

# 八年級家庭教育課程設計－我和家人有個約會

設計者：高儷玲. 葉菁

## 一、課程設計理念

健全的家庭教育可以透過優質的親子關係與良好的家庭氣氛塑造完整的人格，因之「親子關係」是可以培養，「家庭氣氛」是可以經營，而「休閒」則是紓解壓力、增進情趣必要的活動，所以家庭生活的休閒規劃就顯得相當的重要。家庭休閒是在自由時間內，家庭成員共同參與的休閒活動，其功能可拓展家庭成員的生活經驗，啟發智慧與激盪創造力，促進家庭生活幸福與家庭成員的生活和諧及自我實現。

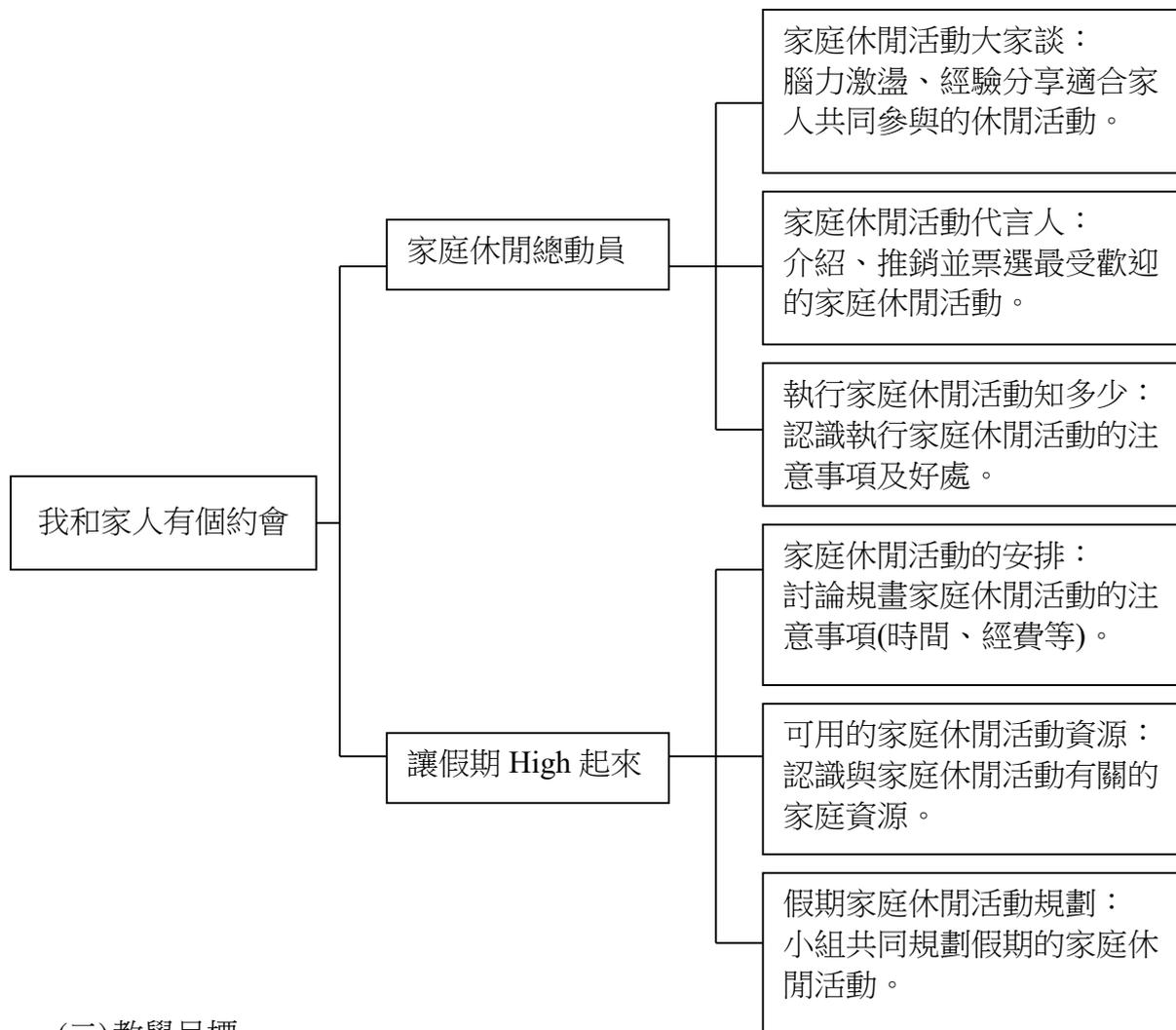
透過家庭休閒生活的實施，可以提供另類的學習機會；例如平時可透過家庭環境外的社區生活讓子女了解安全相關議題或如何過著優質的生活，或是如何做一個剛柔並濟的人，體會人生與家庭休閒生活的關聯，如何「樂在休閒、如何安排休閒生活、增加戶外休閒樂趣」...。目前國內家庭休閒活動以靜態的看電視比例最高，是否進行適度調整或規劃多元的家庭休閒生活，是本課程設計將引導學生分享討論的重點。

青少年是重要的探索期，具有自我認同上的危機，此時的青少年急切的向外界探索環境，同時也向內在探索自己的身體、技巧和能力。此外，他們還非常需要在同儕間找尋一個介於成人與兒童間的定位，因此休閒活動是一項幫助他們了解世界、了解別人和了解自己的重要媒介。美國休閒學者（Kleiber & Rickard, 1985）指出休閒在青少年發展歷程中具有三種主要功能：1.可釋放壓力、鬆弛緊張，對身心健康具有調適的功能；2.透過休閒參與，達到社會互動（social interaction）的目的；3.透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我，進而達到自我實現的目的。

青少年會花費許多時間來建立親密的友誼，例如打電話、上即時通、為朋友選購禮物、一起打球、泡速食店、逛街、分享心事等，另外也喜歡體能性、娛樂性的活動，如打球、游泳、郊遊、烤肉等戶外活動。雖然青少年階段分給家人相處的時間明顯減少，但其實內心仍希望與家人保有良好的親密或信任關係，因此本課設計之目標在於讓學生思考如何規劃家庭休閒活動，學習向家人表達自己的想法、接納每個家庭成員想法上的不同，從中學習與家人溝通協調或是整合家人間的想法，透過小組討論的過程，激盪出家庭休閒活動的計畫，增加與父母、兄弟姊妹的共處時間，進而達到自我能力的提昇、自我認同的增加，以增加未來自我實現的能量。

## 二、教學主題架構與目標

### (一)課程架構



### (二)教學目標

- 1.增進學生對家庭休閒活動的認識。
- 2.瞭解執行與規劃休閒活動應注意的原則。
- 3.學習運用家庭資源規畫適合自己家庭的休閒活動。
- 4.願意利用課後或假期的閒暇時間嘗試與家人共同從事休閒活動。

### (三)教學策略

- 1.腦力激盪法：透過團體的集思廣益，共同激發創意使學生在短時間內想出各種可能適合家庭共同參與的休閒活動。

2.小組討論法：以分組的方式，讓小組的成員共同討論在有限的資源下，如何安排及規劃家庭休閒活動，使學生藉由有不同家庭休閒生活經驗的同儕們，互相學習，找到最適合自己家庭的方法。

3.發表法：透過小組輪流發表討論的結果，使學生可以分享彼此不同的想法，以增進規劃及執行家庭休閒活動的能力。

### 三、 教學對象：八年級。

八年級的孩子正值青春期的身心快速變化，這個階段的發展任務包括情緒獨立、脫離父母和其他成人，會與同儕團體的關係更密切，但與家人在一起活動越來越少。因此，本課程著重於強調家人共同參與的休閒活動及讓學生思考家庭休閒與家庭資源運用連結之教育，協助學生透過家庭休閒活動達到身心鬆弛、紓解壓力的目的，並促進家人彼此間的互動與培養情感，營造和諧的家庭氣氛。

### 四、 活動設計說明

#### 活動一：家庭休閒總動員

活動名稱	家庭休閒總動員	設計者	高儷玲 葉菁
教學時間	90 分鐘	教學對象	全 班
能力指標	綜合活動學習領域 2-4-2 規劃適合自己的休閒活動，並學習野外生活的能力。 家政議題 4-4-5 策劃家人共同參與的休閒活動，增進家人感情。		
活動目標	1. 認識家庭休閒活動的種類及好處。 2. 了解執行家庭休閒活動應注意的原則。 3. 願意利用課後閒暇時間，執行家庭休閒活動。		
活動流程及內容設計			時間 (分)
			設計說明

<p><b>【引起動機】</b> 教師帶領全班進行「飛禽走獸」的團體活動，引起學生對休閒活動的想像空間，活動說明如附錄一。</p>	10	教師亦可設計其他遊戲或團體活動供學生體驗休閒的樂趣。
<p><b>【發展活動】</b> 一、家庭休閒活動大家談： （一）請各組以腦力激盪的方式，說出各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。</p>	10	
<p>（二）請學生思考並分享自己過去與家人共同從事休閒活動的經驗（介紹活動的名稱、從事活動的過程、心情感受…等等）。</p>	10	
<p>二、家庭休閒活動代言人： （一）請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動： 1. 該休閒活動為何適合家人共同參與？ 2. 建議從事該休閒活動的方式？ 3. 從事該休閒活動的功能、好處或其他迷人之處？ 4. 從事該休閒活動須具備的條件(資源)及注意事項？</p>	15	各組自由選擇代言的家庭休閒活動，透過討論、分享，讓學生更瞭解適合家庭的休閒活動種類。
<p>.....第一節結束.....</p>		

<p>(二) 請各組派代表上台報告討論的結果，努力向其他組別推銷代言的家庭休閒活動(每組以三分鐘為限)。</p> <p>(三) 請學生票選各組代言的家庭休閒活動中，自己最喜歡的活動。</p> <p>(四) 請學生自由分享喜歡各活動的原因，並統計票選結果，選出班上『最受歡迎的家庭休閒活動』。</p> <p>三、執行家庭休閒活動知多少：</p> <p>(一) 教師介紹「執行家庭休閒活動的注意事項」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與家人溝通，培養家庭默契時間－在共同的閒暇時間，放下牽掛，敞開心胸，完全投入家庭休閒活動。</li> <li>2. 配合家人的性向及體能狀況，並考慮所需的家庭資源，建立共識，釐訂休閒方式及內容。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 增加休閒活動的多元參與，配合時間及氣候，可穿插安排、彈性調整動態、靜態、知性及感性的休閒活動。</li> <li>(2) 事先周詳規劃，做好妥善的分工及準備工作，並注意休閒活動的安全。</li> </ol> </li> </ol> <p>(二) 教師進一步引導學生了解「從事家庭休閒活動的好處」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調適身心－從事休閒活動除了能促進身體健康，亦能達到釋放壓力、鬆弛緊張的功效。</li> <li>2. 自我實現－在休閒活動中，家庭成員可同時進行探索自我、發展自我進而達到自我實現的目的。</li> <li>3. 家庭和諧－透過活動參與，促進家人溝通、分享與互動，可增進彼此了解，提升家人感情。</li> <li>4. 家庭學習－透過家庭休閒活動可拓展生活經驗、啟發智慧、激發創造力，提供家庭另類學習的機會。</li> </ol> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>鼓勵學生利用課後閒暇時間，考慮執行家庭休閒活動的注意原則，嘗試與家人一同從事休閒活動，並說明作業「學習單一---幸福契約」，請學生規劃未來一週內，願意與哪些家人、利用多少時間、從事什麼休閒活動，並請學生回家完成執行紀錄。</p> <p>.....第二節結束.....</p>	<p>18</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>教師對於報告表現優良的組別予以獎勵。</p> <p>教師提醒學生選擇家庭休閒活動不是自己喜歡就可以還需考量相關注意事項。</p> <p>教師說明透過本課程，欲鼓勵學生執行家庭休閒活動，希望學生能體驗其中的好處。</p> <p>教師可與執行有困難的學生，討論增加可行性的方法。</p>
<p>教學評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察評量 (個人分享、小組討論、口頭報告)</li> <li>2. 學習單評量</li> </ol>	

指導要點及注意事項	透過本課程，希望教師多鼓勵並幫助學生解決困難，以達到學生願意執行家庭休閒活動的目標。
備註	教師可在學生完成學習單後，讓學生分享執行家庭休閒活動的成果、困難及感受等，並給予有成果的學生正向肯定。

## 活動二：讓假期 High 起來

活動名稱	讓假期 High 起來	設計者	高儷玲 葉菁
教學時間	90 分鐘	教學對象	全 班
能力指標	綜合活動學習領域 2-4-2 規劃適合自己的休閒活動，並學習野外生活的能力。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 家政議題 4-4-5 策劃家人共同參與的休閒活動，增進家人感情。		
活動目標	1.了解規劃家庭休閒活動與家庭資源運用之關聯 2.學習運用有限的家庭資源規劃家庭休閒活動		
活動流程及內容設計			時間(分)
			設計說明

<p><b>【引起動機】</b> 教師帶領全班進行『爸爸不能去渡假』繪本導讀。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、家庭休閒活動的安排：</p> <p>(一) 請學生說出繪本故事『爸爸不能去渡假』中，爸爸不能去渡假的原因？以及從事家庭休閒活動須具備的條件(資源)？</p> <p>(二) 教師請各組討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.如何決定家庭休閒活動的「共同時間」？</li> <li>2.«家庭休閒活動所運用的經費」與「家庭總收入」之間是否有關聯存在？如何決定使用於家庭休閒活動的經費比例？</li> <li>3.規劃家庭休閒活動的注意事項有哪些？</li> </ol> <p>建議老師根據學生討論的結果，朝「家庭資源(時間、經費、設備)、成員需求(興趣、體能)、活動安排(目的、時間、地點、內容、流程)及家人分工」等方向歸納。</p> <p>二、可用的家庭休閒活動資源：</p> <p>(一) 教師先將設定的條件做成抽籤條：下列的條件為參考用，教師可自行調整運用。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.活動類型：(A)體能性(B)知識性與藝術性(C)娛樂性(D)社交性。</li> <li>2.時間：(A)半天以內(B)半天~一天(C)一天~二天(D)二天以上。</li> <li>3.經費：可提撥(A)1000元 (B)3000元 (C)5000元 (D)家庭收入都運用於家庭日常開銷，難提撥用於休閒活動之經費。</li> </ol> <p>(二) 各組依所抽到不同的條件限制，討論如何規劃不同類型的假期家庭休閒並填寫「學習單二---假期的家庭休閒計畫表」。</p> <p>.....第一節結束.....</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>若教師沒有此繪本，可自編『爸爸因工作抽不出時間，無法與家人一同去渡假』的故事，以供學生思考從事家庭休閒活動還需要考量家庭資源。</p> <p>本活動設計著重於讓學生思考在既有的條件限制下(如同家庭資源的有限)，學習規劃家庭休閒活動。</p>
---	---------------------------------------	---

<b>三、假期家庭休閒活動規劃：</b>			
(一) 教師請各組依據「學習單二---假期的家庭休閒計畫表」的各個項目進行討論。建議教師可加強說明「根據家庭所提撥的休閒活動預算，應該要有的配套措施」乙欄。		15	建議教師可先收集報章雜誌有關假期休閒活動安排之相關報導作為參考範例。
(二) 請各組學生依據討論結果，上台報告分享詳細計畫內容(每組以三分鐘為限)。		18	
(三) 請學生票選最佳假期家庭活動計畫，並請學生分享投票給各組的原因。		2	
(四) 教師對獲選最佳假期家庭活動計畫的組別提供獎勵。		1	
(五) 教師引導學生討論、思考以下問題並說出個人想法： 1.與家人溝通從事假期家庭休閒活動的技巧及注意事項？ 2.執行假期家庭休閒活動可能遭遇的困難？解決方法？ (此時，可請學生分享「學習單一---幸福契約」完成過程)		8	
<b>【統整與總結】</b> 鼓勵學生善用週休二日或寒、暑假的假期閒暇時間，與家人共同參與休閒活動，不僅可以達紓解壓力、調適身心健康的功能，更能因此增進家人間的互動、培養和樂的家庭氣氛，教師可建議學生試著將課堂中各組報告的假期家庭休閒活動計畫在自己的家庭中執行。 .....第二節結束.....		2	
教學評量	1. 觀察評量 (個人分享、口頭報告) 2. 小組討論 3. 小組發表「假期休閒活動計畫表」之結果		
指導要點及注意事項	提醒學生討論「假期的家庭休閒活動計畫表」時，盡量能多考量可行性！		
備註	建議可將學生的「假期休閒活動計畫」執行部分，列為綜合活動科目的寒、暑假作業，藉此了解學生的執行成果。		

### 五、 參考資料

吳倩怡譯(2004)。繪本：爸爸不能去渡假。布克里著 艾蜜莉圖。臺北：格林文化。

網站 <http://health.edu.tw> 教育部健康醫學網站 (青少年休閒活動規劃)，查詢日：95.03.22

網站 <http://sp1.cto.doh.gov.tw/doctor/book> 台灣e院網站 (正當的休閒娛樂)，查詢日：95.03.24

網站 <http://rodney.xxking.com> 亦集團康魔法城 (飛禽走獸團康活動)，查詢日：95.04.07

## 六、 附錄

### 團康活動「飛禽走獸」說明

- ◆ 開場：將進行一個世紀末雙人組大挑戰。
  - ◆ 分組：
    - 一、只要說是兩個人一組即可，不需多做限制如一男一女。
    - 二、如沒找到伴的人站起來喊聲嘩波，教師可協助分組。
  - ◆ 身份確定：
    - 一、讓兩位伙伴猜拳，贏的人當飛禽，輸的當走獸。
    - 二、教師請飛禽及走獸分別舉手，以確定身分
  - ◆ 規則說明：
    - 一、飛禽與走獸雙手交疊，當教師喊到飛禽相關名詞時飛禽可快速拍打走獸的雙手，走獸則可以快速閃開雙手，以防被拍打；而當師喊到走獸相關名詞時走獸亦可拍打飛禽的手，此時，飛禽同樣也可快速閃開雙手。
    - 二、注意教師每次定義飛禽與走獸會有不同之處，應時時保持專注力。
  - ◆ 活動開始：
    - 第一次：  
定義「飛禽為在天空飛的，走獸為在地上走的」  
教師快速唸出以下名詞『老鷹、鴛鴦、企鵝、鴿子、汽車、飛魚、飛機、直排輪、蜻蜓』，請學生作反應。
    - 第二次：  
定義「飛禽為鳥類，走獸為哺乳類」。  
教師快速唸出以下名詞『鸚鵡、火雞、鴨嘴獸、猴子、老鼠、白頭翁、鯨魚』，請學生作反應。
    - 最後一次：  
定義「飛禽為天空飛的鳥類，走獸為地上走的哺乳類」。  
教師快速唸出以下名詞『老鼠、老鷹、蝙蝠俠、白鳳蝶、兔子、烏鴉、鴨嘴獸、孔雀、貓頭鷹、鴨子、麻雀、小熊維尼、小鹿班比、小鳥、白鷺鷥、鴛鴦』，請學生作反應。
- 建議教師也可以自編文中含有此定義的飛禽走獸名詞之故事，以講故事的方式，讓學生在故事中進行高潮的結尾。

## 學習單一 幸福契約

臺北縣立\_\_\_\_\_國民中學 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：

\_\_\_\_\_

既然與家人共同從事休閒活動有這麼多的好處，是不是應該親自試試呢？願不願意簽訂以下的幸福契約，利用從事家庭休閒活動的方式來達成幸福家庭生活的目標~

### <幸福契約宣言>

我年\_\_班\_\_\_\_\_，願意為達成幸福家庭生活而努力，利用每天放學後的閒暇時間，試著與家人共同完成一項以上的休閒活動，以增進家人情感、營造和諧家庭氣氛！

以下為執行記錄，在試用期一週內，測試一下能達成幾天!?

日期							
參與							

家人							
時間安 排 及 活動內 容							
心情 分享							
證人 簽章							
評分 (自評)							



## 學習單二 假期的家庭休閒計畫表

臺北縣立\_\_\_\_\_國民中學 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：

討論項目	小組討論結果
小組條件限制	活動類型 <input type="checkbox"/> 體能性休閒活動 <input type="checkbox"/> 娛樂性休閒活動 <input type="checkbox"/> 知識性休閒活動 <input type="checkbox"/> 藝術性休閒活動 <input type="checkbox"/> 社交性休閒活動 時間 <input type="checkbox"/> 半天以內 <input type="checkbox"/> 半天~一天 <input type="checkbox"/> 一天~二天 <input type="checkbox"/> 二天以上 提撥的休閒活動經費 <input type="checkbox"/> 1000 元 <input type="checkbox"/> 3000 元 <input type="checkbox"/> 5000 元 <input type="checkbox"/> 無法提撥用於休閒活動之經費
活動名稱	
活動地點	
參與人數與成員	
活動經費安排	
活動流程	
工作分配	
根據家庭提撥的休閒活動預算，應該要有的配套措施	

