

領域/科目	健康與體育		設計者	蔡春花
實施年級	四年戊班		總節數	共 2 節，80 分鐘
單元名稱	單元二 快樂每一天 活動三 我愛我的家			
設計依據				
學習重點	學習表現	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
議題融入	實質內涵	家庭教育 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。		
教材來源		翰林四上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解家庭對自己的重要性。</li> <li>2. 學習良好的家庭溝通。</li> <li>3. 演練家庭溝通技巧。</li> <li>4. 以語言和行動表達對家人的愛。</li> <li>5. 生活快樂指數自我評量。</li> </ol>				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<b>第一節課 體會自我實現</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師請兩位同學念課文對白。</li> <li>● 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？</li> <li>● 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？</li> <li>● 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。</li> <li>● 教師請同學拿一張白紙，寫下： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 自己的家人及家人為我做的付出。</li> <li>2 我對家人的付出是什麼？</li> </ol> </li> <li>● 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？請同學分享。</li> <li>● 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。</li> <li>● 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感</li> </ul>			10分	發表：說出家人對我付出的行動。

<p>情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。</p>		
<p><b>✚ 學習良好的家庭溝通</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。</li> <li>● 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？</li> <li>● 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。</li> <li>● 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？</li> <li>● 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。</li> </ul>	15分	問答:能說出與家人溝通時的步驟。
<p><b>✚ 練習家庭溝通技巧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：有什麼需求想跟家人溝通卻不知如何開口？如何使用家庭溝通技巧來表達需求？</li> <li>● 教師請同學4 ~ 5 人一組進行討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我想跟_____（家人）溝通_____（事情）。</li> <li>2. 小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。</li> <li>3. 討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。</li> </ol> </li> <li>● 小組進行問題情境的溝通技巧演示。</li> <li>● 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。</li> <li>● 教師總結：要能達到有效溝通，必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求，在滿足自己需求的同時也滿足對方要求，才能有效達成共識。</li> </ul>	15分	演練:能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。
<p><b>✚ 第二節課 我的愛家行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？學生自由發表。</li> <li>● 教師請同學自評「我的愛家行動」。</li> <li>● 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。</li> <li>● 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。</li> </ul>	20分	自評:在生活中實踐愛家行動。
<p><b>✚ 小試身手「我的心情日記」評量</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。</li> <li>● 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人</li> </ul>	10分	

<p>對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！</p> <p> <b>生活快樂指數自我評量</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。</li> <li>● 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議，</li> <li>● 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</li> <li>● 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。</li> </ul>	10分	問卷調查： 根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。
---	-----	------------------------------