

新北市 101 年度優良家庭教育教學方案徵選

主題名稱	我和家人的心情遊戲	學校	南勢國小
設計者	陳素櫻		
參考資料	1. 「童年之死：在電子媒體時代下長大的孩童」，楊雅婷譯，巨流出版社。	年級	三年級
	2. 稻草變黃金-焦點解決諮商訓練手冊，洪莉竹著，張老師文化出版社	人數	25 人
	3. 兒童發展，王鍾和編譯，大洋出版社)	節數	4 節
設計理念	<p>近十年的校園輔導行政經驗，在友善校園和輔導這一區塊，感受到教育界投注的心力與人力日益倍增；但是從媒體看到的家庭和學生個人自殘自傷案件，卻令人沮喪的未減反增；尤其在教育局及社工單位層層通報高關懷機制下，在通報網外的學生卻每每成為讓人扼腕的自殘者，讓人防不勝防，更是令人傷痛。</p> <p>在傷痛之餘，不禁自問：我們的孩子怎麼了？孩子的家庭怎麼了？整體經濟環境的偏失、電子媒體的推波助瀾，或許都是事件的原因，這些因素都是教育現場無法解決的問題；但，身為教育現場工作者，卻無法迴避這個問題，仍必須抽絲剝繭般的深入事件背後，思考問題之源初和教育可以努力的部分。</p> <p>當校園各項機制，無法有效解決此類問題時，我們不得不從另一角度反思，影響孩子終身人格甚鉅的家庭，是否是更需施力的關鍵點？</p> <p>從台灣現今的生活型態觀察，大多數家庭家人之間的互動時間有限。根據天下雜誌94年的調查，大多數家人雖有4小時的下班後相處時間，但是能互相說話時間至多半小時。類似的主題如以七年後的現在再次調查，家人能互相溝通聊天的機會必然更加有限；尤其在電子媒體更全面滲透到生活每一層面時，親子的溝通將遭遇更多挑戰。</p> <p>當親子相處之「量」有限時，如何在有限的時間內提升相處之「質」，成為家庭教育之重要課題；讓家人經由溝通習慣之養成、凝聚家人的關懷與支持力，當家人面臨人生的刀口時，能一起面對化解壓力。</p> <p>焦點解決諮商法雖屬輔導諮商運用之技巧，但是其基本理念：當事人是專家、從簡單的事情入手、做有效的的事情、鼓勵人們致力於發現小小的改變、重視行動、正向的回饋理念 …，對在有限時間內，欲建立正向親子關係及家庭氛圍的人，頗具參考價值。</p> <p>因此個人想將焦點治療精神融入此教案，引導學生能從學習中，體會到自己年紀雖小，仍然可以家人在忙碌的生活中，表達對家人的關懷與支持，為家人之幸福盡一己之力。唯有發自家庭自身的正向生命力，才能避免社會所不樂見的自傷案一再發生；惟有幸福感的提升，才能讓面臨困境的家庭，有生命的能量，願意追尋生活的另一道亮點。</p>		

學生先備知能分析	三年級學生的發展特徵 1. 情感發展已具備同理心。 2. 情緒發展也以能表達自我情緒及對他人情緒的感知。 3. 已開始發展自我意識，是建立正確自我意識的起點。						
教學資源	南一版三下社會第三單元地方生活與資源，家庭生活型態之改變。						
教學方法	1. 角色扮演，親子同理心之體驗練習。 2. 正向、行動解決、討論方法（焦點治療）。 3. 分組討論法，體驗聆聽與分享的技巧。 4. 行動紀錄法，以表格量尺化的具象方法紀錄改變。						
九年一貫能力指標及對應家庭教育指標							
I-2-2-1 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持（家庭教育指標） I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷（家庭教育指標） I-2-2-3 與家人分享生活經驗（家庭教育指標） I-2-2-4 參與家庭活動並分享參與家庭活動經驗（家庭教育指標） 6-1-2 學習如何與家人和睦相處（健體領域） 2-2-3 參與家庭事務 分享和家人休閒互動的經驗和感受（綜合領域指標） 4-2-5 瞭解參與家庭生活的重要性（家政教育指標） 3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我以及與人溝通。（綜合領域指標）							
教學架構與安排							
（以架構圖或表格概述整體的教學規劃） <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>我和家人的心情遊戲</p> <p>↓</p> <p>從小小的改變開始 和家人一起找生命的亮點</p> <p>↓</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%; text-align: center;"> 小風吹-換人做做看 （同理心體驗） </td> <td style="border: none; width: 34%;"></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%; text-align: center;"> 心情說說看 （分享的聆聽體驗） </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="border: none; text-align: center;"> <p>↓</p> <p>來自家庭的生命幸福力</p> </td> </tr> </table> <p>↓</p> <p>心情溫度計 （行動改變的體驗）</p> </div>		小風吹-換人做做看 （同理心體驗）		心情說說看 （分享的聆聽體驗）	<p>↓</p> <p>來自家庭的生命幸福力</p>		
小風吹-換人做做看 （同理心體驗）		心情說說看 （分享的聆聽體驗）					
<p>↓</p> <p>來自家庭的生命幸福力</p>							

指標 對應	教 學 活 動	時間	教學 資源	教學 評量
<p>I-2-2-3 與家人 分享生 活經驗</p> <p>3-2-2 參加團體 活動，了 解自己所 屬團體的 特色，並 能表達自 我以及與 人溝通。</p> <p>2-2-3 參與家 庭事務 分享和 家人休 閒互動</p>	<p>單元一 第一節</p> <p>【引起動機】</p> <p>一、情境表演：</p> <p>月考成績三種方式模擬，老師帶著兩隻玩具動物，先做情境表演：</p> <p>(1) 爸爸：「今天月考考得怎麼樣了？」「老師說要簽名」「國語有沒有 90 分，數學呢？」，爸爸看到考卷後怒丟考卷「你是怎麼考的？安親班上假的！」</p> <p>(2) 爸爸：「今天月考考得怎麼樣了？」「老師說要簽名」「好，考卷拿來我看看！」，「數學怎麼變差了？甚麼地方不懂嗎？」</p> <p>(3)「爸爸！老師說考卷要簽名！」「喔！好！」「爸爸！要簽名！」「喔！好！」爸爸眼睛仍盯著電腦。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、發問與討論：</p> <p>1. 老師發問：</p> <p>(1) 月考後你們家裡看考卷的反應屬於哪一樣？（黑板人數統計），</p> <p>(2) 有沒有其他第四種或第五種情況的？</p> <p>(3) 同學們就各種狀況發表自己的感受。</p> <p>2. 老師與同學演示體驗</p> <p>(1) 老師請一位同學上台，在演示前面的情況，請同學的感受。（演練時要逼真讓同學體驗被人指責的感受。）</p> <p>(2) 請上台的同學說出老師用不同說法的感受。</p> <p>(3) 全班討論哪一種方法可以解決同學考不好的問題或遇到的困難。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1. 親子體驗學習單</p> <p>(1)「小風吹 換人做做看」學習單的遊戲說明並示範操作方法。</p> <p>_____第一節結束_____</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>布偶 活動 椅</p> <p>學習 單</p>	<p>參與態 度 意見表 達</p> <p>學習單 完成</p>

<p>的經驗和感受</p> <p>I-2-2-4 參與家庭活動並分享參與家庭活動經驗(家庭教育指標)</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處(健體領域)</p>	<p>單元一 第二節</p> <p>【引起動機】</p> <p>1. 學習單經驗談</p> <p>(1) 老師綜合同學學習單中和家人互換角色的經驗和同學分享</p> <p>(2) 「有心事會和家人分享」的結果用統計表列和同學分享。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 「心情說說看」的分享學習：</p> <p>(1) 心事的分享：家中大人會和你分享他的心情嗎？和家人分享之前，先在班上練習分享應注意的事情。</p> <p>(2) 小組分享練習：小組依學習單（學習單二）內容練習分享自己的心情，老師協助引導比較不會分享的小組同學。</p> <p>2. 小組分享的結果討論： 老師總結同學在小組的分享技巧（態度、用詞、內容），導引學生如何進行良好的分享方式。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1. 「心情說說看」的親子分享：</p> <p>(1) 找出家人和自己的亮點：將班上分享的體驗帶回家中和家人一起體驗（學習單三）。</p> <p>_____第二節結束_____</p>	<p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p>	<p>學習單 電腦統計表</p> <p>學習單</p>	<p>發表態度</p> <p>參與態度 合作精神</p> <p>學習單完成</p>
<p>I-2-2-1 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提</p>	<p>單元二第一節</p> <p>【引起動機】</p> <p>1.分享經驗談</p> <p>(1)「心情說說看」的親子分享學習討論： 老師綜合同學「心情說說看」的親子分享經驗，並討論有哪些很不錯的改善心情建議。</p>	<p>10 分</p>	<p>學習單</p>	<p>參與態</p>

<p>供情感支持(家庭教育指標) I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷(家庭教育指標)</p>	<p>【發展活動】</p> <p>1「心情進步」.如何看得到？</p> <p>(1) 從親子改善心情建議引導學生具體的表徵「如何看到心情變好或問題改善有進步」</p> <p>(2) 從樓梯階由低往高的圖示，讓同學感受變好的具體記錄方法。</p> <p>(3) 師生討論還有其他的紀錄方法嗎？(跳房子、擺積木、從1到10的量尺紀錄、溫度計圖表、、)</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1. 心情溫度計：利用學習單四和家人討論，師生和家人一起玩心情溫度計的紀錄遊戲。</p> <p>_____第三節結束_____</p> <p>單元二第二節（約四週後）</p>	<p>20分</p> <p>10分</p>	<p>電腦統計表</p> <p>跳房子遊戲圖</p> <p>積木</p> <p>溫度計圖</p> <p>刻度尺</p>	<p>度</p> <p>學習單完成之內容</p>
<p>I-2-2-1 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持(家庭教育指標)</p>	<p>【引起動機】</p> <p>1. 「心情溫度計」班級結果分享：</p> <p>(1) 老師先將學習單資料，根據「分享主題、紀錄的方法和工具、」等項目整理，說明全班實施的結果。</p>	<p>10分</p>		
<p>I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷(家庭教育指標)</p>	<p>【發展活動】</p> <p>1.心情溫度計經驗分享：</p> <p>(1) 老師先分享自己和家人四週後，玩「心情溫度計」的感受。</p> <p>(2) 請同學也發表自己和家人玩「心情溫度計」的感受和心得。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.根據這兩個單元所有的學習單，請同學寫成一篇「我和家人的心情遊戲」作文，描述這個活動的經歷和感受。</p> <p>_____第四節結束_____</p>	<p>20分</p> <p>10分</p>	<p>學習回饋紀錄單</p> <p>作文紙</p>	<p>學習單完成之內容心得發表表</p> <p>內容表達</p>

小風吹 換人坐坐看

姓名： 學習單一

遊戲規則	(1) 兩個椅子或兩件代表物，各代表大人和小孩，用抽籤或輪流方式，坐到或拿到代表大人或小孩的物品，在特定位置就要用大人口氣或小孩口氣說話。 (2) 討論家中可以互換角色的項目（平常家中的話題：例如：大人請小孩幫忙家事、大人上班賺錢很累、叮嚀寫功課、電腦不要用太久、考試考不好），覺得適合互換角色的皆可。 (3) 先用平常習慣的口氣表演，然後討論大人小孩的感覺，和可以改變的地方。（如：我上班很累了，你們還一直吵！→(變成)→媽媽上班很累了，你們先給我5分鐘，等一下再問清楚事情可不可以？
用具	兩張椅子或靠墊等其他代替物

※ 我和_____ (家人姓名)在_____ (早上或晚上)一起玩這個遊戲。

※ 我們交換角色的項目是_____

※ 換角色的感覺(以前罵人 現在演罵人，以前不想做家事現在要叫人做家事、)

※ 和家人討論和演戲的感覺

※ 你有困難或心事會對家人說嗎？你通常怎麼說？

心情說說看——同學篇

姓名：_____ 學習單二

心情怎麼說：

(1) 請先用雙手扶著額頭，靜靜地想一想最近自己和家人生氣或心情不好的一件事

(2) 找一個好同學，互相把剛剛想到的心情的事情，慢慢說給對方聽，聽的人要專心，

讓對方感覺你會好好聽完他的心情喔！（聆聽者：請專心坐好、給對方鼓勵請他

慢慢說，耐心聽不插嘴）

(3) 聽完之後，請試試看，互相給一個可以讓心情變好的好建議。（我聽到你說、、、，

你覺得怎樣做比較好？）

(1) 寫下自己和家人生氣或心情不好的一件事：

(2) 我說給同學聽時，自己的感覺是：

—

(3) 同學聆聽的態度讓我覺得：

(4) 同學給我的建議讓心情變好的方法是：

感謝_____同學聽我說心情。

讓今日有所感動
對明日抱以希望



心情說說看——家人篇

姓名：_____ 學習單三

心情怎麼說：

(1) 請一位家人靜靜地想一件最近自己和(家人、同學、公司)生氣或心情不好的一件事

(2) 請家人把剛剛想到的心事，慢慢說給你聽，要專心，讓家人感覺你會好好聽完他的心情喔！(聆聽者：請專心坐好、耐心聽家人慢慢說不插嘴)

(3) 聽完之後，請試試看，給家人一個可以讓事情變好的好建議。(我聽到你說、、、，你覺得怎樣做比較好?)

(1) 寫下家人生氣或心情不好的事情內容：

(2) 我聽到家人說心情的感覺是：

(3) _____ 聆聽的態度讓我覺得：(這題由家人寫)

(4) 我提供家人讓心情或事情變好的方法或建議是：

感謝_____ (家人) 和我分享心情。

讓分高情所感動
對明日抱以希望



心情溫度計——家人篇

姓名：_____ 學習單四

要怎麼知道家人心情、煩惱的事情、想完成的事情是不是變好了呢？

- (1) 先和家人決定想要記錄的心情、煩惱的事情、想完成的事情是甚麼。
- (2) 然後大家一起想想，我們用甚麼方法可以變更好或是讓事情完成。
- (3) 我們覺得用甚麼可以記錄心情改變或事情完成多少？（跳房子、擺積木、從1到10的量尺紀錄、溫度計圖表、、，任何可表現多、少、高、低的工具皆可）
- (4) 和家人一起討論，多久記錄一次比較好呢？（老師建議一週一次）

(1) 寫下家人和我想記錄的心情、煩惱的事情、想完成的事情內容：

我的（_____）

家人的（_____）

(2) 我和家人討論，用甚麼方法可以變更好或是讓事情完成：

我可以用的方法（_____）

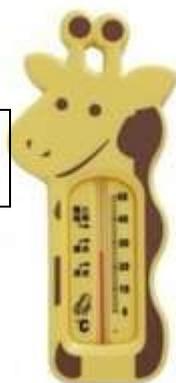
家人可以用的方法（_____）

(3) 我們討論的結果是用 _____（用具）記錄心情改變或事情完成多少。

我們決定 _____（一週或每天）紀錄一次。

記得四個禮拜後將你們設計的紀錄帶來讓全班分享喔！

給親愛的家長：您的孩子雖然才小學三年級，但是卻可以開始和你分享心情了！
陪著孩子成長的歲月是幸福的，請把握時間和他們多聊聊吧！



教學省思

- ※ 這似乎是個感情豐富又貧瘠的時代：各式的媒體不吝引導人們勇敢地表達自我的情感與情緒；在眾多媒體活動中，個人的情緒卻往往又被隱匿視而不見；家庭生活亦復如此，在匆忙的生活腳步中，家人被工作與學習活動填滿卻無暇也無習慣和家人談一日心情。
- ※ 從學習單與活動回應中，看到平日不擅表達的孩子，學習單中與家人的互動亦較貧乏。這是可以理解的，但是仍然試圖引導他們練習與家人溝通互動，希望在人生學習的漫長生涯中，能因家庭的能量給予他們更多正向的學習力，期盼涓滴成河，在陪伴孩子學習的日子裡對他們略有助益。
- ※ 三年級孩子是否可以談情緒，同理家長的情緒，分享家長的煩腦？教案設計時，此問題浮疑在腦中，但是從兒童發展及教學現場試教的情形和家長的回應（希望此學習單在週五發下，以便週末家中可進行活動），了解此主題是可行的，但是要注意學生之理解及回應，彈性調整讓他們可進行相觀主題活動，引導家人養成溝通互動的家庭氛圍。

新北市林口區南勢國民小學 100 學年家庭教育教學方案徵選活動相片

活動時間：三年級社會及綜合領域課程 主題：「小風吹 換人坐坐看」演練



