

九年級

# 愛家在一起



## 設計理念：

依據 Erik Erikson 的人生發展理論架構，青春期的孩子是由兒童跨向成人世界的一個交接點，動盪不安的情緒及認同、角色混淆的危機，是青少年顯而易見的特徵。在這時期，良好的家庭凝聚力是影響其自我認同及自尊發展的重要因素，建立青少年對家庭的認同與正向關係可以讓其穩定成長，並且架構正確的家庭觀念，進而順利邁向人生的下一個階段。希冀透過本課程設計，引導孩子省思家人關係，進而關懷家人並主動規劃家庭活動，創造家庭凝聚力。

設計者	莊蕙華	實施時間	180 分鐘 (每節 45 分鐘，共 4 節)
實施年級	九年級		

## 設計依據《家庭教育能力指標》

I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會

## 學習目標：

- 一、覺察家庭關係及活動的正向經驗。
- 二、理解家庭中不同角色的期待與需求。
- 三、明瞭且規劃家庭活動之原則與要點。
- 四、實踐規劃之家庭活動並省思。

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間
【活動一】愛家的幸福時光	45'
<p>一、回憶家庭成員間一起經歷的美好活動</p> <p>(一) 繪本及影片欣賞</p> <p>1. 繪本導讀《帶來幸福的酢醬草》</p> <p>內容簡介：兩隻小老鼠原本是一對感情融洽的好朋友，因一件小事起了爭執，誰也不肯低頭道歉，因而心中種下了芥蒂。此後，原本會一起做的事，也各自去進行了。最後他們決定，誰先找到四葉酢醬草，就可以得到另一方的道歉。在尋覓的過程中，他們歷經了許多挫折，也懷念起對方的優點……。</p> <p>2. 影片欣賞：《奇美幸福的廣告—I like it》</p> <p>內容簡介：全家人歡樂的在客廳一起看電視中的比賽，看到情緒激昂時，一瞬間，時間靜止了。只有爸爸在這靜止的時空中可以自由移動。爸爸細細看著每一位家人，回想著與家人相處最幸福的一瞬間……。</p>	10'
<p>二、體驗活動：幸福賓果卡 (附錄 9-1)</p> <p>(一) 教師分享自身家庭的幸福時光。</p> <p>(二) 寫下個人家庭幸福活動，填滿賓果卡。</p> <p>(三) 輪流分享個人最喜愛之幸福活動及原因。</p> <p>(四) 與他人幸福活動連線成功的同學可獲家庭好幸福小禮 (教師自備)。</p>	19'
<p>三、統整與分享家庭成員間的美好回憶</p> <p>(一) 影片欣賞：《亞歷山大 Alexandre 家庭故事微電影》</p> <p>內容簡介：記錄亞歷山大 Alexandre 一家人各種幸福美好的家庭活動。</p> <p>(二) 引導討論：</p> <p>1. 最近一次跟家庭成員一起創造的幸福時光是何時？活動是什麼？</p> <p>2. 家庭成員也認同你所謂的幸福時光嗎？</p>	4'21" 10'39"

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(三) 回家作業：訪問家庭成員所認為的幸福時光為何？家人也認同你在「幸福賓果卡」所分享的幸福時光嗎？最想全家一起從事活動為何？記錄在幸福賓果卡(附錄 9-1)於下節課分享。</p>	1'
<p align="center"><b>【活動二】愛家的體諒行動</b></p>	45'
<p><b>一、分享調查家庭成員所認知的家庭美好回憶及家庭成員最想做的一件事</b></p>	5'
<p>(一) 透過學習單(附錄 9-1)事先檢視，邀請適宜學生上台分享。</p> <p>(二) 引導學生思考創造家庭美好回憶的先決條件是「愛家在一起」。</p>	
<p><b>二、體驗活動：「愛家的體諒行動」活動體驗</b></p>	3'
<p>(一) 情境塑造：請學生看看自己小組的夥伴，這些夥伴是你的家人，會陪伴彼此一起面對人生的挑戰及喜樂，而每位家人的個性可能相似，也可能大相逕庭，如果想要一起獲得幸福，需要互相協助與扶持。現在每個小隊都會得到一張魔毯(小桌巾)，如想要跟家人一起回到溫暖的家，得必須一同努力將魔毯翻到正面，魔毯才會發揮功能，帶領大家回到溫暖的家。</p>	
<p>(二) 體驗活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級分組，約 6 人一組，在各組地上鋪好小桌巾(約半開海報紙大)，背面朝上。</li> <li>2. 組員全部站上去，把小桌巾從背面翻到正面，就算完成，限時 10 分鐘。</li> <li>3. 安全起見，可請小組派一位同學擔任守護神，站在小桌巾外，必要時可觸碰組員，但觸碰一次，小隊體驗活動即重來。</li> <li>4. 有任何人的身體在活動中碰到地板，就重來。</li> <li>5. 可以有 1 次暫停的機會，時間 2 分鐘，離開小桌巾一起討論。可以自行決定使用時機，一開始或是中途的時間。</li> </ol>	5'
<p>(三) 體驗活動進行</p>	15'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(四) 討論與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在過程中發生了什麼？聽到、看到了什麼？</li> <li>2. 小組中在努力嘗試的過程中，有什麼想法、感覺如何？</li> <li>3. 開放一次暫停，可以離開討論的機會，是否把握？是否及時把握？</li> <li>4. 魔毯沒有翻過去，主要的原因是什麼？</li> <li>5. 如果還可以再一次，大家會怎麼做？可以改善的重點在哪裡？</li> <li>6. 為什麼我們會成功？關鍵在哪裡？</li> <li>7. 對每個人而言，自己在活動中各自的定位是什麼？自己是否扮演好自己的角色？</li> <li>8. 彼此是否互相信任，為什麼？</li> <li>9. 如果實際生活中，你與家人共同挑戰此活動，你覺得會成功嗎？</li> <li>10. 若對照在家庭中，你覺得在實際生活中你聯想到什麼？</li> </ol> <p>三、總結：陪伴我們最久的人就是家人，彼此間如有更多的信任、體諒與支持，幸福就在你身邊。</p>	<p>15'</p> <p>2'</p>
<p>【活動三】愛家行動一起來</p>	<p>45'</p>
<p>一、擬定欲規劃家庭活動之主題：愛家行動一起來 (附錄 9-2)</p> <p>(一) 請依照家人的興趣與個性，構思一個可以讓家庭成員產生凝聚力的活動。</p> <p>(二) 教師分享近期自身欲規劃的家庭活動。</p> <p>(三) 請同學分享規劃主題及主題選擇原因。</p> <p>二、「愛家行動一起來」家庭活動規劃之原則</p> <p>(一) 「工欲善其事，必先利其器」體驗活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情境塑造：請學生看看自己小組的組員，這些夥伴是你的家人，在你們一起從事家庭活動時，會面臨到許多「選擇」，無論是事前、當下或是事後，不同的選擇會給予你們不一樣的感受，現在，讓我們一起體驗看看吧！</li> <li>2. 體驗活動規則：以每班 4 組，每組 6 人之規劃。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每小組準備不同的長條棒狀物品 - 筷子 / 雙、木棍 / 雙、馬桶吸盤 / 個、粗吸管 / 雙，並放置於小組箱中。</li> <li>(2) 教師準備 5 種球類 (桌球、羽球、網球、躲避球、排球) / 組，放置於講台前。</li> </ol> </li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>4'</p>

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(3) 每小組排列一直線，離講台約 6 公尺，每次派一名同學拿取被分配到的長條棒狀物品並翻牌卡，確定本次拿取球之種類，從起點原地旋轉 5 圈後，出發至講台，拿取正確的球放回小組箱。</p> <p>(4) 各組派一名同學到次小組排頭，隨機發下長條棒狀物品後，給予該次參與同學翻牌卡。</p> <p>(5) 僅可使用長條棒狀物品拿取球，如身體或使用其他物品碰觸球，該次須返回原點重來。</p> <p>(6) 小組同時競賽，最快集滿 5 種球類的小組獲勝。</p>	
<p>3. 進行體驗活動</p>	8'
<p>4. 討論與分享：</p> <p>(1) 小組覺得自己成功的關鍵為何？</p> <p>(2) 可以改善的地方是什麼？</p> <p>(3) 拿到各種不同工具的同學，感覺是什麼？</p> <p>(4) 現實生活中，你想到什麼？</p> <p>(5) 如果運用在「愛家行動一起來」家庭活動規劃，你會想到什麼？</p>	8'
<p>(二) 「愛家行動一起來」家庭活動規劃之原則</p> <p>做任何事情都需要準備，多一分準備就多一分成功。準備的越充分，收穫就越豐富。在規劃家庭活動時，如果大家一起準備周全，相信一定可以共同創造美好回憶。在規劃家庭活動時，以下原則要請同學留意：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定目的：每個家人可能有不一樣的認知與喜好，請找出平衡點規劃一個可以讓家庭成員產生凝聚力的活動。</li> <li>2. 挑選時地：以家庭成員皆可且適當的時間為宜；地點依據活動目的來挑選適合場地。</li> <li>3. 活動行程：活動行程可以不必排得過於緊湊，多一些彈性的時間可以讓家庭活動的品質更好。</li> <li>4. 地點規劃：盡量讓家庭活動中的路線規劃是最快可以到達的，同時也要確保路線的安全。如活動地點在家中，需挑選適合執行的空間。</li> <li>5. 器材準備及經費收支：開源節流是家庭理財根本之道，如何發掘資源、就地取材及善用創意，考驗大家的智慧喔！</li> </ol>	7'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>6. 工作分配：每位家人都很重要，「愛家行動一起來」家庭活動規劃必須勞逸平均，不要讓某些家人非常忙碌，但有些家人卻沒有事情做，同時兼顧每個人的人格特質，選擇自己比較拿手的工作。</p>	
<p>三、「愛家行動一起來」家庭活動規劃(附錄 9-2)學習單</p> <p>(一) 學生進行「愛家行動一起來」家庭活動規劃。</p> <p>(二) 小組分享並給予同學建議。</p> <p>(三) 小組推派代表分享。</p> <p>(四) 教師給予分享之建議，請同學省思自身設計方案是否可順利執行，並進行修改。</p> <p>四、回家作業：實踐個人「愛家行動一起來」家庭活動規劃，完成活動紀錄單。</p>	<p>10'</p> <p>1'</p>
<p>【活動四】愛家俱樂部</p>	<p>45'</p>
<p>一、分享實踐之「愛家行動一起來」家庭活動規劃</p> <p>(一) 教師課前掃描優良學生活動記錄單，並邀請適宜學生上台分享。</p> <p>(二) 學生分享：說明「愛家行動一起來」家庭活動規劃單、自我省思及家人小語。</p>	<p>10'</p>
<p>二、傳遞我的愛：家庭幸福小卡</p> <p>(一) 影片欣賞：微電影《愛是會傳遞的》</p> <p>1. 影片簡介：一名男子在幫助別人之後，其善心感染許多其他受到幫助的人，就像迴力鏢一樣，最後回到他自己身上。</p>	<p>5'44"</p>
<p>2. 討論與分享：</p> <p>(1) 影片中，讓你聯想到什麼？</p> <p>(2) 你是否曾經發生類似的狀況？</p> <p>(3) 「愛家行動一起來」家庭活動規劃的實踐，活動順利完成的因素有什麼？</p> <p>(4) 在實踐的過程中，有遇到困難嗎？你如何解決？</p>	<p>13'</p>

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(二) 撰寫幸福小卡學習單 ( 附錄 9-3)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝家人在幸福家庭活動中予以的協助。</li> <li>2. 規劃幸福小卡傳遞方式，予以家人幸福小驚喜，可依照自身能力，決定施行方式，如錄音、傳遞紙本小卡等。</li> <li>3. 邀請家人填寫簽收單並回饋。</li> </ol>	13'16"
<p>三、總結：</p> <p>家是每個人的避風港，自青春期後，有些人會與原生家庭日漸疏離；有些人則是日益緊密，有家人的陪伴，在你人生面對各種挑戰及困難時，你會得到力量與支持。在「愛家在一起」這門課程中，希望同學明瞭關懷家人隨時且輕易可做，當你主動給予家人關愛，勢必你也會得到不同形式家人回報給你的溫暖，主動規劃家庭活動，創造家庭凝聚力，從你自己開始做起。</p>	3'

## 試教成果：

### 一、教學省思：

1. 九年級課程實施較為妥善時程為會考後，因班級自主活動規劃及學校講座日程之影響，課程實施較無法固定間隔一週，需以調課方式或領域分配課程來執行之。
2. 部分九年級生正處於與家人關係衝突期，課程執行之完成度較差。
3. 學生表達能力可以多元方式引導，如口語、肢體表現、繪圖等；因涉及學生家庭關係之議題，在公開討論與分享時，以鼓勵、不強迫之方式為宜。

### 二、學生心得：

1. 歷經國中生涯無數與家人的衝突後，找回與家人間的快樂回憶是件重要的事。
2. 可以與同儕分享彼此間的家庭關係與美好回憶、進行討論如何凝聚家人活動，十分有趣。
3. 覺察自己總是珍惜未得到的，而遺忘了所擁有的；珍惜幸福及積極創造才是正確的愛家態度。

## 參考資料：

1. V MAGIC STUDIO - MV 微電影工作室 (2014)。亞歷山大 Alexandre 家庭故事微電影。【廣告影片】取自 <https://www.youtube.com/watch?v=BcDLGtnQalk>。
2. 王梅君 (2005)。青春期、成年期及壯年期之心理發展。取自：<http://www.health.gov.tw/Portals/0/文宣出版品/手冊/200582911422.pdf>。取得日期：2017年03月10日。
3. 周姚萍 (譯) (2015)。帶來幸福的酢醬草作者 (仁科幸子 / 圖文)。台北：小魯文化。
4. 奇美家電 (2007)。I like it。【廣告影片】取自 <https://www.youtube.com/watch?v=UsNSfIs5B9g>。
5. 美國紐約的非營利組織「Life Vest Inside」(2012)。「愛是會傳遞的」"One Day"。【短片】取自 <https://www.youtube.com/watch?v=VBbPe-dY9CE>。
6. 郭託有等人 (2015)。體驗教育理論與實務 (2 版)。台北：華都文化。
7. 黃迺毓 (2016)。家庭教育導論。台北：五南。



# PPT



9-1



9-2



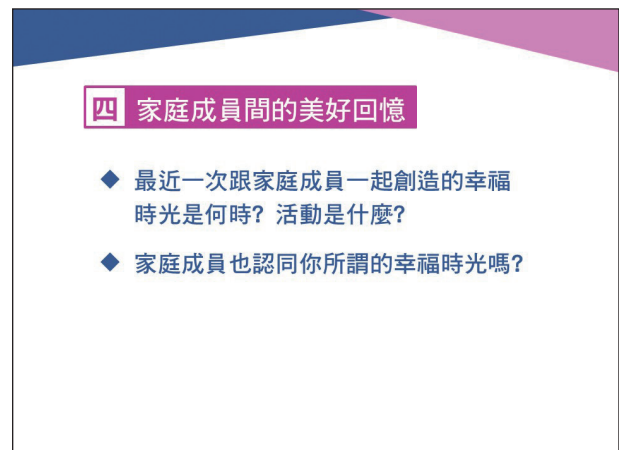
9-3



9-4



9-5



9-6

## 五 課後作業

- ◆ 上一次跟家庭成員一起創造的幸福時光是什麼時候呢？
- ◆ 家庭成員也認同你所謂的幸福時光嗎？
- ◆ 家庭成員最想一起做的事？

9-7

## 活動二 愛家的體諒行動

### 一 討論與分享

分享調查家庭成員所認知的家庭美好回憶及家庭成員最想做的一件事

9-8

## 二 體驗活動

每個小組都會得到一張魔毯(小桌巾)，如想要跟家人一起回到溫暖的家，必須一同努力將魔毯翻到正面，魔毯才會發揮功能，帶大家回到溫暖的家。

9-9

### 三 討論與分享

- ◆ 在過程中發生了什麼？聽到、看到了什麼？
- ◆ 小組中在努力嚐試的過程中，有什麼想法？感覺如何？
- ◆ 開放一次暫停，可以離開討論的機會，是否把握？是否及時把握？
- ◆ 魔毯沒有翻過去，主要的原因是什麼？
- ◆ 如果還可以再一次，大家會怎麼做？可以改善的重點在哪裡？

9-10

- ◆ 為什麼我們會成功？關鍵在哪裡？
- ◆ 對每個人而言，自己在活動中各自的定位是什麼？自己是否扮演好自己的角色？
- ◆ 彼此是否互相信任？為什麼？
- ◆ 如果實際生活中，你與家人共同挑戰此活動，你覺得會成功嗎？
- ◆ 若對照在家庭中，你覺得在實際生活中你聯想到什麼？

9-11

## 四 總結

陪伴我們最久的人就家人，彼此間如有更多的信任、體諒與支持，幸福就在你身邊。

9-12

### 活動三 愛家行動一起來

#### 一 幸福活動計畫

請依照家人的興趣與個性，構思一個可以讓家庭成員產生凝聚力的活動：

1. 可以讓我們家產生凝聚力的幸福活動是什麼？
2. 活動選擇原因為何？

9-13

#### 二 體驗活動 工欲善其事 必先利其器

看看自己的組員，這些夥伴是你的家人，在你們一起從事家庭活動時，會面臨到許多「選擇」，無論是事前、當下或是事後，不同的選擇會給予你們不一樣的感受，現在，讓我們一起體驗看看吧！

9-14

#### 活動規則

1. 每小組準備不同的物品—筷子/雙、木棍/雙、馬桶吸盤/個、粗吸管/雙，並放置於小組箱中。
2. 有5種球類放置於講台前。
3. 每小組排列一直線，離講台約6公尺，每次一名同學拿取被分配到的物品並翻牌卡，確定本次拿取球的種類，從起點原地旋轉5圈後，出發至講台，拿取正確的球放回小組箱。
4. 各組派一名同學到次小組排頭，隨機發下物品後，給予該次參與同學翻牌卡。
5. 僅可使用物品拿取球，如身體或使用其他物品碰觸球，該次須返回原點重來。
6. 小組同時競賽，最快集滿5種球類的小組獲勝。

9-15

#### 分享討論

- 小組覺得成功的關鍵為何？
- 可以改善的地方是什麼？
- 拿到各種不同工具的同學，感覺是什麼？
- 現實生活中，你想到什麼？
- 如果運用在「愛家行動一起來」家庭活動規劃，你會想到什麼？

9-16

### 三 規劃原則 愛家行動一起來 家庭活動



9-17

### 活動四 愛家俱樂部

#### 一 影片欣賞 《愛是會傳遞的》



9-18

### 討論與分享

- 影片中，讓你聯想到什麼？
- 你是否曾經發生類似的狀況？
- 「愛家行動一起來」家庭活動規劃的實踐，你認為活動順利完成的因素有什麼？
- 在實踐的過程中，有遇到困難嗎？你如何解決？

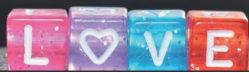
9-19

### 幸福小卡傳遞活動

- 感謝家人在幸福家庭活動中給予的協助。
- 規劃幸福小卡傳遞方式，予以家人幸福
- 小驚喜，可依照自身能力，決定施行方式，如錄音、傳遞紙本小卡等。
- 邀請家人填寫簽收單並回饋。

9-20

家是每個人的避風港  
創造家庭凝聚力  
從你自己開始做起



9-21

## 幸福賓果卡

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

家是每天給予我們的安全與舒適的空間，在這之中，有家人的陪伴讓我們不孤單。有可能家人會與我爭吵；有可能家人的關心讓我覺得煩躁，但在所有不愉快的背後，都是起源於「愛」而衍生。現在，讓我們一同寫下自己家庭最幸福的活動有哪一些，與班上同學如連線成功，將可得到家庭好幸福小禮喔～


上一次跟家庭成員一起創造的幸福時光是什麼時候呢？

家庭成員也認同你所謂的幸福時光嗎？

家庭成員最想一起做的事～（如表格不足，請自行添加）

稱謂	活動	稱謂	活動

## 愛家行動一起來

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

請依照家人的興趣與個性，構思一個可以讓家庭成員產生凝聚力的活動。

◎可以讓我們家產生凝聚力的幸福活動是\_\_\_\_\_

◎活動選擇原因\_\_\_\_\_

◎我的方案計畫書

參加人員	
活動流程	
日期 / 時段	
活動地點	
活動分工	活動前
	活動中
	活動後
預估活動金額	
備註	

◎家人建議與期待\_\_\_\_\_

◎活動照片或繪圖記錄

說明：

◎家人小語：請針對\_\_\_\_\_所設計的「愛家行動一起來」給予建議與回饋，如表格不足，請自行添加。

稱謂	建議與回饋	稱謂	建議與回饋

活動結束後，你認為本活動有讓家人產生凝聚力嗎？為什麼？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 幸福小卡

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

「愛家行動一起來」家庭活動規劃的實踐與完成，是經由家庭成員一同付出及努力下所得來的，在這當中，相信你一定有許多話想對家人說，勇敢地说出你的內心話，你也會獲得家人的超棒回饋喔～

對象—稱謂	型式	家人簽收 與回饋欄	給家人的話
	<input type="checkbox"/> 小卡 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 聲音檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 影片檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 其他 執行方式：_____		
	<input type="checkbox"/> 小卡 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 聲音檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 影片檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 其他 執行方式：_____		
	<input type="checkbox"/> 小卡 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 聲音檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 影片檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 其他 執行方式：_____		
	<input type="checkbox"/> 小卡 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 聲音檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 影片檔 執行方式：_____ <input type="checkbox"/> 其他 執行方式：_____		