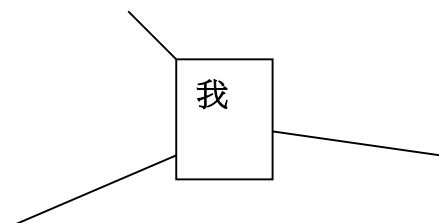


新北市新埔國中綜合活動家庭教育教案

領 域	綜合活動	參考版本	自編教材	設計者	魏碧玲
單元名稱		教學節數	五	適用年級	八年級
教材重點	活動一	家庭心距離			
	活動二	黑白羊要過橋			
	活動三	我和家人有約			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由「心距離」活動的體驗，讓學生自我覺察與他人之間的距離，進而思考自身與家人間的距離，及產生距離的原因。 2. 讓學生在「黑白羊過橋」活動中體驗衝突的產生以及溝通的重要性。 3. 由教師朗讀[給網路迷戀的你]文章，讓學生思考自己的上網習慣以及造成的影響。 4. 讓學生思考表達愛的方式有哪些，並參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 				
能力指標	<p>綜 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p> <p>家 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。</p> <p>家 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>				
教學重點與步驟			時間	教學資源	備註
<p>活動一.家庭心距</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下「心距離」猜拳活動學習單〈附件一〉。 2. 說明規則：待會活動進行中要以猜拳的方式進行。 <ul style="list-style-type: none"> ● 手比 3，要說『嗨，你好！』打招呼即可 ● 手比 2，要互相握手並說『嗨，你好！』 ● 手比 1，要互相擁抱並說『嗨，你好！』 ● 數字大者為主，例如 3 和 2 就要握手 ● 請找十位同學互相猜拳並紀錄出拳情形 3. 教師提問： <ul style="list-style-type: none"> ● 你出拳是否有邏輯性？是依照什麼判斷在出拳？ ● 對手都是出 1 的請起立，為何大家都想和他們擁抱？他們有何特質？ 			20'	附件一	
			25'		
			20'		

及距離？並加以說明。例如：爸爸最疼我，且脾氣很溫和像綿羊，我和他距離是 1；媽媽說話很大聲又凶，我很害怕，距離是 3；我和姐姐很吵，常常嘰嘰喳喳像麻雀，有時吵架，距離是 2。

- 亦可以行星圖，大樹等自然物呈現；讓學生發揮出創意。



4. 學生發表。
5. 老師統整重點並提醒下次上課注意事項。

20'
5'

~ 第一二節課結束 ~

建議兩節課連排

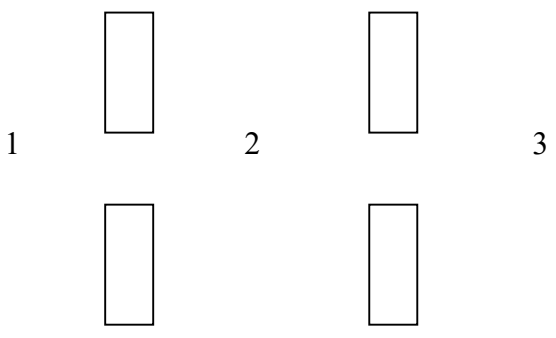
活動二. 黑白羊要過橋- 注意安全！

1. 情境引導：黑羊與白羊分別住在新海橋的兩端，但是呢，黑羊想要來新海溼地吃草，白羊想要去逛新莊的 IKEA，所以牠們必須經過新海橋！

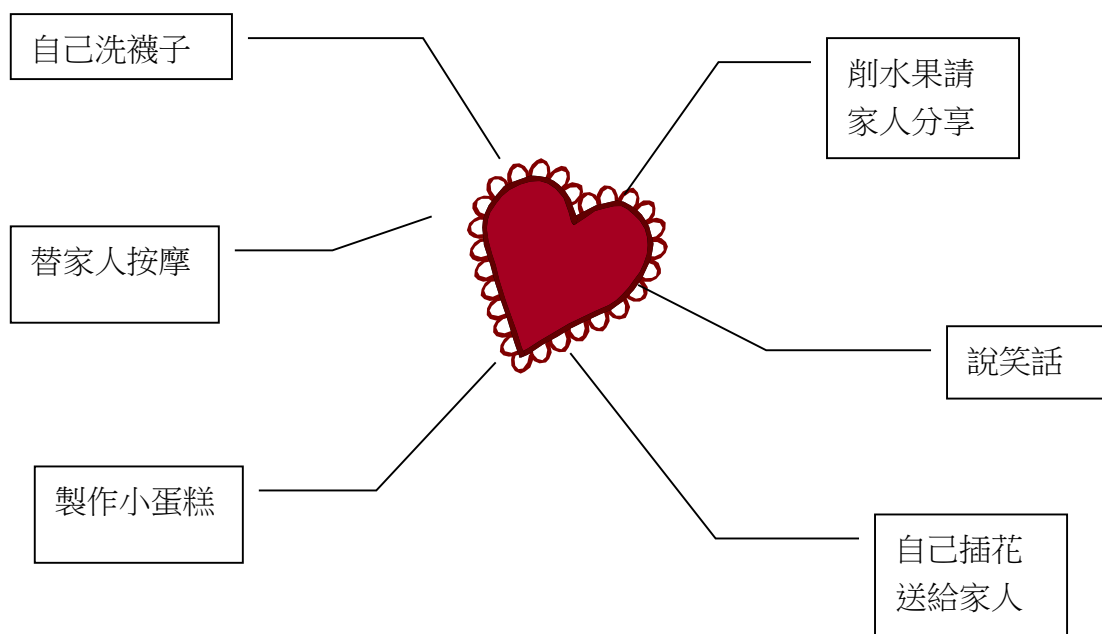
10'

2. 規則說明：

- 新海橋承重量很小，所以橋上一次只能容納兩隻羊，而且是一隻白羊與一隻黑羊。
- 過程中不能說話，因為羊只會咩咩叫
- 腳踩地即算落水，需重來(回到原本的那邊)
- 最快順利讓黑白羊過橋者獲勝
- 聽到哨音請停止動作
- 將學生分成六隊，每隊五人(若有剩餘人數擔任裁判兼觀察者，1人擔任犯規紀錄者等)

<p>3. 活動隊形：方形為桌子隔開，以防模仿他人</p> 			
<p>6. 活動體驗進行</p>	15'		
<p>7. 反思：附件二</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ● 剛剛活動過程中，你發現了什麼？為什麼會產生這樣的情形？(衝突、落水) ● 是否要再挑戰一次？為自己設定多久的時間完成？如何製造雙贏的局面？ ● 剛剛上節課談到的衝突跟我們填寫的家庭心距學習單有何關係？(衝突會影響心的距離)所以減少衝突也是縮短你和家人距離的一種方式喔！因此待會老師將讓大家進行自己的衝突管理類型分析，看看自己在面對衝突時，會採取什麼行動。 	20'		
<p>6. 讓學生進行「衝突管理類型」檢核，將答案寫在學習單背面。</p>	10'		
<p>7. 教師提問：檢核結果如何？和你平常處理衝突的方式像嗎？你原本認為哪一類型比較符合你理想的衝突管理類型？為什麼？附件三</p>	10'		
<p>8. 學生發表。</p>	20'		
<p>9. 老師統整重點並提醒下次上課注意事項。</p>	5'		
<p>~ 第三四節課結束 ~</p> <p>建議兩節課連排</p>			

<p>活動三.我和家人有約</p> <ol style="list-style-type: none"> 聽完大家的分享，似乎有些人跟電腦的距離反而比跟家人的距離還近？老師今天想介紹一篇文章給大家聽聽。 請學生眼睛閉上，採用自然舒服的姿態。 由教師唸文章，播放輕柔音樂。 唸完文章教師提問 <ul style="list-style-type: none"> ● 稍微調查一下大家的上網時數以及習慣，介紹一下何謂網路沉迷症。 ● 怎樣才是上網的好習慣？ 你會因為網路迷戀而像作者，忘了家人的存在嗎？ <p>小隊時間 15 分鐘，讓學生討論老師教導過的及另類感恩的方法，文書主任以心智繪圖的方式寫下來，然後分上台發表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學生體驗幫別人按摩的感覺，男女生分開為成兩個圈。 教師總結並提醒下次上課注意事項。 <p style="text-align: center;">~ 第五六節課結束 ~</p> <p style="text-align: center;">建議兩節課連排</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>		<p>綠鋼琴 CD CD Player</p>
---	---	--	-------------------------------------



1.格式

次序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	一指	二指	三指
對手座號	號碼前一位	號碼後一位											
											總計		
對手出的拳式													
我出的拳式													

2.教師提問：

- 你出拳是否有邏輯性？是依照什麼判斷在出拳？
- 對手都是出 1 的請起立，為何大家都想和他們擁抱？他們有何特質？
- 以自己為中心點，畫一張圖來顯示你和家人之間的關係及距離？並加以說明。例如：爸爸最疼我，且脾氣很溫和像綿羊，我和他距離是 1；媽媽說話很大聲又凶，我很害怕，距離是 3；我和姐姐很吵，常常嘰嘰喳喳像麻雀，有時吵架，距離是 2。

附件二

黑白羊過橋....溝通及問題解決

1. 提問：

你發現什麼？看到什麼 聽到什麼

兩人在橋中碰頭互動你想的是什麼（是自己要過？還是先成全別人過）

危機即轉機

2. 有人會不敢碰到別人肢體，故而重心不穩容易摔倒
3. 如果2人想同時都過橋比較不容易，必須有人先定住....如下面照片左圖
4. 有人先蹲下放低身段讓別人先過，自己就可以過去了.... 如下面照片左圖
5. 不能說人話的情況下，必須使用對方了解的肢體語言，否則無法配合，有溝通困難
6. 有人一直過不去，小隊員中有人就一直指責，但在橋上之一的人反而說「別罵了！他也不想啊」--老師覺得好經典，因為說這句話的人，平時較冷漠，現在居然自己體會這個道理，好棒！
7. 在碰頭時有人是面對面，有人是背對背的方式去過橋，蠻有趣的.... 如下面照片中中及中上圖
8. 有的孩子直接蹲下讓別人先過，很感動—可以再繼續省思，平時對人也是如此體貼，願意放下身段嗎？
9. 體驗過此活動再經省思，然後放音樂「母親的手」作按摩，感覺超棒.... 如下面照片中下圖



附件三

處理衝突的風格

認識你自己是如何面對衝突的。請完成下面的問卷，找出你所慣用的衝突處理模式。(David W.Johnson&Frank P.Johnson,1991)請在下列題號前填入適當的答案：

5=這是我典型的衝突處理方式(總是)； 4=我通常這樣面對衝突(常常)
3=有時候我會這樣面對衝突(有時) 2=我很少用這種方式面對衝突(很少)
1=我絕不用這種方式處理衝突(絕不)

- (1) () 對我來說，克制怒氣還算容易
- (2) () 即使別人的想法和我不同，我還是希望他最好依照我的想法來做。
- (3) () 我認為，溫柔的言辭更勝堅定的心
- (4) () 如果別人打我一下，我會以牙還牙
- (5) () 我覺得大家理智一點就是了。
- (6) () 我覺得，兩個人爭執時，最先閉嘴的那個人比較值得嘉許。
- (7) () 我覺得，權力通常可以戰勝權利。
- (8) () 我認為，圓滑的言辭會幫助事情更圓滑的處理。
- (9) () 我覺得，凡事「有總比沒有好」。
- (10) () 我認為，「真理」通常只在書上才有，而且不代表多數人的意見。
- (11) () 我認為，一個人如果攻擊別人得逞，他下次很可能會再犯。
- (12) () 我認為，與其讓敵人逃逸還不如征服敵人。
- (13) () 我覺得應當心懷慈悲，但不一定要寬恕你的敵人。
- (14) () 我覺得，雙方如果公平互惠，根本就不可能會有爭執。
- (15) () 我覺得，任何事都不可能由一人獨力完成的，每人都有某部分貢獻。
- (16) () 通常，如果有人跟我意見不合，我就會乾脆離他遠一點。
- (17) () 我認為，戰場是屬於那些秉持必勝信念的人的。
- (18) () 我覺得，說好聽的話，可以得到好處，自己又不會少一塊肉。
- (19) () 我覺得「一報還一報」才是一個公平的遊戲規則。
- (20) () 在我的想法中，只有願意放棄己見的人才會從中得利。
- (21) () 通常我都會避開那些好辯者，因為他們只會讓我的日子更悲慘。
- (22) () 其實，我覺得只要自己堅持到底，最後棄甲投降的一定是別人。
- (23) () 溫柔的言辭是和諧關係的保證。
- (24) () 我認為，送禮可以贏得好人情。
- (25) () 對我來說，公開而且坦然面對衝突，是解決衝突的不二法門。
- (26) () 我覺得，與其去處理衝突還不如避免衝突。
- (27) () 一個人只要自己站得穩，不管你打算做什麼都會成功。
- (28) () 我覺得，溫和比暴力更能獲得勝利。
- (29) () 對我來說，能得到一點自己想要的東西總強過一無所獲。

- (30) () 我認為，率直、誠懇與信任會幫助自己面對一切困難。
- (31) () 以我來說，任何事情都沒必要為它堅持奮戰。
- (32) () 我認為，世界上只有兩種人，不是勝利者就是失敗者
- (33) () 我覺得「以德報怨」也沒什麼不好。
- (34) () 其實，只要雙方各退一步，很容易就能達成和解。
- (35) () 我認為真理會越辯越明。

烏龜型	鯊魚型	玩具熊型	狐狸型	貓頭鷹型
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
(21)	(22)	(23)	(24)	(25)
(26)	(27)	(28)	(29)	(30)
(31)	(32)	(33)	(34)	(35)
(Total)	(Total)	(Total)	(Total)	(Total)

您經常使用什麼方式來處理親子間的衝突呢？您認為哪一種最妥當？

風格類型	特色
烏龜型(逃避型)	烏龜型的人相信，要解決衝突是無望的，最好的方式就是避開它，不去面對它。因此遇到衝突時，他就把自己縮進殼中，避開會讓自己陷入衝突的人或事。
鯊魚型(強人型)	鯊魚型的人最在乎輸贏，贏了，他會有驕傲與成就感；輸了，則產生無能與挫敗感。為了能贏，他會不惜一切，用強壓式的手段來迫使對方就範。
玩具熊型(討好型)	玩具熊型的人最在乎人際關係，他會以不傷害人際和諧為第一考量，去解決衝突事件。
狐狸型(妥協型)	狐狸型的人不但在乎衝突的解決，也在乎人際關係的和諧，所以他會找一個對方的傷害最少的折衷案來解決衝突。
貓頭鷹型(雙贏型)	貓頭鷹型的人把衝突看成是一個待解決的問題，他會努力尋找一個對雙方都有利的方案來解決衝突，並且降低雙方關係的緊張。