

「改變教室的風景」教案徵選活動

一、設計理念：

本系列課程是結合母親節所做活動設計，目的都是在讓學生能感受到家庭的溫暖、家人間彼此連結的情感，並希望學生從這些日常生活點滴中，學會感恩，也有能力去感受並體貼家人的付出。同時也能體認到自己身為家庭一份子，應該發揮自己的力量，成為一個懂得關懷體貼家人的孩子。透過課程教導、體驗行動及學習單回饋，可以看見許多學生與家人間的互動及正向語言，對增進家人關係有極大助益。

對於現階段國中生而言，對家人說愛、表達愛的肢體語言或情感，對許多學生來說，因礙於尷尬，在日常生活中並非日常。所以要刻意去做，對他們而言是很困難的。但透過課程安排，學習單的設計中會有需要與家人互動的部份，就讓學生不得不正視這個問題，並且為了完成學習單可能需要刻意地對家人表達說愛或進行互動。本課程期許透過引導，加上利用機會讓學生反覆不斷練習後，讓愛的語言及行動能逐漸深化學生的心，就能慢慢地習慣對家人說愛、表達愛，漸漸地愈來愈熟能生巧了，讓愛在家中生根、不停流轉。



本課程設計架構如上圖所示，共分為三大主題：從主題一「學習愛的語言」將教導學生認識愛之語，並設計一系列愛家學習單讓學生回家與家人進行練習。主題二「練習愛的溝通」則是針對常會發生的家庭衝突為主軸，教導學生從同理心技巧的練習，加上事後反省，想出改善的行動與方法。進而可以利用我訊息來進行溝通，透過各種人際互動情境的練習，慢慢強化溝通能力，透過練習也讓人際衝突得以降低。最後主題三「實踐愛的行動」則是教導學生簡易按摩技巧，讓學生能對家人付出實際行動體貼關懷家人，讓家人也能感受到孩子的心意與體貼，增加彼此間的感情連結與親密度。

二、教學流程：

活動一名稱：學習愛的語言

時間：1 節

在此活動將分為兩個部份。第一部份為「認識愛之語」，將教導學生認識愛之語，並透過測驗了解自己與家人的愛之語後，回家進行愛之語體驗行動，希望藉此增加家人間情感交流，並增加更多正向連結。第二部份為「愛的撲克牌」闖關活動，讓學生分組進行五種愛的語言及其行動配對，以加深學生對每種愛之語使用時機的印象，並能正確進行分類。<https://wordwall.net/tc/resource/62382749/>

活動二名稱：練習愛的溝通

時間：3 節

針對常會發生的家庭衝突為主軸，教導學生從「同理心技巧」的練習，加上事後反省，想出改善的行動與方法。進而可以利用「我訊息」來進行溝通，透過各種人際互動情境的練習，慢慢強化溝通能力，透過練習也讓人際衝突得以降低。同時搭配「情緒冰山」桌遊，讓學生透過不同情境設計，練習同理爸媽心中想法，將有助於日後化解親子衝突。

●公視：(5 分) 爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？

●公視：(11 分) 跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！

活動三名稱：實踐愛的行動

時間：1 節

教導學生簡易按摩技巧，讓學生能對家人付出實際行動體貼關懷家人，讓家中長輩能享受到晚輩愛的服務行動。透過體驗活動的設計，長輩會感受到孩子的心意與體貼，並透過學習單能留下親子互動時的珍貴畫面及語言，大多學生家長都會給予孩子正向回饋，如此將有效增進彼此間的感情連結與親密度。

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合領域 / 輔導活動	設計者	莊菁怡
實施年級	九年級	教學節次	5 節
課程名稱	愛家練功坊		
教案實施情形	■1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：<u>113.05</u> (2)實施課程名稱：<u>愛家練功坊</u> □2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據			
核心	總綱核心素養	B1 符號運用與溝通表達	

素養	領域核心素養 具體內涵	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
學習 重點	學習表現	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。
	學習內容	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。
議題 融入	實質內涵	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
	學習主題	哲學思考
教材來源		網路資源、自編教材
教學設備/資源		投影機、簡報、簡報筆、便利貼、影片、學習單
使用的公視影片		《青春發言人 跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！》 《青春發言人 爸媽說過最傷人的這句話你聽過嗎？》
學習目標		
1. 能使用五種愛之語及適當的方式，表達對家人的愛與體貼關懷。 2. 透過學習「同理心」，瞭解每個情緒背後都有其原因，應試著去理解對方的心。 3. 練習「我訊息」表達技巧，增進溝通能力，降低人際互動衝突。 4. 對家人展現愛的服務行動，增進親子間正向互動交流。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：學習愛的語言 壹、準備活動 一、教師事先準備上課簡報。 二、事先設計課程學習單：一、愛的語言及二、愛家練功坊。 三、事先準備愛的撲克牌速配闖關活動相關物品。 貳、發展活動 一、教師進行認識愛之語上課簡報，介紹五種表達愛的語言後，檢測自己與家人的愛之語，完成學習單：一、愛的語言。 二、請學生回家實際練習，完成學習單：二、愛家練功坊。 三、進行愛的撲克牌闖關活動，讓學生進行五種愛的語言及其行動配對，以加深學生對每種愛之語使用時機的印象，並能正確進行分類。 參、統整活動 一、教師歸納總結： (一)同學們回家完成家人愛之語問卷後，記得與家人討論並記錄下來，你與家人最希望的表達愛的方式是什麼，並開始學習用彼此希望的方式來表達對家人的愛。別忘了，表達愛也要投其所好喔！ (二)大家在進行愛的撲克牌闖關活動時，相信更能瞭解每一種愛之語的使用時機。如此一起，在未來你們有機會使用時，就可以有參考依據，或是可以給予你們靈感，待未來你們能加以變化喔！		
	20 分	目標 1-1：能瞭解自己與家人喜歡的愛之語，並練習對家人使用愛之語 實作評量：完成學習單一、愛的語言及二、愛家練功坊
	20 分	
	5 分	目標 1-2：認識五種愛的語言使用時機 實作評量：完成愛的撲克牌闖關遊戲



(三)家人間的情感交流，需要全家齊心努力儲蓄，把它裝進屬於你家愛的存款簿中。期盼上完課後，同學們都能認知到家人間情感交流是需要刻意營造的，願每個人家裡那本愛的存款簿都有滿滿豐盈的存款，讓你家有滿滿的愛與溫暖！ 二、課後學習評量： (一)學生回家完成學習單一、愛的語言，檢測家人愛的語言。 (二)搭配愛的五種語言，回家完成學習單二、愛家練功坊。 【第一節課 結束】 活動二：練習愛的溝通(1) 壹、準備活動 一、教師事先準備上課簡報及公視影片。 二、設計課程學習單：試著讀懂對方的心。 貳、發展活動 一、教師播放公視影片：爸媽說過最傷人的這句話你聽過嗎？https://www.youtube.com/watch?v=Yh0QvPiy9uM 二、教師引導學生進行思考與討論： (一)找一些家的圖片，讓學生選擇自己夢想中的家是什麼樣子？針對選擇圖片結果進行討論，歸納出：每個家都有不同樣貌，那就是真實人生，但透過學習努力改變是有機會讓自己種下一個愛家種子，未來經營出自己想像中的家庭。 (二)請每位同學用便條紙寫下貼到黑板上，或使用平板搭配 padlet 進行即時互動討論 (1.哪句話？ 2.心 情 感 受？ 3.你 想 回 應 爸 媽 的 話？) https://padlet.com/ggi1223/3-2-1-g39q92f0ptf0its1 (三)如何把真心話傳送到對方心坎裡？	5 分 10 分	目標 2-1：寫下過去與家人發生的衝突事件及感受 實作評量：完成學習單 Q1
--	------------------------	--

三、教師引導學生思考：家人住在一起，難免會有意見不合的時候，你印象中最深刻家人意見不合的場景是哪一幕？讓我們一起來省思，並且學習如何解決問題與家人和解，並試著瞭解當時自己與家人的情緒感受。讓最親愛的家人們能一團和氣，和樂融融的相處喔！

四、學生完成學習單 Q1。

五、教師進行同理心課程教學。

六、引導學生針對學習單中各個問題進行討論，學生可以自由發表跟分享，也藉由討論的過程，讓學生能夠看看別人想想自己，幫助自己想到更多的解決方法。

參、統整活動

一、教師歸納總結：

(一)其實家人間難免會發生不愉快，當發生衝突時，我們應該想辦法解決問題，而不是製造問題。今天學習了跟家人表達自己內心想法的步驟（「事件」→「感受」→「需要」），以後再遇到不愉快時，希望你們會用今天學習到的知識，和家人主動分享自己內心的感受、需要與想法。並在表達自己的同時，也考慮到對方的狀態、需要與想法嗎？

(二)藉由學習單問題引導，讓學生藉此了解家家有本難唸的經，每個家庭有各自的問題待解決，沒有完美的家庭，只有盡自己所能努力，才能讓自己的家愈來愈幸福。

二、課後學習評量：

(一)完成學習單後，記得回家後將內容分享給當時發生不愉快事件的家人，進行省思後的行動實踐，並請家人簽名及回饋。

【第二節課 結束】

5 分

20 分

目標 2-2：同理心技巧練習

實作評量：完成學習單

同理心技巧大考驗

目標：

① 一位同學和你說話時，「這事什麼事」，他什麼意思？他為什麼會這樣？他為什麼會這樣？你聽懂了嗎？你聽懂了嗎？你聽懂了嗎？

你可以這樣說：他意思什麼？他什麼意思？他什麼意思？

練習：

② 當他說話時，你聽懂了，可是你聽不懂他，他什麼意思？他什麼意思？他什麼意思？

你可以這樣說：對不起，我不懂，請你再說一次……

觀察：

③ 當他說話時，你聽懂了，可是你聽不懂他，他什麼意思？他什麼意思？他什麼意思？

你可以這樣說：對不起，我不懂，請你再說一次……

思考：

④ 當他說話時，你聽懂了，可是你聽不懂他，他什麼意思？他什麼意思？他什麼意思？

你可以這樣說：對不起，我不懂，請你再說一次……

總結：

⑤ 當他說話時，你聽懂了，可是你聽不懂他，他什麼意思？他什麼意思？他什麼意思？

你可以這樣說：對不起，我不懂，請你再說一次……

5 分

活動二：練習愛的溝通(2) 壹、準備活動 一、教師事先準備上課簡報及公視影片。 二、設計課程學習單：試著讀懂對方的心。 貳、發展活動 一、教師播放公視青春發言人影片：跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！ 二、教師引導學生思考： (一)看見影片中孩子們的心聲與爸媽心中想法，兩者間有何差異？面對同一件事情，在孩子心中想什麼？在爸媽心中想什麼？讓同學們自由發表，表達心中想法。 (二)平時親子間的衝突爭吵，常會不斷惡性循環，就是因為沒有達到溝通的效果，各說各話，各自堅持自己的立場。但願意有一個時間可以冷靜下來好好說話，且用對的語言時，就會聽到對方的心。 (三)接著引入我訊息，讓學生知道如何在情緒來時，練習好好說話。 三、觀看簡報，並仔細聆聽說明。思考日常生活中常出現的家庭衝突（例子：媽媽下班回家看見孩子正在滑手機、媽媽要求孩子做家事），為後續討論預作準備。 四、學習情緒冰山理論並練習同理心，透過實例理解表象情緒及行為背後隱藏的感受及需求。 五、分組進行「情緒冰山桌遊」找出同理心達人，引導學生針對親子間常發生衝突的狀況進行討論，並透過情境練習觀摩學習不同組別的應對方式，了解問題解決非單一，而是可以更彈性多元。	12 分 5 分 23 分 35 分	目標 3：練習我訊息表達溝通 實作評量：完成學習單 Q2、Q3
--	--	---

六、教師引導學生討論，並請學生完成學習單 Q2 及 Q3。	10 分	
參、統整活動 一、教師歸納總結： (一)從影片中，我們可以看到 3 對親子練習溝通的影片。其實每個家中都會有每次觸碰到就會爆炸的地雷問題，而這樣的問題若沒有解溝，將會不斷地惡性循環，破壞家人間的關係。因此，我們要想想好辦法來解決問題，而不是用情緒來製造更多問題。 (二)當情緒來的時候，可以利用一些方法，例如：深呼吸、喝口水、暫停一下、到外面走走...等，等到自己情緒冷靜下來時，再試著使用「我訊息」進行溝通表達，就有機會減少摩擦，增加更多溝通的空間喔！ (三)溝通是有方法的，同學們可以透過今天課程的練習，明確的表達自己的感受，同時了解對方的感受，一起學習讓彼此都感覺到被支持與理解的溝通方式，讓溝通也能變成愛的語言，讓彼此更加了解對方喔！ (四)每個家庭的日常，總是充滿著酸甜苦辣各種滋味，有歡樂開心的故事，也一定會有傷心不愉快的故事，但家人間若能透過學習表達愛，並能傾聽與良好的溝通，就能增加家庭中的甜蜜，減少苦澀，即便面對困難，也能彼此支持與陪伴。 二、課後學習評量： (一)請同學回家後完成學習單 Q2。 (二)練習表達我訊息，透過「事件」→「感受」→「需要」完成學習單 Q3，並請家人簽名。 【第三、四節課 結束】	5 分	

活動三：實踐愛的行動

壹、準備活動

- 一、教師事先安排學生分組，並提醒攜帶物品。
- 二、事先準備上課簡報與設計學習單「愛的馬殺 G 親體驗」。

貳、發展活動

- 一、教師於課前預告輔導處將為同學舉辦一場按摩體驗課程，將教導同學頭部、頸部、肩部、手部按摩放鬆技巧，讓同學能為今年的母親節準備最棒的禮物，並回家幫母親或長輩來個愛的馬殺 G，表現出自己貼心的一面讓家人知道。
- 二、請同學事先分組，於活動當天進行配對練習。
- 三、學生於按摩體驗課程當天，由講師親自說明示範按摩技巧後，讓學生兩人一組互相練習，若不熟悉還可請講師親自示範再次加強印象。
- 四、學生學習完所有的按摩放鬆技巧之後，發下學習單「愛的馬殺 G 親體驗」，回家利用時間幫親愛的家人來場愛的馬殺 G。

35 分

參、統整活動

- 一、教師歸納總結：
 - (一)請同學回家後幫媽媽或長輩按摩，當成是今年最棒的母親節禮物。並將這過程中的點滴用文字、繪圖或拍照等方式記錄下來後，寫下心得感想。最後，當然也要寫下想對媽媽或長輩表達的感謝，並請媽媽或長輩針對學生的按摩技巧評分，也給孩子回饋。
 - (二)教師待學生繳交並批改完成後，整理「愛的馬殺 G」優秀學習單讓學生欣賞並學習。讓學生看到同樣的按摩活動，在不同的人身上有不同的發酵，

10 分

目標 4：替家人完成愛的馬殺 G 任務，並完成學習單

實作評量：完成學習單



111 年度孝親體驗活動學習單

愛的馬殺 G 親體驗

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一年一度的母親節即將到來，輔導處今年為各位同學準備了一份溫馨大禮送給平常照顧你而辛苦的媽媽(或主要照顧者)，希望你認真學會老師所教的各種按摩技巧，回家後就立即動手幫上這份愛的禮物，用你充滿愛的靈巧雙手及認真細心化煉，注意照顧親愛的心，為親子關係增進一層溫馨與愛護！

1. 請你將設計/長輩按摩時畫面用拍照或畫圖方式記錄下來：

分享區持續記錄單

2. 請你分享按摩完後的心得感想(至少 50 字)：

看到各種親子互動的有趣畫面，分享過程歡笑不斷。也藉由這按摩的過程增加了更多的親子互動與對話，讓原本不好意思表達的學生，因為不得不而必須去完成作業，意外地發生預想不到的結果，而家長給予的回饋，也讓孩子瞭解長輩對他們這樣貼心的舉動，都很開心，而且能感受到孩子的體貼與孝心。

二、課後學習評量：

(一)請同學完成學習單「愛的馬殺 G 親體驗」，並於規定期限內繳交。

【第五節課 結束】

3. 請寫下想對媽咪/主要照顧者平常想說又不對出口的秘密，相信會為親子間添增加溫囉！



4. 在進行完愛的馬殺 G 後，別忘了跟媽咪/主要照顧者說聲謝謝並訴家人平時的辛勞，也請媽咪/主要照顧者花一些時間看孩子完成的學習單，幫孩子填寫下面問題並簽上名，才算完成學習單囉！

(1) 愛的馬殺 G 完成日期：111 年 ____ 月 ____ 日

(2) 孩子在整個進行過程中共花費 ____ 分鐘

(3) 請您為孩子的表現評分 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(請在左側圖內填填顏色，星星數的多代表表現越好囉！)

☆ 1 颗星	時間太長囉
☆ 2 颗星	還要再加油
☆ 3 颗星	還可以
☆ 4 颗星	還不錯囉
☆ 5 颗星	表現太讚了

實施成果：

- 一、本課程結合母親節做課程活動設計，是一個很容易導入且引發共鳴的時間點。透過愛的馬殺 G 親體驗活動付諸愛的行動來體貼家中長輩辛勞，實施成效良好，大都可從學習單中看出親子正向互動的圖像或影像，以及親子文字回饋。
- 二、從多數學習單的親子互動回饋上，可看到親子間出現更多的正向對話與關懷話語，可達到本課程希望能增進家人關係互動的目的，著實令人振奮。未來也將繼續努力，期能讓更多本校孩子因學習這門愛家課程，在他們的心中生根發芽，進而連帶影響家人。當孩子將來為人父母時，也能將這份愛家的理念，傳承到未來家庭裡，讓愛在家中不斷流轉。

教學心得與省思：

- 一、本校位於新竹湖口工業區，學校弱勢家庭占了 60%以上，爸媽大多為藍領階級，光為了溫飽三餐應付日常花用就是一個很大的挑戰，更別說要跟孩子親近，因此大多數的孩子家庭關係大多為疏離、家人間鮮少互動。故設計一系列增進家人互動課程，期能透過課程教導、體驗行動及學習單設計的家人互動及回饋，讓學生與家人間產生更多的互動及正向語言，以增進家人情感互動交流。
- 二、對正值青春期的國中生而言，對家人說愛、表達愛的肢體語言或情感，對許多學生來說是一件挺尷尬的事。在課堂上詢問學生，到現在還會跟爸媽親親、抱抱的小孩，真的寥寥可數。為了讓學生勇敢說愛，教師也親自示範透過電話向母親說「我愛您」，從說愛的過程，發現對平常沒有表達說愛習慣的人，真的是個重大突破。
- 三、對於平常較少與家人互動的孩子，對於學習單中與家人互動的任務會有較多變數無法完成，需要進一步引導，或是給這些孩子思考的方向，鼓勵他們勇敢跨出這一步。
- 四、在愛的撲克牌闖關活動中，因為時間的關係，無法讓學生將每一類愛的語言全部進行分類，是較為可惜的地方，未來可再視狀況進行調整。

參考資料：

1. 教育部(2018)，十二年國民基本教育課程綱要總綱綜合活動領域發布版。
2. 心理學專家分析五種表達愛的語言，你知道自己是哪一種嗎？！
網路資源：<https://www.vogue.com.tw/feature/travel/content-25932.html>
3. 新北市政府家庭教育中心，青少年愛家教育課程六部曲。

網路資源：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4729&pid=3149&docid=41027>

4. 公視青春發言人，跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！
5. 公視青春發言人，爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？