

## 指標一-4 自編家庭教育教材或設計教學活動及教學成果

實施對象：九年級 17 Things I'm Not Allowed to Do Anymore  
 八年級 A busy Chinese New Year's Eve  
 七年級 情緒知多少？

### 九年級 17 Things I'm Not Allowed to Do Anymore

#### 一、設計說明

##### (一)設計理念

本教案以家庭教育主題「家人關係與互動」為核心，著重於探討青少年與父母之間的溝通衝突情形以及對應策略。良好的溝通技巧能提升個人自我效能，並有助於建立正向的人際關係。學習如何進行有效的溝通，以減少衝突與誤會，是青少年不可忽視的重要課題。

##### (二)單元內容

議題	家庭教育		設計者	江依芳
實施年級	九年級		總次數或節數	1
單元名稱	17 Things I'm Not Allowed to Do Anymore			
設計依據				
總綱核心 素養	面向	C 社會參與		
	項目	C2 人際關係與團隊合作		
	項目說明	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會與及服務等團隊合作的素養。		
家庭教育	主題軸	家人關係與互動		
	學習重點	學習表現	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。	
		學習內容	B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。	
	學習主題	NA		

議題 融入	實質 內涵	NA	
與其他領域 / 科目的連結	語文領域-英語		
教材來源	17 Things I'm Not Allowed to Do Anymore by <u>Offill, Jenny/ Carpenter, Nancy (ILT)</u>		
教學設備 / 資源	電腦、投影設備		
學習目標			
認識溝通的類型，並試著察覺正向及負向溝通可能會造成的影響。			
活動設計			
活動內容及實施方式	時間	學習評量	
<p><b>活動一：好話牌</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生認識「好話牌」及其內容。</li> <li>說出日常生活中常見容易獲得負面語言的情境。</li> <li>Q&amp;A：教師舉出情境，學生利用好話牌將負面語言轉為正向語言。</li> </ol> <p><b>好話牌</b></p> 	5 5 5	口頭評量	
<p><b>活動二：繪本情境對話轉換</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放繪本並講解學習單的題目並做小組內的分工(2號負責第1題、3號負責第2題、4號負責第3題、組長1號負責協助組員完成)。</li> </ol>			

<p><b>17 things I'm not allowed to do anymore</b> by Jenny Offill</p> <p>class: _____ name: _____ group: _____</p> <p>1. In the picture book, 17 things the girl is not allowed to do anymore, which one do you find the funniest? ↓</p> <p>no.2 "I had an idea to _____" _____</p>  <p>2. If you were the girl's parent, how would you react the thing she did? (for example, freeze a dead fly in the ice cube) ↓</p> <p>no.3 I would say" _____" _____."</p> <p>2. 以 0.75 的速度，播放繪本” 17 Things I'm Not Allowed to Do Anymore”。</p> <p>3. 發下學習單，小組組員從繪本中找出答案，並互相討論、分工完成學習單上面的問題。</p> <p>4. 組長協助組員並彙整答案至一張學習單，並拍照上傳至 padlet。</p> <p>5. 各組作品呈現於 padlet，教師請各組回饋各組的作品，每組有 2 顆愛心給予喜歡的組別。</p> <p>各組在下方評論處錄下給予評論的句子(組長1號負責)。</p> <p>8. 教師回饋歸納本堂課學習重點，並強調溝通的重要性。</p>	<p>10 10 10</p>	<p>紙筆評量 完成學習單</p>
--	-------------------------	-----------------------

## 二、活動成果

<p><b>17 things I'm not allowed to do anymore</b> by Jenny Offill</p> <p>class: 309A name: JR group: 2</p> <p>1. In the picture book, 17 things the girl is not allowed to do anymore, which one do you find the funniest?</p> <p>no.2 "I had an idea to wash my hands in the dog's bowl before dinner."</p> <p>2. If you were the girl's parent, how would you react the thing she did? (for example, freeze a dead fly in the ice cube)</p> <p>no.3 I would say" Oh! My child, there is a fly in the ice. Why do you still eat it? Spit it out quickly."</p> <p>3. Tell us one thing the girl is not allowed to do, but you think it may be allowed to do in her life. And why?</p> <p>no.4 She is not allowed to tell my brother's fortune anymore, but I think she was just play with him.</p> 	<p><b>17 things I'm not allowed to do anymore</b> by Jenny Offill</p> <p>class: 304 name: 廖志軒 group: 5</p> <p>1. In the picture book, 17 things the girl is not allowed to do anymore, which one do you find the funniest?</p> <p>no.2 "I had an idea to staple my brother's hair to his pillow."</p> <p>2. If you were the girl's parent, how would you react the thing she did? (for example, freeze a dead fly in the ice cube)</p> <p>no.3 I would say" don't do that! That's not good for you health."</p> <p>3. Tell us one thing the girl is not allowed to do, but you think it may be allowed to do in her life. And why?</p> <p>no.4 She is not allowed to tell the sad story of a mother who fell into a volcano, but I think she is practicing how to tell a story, maybe. She wants to be a story teller one day.</p> 
<p>學生作品 1</p>	<p>學生作品 2</p>

## 八年級 A busy Chinese New Year's Eve

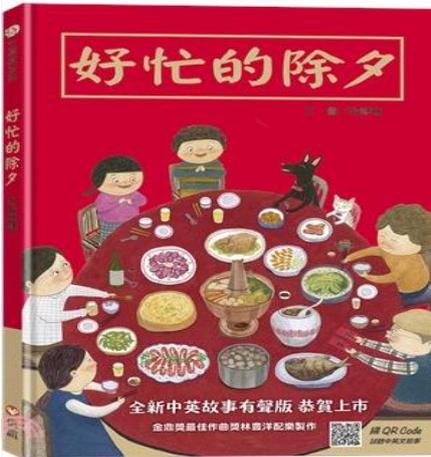
### 一、設計說明

#### (一)設計理念

本教案以家庭教育主題「家人關係與互動」為核心，透過繪本中呈現除夕忙碌的一天，營造家族團聚的情境，累積溫馨歡樂的回憶，增進與家人情感、凝聚力及親密關係之發展。

#### (二)單元內容

議題	家庭教育	設計者	江依芳
實施年級	八年級	總次數或節數	1
單元名稱	A busy Chinese New Year's Eve		
設計依據			
總綱核心 素養	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目說明	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會與及服務等團隊合作的素養。	
家庭教育	主題軸	主題軸二「家人關係與互動」	
	學習重點	學習表現	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。
		學習內容	B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。
議題融入	學習主題	NA	
	實質內涵	NA	
與其他領域 / 科目的連結	語文領域-英語		
教材來源	好忙的除夕:A busy Chinese New Year's Eve		

教學設備 / 資源	電腦、投影設備	
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解家庭活動之多元形式、意義與重要性，並主動參與家庭活動。</li> <li>2. 認識家族成員，以及與家族成員互動得宜。</li> </ol>		
活動設計		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p><b>活動一：繪本</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放繪本。</li> <li>2. 詢問繪本中有關與家人過除夕的情境。</li> </ol>  	5 5 5	口頭評量
<p><b>活動二：中英繪本</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解學習單的題目並做小組內的分工(2號負責第1題、3號負責第2題、4號負責第3題、組長1號負責協助組員完成)。</li> <li>2. 發下學習單，小組組員從繪本中找出答案，並互相討論、分工完成學習單上面的問題。</li> <li>3. 組長協助組員並彙整答案至一張學習單，並拍照上傳至 padlet。</li> <li>4. 各組作品呈現於 padlet，教師請各組回饋各組的作品，每組有 2 顆愛心給予喜歡的組別。</li> </ol> <p>各組在下方評論處錄下給予評論的句子(組長1號負責)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 教師回饋歸納本堂課學習重點。</li> <li>6. 利用 Kahoot! 進行即時評量。</li> </ol>	10 10 10	紙筆評量 完成學習單

<p>1-測驗 _____ the postcards _____ to Santa last week?</p>			
<p>2-測驗 Pumpkins _____ to decorate different places on Halloween every year.</p>			
<p>3-測驗 The food _____ by the boys.</p>			
<p>4-測驗 The camera must _____ carefully _____ during the graduation trip.</p>			
<p>5-測驗 The concert _____ by Jay Chou at the Taipei Arena in December.</p>			
<p>6-測驗 Guess! What kind of fruit is this?</p>			

## 二、活動成果



課堂活動 1



課堂活動 2

## 七年級 情緒知多少？

### 一、設計說明

#### (一)設計理念

本教案以家庭教育主題「家人關係與互動」為核心，家庭及人際衝突的樣態十分多元，青春期的要如何因應更是一大課題。因此，本課程設計透過活動，協助學生覺察自己在和家人溝通時可能產生的情緒，並學習如何緩解情緒。

#### (二)單元內容

議題	家庭教育	設計者	吳旻娟、廖冠嵐
實施年級	七年級	總次數或節數	1
單元名稱	情緒知多少？		
設計依據			
總綱核心 素養	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目說明	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會與及服務等團隊合作的素養。	
家庭教育	主題軸	主題軸二「家人關係與互動」	
	學習重點	學習表現	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。
		學習內容	B-IV-8 家人分享的意涵。 B-IV-9 營造家人分享的策略。
議題融入	學習主題	NA	
	實質內涵	NA	
與其他領域 / 科目的連結	語文領域-英語		
教材來源	自編		
教學設備 /	電腦、投影設備		

資源																																												
學習目標																																												
讓學生覺察自己的情緒，並找到方法緩解情緒。																																												
活動設計																																												
活動內容及實施方式	時間	學習評量																																										
<p><b>活動一：心情溫度計</b></p> <p>1. 教師與學生討論情緒是什麼。 2. 介紹心情溫度計。</p>  <p><b>心情溫度計</b></p> <p>請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。</p> <table border="1" data-bbox="311 1288 895 1653"> <thead> <tr> <th></th> <th>完全沒有</th> <th>輕微</th> <th>中等程度</th> <th>厲害</th> <th>非常厲害</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>② 感覺緊張不安</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>③ 覺得容易苦惱或動怒</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>④ 感覺憂鬱、心情低落</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>⑤ 覺得比不上別人</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>★ 有自殺的想法</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>簡式健康量表</p>		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4	<p>5 5 5</p>	<p>口頭評量</p>
	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害																																							
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4																																							
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4																																							
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4																																							
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4																																							
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4																																							
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4																																							
<p><b>活動二：情緒可樂</b></p> <p>1. 發下可樂，讓學生搖晃並觀察氣體。 2. 學生小組討論並發表意見。 3. 如何善用緩解情緒五步驟。 4. 情緒測驗有獎徵答。</p>	<p>10 10</p>																																											

# 情緒可樂

1. 每個人都可以想像自己是一罐可樂。
2. 遇到不同的事情，每個人的心中都會有不同程度的起伏，生氣、高興、難過、興奮...等。(可樂搖晃)
3. 情緒上來之後，我們應該要？

## 緩解情緒5步驟

<b>迴避</b> 將可樂先放在一旁靜置	<b>覺察</b> 觀察瓶子樣貌	<b>試探</b> 慢慢轉開瓶蓋
<b>放鬆</b> 讓瓶蓋半懸開，有氣聲跑出	<b>時機</b> 打開瓶蓋，高舉可樂	

## 大腦常識測驗1-選擇題

1. 總說：  
① 青少年  
② 青少年

2. 青春期的  
① 這是生  
② 情緒是

**前額葉**  
思考  
理性邏輯  
分析執行  
情緒調控

**杏仁核**  
情緒  
恐懼憤怒  
厭惡不安  
悲傷焦慮

動嗎？  
？

## 大腦常識測驗2-選擇題

3. 許多性格或生活方式易導致憂鬱，哪項與此『無關』？

- ① 個性敏感
- ② 生活作息正常

4. 下面哪個情況發生，就可能要注意是不是有青少年憂鬱症？

- ① 情緒起伏非常大，老是跟家人起衝突。
- ② 慢慢減少跟朋友的互動，興趣嗜好的熱情消失。

## 二、活動成果



課堂實況 1



課堂實況 2