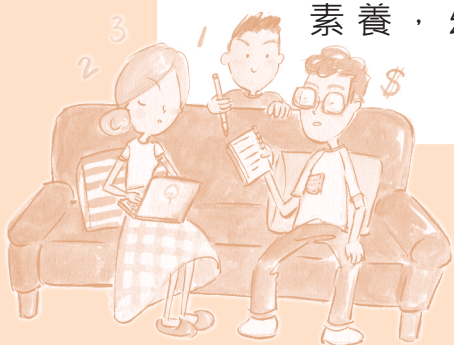
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 編撰

# 序

**教**育工作者都衷心期待所有學生皆能透過學習，擁有健康、強力且有韌性的家庭，所以家庭教育在學校如何有效推展，是教育工作者所關心的重要工作之一。除了教育工作者的衷心期待外，依據家庭教育法第十三條第一項「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，及十二年國民基本教育的「家庭教育議題」，學校亦責無旁貸地積極推展家庭教育。

**然**而，並非每一位老師都有完備的家庭教育基礎，老師們在推展家庭教育時，除參與家庭教育專業研習或進修以提升家庭教育專業素養外，提供家庭教育教學活動設計示例，作為教師推展家庭教育的有利工具，是落實學校家庭教育的基本要件。

**本**套家庭教育教學活動示例，乃依據家庭教育議題、教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果而設計，並呼應十二年國民基本教育之核心素養，幼兒園階段則呼應幼兒園教保活動課程大

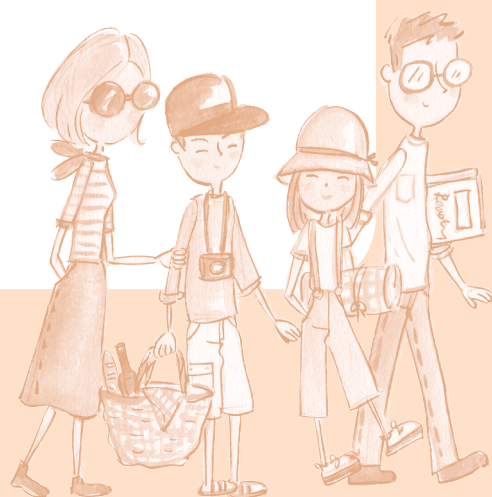


綱。研發過程中，以學習者為主體，每一示例先選擇適合該學習階段的學習表現，思考檢視達成學習表現的學習評量，接著進行學習活動設計。全套示例共五冊，包含「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」。每冊有 12 個教學活動示例，每一示例都經過許許多多的討論、澄清與修正，期待對高級中等以下學校及幼兒園推展家庭教育有所助益。

**本**套手冊研發歷程正是新冠肺炎疫情最為嚴峻期間，感謝所有參與的撰寫者透過無數次線上會議，克服實體討論困難，終於完成任務；感謝五冊的審查委員細心審查，提出專業修改建議。

**期**待本套手冊的完成，能帶來拋磚引玉之效，教師在推展家庭教育的歷程中，參考本示例能設計更多、更精彩的教學活動，一起攜手推展家庭教育，讓每位學習者都能擁有「溫暖、關懷、安全、相聚、包容、接納」的家！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
副教授兼系主任 周麗端



# CONTENTS

序 .....	ii
設計理念與使用說明 .....	01
02 愛我們的家 .....	03
02 讓愛天天住我家 .....	09
03 我家的大小事 .....	17
04 關愛家人，面面俱到 .....	23
05 我家的超人 .....	31
06 深耕家的愛苗 .....	41
07 我是生活小能手 .....	51
08 愛家物語 .....	61
09 一起守護家 .....	71
20 當我們開始對話 .....	79
22 擁抱健康家 .....	91
22 家庭健身房 .....	99
附錄 .....	109



## 設計理念與使用說明

**本**手冊依據十二年國民基本教育的「家庭教育議題」與「教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果」（以下簡稱「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱」，參見附錄），並呼應十二年國民基本教育之總綱核心素養進行教學活動設計。

**活**動設計以學習者為主體，編寫格式不採用過去從教師角度出發的引起動機、發展活動及總結活動等教學活動步驟，改以幼兒或學生在課堂上進行的活動為主，輔以部分的教師講授或總結。

**針**對幼兒園、小學低年級、小學中年級、小學高年級、國民中學及高級中學等不同學習階段，本手冊依據每一個階段的家庭教育學習表現設計兩個示例，除了幼兒園階段以外，配合高級中等以下學校學生之學習時間，其一以各個學習階段的「節」為單位進行設計，另一以少於一節課時間的「次」為單位規劃活動，以增加教師進行教學活動之彈性。

**家**庭教育法第十三條第一項規定「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，為利學校落實執行此規定，本手冊之教學活動設計均為外加課程（幼兒園階段除外），亦即不論是以「節」或是以「次」為單位的活動所規劃的教學時間，均非融入十二年國民基本教育中各學習領域之教學時間，其教學時間規劃說明如下：

1. 以「節」為單位的示例，可運用於彈性學習課程、未安排活動的班會或週會、定期評量的下午等時間進行。
2. 以「次」為單位的示例可於晨間或導師時間、班會或週會既定活動後之剩餘時間進行。
3. 課後學習活動計入學習時數，因此不論以「節」或以「次」為單位的活動都可運用週末、寒假或暑假等時間，可搭配在幼兒園或學校內的活動進行。

**教**學活動示例之內容，分為設計說明、單元評量、參考資料及附件四部分，分別說明如下：

1. 設計說明，包含以下四項主要內容：
  - (1) 設計理念：說明該示例對應的家庭教育學習表現及學習內容、配合之總綱核心素養、活動設計之對象及主要活動方式與目的。
  - (2) 內容重點：提供幼兒或學生透過教學活動所習得的家庭教育相關素養。
  - (3) 單元架構表：表列該示例包含的活動名稱、節數或次數、每次或每節活動的時間、方式及目標。
  - (4) 單元內容：主要包含設計依據、學習目標及活動設計三部分。
    - ①設計依據：包含總綱核心素養、家庭教育議題、其他議題融入、其他領域 / 科目連結、教材來源及教學設備 / 資源等內容。

②學習目標：幼兒或學生透過該示例之活動，所欲達成之家庭教育素養。

③活動設計：包含活動內容及實施方式、時間及搭配之學習評量。

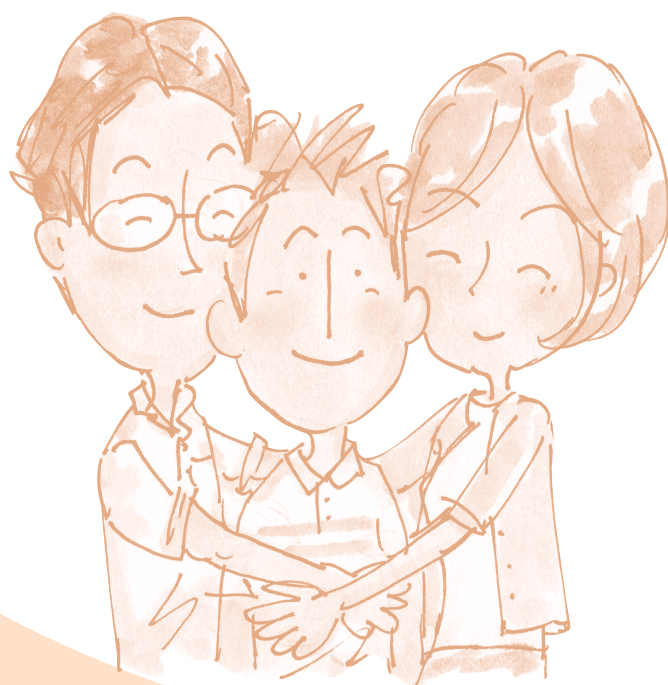
2. 單元評量：表列每一節或每一次活動的評量目標、評量方式及搭配的評量工具。
3. 參考文獻：撰寫內容重點所引用之資料。
4. 附件：活動設計中所運用的繪本、書籍、影片、歌曲或桌遊等之簡介，與設計者編製之教材、學習單或海報示例等。

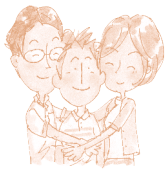
本手冊共計十二個教學活動示例，各示例對應之家庭教育學習重點如下：

活動名稱	對應之家庭教育學習表現、學習內容	
愛我們的家	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。 B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。
讓愛天天住我家	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。	B-0-3 家人的感受和需要。 B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。
我家的大小事	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。
關愛家人，面面俱到	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。	B-I-3 增進家人關係的方法。 B-I-4 增進家人關係的行動。
我家的超人	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。	B-II-1 家庭成員的多重角色。 B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。
深耕家的愛苗	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。
我是生活小能手	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。
愛家物語	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。
一起守護家	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。
當我們開始對話	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。
擁抱健康家	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。
家庭健身房	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。

01

# 愛我們的家





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人」(2-0-1)與學習內容「家人愛與照顧的察覺」(B-0-1)、「對家人愛與照顧的回饋」(B-0-2)設計。內容主要藉由賞析歌曲影片、共讀繪本，引導幼兒覺察自己在日常生活中接受到來自家人的照顧與關愛。另外，透過團體討論分享帶領幼兒思考，以自己的方式表達對家人的愛和感謝，並對家人的關懷做出適當回應。

### (二) 內容重點

家庭的親密關係是與他人建立親密關係的基礎。家人間的和諧關係有賴愛與溝通維繫。家人間若能有溫暖陪伴與良好溝通，不僅能增加情感，更能增進彼此的親密感和幸福感。

幼兒階段的孩子礙於各方面的發展尚未成熟，不及學齡兒童、青少年和青年，可為家庭實踐較高層次的子女責任；但此階段仍可藉由活動引導幼兒覺察家人的重要性，體會和感受家人間彼此照顧和關懷的行動。具體的作法如下(邱奕嫻，2020)：

#### 1. 親密的互動

鼓勵幼兒與父母建立親密互動，以言語或肢體行動表達情感和感謝，例如主動說謝謝、愛和擁抱、撻撻背.....等來表達自己對家人的關心。

#### 2. 生活自理與家務分擔

幼兒除做好基本的生活自理(吃飯、如廁)，另可鼓勵幼兒協助完成簡易的家務工作，例如收拾玩具、餵寵物、整理餐袋和書包、擦桌子.....等。家務不僅是每位家庭成員的工作，更是不論任何年紀的家人都應分擔的責任。共同分擔家務不僅能及早為孩子養成良好的生活習慣和責任感，更能增加幼兒解決問題的能力，並提升他們的自信心。另外在肢體動作發展上，透過家事活動，孩子能有更多機會練習控制身體，有助孩子的動作協調發展。

#### 3. 經驗的相互回饋

幼兒可與家人分享幼兒園的所見所聞，將聽過的故事、生活事件或趣事告訴家人與家人互動。透過活動共同學習，相互回饋，彼此欣賞並給予鼓勵。如此，家人關係將能更加強化和緊密。



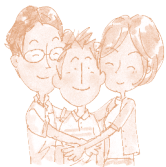


## (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
家人的愛	第 1 次	25	藉由賞析繪本，覺察家人間的愛。
愛的行動	第 2 次	13	透過繪本共讀及討論，表達感謝和回應家人的愛。
想為你做件事	第 3 次	22	藉由圖像方式，畫出想為家人做的事。

## (四) 單元內容

議題	家庭教育		設計者	蔡幸子
實施年級	幼兒園 (大班)		總次數	共 3 次，合計 60 分鐘
單元名稱	愛我們的家			
<b>設計依據</b>				
總綱 核心 素養	面向	N/A		
	項目			
	項目 說明			
家庭 教育	主題軸	主題軸二：家人關係與互動		
	學習 表現 重點	學習 內容	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。	
			B-0-1 家人愛與照顧的察覺。 B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。	
議題 融入	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域		
	學習 表現	大 -1-4-1 覺察自己及與家人間的相互照顧關係。		
	學習 內容	N/A		
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 繪本：(1) 媽媽最棒·爸爸最棒 (2) 斑斑做早餐 3. 影片：愛我們的家			
教學設備/ 資源	電腦、投影及音響相關設備			



## 學習目標

覺察並接受家人對自己的照顧與關懷，並了解日常生活中可為家人做的服務，主動回應家人的關愛。

幼兒先備知識：

1. 在討論情境中已能依照團體規則，依序說話與回應。
2. 覺察與辨識常接觸的人和文本中擬人化物件的情緒。

## 活動設計

### 活動一：家人的愛

次數 ①—②—③

1. 音樂律動：配合歌曲「愛我們的家」（附件 1-1）進行帶動唱。 10'
2. 共讀繪本「媽媽最棒·爸爸最棒」（附件 1-2）。 5'
3. 討論與經驗分享： 9'
  - (1) 故事裡的動物爸、媽和小孩一起做了什麼？
  - (2) 想想看，為什麼動物爸爸/媽媽會陪小孩做這些事？
  - (3) 你的爸爸或媽媽也會陪你做這些事嗎？你們還一起做過哪些其他的事？
  - (4) 在這些例子裡，你最喜歡爸爸、媽媽陪你做什麼事？為什麼？
  - (5) 還有沒有什麼活動是你們從來沒有一起做過的，而未來你想和爸爸、媽媽一起做？

**口語評量**  
說出日常生活  
中家人相互照  
顧的經驗。

### 4. 小結： 1'

日常生活中許多讓人感到開心、舒服、方便.....等幸福的小事，都是來自家人的關愛。家人間要相親相愛，互相付出關心，才能換得更多的幸福快樂。家人的愛不應該視為理所當然，我們應該珍惜和並且回應他們。

### 活動二：愛的行動

次數 ①—②—③

1. 共讀繪本「斑斑做早餐」（附件 1-3）。 5'
2. 討論與經驗分享： 8'
  - (1) 為什麼斑斑想要做早餐給爸爸媽媽吃？
  - (2) 斑斑在做早餐時遇到了什麼大麻煩？
  - (3) 斑斑在做早餐時把環境弄亂了，假如你是斑斑可以怎麼做？
  - (4) 斑斑因為好愛爸爸和媽媽，所以準備了他們最喜歡的咖啡，並做了美味早餐。你也可以為家人做些什麼事？或用什麼方式來謝謝家人對你的關愛呢？

**口語評量**  
說出日常生活  
中可為家人做  
的服務和回應  
家人關愛的方  
式。

### 活動三：想為你做件事

次數 ①—②—③

1. 畫出上次分享，想為家人做的一件事，並且在家實際執行；請家長協助記錄孩子執行的情況，於下次課堂中分享。 20'

**實作評量**  
畫出想為家人  
做的一件事，  
並在家中執行  
。

## 活動設計

## 2. 小結： 2'

我們前面聽到好多同學的分享，有的是用眼睛、耳朵，有的同學是透過嘴巴、手和心。例如我們每天可以用眼睛看看家人是不是很开心；用耳朵專心聽他們說話；用嘴巴問他們今天過得開心嗎，對他們說「我愛你」或親親，分享幼兒園有趣的事。也可以用雙手，自己收拾玩具、故事書，維持家裡乾淨整潔。還有用心，用一顆愛家人的心為家人做事，倒一杯水、做一份簡單的早餐、搥搥背。我們能做很多，更重要的還要謝謝爸爸、媽媽和家人給我們一個好溫暖的家。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 家人的愛	覺察家人對自己的照顧與關懷。	口語評量
活動二 愛的行動	了解日常生活中可為家人做的服務。	口語評量
活動三 想為你做件事	了解日常生活中可為家人做的服務，主動回應家人的關愛。	實作評量

## 三、參考資料

邱奕嫻(2020)。子女的角色與責任。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動(頁2-13)。教育部。

## 附件 1-1

## 愛我們的家

## 一、影片資料

曲名	愛我們的家	片長	動作參考版 2 分 39 秒 自由設計版 5 分 49 秒
導演	陳武男	收錄專輯	給我換顆心
作詞	葉薇心	演唱	蕭名喬
作曲	祁少麟	出版年份	2013
出版單位	教育部		
網路資訊	動作參考版 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mjyEwvYD2J8">https://www.youtube.com/watch?v=mjyEwvYD2J8</a> 自由設計版 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v3hH1ZvSpww">https://www.youtube.com/watch?v=v3hH1ZvSpww</a>		

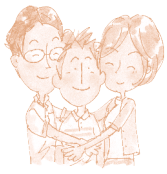
## 二、歌曲簡介

歌詞如下：

每個人愛他，家就有光彩。每個人付出，家就不孤獨。

每個人珍惜，家就有甜蜜。每個人寬恕，家就有幸福。

讓愛天天住你家，讓愛天天住我家，不分日夜秋冬春夏，全心全意愛我們的家。



### 附件 1-2

## 媽媽最棒·爸爸最棒

### 一、繪本資料

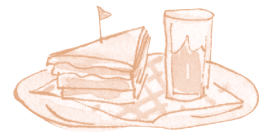
書名	媽媽最棒·爸爸最棒	頁數	44
作者	文 / 蘿拉·紐孜若芙 ( Laura Numeroff ) 圖 / 琳恩·孟辛兒 ( Lynn Munsinger )	譯者	柯倩華
出版單位	小魯文化事業股份有限公司	出版年份	2008

### 二、繪本簡介

本書採正面與背面·雙向閱讀的特殊印刷方式·分別呈現媽媽與爸爸兩部分故事。兩部分文字內容相同·主要透過不同動物·描述生活中親子的各種互動。故事裡的媽媽和爸爸會為孩子做許多的事·例如為熊寶寶縫扣子、烤蛋糕慶祝生日、騎腳踏車、一起閱讀繪本、把孩子背在肩上、生病時照顧孩子、去公園玩、一起看夕陽.....等等。每一件日常小事都能傳達出爸爸或媽媽對孩子濃濃的關心、疼愛和家庭的溫暖。

### 附件 1-3

## 斑斑做早餐



### 一、繪本資料

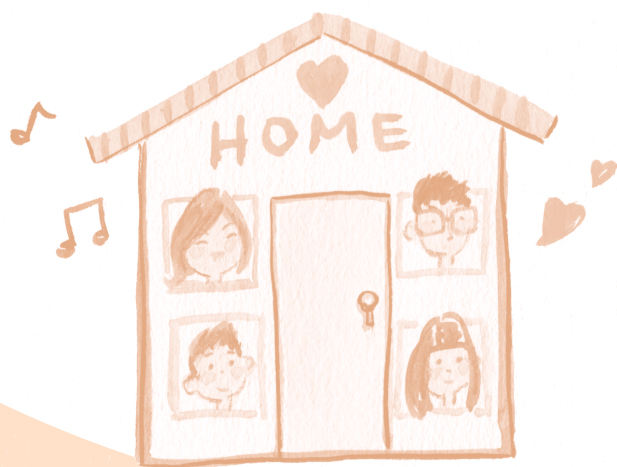
書名	斑斑做早餐	頁數	32
作者	文圖 / 米蓋爾 ( Michel Gay )	譯者	劉嘉路
出版單位	格林文化事業股份有限公司	出版年份	2010

### 二、繪本簡介

某一天早晨起來·斑斑發現爸爸媽媽還在睡覺·他努力想著該如何叫醒他們。結果想起爸爸媽媽每天早上都需要喝一杯咖啡才能清醒。體貼的斑斑努力地準備著早餐和咖啡·只是在準備的過程中·他不小心把咖啡打翻了。他趕緊打掃乾淨。接著他望著咖啡壺裡剩下的一點點咖啡想著該怎麼辦。最後·聰明的斑斑拿了玩具迷你咖啡杯·裝下最後的一點點咖啡。故事末了·斑斑成功的以咖啡香喚醒了爸爸和媽媽·一家人甜蜜的在床上擁抱·彼此道謝並說早安。

# 02

讓愛天天  
住我家





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重」(2-0-2)與學習內容「家人的感受和需要」(B-0-3)、「表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作」(B-0-4)設計。主要透過繪本共讀，引導幼兒覺察及了解家人的感受和需要。另外藉由音樂律動及學習單活動，認識愛家五到運動，鼓勵幼兒在家中以多樣化的方式，對家人表達愛意與感謝。

### (二) 內容重點

一個健康的家庭，家人能在困難時能彼此幫忙和扶持。健康的家庭在做家庭決策時能有效溝通、協商，一起愛家，為家庭的幸福努力。只要日常生活中適時對家人表達關心與愛意，將能更加凝聚家庭情感。根據教育部所發起的「愛家515—家人無距離」活動，對家人在日常生活中表達愛、感謝和尊重。愛的行動可以含括以下五個面向：即眼到、耳到、口到、手到和心到，以下分別說明各項行動內容(邱奕嫻，2020)。

1. **眼到**：相視含情。平時相處時注視家人，以溫暖的眼神關注和回應對方，觀察家人需要。
2. **耳到**：傾聽會意。家人說話時專心傾聽，善用「我訊息」技巧進行溝通。聆聽家人的需要，讓家人感到受重視。
3. **口到**：鼓勵讚美。主動感謝家人，樂於關注、分享彼此的生活經驗，積極讚美鼓勵對方。
4. **手到**：擁抱支持。以身體語言表達對家人的愛與感謝。主動擁抱家人，為家人服務。
5. **心到**：關心包容。適時適度的關心、安慰家人。包容家人的不完美，為彼此心裡需求提供永遠的支持及力量來源。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間(分)	單元重點
愛家小幫手	第1次	20	透過共讀繪本，觀察故事中人物的表情和動作，省思及理解家人的感受和需要。
愛家舞一舞	第2次	30	透過音樂律動認識愛家五到，以語言或行動表達對家人的愛、感謝和尊重。
時時有愛	第3次	30	以語言或行動表達對家人的愛、感謝和尊重。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	蔡幸子
<b>實施年級</b>	幼兒園(中班、大班、中大混齡班)	<b>總次數</b>	共3次, 合計80分鐘
<b>單元名稱</b>	讓愛天天住我家		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	N/A	
	項目		
	項目說明		
<b>家庭 教育</b>	<b>主題軸</b>	主題軸二：家人關係與互動	
	<b>學習 表現 重點</b>	學習 表現	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。
	學習 內容	B-0-3 家人的感受和需要。 B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域	
	學習 表現	中 / 大 -3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人。 中 / 大 -2-2-2 理解他人感受和需要，展現同理或關懷的行動。	
	學習 內容	N/A	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 繪本：(1) 分享 (2) 猜猜我有多愛你 3. 影片：愛家舞一舞		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影及音響相關設備		
<b>學習目標</b>			
1. 理解家人的感受與需要，並樂於表達想法。			
2. 認識愛家五到，主動以言語、圖像或肢體動作方式表達對家人的愛與感謝。			
幼兒先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱			
1-0-1 認識自己及家庭成員，並覺察自己與家人間相互照顧的關係。			



## 活動設計

### 活動一：愛家小幫手

次數 ①—②—③

1. 共讀繪本「分享」(附件 2-1)。 3'

2. 討論與經驗分享： 15'

- (1) 弟弟把姊姊和他一起分享的東西弄髒、弄亂了，姊姊的心情怎樣？
- (2) 為什麼姊姊仍然願意繼續和他一起分享？
- (3) 姊姊看出弟弟需要什麼？所以跟他分享哪些？
- (4) 家人也曾經和我們分享過什麼東西？當他們願意和我們分享時，有什麼感受？
- (5) 和家人分享過哪些自己喜歡的東西？為什麼想和他們一起分享？

3. 小結： 2'

故事裡的姊姊擁有好多自己心愛的玩具和物品，她可以選擇獨享這些東西，但姊姊卻選擇和弟弟一起分享，因為姊姊知道弟弟年紀小，玩玩具時還沒有辦法像她一樣可以用正確的方法玩。姊姊看見弟弟和自己的不同，也看見弟弟想和她一起玩的需要，更重要的是，姊姊因為愛弟弟，所以願意和他一同分享各種快樂時光。另一方面，如果姊姊選擇不分享玩具，弟弟或是其他家人也要看見姊姊的想法或需要，不強迫姊姊分享。每位家人的喜好、個性或許都不一樣，我們要學習看見不一樣，欣賞他們的不一樣，用我們的心去感覺、觀察他們的需要。一起分享生活中的喜怒哀樂，一同製造出更多家裡的歡笑聲。

**口語評量**  
說出家人曾有過的感受和需要。

### 活動二：愛家舞一舞

次數 ①—②—③

課前準備：教師參考影片「愛家舞一舞」(附件 2-2) 或依幼兒身體動作發展情況設計肢體律動動作。

1. 音樂肢體律動： 12'

先觀看影片「愛家舞一舞」(附件 2-2) 一遍，再以分解的慢動作搭配歌詞進行，接著再搭配音樂進行肢體律動。

2. 討論與經驗分享： 10'

- (1) 在歌曲中你聽到，或者比動作時指到身體的哪些地方？
- (2) 除了聽到眼睛、耳朵、嘴巴、手、心，你還聽到什麼，例如說加油、手抱抱？
- (3) 如何利用眼睛、耳朵、嘴巴、手和心，對家人表示感謝或很愛他們？
- (4) 除了上面聽到的這些部位(眼睛、耳朵、嘴巴、手、心)，還有沒有其他也可以對家人表達愛與感謝的方法？

3. 實作練習： 6'

2 人一組扮演一家人，先由甲生發表自己的需要，再由乙生從眼、耳、口、手、心中選一種方式，回應甲生的需要，表

**口語評量**  
說出如何運用愛家五到，對家人表達愛與感謝。

**口語評量**  
針對家人的需要，以愛家五到方式表達關愛或感謝。



### 活動設計

達關愛或感謝。例如甲生說：「大掃除完後，手好痠好累喔。」乙生說：「我來幫你按摩一下。」然後，相互交換角色，再進行一次。

#### 4. 小結： 2'

表達愛與感謝的方式有很多種，對於家人的付出和關愛，我們不只要記得時時感恩，隨時說出來，也可利用愛家五到，透過我們身體的各個部位「眼、耳、口、手和心」表達出來；例如用眼睛溫暖地看著家人、專心聽他們說話、跟家人分享說說有趣的事、抱抱家人、關心他們。

### 活動三：時時有愛

次數 ①—②—③

#### 1. 共讀繪本「猜猜我有多愛你」（附件 2-3）。 5'

#### 2. 討論與經驗分享： 7'

- (1) 大兔子與小兔子間如何表達他們的愛意？
- (2) 故事裡有哪些是用到了眼睛、耳朵、嘴巴、手或心來表達我愛你？
- (3) 假如換成你當小兔子，你想怎麼跟你的大兔子表示我愛你？

#### 3. 「愛家五到」（附件 2-4）： 15'

透過圖像方式描繪出，以眼睛、耳朵、嘴巴、雙手、心對家人表達感謝和愛的行為。例如抱抱、親親、說讚美的話。「愛家五到」於家中完成，翌日收回，展示在教室中。

#### 4. 小結： 3'

許多方式可以對家人表示愛和感謝，例如眼睛，用關愛的眼神看著家人，或者觀察家人的需要、抱抱、親親、說我愛你.....等。每天選擇愛家五到裡的任何一項，對家人做出行動，就增添家裡的溫暖和幸福。

#### 口語評量

說出如何運用愛家五到表達愛意。

#### 實作評量

完成「愛家五到」，以圖像描繪出愛家五到的各種表達愛意方式。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 愛家小幫手	理解家人的感受和需要。	口語評量
活動二 愛家舞一舞	認識愛家五到，以言語或肢體動作方式表達愛與感謝。	口語評量
活動三 時時有愛	主動以言語、圖像或肢體動作方式表達對家人的愛與感謝。	口語評量 實作評量（附件 2-4 「愛家五到」）

## 三、參考資料

邱奕嫻（2020）。經營健康家庭。載於周麗端、唐先梅（主編），高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動（頁 44-58）。教育部。



## 附件 2-1

### 分享

#### 一、繪本資料

書名	分享	頁數	32
作者	文 / 安喜亞·賽門絲 (Anthea Simmons) 圖 / 喬治雅·博琪 (Georgie Birkett)	譯者	賴嘉綾、陳秋彤
出版單位	親子天下股份有限公司	出版年份	2010

#### 二、繪本簡介

姊姊有好多喜愛的物品(熊寶寶、故事書、拼圖、小被被.....)。弟弟只要看見姊姊正在做什麼,也會想要,媽媽也說要一起玩。儘管弟弟會舔熊寶寶、會把書弄皺.....,讓姊姊很困擾,但因為姊姊喜歡弟弟,所以選擇分享自己的物品。姊姊看到弟弟的不同,也知道他的需要,所以仍願意選擇分享。故事後段,姐姐更是開始主動找弟弟一起分享所有她想做的事,例如找弟弟一起吃餅乾、一起洗澡、一起分享媽媽..... 分享生活中所有開心的事。

## 附件 2-2

### 愛家舞一舞

#### 一、影片資料

片名	愛家舞一舞	片長	4分20秒
導演	——	出版年份	2010
製作單位	教育部	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1buX4cYJfjU">https://www.youtube.com/watch?v=1buX4cYJfjU</a>		

#### 二、影片簡介

本影片為教育部配合國際家庭日五月十五日所推行之活動「愛家 515—家人無距離」。影片開場為活動說明,歌曲自1分10秒開始。音樂為李佳薇作詞作曲,主要欲透過歌詞及舞蹈動作,推廣愛家五到行動。鼓勵學生以五個不同面向:眼到—相視含情、耳到—傾聽會意、口到—讚美鼓勵、手到—擁抱支持,以及心到—關心包容,在生活中對家人表達愛意。歌詞如下:

看一看 我們一起長大(眼睛 眼睛) 聽一聽 今天過得好嗎?(耳朵 耳朵)  
說一說 加油會更棒(嘴巴 嘴巴) 雙手抱抱你 心裡想想我  
555 種愛的行動 111 家人一起做 55 無距離的分享 天天都要甜甜的家  
555 種愛的行動 111 家人一起做 55 無距離的分享 515 我愛我的家

## 附件 2-3

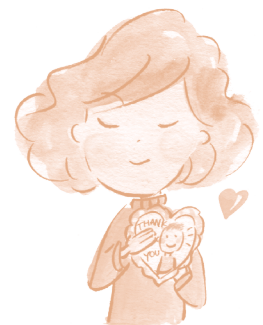
## 猜猜我有多愛你

## 一、繪本資料

書名	猜猜我有多愛你	頁數	36
作者	文 / 山姆·麥克布雷尼 ( Sam McBratney ) 圖 / 安妮塔·婕朗 ( Anita Jeram )	譯者	陳淑惠
出版單位	上誼文化實業股份有限公司	出版年份	1996

## 二、繪本簡介

故事裡的小兔子和大兔子以多樣的方式互相表達愛意，牠們的愛有的像雙手手臂打開時，這麼長的愛；有的像是倒立時，頭頂到腳趾，這麼高的愛；有的甚至是從地球到月球一樣這麼深遠的愛。小兔子與大兔子間深不可測的愛，在繪本中展現了各式創意的描繪方式，是一本可以用來引導幼兒學習對父母表達愛意的作品。



### 愛家五到

請畫出如何透過眼睛、耳朵、嘴巴、雙手和心，對家人表達愛和感謝。



眼睛



耳朵



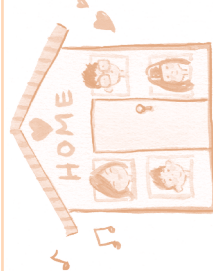
嘴巴



雙手



心



請家長寫下，您想對小寶貝說的話……



03

我家的  
大小事





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「了解家庭中的各種角色與互動」(2-I-1)與學習內容「家庭成員的各種角色」(B-I-1)、「家庭成員各種角色的合宜互動」(B-I-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題」(E-A2)具體內涵設計，引導學生覺察家庭成員的角色責任與良好互動方式。

### (二) 內容重點

#### 1. 家庭成員的角色與職責

角色係指每個人在社會結構中的各個位置所肩負的任務及職責。在家庭中每位成員因所屬的親屬結構位置不同，亦有不同的角色和職責(林如萍，2001)。學齡階段兒童的家庭角色與職責可歸納為四大部分，「體貼陪伴」包含關心體貼家人；「配合分擔」包括順從、協助分擔家務；「溝通分享」包含與家人分享經驗、主動溝通、維持家庭和諧；和「自制回饋」包括擔負自己學習的責任、自我照顧、獨立自制和使家人安心及情感回饋(徐曉玲，2016)。學齡期兒童在謀求自我發展、自律學習之外，若能參與家務分工，關心長輩及家人健康，可讓多重角色下的父母減輕壓力，得到精神上的支持。甚至有益兒童在照顧自己關心家人中學習真正獨立。增進家人良好互動的方式可參考以下方向。

#### 2. 增進家人間的良好互動(黃韻瑜，2020)

- (1) 表達 / 接受彼此情感與關懷：學習同理家人的想法和感受，適時給予支持，讓家人感受到被接納、尊重以及關懷。
- (2) 尊重家人互動的規範：理解並接納家人在個性、興趣、感受、價值觀上的差異，學習尊重不同觀點，以適宜的方式表達自己的意見看法。
- (3) 實踐自己的家庭責任：對學齡兒童而言應盡的家庭責任有如，養成良好的生活習慣、分擔家務、友愛手足、主動關心家人、學習禮貌、學習合作和分享、珍惜資源、保護自己的健康和 safety、自律課業上的學習、探索自己與興趣等。

### (三) 單元架構表

活動名稱	節	時間(分)	單元重點
家有絕(角)色	1 節	40	透過繪本與討論，了解家庭中的各種角色與責任，以及和家人合宜互動的方式。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	蔡幸子
<b>實施年級</b>	1-2 年級	<b>總節數</b>	1 節 · 40 分鐘
<b>單元名稱</b>	我家的大小事		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。	
	學習 內容	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別角色的突破與性別歧視的消除	
	實質 內涵	E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	生活課程	
	學習 表現	7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。	
	學習 內容	D-I-3 聆聽與回應的表現。 D-I-4 共同工作並相互協助。	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 繪本：朱家故事		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦及投影相關設備		

**學習目標**

了解不同家庭成員的角色與責任及家人間的合宜互動方式，並在生活中以合宜的方式與家人互動。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。

2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝和尊重。

**活動設計****活動：家有絕（角）色**

節數

1

課前準備：全班分 6 組。

1. 共讀繪本「朱家故事」（附件 3-1）。 7'



## 活動設計

### 2. 全班討論與經驗分享：10'

- (1) 朱家裡有哪些人？他們負責做什麼？
- (2) 你家有哪些人？這些家人通常負責做什麼？
- (3) 朱媽媽不只要工作，也要自己做完所有的家務，你有什麼看法？
- (4) 說說看，家事應該由哪些人來做？做哪些家務？為什麼？

**口語評量**  
說出故事家庭中各個角色分擔的責任。

### 3. 分組情境扮演：14'

- (1) 以下 6 個情境，請擇取符合教學現場狀況的 3 個情境。每種情境分派 2 組，小組成員用 5 分鐘依據情境討論，例如角色扮演、互動方式，並演練。

**實作評量**  
演練合宜的家人互動方式。

- ① 媽媽很晚才下班回到家，這時候她覺得很累，怎麼表達關心比較好呢？
- ② 爸爸感冒躺在床上休息，要如何表達關心？
- ③ 弟弟或妹妹喝水的時候不小心打翻水杯，怎麼做比較好？
- ④ 媽媽規定功課做完才能看電視，但現在正播放我愛看的卡通片，怎麼做比較好？
- ⑤ 電動遊戲玩到一半，爸爸催我上床睡覺，怎麼做比較好呢？
- ⑥ 爸爸將晚餐準備好了，我可以做些什麼呢？

- (2) 依題目順序上臺表演。

### 4. 全班討論與經驗分享：6'

- (1) 在剛才扮演的情境中，覺得哪一種互動方式比較好？為什麼？除了以上的方法外，你還想到哪些呢？
- (2) 在家中，我們還做過哪些對家人表達情感、關心或者遵守家庭規則、完成自己該做的事的例子？

**口語評量**  
說出適當的家人互動方式，以及自己和家人的互動經驗。

### 5. 小結：3'

每個家庭成員在不同的場域、情境裡都扮演不一樣的角色、擔負不同責任。像是爸媽或爺奶，同時有工作和照顧家人的責任，而小朋友有自律和學習的責任，例如保護自己的健康和安全、學習有禮貌、負責自己該做的事等。

家庭幸福是需要靠所有家人共同努力付出才有的。家務不應該只有單獨一個人或媽媽、奶奶、外婆等女生做，我們一起分擔家務，全家分工合作，才能讓父母或爺奶減輕壓力，得到精神上的支持，也能讓我們學習獨立。

除了自律、學習和分擔家務以外，還有許多和家人相處的適當方式，例如互相幫助；主動關心或照顧家人；當家人喜歡的東西跟自己不一樣，或是覺得自己說的話不對的時候，好好地聽家人怎麼說等等。

家庭的幸福是要靠全家人一同努力才能達成，用這些方式和家人好好相處，便是一種我們能為家庭幸福做的努力。



## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
家有 絕(角)色	了解不同家庭成員的角色與責任及家人間的合宜互動方式。	口語評量 實作評量

## 三、參考資料

林如萍 (2001)。家庭發展理論。載於黃迺毓等 (編著)，**家庭概論** (頁 82-97)。空大。

徐曉玲 (2016)。**實施子職教育方案提升國小二年級學生子職角色實踐之行動研究** (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學。

黃韻瑜 (2020)。家庭中的角色與互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊II 主題軸二:家人關係與互動** (頁 14-25)。教育部。



### 附件 3-1

## 朱家故事

### 一、繪本資料

書名	朱家故事	頁數	32
作者	文圖 / 安東尼布朗 (Anthony Browne)	譯者	漢聲雜誌社股份有限公司
出版單位	英文漢聲出版股份有限公司	出版年份	2010

### 二、繪本簡介

朱媽媽平時除了上班，還要負責全家人的生活起居，朱媽媽感到精疲力盡，然而家人們對媽媽的付出卻感到理所當然。直到有一天，朱媽媽留下字條離家了，朱爸爸和兩個孩子重新面對自己的生活，學習處理生活中的大小事。當媽媽再回到家後，一切都變得不一樣了。朱家人懂得不能再讓朱媽媽一人負擔所有家事，家事應該分工負責，共同合作，從此朱家人重新獲得歡樂且幸福的時光。

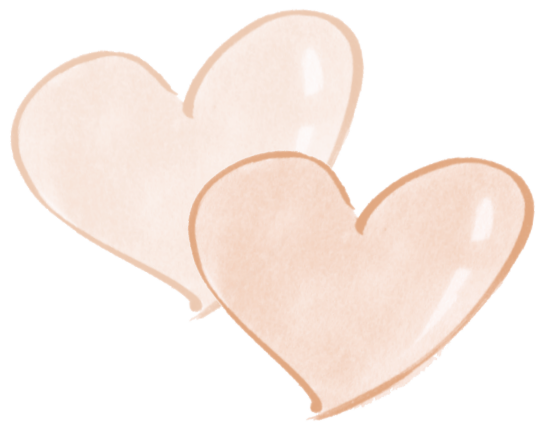


# MEMO



# 04

關愛家人，  
面面俱到





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐」(2-I-2)與學習內容「增進家人關係的方法」(B-I-3)、「增進家人關係的行動」(B-I-4)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「人際關係與團體合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵設計，引導學生理解增進家人關係的方法，並在家庭中行動實踐。

### (二) 內容重點

家庭情感有如銀行帳戶，家人間可透過表達愛意和感謝來存入情感存款；情感投入得越多，家人關係越能緊密和諧。由於每個人偏好及能接受的表達方式同，需使用適切的表達方式，才能讓對方感受到，亦能順利將愛的存款存入帳戶。依據教育部發起的「愛家舞一舞 - 家人無距離」行動，對家人表達愛意、感謝和尊重可透過眼、耳、口、手和心等，以不同感官進行愛的行動。此外行動的方式亦可參考 Gary Chapman (1992/1998) 舉例之愛的語言，包括以肯定的言詞表達、規劃精心的時刻、準備貼心的禮物、提供專屬的服務和身體的接觸。以下以五個面向分別說明舉例 (邱奕嫻，2020)：

1. **口到—肯定的言詞**：用言語鼓勵或讚美來表達愛意、表達感謝或分享日常生活大小事；除了口語表達外，也可使用文字書寫方式傳達。
2. **耳到—精心的時刻**：專心的關注、陪伴對方，仔細傾聽對方說話，分享彼此內心的感受和想法，同理並給予適當的回應，讓家人感受到備受重視。
3. **心到—貼心的禮物**：用心感受家人的需要，關心、給予家人情感上的支持，贈送給對方喜歡和合適的禮物以表達愛意。
4. **眼到—服務的行動**：以溫暖的眼神注視、回應家人，觀察對方的需求，為對方服務，用愛的行動滿足家人。
5. **手到—身體的接觸**：牽手、擁抱、摟肩或友善的肢體碰觸，傳遞親密與愛的感覺。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次	時間 (分)	單元重點
關愛家人	第 1 次	30	透過影片及討論，了解增進家人關係的方式。
面面俱到	第 2 次	30	透過骰子遊戲與分享討論，增進家人間和諧的關係。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	蔡幸子
<b>實施年級</b>	1-2 年級	<b>總次數</b>	共 2 次，合計 60 分鐘
<b>單元名稱</b>	關愛家人，面面俱到		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之 素養。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現 重點	學習 內容	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。
			B-I-3 增進家人關係的方法。 B-I-4 增進家人關係的行動。
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	生活課程	
	學習 表現	7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊 重和自己不同觀點的意見。	
	學習 內容	D-I-3 聆聽與回應的表現。 D-I-4 共同工作並相互協助。	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 影片：長不大的弟弟		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影及音響相關設備		

**學習目標**

理解增進家人關係的方式，發展和諧的家人互動方式。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。

2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝和尊重。

2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。(家庭教育議題 E5)

**活動設計****活動一：關愛家人**

次數

①

②

1. 觀看影片「長不大的弟弟」(附件 4-1)或「阿公的電視機」(附件 4-2)。

7'

## 活動設計

### 2. 討論與經驗分享 (依據所選影片, 擇一進行討論) : 10'

#### 長不大的弟弟 :

- (1) 影片中, 小時候的弟弟對於姊姊的關心, 做了什麼?
- (2) 你有哥哥或姊姊嗎? 哥哥或姊姊做了哪些關心你的事情?
- (3) 你有弟弟或妹妹嗎? 你為弟弟或妹妹做了哪些關心他的事情?
- (4) 我們還可以如何對家人表達關心和愛?

#### 阿公的電視機 :

- (1) 影片中, 小時候劉志同和阿公的互動如何? 阿公如何表達出很愛劉志同?
- (2) 你和爺爺 / 奶奶或外公 / 外婆的互動如何, 他們曾經做過什麼, 讓你感受到他們的愛或關心?
- (3) 影片中, 阿公陪小時候的劉志同放沖天炮、長大的劉志同也會打電話問候關心阿公。你曾經也對家人表達過哪些愛的行動?
- (4) 我們還可以如何對家人表達關心和愛?

### 3. 說明愛家五到和愛的語言 : 13'

愛家五到為透過眼、耳、口、手、心等感官對家人表達愛意, 行動的方式可以用說話、寫卡片讚美或感謝家人; 專心、開心地享受和家人在一起的時間; 送給家人喜歡、需要或讓他開心的東西, 可能是一朵可愛的花或是自己做的小禮物; 在家人需要的時候為他做一些事, 例如幫下班的爸爸或媽媽搥背; 或是牽著弟弟或妹妹的手, 表現對他的喜愛。

## 活動二：面面俱到

次數 ①—②

課前準備：全班 5 人分為 1 組。

#### 1. 規則說明與進行擲骰 : 7'

利用人物、地點、事件、感覺、愛家五到等五顆骰子 (附件 4-3), 各組輪流擲骰, 依擲骰結果, 設定情境。其中, 愛家五到骰子各面向內容包括眼睛、耳朵、嘴巴、雙手、心, 以及再擲一次, 若擲到再擲一次, 則繼續再擲, 持續擲到出現眼、耳、嘴、手、心任一面時停止。另外, 請注意擲骰結果, 若小組間的結果全部相同, 建議重新再擲一次, 以多元的情境組合為優先考量, 以利後續活動進行。

#### 2. 小組腦力激盪 : 15'

組合五顆骰子擲出的結果, 整理出特定的情境, 各組針對該情境進行討論。例如媽媽 + 廚房 + 準備三餐 + 疲憊 + 雙手; 即討論媽媽在廚房準備三餐, 感覺很疲憊時, 要如何利用雙手對媽媽表達出愛與關懷。並依腦力激盪結果, 完成「愛的行動」(附件 4-4)。

#### 口語評量

描述影片中家人間的互動關係, 並發表可增進家人關係的方法。

#### 實作及口語評量

完成「愛的行動」, 寫出並分享對家人表達愛與關懷的方式。

### 活動設計

3. 每組輪流分享擲出的情境組合為何？以及在這樣的情境下，可以如何為家人做出愛的行動？ 6'

4. 小結： 2'

愛家是一個簡單的行動，只要在日常生活中常常對家人表示出關心與愛護。這個愛的行動可能只是一個甜蜜的眼神、專心的聆聽、說讚美的話、簡單的親親抱抱、寫小卡片或者替家人倒一杯茶，這些都能增進感情，讓家人關係更加甜蜜。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 關愛家人	理解增進家人關係的方式。	口語評量
活動二 面面俱到	理解增進家人關係的方式。	實作及口語評量（附件4-4「面面俱到」）

## 三、參考資料

邱奕嫻（2020）。經營健康家庭。載於周麗端、唐先梅（主編），高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動（頁44-58）。教育部。

Chapman, G. (1998)。愛的語言 - 兩性溝通的雙贏策略（王雲良譯）。基督中國主日學。（原著出版年1992）

### 附件 4-1

### 長不大的弟弟

#### 一、影片資料

片名	長不大的弟弟	片長	6分40秒
導演	——	出版年份	2017
出版單位	全國電子股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3gmapP2cJN8">https://www.youtube.com/watch?v=3gmapP2cJN8</a>		

#### 二、影片簡介

小時候的姊姊總在媽媽加班不在家時煮飯、照顧弟弟。然而弟弟對姊姊的生活提醒總是顯得不在乎，他總是以頑強、不聽話的方式回應姊姊，甚至有意無意地找姊姊麻煩；但姊姊總是包容弟弟的「長不大」。直到姊姊長大了，被公司外派到海外工作。弟弟回想起姊姊從小到大的好，才開始以不同的方式表達對姊姊的愛與關懷。

附件 4-2

## 阿公的電視機

### 一、影片資料

片名	阿公的電視機	片長	6 分 33 秒
導演	——	出版年份	2017
出版單位	全國電子股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oADIpGnUjfy">https://www.youtube.com/watch?v=oADIpGnUjfy</a>		

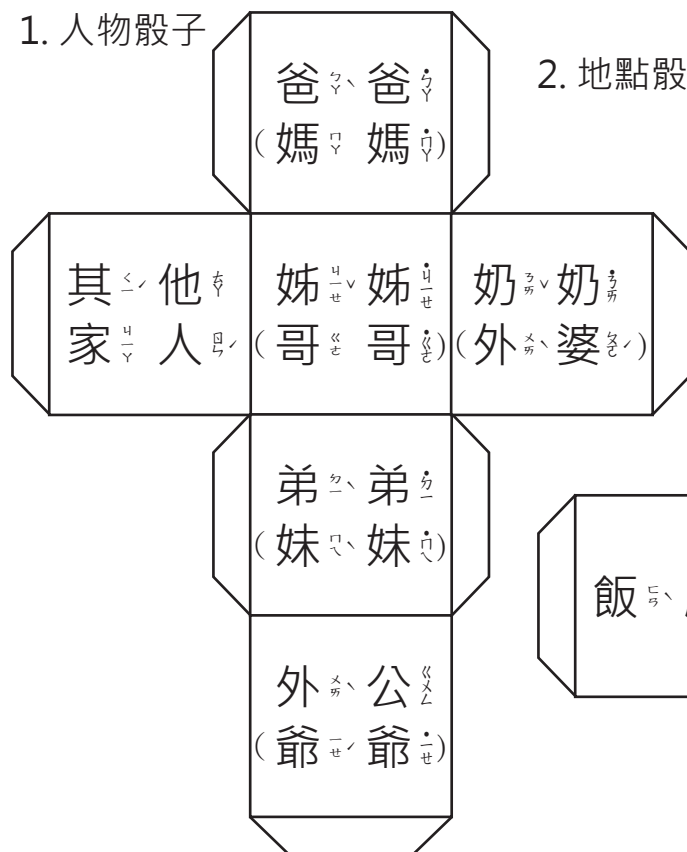
### 二、影片簡介

小時候的劉志同因爸爸和媽媽工作忙碌，所以與阿公和阿嬤同住，由阿公、阿嬤負責照顧他的三餐起居。阿公非常疼愛劉志同，總是順著他的任何要求。同樣的，他也非常喜歡阿公，總是和阿公膩在一起，一起看電視、一起放沖天炮、一起做很多的事。長大後，劉志同順應爸爸、媽媽的要求，搬回去同住。離開阿公家後，阿公常常想他，想得掉淚，沒了劉志同的陪伴，阿公顯得格外孤單。隨著劉志同長大出社會工作，他能陪伴阿公的時間越來越少。某次回到阿公家，劉志同發現阿公的電視壞了，孝順的他便送給阿公一臺新電視。劇情的最後，阿公從電視裡看到劉志同成為主播。阿公為此感到欣慰及驕傲。

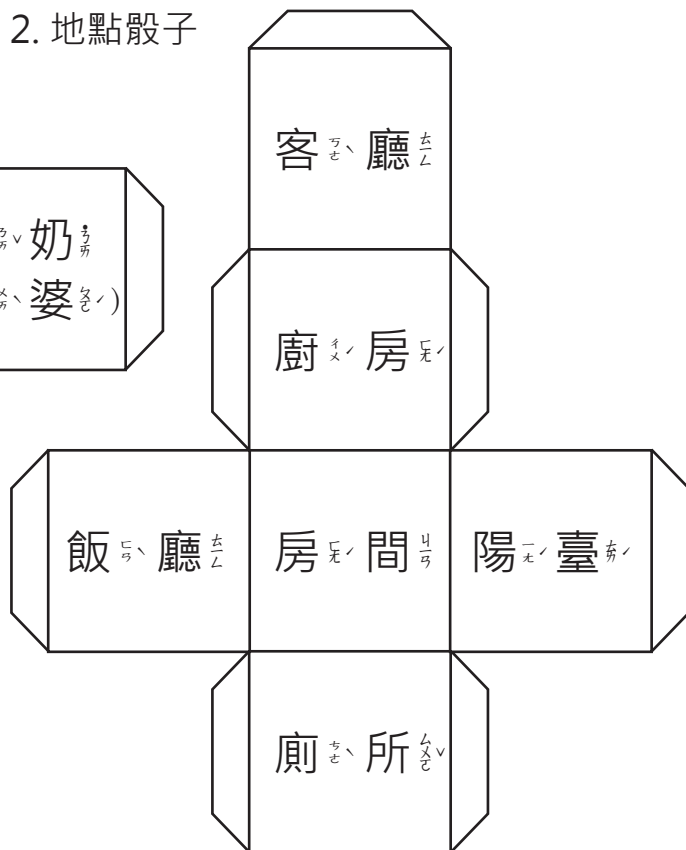
附件 4-3

## 骰子六面平面圖

### 1. 人物骰子

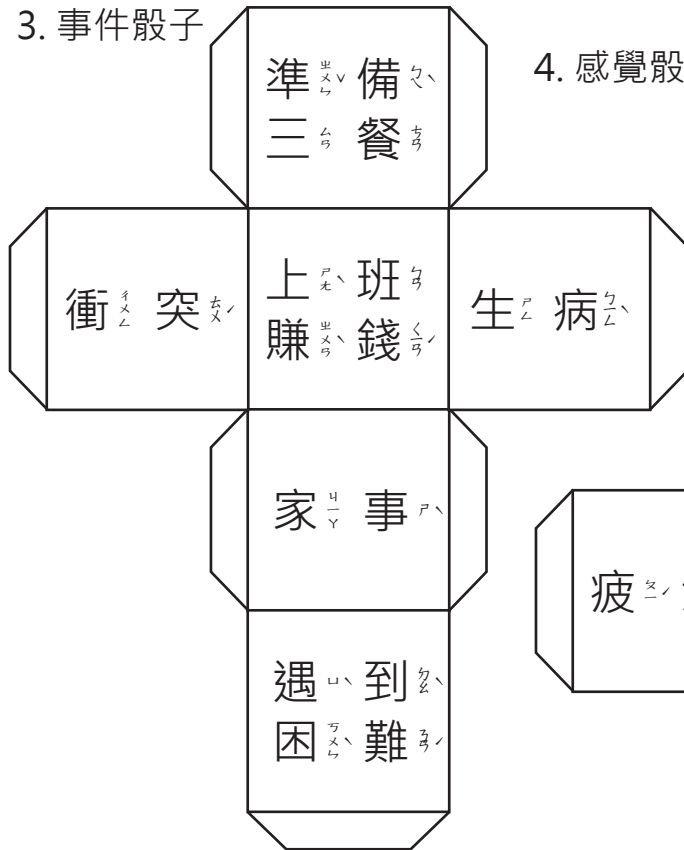


### 2. 地點骰子

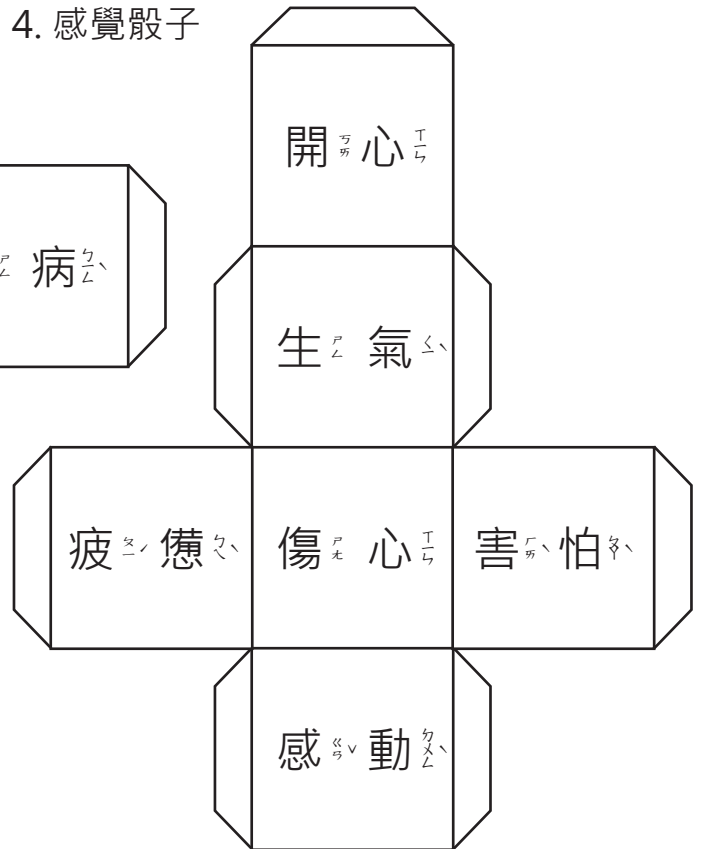




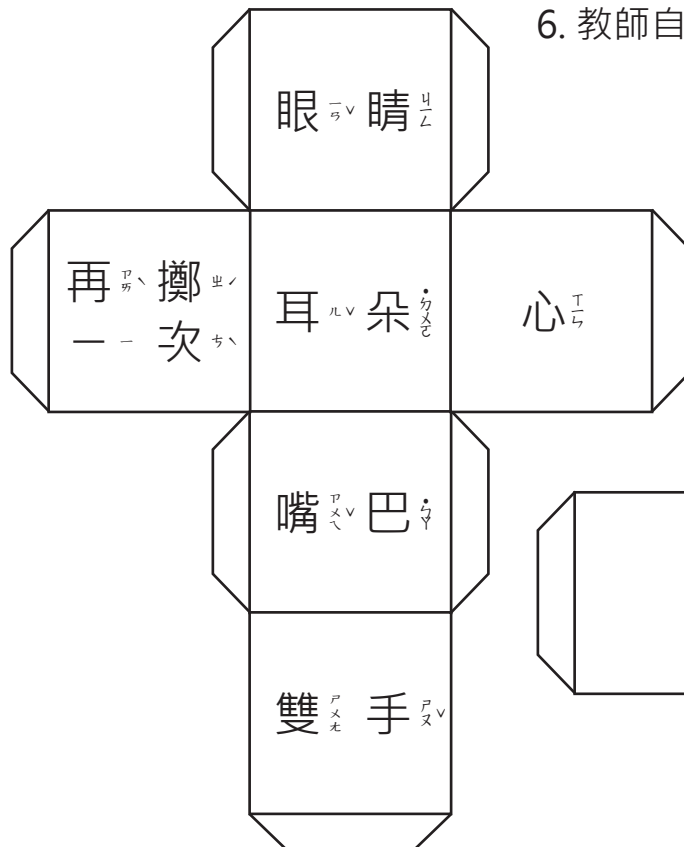
## 3. 事件骰子



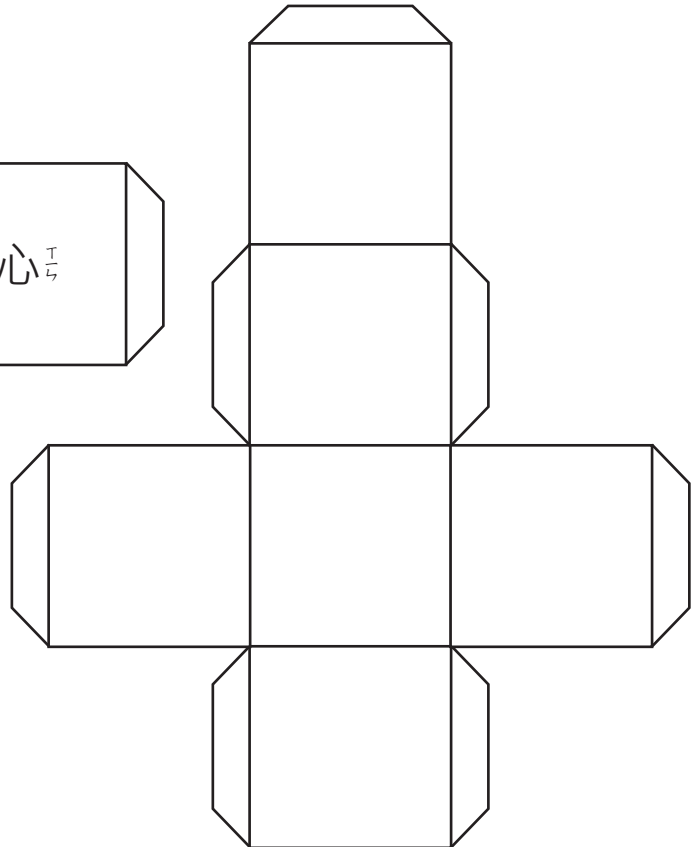
## 4. 感覺骰子



## 5. 愛家五到骰子



## 6. 教師自由設計版



面面俱到

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

請完成下表：

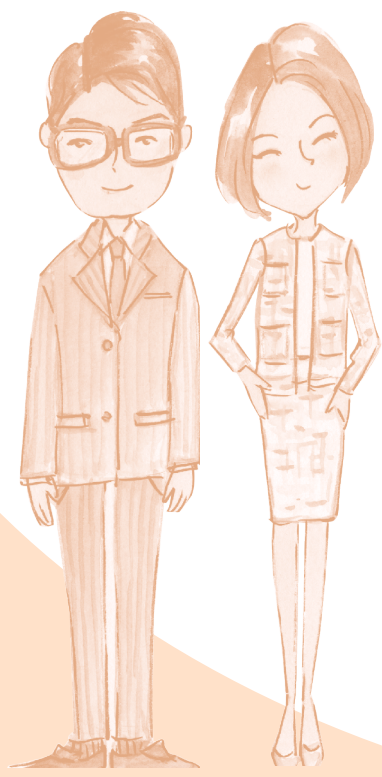
組員		骰子擲出的結果
座號	姓名	

寫出或畫出這種情境下，能為家人表達愛與關懷的方式：

05

我家的

超人





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「了解家庭成員的多重角色與責任」(2-II-1)與學習內容「家庭成員的多重角色」(B-II-1)、「家庭成員多重角色對應的職責」(B-II-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境」(E-A2)具體內涵進行設計。

本示例以國小中年級學生為對象，透過同儕家長的分享、採訪家人及相互觀摩、討論，了解家人的多重角色、職責、壓力，進而體察家人在照顧自己時的付出與辛勞，並以親手製作的繪本感謝家人。

### (二) 內容重點

「角色」是指個人在其社會位置上所擔負的任務以及所從事的活動(黃韻瑜，2020)，以家庭為界，可分為家庭內角色及家庭外角色。家庭體系內的角色包含家人角色、親屬角色；家庭外角色可包含工作角色、社區參與角色(周麗端，2017-2018)。

以育有學齡期子女的父母為例，其可能擔負的多重角色及職責包括：

#### 1. 家庭內角色 (黃韻瑜，2020)

- (1) 父母角色：陪伴子女學習、協助子女適應學校生活。
- (2) 夫妻(伴侶)角色：維持親密關係、溝通協調對子女課業的期待。
- (3) 子女角色：建立成年子女與父母間的關係、陪伴與照顧父母。

#### 2. 家庭外角色

- (1) 工作角色：維持原本的事業或謀求進一步發展、重新進入就業市場。
- (2) 其他社會參與角色：擔任社區或鄰里、非營利組織(NPO)或非政府組織(NGO)志工等，持續社會參與、貢獻社會。

每個角色因其角色任務，都需要耗用個人的時間、體力、精神，可能產生相應的壓力，因此需要家人的體諒、關懷及支持(黃韻瑜，2020)。子女身為家庭的一分子，雖然不能分擔家人(尤其是父母)的角色任務，但也能透過各種行動分擔家人面臨的多重壓力，以及關懷與支持家人。



## (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
小小記者會	第 1 次	20	透過家長的工作分享與討論，了解家人可能同時具有多種角色、職責及所帶來的壓力。
我是小記者	第 2 次	40	藉由訪談家長，了解自己家人具有的多種角色、職責及所帶來的壓力。
記者發表會	第 3 次	20	透過彼此分享家長的身分、職責及壓力，思考家人對自己的付出。
我是小作家	第 4 次	20	透過繪本閱讀，嘗試根據自己的採訪內容及感想，創作繪本並贈送給家人，表達對家人的感謝。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	陳小英、林素秋
<b>實施年級</b>	3-4 年級	<b>總次數</b>	共 4 次，合計 100 分鐘
<b>單元名稱</b>	我家的超人		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸 II：家人關係與互動	
	學習 表現	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。	
	學習 內容	B-II-1 家庭成員的多重角色。 B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 2. 繪本：(1) 我媽媽 (2) 我爸爸		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦及投影相關設備		



## 學習目標

了解家人所具有的多重角色、職責及壓力，從中體察家人對自己的付出，進而能體諒、關懷家人，並表達感謝。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。(家庭教育議題 E7)

## 活動設計

### 活動一：小小記者會

次數 ①—②—③—④

課前準備：教師邀請一位家長到校分享自己的「工作」，並與家長說明分享的內容，例如「工作」可包含職業、社會服務或家庭等方面，工作內容可包括場所、交通、服裝、工作時間、工作內容、工具使用.....。

1. 家長分享關於自己的「工作」。10'

2. 問題與討論：8'

(1) 根據家長的分享，自由提問(例如為什麼想做這個工作？工作會不會很辛苦？工作會危險嗎？)。

(2) 家長回答或共同討論。

3. 課後學習活動：2'

(1) 在「小小記者會」新聞稿(附件 5-1)寫下或畫下對家長分享印象最深刻的內容或感想，下次課堂活動張貼在公佈欄分享後，回饋給分享的家長。

(2) 挑選家中的長輩或照顧者，採訪他的「工作」，與長輩或照顧者一起完成「我家的超人」新聞稿(附件 5-2)的「採訪內容」，再自己用文字或圖文的方式，記錄印象最深刻的內容。

#### 口語評量

透過提問或討論，表達對工作職責、辛勞、壓力的了解。

### 活動二：我是小記者

次數 ①—②—③—④

運用週末或課餘時間完成「小小記者會」新聞稿(附件 5-1)及「我家的超人」新聞稿(附件 5-2)。40'

#### 實作評量

完成「小小記者會」新聞稿及「我家的超人」新聞稿，了解家人擔負的角色、職責及壓力。

### 活動三：記者發表會(第3次)

次數 ①—②—③—④

課前準備：將「小小記者會」新聞稿(附件 5-1)張貼或布置在公佈欄。

1. 幾位同學自願上臺分享「我家的超人」(附件 5-2)採訪內容。5'

2. 分享與討論：13'

(1) 小組內彼此觀摩「我家的超人」採訪內容。

(2) 從同學的分享和觀摩，你發現自己的家長除採訪單上所寫的「工作」，還做了哪些「工作」？

#### 口語評量

說出家人具有的多種角色職責、辛勞、壓力及對自己的付出。

### 活動設計

- (3) 這些「工作」對社會、其他家人或自己有什麼貢獻？  
 (4) 你對於家長扮演這麼多種角色、做這麼多種「工作」有什麼感想？

#### 3. 小結： 2'

爸爸/媽媽(主要照顧者)是社會的一分子，可能是公益團體的志工、鄰里的鄰里長、銀行的員工等等；也是祖父母的孩子，要陪伴或照顧祖父母；更是自己的照顧者，讓自己可以安心上學、成長，了解爸爸/媽媽的辛勞與付出，才能進一步體諒、關懷爸爸/媽媽。

#### 活動四：我是小作家

次數 ①—②—③—④

課前準備：學生自備製作繪本相關材料、用具。

1. 共讀繪本「我媽媽」(附件 5-3)、「我爸爸」(附件 5-4)。 8'

2. 自創繪本(簡易手工書製作參見附件 5-5)： 12'

- (1) 從「我家的超人」採訪及討論後，可以發現家長每天努力付出的模樣。  
 (2) 參考繪本「我媽媽」、「我爸爸」的形式，繪製一本家長的專屬繪本，表現出自己眼中家長為工作、為家人、為自己努力的模樣，稱讚他並表達自己的感謝和愛。(本次課程時間內來不及完成的部分，利用課餘或週末時間繼續完成)  
 (3) 繪本完成後，先布置在公佈欄彼此分享，再贈送給採訪的家人。

**實作評量**  
 自創繪本，表現對家人的角色理解、體諒及感謝。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 小小記者會	了解家人所具有的多重角色、職責及壓力。	口語評量
活動二 我是小記者	了解家人所具有的多重角色、職責及壓力，從中體察家人對自己的付出。	實作評量(附件 5-1「小小記者會」新聞稿、附件 5-2「我家的超人」新聞稿)
活動三 記者發表會	了解家人所具有的多重角色、職責及壓力，從中體察家人對自己的付出。	口語評量
活動四 我是小作家	體察家人對自己的付出，進而能體諒、關懷家人，並表達感謝。	實作評量

## 三、參考資料

周麗端(計畫主持人)(2017-2018)。高級中等以下學校家庭教育課程參考大綱研修計畫。教育部委辦計畫成果報告，教育部。

黃韻瑜(2020)。家庭中的角色與互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家庭關係與互動(頁 14-25)。教育部。



## 小小記者會新聞稿

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 小小記者會

記者：\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_

受訪者：

工作（例如家庭、職業、社會服務.....）：

工作內容（例如場所、交通、服裝、工作時間、工作內容、工具使用.....）：

請以圖 / 文紀錄印象最深刻的工作內容：





## 附件 5-2

## 我家的超人新聞稿

## 我家的超人

記者：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_

受訪者：媽媽 爸爸 祖母 祖父 其他\_\_\_\_\_（稱謂）

## 採訪內容：

一、家庭內工作（通常分擔的家事）、家庭外工作（職業／職稱或社會服務.....）

例如在家是家庭主婦，在外是醫院志工

二、工作內容（場所、交通、服裝、工作時間、工作內容或工具使用.....）

以家庭主婦為例，準備 2 餐，在廚房穿圍裙工作，早餐約 1 小時／晚餐約 1.5 小時，內容包括配菜、洗／切／烹煮食物、收拾等等，會用到烹調及清潔用具.....

三、其他（例如職責、辛勞、壓力及對自己的付出等等）

以家庭主婦為例，需要隨時處理家人的需求、很少有完整空閒的時間.....

以圖／文紀錄印象最深刻的內容：





### 附件 5-3

## 我媽媽

### 一、繪本資料

書名	我媽媽	頁數	23
作者	文圖 / 安東尼布朗 ( Anthony Browne )	譯者	何儀
出版單位	格林文化事業股份有限公司	出版年份	2018

### 二、繪本簡介

從孩子的角度形容自己的媽媽有多麼棒！

媽媽是手藝高超的廚師、技藝精湛的雜耍演員、傑出的畫家，還是全世界最強壯的女人；媽媽是能讓植物都長好的魔法園丁、是傷心時逗自己開心的仙子；媽媽擁有甜美的歌聲、也會吼得像獅子般兇猛，媽媽美麗得像蝴蝶、舒適得像沙發、溫柔得像貓咪，但強悍得像犀牛；不管媽媽是舞蹈家、太空人、電影明星或是大老闆，都是自己的超人媽媽，常常逗自己哈哈大笑。

最重要的是，孩子愛媽媽，孩子也知道媽媽永遠愛自己！

### 附件 5-4

## 我爸爸

### 一、繪本資料

書名	我爸爸	頁數	23
作者	文圖 / 安東尼布朗 ( Anthony Browne )	譯者	黃鈺瑜
出版單位	格林文化事業股份有限公司	出版年份	2018

### 二、繪本簡介

從孩子的角度描述自己的爸爸有多麼酷！

爸爸連大野狼也不怕、可以一跳就越過月亮、走鋼索不會掉下來、敢和巨人摔跤、還能在父親運動會的賽跑中輕鬆獲得第 1 名；爸爸有和馬一樣大的食量、能像魚一樣的靈活游泳、還像大猩猩一樣強壯，也像河馬一樣快樂；爸爸長得像大房子一樣高大、溫柔地像泰迪熊、還像貓頭鷹一樣聰明、也會做些傻事；爸爸是舞蹈家、歌手、很會踢足球，還常逗自己哈哈大笑。

最重要的是，孩子愛爸爸，孩子也知道爸爸永遠愛自己！

## 附件 5-5

## 簡易手工書

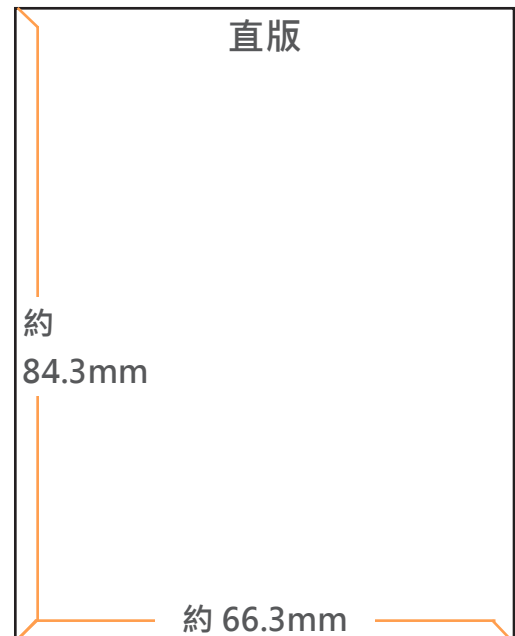
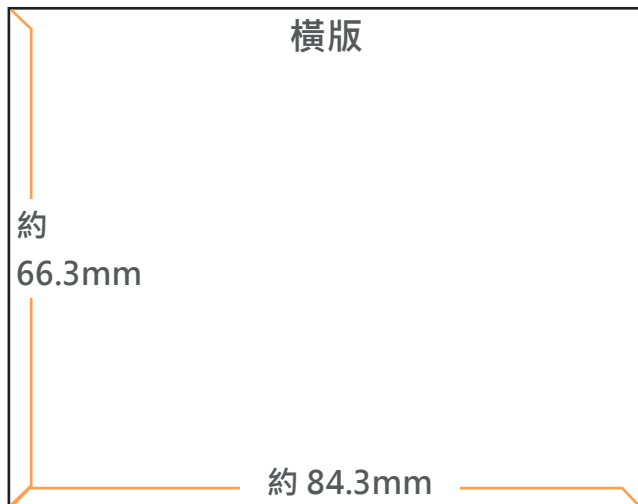


## 一、材料及工具：

8 開圖畫紙 1~2 張、28mm 迴紋針 2 支、圖釘 1 個、墊板 1 個、美工刀或剪刀 1 把

## 二、製作流程：

1. 圖畫紙對折成長方形後，用美工刀或剪刀裁剪成 2 張。可分為橫版及直版。
  - (1) 橫版：在圖畫紙的短邊對折
  - (2) 直版：在圖畫紙的長邊對折
2. 所有裁剪後的圖畫紙在長邊對折成 2 個長方形，用刀鞘或剪刀將摺痕壓實。
3. 迴紋針拆開成直線狀。
4. 所有圖畫紙疊整齊，內側朝上放在墊板上，用圖釘在圖畫紙的摺線上半及下半各鑽 2 個洞，2 個洞的距離為迴紋針長度的 1/2。
5. 迴紋針仿造釘書針，配合 2 個洞的位置折成口字型，從外側穿透所有圖畫紙後，往迴紋針中央折至貼緊摺線，固定所有圖畫紙。
6. 圖畫紙摺線上半及下半都固定好之後，即完成手工書。
7. 圖畫紙 1 張可製成 8 頁（含封面、封底）的手工書，每半張增加 4 頁，可根據需求增加頁數。





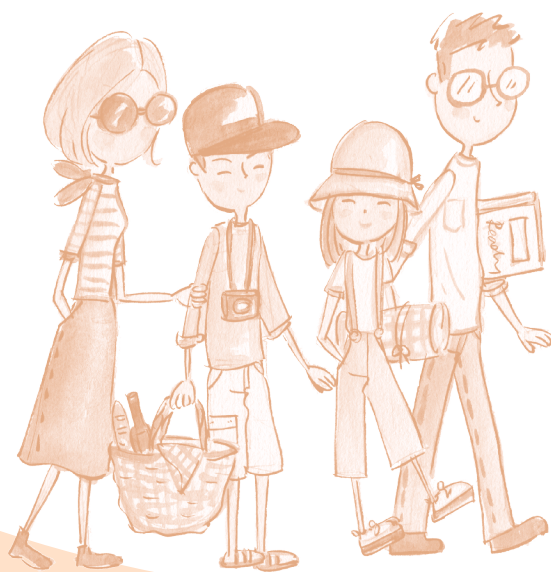
# MEMO



# 06

## 深耕

## 家的愛苗





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「參與家庭活動並與家人分享經驗」(2-II-3)與學習內容「家庭活動的形式、意義與重要性」(B-II-5)、「與家人分享參與家庭活動經驗的方式」(B-II-6)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「人際關係與團隊合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵。主要設計理念乃透過學童回顧盤點並主動參與多元家庭活動內容，累積溫馨深刻的互動回憶，在彼此分享經驗感受的過程中，增進家人情感、凝聚力及親密關係之發展。

### (二) 內容重點

家庭會受到自然及社會環境的影響，例如 2019 年底起，全球受到冠狀病毒肆虐的影響，在社會、經濟及家庭等各層面之發展上，受到巨大的衝擊，就家庭的發展而言，受到疫情的影響，家庭對外社交活動的頻率顯著降低，家人共聚的時間隨之增加！在此背景下，對家人互動關係之正向發展將是一大契機，但如果沒有充足的學習預備，也可能是家人互動發展的潛在危機！如何引導孩子主動參與家庭活動，實踐健康家庭「家人關係和諧」、「家庭功能發揮」、「個人及家庭需求」等核心內涵(邱奕嫻，2020)，將是當前發展的重要課題之一。

健康家庭其中一個重要的特質是「家人喜歡共處」，健康家庭的成員喜歡在一起，願意排除困難，尋找與家人相處的時間，透過參與家庭活動創造並享受專屬於家人的精心時刻(quality time)(邱奕嫻，2020)。家庭活動的形式包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典(家庭的儀式或慶典，例如慶生)、家庭生產活動(例如參與農作收割、協助販賣魚貨)、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等內容，可增進家人情感、凝聚力、親密關係(周麗端，2017-2018)。

### (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間(分)	單元重點
種愛得愛	第 1 節	40	1. 透過繪本了解家庭活動形式的多樣性、意義與重要性。 2. 透過盤點與分享家庭活動內容，理解個別家庭在不同發展條件下，有其獨特的家庭活動內容與互動模式。
愛家存款簿	第 2 節	40	1. 分享自己與家人共同參與且印象最深刻的家庭活動內容。 2. 在多元場合運用適切的方式與家人分享實踐感受，並記錄下每個家庭活動的幸福片刻。

## (四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	吳順發
實施年級	3-4 年級	總節數	共 2 節，合計 80 分鐘
單元名稱	深耕家的愛苗		
<b>設計依據</b>			
總綱 核心 素養	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
家庭 教育 重點	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	
	學習 內容	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。	
議題 融入	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	社會領域	
	學習 表現	3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	
	學習 內容	N/A	
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 繪本：(1) 14 隻老鼠種南瓜 (2) 停電了 3. 媒材：愛的存款簿		
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備		

**學習目標**

1. 了解家庭活動之多元形式、意義與重要性，並主動參與家庭活動。
2. 反思家庭活動參與經驗，主動和家人分享參與的經驗與心得。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。(家庭教育議題 E7)

**活動設計****活動一：種愛得愛**

節數

①

②

課前準備：全班分 4 組。

1. 共讀繪本「14 隻老鼠種南瓜」(附件 6-1)。 10'



## 活動設計

### 2. 討論與經驗分享：15'

- (1) 蝴蝶來南瓜田裡做什麼？你覺得老鼠們看到蝴蝶時的感受是什麼？為什麼會有如此感受呢？未來你想如何在家裡面和家人一起創造歡樂的時光？
- (2) 老鼠爺爺和家人分享故事的時間可能是哪個時間？你們家在這個時間，家人會做些什麼事？和家人一起做這些事的感受如何？需要做哪些改變？
- (3) 老鼠爸爸帶領著十兄妹一起做什麼事？說說他們的分工是什麼？當下，他們可能的心情感受為何？家裡有類似的分工狀況嗎？你認為未來可以怎麼做，才能讓家務分工內容更加適切？
- (4) 老鼠十兄妹們等待南瓜種子發芽成長的過程，有擔心、有期待、有驚喜，不畏艱辛地照顧，小小南瓜寶寶終於長大囉！想想看，你和家人共同努力做哪一件事，最後獲得甜美果實呢？
- (5) 你認為家庭活動除了一起做生產活動外，還會一起做哪些活動？這些活動對你的意義及重要性是什麼？

#### 口語評量

分享自己參與過的家庭活動內容、對自己的意義與重要性。

### 3. 當我們同在一起：14'

- (1) 小組活動：回憶自己與家人參與過的家庭活動內容，完成「當我們同在一起」(附件 6-2) 第一部分並進行分享。
- (2) 課後學習活動：回家和家人共同回顧與討論，繪製印象最深刻的家庭活動參與畫面，完成「當我們同在一起」(附件 6-2) 第二部分。

#### 高層次 紙筆評量

1. 盤點並分享自己與家人參與過的家庭活動內容。
2. 與家人回顧並繪製印象最深刻的家庭活動。

### 4. 小結：1'

家庭活動的形式包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典(家庭的儀式或慶典，例如慶生)、家庭生產活動(例如參與農作收割、協助販賣魚貨)等內容，不同活動對每個家庭而言，皆代表著不同意義與重要性，家人可以為參與過的家庭活動留下深刻美麗的互動畫面，讓彼此的關係更升溫。

## 活動二：愛家存款簿

節數 ①—②

課前準備：全班分 4 組。

### 1. 共讀繪本「停電了」(附件 6-3)。10'

### 2. 討論與經驗分享：15'

- (1) 繪本中，在吵雜又悶熱的夏天晚上，家人們各自在忙些什麼呢？什麼事改變了他們的互動模式？
- (2) 繪本中，黑漆漆又靜悄悄的夜裡，家人共同做了哪些平常不會做的事？他們當時的心情如何，你如何知道的呢？

#### 口語評量

表達自己與家人共同參與的家庭活動內容，及其對彼此關係帶來的影響。



### 活動設計

- (3) 分享自己與家人曾共同參與、印象最深刻的家庭活動內容 (附件 6-2 第二部分)。
- (4) 談談自己與家人共同參與家庭活動後，在心情或關係上有什麼變化。
3. 愛的印記：15'
- (1) 運用「我和家人尚速配」(附件 6-4)，規劃一個最佳分享模式，在組內做簡單分享與回饋修正。
- (2) 課後學習活動：依據所規劃的最佳分享模式，執行並記錄在「愛的存款簿」(附件 6-5)。
- (3) 拍照記錄與家人互動的美麗畫面。

#### 高層次 紙筆評量

完成「我和家人尚速配」，規劃一個和家人分享參與家庭活動感受的最佳模式，回家後實踐並記錄在「愛的存款簿」。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 種愛得愛	1. 了解家庭活動之多元形式、意義與重要性。 2. 反思家庭活動參與經驗，和家人分享參與的經驗與心得。	口語評量 高層次紙筆評量(附件 6-2「當我們同在一起」)
活動二 愛家存款簿	1. 了解家庭活動之多元形式、意義。 2. 反思家庭活動參與經驗，主動和家人分享參與的經驗與心得。	口語評量 高層次紙筆評量(附件 6-4「我和家人尚速配」)

## 三、參考資料

- 周麗端(計畫主持人)(2017-2018)。高級中等以下學校家庭教育課程參考大綱研修計畫。教育部委辦計畫成果報告，教育部。
- 邱奕嫻(2020)。經營健康家庭。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動(頁 44-58)。教育部。

MEMO

## 14 隻老鼠種南瓜

### 一、繪本資料

書名	14 隻老鼠種南瓜	頁數	32
作者	岩村和朗	譯者	漢聲雜誌社股份有限公司
出版單位	英文漢聲出版股份有限公司	出版年份	2014

### 二、繪本簡介

一顆小小的南瓜種子，不僅是老鼠爺爺長年的珍藏，更是一顆引領家人共同參與家庭生產活動，體驗協力合作、辛苦耕耘、細心呵護後結出大南瓜的「愛之種子」，小老鼠們在父親的牽引及信任下各司其職並發揮所長，為呵護南瓜寶寶長大做出最大的努力，起初雖有些許擔憂，並在南瓜成長過程遭遇到颱風大雨的攪局，但小老鼠們總是能負責任地思考因應方法，解決自然環境變化帶來的多元挑戰，因著大家的投入與努力，終能為家庭創造歡喜收割的甜美圖像。



## 附件 6-2

## 當我們同在一起

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

請先勾選自己參與過的家庭活動類型，再簡單說明這些家庭活動的內容。

- 家庭休閒：\_\_\_\_\_
- 家庭生產活動：\_\_\_\_\_
- 家庭共讀：\_\_\_\_\_
- 家務工作：\_\_\_\_\_
- 家庭購物：\_\_\_\_\_
- 家庭運動：\_\_\_\_\_
- 家庭儀典：\_\_\_\_\_
- 家庭參與社區活動：\_\_\_\_\_
- 家庭參與學校活動：\_\_\_\_\_
- 家庭參與志工活動：\_\_\_\_\_
- 其他：\_\_\_\_\_

請和家人共同回顧印象最深刻的家庭活動畫面，以繪圖方式加上簡單文字說明，共同完成這最美麗難忘的互動圖像。

**請畫出最美麗的家庭活動圖像**



**請簡單說明上面圖像的互動內容**

---



---



---

## 停電了

### 一、繪本資料

書名	停電了	頁數	44
作者	文圖 / 約翰·洛可 ( John Rocco )	譯者	郭恩惠
出版單位	遠見天下文化出版股份有限公司	出版年份	2012

### 二、繪本簡介

在吵雜又悶熱的城市中，平常的夏日夜裡，家人各自忙碌於自己的工作之中，一位想找家人玩遊戲的孩子處處碰壁，因為大家都沒空。一場突如其來的停電帶來了互動的契機，因為什麼事都不能做，家人反而有機會聚在一起，爬上頂樓欣賞滿天星斗，到大街上看看熱鬧的風景，享受難得的歡聚時光。

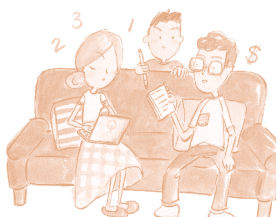
當電力恢復正常時，大家又回到正常的生活，但並不是大家都喜歡「正常」，因為不正常的環境或許才能讓大家稍微停下腳步，同歡共聚！



## 附件 6-4

## 我和家人尚速配

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



## 讓我們連出愛的連線

請在下面的分享時間、地點、方式中各挑選一個做連線與分享。

自己可以和家人分享的時間

早餐時間 ○ 晚餐時間 ○ 散步時間 ○ 睡覺之前 ○ 其他：

● ● ● ● ●

自己可  
以和家人分  
享的  
地點

● ● ● ● ●  
飯廳 ○ 書房 ○ 房間 ○ 客廳 ○ 其他：

● ● ● ● ●

我想嘗  
試的分  
享方式

● ● ● ● ●  
寫信 ○ 口說 ○ 寫小  
紙條 ○ 畫圖 ○ 其他：

● ● ● ● ●

## 愛的存款簿

### 一、媒材資料

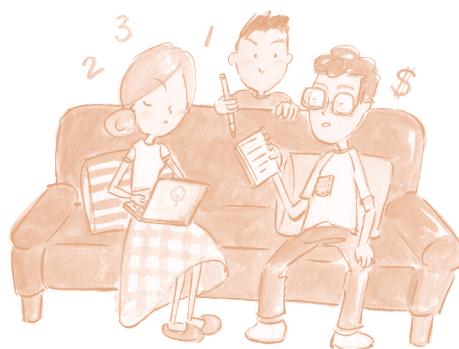
名稱	愛的存款簿	頁數	16
出版單位	教育部	出版年份	2010
下載網址	<a href="https://is.gd/eOfxKq">https://is.gd/eOfxKq</a>		

### 二、簡介

「愛的存款簿」具備「學習護照」屬性，以「投資」（即參與學習）及「存款」（即對家人付出愛、關心、肯定等行動）概念加以規劃。

使用須知：

1. 以「家庭」為開戶單位，全家共用這本存款簿。
2. 分為「幸福家庭投資計畫」和「愛的行動存款」兩個部份。
3. 請全家共同訂出每月的存款結算日。



07

我是生活  
小能手





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「實踐兒童在家庭中的角色與責任」(2-III-1)與學習內容「兒童在家庭中的角色與責任」(B-III-1)、「兒童的家庭角色與責任實踐」(B-III-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境」(E-A3)具體內涵進行設計。

本示例以國小高年級學生為對象，透過家庭日常飲食的分享與討論，了解不同家庭的飲食型態或文化；並藉由練習製作簡易餐點，培養生活能力並運用所學實際為家人製作餐點，以行動實踐兒童家庭職責。

### (二) 內容重點

每個人在家庭中都有其角色及對應的責任，而為人子女在家庭中的角色分際及擔負的角色責任，就是所謂的「子職」；兒童最基本的家庭責任是照顧好自己，但隨著個人身心發展，兒童的家庭責任也隨之逐漸加廣、加深(邱奕嫻，2020)。

#### 1. 學齡期兒童的角色職責(邱奕嫻，2020；黃韻瑜，2020)

- (1) 個人角色：養成良好生活習慣、保護自己身體健康、注意自身安全、自動自發學習等。
- (2) 子女角色：參與家務工作、關心父母身體健康、與父母分享生活、表達對父母辛勞的了解及感謝等。
- (3) 手足角色：陪伴或照顧年幼弟妹。
- (4) 孫子女角色：陪伴祖父母、協助照顧祖父母或向祖父母學習。

#### 2. 兒童實踐子職的方式

兒童實踐角色職責的方式很多，共同分擔家務是既能實踐子職，同時有利於其自身發展的重要方式。兒童分擔家務有以下優點(周麗端，2017-2018；邱奕嫻，2020)：

- (1) 增加自信心與成就感：兒童做符合年齡發展的家事並順利完成時，可獲得成就感，增加自信心。
- (2) 建立好習慣與培養責任感：參與家務工作可幫助兒童認識並培養對自己、對家庭的責任感，進而建立良好的生活習慣。
- (3) 提升問題解決能力：做家事的過程可能遭遇困難或產生問題，嘗試解決的過程中需要尋求幫助或資源，有助提升問題解決能力。
- (4) 學習照顧家人並獲得家人正向回饋：家事並不只是單純的工作，也包含陪伴或照顧家人，兒童可在過程中了解家人的年齡、身體狀況、工作、



特質、背景、角色等，以適時、適當地表達關懷或進行照顧，並獲得家人正向回饋，使兒童能從家事本身及家人回應兩方面獲得喜悅，而更樂意付出。

- (5) **提升動作技能**：動作技能的協調與精熟，除了身體的發展之外，有賴大量的練習。做家事提供兒童運用肢體、練習動作技能的機會，能夠提升動作技能。

### (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
家庭飲食大搜查	第 1 節	40	1. 透過家庭餐點的分享，了解不同家庭飲食型態的異同。 2. 透過餐點製作討論，學習增進自身生活能力。
我是小廚師	第 2 節	40	透過自備食材及自製簡易餐點，培養自身生活能力及責任感。
為愛料理	第 3 節	40	運用週末或課餘時間，為選定的家人製作簡易餐點，了解家人狀況並表達對家人的關懷或感謝。
我是貼心好家人	第 4 節	40	透過為家人做料理的活動分享，體會做家务的樂趣或優點，並思考為家人服務時需考慮的因素。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	陳小英、林素秋
<b>實施年級</b>	5-6 年級	<b>總節數</b>	共 4 節，合計 160 分鐘
<b>單元名稱</b>	我是生活小能手		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目說明	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習表現	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。	
	學習重點 內容	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。	
<b>議題 融入</b>	學習主題	多元文化教育—跨文化的能力	
	實質內涵	E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	



與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A
	學習 表現	
	學習 內容	
教材來源	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ	
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備	

### 學習目標

1. 分享自己家庭的飲食型態，進而了解日常飲食文化的多樣性及異同。
2. 培養自我生活能力，進而運用所學為家人製作餐點，表達對家人的關懷或感謝，並體會做家事的樂趣或優點。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱  
2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。(家庭教育議題 E7)

### 活動設計

#### 活動一：家庭飲食大搜查

節數 ①—②—③—④

課前準備：全班 4-6 人分為 1 組。

#### 1. 分享家中日常飲食：20'

- (1) 小組成員輪流分享自己家中 1~2 道日常飲食，記錄在「日常飲食搜查線」討論單(附件 7-1) PART1 日常飲食說一說。
- (2) 各組派代表將「日常飲食搜查線」內容記錄在黑板上的大表格。
- (3) 歸納所分享的日常飲食，例如：
  - ①餐點的來源是什麼？製作者通常是誰？
  - ②餐點的類型包括哪些(例如西式、中式、閩南菜、客家菜)？
  - ③不同的時間點(例如早餐、午餐、點心、晚餐、消夜)通常吃哪些餐點？
- (4) 將歸納結果記錄在「日常飲食搜查線」討論單(附件 7-1) PART2 日常飲食想一想。
- (5) 小結：每個家庭的飲食有相似的地方，例如早餐通常都是外食或由固定的家人製作餐食；也有不同的地方，例如常吃的餐點不盡相同。一日三餐看起來很簡單，其實要花的心力非常多，如果都由特定的家人負責會負擔太大，我們可以在能力範圍內分擔這些工作，例如學習製作簡易餐點或使用簡單的烹調用具。

**口語評量**  
說出不同家庭飲食型態的異同。

#### 2. 討論「簡易吐司塔」製作：10'

- (1) 分享吃過或看過吐司與哪些食材搭配。
- (2) 發表適合製作「簡易吐司塔」的健康食材並記錄在黑板上。

**口語評量**  
說出適合製作吐司塔的健康食材。

## 活動設計

## 3. 預告「簡易吐司塔」製作：10'

- (1) 從黑板記錄的食材，挑選出必備的奶油、果醬及其他 3 樣共同食材。
- (2) 各組另外從黑板紀錄的食材挑選 2 樣。所有挑選的食材需容易或是不需去皮及切割，而且可立即食用。
- (3) 各組分配每位組員應攜帶的食材及用具。

## 活動二：我是小廚師

節數 ①—②—③—④

課前準備：

- (1) 學生自備 2 張小貼紙與所分配的食材、餐盒及用具，蔬果類在家中先清洗乾淨。
- (2) 場地布置：教師示範桌在各組中央。

## 1. 說明「簡易吐司塔」製作流程（附件 7-2）。3'

## 2. 示範蔬果切片。5'

## 3. 製作「簡易吐司塔」（每位組員至少選 1 種做切片）。20'

## 4. 分享與評價：10'

- (1) 各組吐司塔擺放好。
- (2) 觀摩其他組成品。
- (3) 每人 2 張小貼紙，放在覺得最美味可口的成品前面。
- (4) 獲得最多小貼紙的成品：
  - A. 幾位投票同學分享選擇的理由。
  - B. 製作者分享搭配食材及設計。
- (5) 享用自己的吐司塔。
- (6) 自由分享對自己成品的想法。

## 5. 小結：1'

有許多餐點跟吐司塔一樣，製作步驟簡單，而且不容易失敗，學會之後除了做給自己吃之外，也可以為家人做。

## 6. 課後學習活動：選擇 1 位家人，配合他的時間或需求，為他製作「簡易吐司塔」並完成「為愛料理」（附件 7-3），下次活動進行分享與討論。1'

## 活動三：為愛料理

節數 ①—②—③—④

運用週末或課餘時間，為選定的家人製作吐司塔，並完成「為愛料理」（附件 7-3）。40'

**實作評量**  
完成蔬果切片、吐司塔及收拾工作。

**高層次紙筆評量**  
完成「為愛料理」，體察家人需求並表達關懷或感謝。



## 活動設計

### 活動四：我是貼心好家人

節數 ①—②—③—④

課前準備：教師掃描全班「為愛料理」（附件 7-3）作業後，裁掉家人回饋及感想部分（學生自行口頭報告），製成簡報供學生上臺分享使用。

1. 每位同學上臺分享「為愛料理」活動內容及個人感想或家人回饋（家人回饋可選擇是否分享）。30'

2. 經驗分享與討論：8'

（1）從剛才每位同學的分享，大家選擇「為愛料理」時間有哪些重要的原因？

（2）聽完所有分享之後，在考量家人的狀況或自己的收穫 / 感想，有哪些自己沒想到的？

3. 小結：2'

為家人製作餐點的過程中，可以發現自己其實很厲害、對自己更有信心，或是更感受到自己對家庭的貢獻、對家庭的責任，或是了解想要照顧家人需要考量家人的年齡、身體、工作、作息時間.....等狀況，或是得到家人很多的肯定和回應並感到開心等等，這些都是參與家務工作的優點。

不論為家長或兄弟姐妹、甚至是為自己做餐點，都對家庭有幫助，是盡自己做為家庭一份子的職責。除了能減輕家長的負擔，也讓家長了解自己的能力和成長。

除了製作簡易餐點之外，還有許多現在就做得到的家務工作，都很值得嘗試；也有許多其他可以盡到自己家庭角色責任的方法，包括在個人方面的養成良好習慣、自動自發學習；作為子女則可以分擔家務，例如幫忙料理餐點，或是關心爸爸或媽媽的健康、表示感謝等；作為哥哥或姊姊，可以陪伴弟弟或妹妹做功課、玩耍；作為孫子女，可以陪爺爺、奶奶聊天等。

★延伸活動：

「為愛料理」活動可投稿教育部、家庭教育中心或其他機構辦理的家庭教育相關活動，例如 109 年教育部舉辦的「為愛料理 - 與家人的幸福時光」圖文心得徵選活動。

㊦ 教學叮嚀：若擬融入性別平等教育議題，可在活動一統計製作或購買餐食的特定家人，進而檢視有無性別角色刻板。

#### 口語評量

說出想有效地表達關懷或感謝，需了解並配合家人狀況。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 ( 工具 )
活動一 家庭飲食 大搜查	1. 分享自己家庭的飲食型態，進而了解日常飲食文化的多樣性及異同。 2. 培養自我生活能力。	口語評量
活動二 我是小廚師	培養自我生活能力。	實作評量
活動三 為愛料理	運用所學為家人製作餐點，表達對家人的關懷或感謝。	高層次紙筆評量 ( 附件 7-3 「為愛料理」 )
活動四 我是 貼心好家人	運用所學為家人製作餐點，表達對家人的關懷或感謝，並體會做家事的樂趣或優點。	

## 三、參考資料

周麗端 ( 計畫主持人 ) ( 2017-2018 )。高級中等以下學校家庭教育課程參考大綱研修計畫。教育部委辦計畫成果報告，教育部。

邱奕嫻 ( 2020 )。子女的角色與責任。載於周麗端、唐先梅 ( 主編 )，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動 ( 頁 2-13 )。教育部。

黃韻瑜 ( 2020 )。家庭中的角色與互動。載於周麗端、唐先梅 ( 主編 )，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家庭關係與互動 ( 頁 14-25 )。教育部。

..... MEMO



附件 7-1

## 日常飲食搜查線

\_\_\_\_年\_\_\_\_班第\_\_\_\_組

組員：\_\_\_\_\_

### PART1 日常飲食說一說

分享的組員	餐點名稱	誰做 / 買的 ( 圈選 )	什麼時候吃
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	
		做 / 買	

### PART2 日常飲食想一想

## 附件 7-2

## 「簡易吐司塔」製作說明

## 一、名稱：簡易吐司塔

## 二、材料與工具（以每組 6 人為單位）

## 1. 食材（依季節選擇或個人口味搭配）：

厚片吐司 6 片、奶油適量、果醬適量、小黃瓜 2 根、大番茄 1 個、蘋果 1 個、  
易開罐玉米 1 罐、火龍果 1 顆

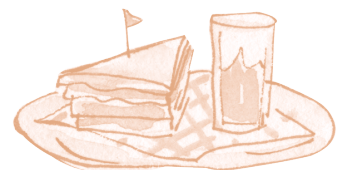
## 2. 用具（配合食材調整）：

（1）共用：餐巾紙 1 捲、有蓋容器 4 個、塑膠蛋糕刀 2 把

（2）個人：筷子或叉子、湯匙

## 三、操作流程：

1. 每人 1 塊厚片吐司，放在餐巾紙上後，只保留底部 1/3 厚度及四周的吐司皮，其他挖除。
2. 火龍果去皮，與小黃瓜、大番茄、蘋果分別放在 1 個容器蓋上，用塑膠蛋糕刀切片後，放在容器中。
3. 挖空的厚片吐司內側塗上適量奶油。
4. 依據個人口味喜好及色彩搭配，在厚片吐司中填滿各類食材即可。
5. 收拾用具及剩餘食材，清理桌面。





附件 7-3

為愛料理

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

為\_\_\_\_\_做料理

日期： 年 月 日

時間：

選這個時間的原因：

選用食材

繪製或拍攝成品

家人的回應

我的收穫或感想 .....



08

# 愛家物語





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬」(2-III-2)與學習內容「家庭親屬成員及有照顧需求的人」(B-III-3)、「家庭親屬的適當關懷行動」(B-III-4)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境」(E-A3)具體內涵。主要設計理念為：透過繪製創意家族譜過程，認識家庭親屬成員並觀察其發展現況，根據家庭親屬發展需求，規劃並實踐關懷行動，藉由家人間彼此關懷與相互服務，正向提升互動關係與家庭生活品質。

### (二) 內容重點

根據行政院性別平等會統計資料顯示，我國 2019 年家庭組織型態中，核心家庭佔了 34.44%，為所有家庭類型之首，在此家庭背景下，孩子們平日能與家庭親屬互動的機會十分有限。透過愛的家族譜共作活動，引導孩子看見家族全像，擴大其對家人範疇的想像，從對話過程重新鏈結孩子與親屬間的聯繫，進一步引導孩子關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬，是本單元第一個內容重點。

處於兒童期發展階段的子女責任實踐中，有一個核心內涵為「陪伴體恤」，其具體行動為：與父母相處，關懷體諒，了解需求，能主動感謝，表達關心與愛(邱奕嫻，2020)。為正向引導上述行動之發展並擴及到其他家庭親屬身上，以符合不同發展階段親屬的照顧需求(如：正處於升學考試階段的堂哥，可能需要透過正向的鼓勵來提升其準備士氣；正處於行動不便狀態下的姨婆，助走器可能是我們送給她最貼心的禮物)，本單元第二個內容重點將引導孩子運用「愛的語言」內容，根據不同發展階段及需求的親屬進行關懷行動之規劃與執行，包括：

1. **肯定的言詞**：用言詞的鼓勵或讚美來表達愛。
2. **精心的時刻**：心無旁鶩的關注對方，仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應或彼此分享內心的感覺與想法。
3. **貼心的禮物**：挑一件適合對方的禮物，將禮物送到對方心坎裡，表達對他的深深情意。
4. **服務的行動**：用服務的行動來滿足對方的期望。
5. **身體的接觸**：讓對方從友善的肢體碰觸中得到愛的感覺。



## (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
愛的家族譜 I	第 1 次	40	1. 以短片引導學童複習家庭親屬關係與稱呼。 2. 透過構思家族譜繪製內容，思考如何創意呈現家庭親屬關係及個別發展現況。
愛的家族譜 II	第 2 次	60	將愛的家族譜構思內容帶回家與家人討論共作。
愛家行動派 I	第 3 次	50	1. 分享自己透過家庭共作活動所完成的家族譜內容。 2. 認識「愛的語言」內容，運用學習內容為家人們設計關懷行動。
愛家行動派 II	第 4 次	60	將關懷行動帶回家中實踐。
愛滋味	第 5 次	30	分享自己回家實踐關懷家人行動的過程、家人的回饋與自己的感受等內容。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	吳順發
<b>實施年級</b>	5-6 年級	<b>總次數</b>	共 5 次，合計 240 分鐘
<b>單元名稱</b>	愛家物語		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目 說明	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現 重點	學習 內容	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。 B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。
	<b>議題 融入</b>	學習 主題 實質 內涵	N/A
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域	
	學習 表現	N/A	
	學習 內容	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	



教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 2. 影片：國小社會 親屬關係 3. 網站：2020 尋根溯源 ~ 創意族譜展特優作品 4. 桌遊：愛的撲克牌
教學設備 / 資源	電腦、投影及音響設備

### 學習目標

認識家庭親屬成員及其發展現況，並主動運用「愛的語言」規劃並實踐符合家人發展需求的關懷行動。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。(家庭教育議題 E3)

2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。(家庭教育議題 E7)

### 活動設計

#### 活動一：愛的家族譜 I

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：教師準備每人一張四開圖畫紙。

1. 觀看影片「國小社會 親屬關係」(附件 8-1)。 10'

2. 討論與經驗分享： 10'

- (1) 你遇過哪些不知如何稱呼的親屬？當時的情境是什麼？
- (2) 我們的家庭親屬成員大概可以怎麼做區分？如何做稱呼？他們目前生活狀況如何？
- (3) 你認為對家庭親屬做適當的稱呼，了解他們的發展現況可以為彼此互動關係帶來什麼幫助？

3. 家族譜繪製規劃： 18'

欣賞創意族譜得獎作品集(附件 8-2)，思考家庭親屬目前的生活現況，構思「愛的家族譜」繪製細節內容，在海報紙上做標註：

- (1) 自己家庭的專屬家族譜風格(例如水果風)。
  - (2) 自己經常互動的家族親屬及其生活現況(例如年齡、學習階段、職業、身心健康狀態、目前在忙碌的事情、未來的夢想等)。
  - (3) 想運用的媒材、呈現的方式、納入的親屬對象、資料收集的方式等可和家人共同討論、協作的內容。
4. 課後學習活動：將構思的創意家族譜繪製想法帶回家，以此為基礎，再透過與家人討論共作過程，完成專屬於個別家庭風格的創意家族譜，請於下一次的課堂活動前完成，帶到課堂分享。 1'

#### 口語評量

分享來自原生家庭的親屬互動經驗。

#### 高層次 紙筆評量

構思自己的創意家族譜繪製內容(如圖畫紙標註內容)，在團體互動情境中做分享討論。

## 活動設計

## 5. 小結： 1'

透過愛的家族譜共作活動，能熟悉家庭親屬關係及稱呼，了解家庭親屬及其生活現況，進一步關懷有照顧需求的親屬，讓我們與家人及親屬間的情感更加升溫。

## 活動二：愛的家族譜 II

次數 ①—②—③—④—⑤

利用課餘時間完成專屬於個別家庭風格的創意家族譜。 60'

**高層次  
紙筆評量**  
與家人討論創意家族譜繪製內容（以圖畫紙標註內容為基礎）並共同完成。

## 活動三：愛家行動派 I

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：全班分 4 組，每組準備同顏色圓形標籤紙（每人 4 張）。

## 1. 家族譜分享樂： 30'

- (1) 將各家創意家族譜張貼於布告欄及黑板上。
- (2) 進行兩回合巡迴參訪活動，每組停留 5 分鐘，每位同學有 4 張同顏色圓形標籤紙，每到 1 組（含自己組別）即挑選 1 個最優秀作品貼上標籤紙，各回合中兩路線同步進行，數字表示組別，箭頭表示進行順序，括號內容則表示各組或組間動作指令之說明，分述如下：

① 路線一：1 → 2（組員自我介紹）→ 4（組員自我介紹）→ 1&3（兩組組員相互自我介紹）

路線二：3 → 4（組員自我介紹）→ 2（組員自我介紹）→ 2&4（兩組組員相互自我介紹）

② 路線一：2 → 1（組員自我介紹）→ 3（組員自我介紹）

路線二：4 → 3（組員自我介紹）→ 1（組員自我介紹）

## 2. 認識並尋覓「愛的語言」： 10'

- (1) 透過簡報認識「愛的語言」內容。
- (2) 進行「愛的撲克牌」（附件 8-3）心臟病遊戲，複習並熟悉「愛的語言」內容。

## 3. 運用「愛家行動派」（附件 8-4）挑選 3 位處於不同發展階段的家人，思考其發展需求，運用「愛的語言」規劃關懷行動。

9'

**口語評量**  
分享與家人共作的家族譜內容，並互相給予回饋。

**口語評量**  
正確說出「愛的語言」內容。

**高層次  
紙筆評量**  
完成「愛家行動派」，運用「愛的語言」規劃關懷家人行動。



## 活動設計

### 4. 小結： 1'

處於不同發展階段的親屬，其照顧的需求也不同（如：看見處於嬰兒期的妹妹受到驚嚇，我們可以輕拍其臂膀做安撫；當感受到處於青春期的哥哥因升學考試壓力大時，可適時和他聊聊線上遊戲議題，分散其心理負擔；對於老年期時常身體痠痛的奶奶，我們則可以幫她熱敷按摩，緩解其疼痛感），在給予關懷的時候，必須先了解其當下的發展現況，才能運用「愛的語言」規劃出適切的關懷行動，透過彼此服務支持，才能讓自己與親屬間的關係更加親密幸福。

### 活動四：愛家行動派 II

次數 ①—②—③—④—⑤

回家實踐關懷家人行動，同時在愛的存款簿（附件 6-5）中留下紀錄。 60'

高層次  
紙筆評量  
實踐並記錄關  
懷家人行動。

### 活動五：愛滋味

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：全班分 4 組，每組準備同顏色圓形標籤紙（每人 4 張）。

#### 1. 「愛家行動派」分享樂： 29'

- (1) 將「愛家行動派」（附件 8-4）張貼於布告欄及黑板上。
- (2) 進行兩回合巡迴參訪活動，每組停留 5 分鐘，每位同學有 4 張同顏色圓形標籤紙，每到 1 組（含自己組別）即挑選 1 個最優秀作品貼上標籤紙，各回合中兩路線同步進行，數字表示組別，箭頭表示進行順序，括號內容則表示各組或組間動作指令之說明，分述如下：

①路線一：1 → 2（組員自我介紹）→ 4（組員自我介紹）→ 1&3（兩組組員相互自我介紹）

路線二：3 → 4（組員自我介紹）→ 2（組員自我介紹）→ 2&4（兩組組員相互自我介紹）

②路線一：2 → 1（組員自我介紹）→ 3（組員自我介紹）

路線二：4 → 3（組員自我介紹）→ 1（組員自我介紹）

#### 2. 小結： 1'

運用「愛的語言」實踐關懷家人行動，能感受到家人間彼此關心支持的甜美滋味，因為有家人的陪伴與關心，成長過程遇到的困難，都會獲得最大的幫助、順利解決。

口語評量  
分享實踐關懷  
行動的實況與  
感受，並互相  
給予回饋。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 愛的家族譜 I	認識家庭親屬成員及其發展現況。	口語評量 高層次紙筆評量
活動二 愛的家族譜 II	認識家庭親屬成員及其發展現況。	
活動三 愛家行動派 I	認識家庭親屬成員及其發展現況，並運用「愛的語言」規劃符合家人發展需求的關懷行動。	口語評量 高層次紙筆評量 (附件 8-4「愛家行動派」)
活動四 愛家行動派 II		
活動五 愛滋味		

## 三、參考資料

邱奕嫻 (2020)。子女的角色與責任。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 主題軸二：家人關係與互動 (頁 2-13)。教育部。

### 附件 8-1

### 國小社會 親屬關係

#### 一、影片資料

片名	國小社會 親屬關係	片長	9 分 21 秒
導演	—	出版年份	2018
製作單位	臺北酷課雲	影片分級	—
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EWJhg4vWw8I">https://www.youtube.com/watch?v=EWJhg4vWw8I</a>		

#### 二、影片簡介

本動畫短片的内容乃透過一個小女孩的過年苦惱談起，切入探討如何稱呼爸爸的親人、媽媽的親人及其他人，透過圖表分別說明親屬關係的多元層次性及如何稱呼，實踐友善稱呼行動將有助於親屬與鄰居關係之發展。





## 附件 8-2

### 2020 尋根溯源 創意族譜展 優勝作品集

#### 一、網頁資料

名稱	2020 尋根溯源 ~ 創意族譜展特優作品
主辦單位	臺北市立文獻館
網路資訊	<a href="https://www.facebook.com/media/set/?set=a.2730317670410049&amp;type=3">https://www.facebook.com/media/set/?set=a.2730317670410049&amp;type=3</a>

#### 二、網頁簡介

臺北市立文獻館自民國 94 年起辦理「創意族譜設計比賽」活動，今年已堂堂邁入第 16 年，創意族譜強調親子共同製作族譜，讓小朋友在追本溯源的過程中尋族跡、譜新意，一同追溯家族源流，再透過創意的激發，將傳統族譜的約束或限制賦予嶄新風貌。

透過活潑手法呈現族譜深遠意義，提高民眾對於族譜、家譜的認識與了解，追溯家族源流，讓孩童能藉由互動來尋根溯源，每幅作品皆有作者主要設計理念之具體說明，能清楚理解其背後的思考脈絡。

## 附件 8-3

### 愛的撲克牌

#### 一、遊戲資料

遊戲名稱	愛的撲克牌	遊戲年齡	9 歲以上
作者	文 / 邢一欣、楊希珮、 陳小英、賴嘉誼 圖 / TAKUMI	遊戲時間	——
		遊戲人數	7-9 人
出版單位	教育部	出版年份	2012

#### 二、遊戲簡介

設計概念根植於 Chapman 所說：「每個人都有一種自己特別熟悉的情感言語，要增進彼此間情感，應學習以對方的愛之語類型，來表達你對他的關愛」。

「愛的撲克牌」共含 1 張使用說明及 54 張牌，牌面內容有肯定的語言、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的親密」五種愛的語言，及包含兩種以上愛的語言的「綜合」面向，每種花色都有六種面向的牌面。

每個面向又分為「我付出」和「我感受」兩個方向，強調使用者自己對家人的主動付出，並主動覺察家人對自己的關愛，要注意的是家人間彼此的關愛照顧不是功利的交換。以下為六種面向的建議範例。



建議 面向	方向	花色	牌面內容
肯定的 語言	我 付 出	黑桃 A	肯定 ( 爸媽 ) 對 ( 家庭的付出 )
		黑桃 2	感謝 ( 爸媽 ) 準備 ( 超營養午餐 )
		梅花 A	讚美 ( 爸媽 ) 遺傳給我 ( 美麗的眼睛 )
		梅花 2	稱讚 ( 爸媽 ) 今天 ( 看起來又更年輕了 )
		梅花 3	寫一封信謝謝 ( 爸媽 ) ( 從小到大對我的照顧 )
	我 感 受	紅心 A	( 哥哥 ) 傳一則 ( 關心 ) 的簡訊給我
		紅心 2	( 妹妹 ) 寫一張小卡告訴我 : ( 他永遠以我為榮 )
		方塊 A	在我沮喪的時候 , ( 姊姊 ) 告訴我 : ( 他會支持我 )
		方塊 2	( 弟弟 ) 面帶笑容告訴我 : 很開心能 ( 與我成為家人 )
		精心的 時刻	我 付 出
黑桃 7	和 ( 阿嬤 ) 一起 ( 做料理 )		
梅花 9	和 ( 媽媽 ) 一起 ( 騎腳踏車 )		
梅花 10	和 ( 爸媽 ) 分享 ( 自己的夢想 )		
我 感 受	紅心 8		( 姊姊 ) 和我 ( 談心 )
	紅心 9		( 爸媽 ) 帶我 ( 出遊踏青 )
	方塊 8		( 爸媽 ) 和我分享 ( 年少的故事 )
	方塊 9		( 弟弟 ) 和我分享 ( 今天生活大小事 )
	紅心 10		( 妹妹 ) 在我悶悶不樂時 , ( 聽我說心事 )
	貼心的 禮物		我 付 出
黑桃 5		存錢購買 ( GPS ) , 送給 ( 熱愛騎單車的爸爸 )	
梅花 6		將 ( 太陽眼鏡 ) , 送給 ( 喜愛戶外活動的阿嬤 )	
梅花 7		自製 ( 半年期摺背卷 ) , 送給 ( 工作繁忙的媽媽 )	
我 感 受		梅花 8	將精心挑選的 ( 柺杖 ) , 送給 ( 行動不便的阿公 )
		紅心 6	( 爸媽 ) 挑選 ( 一隻小狗 ) 送給我
		紅心 7	( 哥哥 ) 將 ( 自己整理好的數學筆記 ) , 送給我
		方塊 6	( 妹妹 ) 自製 ( 美味餅乾 ) , 送給愛吃美食的我
		方塊 7	( 住在遠方的阿嬤 ) 寄給我 ( 他出國買的伴手禮 )
		服務的 行動	我 付 出
梅花 4	幫 ( 阿嬤 ) 的手機 ( 設定快速按鍵 )		
梅花 5	幫視力不佳的 ( 阿公 ) ( 標示電視遙控器 )		
紅心 3	( 姊姊 ) 為我 ( 翻譯日文食譜 )		
我 感 受	紅心 4		( 弟弟 ) 為我 ( 跑腿買文具 )
	紅心 5		( 哥哥 ) 幫我修理 ( 中毒的電腦 )
	方塊 3		( 媽媽 ) 為挑燈夜讀的我 ( 煮宵夜 )
	方塊 4		( 姊姊 ) 為參加面試的我提供 ( 穿著建議 )
	方塊 5		( 爸爸 ) 為全家人下廚 , 準備 ( 可口的晚餐 )
	身體的 親密		我 付 出
黑桃 9		為腰酸背痛的 ( 阿嬤 ) ( 搥背 )	
黑桃 10		幫腿部酸痛的 ( 爸爸 ) ( 按摩小腿 )	
梅花 J		給即將 ( 比賽 ) 的 ( 妹妹 ) 一個擁抱	
梅花 Q		在 ( 弟弟 ) 難過時 , ( 輕拍他的背 ) 表達安慰	
我 感 受		方塊 10	( 姊姊 ) 和我 ( 背靠背坐著 )
		方塊 J	( 哥哥 ) 和我 ( 擊掌 ) 展現默契
		紅心 J	( 阿嬤 ) 和我 ( 牽著手 ) 一同散步
		紅心 Q	( 媽媽 ) ( 摟 ) 我的肩膀 , 給予支持鼓勵



附件 8-4

愛家行動派

1. 請至少挑選 3 位處於不同生命發展階段的家人。
2. 運用家族譜內容思考其目前可能需要面對的發展任務（例如準備國中會考、行動不方便等）。
3. 運用「愛的語言」設計關懷行動，為家人提供最貼心的愛家行動。
4. 行動結束後記得同步在「愛的存款簿」中留下紀錄喔！

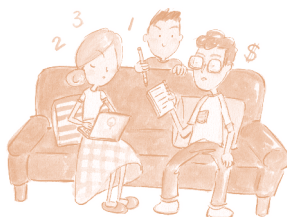
我要關懷的家人	關懷的行動	屬於哪一種愛的語言？	最適合的行動時間



身體的接觸



貼心的禮物



精心的時刻



服務的行動



肯定的言詞

09

一起守護家





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩」(2-IV-1)與學習內容「青少年的家庭責任」(B-IV-1)、「青少年家庭角色與責任的實踐方法」(B-IV-2)、「青少年對父母及長輩的關懷行動」(B-IV-3)，配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養」(J-A3)具體內涵進行設計。

本示例以國中學生為對象，透過歌曲賞析，覺察家人或主要照顧者的關心對自己的意義，運用牌卡的分享，體認自己的家庭責任；參考「愛的語言」內涵與概念擬定實踐青少年家庭責任的具體行動，在生活中執行並關懷家人或主要照顧者的感受，讓家庭因為自己而更加互愛。

### (二) 內容重點

善盡家庭角色是維持家庭發展與運作的基石，青少年可以在照顧好自己身心變化之餘，再去思考如何分配資源給其他的角色，例如學習與生涯探索的學習角色；透過獨立自制與文化反哺實踐子女角色；運用文化反哺活化祖孫關係的孫子女角色。青少年通過「謀求自我充分發展、學習與人和諧相處；保持端正品德；行為保持合適有禮，與祖父母建立親密關係；透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩」等實踐家庭責任，從自我照顧，進而照顧家人，以促進家庭和諧幸福(邱奕嫻，2020a)。實踐這些角色職責之後，青少年也逐漸完成了自己的心理社會任務，發展出願意選擇與承諾的自我認同表現。

總的來說，青少年能透過了解家人或主要照顧者肩負的多元角色，關心家人或主要照顧者的生理、心理、社會等層面的需求，學習同理其想法與期待，了解他們「喜歡」的愛的表達方式(肯定的語言、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的接觸)，適時具體地給予家人或主要照顧者體諒與支持，讓他們感受到被接納與關懷(邱奕嫻，2020b；黃韻瑜，2020)。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
有你不一樣	第 1 次	20	1. 透過歌曲賞析，覺察家人或主要照顧者的關心對自己的意義。 2. 運用牌卡的分享討論，體認自己的家庭責任。
讓我守護您	第 2 次	20	參考「愛的語言」內涵與概念擬定實踐青少年家庭責任的具體行動，在生活中執行並關懷家人或主要照顧者的感受。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	黃韻瑜
<b>實施年級</b>	7-9 年級	<b>總次數</b>	共 2 次，合計 40 分鐘
<b>單元名稱</b>	一起守護家		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目 說明	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	
<b>家庭 教育</b>	<b>主題軸</b>	主題軸二：家人關係與互動	
	<b>學習 重點</b>	學習 表現	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。
	學習 內容	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域 / 家政	
	學習 表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	
	學習 內容	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 2. 歌曲：有你不一樣 3. 桌遊：(1) 家庭遊戲卡 (2) 愛的撲克牌		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影及音響相關設備		
<b>學習目標</b>			
了解青少年的家庭責任，體認家人或主要照顧者的需求，提出以相互尊重與同理為基礎，能適時關懷家人或主要照顧者的「愛的語言」行動，並在生活中實踐。			
學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。(家庭教育議題 E6)			



## 活動設計

### 活動一：有你不一樣

次數 ①—②

課前準備：全班 5-7 人分為 1 組。

#### 1. 有你不一樣：9'

聆聽歌曲 MV「有你不一樣」（附件 9-1）後討論與分享：

- (1) MV 中的孩子希望放學之後家人可以做些什麼來陪伴他們長大？這些陪伴會帶給他們什麼感受？
- (2) MV 中的孩子希望可以為家人做些什麼？為什麼他們想做這些事？

#### 2. 有你有我：10'

每組領取一套「家庭遊戲卡」（附件 9-2），每人選出最能同理的某位家人或主要照顧者近來感受的一張牌卡。

- (1) 與組員分享牌卡代表的意義與家人或主要照顧者的感受，以及覺察到家人或主要照顧者的需求。
- (2) 參考「愛的撲克牌」（附件 8-3）中五種「愛的語言」，以自己可運用的資源，創作兩種能使這位家人或主要照顧者感受到被愛的方式。
- (3) 與組員分享為什麼你想做這些事？

#### 3. 小結：1'

放學後我們喜歡回家是因為有家人或主要照顧者的陪伴，他們可能會用美味的點心、溫暖的傾聽……等方式表達關心與愛。我們也能透過資訊提供、情感支持、服務行動等關懷家人或主要照顧者的方式實踐自己的家庭責任，讓他們喜歡回家。

**口語評量**  
描述家人或主要照顧者的需求，覺察自己的責任，說出依據自己資源擬定的關懷行動。

### 活動二：讓我守護您

次數 ①—②

課前準備：學生準備御守材料—友禪紙（或有圖案顏色的美術紙）10.5cm x 10.5cm 一張；素色雲彩紙（或圖畫紙）5cm x 4cm 一張；空白標籤貼紙 2cm x 3.8cm 一張；A 線（或緞帶）50cm 一條。

#### 1. 家的御守：10'

- (1) 將活動一所創作的兩種對家人或主要照顧者的關懷方式，寫在 5cmX4cm 的素色雲彩紙上。
- (2) 說明「家的御守」製作流程（附件 9-3）。
- (3) 製作「家的御守」。

#### 2. 讓我守護您：5'

- (1) 將御守象徵的行動與祝福寫在「讓我守護您」（附件 9-4）上，連同御守送給親愛的家人或主要照顧者，並親自說明御守代表的心意與執行守護家人的行動。
- (2) 邀請家人或主要照顧者在「讓我守護您」（附件 9-4）右欄分享喜歡哪一種「愛的語言」行動。

**實作評量**  
完成關懷家人或主要照顧者的「家的御守」。

**實作評量**  
完成「讓我守護您」，寫下守護家人的行動並執行。

### 活動設計

(3) 釐清彼此在主要「愛的語言」偏好，並理解異同的原因。

#### 3. 小結：5'

愛一個人，就是用他/她「喜歡」的方式與他/她互動。了解家人或主要照顧者的需求與其「喜歡」的愛的表達方式後，以相互尊重同理為基礎，能讓家人或主要照顧者感受到被關懷的方式，具體實踐於生活中。讓家的存在，因為有我，變得更好。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 有你不一樣	了解青少年的家庭責任，體認家人或主要照顧者的需求。	口語評量
活動二 讓我守護您	提出以相互尊重與同理為基礎，能適時關懷家人或主要照顧者的「愛的語言」，並在生活中實踐。	實作評量(附件 9-4「讓我守護您」)

## 三、參考資料

- 邱奕嫻(2020a)。子女的角色與責任。載於周麗端、唐先梅(主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動**(頁 2-13)。教育部。
- 邱奕嫻(2020b)。經營健康家庭。載於周麗端、唐先梅(主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動**(頁 44-58)。教育部。
- 黃韻瑜(2020)。家庭中的角色與互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動**(頁 14-25)。教育部。

..... MEMO



## 附件 9-1

### 有你不一樣

#### 一、歌曲資料

曲名	有你不一樣	片長	3 分 43 秒
導演	——	收錄專輯	——
作詞	孩子的秘密基地	演唱	孩子的秘密基地、盧廣仲
作曲	盧廣仲	出版年份	2017
出版單位	添翼創越工作室		
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vv_QaO0QZj8">https://www.youtube.com/watch?v=Vv_QaO0QZj8</a>		

#### 二、歌曲簡介

放學回家對大部分的孩子來說似乎是理所當然的事，但有些孩子的生活裡，家的陪伴是個盼望。MV 中的孩子希望放學後家人可以如此陪伴他們：點心、摸頭、傾聽、擁抱、彈吉他、陪寫功課、知道他們的夢想等，然而盼望常換來失望。還好，秘密基地的老師、哥哥姊姊們代替家人陪伴他們成長著。面對家人沒能陪伴的現實，孩子們仍舊希望可以做些什麼來守護家人，例如照顧爺爺、賺錢給媽媽等。

## 附件 9-2

### 家庭遊戲卡

#### 一、遊戲資料

遊戲名稱	家庭遊戲卡	遊戲年齡	3-15 歲以上
作者	文 / 吳麗雲、高淑貞、 連廷嘉	遊戲時間	——
	圖 / 黃鈺惠	遊戲人數	1-7 人
出版單位	學富文化事業有限公司	出版年份	2017

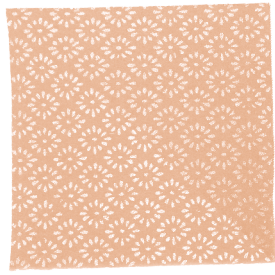
#### 二、遊戲簡介

「家庭遊戲卡」共有 50 張圖卡，包含 47 張家庭情境圖卡與 3 張使用者可自行創作的空白圖卡。47 張家庭情境圖卡包括有祖父幫孫子修理玩具、與父親一起購物、與家人慶生、父母工作忙碌無暇陪伴孩子、家人生病……等。使用圖卡可以引導對家庭互動情形的表達與同理，具像化家庭成員對家庭的期待。

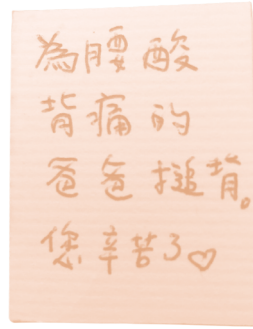


## 附件 9-3

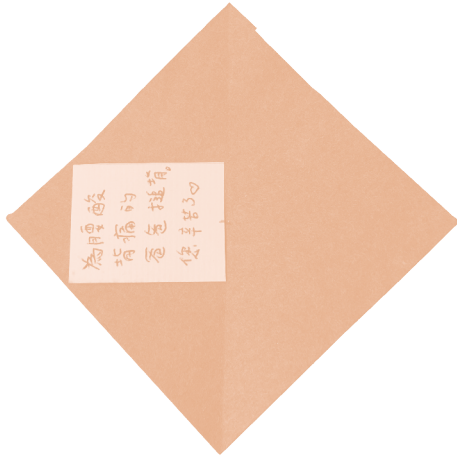
## 家的御守製作



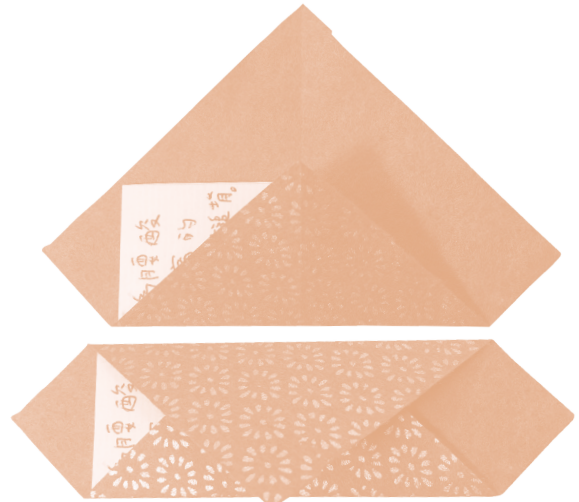
友禪紙 10.5cm x 10.5cm 一張；素色雲彩紙 15cm x 4cm 一張；空白標籤貼紙 2cm x 3.8cm 一張；A 線 50cm 一條



1. 將對家人「愛的語言」寫在素色雲彩紙上，接著，把「愛的語言」行動所守護的祝福（例如幫爸爸捶背，是希望守護爸爸的健康）寫在空白標籤貼紙上（例如健康御守）並畫上框線。御守命名常見的有平安、事業、快樂、幸福、交通等。



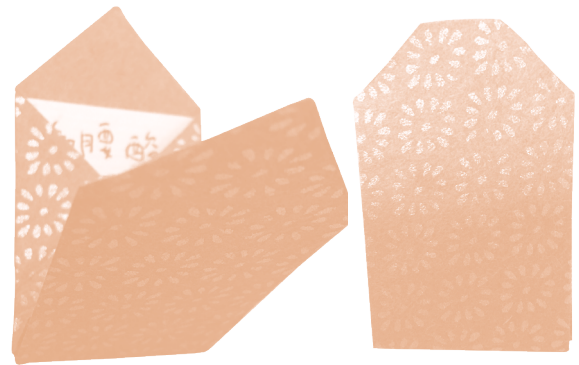
2. 在素色雲彩紙 4cm 邊長中點做記號，將友禪紙網內對折製造折線，把素色雲彩紙 4cm 邊長中點對齊折線中點放好。



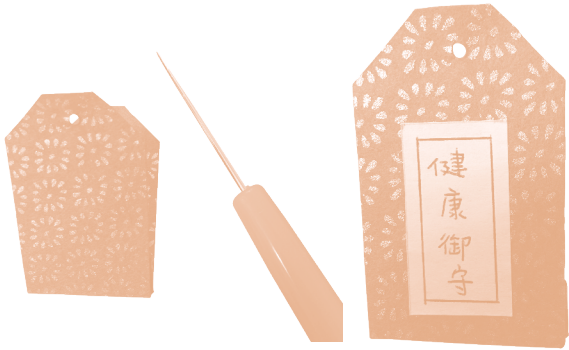
3. 沿著素色雲彩紙由下往上折，箭嘴要在對角線上。接著再由上往下折。



4. 折完後把突出的小角折好藏進去。



5. 沿著對角線對半折過去，把尖頭剪掉半截，與底部平行。



6. 完成後在距離頂端中點1cm處，用鑽子穿洞，洞口下1cm處貼上貼紙。



7. 將50cm A線做成御守結穿過洞口打結，適當長度再打一個單結即可。



8. 御守結作法較為複雜，也可以用蝴蝶結或雀頭結處理。

御守結  
t.ly/iOPn

蝴蝶結  
t.ly/FNGg

雀頭結  
t.ly/QOx2



#### 附件 9-4

### 讓我守護您 ( 範例 )

親愛的 \_\_\_\_\_ ( 家人稱謂 )

謝謝您為了我的成長和學習，  
奉獻了自己的\_\_\_\_\_



( 例如時間、健康、愛..... )

其實，您和我一樣，也有自己的  
煩惱和挑戰，卻很少讓我分擔。

我知道，如果我成長得快一點，  
您就會老得慢一點。

我想和您一起努力，我會\_\_\_\_\_

( 御守內小卡愛的語言行動 )，

守護著您的\_\_\_\_\_ ( 御守標籤命名 )，  
讓自己在這個家，漸漸成為可以奉獻的人。

請用一段話，回饋孩子的心意與分享  
您所喜歡的「愛的語言」行動。



愛您的 \_\_\_\_\_ 敬上



20

當我們  
開始對話





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式」(2-IV-3)與學習內容「青少年階段常見的生活困擾成因及影響」(B-IV-6)、「青少年階段的親子衝突成因與因應方式」(B-IV-7)，配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」(J-A2)具體內涵進行設計。以前述的學習內容為基礎，選擇性別平等教育議題中相關的學習主題「性別權力關係與互動」，以及其實質內涵「性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力」，進行議題融入。

本示例以國中學生為對象，透過歌曲賞析討論，理解青少年的心理困擾與影響因素，運用呼吸練習與同儕分享，學習以促進心理健康的因應方式調適壓力；賞析影片與閱讀信件後，分析青少年與父母衝突的成因，學習理解親子的想法、感受與期待，統整雙方期待後思考能平衡家人期待與自我發展的衝突因應方式。如此，親子的連結會因為青少年成為獨立個體而更加平衡堅韌。

### (二) 內容重點

青少年敏感又相當在意他人看法，常會複雜化對一件事情的感覺或想法，同時伴隨許多焦慮、不安與煩躁。他們的煩惱除了課業，還可能有受到同儕疏離、與父母關係緊張、被身旁的人討厭輕視、親密情感上的失落、莫名的壓力或情緒困擾……等，值得正視的是，這些壓力源能滿足他們現階段的基本需求，如成就感、歸屬感、支配感、獨立自主及對自我身心的可控制性等，當被困住而無法滿足時，可能以其他管道來滿足這些需求，例如網路、翹家等(陳志恆，2019)。

適當的壓力是引領青少年成長的動力，而過度的壓力則可能傷害其身心的發展，啟動戰、逃、凍結、癱瘓等生存本能，進而影響學習表現。當青少年覺察自己的身心已處於過度壓力下，首先要調節情緒，將脫離身心容納之窗(window of tolerance)的自己帶回來，回到內在安靜的狀態，專注有效率的解決或因應問題(陳志恆、胡嘉琪，2020)。調節情緒的簡單方法是練習呼吸，直到恢復平靜。

青少年正處於 Erikson「自我認同 VS. 角色混淆」發展任務階段，有助於他們完成任務的歷程包括了：在心理上脫離對父母的依賴、擺脫從父母身上內化而不適合自我的特質、讓各部分的自我充分發展與和諧運作(陳金定，2007)。他們會開始在功能、態度、情緒及衝突等面向要求獨立，可能因社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念等議題與家人產生歧異。

當親子間對哪方具有正當的管轄權相互質疑時，學習正向溝通、聽與說的技巧，例如「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等，能讓互動模式從父母主控逐漸轉變為會談協商、共同決定（黃韻瑜，2020）。我們在聽到負面訊息時會有四種反應：責怪自己、責怪他人、覺察自己的感受與需要、覺察他人的感受與需要，使用融合了「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等技巧的「非暴力溝通」模式可以減少分析評論（如指責、侮辱、貶損、貼標籤、批評、比較、診斷、卸責、要求等）可能引發的防衛反應，幫助彼此正確解讀感受與需要，親子間權力便漸趨平衡互惠，其具體操作步驟如下（Rosenberg, 2003/2019）：

1. **觀察並陳述事實**：客觀陳述自己所見所聞，不做判斷、批評與分析，例如「自己的段考成績不及格」是事實，而「自己考得很爛」是評論。
2. **辨識並表達自己的感受**：感受不等於想法，例如「我覺得很挫折」是感受，而「我認為自己不是讀書的料」是想法。
3. **辨識隱含在感受後面的需要**：例如對於不及格的段考成績，我感到很挫折，因為爸媽會對我感到失望、比我更激動，我需要您們的支持與理解（連結、歸屬感的需要）。
4. **提出能滿足需要的具體請求**：以具體、正向的語言說明我們要什麼，而非不要什麼，越清楚越可能得到回饋，請求他人採取行動滿足我們的需要時也要給對方拒絕的空間，才不會讓「請求」看起來像被包裝過的「要求」。例如對於不及格的段考成績，我感到很挫折，因為爸媽會對我感到失望、比我更激動，我需要您們的支持與理解。爸媽能不能聽聽看我對課業、對未來生涯的想法？

### （三）單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
我怎麼了	第 1 節	45	1. 透過歌曲賞析討論，理解青少年的心理困擾與影響因素。 2. 運用呼吸練習與同儕分享，學習以促進心理健康的因應方式調適壓力。
請聽我說	第 2 節	45	閱讀信件後，分析青少年與父母衝突的成因，學習理解親子的想法、感受與期待，思考能平衡家人期待與自我發展的衝突因應方式。

### （四）單元內容

議題	家庭教育	設計者	黃韻瑜
實施年級	7-9 年級	總節數	共 2 節，合計 90 分鐘
單元名稱	當我們開始對話		



設計依據		
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動
	項目	A2 系統思考與解決問題
	項目 說明	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。
家庭 教育	主題軸	主題軸二：家人關係與互動
	學習 表現	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。
	學習 內容	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。
議題 融入	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動
	實質 內涵	J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
與其他 領域/ 科目的 連結	領域	綜合活動領域 / 家政、輔導
	學習 表現	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。
	學習 內容	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 2. 歌曲：手紙 ~ 拜啟 給十五歲的你 3. 影片：人生從來不是公平的 每個人都獨一無二	
教學設備 / 資源	電腦、投影及音響相關設備	

學習目標	
1. 覺察青少年階段的生活壓力及其對生活的影響，並適當運用調適策略來面對壓力。	
2. 了解青少年階段的親子衝突成因，學習溝通表達以理解彼此，統整雙方期待後思考化解衝突的因應方式。	
學生先備知識：N/A	

活動設計	
活動一：我怎麼了	節數 ①—②
1. 如何搞定自己：20'	
(1) 聆聽歌曲 MV「手紙 ~ 拜啟 給十五歲的你」(附件 10-1)。	
(2) 討論與經驗分享：	
① Angela Aki 十五歲時，出現過哪些心理困擾？哪些是你上國中後也曾經出現過的心理困擾？	

**口語評量**  
說出個人的壓力經驗、壓力來源與面對壓力的方法。

### 活動設計

- ②你猜想 Angela Aki 這些心理困擾可能來自於哪些生活事件？和你的壓力來源有何異同？
- ③長大後的 Angela Aki 認為十五歲時的自己可以做些什麼來面對壓力？你會採取哪些方法來面對壓力？

#### 2. 把心帶回家：20'

只要願意關照自己，每個人都能找到健康合用的降壓方式，以下介紹一種調整壓力的方法—呼吸練習，步驟如下：

- (1) 輕鬆坐著，閉口。舌抵上顎，舌尖輕輕抵住上門牙內側牙齦跟牙齒的交接處。
- (2) 將左手自然放在左膝，舉起右手，放在面前。右手拇指按住右鼻孔，由左鼻孔吸氣，默數至 4。吸滿氣後，以食指或無名指按住左鼻孔，憋氣，默數至 16。
- (3) 覺得憋不住氣了，放開拇指，由右鼻孔呼完氣，默數至 8。繼續按住左鼻孔，由右鼻孔吸氣，默數至 4。憋氣，默數至 16。（一樣可以捏住兩個鼻孔幫助憋氣。）放開左鼻孔，呼氣，默數至 8。
- (4) 可反覆練習，分享練習後的身心感受，思考其他有相同效果的降壓方法。

#### 3. 小結：5'

適當的壓力帶來成長，過度的壓力卻會造成困擾，學習調適壓力的策略，有益於青少年在面對社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念……等議題時得到滿足而非被困住。

**實作及口語  
評量**  
透過呼吸練習，觀察自己身心的感受與分享其他有相同效果的調適策略。

### 活動二：請聽我說

節數 ①—②

#### 1. 為什麼一定要一樣：10'

- (1) 觀看影片「人生從來不是公平的 每個人都獨一無二」（附件 10-2）。
- (2) 討論與經驗分享：
  - ①影片裡親子在哪些議題產生歧異（例如社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念等）？
  - ②對於沁婕與其他女孩的不同，父母做了哪些努力讓沁婕感受到被他們認同？
  - ③現實生活中，你和父母在哪些議題有不同的想法？
  - ④現實生活中，為了讓父母了解你的想法，你做了哪些努力？

#### 2. 當我們開始對話：30'

- (1) 閱讀「越來越難開啟的對話」（附件 10-3）中的兩封信「來自父母 致不願對話的兒子」、「來自兒子 致一碰面就得吵架的父母」。
- (2) 分享家庭經驗。
- (3) 運用「當我們開始對話」（附件 10-4）練習非暴力溝通。
- (4) 分享練習後的感受或想法。

**高層次  
紙筆評量**  
完成「當我們開始對話」，分析造成親子衝突的事實、感受、需要與請求上的差異。



## 活動設計

### 3. 小結： 5'

學習獨立的青少年需要有自己的能作主的領域，當孩子做的不是父母想要的、父母說的不是孩子想聽的，衝突於焉發生。然而，沒有孩子願意讓父母失望，當衝突的力道大到可以傷害彼此時，更需要透過非暴力溝通表達自己的觀察、感受、需要與請求，讓親子可以聽見並走進彼此在意的世界，用接納和擁抱說出我愛你。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 我怎麼了	覺察青少年階段的生活壓力。	口語評量
	運用調適策略來面對壓力。	實作及口語評量
活動二 請聽我說	了解青少年階段的親子衝突成因，學習溝通表達以理解彼此，統整雙方期待後思考化解衝突的因應方式。	高層次紙筆評量 (附件 10-4「當我們開始對話」)

## 三、參考資料

陳志恆 (2019)。擁抱刺蝟孩子。圓神出版社。

陳志恆、胡嘉琪 (2020)。陪伴青少年遠離毒性壓力線上音頻課程講義。遍路文化。

陳金定 (2007)。青少年發展與適應問題—理論與實務。心理。

黃韻瑜 (2020)。家庭壓力與韌性。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 主題軸二：家庭關係與互動 (26-43 頁)。教育部。

Rosenberg (2019)。非暴力溝通—愛的語言 (蕭寶森譯)。光啟文化。(原著出版年 2003)

MEMO.....



## 附件 10-1

## 手紙 ~ 拜啟 給十五歲的你

## 一、歌曲資料

曲名	手紙 ~ 拜啟 給十五歲的你	片長	6 分 13 秒
導演	——	收錄專輯	絕對收藏 TAPESTRY OF SONGS -THE BEST OF ANGELA AKI
作詞	Angela Aki	演唱	Angela Aki
作曲		出版年份	2014
出版單位	臺灣索尼音樂娛樂股份有限公司		
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=siQJhlp-UTU">https://www.youtube.com/watch?v=siQJhlp-UTU</a>		

## 二、歌曲簡介

日本歌手 Angela Aki 在十五歲時離開日本移居夏威夷，語言不通的她需要克服許多挑戰，那段日子雖然辛苦，但她開始擁有夢想。當她實現成為歌手的夢想後，回首來時，寫了這首歌，讓當時的自己與現在的自己對話，藉此鼓勵正在為夢想努力與尋找夢想的生命。

當時的她在心裡吶喊：「我不行了、我好想哭、好想消失、不知道該相信誰、單純的心被搞得支離破碎、只能在痛苦中不停努力地向前走」，現在的她則溫柔而堅定地向十五歲的自己信心喊話：「每個時代都要經歷一番磨練才會成功、請活在又苦又甜的當下、相信自己的聲音昂首前進、一定能找到幸福的答案」。

節錄其中一段歌詞如下：

## 日文歌詞

拜啟 ありがとう 十五のあなたに伝えたい事があるので  
自分とは何でどこへ向かうべきか 問い続ければ見えてくる  
荒れた青春の海は厳しいけれど 明日の岸辺へと 夢の舟よ進め  
  
今 負けないで 泣かないで 消えてしまいそうな時は 自分の声を信じ歩けばいいの  
大人の僕も傷ついて眠れない夜はあるけど  
苦くて甘い今を生きている

## 中文歌詞

展信愉快 謝謝你 我有話想要告訴十五歲的你啊  
只要你捫心自問 到底是為了什麼目的而向前行 一定可以找到答案的  
雖然青春的海寬闊無邊險惡湍急 讓我們乘著夢想的船 一起划向希望的岸邊吧  
  
現在 不要輕易認輸 不要哭泣 每當覺得自己快要不行時 只要相信自己的聲音勇敢向前走就行了  
因為已經長大的我偶爾也會受傷失眠 活在又苦又甜的當下

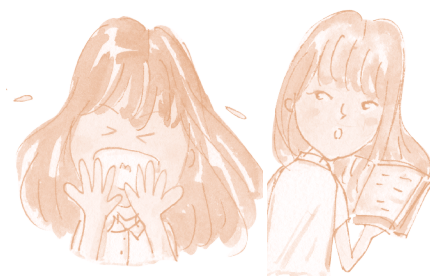
## 一、影片資料

片名	人生從來不是公平的 每個人都獨一無二	片長	20 分 53 秒
導演	——	出版年份	2017
出版單位	TED 大會有限責任公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ECy8-_BsU8&amp;t=802s">https://www.youtube.com/watch?v=3ECy8-_BsU8&amp;t=802s</a>		

## 二、影片簡介

吳沁婕，昆蟲老師，和妹妹是雙胞胎，妹妹文靜，她活潑。10 歲之前，想穿褲子卻常被媽媽打扮成小公主，喜歡有趣事物卻常因秩序被老師告狀。有一次媽媽在學校重重修理了沁婕，回家後發現孩子不是故意的，是自己所學不足。從此，她沒有再打過沁婕，媽媽決定為了這個孩子先改變自己。於是，她答應沁婕想剪短頭髮的心願，當沁婕在臉書上傳自己戴墨鏡的照片時，她留言說：「好帥！我生的！！！」沁婕在演講裡提到，對於自己不是典型女生該有的樣子，父母卻還是以她為榮，她也因為擁有這樣的父母而感動流淚。

本示例使用 4 分 30 秒至 10 分 7 秒 ( 共計 5 分 37 秒 ) 的內容。



## 附件 10-3

## 越來越難開啟的對話

## 一、書籍資料

書名	你是我的傷口和自尊	頁數	319
作者	李那美	譯者	王品涵
出版單位	讀書共和國出版集團 - 方舟文化	出版年份	2019

## 二、書籍簡介

作者李那美為精神科醫師，書中的信件內容改編自真實案例的家人關係，在「界限」、「承諾」、「對話」、「碰撞」、「離別」等議題上讓讀者能換個角度思考，於案例各自陳述立場後，以愛之名，鬆綁、撫慰、支持在關係中受傷的家人。這兩封信取材自書中第 42-46 頁的「越來越難開啟的對話」。

## 來自父母 致不願對話的兒子



兒子啊，我真的想不起上次和你說話是什麼時候的事了。小時候是那麼可愛、討人喜歡的你，自從進入青春期後，我們之間漸漸變得話不投機；現在你索性緊閉房門，好像和我們完全活在不同世界般。

你上國中不久後，有次曾對媽媽狠狠發了一次火吧？看著你拿回與小學時期截然不同的嚇人成績單，爸媽非常失望。一直以來你是我們心目中相當優秀的孩子，頭腦聰明，說話又有條有理的；因此，我們從未想過你竟然會拿著一張連均標都不到的成績單回來。當爸媽問你怎麼會拿到這種成績時，你卻氣得緊握雙拳，對我們大聲怒吼後，憤怒地跑回房間。

當爸爸跟著你的腳步回房，問你怎麼可以說出那麼沒禮貌的話時，你又發了一次好大的火。後來，我們便經常為了成績的事，一而再地發生類似的爭執。自從你升上國二後，更索性不跟我們說話，拒絕交談了吧；只要一從學校回來，就立刻把自己關回房間。有時，爸媽才一開口說話，你便開始大聲咆哮。現在我們真的不知道該如何接近你了。爸媽依然很愛你，難道不能拜託你稍微敞開心扉嗎？



## 來自兒子 致一碰面就得吵架的父母

爸、媽，當您們見到我不想說話時，就只認為我是在亂耍脾氣吧？坦白說，過去這段時間我確實經常發脾氣，所以我想，如果繼續恣意地表達出自己的憤怒，最終只會讓我和父母變得更疏遠。於是，我才認為迴避是更好的方式。我也希望過著那種能和爸媽開開玩笑、聊些有趣話題的生活，可是爸媽卻老是只擔心我的成績，不是嗎？

看著那些糟糕的成績，最該發火的人明明是我，最該覺得荒謬得想哭的人也是我，可是爸媽為什麼一點也不懂我的心，反而還比我更激動、憤怒，真的讓人很無奈。如此一來，我該向誰述說我的心情？雖然不清楚爸媽是不是覺得我得讀好書你們才會有面子，所以才這麼在意我的成績；但我才是一想到自己的前途，便感覺非常憂鬱的人。

其實，我也希望自己的成績能進步，希望自己能讀好書。可是，那些東西就是讀不進腦袋，我能怎麼辦？我也很後悔，當初要是早知道了國中會變成這樣，國小的時候就會更紮實地打好英文、數學、自然的基礎，可是，為時已晚了，我能怎麼辦？

當然，看在大人眼裡，我只要再努力一點就可以了，但實情根本不是如此。學校老師教的東西，超過一半以上的內容我都毫無基礎，連老師在說什麼，我都完全聽不懂；卻又不能因為自己聽不懂，就要求老師再解釋一次。而老師也不顧我們到底有沒有聽懂，只是照著自己的教學進度上課。厲害的孩子們，大概真的都聽懂了吧？可是，看在我眼裡，那些名列前茅的同學，和那些覺得上課內容很無聊的人沒什麼兩樣，畢竟他們都一樣會在上課時間睡覺。

爸媽有沒有試著想過，每天都得去這麼無聊的學校上課，是件多麼折磨人的事呢？媽媽之前也曾在聽完某些演講回來後，對著我們說：「內容太無聊，整整兩小時都覺得很悶」吧？老實說，那時我在內心苦笑了一聲。不過僅僅兩個小時，就能讓媽媽抱怨連連；媽媽卻從未想過我的立場；我可是一整天都得被困在學校，乖乖坐上十個小時，聽著那些不知所云的內容，悶到無處可逃的人啊！

我又不是什麼正在修行的人，要我無聊地坐著發呆一整天，這是件多麼辛苦的事啊……其實，我真的希望可以離開學校，然後去學點技藝，趕快獨立生活。可是，爸媽卻老是叫我繼續專心於學業，我的心情真的悶到快要爆炸了。

因為這種心情，只要和爸媽一說話，就會演變成吵架。再加上，您們也不是願意聆聽我說話的人，所以才會一直逃，因為我真的很討厭一次次毫無意義的爭執。

如果真的想和我說點話，那請不要再要求我的課業了，拜託你們可不可以好好聽我解釋一次我為什麼覺得辛苦？我真正想要的是什麼好嗎？

## 附件 10-4

## 當我們開始對話

閱讀「來自父母 致不願對話的兒子」與「來自兒子 致一碰面就得吵架的父母」這兩封信後，試試看自己能不能回答出以下問題。

如果我是家長	如果我是孩子
 <b>觀察並陳述事實（親子所述事實應一致）</b>	
<p><b>發生了什麼事引發我與孩子的衝突？</b></p> <p>例如孩子成績不到均標，我問他為什麼會拿到這種成績。</p>	<p><b>發生了什麼事引發我與父母的衝突？</b></p> <p>例如我的成績不到均標，父母問我為什麼會拿到這種成績。</p>
 <b>辨識並表達自己的感受</b>	
<p><b>我對這件事情的感受？</b></p> <p>例如失望。</p>	<p><b>我對這件事情的感受？</b></p> <p>例如無奈、鬱悶、生氣。</p>
 <b>辨識隱含在感受後面的需要</b>	
<p><b>我會有這樣的感受是因為我有哪些需要？</b></p> <p>例如我們需要了解你的學習狀況才能知道如何支持你。</p>	<p><b>我會有這樣的感受是因為我有哪些需要？</b></p> <p>例如我需要父母的理解與支持。</p>
 <b>提出能滿足需要的具體請求</b>	
<p><b>可以的話，我希望孩子能做些什麼滿足我的需要？</b></p> <p>例如希望你能告訴我，你對課業的想法以及你希望我們如何支持你。</p>	<p><b>可以的話，我希望父母能做些什麼滿足我的需要？</b></p> <p>例如希望您們願意傾聽與接納我真正的感受與想法，並平靜地與我討論出適合我的解決方案。</p>
 <b>滿足雙方請求的具體行動</b>	
<p><b>我願意採取哪些行動來回應孩子的請求？</b></p> <p>例如同理雙方的感受；聆聽彼此的需要；尋求能滿足雙方需要的解決方案。</p>	<p><b>我願意採取哪些行動來回應父母的請求？</b></p> <p>例如同理雙方的感受；聆聽彼此的需要；尋求能滿足雙方需要的解決方案。</p>

想一想，自己近來生活中有哪件事希望能與父母溝通協商、共同決定，並得到他們的支持？請運用非暴力溝通的方式表達自己的觀察、感受、需要與請求。

參考句型：當我聽（看）到.....，我感覺.....，因為我需要.....，因此我想.....。

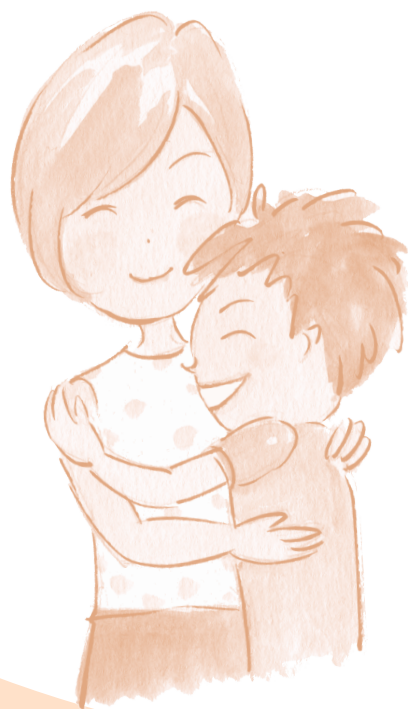


# MEMO



# 11

## 擁抱健康家





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「營造健康家庭」(2-V-3)與學習內容「健康家庭的意涵」(B-V-6)、「健康家庭的經營策略」(B-V-7)，配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題」(U-A2)具體內涵進行設計。透過學生討論澄清，進行健康家庭特徵的分析與探究，並進一步規劃家庭行動方案，來增進家人關係，使家庭更健康。

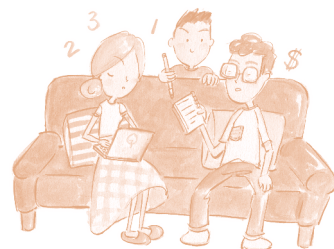
活動設計期望培養學生檢視家庭的日常互動，探索健康家庭的特徵與意涵；並運用科技媒體等資源，規劃設計家庭行動方案，學習營造健康家庭。學習過程強調知識與脈絡情境的連結，由探索「健康家庭」的特徵出發，討論其定義，最後再以規劃自己的家庭行動方案，有助於引發學生對於家庭教育的學習動機並將所學應用至真實情境中。學生透過探討健康家庭的定義、規劃設計家庭行動方案，來學習價值探索、經驗統整與實踐創新的能力。

### (二) 內容重點

健康家庭是指「家庭成員之間關係和諧與功能之順利實施，以達成個人與整個家庭需要之滿足」(藍采風，1996)。強調成員間的有效溝通、良好互動及家庭功能是否能運作，非指一個家庭必須是哪個家庭型態、具備哪些成員。

健康家庭會擁有以下幾種特質(郭筱雯，1993)：願意為家庭的幸福快樂而努力、發生困難時彼此會相互支持、配偶之間有信任的親密關係、學會運用家庭及社會資源解決問題、做決定時我們會彼此協商、喜歡共處、我們互相了解和接納、信任與欣賞、有良好的溝通模式、有共同的儀式(或信仰)……等。在健康家庭中，很容易從相處的過程中看到這些特質，但健康家庭特質並非檢核表，不是每個指標都必須完全達到才能獲得幸福。

除了家人關懷外，參與家庭活動也是一個促進家人關係的方法，可增進凝聚力與親密關係。家庭活動包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等。而最簡單的是透過家庭共餐、家人閒暇聊天的「精心時刻」，分享彼此的心情與感受」(邱奕嫻，2020)。





### (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
擁抱健康家	第 1 節	50	透過小組討論探索對於健康家庭的特徵與定義。
實踐大補腦	第 2 節	50	運用科技媒體資源，小組共創規劃設計家庭行動企劃書。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	邱奕嫻
<b>實施年級</b>	10-12 年級	<b>總節數</b>	共 2 節，合計 100 分鐘
<b>單元名稱</b>	擁抱健康家		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。	
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現	2-V-3 營造健康家庭。	
	學習 內容	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域 / 普通型高級中等學校家政	
	學習 表現	家 4c-V-1 反思青年的家庭責任，規劃家庭共學活動落實愛家行動。	
	學習 內容	家 Dc-V-2 愛家行動。	
<b>教材來源</b>	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、網路及投影相關設備		

#### 學習目標

了解健康家庭的特徵與定義，並規劃設計家庭行動方案，營造健康家庭。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-IV-4 營造家人分享的家庭生活。(家庭教育議題 J6)



## 活動設計

### 活動一：擁抱健康家

節數 1—2

課前準備：全班分 6 組，每組自備 1 本便利貼、點點貼紙若干。

#### 1. 分組活動 I：20'

(1) 「什麼是健康家庭？」每個組員拿 4 張便利貼，每一張便利貼寫下 1 個答案，總計寫 4 張。

「什麼不是健康家庭？」每個組員再拿 4 張便利貼，每一張便利貼寫下 1 個答案，總計寫 4 張。

(2) 輪流把自己的便利貼貼在「健康家庭定義」小組討論海報（附件 11-1）對應的欄位上並分享。如果有相同的，可以重疊貼。

(3) 將便利貼在海報上重新進行整理，把類似的內容聚集在一起，用描述句說明，成為健康家庭的特徵並寫在海報的特徵欄位中。例如「家人會說祕密」、「家人常常聊天」分類在一起，命名為「家人樂於分享」。

(4) 各組將分類後命名出來的特徵寫在黑板左邊。

#### 2. 教師將有關健康家庭的特質寫在黑板右邊，提供大家參考。5'

#### 3. 分組活動 II：15'

(1) 各組討論，參考黑板上的特徵，找出 9 個覺得最具代表性的健康家庭特徵，寫在海報的特徵欄位中。

(2) 針對小組列出的 9 個特徵，討論最容易達成到最不容易達成的、最重要到相對比較不重要的排列次序，說明排列的想法與原因。（可以利用點點貼紙，先找出最重要的、最容易達成的前三名，再完成相對應的表格。）

(3) 討論及找出小組排序並填寫在海報相對應的欄位中。

(4) 參考「重要且易達成」的健康家庭特徵，為健康家庭下定義，填在對應欄位中。

4. 各組留下 1 人，用 2 分鐘分享自己組別 9 個健康家庭特徵排序結果。其餘人到下一組聽分享，聽完後，再到另一組繼續聽分享後結束。總共聽 2 組分享。

8'

#### 5. 小結：2'

健康家庭的定義是「家庭成員之間關係和諧與功能之順利實施，以達成個人與整個家庭需要之滿足」。強調成員間的有效溝通、良好互動及家庭功能是否能運作，非指一個家庭必須是哪個家庭型態、具備哪些成員。健康家庭不代表都不會有衝突或困難，也不是要符合每一個特徵；而是遇到衝突與困難，就像生病了一樣，用好的溝通模式，用信任與欣賞，用了解與接納來治療家庭，讓家庭重新回到健康模式。凡事起步最難，從現在開始慢慢一點一點開始，試著從健康家庭的特徵開始努力，相信就能夠逐漸看到家庭有不一樣的改變。

#### 實作評量

完成「健康家庭定義」小組討論海報，了解健康家庭的特徵，及排列健康家庭特徵的重要性、容易性。

## 活動設計

## 活動二：實踐大補腦

節數

①—②

課前準備：

- (1) 全班分 6 組，學生自備彩色筆。
- (2) 教師準備 6 張海報 ( 建議 A3 尺寸 ) 。
- (3) 建議在圖書館或具備上網功能之環境下進行。

## 1. 分組討論：( 參考附件 11-2 「家庭行動企劃書設計流程」 ) 30'

- (1) 小組選擇一個健康家庭的特徵，成為「家庭行動企劃書」的設計主題。
- (2) 確認「家庭行動企劃書」要做的活動，並確認有關人、事、時、地、物等內容。
- (3) 步驟 3 使用圖與文呈現邀請卡。

## 2. 每組分享 3 分鐘。 18'

## 3. 小結： 2'

健康家庭會擁有以下幾種特質：願意為家庭的幸福快樂而努力、發生困難時彼此會相互支持、配偶之間有信任的親密關係、學會運用家庭及社會資源解決問題、做決定時我們會彼此協商、喜歡共處、我們互相了解和接納、信任與欣賞、有良好的溝通模式、有共同的儀式 ( 或信仰 ) .....等。

每一個健康家庭的特徵，都可透過活動來實踐。例如創造家庭儀式、進行世代間的文化反哺、旅遊等。各組的企劃書，可以成為一些參考；小小的行動，相信日積月累，我們的家庭都可以具備愈來愈多的健康家庭特質。

高層次  
紙筆評量  
完成「家庭行動企劃書」，  
規劃家庭行動  
方案。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 ( 工具 )
活動一 擁抱健康家	了解健康家庭的特徵與定義。	實作評量 ( 附件 11-1 「健康家庭定義」小組討論海報 )
活動二 實踐大補腦	規劃設計家庭行動方案。	高層次紙筆評量

## 三、參考資料

- 邱奕嫻 ( 2020 ) 。經營健康家庭。載於周麗端、唐先梅 ( 主編 ) ，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動 ( 頁 44-58 ) 。教育部。
- 郭筱雯 ( 1993 ) 。已婚婦女對健康家庭的知覺研究 ( 未出版碩士論文 ) 。國立臺灣師範大學。
- 藍采風 ( 1996 ) 。婚姻與家庭。幼獅文化。



附件 11-1

健康家庭定義小組討論海報

1. 什麼是健康家庭？

<p><b>定義</b></p> <p>完成整張海報後，請寫下 15 個字左右的定義</p>	<p><b>分類後的命名 ( 特徵 )</b></p>
<p>4 3</p> <p>1 2</p>	
<p>( 什麼是健康家庭 )</p>	<p>( 什麼不是健康家庭 )</p>

2. 健康家庭的特徵

比對黑板上的健康家庭特徵，請寫下組內的健康家庭特徵 9 點

1	4	7
2	5	8
3	6	9

( 1 ) 請討論最容易達成到最不容易達成的

	最不容易達成				最容易達成
分數	1	2	3	4	5

( 2 ) 請討論最重要到相對比較不重要的

	最不重要				最重要
分數	1	2	3	4	5

經過以上討論，請參考「重要且易達成」的健康家庭特徵，在組內為健康家庭下一個 15 個字左右的定義，並填在 1. 什麼是健康家庭的表格，左上角定義的欄位中。

附件 11-2

家庭行動企劃書海報設計參考流程

步驟 1. 選擇一個健康家庭的特徵，成為「家庭行動企劃書」的設計主題：

舉例：

特徵：有共通的儀式

主題：春季家庭精心野餐時刻

說明：每一季都要有一個家庭的精心時刻；  
這次由小孩規劃，讓爸媽可以好好  
休息跟放鬆

步驟 2. 確認「家庭行動企劃書」要做的活動，包含人、事、時、地、物等內容。

舉例：

參與成員：全家人

時間：下午 2-5 點

地點：博物館前的大草地

需要的物品：食物、野餐墊、個人喜歡的物品（書、腳踏車、食物、野餐墊等）

其他：考慮好路線、查詢博物館的展覽供家人選擇

步驟 3. 使用圖與文呈現邀請卡



# MEMO



12

# 家庭健身房





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

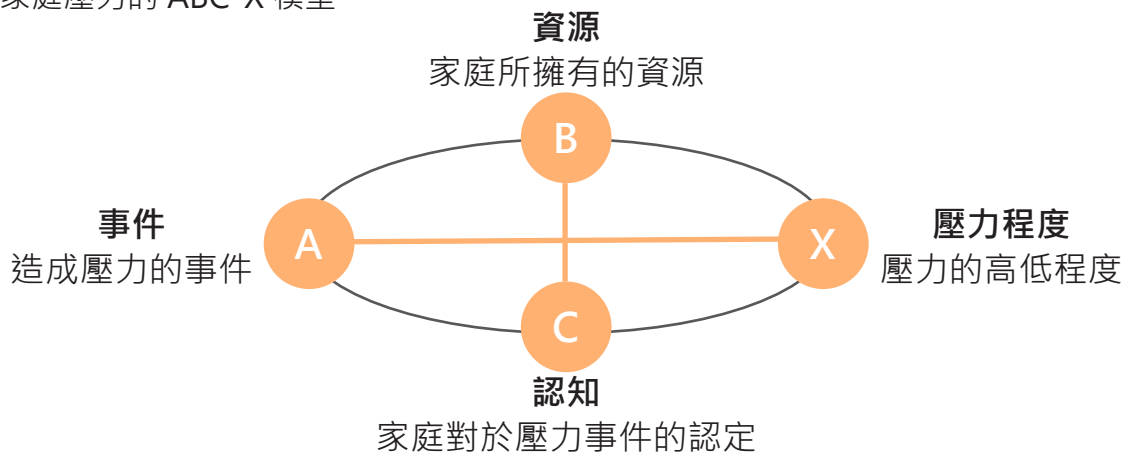
本示例對應家庭教育主題軸「家人關係與互動」中的學習表現「分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法」(2-V-4)與學習內容「家庭壓力、危機與韌性的意涵」(B-V-8)、提升家庭韌性的策略」(B-V-10)，配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題」(U-A2)具體內涵進行設計。期待從自身經驗出發，思考家庭所面對的困難，並嘗試换位、正向思考後，尋求解決方案，最後，透過架構家庭事件的資源體系，並提出提升家庭韌性的策略。

### (二) 內容重點

家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力；若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機(黃韻瑜，2020)。

ABC-X 模型：Hill 在 1958 年提出之「ABC-X 模型」(圖 12-1)解釋家庭因應壓力的歷程。

圖 12-1  
家庭壓力的 ABC-X 模型



資料來源：周麗端 (2010)。家庭危機與管理 (頁 43-71)。空大。

A 指的是造成壓力的事件，B 為家庭所擁有的資源，C 則是家庭對壓力事件的認定，亦即認知，X 指壓力的高低程度或危機。ABC-X 模型認為，壓力事件本身是客觀的，是因為家庭擁有的資源與認知決定了家庭對壓力事件的看法與感受，進而影響最終的適應或危機的產生(周麗端，2010)。不論壓力事件是屬於預期或是非預期的，在事件可能啟動我們「戰、逃、凍結、崩潰」模式時，理性上我們雖然知道冷靜評估壓力情境的威脅與思考處理次序，才有助於解決問題，但如果不先運用資源安頓好混亂的情緒，大腦是不容易工作的。人們可以透過訂



定計畫、調整認知、收集資訊與採取問題解決行動減低壓力情境帶來的要求，或是透過對壓力重新正向解釋、接受壓力與之共存、尋求他人及宗教力量支持與表達情緒等方式調節壓力情境帶來的情緒影響。例如當家人生病時，我們可以蒐集相關病症資訊，並尋求病友組織的支持，正視壓力事件下反應的需求，Walsh (2003/2008) 認為當家庭在困境中取得掌握權力的途徑時，他們就被增權賦能，事情才有可能往好的方向改變。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
家庭事件大搜查	第 1 次	20	回想自己家庭中的事件，從中分辨情緒、感受與找尋壓力，並進行換位思考，嘗試找出解決方法。
支援前線	第 2 次	20	透過尋找及運用可用資源，提出其可用以解決事件的方式。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	邱奕嫻
<b>實施年級</b>	10-12 年級	<b>總次數</b>	共 2 次，合計 40 分鐘
<b>單元名稱</b>	家庭健身房		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。	
<b>家 庭 教 育</b>	主題軸	主題軸二：家人關係與互動	
	學習 表現 重點	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。	
	學習 內容	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。	
<b>議 題 融 入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與 其 他 領 域 / 科 目 的 連 結</b>	領域	綜合活動領域 / 普通型高級中等學校家政	
	學習 表現	家 4b-V-1 分析家庭發展歷程與挑戰，學習因應的知能與策略。	
	學習 內容	家 Db-V-1 家庭發展與韌性。	
<b>教材來源</b>	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ		



## 教學設備 / 資源

電腦、網路及投影相關設備

### 學習目標

檢視自己（與他人）對家庭事件的感受，練習用不同角度思考家庭事件，並且針對家庭所面對的困難找尋資源，思考解決方法。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。（家庭教育議題 J5）

### 活動設計

#### 活動一：家庭事件大搜查

次數 ①—②

課前準備：學生自備便利貼。

##### 1. 個人家庭事件的回想：3'

在便利貼寫下 1 件最近在家裡發生的衝突或是可能的衝突並簡單描述它。

##### 2. 分類家庭事件：5'

集中收回便利貼後，邊念邊貼在黑板上，同時進行分類與命名。例如爸媽不給零用錢屬什麼—有關金錢；成績不好—有關課業；爸媽不喜歡自己的朋友—有關交友.....等。

##### 3. ABC-X 模型理論進行思考與觀點轉換：7'

教師說明 ABC-X 模型：A 指的是造成壓力的事件，B 為家庭所擁有的資源，C 則是家庭對壓力事件的認定，亦即認知，X 指壓力的高低程度或危機。ABC-X 模型認為，壓力事件本身是客觀的，是因為家庭擁有的資源與認知決定了家庭對壓力事件的看法與感受，進而影響最終的適應或危機的產生。

依據 ABC-X 模型，選擇 1 個黑板上的衝突事件，完成「家庭事件大搜查」（附件 12-1）中一及二的 1、2 欄位。

##### 4. 問問同學的看法：3'

找 1~2 位同學完成「家庭事件大搜查」（附件 12-1）同學寫的欄位。

##### 5. 重新檢視自己的想法，在「家庭事件大搜查」（附件 12-1）寫下「我的下一步」：1'

##### 6. 小結：1'

人一生都會面對不同的困難，家庭也是。透過檢視個人的家庭事件，練習换位思考並嘗試找出解決方法，這樣的歷程，可以幫助我們突破個人或家庭面臨的困境。

#### 高層次 紙筆評量

完成「家庭事件大搜查」，檢視事件中自己（家人）的感受，並嘗試轉換觀點，參考同學想法後擬定下一步。

#### 活動二：支援前線

次數 ①—②

課前準備：全班分 6 組，學生自備便利貼。

##### 1. 分組完成「支援前線」小組海報（附件 12-2）：11'

（1）從組員的「家庭事件大搜查」（附件 12-1）中選擇一個事件，在「家庭事件描述」欄位，畫出事件人物關係圖。

### 活動設計

- (2) 閱讀並參考海報中「家庭資源分類圖」，針對選擇的家庭事件，找出可以幫助家庭解決事件的資源（可使用網路）。
- (3) 討論及選出至多 5 個資源，說明資源使用方式並填入海報的「資源列表」欄位。
- (4) 討論並寫下 ABC-X 模型說明事件的關係，以及本事件運用正向觀點（B）/ 充足資源（C）對於家庭的正向改變有哪些？
2. 各組留下 1 人，針對「支援前線」結果報告 3 分鐘。其餘組員依組別順序到下一組聽取報告，聽完後每人用 1 分鐘在便利貼寫下回饋並貼在該組海報「回饋」欄位。 4'
3. 再往下一組重複步驟 2 後結束。 4'
4. 小結： 1'
- 懂得運用資源，就能夠幫助自己跟家庭解決遇到的問題或困境。小組共創就像是家人共同尋求解決方案一樣，可以凝聚家人的情感，有一種共患難，形成共同努力的經歷。
- ★延伸活動：
- 透過一些桌遊可以幫助我們凝聚家人關係，例如矮人礦坑（附件 12-3）或 Resilio 復原卡（附件 12-4），在圖書館可能借得到，有機會可以借回去跟家人一起體驗。

#### 實作評量

完成「支援前線」小組海報，及呈現如何應用家庭資源解決家庭事件。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 家庭事件 大搜查	檢視自己（與他人）對家庭事件的感受，練習用不同角度思考家庭事件。	高層次紙筆評量（附件 12-1「家庭事件大搜查」）
活動二 支援前線	針對家庭所面對的困難找尋資源，思考解決方法。	實作評量（附件 12-2「支援前線」小組海報）

## 三、參考資料

- 周麗端（2010）。家庭危機與管理的理論基礎。載於周麗端等（編著），**家庭危機與管理**（頁 43-71）。空大。
- 黃韻瑜（2020）。家庭壓力與韌性。載於周麗端、唐先梅（主編），**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動**（頁 26-43）。教育部。
- Walsh, F. (2008)。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒（江麗美、李淑珺、陳厚愷譯）。心靈工坊。（原著出版年 2003）



## 附件 12-1

### 家庭事件大搜查

#### 一、請從剛剛全班的家庭事件中選取一個你有興趣的衝突或困難事件進行描述：

舉例：高三想要去考海事學校當船員，爸媽覺得女孩子不適合當船員而不准，大吵一架為例（說明：家庭生命週期中的子女青少年階段，很容易因為子女未來志向相關的事件而引發親子衝突造成家庭壓力）

#### 請寫下你選取的衝突或事件：

#### 二、請在活動中完成下表。

##### 1. 如果你是當事人：

我是怎麼看這件事？ 範例：覺得爸媽不理解我，未來是我的不是爸媽的。	我的感受是什麼？ 範例：很生氣、不能夠理解。	怎麼轉換正向觀點？ 範例：可能爸媽擔心我吃苦。
--------------------------------------	---------------------------	----------------------------

##### 2. 如果你是事件中的另一位家人：

家人是怎麼看這件事？ 範例：女孩子當船員很辛苦。	家人的感受是什麼？ 範例：小孩不懂；擔心、傷心。	怎麼轉換正向觀點？ 範例：小孩可能真的喜歡；或者真的不知道船員的辛苦。
家人是： 範例：爸爸。		

##### 3. 請找 1-2 位同學，請他寫下以第三者（朋友）的角色，如何給予你支持？

範例：建議 1 仔細了解船員工作細節，跟爸媽討論溝通，讓爸媽理解女孩子也可以。建議 2 調整自己的志向。

你覺得最好的方法是哪一個？有更好的點子嗎？

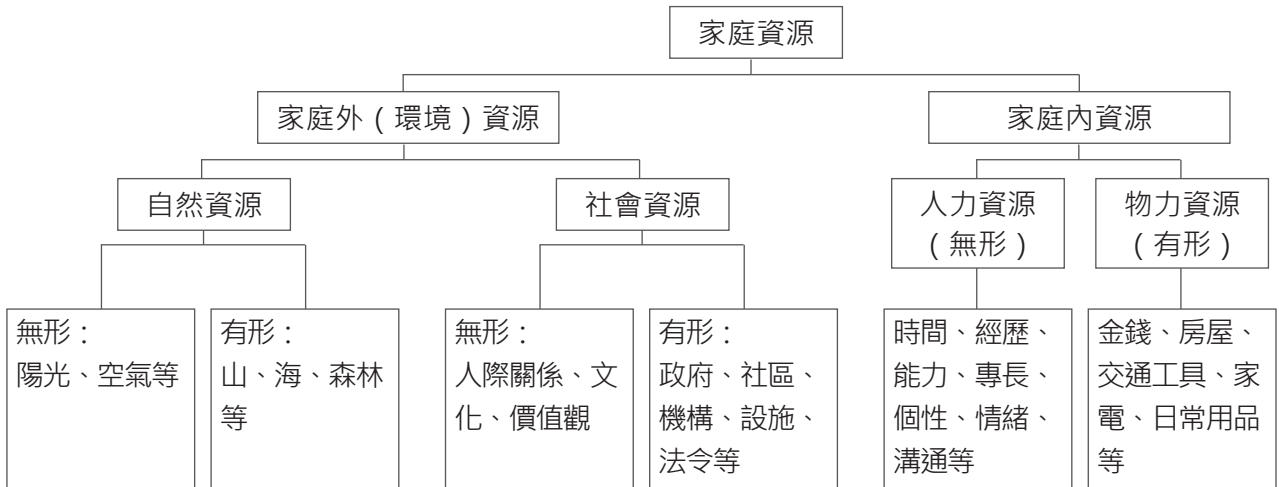
##### 4. 請寫下針對這件事情，我的下一步是.....

範例：採用建議 1，並找合適的時間點開口。

## 附件 12-2

## 「支援前線」小組海報

家庭資源分類圖



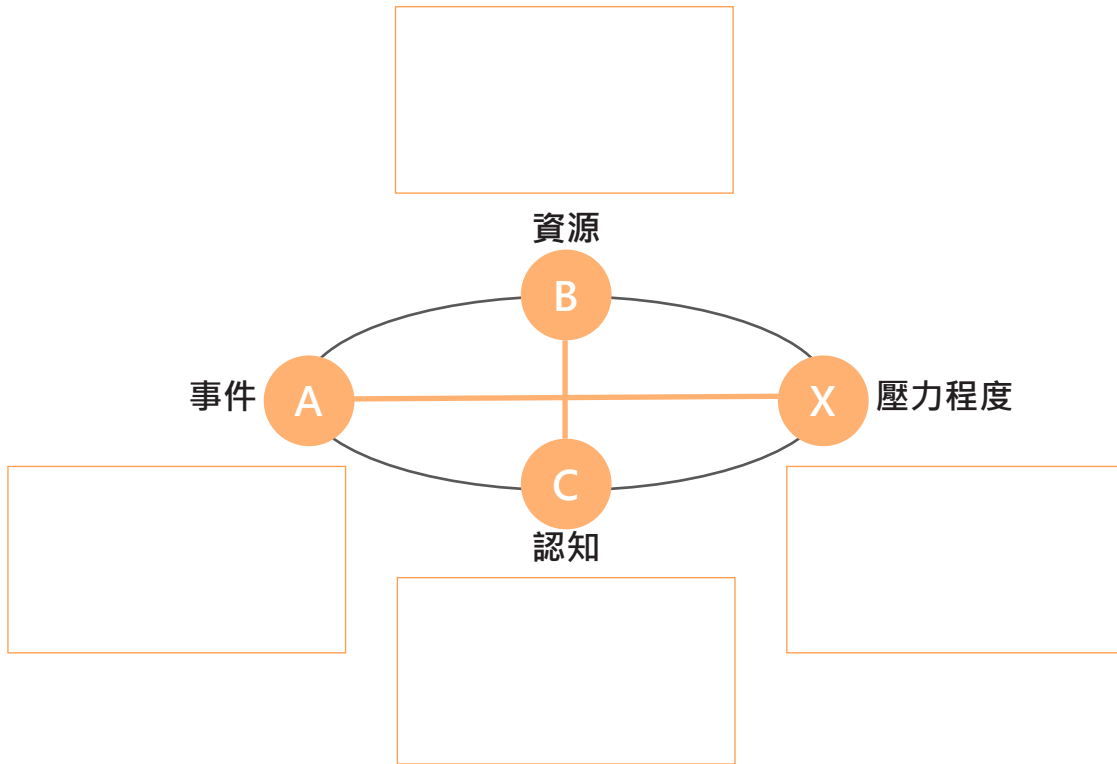
請選擇一個家庭事件，並參考家庭資源分類表，完成下列表格。

家庭事件描述：	資源 / 使用方式
範例：高三想要去考海事學校當船員，爸媽不准大吵一架發生激烈衝突	如： 人力：認識的人 / 幫忙說服爸媽 人力：溝通 / 主動與父母討論溝通 物力：電腦 / 上網找相關資訊 社會：相關資訊 / 善用資訊，讓父母理解男生女生都可以
事件人物關係圖：( 有哪些人？ ) 	1. 2. 3. 4. 5.
你覺得最好的方法是哪一個？有更好的點子嗎？	



請以 ABC-X 模型：

1. 說明這個事件中的 ABCX 以及之間的關係。



例如：

當認定爸媽的反對是因為對於我的擔心，而不是反對時，對於家庭的壓力（衝突）就下降；反之就提高。

2. 說明這家庭事件運用正向觀點 / 充足資源的條件下，對於家庭的正向改變有哪些？

回饋

## 附件 12-3

## 矮人礦坑

## 一、遊戲資料

遊戲名稱	矮人礦坑	遊戲年齡	8 歲以上
作者	Frederic Moyersoen	遊戲時間	約 30 分鐘
		遊戲人數	3-10 人以上
出版單位	新天鵝堡企業有限公司	出版年份	2004

## 二、遊戲簡介

遊戲中玩家們扮演著挖金礦的矮人族，努力挖掘地道以尋找金礦，但其中有一群心懷不軌的搗蛋矮人群，暗自設下許多陷阱破壞，影響挖金工程的進度，意在竊取金塊。遊戲過程在兩方陣營的攻防交戰中進行，若地道順利開闢成功找到金礦，則掏金矮人群贏得勝利，並可分獲金塊。但若在所有玩家手牌用盡，而掏金矮人群仍無法達成目標，則由搗蛋矮人群獲勝，並可分發金塊。

## 附件 12-4

## Resilio 復原卡

## 一、遊戲資料

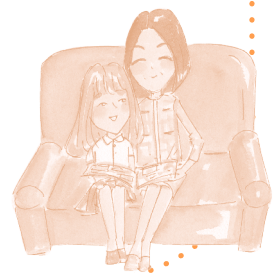
遊戲名稱	Resilio 復原卡	遊戲年齡	12 歲以上
作者	Emilie Marti	遊戲時間	——
		遊戲人數	1-7 人
出版單位	OH Publishing	出版年份	2015

## 二、遊戲簡介

包含 99 張關於壓力的情境圖像卡，以及 44 張隱喻著不同韌性的動物圖像卡，可輔助我們發現與強化自己面對困境的內在力量。



# MEMO





# 附錄



# 教育部 106-107 年委託進行 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 研修計畫成果

## 壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

## 貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

## 參、學習重點 ( 含學習表現與學習內容 ) 與補充說明

### 一、編碼說明

學習重點	第 1 碼 主題軸	第 2 碼 教育階段	第 3 碼 流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0( 幼兒園 )、I ( 國小低年級 )、II ( 國小中年級 )、 III ( 國小高年級 )、IV ( 國中 )、V ( 高中 )	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0( 幼兒園 )、I ( 國小低年級 )、II ( 國小中年級 )、 III ( 國小高年級 )、IV ( 國中 )、V ( 高中 )	流水號

### 二、學習表現、學習內容與補充說明

依據家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少 4 小時 ( 即 240 分鐘 ) 的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目 ( 含生活課程 )。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

\* 本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱—家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—家人關係與互動		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	家 U7 解析個人與家人的互動並能適切地調適。
家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任。
家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。		家 U9 反思家庭對個人的影響，建構未來理想家庭圖像。

以下依家庭教育議題主題軸二「家人關係與互動」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。

### 三、主題軸二「家人關係與互動」學習表現、學習內容與補充說明

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。 (社-幼/小-1-4-1; 社-中/大-1-4-1)	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。 B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。	1. 家人透過提供衣、食、住、行、休閒、學習等方式，表現愛與照顧。 2. 感受家人對自己的照顧與關愛，並回饋與感恩家人。
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。 (社-小-2-2-2; 社-中/大-2-2-2; 社-幼/小/中/大-3-3-2)	B-0-3 家人的感受和需要。 B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。	1. 透過觀察家人的表情、動作，察覺家人的喜怒哀樂感受或需要的協助等。 2. 透過合宜的口語、圖像及動作，例如「喜歡你」、「愛你」、「繪畫」、「牽手」、「擁抱」等，對家人表達愛與尊重。
	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。 (家庭教育議題 E5)	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。	1. 家庭成員有各種角色，如父/母親、祖父/母、兄弟/姊妹等長幼及尊卑角色。 2. 與長輩、平輩及晚輩的合宜互動方式。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學一、二年級	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。 (家庭教育議題 E7)	B-I-3 增進家人關係的方法。 (國語文 Be-I-2) B-I-4 增進家人關係的行動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>主動與家人分享課業學習、同儕相處、師生互動，或是上學 / 放學途中的觀察與所見所聞等生活經驗。</li> <li>熟悉並實踐「愛家五到運動」或「五種愛之語」，適時表達對家人的關心與愛護。 「愛家五到運動」包含： <ol style="list-style-type: none"> <li>眼到 - 相視含情。</li> <li>耳到 - 傾聽會意。</li> <li>口到 - 鼓勵讚美。</li> <li>手到 - 擁抱支持。</li> <li>心到 - 關心包容。</li> </ol> 「五種愛之語」包含： <ol style="list-style-type: none"> <li>肯定的語言。</li> <li>精心的時刻。</li> <li>貼心的禮物。</li> <li>服務的行動。</li> <li>身體的接觸。</li> </ol> </li> </ol>
國民小學三、四年級	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。 (家庭教育議題 E3) (社會 2c-II-1)	B-II-1 家庭成員的多重角色。 (社會 Aa-II-1) B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。	<ol style="list-style-type: none"> <li>家庭的多重角色包含：家人角色、親屬角色、工作角色、社區角色、社會參與角色等；多重角色不免帶來角色壓力，因此家人之間需要彼此關懷、支持和體諒。</li> <li>家庭成員多重角色對應的職責： <ol style="list-style-type: none"> <li>以子女為例： <ol style="list-style-type: none"> <li>家人角色：兒子 / 女兒。</li> <li>親屬角色：堂(表)兄弟 / 堂(表)姊妹。</li> <li>社區與社會參與角色：志工。</li> </ol> </li> <li>以爸爸 / 媽媽為例： <ol style="list-style-type: none"> <li>家人角色：爸爸 / 媽媽；丈夫 / 妻子。</li> <li>親屬角色：舅舅 / 舅媽；姨丈 / 阿姨。</li> <li>工作角色：主任 / 老闆。</li> <li>社區角色：志工 / 管理委員會委員。</li> <li>社會參與角色：非營利組織顧問 / 家庭教育中心志工。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>家人角色與角色之間互動的行為準則與變遷。</li> </ol>

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學三、四年級	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。 (家庭教育議題 E7)	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。 B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。	1. 家人情感支持與關懷的來源與方式：以子女能力所及的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝或鼓勵、寫卡片、留字條、問候、製作小禮物、觀察家人的作息或身體狀況、觀察並描述家人的特點等。 2. 實踐「愛家五到運動」或「五種愛之語」，適時表達對家人的關心與愛護。
	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。	1. 家庭活動參與包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等，可增進家人情感、凝聚力、親密關係。 2. 分享參與家庭活動的經驗或心得，例如家庭共餐、家人閒暇聊天等方式。
國民小學五、六年級	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題 E6)	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 (健體 Fa-III-2) B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。	1. 兒童最基本的家庭責任為從自己出發，盡本分地照顧好自己。 2. 透過兒童可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合宜有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。
	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。	1. 家庭親屬包含父母的長輩、平輩、晚輩等親人；而有照顧需求的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。 2. 了解家庭親屬的年齡、身體狀況、工作、特質、背景、角色等，將可適時展現主動關懷行動。

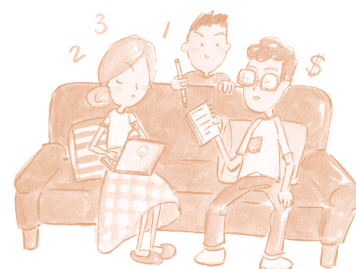
教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭暴力是指「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。舉凡警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、肢體傷害、遺棄、惡意冷漠、濫用親權、限制行動、違反性自主權或製造使人心生畏怖情境之行為。</li> <li>2. 家庭暴力對個人可能產生威脅感、暴怒感、自責感、怨恨感等，進而可能造成身心症狀、退縮行為、暴力攻擊或其他偏差行為；而對家庭可能產生家人關係的疏離、家庭功能無法發揮，而造成家庭壓力或危機。</li> <li>3. 經營良好的家人關係，可避免家庭暴力的發生；而遇到家庭暴力，可透過尋求協助，避免受到傷害。</li> </ol>
國民中學	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從自我照顧，進而照顧家人，以促進家庭和諧幸福。</li> <li>2. 透過青少年可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。</li> <li>3. 青少年可透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩。</li> </ol>
	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待。	B-IV-4 家庭成員的需求與期待。 (家政 Da-IV-2) (國語文 Cb-IV-2) B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每一位家庭成員的需求並不相同，家庭成員間必須學習開誠布公的說出自己的生理、心理、社會需求，並清晰的且具體說出對家庭成員的期待，以增進彼此的了解、接納與支持。</li> <li>2. 透過家庭生活互動的觀察，覺察家人的需求與期待，並適時展現關懷。</li> </ol>

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。 (家庭教育議題 J5)	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。	1. 常見的青少年生活困擾包含社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念；此外，青少年可能因上述因素與家人產生衝突。 2. 親子衝突惡化的最主要原因是親子雙方的負面情緒，因此學習正向溝通、聽與說的技巧，例如「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等，可降低親子衝突。
	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-8 家人分享的意涵。 B-IV-9 營造家人分享的策略。	1. 家庭中舉凡有形的、無形的家庭資源都可以分享，例如物品、空間、閒暇時間、愛、喜怒哀樂等；透過與家人分享，可以反思是否做到愛家、適時表達對家人的關心與愛護。 2. 主動規劃、執行家人共同活動，透過活動分享生活，提升家庭凝聚力。例如規劃家人慶生活動、好書共讀、電影共賞等。
高級中學	2-V-1 實踐青年在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題 U8) (家政 4c-V-1)	B-V-1 青年的家庭責任。 (家政 Dc-V-1) B-V-2 青年家庭角色與責任的實踐策略。 (家政 Dc-V-2) B-V-3 青年的文化反哺行動。 (家政 Dc-V-1)	1. 青年可擔負促進家庭和諧幸福的責任、學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。 2. 透過青年可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。 3. 主動與家人分享年輕世代的次文化，例如器物的使用、流行文化、生活價值觀等，做到文化反哺。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學	2-V-2 反思並調整自己與家人的互動，建立良好家人關係。 (家庭教育議題 U7) (家政 4b-V-2)	B-V-4 家人日常言語、行為等互動關係對個人與家庭的影響。 B-V-5 健康的家人互動關係。 (家政 Db-V-2)	1. 檢視自己與家人日常互動關係中的對話、互動行為等，反思其對個人與家庭的影響，例如「良言一句三冬暖、惡語傷人六月寒」；當發現言語、行為不當時，當應適時調整。 2. 從家庭系統觀點來看，健康家人互動關係包含夫妻、親子、手足、代間等；健康的互動關係方能營造健康的家庭。
	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。	1. 健康家庭的特質包含「樂於表達與聆聽」、「家人間相互瞭解、接納、支持與讚賞」、「家共同參與家庭活動，分享閒暇時間」、「家人都有成長的機會，彼此成全」、「有效且積極解決危機與衝突」、「珍惜家庭儀式與傳統」、「擁有共同目標」、「共度難忘的時光」等。 2. 學習型家庭的營造是健康家庭經營良策。
	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。 (家庭教育議題 U2) (家政 4b-V-1)	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。 (家政 Db-V-1)	1. 家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力；若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機。 2. 當嗅到家庭危機發生時，其處理與因應歷程為：「首先要避免危機擴大、其次應迅速解決危機、最後為化家庭危機為家庭轉機」。 3. 家庭韌性 (family resilience) 是指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長的積極過程，也是家庭發揮因應與適應功能的過程，因此不是一靜態結果，而是一動態歷程；而家庭正向信念系統、家庭



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
			組織模式、家庭溝通與問題解決是家庭韌性產生的關鍵歷程。



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例．Ⅱ．主題軸二，家人關係與互動／吳順發，林素秋，邱奕嫻，陳小英，黃韻瑜，蔡幸子編撰．-- 初版．-- 臺北市：教育部，民 110.12  
面；公分  
ISBN 978-986-0730-97-5(平裝)

1. 家庭教育 2. 初等教育

528.2

110021548

## 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例Ⅱ 主題軸二：家人關係與互動

主 編：周麗端、唐先梅  
執行編輯：林素秋  
編撰人員：吳順發、林素秋、邱奕嫻、陳小英、黃韻瑜、蔡幸子 (依姓名筆劃順序排列)

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 (代表號)

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
地 址：臺北市大安區和平東路一段 162 號  
電 話：(02)77491447

封面設計：羅安琍  
美術編輯：林素秋、陳小英  
插畫設計：羅安琍

出版年月：110 年 12 月  
版(刷)次：初版  
其他類型版本說明：本書同時登載於教育部家庭教育資源網  
網址：<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>

定 價：新臺幣 100 元  
展 售 處：五南文化廣場

地址：403018 臺中市西區臺灣大道二段 85 號 · 電話：(04)2260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江市場

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號 · 電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號 1 樓 · 電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：100003 臺北市中正區重慶南路一段 61 號 · 電話：(02)23617511

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號 · 電話 (02)77366054

GPN：1011002239 ISBN：978-986-0730-97-5

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版  
臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>