

家庭教育課程設計	範 圍	主 題	設 計 者
	小六	自我想法的表達與壓力因應	屈尺國小／陳昌蘭

壹、課程設計理念

在這個資訊流通、家庭成員卻疏於溝通，電視節目各國交流、親子關係逆流的年代，我們年輕的一輩常以自我為中心、情緒常不知如何紓解再加上抗壓力薄弱，那些急於長大脫離父母羽翼的青少年不了解如何在父母面前表達心中想法，有時只能以「說謊」或「逃避」來解決問題。此外，現代父母雙薪居多，親子間越來越缺乏互動，父母沒時間了解自己的小孩，有的以嚴格的控管來對待，有的則是以溺愛的方式來彌補小孩，使得我們的小孩在表達自己的想法卻遭父母給予相反意見或壓力時顯得不知所措，消極的是默默的承受，比較極端的則是以武力或自殺來解決。

因此，讓學生學習如何表達自我的想法，以及了解在面對父母所給予的壓力時應該以何種方式因應，可說非常的重要。

貳、教學主題與目標

本課程主題為『自我想法的表達與壓力因應』，共分為兩個單元，第一個單元為「自我想法的表達」，第二個單元為「壓力因應」，每個單元分為兩個活動共 4 節課、160 分鐘。課程主要在透過角色扮演、分組討論以及使用學習單的方式，讓學生能透過單元的教學學習在與父母相處時如何表達自我，同時了解在面對父母所給予的壓力時又該如何因應，避免衝突發生。第一個活動『我長大了嗎？』：讓學生思考自己在面對問題時現在與低年級時想法和做法的差別，並能夠口頭發表與同學分享，另外藉由分享的過程引導學生體認六年級學生在哪些方面應該有成長，何謂成長；第二個活動『你懂我的心嗎』：讓學生分組以角色扮演的方式分享「彼此在與父母相處時如何表達自我的想法」，之後討論「各組表達自我想法的方式之優劣，另外試著以父母的角度來看待自己的做法」；第三個活動『換個角度想想看』：認識壓力的本質，並透過閱讀散文來分享及討論「彼此在面對父母所給予的壓力時應該如何因應」，並試著了解父母的想法；第四個活動『給我自己的空間』：透過閱讀及討論能夠了解壓力因應方式，並能以正確及適當的態度面對壓力，避免衝突與悲劇的發生。

教學目標：

(1)、能夠以正確的方式表達自我的想法。

(2)、學習站在父母的立場來思考父母的想法。

(3)、能夠了解面對父母所給予的壓力時正確的因應方式並實踐。

1. 我長大了嗎、你懂我的心嗎：以戲劇表演的方式來進行不同想法的表達方式，並於表演後進行討論。

2. 換個角度想想看、給我自己的空間：透過閱讀散文的方式討論自己在日常生活中與家人互動中的情形或相關的案例。

角色扮演法：Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

閱讀法：閱讀他人相關作品可引導學生對於自身的狀況產生聯想，並做出比較；而實際的狀況也讓學生較能產生同理心，減少說教的意味。

參、教學對象

適合對象為六年級學生，對於家庭的概念已有雛型，具備傾聽能力，能覺察他人的情緒、言語表達並有效使用溝通的技巧，在發生衝突時亦能運用正確方式解決；但由於他們已經有自我意識且已步入青少年的反叛時期，因此必須教導其以正確方式表達自我、具備同理心，並且在面對壓力時能尋求正確和有效的途徑解決，而非以極端或負面的手段來面對壓力。

肆、教學活動設計

活動一：我長大了嗎

活動名稱	我長大了嗎	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	綜合活動 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 生活領域 2-1-2 描述自己身心的變化與成長，並知道身心健康的重要。		
活動目標	1. 確認自己長大的部分。 2. 能夠站在父母的立場來思考問題。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
【引起動機】 1. 提問各種動物、昆蟲小時候和長大的不同。 2. 請學生發表人小時候和長大有何差別。 3. 陳述自己認為自己長大的部分。 【發展活動】 1. 老師給予相關主題，主題為學習單中的問題，自己在小時候與現在碰到相同事件時父母的對待方式有何不同，父母的想法又是如何，請學生討論分組演出。 2. 分四組戲劇表演，一、二組表演第一題，三、四組表演第二題。 （第一題：低年級的你，放學之後想出去玩，打電話告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第二題：現在的你，放學之後想出去玩，打電話告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第三題：低年級的你，想買手機，你告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第四題：現在的你，想買手機，你告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？）	3 分	藉由提問讓學生類推到自己的成長，並能夠說出人不僅有外貌上的改變，亦有思想與行為的成長。動物的成長僅為引導，而非重點。	
	7 分	由角色扮演中讓學生也能站在父母的角度來思考。	
	8 分	在分組演戲的過程中也能分享其他同學和父母不同的想法和做法。因為班級人數不同，老師可以自行將學生分為四~六組，給予較生活化的劇本，或讓學生自行編劇；若時間太短，亦可讓兩組學生自願演出。	

<p>3.針對各組表演的內容做討論，闡述低年級與現在父母對待方式的差別與原因，並能試著從父母的角度來思考。</p> <p>老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 你覺得同一件事父母在你小時候和現在對待的方式哪裡不同？ (2) 你覺得為什麼同一件事父母在你小時候和現在對待的方式卻不同？父母的想法是如何？ (3) 當你碰上這些問題，父母對待你的方式跟你預期不同時，你的想法是如何？ <p>4.請學生完成學習單內容。</p> <p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生發表學習單內容，分享彼此的想法與做法。 2.老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。 3.老師做結論，告知父母的轉變皆為學生已經長大；學生亦可試著由父母的角度來思考問題。 <p>.....第一節結束.....</p>		<p>8分</p>	<p>藉著討論分享彼此的想法了解自己實際成長的部分，並引導學生思考父母的想法是如何。</p>
	<p>8分</p>		
	<p>6分</p>		<p>在之前的角色扮演與討論過後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。</p>
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戲劇表演 2. 口語表達 3. 學習單 		
指導要點及注意事項	分組戲劇表演時老師給予學習單上的問題，先讓學生討論表演內容然後再進行表演。		
備註			

活動二：你懂我的心嗎

活動名稱	你懂我的心嗎	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	綜合活動 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 家政教育 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受		
活動目標	1. 正確的了解溝通情境中的要素。 2. 確認自己已經是個有能力溝通的個體。 3. 能夠以正確的態度表達自我想法。 4. 能夠同理家人的感受、思考和情境。		
活動流程及內容設計		時間	活動設計說明
【引起動機】 1.請學生發言陳述自己認為自己長大的部分。 2.從哪些事情得知自己已經長大。 【發展活動】 1.老師給予相關主題，主題為自己在家中如何表達自我想法，告知父母「我已長大」，請學生討論分組演出。(劇本於附錄) 2.分組戲劇表演。 3.針對各組表演的內容做討論，闡述戲中角色在表達自我想法時的優劣。		3 分 8 分	在經過上一堂課之後，讓學生發表他們對於本身自我想法和認識到達何種程度。 因每組學生能力不同，城鄉學生語文及表演能力亦有差距，因此給予簡單的劇本，讓學生討論後自行加入對話進行表演，並予以討論。

<p>老師提問：</p> <p>(1) 你覺得這組的同學在表達自我想法時的做 法如何？為什麼你會這樣想？</p> <p>(2) 你覺得當他這樣做時，他的父母的想法又 是如何？</p> <p>(3) 你覺得怎麼樣做會更好？</p> <p>(4) 如果你是他的父母，你會怎麼做？</p> <p>(按照組別依次詢問)</p> <p>(第一組表演，老師提問全班討論)</p> <p>(第二組表演，老師提問全班討論)</p> <p>(第三組表演，老師提問全班討論)</p> <p>(第四組表演，老師提問全班討論)</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.分享彼此的想法與做法。</p> <p>2.老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。</p> <p>.....第二節結束.....</p>	<p>6分</p> <p>6分</p> <p>6分</p> <p>6分</p> <p>5分</p>	<p>一組表演完之後立即討 論，學生對於戲中的情境才比 較有印象，老師也能及時給與 回饋和意見。</p> <p>在學生發表自己的想法和 看法時，老師先不需要糾正學 生的觀念，可引導他們說出為 何有這樣的想法，並根據學生 的個別問題去進行個人的輔 導。</p>
<p>教學評量</p>	<p>4. 戲劇表演</p> <p>5. 口語表達</p> <p>6. 學習單</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>在分組戲劇表演時先讓學生討論表演內容，老師應進行分組巡視， 給予學生意見以及引導，並避免討論時間過長或是表演內容脫離主題， 影響表演的流暢度。</p>	
<p>備註</p>		

活動三：換個角度想想看

活動名稱	換個角度想想看	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	健康與體育 6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。		
活動目標	1. 能夠認識壓力的本質。 2. 認知情緒與壓力的關係。 3. 能以同理心來思考父母的想法進而採取適當的溝通方式。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
【引起動機】 1.讓學生背著書包，體驗從一本書增加到十本書的感覺？如果每天如此心情又是如何？ 2.請學生發表自覺父母給予的壓力有哪些？想法如何？ 【發展活動】 1.閱讀『豌豆家族』中的一篇文章：「閃電俠大戰火山孝子」。 2.老師再唸一遍文章內容，加強學生印象並進行解說。 3.討論文章中父親的心態和想法。 老師提問： （1）你如果是劇中主角，當你面對相同情況時你會怎麼做？ ex：玩電動，父母反對、父親打人、對約定的事不服氣。 （2）你覺得主角的反應和行為如何？為什麼這樣想？ ex：說謊、偷玩電腦。	5 分	讓學生從有形的壓力所給予的感覺引申至無形的壓力所造成的後果。若教師有其他活動可自行運用。 由學生發表中可得知他們覺得父母所給予的壓力是什麼。	
	4 分	透過閱讀他人的作品可以讓學生能與自身情況的聯想，更能產生共鳴。若學生程度較跟不上可採導讀的方式，或是老師唸文章、學生聽。	
	2 分	透過與班上其他同學的討論與經驗分享，學生可以從中了解何種因應方式才能夠解決問題，從中獲得認同並吸取他人的經驗。	
	15 分	透過與班上其他同學的討論與經驗分享，學生可以從中了解何種因應方式才能夠解決問題，從中獲得認同並吸取他人的經驗。	

<p>(3) 你如果是主角的父親，碰到小孩的發生這樣的狀況，你的想法又是如何？你會怎麼做？</p> <p>ex：小孩偷玩電腦、撒謊、喜歡玩電動。</p> <p>(4) 你覺得主角的父親的處理方式如何？為什麼這樣想？</p> <p>ex：打人、禁玩，謊稱電腦壞了、主動了解小孩的想法，陪他玩電腦。</p> <p>2.填寫學習單。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.學生分享學習單的內容。</p> <p>2.教師給予口頭回饋與指導。</p> <p>.....第一節結束.....</p>	<p>8分</p> <p>6分</p>	<p>在之前的討論過後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 學習單</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>亦可讓學生先閱讀小野的作品，讓學生自行挑選有關壓力因應的部分演出。</p>	
<p>備註</p>		

活動四：給我自己的空間

活動名稱	給我自己的空間	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	健康與體育 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。		
活動目標	1. 知道正確的因應壓力模式。 2. 能採取適當的壓力因應方式面對問題。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生發表他們的壓力有哪些？ 當他們面對父母所給予的壓力時的做法為何？ 請學生發表他們如此做法的原因。 <p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 閱讀『豌豆家族』中的一篇文章：「同情和抗議的空間」。 老師再唸一遍文章內容，加強學生印象並進行解說。 討論文章中的主角在面對壓力時的因應方式與他的父親的想法。 <p>老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 你如果是劇中主角，當你面對相同情況時你的做法是怎樣？你的想法為何？ ex：被父母罵、手足間不平等對待。 你覺得主角的處理的方式如何？為什麼這樣想？ ex：心裡暗暗的罵、寫文章抒發情緒、拿文章給父母看。 	4 分	經由上一節課的學習，讓學生發表面對壓力時所採取的方法，以及他們的理由，從中了解學生是否學習到從父母角度來看待壓力並解決。	
	4 分	透過閱讀他人的作品可以讓學生能與自身情況的聯想，更能產生共鳴。老師可以採導讀或是老師唸文章、學生聽的方式。	
	2 分		
	15 分		

<p>(3) 你覺得主角的父親的處理方式如何？為什麼這樣想？</p> <p>ex：自我反省、拿自己以前的日記給兒子看。</p> <p>(4) 你如果是主角的父親，你的想法又是如何？你會怎麼做？</p> <p>ex：小孩拿文章給你看、小孩把不滿告訴你、小孩把不滿寫在日記上。</p> <p>2.填寫學習單。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.學生分享學習單的內容。</p> <p>2.教師給予口頭回饋與指導。</p> <p>.....第二節結束.....</p>	<p>8分</p> <p>7分</p>	<p>透過與班上其他同學的討論與經驗分享，學生可以從中了解何種因應方式才能夠解決問題，從中獲得認同並吸取他人的經驗。雖然活動三和活動四的題目非常類似，但著重的重點不同，活動三在認識壓力、從父母角度來思考；而活動四則針對壓力找出適當的解決方式。</p> <p>在之前的討論後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1. 角色扮演</p> <p>2. 口語表達</p> <p>3. 學習單</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>亦可讓學生先閱讀小野的作品，讓學生自行挑選有關壓力因應的部分演出。</p>	
<p>備註</p>	<p>若老師覺得學習單的題目意思表達不好，教師可自行修改，或是解釋給學生聽。</p>	

伍、參考資料

1. 如何與青少年子女談心--查爾斯.薛佛、泰瑞莎.佛伊.迪吉若妮摩（張老師文化）
2. 可以溝通，真好—海瑞亞.勒納（張老師文化）
3. 傾聽孩子內心的風暴—李黑妮（上游）
- 4.

陸、延伸閱讀

1. 豌豆家族--小野（皇冠）
2. 青少年薄皮書--小野（皇冠）
3. 青銅小子--小野（皇冠）
4. 第三代青春痘--小野（皇冠）
5. 生氣的亞瑟--海文.歐瑞（三之三）

柒、附錄

1. 學習單
2. 「閃電俠大戰火山孝子」、「同情和抗議的空間」兩篇文章