

新北市青少年幸福家庭課程

七年級「愛家的奇幻旅程」

新北市政府家庭教育中心自 102 年起與臺灣家庭生活教育專業人員協會合作，研發國小五年級至國中七年級子職教育課程，五年級課程「愛家六部曲」幫助青少年建立健康的家庭觀念，六年級課程「愛家日記」引導青少年從家庭發展健康的自我認同，七年級「愛家的奇幻旅程」以促進青少年經營親情與友情的雙贏關係為目標。

壹、課程理念

每個人的成長，都會經歷不同階段的親密關係，從小時候與家人的親密，到青春期時發展友誼，七年級是個關鍵的轉換時期，情感依附的比重逐漸從家人轉移至朋友，因此親子關係容易發生衝突，特別青少年面對了父母與同儕之間的競爭與矛盾，該順從父母或支持同儕，然而，這兩種關係並不必然對立，反倒良好的家庭凝聚力與穩定的同儕友誼關係，皆是影響青少年自尊發展與自我認同的重要因素（黃迺毓，1988；Sun & Hui，2007），特別在青少年發展初期提供更多親子分享與價值討論的機會，可促進青少年經營親情與友情的能力，增進家庭關係，減少親子衝突。

因此，本課程以活潑的內容設計，搭配各單元影片、體驗遊戲與學習單，除了在課堂中引導學生學習，返家後透過親子間同儕議題的討論，增加彼此了解及價值澄清的機會，培養青少年與家人和同儕發展親密關係的雙贏能力。

貳、課程規劃說明

課程名稱:愛家的奇幻旅程

✚ 教學對象：國中七年級學生

✚ 教學時間：每節課 45 分鐘，總計六單元，共九節課。

✚ 能力指標：

綜合活動 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。

✚ 家庭教育能力指標：


I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會

✚ 課程總目標：促進青少年經營親情與友情的雙贏關係。


✚ 課程架構：

單元	單元名稱	節數	單元目標
第一站	愛從家出發	2	認識親情友情的重要性與發展過程。
第二站	我們家的好朋友	1	了解交友過程，增進親子關係。
第三站	親朋好友來相助	2	學習善用特質，發展良好的家人與友誼關係。
第四站	青春有您伴我行	1	澄清交友對青少年的影響，促進親子間價值觀的討論與溝通。
第五站	愛使我們更靠近	2	學習處理因交友產生的親子衝突。
第六站	親情友情皆雙贏	1	促進家人與朋友間的正向連結，


			營造親情友情的雙贏關係。
--	--	--	--------------

 課程實施：

帶領者可視實際需要，連續實施各單元或彈性穿插於其他課程中。

 教學媒材：

六單元影片、PPT、學習單、感覺詞彙表。

 教材使用說明：

本課程教材包含青少年幸福家庭教育教案手冊以及教學光碟。手冊內含六單元教案、學習單與感覺詞彙表，提供教師備課使用。光碟內含六單元教案、學習單、PPT 及感覺詞彙表電子檔，教師可視需要複印給學生使用，六單元影片檔，供教師於課程中撥放。

參、教案內容


第一站 愛從家出發

✚ 單元目標：認識親情與友情的重要性與發展過程。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、紅毛線、紅色愛心氣球、綠色愛心氣球、充氣桶、PPT、影片、學習單一、給家人的一封信

✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
一、開場 1. 帶領者自我介紹:介紹自己的家人 2. 課程介紹:介紹課程進行方式、時間 3. 課程公約：帶領者可與學生討論課程進行期間，需要一起遵守的公約。	9	PPT	帶領者可將自我介紹與家人照片做成 PPT。
二、影片及討論 (一) 影片欣賞 (二) 團體討論 1. 從以前到現在有沒有特別好的朋友呢？ (帶領者先分享自己在不同階段的朋友) 2. 你覺得怎樣才能交到好朋友？ 3. 爸媽喜歡你們交到什麼樣的朋友？	15	單元 一影 片、 PPT	
三、主題活動:愛的雙贏 Part 1 (一)活動目標 體驗經營一段關係所需付出的努力。 (二)活動材料 1. 每三人一組 2. 每組一條 45 公分長的紅色毛線(毛線長度可視氣球大小作調整) 3. 每組一顆紅色的愛心氣球。 4. 每組一個氣球充氣筒(帶領者可視情況讓不同組	20	每組 一條 紅毛 線、一 顆紅 色愛 心氣 球、充 氣桶	為方便活動進行，請以三人為一組。 活動進行時請預留場地空間，並提醒學生避免擦撞。

<p>別共用充氣桶，或事先將氣球充好氣。)</p>  <p>(三)規則說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者每組發下一條紅毛線，一顆紅色的愛心氣球，一個氣球充氣筒。 2. 請小組成員將紅色氣球充氣，帶領者說明這顆紅氣球代表的是親情，也就是從出生就開始維繫的家人關係。 3. 請每組成員輪流用雙手拿著一條紅線，以線的韌性彈氣球，氣球不能落地，紅線也不能綁在氣球上，帶領者計時每人 20 秒，20 秒中間沒有讓氣球落地的組別可以獲得一分。 <p>(四)提問與省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從活動過程中，你發現要讓一顆氣球不落地，有什麼秘訣？ (帶領者可引導至經營一段關係需要的付出) 		PPT	<p>帶領者可在活動邊進行時，邊引導學生進入主題。</p> <p>活動結束時帶領者可將紅色氣球回收，以利下堂課使用。</p>
<p>四、結語</p> <p>經營一段愛的關係並不容易，就像這顆紅氣球，為了讓它不落地，你需要彎腰、蹲下，你需要花時間注意不讓它破掉，被踩到，然而隨著我們成長，除了家人關係，朋友關係也開始發展，如何兼顧這兩關係呢?下堂課我們將會透過體驗遊戲來思考這個重要的議題。</p>	1	PPT	
<p>第二節課</p>			
<p>教學內容</p>	<p>時間 分鐘</p>	<p>教材 設備</p>	<p>備註</p>
<p>一、開場</p>	<p>5</p>	<p>PPT</p>	

<p>還記得上一堂課我們從影片及體驗活動中體會到經營一段關係並不容易，青春期的各位需要家人也需要朋友的愛，因此今天我們要一起來學習如何兼顧親情與友情。</p>			
<p>二、主題活動:愛的雙贏 Part 2</p> <p>(一)活動目標</p> <p>體驗要同時經營家人關係與朋友關係可能遇到的困難，且思考有哪些解決辦法。</p> <p>(二)活動材料</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每三人一組 2. 每組三條 45 公分長的紅色毛線(毛線長度可視氣球大小作調整) 3. 每組一顆紅色的愛心氣球，一顆綠色的愛心氣球，吹起來的高度約五吋 15 公分。(此兩種顏色若難以購買到，可視帶領者預備材料情況調整為其他兩色。) 4. 每組一個氣球充氣筒(帶領者可視情況讓不同組別共用充氣桶，或事先將氣球充好氣。) <div data-bbox="363 1240 858 1563" data-label="Image"> </div> <p>(三)規則說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者每組發下三條紅毛線、一顆紅色的愛心氣球、一顆綠色的愛心氣球、一個氣球充氣筒。 2. 請學生將紅色氣球與綠色氣球都充滿氣(可直接使用上堂課程的紅色氣球)，帶領者說明紅氣球代表的是親情，也就是從出生就開始維繫的家人關係。綠色氣球代表友情，隨著我們的成長，除了親 	35	<p>每組 三條 紅毛 線、一 顆紅 色愛 心氣 球、一 顆綠 色愛 心氣 球、充 氣桶</p>	<p>帶領者可將上課堂收回的紅氣球發給各組同學使用，若有氣球因為氣消變小，或是破掉的，帶領者可順勢討論，一段關係若沒有去經營，可能愛的成分會越來越少，甚至關係會破裂。</p>

<p>情之外，友情對我們也很重要，因此，現在要請每組成員輪流以一條紅線同時彈一顆紅色氣球與一顆綠色氣球，代表同時經營親情與友情，每人輪流計時 20 秒內，兩顆氣球都沒落地的那組加兩分。</p> <p>5. 最後小組要一起想辦法，使用三條紅線，維持兩顆氣球不落地，並從教室前面走到後面。規則是線不能綁在氣球上，手不能拿著氣球，完成任務的組別加三分。</p> <p>帶領者預備小禮物送給得分最高的組別。</p> <p>(四)提問與省思</p> <p>1. 要同時讓兩顆氣球不落地，你們小組用了什麼策略？</p> <p>舉例 1：請三個人用三條線來照顧兩顆氣球，就比較容易了。</p> <p>舉例 2：整個小組同心協力，來保護這兩顆氣球，有的引導方向，有的來維持住氣球。</p> <p>(帶領者可引導至要同時經營親情與友情的秘訣)</p> <p>2. 活動中紅氣球代表「親情」，綠氣球代表「友情」，你覺得紅毛線代表什麼呢？這三樣物品所代表的含意，在生活中如何經營呢？</p> <p>小結：經營每段關係都不容易，因為每段關係都需要呵護，家人是我們來到這個世界上最先開始的親密關係，隨著我們成長，朋友成了我們另一段重要的關係，但如果我們只看重友情，沒時間跟家人相處，家人間的關係就會越來越差，可能有一天這顆心就破掉了，然而大家剛剛發現了，要能同時經營，最好的方法就是更多人一起努力，讓家人成為你的交友顧問，讓朋友與你一起關心家人，因此接下來幾週要透過「愛家的奇幻旅程」，拉近我們家人與朋友之間的關係。</p>		PPT	帶領者視場地空間，可讓學生以分組輪流的方式讓學生從教室前走到教室後，或是在原地進行。
<p>四、愛家活動</p> <p>1. 請學生回家後找一張自己與家人的合照貼在學</p>	3	學習單	照片可用洗出來的，或

<p>習單一上，也找出自己與好朋友的兩張照片，一張是國小就認識的朋友，一張是上國中後新認識的朋友，貼在學習單上。</p> <p>2. 請學生返家後將「給家長的一封信」拿給家長。此封信目的為使家長瞭解進行此課程之目的、課程內涵，以及期待在課程中家長如何協助孩子共同完成學習單，以此增進親子關係。</p>		<p>一、給家人的一封信</p>	<p>列印出來的皆可。若學生與新認識的朋友尚未有合影，帶領者可請導師幫忙。</p>
<p>五、結語</p> <p>家是學習愛的第一個地方，家人的支持可以幫助我們建立良好的友誼，讓愛從家出發，串起美好的親情與友情。</p>	<p>2</p>	<p>PPT</p>	

延伸教材：影片中「和好三步驟」，請參閱新北市愛家教育課程五年級我的愛家日記單元五，透過影片及活動引導學生學習與家人和好的方法。

第二站 我們家的好朋友

✚ 單元目標：了解交友過程，增進親子關係。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、學習單二、便利貼

✚ 單元流程：

教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
<p>一、開場</p> <p>(一)單元一瞭解了親情與友情的重要性，單元二要來認識你家人的好朋友，也介紹自己的朋友給家人認識。</p> <p>(二)帶領者邀請同學拿出已貼上家人及朋友照片的學習單一向大家分享。</p>	9	PPT	帶領者可請同學事先繳交學習單，做成PPT在課程中分享。
<p>二、影片討論</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>(二) 團體討論</p> <p>1. 你的好朋友是透過什麼方式認識的？</p> <p>2. 什麼樣才算真正的朋友？網友算朋友嗎？</p> <p>3. 當你遇到交友問題時，通常會找誰討論？他會給你什麼協助？</p>	15	單元二影片、PPT	
<p>三、主題活動：尋找我的麻吉家人</p> <p>(一) 活動目標</p> <p>引導學生透過思考生活中不同的情境和需要，體會家人和朋友的重要。</p> <p>(二) 活動材料</p> <p>每人10張空白名片卡</p> <p>(三) 活動規則</p> <p>1. 帶領者發給每人10張便利貼，每張便利貼上請寫下一個你親近的家人或好朋友的名字，家人寫稱謂，朋友寫名字。</p> <p>2. 帶領者逐題發問後停留10秒，讓每人貼出</p>	20	每人10張空便利貼	帶領者須留意朋友較少的同學，可鼓勵他寫下想要跟他成為朋友的同學，朋友不限於班上同學。若有學生真的寫不到十

<p>符合答案的便利貼，每題可貼出一至三張的便利貼，並在貼出的便利貼後寫上題號。便利貼在不同題可重複貼出。</p> <p>(四)活動題目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當假日時，你會想跟誰在一起? 2. 當你看到一則笑話，你會想和誰分享? 3. 當有任務需要團隊一起完成時，你會想跟誰一組? 4. 當你在荒島中，需要活下去時，你會希望看到誰? 5. 當你被欺負時，你會想找誰保護你? 6. 當家中有事讓你心煩時，你會想找誰聊聊? 7. 當你缺錢的時候，你會想到誰? 8. 當你得獎或考試進步時，你會想要告訴誰? 9. 當你生病身體不舒服時，你會想要找誰? 10. 當你有喜歡的人時，你會想告訴誰? <p>(五)學習單</p> <p>活動結束後，帶領者請發下學習單，引導同學完成。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將十個便利貼上的人名，填在學習單上。填妥後將便利貼貼於學習單背面。 2. 以每個人名的編號作為代號，填入學習單的十個題目。 3. 小組分享: 活動中有哪些朋友或家人出現的次數最多? 哪些人都沒出現? 		學習單二	張，老師可鼓勵但不須勉強。
<p>四、愛家活動</p> <p>回家後請同學向家人分享自己的麻吉家人，也訪問家人，填下這十題的答案。</p>	1	PPT、學習單二	家人可以包含家長及手足，10題中可以找不同的家人訪問。

<p>五、結語</p> <p>生命中每個階段都有不同的好朋友，透過和家人分享，讓彼此的心更靠近。</p>	1	PPT	
--	---	-----	--

第三站 親朋好友來相助

- ✚ 單元目標：學習善用特質，發展良好的家人與友誼關係。
- ✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、每組一張海報紙、每組兩支彩色筆、學習單三、螢光筆、特質貼紙
- ✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設 備	備註
一、開場 單元二回家後同學們是否有與家人一起玩尋找麻吉家人的遊戲呢?帶領者可選幾題，邀請同學分享家人的答案，以及從此過程，多了哪些對彼此的瞭解?	10	PPT	
二、影片討論 (一) 影片欣賞 (二) 小組討論 1. 你喜歡跟什麼樣特質的人當朋友呢? 2. 什麼樣的人會讓你不想靠近他? (小組討論後請分題寫在海報紙上，每組派代表發言。)	25	單元三 影片、 PPT、每 組一張 半開海 報紙、一 支彩色 筆	帶領時 請同學 專注在 特質 上，避影 射為人 身攻擊。
三、結語 朋友是互相吸引的，好的特質可以讓人真心的喜歡跟你在一起，讓我們一起學習成為別人的好朋友。	10		
第二節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設 備	備註
一、開場 上一節課我們一起思考了哪些會吸引人的特質，以及會讓人想遠離的特質，今天我們要透過遊戲來發現每位同學的特質。	5		

<p>二、主題活動:特質貼</p> <p>(一) 活動目標</p> <p>發現與欣賞不同特質的同學</p> <p>(二)活動材料</p> <p>每人一份特質貼紙，內含 12 種特質，每個特質需切割開來，以利黏貼。</p> <p>(三) 活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者發下每人一份特質貼紙。請每位同學在每張特質貼紙的右下角寫上座號。 2. 帶領者說明每個特質都是一項美好的禮物，所以我們要好好想想，你覺得班上同學有誰具有這個特質，等下就把這個特質當作禮物送給他，並且送禮的人要表達欣賞，收禮的人要說謝謝，帶領者請找兩位同學做示範。 <p>舉例如下</p> <p>佳佳(送禮者):<u>小琪</u>，我覺得你是個<u>活潑</u>的人。</p> <p>小琪(收禮者):謝謝。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 計時 10 分鐘，請每個人去找你認為具有此特質的人，先彼此表達後，送禮者把貼紙貼在收禮者的身上。 4. 每個特質都要送給班上不同的同學，其中必須包含自己座號的後兩位同學。 	15	PPT、螢光筆、特質貼紙	帶領者事先將特質表列印在具有黏貼性的標籤紙上，一張 A4 大小 24 格的規格，可列印兩份特質表。
<p>三、學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的身上貼了哪些特質?請用螢光筆在第三單元學習單中圈起來，旁邊註明票數，想想自己是否認同，也加上自己認為的特質。(可把特質貼紙貼在學習單背面) 2. 帶領者說明此特質表分為四個屬性，內向/外向，穩定/不穩定，每個特質都有一體兩面，穩定的部分是你的優勢，不穩定的部分可能會成為你的限制。 3. 請同學也想想自己是否有不穩定的特質，有的請 	20	學習單三、PPT	帶領者唸出 12 項穩定特質時，要請同學注意看其他同學的特質，才能

<p>在學習單中圈起來，並試著想想，我可以如何改變自己不穩定的特質。</p> <p>4. 帶領者一一唸出 12 項穩定的特質(領導力、活潑、健談、積極、主動、樂觀、細心、溫和、自律、可靠、內向、謹慎)，每唸一種特質，就請身上有此特質貼紙的人站起來，幫助全班一起了解每個人的特質。</p> <p>5. 找出兩位和你特質最相似的同学，請對方簽名。</p> <p>6. 找出兩位和你特質互補的同学，請對方簽名。</p> <p>7. 找一位朋友，請他在學習單中寫出最欣賞你的哪一個特質及原因。</p>			<p>於課後找到與自己特質相似或互補的同学簽名。</p>
<p>四、愛家活動</p> <p>1. 畫出兩位家人代表的顏色，分別以代表顏色選出兩位家人各自的四個特質。</p> <p>2. 在右側寫下你最欣賞他們的哪一個特質及原因。</p> <p>3. 在家人中找出與你相似特質，和互補特質的人。</p> <p>4. 完成後與家人分享，並邀請家人寫下欣賞你的特質和原因。</p>	4	PPT、學習單三	<p>老師說明後請同學回家完成</p>
<p>五、結語</p> <p>每個人都有寶貴的特質，當我們學習欣賞，學習善用，你的特質可以成為家人與朋友的祝福喔！</p>	1	PPT	

延伸教材：個人特質與家庭之間的連結，請參閱新北市愛家教育課程六年級我的愛家日記單元二，透過影片及活動探討了家庭如何塑造出每個人獨特的特質，以及在面對家庭衝突時，學習理解不同特質所看重的價值觀不一樣，藉此引導學生欣賞家人彼此接納。

第四站 青春有您伴我行

✚ 單元目標：澄清交友對青少年的影響，促進親子間價值觀的討論與溝通。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、學習單四、每組一張海報紙、兩支彩色筆

✚ 單元流程：

教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
<p>一、開場</p> <p>單元三回家後同學們是否有與家人表達你最欣賞他們的特質呢？讓我們邀請幾位同學來分享。</p> <p>學生分享完後，帶領者可接續詢問當你向家人分享時，他們的反應如何？</p>	7	PPT	單元三的學習單可請學生完成後先繳交給老師，老師可先從中邀請幾位學生分享，並將之掃描做成投影片效果更佳。
<p>二、影片討論</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>(二) 團體討論</p> <p>1. 家人對於你所交的朋友感到放心嗎？為什麼？</p> <p>2. 你覺得朋友對自己有哪些影響？</p>	15	單元四影片	帶領者請引導學生分享家人放心或不放心的原因。
<p>三、主題活動</p> <p>(一) 小組討論</p> <p>每組發下海報紙，將朋友的影響性分為，如下：</p>	20	每組一張海報紙、兩支彩色	

類別	😊 正面影響	☹️ 負面影響
身體健康		
心情感受		
學業努力		
言行舉止		
人際關係	家人關係：	家人關係：
	朋友關係：	朋友關係：

1. 朋友會帶來哪些正面的影響？
 2. 朋友也可能帶來哪些負面影響？
- (帶領者可在 PPT 上舉例說明，引導各組討論，舉例是否會受限同學的答案，帶領者可斟酌運用。)

類別	😊 正面影響	☹️ 負面影響
身體健康	舉例：會一起運動，有助健康	舉例：找我抽菸，危害健康
心情感受	舉例：樂觀的朋友，會開導我	舉例：常常抱怨，讓我也覺得很煩
學業努力	舉例：會良性競爭，一起念書	舉例：一起翹課，上課不專心
言行舉止	舉例：有禮貌、會向長輩打招呼	舉例：講髒話、三字經
人際關係	家人關係： 舉例：當我跟家人不愉快的時候，會安慰我，聽我與家人和好。	家人關係： 舉例：常為了跟朋友去危險的地方玩，跟父母吵架，或是講謊。
	朋友關係： 舉例：認識很多溫暖又有禮的朋友，大家可以一起玩。	朋友關係： 舉例：為了得到認同，一起欺負其他同學。

小組討論完後，請每組派代表發言。

(二) 自我評估

1. 你有帶給別人正面影響嗎？或是負面影響？
請用藍筆寫在你的學習單上
2. 你的朋友對你有何正面影響？哪些負面影響？請用紅筆寫在你的學習單上
3. 對於別人帶給我的負面影響，我可以如何因應？
我帶給別人的負面影響，未來我可以如何調整？

筆、學習單四、PPT

帶領者可視學生狀況，分階段進行討論，例如先討論完身體健康的正面與負面影響，再接著討論心情感受等影響。

自我評估的部分帶領者可以自己學生時代為例向同學分享，以此引導同學完成。

四、愛家活動
回家後請向家人分享你的自評表，並請家長留言。

2

PPT、學習單四

五、結語
真正的朋友是幫助你越來越好，期待每個人都成為別人的「好」朋友，讓家人也為你的友誼祝福。

1

PPT

第五站 愛使我們更靠近

✚ 單元目標：學習處理因交友產生的親子衝突。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、學習單五、感覺詞彙表

✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
<p>一、開場</p> <p>單元四回家後同學們是否有與家人分享好朋友自評表呢？家長有什麼留言呢？讓我們邀請幾位同學來分享。</p>	10	PPT	單元四的學習單可請學生完成後先繳交給老師，老師可先從中邀請幾位學生分享，但因內容涉及隱私，請務必尊重同學分享意願。
<p>二、影片討論</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>(二) 小組討論</p> <p>1. 影片中佳佳為什麼和家人吵架？</p> <p> 媽媽在意的是什麼？</p> <p> 佳佳在意的是什麼？</p> <p>2. 你曾經因為朋友而和家人吵架嗎？是什麼原因？</p> <p>3. 你與家人衝突過後有和好嗎？</p> <p> 有，如何和好？ 沒有，對關係有什麼影響？</p> <p>4. 佳佳和網友約在 KTV 唱歌，片中出現哪些危險情</p>	30	單元五影片	<p>帶領者可將影片適時暫停做討論。</p> <p>帶領者可分享自身經驗，引導同學分享。</p>

境?如果是你會怎麼做? 5. 家人曾經在你遇到人際困擾或危險時幫助過你嗎?當時的情形如何?			
三、結語 青春期是我們還在學習獨立的階段，家人的建議與提醒可以成為我們的保護，所以發展友誼的同時，別忘了與家人修復關係，讓家人成為你最好的友情顧問。	5		
第二節課			
教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
一、開場 上一節課我們看見佳佳因為交朋友而跟家人起了衝突，也看見佳佳透過「和好三步驟」與父母和好並且恢復關係，讓家人成為她最好的顧問，所以這堂課我們要一起學習「和好三步驟」，並且運用在和朋友及家人的關係上。	5		
二、主題活動：搶救關係大作戰 (一)活動目標 體驗親子衝突中雙方的負向感受與想法，且從活動中激盪出正向感受的行動。 (二)活動材料 1. 班級分成六個小組(每組約 5~6 個人) 2. 每組發 10 張白色 A4 紙、10 張紅色 A4 紙、3 支彩色筆。 3. 感覺詞彙表	20	每組發 10 張白色 A4 紙、10 張紅色 A4 紙、3 支彩色筆、感覺詞彙表	若同學對於感覺詞彙表中的意思不清楚，帶領者可適時解釋或帶同學討論。

(三)規則說明

1. 計時 3 分鐘，請每組想一個親子間的衝突事件。
2. 帶領者詢問每小組的衝突事件，從中選出大家最有共鳴的事件，可能是最多組別提出的，或是可以融合一些組別的事件。
3. 找一個人扮演孩子，一個人扮演父母，請兩位上台，演出 2 分鐘吵架衝突的情境。
4. 各組發下 10 張白色 A4 紙及彩色筆，計時 3 分鐘，請各小組的人從負向的感覺詞彙表中分別找出「孩子」、「父母」此時此刻可能有的各 5 個負向感受，將此感受寫在空白的白色 A4 紙上，1 個感受寫一張，請在 A4 紙上註明是「孩子」或「父母」的負向感受。
5. 帶領者請各組提出所寫的一張「孩子」負向感受，及「父母」負向感受，每組的感受不能重複。

確定各組所提的感受後，請組員在那一張「孩子」的負向感受紙，及「父母」的負向感受紙上，寫出會有這個感受的內在想法。

舉例：

「孩子」的負向感受：受控制。想法：我都已經長大了，為什麼父母還要管這麼多。

「父母」的負向感受：不被尊重。想法：孩子已經不聽我的話了嗎，我是為了孩子的安全著想。

孩子的 負向感受： 想法：

父母的 負向感受： 想法：

6. 各組寫好後，帶領者依序讓各組輪流上台，將紙分別貼在「孩子」與「父母」身上。
7. 帶領者說明：現在親子間正處於高度衝突與緊張的關係，請扮演「孩子」與「父母」的兩位同學說說此時此刻在角色扮演中的心情，與彼

<p>此關係的感受。</p> <p>8. 帶領者說明因此我們現在要進行「搶救關係大作戰」的任務，每組請想剛才所貼上去「孩子」、「父母」所會有的「負向感覺」，如果要讓關係變好，「孩子」、「父母」分別需要哪個「正向感覺」，並且身為孩子，我們可以透過什麼行動讓自己及父母擁有正向感覺，恢復關係。</p> <p>舉例：「孩子」的負向感受：受控制。「孩子」需要的正向感受：被信任，可以透過與父母討論更仔細安全的計畫，讓父母信任孩子。</p> <p>「父母」的負向感受：不被尊重。「父母」需要的正向感受：被尊重，孩子可以用和緩的口氣跟父母分享想法，使父母受到尊重。</p> <p>9. 各組想好後，請把「正向感受」與「正向行動」寫在紅色的 A4 紙上，帶領者讓每組上台分享，並且在貼上「正向感受」時，把原本貼的「負向感受」拿掉。</p> <table border="1" data-bbox="284 1153 885 1339"> <tr> <td data-bbox="284 1153 577 1339"> <p>孩子的 正向感受： 正向行動：</p> </td> <td data-bbox="577 1153 885 1339"> <p>父母的 正向感受： 正向行動：</p> </td> </tr> </table>	<p>孩子的 正向感受： 正向行動：</p>	<p>父母的 正向感受： 正向行動：</p>			
<p>孩子的 正向感受： 正向行動：</p>	<p>父母的 正向感受： 正向行動：</p>				
<p>三、學習單</p> <p>(一) 和好三步驟</p> <p>引導學生思考衝突背後彼此真正的用意，傾聽彼此的需要、同理彼此的感受，共同討論出彼此願意認同的協議。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 步驟一：道歉 對不起，因為_____（事件、態度），請您原諒。 • 步驟二：說出感覺與想法 	18	PPT、學習單、五、感覺詞彙表	<p>帶領者請運用感覺詞彙表引導學生從中說出感受。</p> <p>帶領者以自己為</p>		

<p>(感覺的部分請參考感覺詞彙表)</p> <p>我當時的感覺是_____.</p> <p>我真正在意的是_____</p> <p>我也試著想像，您會覺得_____</p> <p>我想您真正在意的是</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> • 步驟三:承諾改進 <p>我願意承諾改進，我們共同的約定</p> <p>_____.</p> <p>共同協議的部分，請與家人討論後共同完成，並與家人一起簽名。</p>			<p>例，分享與家人衝突後幫助自己和好的學習單，引導學生完成。</p> <p>學習單一張在課堂中完成給同學，另一張返家給家人。</p>
<p>四、結語</p> <p>家人朋友都重要，學習分享自己的感覺，聆聽家人的需要，愛使我們更靠近。</p>	2	PPT	


第六站 親情友情皆雙贏


✚ 單元目標：促進家人與朋友間的正向連結，營造親情友情的雙贏關係。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、學習單六、感覺詞彙表

✚ 單元流程：

教學內容	時間 分鐘	教材 設備	備註
<p>一、開場</p> <p>單元五回家後同學們是否有將和好的明信片給家人呢？你與家長彼此有什麼回應？讓我們邀請幾位同學來分享。</p> <p>今天是課程的最後一單元，我們要一起來回顧課程中的學習，並且想想自己與家人和朋友的距離是否有越來越靠近呢？</p>	8	PPT	單元五的學習單可請學生完成後先繳交給老師，老師可先從中邀請幾位學生分享，但因內容涉及隱私，請務必尊重同學分享意願。
<p>二、影片討論</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>(二) 團體討論</p> <p>1. 你印象最深刻的是哪一個單元？為什麼？</p> <p>2. 在愛家的奇幻旅程中，你學到了什麼？</p> <p>與家人關係有那些改變？</p> <p>(三) 小組活動</p> <p>影片中佳佳回顧了愛家的奇幻旅程，說出他心中的話，現在該你了，當你完成了愛家的奇幻旅程，你想說些什麼呢？</p> <p>(各組請輪流將同學的感言錄下來)</p>	20	單元六影片	帶領者在小組活動中可視情況，用手機或相機讓各組錄下同學的感言，錄下的檔案可剪輯作為成果影片，可送給同學

<p>三、主題活動</p> <p>(一)友誼明信片</p> <p>課程到了最後，你已經認識朋友的家人了嗎?讓我們寫張明信片，表達對朋友家人的感謝，讓好的友誼成為彼此家人的祝福!</p> <p>親愛的_____您好:</p> <p>我是_____的好朋友_____，我要謝謝您，因為在_____的身上有很多很棒的特質:_____</p> <p>因此當我跟他相處時，我感到_____</p> <p>從他的身上我學習到_____</p> <p>他真的是對我很重要且很棒的朋友，希望有機會能更多認識您!!</p> <p>祝福您們全家</p> <p style="text-align: center;">敬上 年 月 日</p> <p>(二)彙整愛家明信片</p> <p>帶領者可以創意的方式，帶領學生彙整六單元學習單，列舉建議方案如下:</p> <p>1. 以麻繩與小夾子，串起各單元明信片(詳見照片)。</p> 	15	PPT、學習單六	<p>及其家人。</p> <p>帶領者可將學習單印在細卡紙上做成明信片，真實的讓學生完成後寄給朋友的家人，以此行動做為課程結束的祝福。寄件格式請參考PPT。</p>
--	----	----------	--

<p>2. 以打洞機穿孔的方式，用緞帶或扣環穿起各單元學習單。</p> 			
<p>3. 讓同學自製信封，將各單元明信片保存於內。</p> <p>四、結語</p> <p>親情與友情若用心經營，可贏得彼此祝福的美好關係，讓你與家人朋友都更親近！</p>	2	PPT	

✚ 參考資源：

青少年幸福家庭教育教案手冊五年級篇、六年級篇

<http://family.ntpc.edu.tw/content/curriculum/curriculum.aspx>

✚ 參考書目：

馬永年、梁婉華譯(2009)。家庭理論。台北:五南。

黃維仁(2014)。親密之旅。台北:愛家文化事業基金會。

黃迺毓(1988)。家庭教育。台北:五南。

黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹(2011)。家庭概論。台北市:空大。

黃德祥譯(2006)。青少年心理學:青少年的發展、多樣性、脈絡與應用。台北:心理。

黃俊豪、連廷嘉譯(2004)。青少年心理學。台北:學富文化。

劉容襄(2011)。磐石上的家庭:家庭生命教育劇場。台北:彩虹愛家。

臺灣家庭生活教育專業人員協會(2013)。青少年幸福家庭教育教案手冊五年級篇。

新北市:新北市政府教育局。

臺灣家庭生活教育專業人員協會(2013)。青少年幸福家庭教育教案手冊六年級篇。

新北市:新北市政府教育局。