

一 -4 自編家庭教育教材或設計教學活動。

1. 七年級自編家庭教育教材。

南投縣大成國民中學 114 學年度家庭教育教材-性別平等教育

南投縣立大成國民中學 114 學年度性別平等家庭教育教材
影片欣賞「初戀那件小事」學習單

年 班 號 姓名：

小翼是一位開心的平凡小女孩，什麼都表現平平，更意外的是她的長相平凡得讓人過目就忘，她小嘴嘟嘟臉蛋上爬滿了雀斑王子小翼
儘管不流法的心還是全神貫注，小翼明白自己根本無法與美艷的女孩子們競爭，而她只有一個小小的願望，就是小翼想讓她
身邊時，能回頭看她一眼，於是小翼做了很多傻乎乎的小事，她不僅在晚會中偷聽或偷窺小翼的舞姿；中場加入舞蹈隊卻在舞臺
被嘲笑；故意讓表演不為她表演還是她的小翼，所有小小的努力讓小翼在舞臺上時成為最亮麗的焦點人，她變成了最
耀眼最可愛，最後得逞的花花女，但小翼心中依然欣賞著她那小小的願望，她希望這一切經過小翼的身邊，她能再看她一眼……

幽默風趣、有正義感、有責任感有擔當、聰明、活潑、誠實正直、樂觀、興趣相近、會讚美、
脾氣好、身體健康、有主見有原則、樂於助人、善長有同情心、有包容、有禮貌、品行好、尊
重對方、有自信、會主動參與活動、有氣質、認真積極有上进心、進退舉止得宜、溫柔體貼善
解人意、能溝通接納別人意見、寬容舉止得宜、做事果決、獨立自主、務實、願意傾聽、溫暖、
喜歡且勇於表達自己、謹慎細心、會做家事、愛乾淨的、成績好、身材好、長得好、孝順、

一、小翼學長在小翼還沒變美前已注意到小翼，你覺得小翼有哪些特質讓小翼學長欣賞？哪些特質經
起時間考驗？而不是短暫的驚艷而已。

二、如果你現在有欣賞喜歡的對象，請問你該怎麼做比較適合呢？

三、我們往往都在學習（追求幸福），但卻很少人關注如何面對挫折（失戀、被拒絕……），若對方
已有心儀的對象拒絕你的告白，你可以怎麼做呢？哪些資源可以運用呢？

四、看完【初戀那件小事】這部影片，你的心得感想是……

七年級性別教育影片賞析教材

小翼是一位開心的平凡小女孩，什麼都表現平平，更意外的是她的長相平凡得讓人過目就忘，她小嘴嘟嘟臉蛋上爬滿了雀斑王子小翼
儘管不流法的心還是全神貫注，小翼明白自己根本無法與美艷的女孩子們競爭，而她只有一個小小的願望，就是小翼想讓她
身邊時，能回頭看她一眼，於是小翼做了很多傻乎乎的小事，她不僅在晚會中偷聽或偷窺小翼的舞姿；中場加入舞蹈隊卻在舞臺
被嘲笑；故意讓表演不為她表演還是她的小翼，所有小小的努力讓小翼在舞臺上時成為最亮麗的焦點人，她變成了最
耀眼最可愛，最後得逞的花花女，但小翼心中依然欣賞著她那小小的願望，她希望這一切經過小翼的身邊，她能再看她一眼……

幽默風趣、有正義感、有責任感有擔當、聰明、活潑、誠實正直、樂觀、興趣相近、會讚美、
脾氣好、身體健康、有主見有原則、樂於助人、善長有同情心、有包容、有禮貌、品行好、尊
重對方、有自信、會主動參與活動、有氣質、認真積極有上进心、進退舉止得宜、溫柔體貼善
解人意、能溝通接納別人意見、寬容舉止得宜、做事果決、獨立自主、務實、願意傾聽、溫暖、
喜歡且勇於表達自己、謹慎細心、會做家事、愛乾淨的、成績好、身材好、長得好、孝順、

一、小翼學長在小翼還沒變美前已注意到小翼，你覺得小翼有哪些特質讓小翼學長欣賞？哪些特質經
起時間考驗？而不是短暫的驚艷而已。

我覺得小翼身上散發著少女氣息，帶眼鏡的她很可愛，知道小翼學
長因為她而被打時，覺得很愧疚，她也很貼心的送贈品給
小翼學長。我覺得小翼學長喜歡的是小翼認真積極有上进心，這些
些不管美或不美都是不會變的特質。

二、如果你現在有欣賞喜歡的對象，請問你該怎麼做比較適合呢？

如果我现在有心儀的對象，我會變努力，變得更好，讓自己成熟他
會喜歡我樣子，也會試著去接受他喜歡的事物，因為如果他是
一個成績很好，很優秀，長得很高的男生，我不希望在他眼裡
我會覺得我不上他。

三、我們往往都在學習（追求幸福），但卻很少人關注如何面對挫折（失戀、被拒絕……），若對方
已有心儀的對象拒絕你的告白，你可以怎麼做呢？哪些資源可以運用呢？

我覺得就算被拒絕了，你們還是可以談話當朋友，說不定他哪天會因
為你們相處，而喜歡上你，而且失戀也不要灰心，只要把自己提升，不
是外在變好，我相信一定有人喜歡你。

四、看完【初戀那件小事】這部影片，你的心得感想是……

我覺得小翼是個很努力追求自己的愛情，我很喜歡她這種不放棄的
精神，我覺得他們兩個追求對象都很有愛，他們都帶著善意去追求
對方，這也讓我相信就算今天你不是那麼優秀，也會有
人因為你的真心而喜歡你。

七年級性別教育影片賞析學習單



性別教育影片欣賞



性別教育影片欣賞



性別教育影片欣賞



性別教育影片欣賞



抒寫學習單



抒寫學習單

2. 八年級自編家庭教育教材。

南投縣大成國民中學 114 學年度家庭教育教材

周厚良：我最好的一場戲

母親與父親離婚那年，我才七歲。我和姐姐周文欣、妹妹周麗霞一同判給了母親張寶兒。在1963年的香港，母親帶著我們三個孩子生活，艱難可想而知。為了維持生活，母親一人打兩份工。我們像個傳統中國式管家，這種母親很愛。尤其是我，由於成績十分優秀，獲得母親讚賞。那時我們三個孩子都是長身體的時候，所以不管多麼困難，母親定期，母親都要熬粥或煮雞來我們吃。我記得，每次吃這些「大補」時，菜一上，我就把碗拿到了身邊，「媽媽，給我吃吧。」她姐姐張寶兒覺得，放不和我爭。但是我的份量很小，吃了兩碗就吃不下去了。然後，我就開始鬧脾氣，她還是不給我吃。直到母親生氣了，再給我盛一碗。我吃了兩碗，「姐姐她嫌我這碗吃啊！」

為了不浪費，母親只好自己吃。為這事母親很少批評我，但是一點作用都沒有，將在我別的方面表現得很好，日子久了，母親就隨他了。小孩子嘛，哪有不頑皮的呢？。

可是有一次，母親真的生氣了，並很狠地教訓了我一頓。那一次，母親兩個月沒發工資了，「好不容易從娘家弄來了一些錢，買了幾隻雞，換成金黃寶書，買到上，我就小傢伙的爬上，一連用手抓起來一隻雞腿啊，一連沖著姐姐張寶兒危險。一不小心，手一滑，雞腿摔地上了，摔了幾下，落在了一雞屎旁邊。」

母親又是生氣又是心疼，買這幾隻雞那麼容易嗎？再想想我平時的頑皮表現，母親取過一根扁「樹棍」，很狠地抽了我十下：「你頑皮，你不知知慚嗎！」直到姐姐張寶兒過來把我從「身體」下面，母親才放下那根棒，看著我們三個個個痛哭。」

隔了半小時，才開始吃飯。母親把雞腿撿了起來，用開水沖洗一下，捨不得吃，自己吃了。那晚晚上，母親撫著我身上的傷痕：「這些傷，」「不疼了，」「不次這樹皮打嗎？」無論中，我眨著亮晶晶的眼睛，並「害羞」地笑著：「媽，媽，明天我還要上學呢。」

2001年，我和母親從家園開始時，母親做了這件事。

「是的，那時她可真頑皮啊！全不知道，這些飯菜得弄不容易，一點也不珍惜。」母親說家一慈祥，

「不，媽媽，我懂得珍惜，我像這樣這，聲音開始使用。」想想，我要不是把雞腿弄到地上，您會給吃嗎？那幾年，有什麼好吃的，您全給我們姐弟。您就天吃雞啊！」於是我們才想出這辦法，我把雞腿弄壞得不像樣，我們就有胃口不吃了。只有這飯，您才會吃啊！」

隨著這話，母親開始變得勤快起來：「其實，我平想到，你們姊妹倆多懂事，怎麼滿嘴吃飯。這麼頑皮呢？」母親便更顯出父母相像眼睛。

我拂著兩行淚水滿面親民，在低滿親民的電視面前，我們母子抱在了一起。無數的親友也在「這一刻」，留下淚水。

雖然我演戲無情，但是我親愛，我最好的一場戲，在過了數百年，演得一份血灑於水骨肉連心的緊要關係，唯一的親友，是我的母親。

来源链接：国家图书馆-全国数字资源 - 节点：<http://nlca.cnki.net/nlca/ha.edu.cn/>

八年級家庭教育課程教材-家庭教育短文

一、你從影片中看到了甚麼？

看到了父子在長河中對於親屬家人之間的感情程度，例如張父要入了社會中開始工作，會愈來愈忙，而與家人相處的時間會減少。

二、當你想要關心家人時，家人卻覺得你的關心很煩時，你會有甚麼感受？

當心因為心心的去安慰家人，卻因為被說很煩，而感到傷心，也覺
家人與家人之間的互動，情感愈來愈疏遠。

三、未來你會如何向家人表達對他的關心呢？

雖然以前沒有行過，但來到別人的關心，因為住的日子，過人的年
紀也大，行動可能很不方便，出什麼事，也因為工作的關係，而無法
到外地關心，只能讓電腦的代來關心，可是又是哪能說說話和說明，
如果要有行動，家人決定，還可以自行到康復，也可觀看
病情。



輔導活動課教師進行家庭教育課程



抒寫學習單

3. 九年級自編家庭教育教材。

114 學年度南投縣立大成國中家庭教育教案

設計者	活動時間	輔導活動課	實施對象	九年級
主題	橫跨心靈的橋樑：練習「愛」的溝通語法			
教學/活動內容			教學資源	備註
一、課程理念 青春期（12 至 18 歲）是個體從「繞著父母轉的小行星」轉變為「試圖掙脫、飛向朋友的彗星」的關鍵階段。此時期學生正經歷自我認同與情緒發展，容易與家人產生衝突。「少年問題的核心往往是親子關係問題」，正向且緊密的親子互動不僅能減少偏差行為，更能協助孩子內化正確價值觀，從而學會選擇益友。本課程旨在引導學生覺察情緒、學習正向溝通，建構支持性的家庭環境。 二、教學目標 - 認知目標：認識家庭互動對個人情緒及社會行為（如交友選擇）的影響。 - 技能目標：學習情緒表達技巧與練習「我訊息」溝通法。 - 情意目標：培養尊重家人的態度，理解父母管教背後的關懷與眼淚。 三、核心素養 - 自我覺察與情緒管理：辨識個人情緒溫度並了解其背後的需求。 - 人際互動與溝通技巧：轉化指責語氣，建立健康的對話模式。 - 建立正向家庭關係：理解聯合國《兒童權利公約》精神，於幸福與愛的家庭中成長。 四、教學重點 - 青春期「彗星式」發展特徵與家庭衝突。 - 情緒背後的需求覺察。 「我訊息」有效溝通技巧。			Ppt 大屏	
貳、教學流程 （一）引起動機：心靈對話（5 分鐘） - 教師提問： 「你最近一次和家人吵架是因為什麼？（如：手機使用、交友、學業）」 「當你心情不好時，最希望家人怎麼做？」 - 活動方式：鼓勵學生分享或在便利貼上寫下感受。 （二）發展活動（30 分鐘） 活動一：家庭互動情境討論——理解與轉向（10 分鐘） - 情境描述：小宇回家後一直滑手機，媽媽一進門就責備：「你整天只會玩手機！」 - 討論重點（結合來源概念）： 小宇的感受：可能感到被否定或想掙脫管束。 家長的視角：媽媽的責備背後可能是擔心孩子的發展或學業，這反映了父母的焦慮與期待。				

角色演練：引導學生思考，若能透過「共同進晚餐」等質與量並重的陪伴，是否能改善此衝突。

活動二：情緒溫度計——覺察與保護（10 分鐘）

• 教師說明：情緒本身沒有對錯，但若情緒過載（如達到 9-10 分），容易導致觸法或偏差行為（如集體傷害、暴力）。

• 情緒量表：

1-3 分：平靜

4-6 分：煩躁

7-8 分：生氣

9-10 分：情緒爆炸

• 學生練習：回想一次衝突經驗，記錄當時分數，並思考：「在那個時刻，我最需要的保護或支持是什麼？」。

活動三：我訊息練習——建立連結（10 分鐘）

• 核心理念：以「引導與輔導」代替「懲罰與指責」。

• 範例轉換：

指責語氣：「你根本不懂我！」→ 我訊息：「我覺得沒被理解，我希望你能聽完我的想法。」

指責語氣：「你不要一直管我！」→ 我訊息：「我想要有一點獨立的空間，這對我很重要。」。

• 分組練習：將「你都只會罵人」改為以感受出發的「我訊息」。

（三）綜合活動：愛的便利貼（10 分鐘）

1. 行動任務：請學生寫下一句想對家人說的話。

範例：「謝謝你辛苦工作，我希望我們可以一起吃晚餐。」、「我希望你能理解我現在需要朋友的認同。」

2. 教師結語：良好的親子溝通能像雨水般慢慢滲入孩子內心，轉化為未來面對誘惑時的勇氣與能力。

參、教學統整與評量

一、課程統整要點

1. 家庭是避風港：親子關係好壞，與少年是否發生偏差行為有顯著關聯。
2. 情緒溝通：學會表達感受，而非僅用行為反抗。
3. 理解差異：接納青春期想獨立的需求，同時維持與家庭的連結。

二、教學評量方式

1. 實作評量：觀察學生在「我訊息」練習中的語氣轉換準確度。
2. 口頭評量：學生是否能說出家庭互動對個人行為（如交友）的影響。
3. 情意評量：觀察學生在「愛的便利貼」活動中的參與度與情感投入程度。

南投縣大成國民中學 114 學年度家庭教育教材

【家庭教育學習單】

114 學年度南投縣立大成國民中學

構建心靈的橋樑：練習「愛」的溝通語法

班級：905 座號：7 姓名：宇翹嘉

親愛的同學：

在成長的過程中，你是否曾覺得與家人的互動像是一場攻的戰？明明是關心，說出口卻變成刺人的箭。其實，溝通就像是在河流兩岸搭建一座穩固的「橋樑」。橋的這一頭是你的世界，充滿了對自由的渴望與成長的壓力；橋的那一頭是家人的世界，藏著他們的擔心與期待。當我們學會不帶指責地表達心聲，這座橋樑就能連結兩個不同的世界，讓愛能順暢通行。這份學習單將陪著你一起練習，透過觀察與新的說話方式，發現溝通的神奇力量，讓家成為你最溫暖的後盾。

單元一：家庭互動小分享（覺察衝突）

請回想最近一次你與家人意見不合的情境。這是一個觀察的好機會，請試著將當時的情況記錄下來。

- 最近一次和家人意見不合的情況是什麼？假日不讓我出門

小提示：在描述時，請嘗試像「攝影機」一樣客觀敘述發生的事件（例如：媽媽在我打傳單對決時叫我關掉手機），先不要加入主觀的評價（例如：她總是很無理取鬧）。

家人對我假日要從九點到下午三點要工作才可以出門兩個小時

單元二：我的情緒溫度計（自我覺察）

當衝突發生時，我們的心跳會加快，身體會緊繃。作為輔導員，我想告訴你一個秘密：「每一份憤怒的背後，都藏著一個未被滿足的願望。」讓我們一起來探索你的核心需求。

【情緒溫度計】請在下方的刻度上，標記出你當時的情緒溫度：

冷靜 0 ——— 25 ——— 50 ——— 75 ——— 100 爆發

我的情緒分數：95 分

- 當時發生了什麼事？（協助釐清觸發點）
 - 要出門了但不讓我出門
- 當時的我，希望家人怎麼對待我？（探索核心需求）
 - 希望你們能讓我假日自由一點，平日工作已經很累

九年級家庭教育課程教材

單元三：我訊息練習（溝通技巧實踐）

當我們感到不滿時，常反射性地說出「你訊息（You-Message）」，這容易讓聽的人感到被指責而關上心門。一旦你找到了單元二中的「核心需求」，就能使用「我訊息」工具來架設溝通橋樑。

「我訊息（I-Message）」黃金公式：

觀察（我看到/聽到...）+ **感受**（我覺得...）+ **需要**（因為我需要...）+ **請求**（我希望...）

請嘗試將下列常見的「你訊息」改寫成「我訊息」，讓對方聽見你真正的聲音：

原來的說法（你訊息）	嘗試改寫（請依據你的真實感受填寫）
情境 1：你不要一直念我！	當我聽到（媽媽一直唸我），我感到（生氣）。 因為我需要（爸爸教自己的課），我希望（媽媽好好休息）。
情境 2：你根本不懂我！	當我們討論（升學）時，我感到（無助）。 因為我需要（完全），我希望（媽媽不要一直念我）。
情境 3：你很煩！	當我在（聽到媽媽給我安排課外班）時，我感到（生氣）。 因為我現在需要（放鬆），我希望（給我一些時間）。

單元四：愛的便利貼（正向表達）

請在下方的便利貼中，寫下你平時不好意思說出口，但最想對家人說的一句話：

【給家人的心靈便利貼】
親愛的（媽）：我想自己選擇



專輔教師進行家庭教育課程



抒寫學習單