

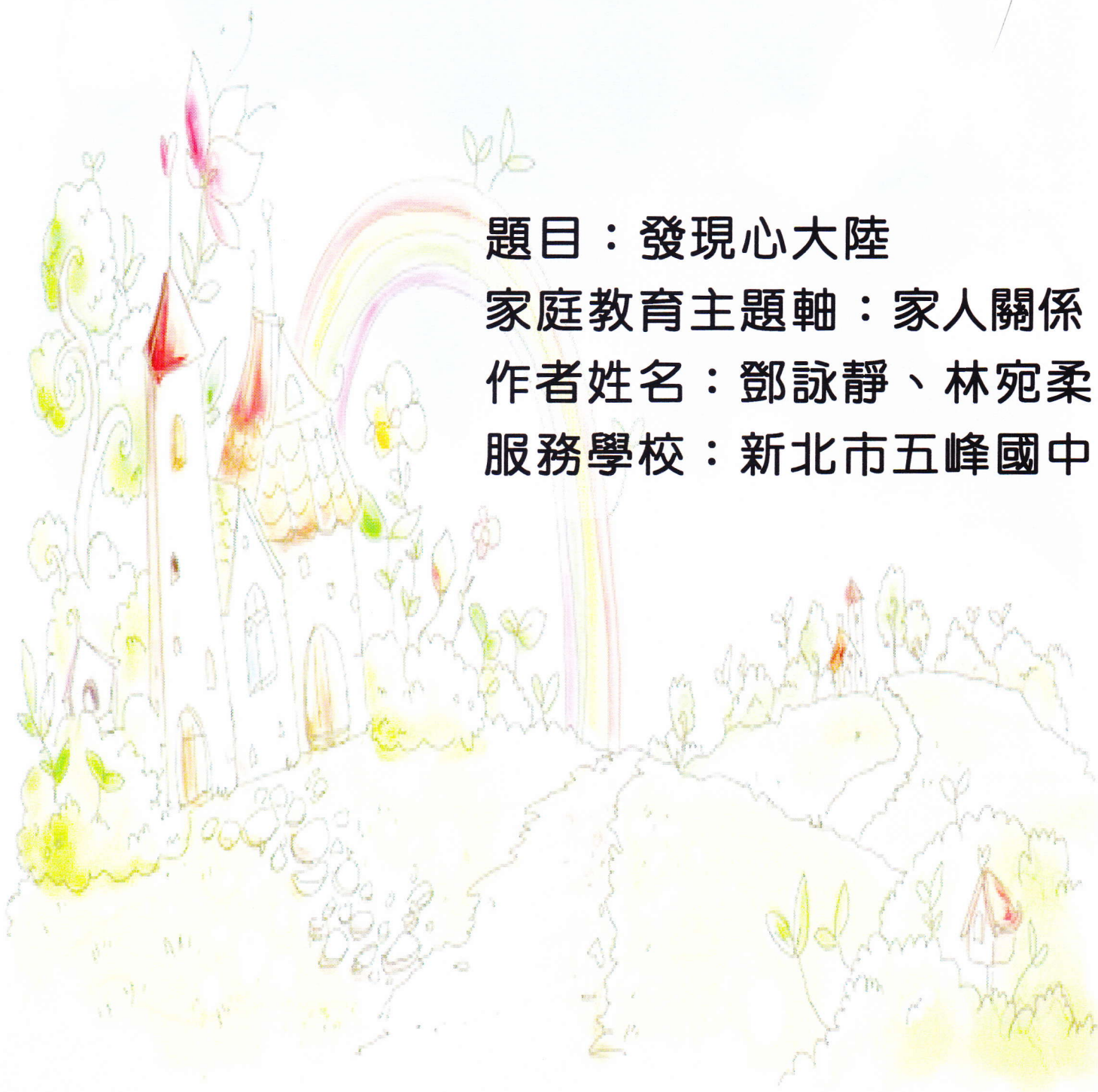
新北市 101 年度
高級中等以下學校實施家庭教育
優良家庭教育教學方案徵選

題目：發現心大陸

家庭教育主題軸：家人關係

作者姓名：鄧詠靜、林宛柔

服務學校：新北市五峰國中



新北市 101 年度優良家庭教育教學方案徵選

主題名稱	發現心大陸		新北市
設計者	鄧詠靜、林宛柔	學校	五峰國中
參考資料	1. 影片《光之塔(TheLighthouse)》作者：紀柏舟 2. 書籍《別以為還有 20 年，你跟父母相處的時間其實只剩下 55 天》作者：親孝行實行委員會 3. 書籍《目送》作者：龍應台	年級	九年級
		人數	全班
		節數	3 節
設計理念	<p>每個人皆為獨特的個體，而塑造出其特殊性的最大因素即為家庭，人們從出生開始即在家庭中成長，許多的觀念、個性都是家人之間的互相影響而塑造成形；在開始投入教育工作後，更能體會家庭對個人的影響有多深。</p> <p>本次撰寫教案主題為「發現心大陸」，其下分為三單元「家庭密碼」、「生命燈塔」、「謝謝妳，我愛你」。第一單元「家庭密碼」以鼓勵學生主動了解家中成員的生命故事，認識自己的特質、並探討與家人之間的相同處為設計主軸；第二單元「生命燈塔」以影片「光之塔」引導學生探討與父母之間的關係，此外更加入了簡單的計算公式，讓他們發現自己和生命中的重要他人相處的時間是如此短暫及寶貴；第三單元「謝謝妳，我愛你」以實果活動讓學生思考獨居生活需要做哪些事，反思那些平常父母為自己所做而自己往往視為理所當然的事，並擬訂回饋計畫，訂下回饋目標且作觀察紀錄，以將課程所想實踐於生活之中。</p> <p>希望能藉由此課程內容，讓學生了解自己的特別，懂得把握與珍惜和家人相處的時間，並能去思考自身在家庭中的責任，期許學生能化為實際的行動去回饋家庭，從中體會付出的快樂。</p>		
學生先備知能分析	1. 學生能了解不同家庭具有不同樣貌與相處模式。 2. 學生能以自己的方式關懷家人。 3. 學生能表達個人的想法與感受。		
教學資源	電腦、投影機、學習單、光之塔影片、《目送》摘錄文章		
教學方法	課堂分享與討論、小組討論、課堂講述、影片賞析		
對應家庭教育指標		九年一貫／高中能力指標	
I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任		家 4-4-1 肯定自己，尊重他人	
I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響		家 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情	
I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會		綜 1-4-1-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。	
I-2-5-1 反思與家人的互動關係			

I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任	綜 1-4-2-7 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長。 綜 2-4-1-4 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。
----------------------	--

教學架構與安排

◎課程架構：

課程主題	教學單元	教學活動	單元內容
發現心大陸	家庭密碼	猜猜他是誰	藉由觀察與父母相似的生理、心理、社會層面之特徵，進而探索和了解家庭的特色及對個人的影響。
		家庭密碼	
	生命燈塔	光之塔	藉由欣賞討論『光之塔』影片及計算與父母相處的時間，以了解親子相處的寶貴與有限，進而珍惜與父母相處的時光。
		我的那些年	
	謝謝你， 我愛你	獨居生活面面觀	藉由賓果活動思考各類的家務事項，並檢視家庭內的分工，了解父母為我們做了許多事，藉以思考並行動在個人能力範圍之內自己能夠為家庭做的付出。
		微微笑，愛起飛	

指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	第一節			
	◎準備活動：請學生攜帶父母親青少年時期之照片到校；教師掃描其中幾張照片並帶到班上。請學生準備好投影機。			
I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響	一、暖身活動 1.『猜猜他是誰』活動：教師使用電腦播放展示學生父母親青少年時期之照片，請學生舉手猜猜這是班上哪位同學的父母。 2.教師提問：剛才的活動讓你聯想到什麼？ 3.教師小結：每個人都來自父母親的結合，今天讓我們來看看自己與父母的相似度有多少高。	10 分鐘 (7)	電腦 單槍 照片檔	口頭發表 觀察評量
I-2-5-1 反思與	二、發展活動 1.教師說明：請學生看看自己父母青少年時期	30 分鐘 (5)	附件一	

<p>家人的互動關係</p>	<p>的照片或是想像父母的樣子，以及平時與父母相處的經驗，思考自己在外貌、特質、習慣、行為等方面是否與父母有相似之處。</p> <p>2. 教師發下『家庭密碼』學習單指導學生填寫。(10)</p> <p>3. 請學生分享自己與父母的相似處，若學生分享的是較抽象的特質，請同學舉例說明。(5)</p> <p>4. 教師提問與反思：(10)</p> <p>(1) 在書寫過程中的感受為何？</p> <p>(2) 從與父母的相似處中是否發現自己家庭有共同的特色？</p> <p>(3) 這些家庭的特色是怎麼來的？</p> <p>(4) 家庭共同特色與家人間的溝通相處是否有關？它如何影響與家人間的相處？是否影響自己？</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生分享今日課程心得。</p> <p>2. 教師回饋並總結：「每個人都家庭中涵養成長，從父母身上承接了許多生理上的特徵，也在家庭互動中形成許多家人的共同特色，而這些家相似點也會影響著彼此間的溝通與相處模式，如果我們想讓家庭的相處更融洽和諧，可以從保持正向的相似點，改進負向的相似點開始。」</p>	<p>(10)</p> <p>(5)</p> <p>(10)</p> <p>5 分鐘</p>	<p><家庭密碼>學習單</p>	<p>學習單 口頭發表 觀察評量</p>
	<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>◎準備活動：請學生在課前依照組別坐好，並裝好單槍和投影機。</p> <p>一、暖身活動：家像什麼？</p> <p>1. 教師引導學生回想上一節課所討論出自己和父母相似的特質、習慣和行為，並從家人特質和家給學生的感覺來思考「家像什麼？」</p> <p>2. 請學生分享「家像什麼？你會以什麼來比喻自己的家？」</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)光之塔</p> <p>1. 教師播放影片《光之塔》</p> <p>2. 影片播放完畢後，教師提問並引導小組討論：</p> <p>(1) 你覺得影片那部分最讓你印象深刻？為什麼？</p> <p>(2) 你覺得影片想表達什麼？</p> <p>(3) 影片中，燈塔代表的是什麼？</p> <p>(4) 影片中，小孩乘的船越來越大，那代表的意義是什麼？</p> <p>(5) 影片中，父親好幾次到港口送孩子離開，</p>	<p>3 分鐘</p> <p>38 分鐘 (23)</p>	<p>《光之塔》影片 附件二 <光之塔>小組討論紀錄單</p>	

<p>I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會</p> <p>綜 1-4-1-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。</p>	<p>那讓你想到什麼？生活中是否有類似的場景？</p> <p>(二)我們的那些年</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下〈我們的那些年〉學習單 2. 引導學生算出： <ol style="list-style-type: none"> (1) 求學階段與父母相處的時間。 (2) 工作階段若在外地工作與父母相處的時間。 (3) 這一生還能夠和父母相處多少時間？ 3. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 你這一生還有多少時間可以和父母相處？ (2) 對這些剩餘的相處時間有什麼想法？ 4. 教師引導學生珍惜與父母相處的時間 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分享《目送》中的一段父母送孩子離開的文章。 2. 教師總結：「能成為家人是一種緣分，不要把父母的關心視為理所當然，當你認為這些是理所當然而不去珍惜，也許有一天，當你回頭想找尋那關愛的目光時，你的父母已經不在那裡或是像光之塔的父親已年邁得無法送你，時間是不會倒轉的，現在開始去珍惜相處的時間，別等到來不及時才後悔。」 	<p>(15)</p> <p>4 分鐘</p>	<p>附件三 〈我們的那些年〉學習單</p> <p>附件四 〈目送〉摘錄文章</p>	<p>學習單 口頭發表</p>
<p>I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任</p>	<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：若未來你必須一個人居住、生活，和現在可能會有什麼不同？ <p>二、發展活動</p> <p>(一)獨居生活面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下〈獨居生活面面觀〉賓果卡，請學生寫下未來成年後若自己一個人獨居會有哪些事情必須要做？(例如：準備三餐、賺錢、洗衣服……) 2. 教師指定第一位學生，並請學生說出一個自己所寫的格子內容，其他學生若有相同答案則也將格子圈起，第一位學生再指定下一位，依此類推，若有學生連成 3 條線此活動即結束。 3. 教師請學生分享剛才活動中沒有被念到的空格內容。 4. 教師提問「一個人的時候必須多做的這些事，現在在家中通常都是誰在負責的？」引導學生反思父母默默的為我們做了些什麼？ 	<p>5 分鐘</p> <p>35 分鐘 (20)</p>	<p>附件五 〈獨居生活面面觀〉賓果卡</p>	<p>觀察評量 口頭發表</p>

家庭密碼

_____年_____班 _____號 姓名_____

親愛的你／妳～有沒有想過自己的五官、身體、生理特徵，或是個性、想法、情緒、習慣、行為…等和家人的相似度有多高呢？現在一起來調查一下自己的家庭裡是否有共同的密碼吧！



※我的五官（眼耳鼻嘴眉）：

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

※我的身體（頭、軀幹、四肢、其他生理特徵如聲音、膚色、病況…等）：

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

※我的個性（個人特質、想法、常有的情緒或感覺…等）：

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

※我的行為（行為習慣、說話習慣、穿著打扮、興趣嗜好…等）：

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

※我的經驗（就學過程、才藝、成長過程中的事件等）：

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

我的_____與我的 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊 弟弟 妹妹 有相似之處！

※我發現我們家有共同的特色是：_____

※我們家的共同特色對我們家的互動有什麼影響？



我們的那些年

____年____班____號 姓名_____

親愛的你/妳知道和父母相處的時間還有多久嗎？
讓我們現在一起來看看這一生我們還有多少時間可以和父母相處！



◎看看現在.....(求學階段與父母相處的時間)

※舉例來說：就學時間(例：9年級的你~大學畢業還有7年)

$$\begin{aligned} & X (\text{平日相處時間 } \underline{4} \text{ 時} \times 5 \text{ 天} + \text{假日相處時間 } \underline{6} \text{ 時} \times 2 \text{ 天}) \\ & = \underline{224} \text{ 時} \\ & = \underline{9.33} \text{ 天} \end{aligned}$$

※自己試試：就學時間_____年

$$\begin{aligned} & X (\text{平日相處時間 } \underline{\quad\quad} \text{ 時} \times 5 \text{ 天} + \text{假日相處時間 } \underline{\quad\quad} \text{ 時} \times 2 \text{ 天}) \\ & = \underline{\quad\quad} \text{ 時} \\ & = \underline{\quad\quad} \text{ 天} \end{aligned}$$

◎看看未來.....(外地工作與父母相處的時間)

※舉例來說：父母剩餘壽命26年

$$\begin{aligned} & X [\underline{24} \text{ 時} (\text{每 } \underline{1} \text{ 個月回家吃飯，每次 } \underline{2} \text{ 小時}) \\ & \quad + 2 \text{ 天} * \underline{7} \text{ 小時} (\text{除夕、初一})] \\ & = \underline{988} \text{ 時} \\ & = \underline{41.2} \text{ 天} \end{aligned}$$

※自己試試：父母剩餘壽命_____年

$$\begin{aligned} & X [\underline{\quad\quad} \text{ 時} (\text{每 } \underline{\quad\quad} \text{ 個月回家吃飯，每次 } \underline{\quad\quad} \text{ 小時}) \\ & \quad + 2 \text{ 天} * \underline{\quad\quad} \text{ 小時} (\text{除夕、初一})] \\ & = \underline{\quad\quad} \text{ 時} \\ & = \underline{\quad\quad} \text{ 天} \end{aligned}$$



◎你從現在到未來，你與爸媽相處的時間只剩下_____天!!!

*依行政院主計處統計，台灣人的平均壽命為 76 歲

附件四、《龍應台-目送》摘錄文章

華安上小學第一天，我和他手牽著手，穿過好幾條街，到維多利亞小學。九月初，家家戶戶院子裡的蘋果和梨樹都綴滿了拳頭大小的果子，枝桠因為負重而沉沉下垂，越出了樹籬，勾到過路行人的頭髮。

很多很多的孩子，在操場上等候上課的第一聲鈴響。小小的手，圈在爸爸的、媽媽的手心裡，怯怯的眼神，打量著周遭。他們是幼稚園的畢業生，但是他們還不知道一個定律：一件事情的畢業，永遠是另一件事情的開啟。

鈴聲一響，頓時人影錯雜，奔往不同方向，但是在那麼多穿梭紛亂的人群裡，我無比清楚地看著自己孩子的背影——就好像在一百個嬰兒同時哭聲大作時，你仍舊能夠準確聽出自己那一個的位置。華安背著一個五顏六色的書包往前走，但是他不斷地回頭；好像穿越一條無邊無際的時空長河，他的視線和我凝望的眼光隔空交會。

我看著他瘦小的背影消失在門裡。

十六歲，他到美國作交換生一年。我送他到機場。告別時，照例擁抱，我的頭只能貼到他的胸口，好像抱住了長頸鹿的腳。他很明顯地在勉強忍受母親的深情。

他在長長的行列裡，等候護照檢驗；我就站在外面，用眼睛跟著他的背影一寸一寸往前挪。終於輪到他，在海關窗口停留片刻，然後拿回護照，閃入一扇門，倏忽不見。

我一直在等候，等候他消失前的回頭一瞥。但是他沒有，一次都沒有。

現在他二十一歲，上的大學，正好是我教課的大學。但即使是同路，他也不願搭我的車。即使同車，他戴上耳機——只有一個人能聽的音樂，是一扇緊閉的門。有時他在對街等候公車，我從高樓的窗口往下看：一個高高瘦瘦的青年，眼睛望向灰色的海；我只能想像，他的內在世界和我的一樣波濤深邃，但是，我進不去。一會兒公車來了，擋住了他的身影。車子開走，一條空蕩蕩的街，只立著一只郵筒。

「我慢慢地、慢慢地瞭解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠。你站立在小路的這一端，看著他逐漸消失在小路轉彎的地方，而且，他用背影默默告訴你：不必追。」

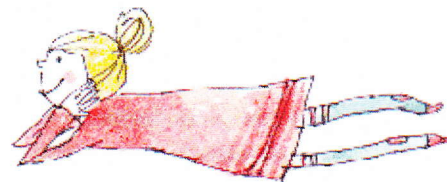
獨居生活面面觀

____年____班____號 姓名_____

親愛的你／妳～你曾經希望自己搬出去住嗎？

你知道一個人住有哪些事情必須要獨自完成嗎？

請你將一個人住時需要獨力完成的事情寫在下面空格中：



◎想想看，在聽了同學的分享後，你發現獨居生活還有哪些你沒注意到的事項？



微笑，愛起飛

____年____班____號 姓名_____

從剛剛的活動中，我們看到父母默默的為我們做了些什麼，現在請同學們想一想，在你們的能力範圍內，你可以為家庭做些什麼？

◎回饋家庭目標：



1. _____
2. _____
3. _____

◎行動紀錄表



日期	行動	家人反應	自我省思
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			



附件七、試教照片

