

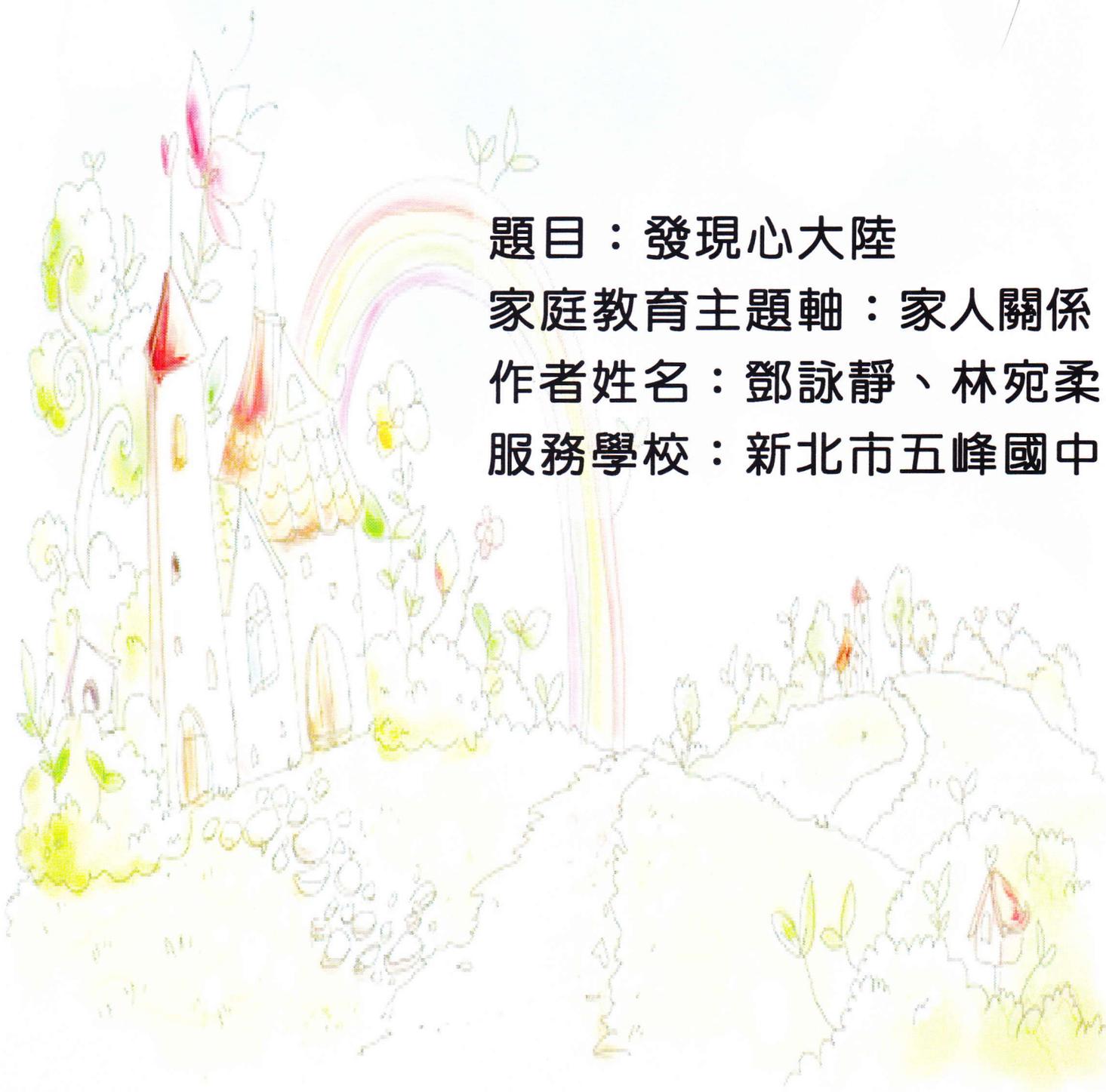
新北市 101 年度  
高級中等以下學校實施家庭教育  
優良家庭教育教學方案徵選

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	學校	新北市 五峰國中
設計者	鄧詠靜、林宛柔		
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
	<b>第一節</b>			
	◎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。			
	<b>一、暖身活動</b>			
I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響	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
	<b>二、發展活動</b>			
I-2-5-1 反思與	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><b>三、綜合活動</b></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>&lt;家庭密碼&gt;學習單</p>	<p>學習單 口頭發表 觀察評量</p>
	<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></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><b>一、暖身活動：家像什麼？</b></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><b>二、發展活動：</b></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 &lt;光之塔&gt;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"> <li>1. 教師發下〈我們的那些年〉學習單</li> <li>2. 引導學生算出：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 求學階段與父母相處的時間。</li> <li>(2) 工作階段若在外地工作與父母相處的時間。</li> <li>(3) 這一生還能夠和父母相處多少時間？</li> </ol> </li> <li>3. 教師提問：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你這一生還有多少時間可以和父母相處？</li> <li>(2) 對這些剩餘的相處時間有什麼想法？</li> </ol> </li> <li>4. 教師引導學生珍惜與父母相處的時間</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師分享《目送》中的一段父母送孩子離開的文章。</li> <li>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。」</li> </ol>	<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;"><b>第三節</b></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一)獨居生活面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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……)</li> <li>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。</li> <li>3. 教師請學生分享剛才活動中沒有被念到的空格內容。</li> <li>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？</li> </ol>	<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？

---

---

---



# 光之塔 小組討論紀錄單



\_\_\_\_年\_\_\_\_班 第\_\_\_\_組 姓名\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- (1)你覺得影片那部分最讓你印象深刻？為什麼？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- (2)你覺得影片想表達什麼？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- (3)影片中，燈塔代表的是什麼？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- (4)影片中，小孩乘的船越來越大，那代表的意義是什麼？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- (5)影片中，父親好幾次到港口送孩子離開，那讓你想到什麼？  
生活中是否有類似的場景？



# 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。」

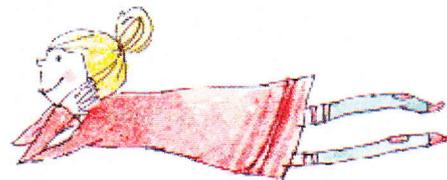
## 獨居生活面面觀

\_\_\_\_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

