

109學年度新北市立新泰國民中學愛家的奇幻旅程青少年幸福家庭教育課程教學設計

單元名稱	第四站 青春有您伴我行	教學設計	林霏凌 老師
教材來源	愛家的奇幻旅程 青少年幸福家庭教育課程	時間	45 分鐘 / 1 節
設計理念	<p>1. 設計緣起</p> <p>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。</p> <p>2. 教材概述</p> <p>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。</p>		
教學方法	講述教學法、欣賞教學法		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛家奇幻旅程課程單元四-影片 2. 愛家奇幻旅程課程單元四-學習單 3. 愛家奇幻旅程課程單元四-海報 4. 自編教材 Power Point 5. 每組 2 支彩色筆 6. 影音、投影播放設備、CD 		
能力指標	<p>綜合活動領域</p> <p>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</p> <p>家政教育</p> <p>I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會</p>		

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。

教學活動內容說明

時間

教學資源

備註

一、引起動機

- 教師提問在上周進行完單元三回家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，學生分享完後，教師可接續詢問當你向家人分享時，他們反應如何？

第三站愛家活動

學習單回顧分享



回顧分享

第三站 親朋好友來相助

發現 家人 的特質

領導力	積極	細心	可靠
活潑	主動	溫和	內向
健談	樂觀	自律	謹慎

Step1 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。

Step2 在右側寫下你最欣賞他們的哪一個特質及原因。

Step3 在家人中找出與你相似特質，和互補特質的人。

家人留言板

您最欣賞孩子的特質：
因為：

家人簽名： _____ 我是孩子的： _____
愛家的奇幻旅程 姓名： _____

7 分鐘

PPT

建議教師可以事先掃描製作成投影片效果較佳

學習單-發現家人特質

第三站 親朋好友來相助

發現 家人 的特質

領導力	積極	細心	可靠
活潑	主動	溫和	內向
健談	樂觀	自律	謹慎

Step1 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。

Step2 在右側寫下你最欣賞他們的哪一個特質及原因。

Step3 在家人中找出與你相似特質，和互補特質的人。

家人留言板

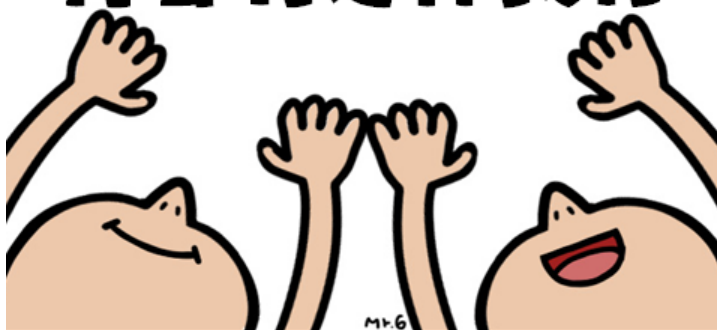
您最欣賞孩子的特質：**溫和**
因為：**比較不會與人爭，做事有點粗心，但比爸爸良**

家人簽名： _____ 我是孩子的： _____
愛家的奇幻旅程 姓名： **Ms09 學生簽名**

二、影片及討論

(一) 影片欣賞

第四站影片欣賞 青春有您伴我行



(二) 團體討論

- 家人對於你所交的朋友感到放心嗎？為什麼？
- 你覺得朋友對自己有哪些影響？

15 分鐘

單元四
影片 PPT

教師可以引導學生分享家人放心或不放心的原因

第四站 團體討論

青春有您伴我行



團體討論

1. 家人對於你所交的朋友
感到放心嗎?為什麼?



團體討論

2. 你覺得朋友對自己
有哪些影響?



三、主題活動

(一) 小組討論

- 每組發下海報，將朋友的影響性分為：身體健康、心情感受、學業努力、言行舉止以及人際關係，
 1. 朋友會帶來哪些正面的影響？

20 分鐘

每組一張海報紙、兩隻彩色筆、學習單四、PPT

教師可視學生狀況，分街街進行討論，自我評估表的部分以教師自身經驗作為分

2. 朋友也可能帶來那些負面影響？

➤ 自我評估

1. 你有帶給別人正面影響？或是負面影響？
2. 你的朋友對你有哪些正面影響？那些負面影響？
3. 對於別人帶給我的負面影響，未來我如何調整？

第四站 小組討論

青春有您伴我行



主題活動 朋友會帶來哪些影響？

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：

小組一起討論㗎~

小組發表

朋友會帶來哪些影響？

四、愛家活動

➤ 回家後請向家人分享你的自評表，並請家人留言

第四站愛家活動 青春有您伴我行



第四站 青春有您伴我行



好朋友自評表



藍筆代表我對朋友的影響
紅筆代表朋友對我的影響

類別	正面影響	負面影響	家人 留言版
身體健康			家人數名: 我是孩子的:
心情感受			
學業努力			
言行舉止			
人際關係	家人關係: 朋友關係:	家人關係: 朋友關係:	

◆ 對於別人對我的負面影響，我可以如何因應？ ◆ 對於我給別人的負面影響，未來可以如何調整？

愛家的奇幻旅程

姓名:



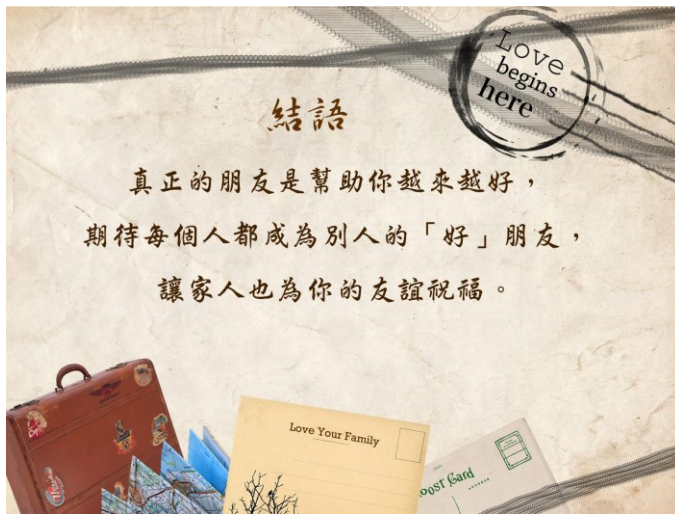
2 分鐘

PPT、
學習單四



五、綜合活動

- 真正的朋友是幫助你越來越好，期待每個人都可以成為別人的好朋友，讓家人也為你的友誼祝福。



1 分鐘

單元名稱	家樂福	教學對象	七年級
課程主題	全家就是我家	人數	32 人
學習目標	1. 知道自己與家人可以代表的特質為何 2. 知道家人對自己的影響，體認家庭的重要性 3. 了解自己與家人的關係，知道自己在家中的位置	教學節數	三節課
		活動方式	欣賞、講述、學習單、討論、團體分享
能力指標	綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 綜 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 綜 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。 家政 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 家政 4-4-1 肯定自己，尊重他人。		
時間	教學活動方式	教學資源	備註
	第一節課		
10	一、準備活動：認識你真好		
7	1. 教師利用猜謎的方式自我介紹，在黑板上寫下關於自身的數字或是符號，請學生搶答關於教師的訊息		
3	2. 教師走到教室後方，規定學生不准回頭，然後請大回答關於教師自己的問題，引起學生的注意： <ul style="list-style-type: none"> • 老師今天穿什麼顏色的衣服？ • 什麼類型的鞋子？ • 老師有沒有帶手錶？ • 老師身上還有什麼裝飾？ • 老師叫什麼名字？ • 		
5	二、引起動機：家的聯想	房屋圖片	
	1. 教師貼一張房屋的圖片在黑板上		
	2. 詢問學生看到這張圖想到了什麼？		
	3. 教師在房屋內再加上家人的圖片	家人圖片	
	4. 詢問學生想到了什麼？		
	5. 可利用 HOUSE 與 HOME 的解釋來引導學生思考		
	6. 引出主題「家庭」後，開始介紹這三週要上課主題		
	7. 說出對學生這三週的期望與要求，希望學生與教師雙方能夠配合		

<p>25</p> <p>5</p> <p>15</p>	<p>三、主要活動：家家大不同</p> <p>1. 引起動機，提問(請同學舉手，數目紀錄於黑板上)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 哪些同學跟爺爺奶奶一起住的？ • 哪些同學跟其他親戚一起住的？ • 哪些同學家裡只有一個小孩？ • 家裡有兩個以上小孩的？ <p>2. 老師統計數量後，帶出家庭的組成型態</p> <ul style="list-style-type: none"> • 大家庭 • 折衷家庭 • 小家庭 • 單親家庭 • 隔代家庭 • 頂客族 • 寄養家庭 <p>3. 為學生介紹各種家庭型態的代表的意義</p> <p>4. 請同學用漫畫、電視劇、卡通來為各類家庭型態舉一個例子(如小丸子的家庭是折衷家庭、蠟筆小新的家庭是核心家庭)</p> <p>四、結束活動</p> <p>教師總結：</p> <p>每個人與自己的家庭是息息相關的，所以家庭對我們的影響是相當深遠的。在現在的多元社會裡面，家庭型態已經是非常多元了，所謂的「家人」不在只是單純父母、兄弟姊妹、爺爺奶奶等直系血親，家人可以引申為一同生活，住在同一個屋簷下，相互扶持、相互照顧、關係親密的人。</p> <p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>一、引起動機</p> <p>2 1. 教師詢問學生上一堂課我們做了哪些活動？</p> <p>13 2. 複習七種家庭型態</p> <ul style="list-style-type: none"> • 給學生小組討論複習家庭型態的類型 • 請每組指派代表上台抽家庭型態 • 各組代表針對抽到的類型加以解釋並舉例 		
---	--	--	--

<p>30</p>	<p>二、主要活動：我的家庭樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師發給每一位同學一家家庭樹的學習單 2. 解釋家庭樹學習單 <ul style="list-style-type: none"> • 一個圓圈代表一個家中的成員 • 其中一個是自己 • 圓圈多的空下，少的可以在樹的其他地方補上 • 圓圈的上半部寫上對家人的稱呼 • 在圓圈內畫上代表家人成員特質的東西(如：蘋果、電視機...) • 圓圈下面可以簡單寫出像此東西的原因(如：因為媽媽每天都叫我起床，所以像母雞...) 3. 請學生開始畫自己的家庭樹 4. 提醒學生要選出一張最特別、最有創意的家庭樹，下節課要代表該組上台與全班同學分享 <p style="text-align: center;">第三節課</p>	<p>家庭樹學習單 32份</p>	<p>如附件一</p>
<p>5</p>	<p>一、引起動機</p> <p>請各組在組內分享自己的家庭樹，並選出最有創意、最特別的家庭樹與全班分享。</p>		
<p>20</p>	<p>二、主要活動</p>		
<p>15</p>	<p>活動一：分享家庭樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組要分享的同學上台分享 2. 每組要 3 分鐘 3. 教師鼓勵每一組分享的同學 		
<p>5</p>	<p>活動二：熱線你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生拿出自己的家庭樹學習單 2. 說明接下來要進行的活動。教師在黑板上畫出不同的線，並加以說明 直線：關係普通 兩條直線：關係很好 虛線：關係冷漠，交集不多 曲線：關係不好，常有衝突 3. 請學生在學生單上面畫出自己與家人連線的類型 		

<p>20</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>三、結束活動</p> <p>(一)組內分享</p> <p>(二)引導討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟誰的關係是和諧的？跟誰的關係是緊張的？ 2. 你喜歡這樣的關係嗎？ 3. 要怎麼樣做才能使關係變的更好呢？ <p>(三)教師總結</p> <p>家庭生活中酸甜苦辣、喜怒哀樂都有，這是很正常的家庭生活會發生的事情。經過了這些活動，相信大家也知道了自己對於家人了解的程度，家人是我們日常生活當中很親密的人，所以去了解、去親近他們是很重要的一件事情！</p>		
--	---	--	--

附件一

我的家庭樹

班別 _____ 座號 _____ 姓名 _____ 組別 _____



單元名稱	家樂福	教學對象	七年級
課程主題	把愛傳出去	人數	32 人
學習目標	1. 了解溝通的重要性 2. 體會家庭溝通的模式 3. 學習增進家庭溝通	教學節數	三節課
		活動方式	欣賞、講述、 討論、團體分享、 探索活動
能力指標	綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 綜 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 綜 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。 家政 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 家政 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 家政 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 家政 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。		
時間	教學活動方式	教學資源	備註
	第一節課		
1	一、引起動機 說明接下來要進行的活動	賓果題目單	如附件一
26	二、主要活動 <u>活動一：家人賓果遊戲</u>		
3	1. 說明活動進行方式		
15	2. 請學生填寫賓果單		
	3. 完成之後，由教師主持進行賓果遊戲		
2	4. 邀請賓果的同學發表意見		
5	5. 引導討論 <ul style="list-style-type: none"> • 在完成賓果單的時候，哪個最快完成？哪個比較慢？ • 為什麼會有這樣的差異？ • 為什麼要了解家人的特性？ 		
1	6. 教師引導入下個活動 在家裡面，或許有些家人的特質讓你覺得不太滿意，如果有一天，你可以重新選擇的話，你會夢想有怎麼樣的家人？		
18	<u>活動二：夢幻家庭</u>		
10	1. 請學生想像自己夢想的家人組合，回家寫在學習單		

7	<p>上，並說明理由</p> <p>2. 引導討論</p> <ul style="list-style-type: none"> • 夢想的家人跟現實的家人有什麼不一樣？ • 有什麼方法可以讓夢想在現實當中達成呢？ • 我對家庭有什麼樣的期待？ <p>1 3. 教師結語</p> <p>鼓勵學生觀察生活當中每位家人的特質並加以接納與包容，珍惜與家人共處的時間，好好關心家人！想想看究竟我對家庭有什麼樣的期待，希望能為家庭做些什麼？</p>	夢幻家庭學習單	如附件二
第二節課			
5	<p>一、引起動機</p> <p>1. 進行小隊呼競賽</p> <p>2. 說明今天要進行的挑戰活動—小圍繞大圓</p>		
40	<p>二、主要活動</p> <p><u>活動一：小圍繞大圓咿萬</u></p> <p>《規則》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組成員手牽手拉成一圈 • 成員要想辦法讓呼拉圈(童軍繩)通過所有人的身體回到原位 • 手不可以放開，不可以用手去勾童軍繩，否則要重新開始 <p>25 • 採計時競賽的方式</p> <p>10 1. 小組競賽時間</p> <p>2. 引導學生討論(引導入家庭分工)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 剛剛大家是怎樣完成目標的 • 遇到的困難是什麼 <p>5 3. 教師鼓勵大家，並說明進行進階版遊戲，給大家幾分鐘的討論時間</p>	童軍繩	童軍繩對折剪半後打結
			每組失敗或是成功後，皆需要帶領學生回顧剛剛注意到的狀況

第三節課

38 活動二：小圓繞大圓咩兔

- 3 1. 活動進行方式與規則如上節課，但這次必須在無聲的環境下進行活動
- 25 2. 小組競賽時間
- 10 3. 引導討論(引導入家庭溝通)
 - 經過討論之後，你們用了什麼樣的方式挑戰？
 - 挑戰成功的重要因素是什麼？
 - 在家庭裡面，你也可是用這樣的方式來討論溝通，達成共識嗎？
 - 你認為家庭間的溝通，應該要包括哪些要素呢？

2 三、綜合活動

教師總結：

一個和諧的家庭，不能光靠一個人就能完成的，必須每一個成員的配合與包容接納，所以不論在家庭當中遇到什麼樣的困難，我們都應該要本著這樣的心態去面對，去溝通與處理，這樣才能離我們理想的家庭生活越來越靠近喔！

5 四、結束活動

1. 教師發下家庭溝通紀錄學習單
2. 說明學習單，並請學生依照這些項目檢視自己的行為，紀錄一下自己在家庭中的狀況。

家庭溝通學習單 如附件三
32 張

家用版賓果

1. 在家中誰最喜歡笑
2. 在家中誰最愛哭
3. 在家中誰長得最高大
4. 在家中誰最兇
5. 在家中我最喜歡誰
6. 在家中我跟誰最相像
7. 爸爸最常說的一句話是什麼
8. 在家中誰最常做家事
9. 在家中我跟誰感情最好
10. 在家中我最常跟誰起衝突
11. 在家中我最常做的事情是什麼
12. 家裡的人都叫我什麼
13. 媽媽最常說的一句話是什麼
14. 在家中誰最晚睡覺
15. 在家中誰最早起
16. 我家有幾個人

17. 爸爸的生日是幾月幾號
18. 媽媽最喜歡的顏色是什麼
19. 在家中誰跟我有一樣的興趣
20. 在家中誰最關心我
21. 我家有幾男幾女
22. 媽媽的生日是幾月幾號
23. 我有幾個兄弟姐妹
24. 在家中誰的體重最重
25. 家中有幾個人是雙眼皮

附件二

夢幻家庭

班別 _____ 座號 _____ 姓名 _____ 組別 _____

一、我的夢幻家庭組合

為什麼？

二、我的夢幻家庭特質大公開

稱謂	他/她的特質

三、我與夢幻家庭的關係

稱謂	我希望與他/她的關係	原因

四我對夢幻家庭的期待

附件三

溝通小尖兵 _____ 的一週家庭大事紀

溝通十大秘技	always	sometimes	seldom	實踐時間	實踐紀錄
態度真摯誠懇					
語氣腔調柔和					
避免成見批評					
尊重不同意見					
對事不對人					
專注耐心傾聽					
積極主動溝通					
願意真誠分享					
無條件的接納					
適當表情動作					

單元名稱	家樂福	教學對象	七年級
課程主題	家和萬事興	人數	32 人
學習目標	1. 了解衝突的解決方式，並感受家庭衝突解決的重要性 2. 參與家庭活動，分享自己與家人的溝通方式並省思溝通技巧 3. 以角色扮演的方式同理家人的感受	教學節數	三節課
		活動方式	欣賞、講述、 討論、團體分享、 角色扮演
能力指標	綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 綜 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。 家政 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 家政 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。 資訊 5-4-2 能善盡使用科技應負之責任。		
時間	教學活動方式	教學資源	備註
	第一節課		
3	一、引起動機 1. 教師帶學生回顧前一節的課程 2. 說明接下來要進行的主題是「家庭溝通」		
10	二、主要活動 <u>活動一：溝通密技大補帖</u> 1. 請學生分享什麼是溝通？ 2. 教師說明溝通的定義 3. 教師對於十大溝通技巧做詳細的解釋 4. 教師請同學發表這星期紀錄實踐的心得		
17	<u>活動二：爸爸，你愛我嗎？</u> 1. 教師說明：今天我們要一起看一本很有趣的繪本，希望大家在看的過程當中要保持安靜，而且要注意看喔，老師會從裡面挑問題來考大家」 2. 《繪本內容大意》有一個男人很愛兒子，可是卻不知道怎麼告訴兒子，於是他用自己最心愛的盒子做成各樣新奇的東西送給兒子，用最特別的方式來表達對兒子的愛。	繪本 PPT 檔	需確認教室裡的投影設備
5	3.觀賞繪本		
5	4.教師詢問學生相關問題 • 兒子愛爸爸 • 爸爸愛盒子		

	<ul style="list-style-type: none"> • 爸爸愛兒子 • 爸爸直接告訴兒子我愛你 • 爸爸用其他的方式告訴兒子我愛你 <p>2 5.教師引導</p> <p>在這本書裡面，爸爸與兒子其實是互相愛對方的，可是他們都沒有說出口，老師現在想要請每個小組一起來討論一些問題，共同腦力激盪一起完成小組討論單，等一下要上台發表</p> <p>《討論單題目》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 爸爸是用什麼方式告訴他的兒子「我愛你」 • 兒子可以用什麼方式告訴爸爸「我愛你」 • 有話想說，卻沒有說出來，會有什麼感覺？ • 如果你有話想要說，你會用什麼樣的方式？如果你不說的話，你要怎麼讓別人知道你且了解你？ • 在與家人的相處中，你用哪些方式用家人了解你？與你互動？ • 你與家人間有哪些好的互動方式，可以表達自己，讓家人間可以互相了解彼此的看法與意見？ <p>5 6.小組討論時間</p> <p>14 7.小組發表時間</p> <p>1 三、綜合活動</p> <p>教師總結：</p> <p>人與人之間的相處，溝通是相當重要的一環，所以有好的溝通技巧是很重要的，希望大家可以把這些溝通技巧好好的學起來，未來有機會的時候可以應用到處理生活當中各類的人際衝突，當然也包括家庭中可能發生的衝突！</p>	<p>討論題目單以 PPT 呈現</p>	
--	--	----------------------	--

	<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>2 一、引起動機 詢問同學上了國中以來的感覺，心情上與身體上是否有比較放鬆的感覺？引導帶領同學做接下來的放鬆訓練。</p> <p>40 二、主要活動</p> <p>10 活動一：放鬆訓練 1. 跟學生解釋接下來要進行的放鬆訓練 2. 帶領學生一起做放鬆身體的活動</p> <p>30 活動二：家庭幻遊 1. 請學生慢慢的閉上眼睛 2. 播放音樂，讓學生隨著音樂慢慢的平靜下來 3. 先用自我暗示的放鬆訓練來讓學生能夠完全的進入待會家庭幻遊的情境當中 4. 帶領家庭幻遊 5. 針對剛剛幻遊指導語中的提問來引導學生反思剛剛的感覺與想到的事情 6. 請學生發表自己的感覺</p> <p>3 三、綜合活動 教師總結： 經過今天的幻遊，大家一定都對自己的家庭生活有了一番的回顧，也想到在過去十幾年的日子當中，家人對我們的付出以及那些喜怒哀樂。在家庭生活終場常會有很多快樂的事件可以讓彼此的關係更親密，但是家庭生活當然不會一直都是和樂與美滿的，也許有時候也會參雜一些不愉快或悲傷的經驗，所以我們更要學著用正向的態度去處理那些不愉快的部分，學著有機會就要去表達我們對家人的關心與感謝，學著用愛去經驗我們的家庭生活。</p>	<p>指導語</p> <p>指導語</p>	<p>見附件一</p> <p>見附件二</p>
--	--	-----------------------	-------------------------

	<p style="text-align: center;">第三節課</p> <p>3 一、引起動機 請學生猜猜看最後一堂課我們要做些什麼？猜對的有神秘小禮物。</p> <p>35 二、主要活動：家樂福旅程回顧</p> <p>30 1. 播放回顧 PPT 2. 在播放的當中，隨時提問請同學發表</p> <p>5 3. 播放完畢後，請同學說說看這三週的課程自己有什麼樣的感受與心得</p> <p>7 三、綜合活動</p> <p>5 1. 請學生寫下對這堂課的回饋</p> <p>2 2. 邀請學生分享自己所寫的回饋內容。</p>	<p>回顧 PPT 檔</p> <p>回饋小卡 32 份</p>	
--	---	----------------------------------	--

附件一：放鬆技巧指導語

- 1、請你慢慢地皺起你的眉毛，把你的眉毛皺起來…
慢慢地，開始用力地皺起你的眉毛，讓你的眉毛皺到不能再皺…
用力地皺起你的眉毛，用力…再用力…更用力
好，現在慢慢地放鬆下來，讓你眉毛四周的肌肉慢慢地放鬆下來
放鬆…再放鬆…更放鬆…
請你用心地去感受緊繃與放鬆這兩種截然不同的感覺；

- 2、現在，請你再慢慢地將你的眼睛閉上，閉上你的眼睛…
慢慢地，開始用力的閉緊你的眼睛，讓你的眼睛緊緊地閉起來…
用力地閉緊你的眼睛，閉緊…再閉緊…再用力…更用力…
好，現在請你慢慢地鬆開你的眼睛，讓你眼睛周圍的肌肉都漸漸地放鬆開來…
放鬆…再放鬆…更放鬆…
請你用心地去感受緊繃與放鬆這兩種截然不同的感覺；

- 3、接著，請你慢慢地咬緊你的牙齒，將你的牙齒咬緊…
慢慢地，開始用力地將你的牙齒咬緊，讓你的牙齒用力地被咬緊…
用力地咬緊你的牙齒，用力…再用力…更用力…
好，現在請你慢慢地鬆開你的牙齒，讓你臉頰的肌肉慢慢地放鬆開來…
放鬆…再放鬆…更放鬆…
請你用心地去感受緊繃與放鬆這兩種截然不同的感覺……

- 4、再來，請你慢慢地鬆緊你的肩膀
慢慢地，開始用力地將你的肩膀縮緊，讓你的肩膀用力地被松起來…
用力地縮緊你的肩膀，用力…再用力…更用力…
好，現在請你慢慢地鬆開你的肩膀，讓你肩膀的肌肉慢慢地放鬆開來…
放鬆…再放鬆…更放鬆…
請你用心地去感受緊繃與放鬆這兩種截然不同的感覺……

- 5、再來，請你慢慢地握住你的拳頭
慢慢地，開始用力地將你的拳頭握緊，讓你的拳頭用力地被握緊…
用力地握緊你的拳頭，用力…再用力…更用力…
好，現在請你慢慢地鬆開你的拳頭，讓你手的肌肉慢慢地放鬆開來…
放鬆…再放鬆…更放鬆…
請你用心地去感受緊繃與放鬆這兩種截然不同的感覺……

- 6、好，現在請你慢慢地把眼睛張開…

附件二：《家庭幻遊》指導語

現在，請你輕輕地閉上眼睛，將思緒沉澱...。

在學校上了一整天的課，終於回到了家。在你的心中，「家」對你而言是什麼樣的感覺呢？是溫暖的、冷漠的、幸福的、孤獨的，還是其他的感覺呢？一進門，就看見家中熟悉的陳設，左邊是...？右邊是...？仔細想一想，你是否清楚家中一景一物的擺設呢？而家中是否有你所熟悉的味道呢？如果有的話，那是什麼樣的味呢？

現在，你還是閉著雙眼的。想像一下，若現在你聽到了家裡的一些聲音，那會是什麼聲音呢？接著，思考一下，如果找一個全家人最有可能在一起的時間，你覺得那會是什麼時候呢？而此時家人們各在做些什麼呢？

試著去想想，家中每一個人的面容、聲音、以及他們的微笑...，你有多久沒跟伴你成長的家人們好好聊聊天呢？如果現在你能跟他們說句話，你最想說的會是什麼呢？

從小大到，在你的記憶中，家人為你做過最讓你感動的是什麼事呢？而你是否為家人做過讓他們感動的事呢？在你成長的歲月中，與家人度過的讓你最開心與最悲傷的，各又是什麼事呢？

你的眼睛依舊是閉上的。在將家中每個人的臉回憶一次...，感謝他們在你十多年的生活裡，帶給你的一切，雖然難免會有爭執或悲傷的事，但是卻也有很多快樂與溫暖，現在，請你在心中默默地對每個家人說聲「謝謝你，我愛你」！

現在，慢慢張開眼睛...。

2021 新北市立新泰國民中學

「新北多元文化週」課程活動

任教領域

綜合家政科

授教年級

九年級

課本版本

康軒

教師姓名

林霏凌老師

教學主題

新泰食尚玩家

飲食文化，是認識世界的第一步。

學生於八年級「中華食堂」主題課程中已奠定基本膳食計畫能力，故此學期配合課本單元行腳天下一繽紛的世界主題設計「新泰食尚玩家」課程，協助學生分組分工合作，從國家、身分認同、族群、飲食經驗……等，來決定報告的主題，並在備置過程中，學習去了解、去看見、去察覺、去尊重每個國家、不同族群的美食特色、人文風情以及用餐禮儀。

然而新北市為全台人口數最多的城市，其家庭組成型態也非常多元，其中更有許多新移民、新住民所構成的家庭，故透過課程、藉由食育引導學生走向國際開啟對話，學習擁有更多的同理與尊中好好的認識彼此，在餐桌上用宏觀且尊重的態度與世界交朋友。



《四川麻辣涮羊肉》

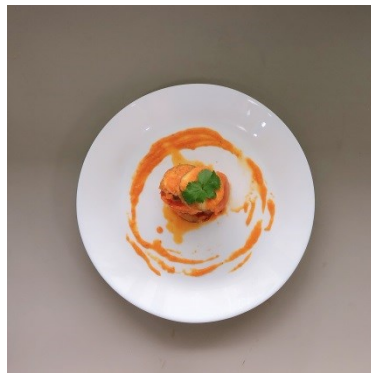
學生於課堂中分享著，爺爺總是念念不忘那份香辣，憶記那記憶中的家鄉味，於是決定傳承，決定讓回憶繼續漫遊。

香料現煨辣油的香料是學生去中藥行選購被裁的。

《印尼沙爹串燒》與《南洋叻沙麵》

這組學生對於南洋料理情有獨鍾，除了喜歡還是喜歡。

經過上學年的中華食堂烹飪課訓練，學生都能更明確分工與處理食材備置，學生從刀工處理、醃漬雞肉到醬料調製，不慌不忙地從容完成，同時還完成叻沙麵的製作，濃濃異國風情令人徜徉其中。



《普羅旺斯燉菜》

學生靈感來自觀看「料理鼠王」電影的生命連結，電影中所出現的料理，其厚薄均一的刀工前置作業與學生自燉肉醬完美復刻呈現。

《新加坡叻沙魚丸麵》

不得了的湯頭，深受全班師生的喜愛，此料理為學生爸爸的拿手私房菜，不私藏傳授給孩子把手把教導小組同學。



《白酒蛤蠣義式燉飯》

從生米煮成白飯，同時啟動兩爐，一鍋煮蛤蜊高湯慢慢舀湯至隔壁鍋中煮熟收汁成燉飯，對於美食要求與精緻度的精神值得嘉許！



《哈囉哈囉冰》

學生的媽媽為菲律賓新住民，學生返鄉時非常喜愛其菲律賓常見路邊美食「哈囉哈囉冰」，報告分享介紹哈囉 Halo 在菲律賓語裡有攪拌、混合、什錦的意思，當地實在太熱，所以路邊都會有哈囉哈囉攤販，人民走一走太熱直接買一杯解暑，飲品大多用南洋水果、西米露加煉乳搭配，口感豐富視覺討喜不會過於甜膩，其實就是台版迷你挫冰，兩方飲食文化相似卻也保有自有特色，這就是有趣的地方呀！

學生特邀請校長蒞臨班級烹飪實作課，一同分享學生廚藝成果。



印尼美食《巴東炒飯》後勁很強的回辣。

這罐醬料是學生新住民媽媽強力推薦，交給學生並偷偷說：「說今日烹飪實作拿高分就靠這瓶了。」

這組報告《越式美食》，除了月事春捲之外，還準備了鴨仔蛋，並教導同學如何食用鴨仔蛋！





無菜名。
因為是緬甸
媽媽的獨創
拿手私房菜
學生還教導
同學如何用
緬甸語發音
念這道菜名
喔！

課程目標

1. 了解本土文化與世界各地文化交流產生的變化
2. 從烹調實作的方式與世界產生連結
3. 從生活的面相了解異國文化與禮儀

教學效果

評估

1. 學生能夠將製作異國風味的料理
2. 學生能夠分析說明異國風味的特色
3. 了解不同文化的禮儀以及國際禮儀
4. 能夠在自我的生活中實踐國際禮儀

2021 新北市立新泰國民中學

「新北多元文化週」課程活動

任教領域

綜合家政科

授教年級

九年級

課本版本

康軒

教師姓名

林霏凌老師

教學主題

西餐大賞－彬彬有禮

現在時代吃飽很容易，吃好也不難，但食的有禮卻不是件很容易的事（飲食文化、家庭教育影響）所以在課程一開始向學生說明，並非要改變原有的飲食習慣，而是提醒同學們，每個人在正式餐會上的禮儀舉止，是需要學習的，是不可忽略的教養之一。

課程目標主要藉由實作練習，培養學生練習對周遭人事物有著體貼他人的敏感感知，說明萬國通用飲食原則，掌握禮儀原則避免失禮，用餐前的預約、穿著之外，再帶著同學練習入座以及入座後的坐姿（手腳如何擺放、包包放哪）和餐具使用（拿法），讓學生實戰練習進食用餐，挑戰用刀叉吃雞蛋，需要策略思考怎麼吃，如何避免蛋黃崩散並保持盤相（評量標準之一），思考面對滾動難控的雞蛋，還要維持坐姿（保持核心置中不歪斜），我認為用身體去記憶印象最深刻，

設計理念

除了說明萬國通用禮儀規則，也教導學生個別針對用餐前（訂位、穿著、開門、入座）、用餐中（餐具使用順序、坐姿、口布使用）、用餐後（結帳、盤面整理）實作練習。



課程最後，再播放幫學生側錄的影片，讓學生看見用餐中的自己，自己心中覺得的用餐儀態，和他人眼中的用餐的自己，是否有落差，進而調整修正，禮儀的軟體要靠自我教育，透過練習和修正，期許我們都能成為更好的自己。