

新北市青少年幸福家庭課程

六年級「我的愛家日記」教案

◇ 主要議題：「自我認同」

以 Erikson 的心理社會發展論，青少年階段的重要任務是自我認同，找尋自我定位，然而，青少年的認同必須回到家庭，如何正向看待自己與家人的關係，對於青少年的發展是相當關鍵的（黃迺毓，1988）。

◇ 總目標：

協助青少年在尋找自我的歷程中，能以正向的眼光看待與接納自我及家人。

◇ 教案架構

次	主軸	單元名稱／目標
一	愛的起點	【我的姓名故事】 從姓名瞭解家人對自己的期待，整合出自我期許。
二	感受家庭的愛	【不同的家、特別的我】 了解不同的家庭背景與成長經驗，塑造個人獨特性，學習以正向態度接納自己。
三	以愛學習同理家人	【每個家人都不同】 發現家人特質，理解衝突原因， 透過彼此了解，學習同理。
四	真誠表達愛的需求	【搭起愛之橋】 覺察衝突背後家人真正的用意， 學習說出真實的需求。
五	接納家人的愛	【啟動家庭的愛】 了解家人愛的需求，實踐愛的行動。
六	愛裡有盼望	【家使我茁壯】 從家庭的影響中，連結自我與家庭。

◇ **教學對象:**國小六年級學生

◇ **教學時間:**40 分鐘

◇ **能力指標:**

【國語】

F-1-3-4-2 能配合日常生活，練習寫作簡單的應用文。如：賀卡、便條、書信及日記等。

【健康與體育】

6-3-4-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。

【社會】

5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。

【綜合活動】

1-3-1-2 欣賞並接納他人。

【家政教育】

4-3-1 接納自己

4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受

4-3-4 探索家庭生活問題，探討如何避免其對個人的不良影響

◇ **家庭教育參考大綱:**

【瞭解家庭】

I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員（綜合 1-3-5）

I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別 2-3-8）

◇ **教學媒材:**

影片、感覺詞彙表、學習單。

最後單元將所有學習單做成一本愛家日記。

◇ **延伸學習:**

愛家日記建議與導師合作，可與作文或日記結合，增加學生對此課程學習的思考。

◇ 教案內容

單元一	我的姓名故事			
教學目標	從姓名瞭解家人對自己的期待，整合出自我期許。			
教材設備	電腦、投影機、影片一、PPT、海報、彩色筆、國語字典、學習單一			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>老師自我介紹&簡短分享自己的家庭成員，以及各自的角色關係。將家庭照片做成PPT分享。當老師對學生有一點簡單對家的自我揭露，可引起學生的好奇，以及增加學生願意分享的程度。</p>	PPT	3'	特別是陌生的老師進入班級，自我介紹是貼近學生的重要步驟，介紹內容須與家的主題有關，以銜接課程主題。
2	<p>【簡介課程&訂課程公約】</p> <p>簡介此六次課程的綱要，且說明會談到自己與彼此的家庭故事，其實是不容易，需要信任的關係，尊重的態度，與彼此保密，因此需要大家一起來訂課程公約。</p>	PPT 或海報、彩色筆	3'	可鼓勵同學想想，或是老師先擬好，讓學生同意。
3	<p>指導語：在此課程的第一單元，我們要來瞭解，你知道自己姓名所代表的意義，以及家人對你的期待嗎？讓我們來看佳佳與阿倫的故事。</p>		1'	
4	<p>【影片一：我的姓名故事】</p> <p>剪輯小五父母在懷孕期間對於佳佳的期待，取名的意義，小六延續佳佳及阿倫問更多父母對於他們姓名的意義與對他們生命的期待，這個期待也因著阿倫佳佳長大，父母看到他們個性、興趣與能力的不同，而有所調整，最後佳佳/阿倫回到自己，去查了字典，從了解自己姓名，與父母的期待中，統合出對自我的期待。</p>	影片一	8'	

5	<p>【影片討論】</p> <p>1 佳佳一開始對自己姓名的感覺是什麼？</p> <p>2 父母對佳佳、阿倫名字的期待是什麼？</p> <p>3 父母如何回應佳佳對自己人生不夠美好的想法？</p> <p>4 你喜歡自己的名字嗎？為什麼？</p>		5'	
6	<p>【課程活動：我的姓名故事】</p> <p>1. 詢問同學知不知道家長為自己取姓名的意義？或是小名的意義？</p> <p>（老師可以分享，自己從家人得知自己姓名的意義與由來）</p> <p>2. 翻開字典，查詢自己姓名的意義，寫下與姓名有關喜歡的詞彙或成語。</p> <p>（老師分享查了字典後，更瞭解哪些有關自己姓名的意義，老師喜歡哪些關於自己姓名的詞）</p> <p>3. 用自己的姓名來造句，寫出對自己的介紹以及自我期待。</p> <p>完成後小組中彼此分享，課堂邀請每組代表分享。</p>	國語字典、學習單一	15'	不論當初家人取名時，是否有特別意義，都可以引導讓孩子找出屬於自己姓名的意義。
7	<p>【愛家活動：我的姓名故事】</p> <p>詢問家長當初為孩子取名的意義，請家長寫下對孩子的期待。</p>	學習單一	4'	即使是算來的，為何會選此姓名也有家長的考量與期待。
8	<p>【結語】</p> <p>每個生命起源於家庭，都有其特別的意義，這個意義可以是家人給予的，也可以是自己找尋的，期待透過此課程，開啟一個愛自己與愛家的旅程。</p>	PPT	1'	

單元二	不同的家、特別的我			
教學目標	了解不同的家庭背景與成長經驗，塑造個人獨特性，學習以正向態度接納自己。			
教材設備	電腦、投影機、影片二、PPT、學習單二			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>各位同學大家好，還記得上個單元我們進行了什麼主題嗎？透過訪問家長，你知道姓名的由來，也為自己寫下了屬於你的姓名故事了嗎？讓我們邀請幾位同學來分享</p>		1'	
2	<p>【愛家活動分享】</p> <p>邀請幾位同學分享回去詢問家長取名由來，及對自己期待的發現。</p>	PPT	3'	
3	<p>指導語：聽完同學的分享，我們發現每個人的姓名故事都不一樣，如同每個人的家庭都不一樣，今天我們就要來瞭解，不同的家庭背景如何塑造一個人擁有特別的特質。</p>		1'	
4	<p>【影片二：不同的家、特別的我】</p> <p>拍攝不同家庭背景的故事，塑造出孩子怎樣的特質，譬如佳佳覺得自己具有細心的、樂觀的、善於社交的特質。</p>	影片二	8'	
5	<p>【影片討論】</p> <p>1 影片當中出現哪些不同的家庭？這些家庭可能塑造出哪些特質？</p> <p>2 佳佳認為自己有哪些和家庭有關的特質？</p> <p>媽媽認為佳佳有哪些特質呢？</p> <p>3 家庭和成員的特質有什麼關係呢？</p>	PPT	5'	
6	<p>【學習單：不同的家，特別的我】</p> <p>1. 學生選擇自己喜歡的色筆，在學習單中選出自己特質(至少三個)並塗色。</p> <p>2. 4-5人成一個小組，把自己的學習單給其他組員，每個組員要在別人的學習單上，選出三</p>	學習單	20'	老師可先示範，說出自己的特質，也對班上幾位同學說出他們

	<p>種他認為當事人有的特質，並且在特質圈中/旁邊簽上自己姓名。(節省時間可只簽一個字。)</p> <p>3. 完成後彼此分享同學眼中的我與自己認為的特質有何異同。前三項最多同學認為的特質是什麼?我是否認同?</p> <p>4. 將自己最認同具有的四種特質，寫在學習單上，並且思考後寫下每個特質是如何在家庭中被塑造出來的(EX 領導性強的：因為我排行老大，常要照顧弟妹。)</p>			<p>的特質。</p> <p>老師可先示範分享自己的學習單。</p> <p>(可視情況運用學習單裡特質花朵的中間空白部分:老師或學生自行補充特質)</p>
7	<p>【愛家活動：不同的家，特別的我】</p> <p>同學回去和家長分享後，請家長寫下認為家庭培養出孩子那些特質。</p>	學習單二	1'	
8	<p>【結語】</p> <p>透過今天課程我們發現，家庭對我們每個人的影響很大，不論你的家庭環境如何，家都幫助我們發展出獨特的特質，因此獨一無二的你，是因為背後有那獨一無二的家。</p>	PPT	1'	

單元三	每個家人都不同			
教學目標	發現家人特質，理解衝突原因，透過彼此了解，學習同理。			
教材設備	電腦、投影機、影片三、PPT、學習單三、學習單二(特質小花)			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>各位同學大家好，還記得上個單元我們進行了什麼主題嗎？「不同的家、特別的我」，家長眼中你具有的特質，讓我們邀請幾位同學來分享。</p>		1'	
2	<p>【愛家活動分享】</p> <p>邀請幾位同學分享家長認為你所具有的特質，跟你自己認為以及同學的發現有哪些相同與差異？你的感覺如何？</p>	PPT	3'	老師可先分享
3	<p>指導語：聽完同學的分享，透過家人與同學的眼光，你對自己有沒有新的發現呢？原來你具有這麼多的特質。而你曾經想過你的家人具有哪些特質呢？甚至容易有衝突的家人，會不會只是因為不同的特質，所以看重的事情不一樣？讓我們來看看阿倫與佳佳的家。</p>		1'	
4	<p>【影片三：每個家人都不同】</p> <p>剪輯小五單元五佳佳與父親的爭吵，小六延續佳佳去思考父親的特質與自己的特質，各是什麼，譬如佳佳的父親具有自律的、領導性的、可靠的特質。佳佳具有樂觀的、善於交友、領導性的、衝動的特質。但因為自己太開心跟同學在一起，也想要多關心同學，因此沒有遵守與爸爸約好的時間，造成與爸爸間的衝突。但當他們願意彼此了解，學習同理，關係就更加親近了。</p>	影片三	8'	
5	<p>【影片討論】</p> <p>1 爸爸和佳佳發生衝突的原因是什麼？</p> <p>2 衝突發生的前後，爸爸和佳佳可能有什麼樣</p>	PPT	5'	引導學生思考常常我們與家人起衝

	<p>的感受或心情?</p> <p>3 如果你是佳佳，你會怎麼溝通自己的想法?</p> <p>4 你曾經有因為類似的事情和家人產生衝突嗎?後來如何解決?</p> <p>5 你認為發生衝突的主要原因是什麼?</p>			<p>突是因為特質不同，看重的事情就不一樣。</p>
6	<p>【課程活動：每個家人都不同】</p> <p>1. 寫出每位家人所具有的三種特質，以及他們看重的事。</p> <p>2. 寫出與家人容易衝突的事件。</p> <p>3. 從此衝突事件，老師帶領同學討論，引導同學理解衝突背後不是不相愛，而是不同特質，看重的事情不一樣，若能彼此學習，就可以減緩衝突的可能</p>	PPT、學習單三	9'	<p>特質請參考單元二學習單</p>
7	<p>指導語：現在我們了解到衝突發生的原因，但要怎麼和好呢?讓我們來複習五年級所學過的好三步驟。</p>		1'	
8	<p>【課程活動：和好三步驟】</p> <p>1. 承認錯誤</p> <p>2. 體會對方感覺</p> <p>3. 改進行動，學習特質</p> <p>思考後寫出自己還需學習的特質，以及具體能行出此特質的行動，以減少與家人的衝突。</p> <p>完成後小組分享，或老師邀請課堂中分享。</p>	PPT、學習單三	8'	
9	<p>【愛家活動：每個家人都不同】</p> <p>回去向家長分享自己所寫家人的特質，與和好三步驟，邀請家長給予回饋。</p>	學習單三	2'	
10	<p>【結語】</p> <p>透過今天課程我們發現，家人間有衝突，不代表不相愛，可能只是因著不同的特質，所看重的事情也不同，因此需要在愛中彼此瞭解學習。</p>	PPT	2'	

單元四	搭起愛之橋			
教學目標	覺察衝突背後家人真正的用意，學習說出真實的需求。			
教材設備	電腦、投影機、影片四、PPT、學習單四			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>各位同學大家好，還記得上個單元我們進行了什麼主題嗎？「每個家人都不同」，當你主動向家人和好時，獲得家長什麼樣的回應呢？讓我們邀請幾位同學來分享。</p>		1'	
2	<p>【愛家活動分享】</p> <p>邀請幾位同學分享向家長表達愛中和好三步驟後，家長所給予的回饋。</p>	PPT	3'	老師可先分享
3	<p>指導語：聽完同學的分享，是否感受到因著愛，家人願意彼此學習是很寶貴的事，今天，我們要來學習，更深入地想想家庭對我們自我價值的影響，讓我們先來看佳佳與阿倫的故事。</p>		1'	
4	<p>【影片四：搭起愛之橋】</p> <p>從阿倫跟媽媽的衝突引出，媽媽罵阿倫笨使得阿倫如何負面的看自己，和彼此的關係，接著阿倫表達自己的感覺、但也猜想媽媽真正的意思，以及自己可以如何改進，也講出需要對方如何協助。</p>	影片四	8'	
5	<p>【影片討論】</p> <p>1. 阿倫在聽完媽媽的話後，可能是怎樣的心情？</p> <p>2. 你認為媽媽是真的覺得阿倫很笨嗎？她真正在意的可能是什麼？</p> <p>3. 佳佳用什麼方式、內容來和媽媽溝通？你認同這樣的說法嗎？</p>	PPT	5'	
6	<p>【課程活動：搭起愛之橋】</p>	PPT、學習	18'	老師可先分

	<p>一、以劇中阿倫的角色來練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 阿倫聽到、看到媽媽的對待 2. 阿倫的感覺 3. 同學想阿倫媽媽真正在意的是... 4. 阿倫可以如何改進 5. 阿倫需要媽媽的協助是... <p>二、自己對家人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想有哪些與家人衝突時曾聽到的言語、看到的表情，造成對自己的負向感受。 2. 想起這些負向的言語、表情讓我感覺...（參考情緒詞彙表） 3. 我想家人真正在意的/意思是... 4. 我可以如何改進 5. 我需要家人的協助是... 	單四、感覺 詞彙表		享自己的例子。
7	<p>【愛家活動：搭起愛之橋】</p> <p>請家長看完學習單後，寫下您的真心話。</p>	學習單四	2'	
8	<p>【結語】</p> <p>透過今天課程我們發現，家人是最親近，也最在乎彼此的，有時不經意的言語、態度會傷了彼此。讓我們學習說出真心話，也學習真正理解家人的用意，也願意改進自己，讓我們的家越來越好。</p>	PPT	2'	

單元五	啟動家庭的愛			
教學目標	了解家人愛的需求，實踐愛的行動。			
教材設備	電腦、投影機、影片五、PPT、學習單五			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>各位同學大家好，還記得上個單元我們進行了什麼主題嗎？「搭起愛之橋」，當你向家長分享真心話，也表達願意正向的彼此對待後，獲得家長那些回應呢？讓我們邀請幾位同學來分享。</p>		1'	
2	<p>【愛家活動分享】</p> <p>邀請幾位同學分享上個單元學習單，家長給予的回饋。</p>	PPT	3'	老師可先分享
3	<p>指導語：聽完同學的分享，是否感覺到，當我們都願意以不指責的方式，真誠地說出真心話後，彼此的關係更靠近了。今天，我們要來學習如何向家人表達愛，讓我們先來看佳佳與阿倫的故事。</p>		1'	
4	<p>【影片五：啟動家庭的愛】</p> <p>剪辑小五單元三父母衝突時父母各自的需要、單元四阿倫跟媽媽各自的需要、單元五佳佳跟爸爸各自的需要，小六延續讓父、母、佳佳、阿倫都說出自己所期待接受到的愛的語言，家人彼此表達愛的方式(父母互相、佳佳對爸爸、阿倫對媽媽)，分享彼此所感受到的家庭之愛。</p>	影片五	8'	
5	<p>【影片討論】</p> <p>1 媽媽為什麼生爸爸的氣？她為什麼覺得沒有人愛她？</p> <p>2 爸爸、佳佳、阿倫真的不愛媽媽嗎？為什麼媽媽會有這樣的感覺？</p> <p>3 影片中每個成員感覺被愛的方式是什麼？哪</p>	PPT	5'	

	個方式讓你有被愛的感覺呢?			
6	<p>【課程活動：啟動家庭的愛】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹並說明五種愛的語言。 2. 請同學回想在家庭中，那些家人常應用此五種愛的語言，以及他們的具體行動，寫下後小組中彼此討論。 3. 請學生寫下自己與家人最常用的愛之語，以及自己最想收到的愛的語言。 4. 請同學用鉛筆寫上猜想家人最想收到的愛之語，回家後再訪問家人核對。 5. 按照對家長的認識，規畫一個你認為家長最希望得到的愛之語行動。 	PPT、學習單五	18'	老師可舉例及分享自身經驗
7	<p>【愛家活動：啟動家庭的愛】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回家訪問每位家人，寫下最喜歡收到的愛之語。 2. 請家長寫下收到孩子愛之語行動後的感動。 	PPT、學習單五	2'	
8	<p>【結語】</p> <p>透過今天課程你認識了五種愛之語，也更進一步的了解屬於自己的愛之語。每個人期待、喜好的愛之語都不太一樣，適時的用行動表達出對家人的關心，你會發現自己更懂得怎麼去愛身邊的人喔!!</p>	PPT	2'	

單元六	家使我茁壯			
教學目標	從家庭的影響中，連結自我與家庭。			
教材設備	電腦、投影機、影片六、PPT、學習單六、打洞機、毛線、剪刀、雲彩紙、著色用具			
步驟	教學內容	教材/設備	時間	備註
1	<p>【開場白】</p> <p>各位同學大家好，還記得上個單元我們進行了什麼主題嗎？「啟動家庭的愛」，你知道家長愛的語言了嗎？跟你所猜想的一樣嗎？當你向家長表達愛的行動後，獲得家長那些回應呢？讓我們邀請幾位同學來分享。</p>		1'	
2	<p>【愛家活動分享】</p> <p>邀請幾位同學分享上個單元學習單，家長給予的回饋。</p>	PPT	3'	老師可先分享
3	<p>指導語：今天愛家日記進入最後一單元，我們要來想想在這個課程中學到了什麼，請問你還記得單元一的內容嗎？讓我們來看精彩回顧。</p>		1'	
4	<p>【影片一精華】</p> <p>學習單：寫下「我對自己的期許」</p> <p>【影片二精華】</p> <p>學習單：寫下「家庭塑造我擁有的特質」</p> <p>【影片三精華】</p> <p>學習單：寫下「我從家人學習到」</p> <p>【影片四精華】</p> <p>學習單：寫下「我可以做到…使我的家更好」</p> <p>【影片五、六精華】</p> <p>學習單：寫下「當我向家人付出愛時，我感覺」</p>	影片六 PPT	18'	
5	<p>最後請學生畫出，在吸收了從家庭而來的養分，長出怎樣的自己，並在畫旁寫下給自己的一段話，以及給家人的一段話。</p>			
6	<p>【課程活動：製作愛家日記】</p> <p>教師指導學生製作封面，將學習單裝訂成冊，</p>		15'	

	完成屬於自己的愛家日記。			
7	<p>【結語】</p> <p>課程最後要祝福各位，每個人的生命就像一顆種子，不同的家庭塑造出獨一無二的我們，當我們以欣賞的眼光看待自己與家人時，即使面對衝突，我們可以學習真誠表達需要，理解家人用意，並且當我們為家人付出愛時，我們也更加成熟茁壯了！</p>	PPT	2'	