

二-1 檢視正式課程外，每學年外加之 4 小時家庭教育課程並運用相關補充教材或學習單。

1.114/10 家庭教育和性別平等教育月

南投縣立大成國中 113 學年度家庭教育和性別平等教育月實施辦法

一、依據：本校校務發展輔導工作計畫。

二、目的：

(一)培養學生正確認識不同性別的生理、心理知識及具備正確的性別和樂相處與相互尊重之觀念。

(二)提供及教學正確之性別平等教育教材，使學生認識自己的特點，愛護自己和他人。

(三)針對家庭相關議題進行宣導與教學，協助學生連結自身經驗，從中覺察並了解家庭關係的重要性。

(四)加強宣導性別平等及家庭教育的觀念。

三、實施對象：大成國中全校師生。

四、實施時間：114 年 10 月 1 日至 114 年 10 月 31 日

五、實施活動：

六、本辦法陳校長核可後實施之，修正時亦同。

項次	活動名稱	活動內容	辦理時間	辦理地點	參加人員	負責教師	備註
一	融入課程	性別平等 ※影片賞析 片名：初戀那件小事	114/10/01 114/10/30	各班教室	七年級學生	輔導活動教師	1. 輔導處提供影片 DVD 2. 輔導處提供學習單，敬請任課教師指導學生完成。 3. 敬請任課教師協助填寫學習單優良學生名冊(各班擇優 1-3 名並連同學生學習單)於 <u>10/30 前</u> 送回輔導處，以進行嘉獎，謝謝。
		家庭教育 ※簡報 ※影片賞析 片名：陪伴, 就是最好的禮物(請上 YouTube 搜尋) ※文章賞析			八年級學生	輔導活動教師	1. 輔導處提供簡報(下載區：學校網站/校內通知/114 學年度性別平等教育月-八年級家庭教育簡報檔)與學習單。 2. 敬請任課教師依照簡報內容引導學生完成學習單。 3. 敬請任課教師協助填寫學習單優良學生名冊(各班擇優 1-3 名並連同學生學習單)於 <u>10/30 前</u> 送回輔導處，以進行嘉獎，謝謝。
二	有獎徵答	性別平等及家庭教育知識有獎徵答	114/10/01 114/10/30	各班教室	八年級學生	輔導活動教師	1. 輔導處提供問卷。 2. 敬請輔導活動課老師協助將各班問卷填答 <u>全對</u> 的學生之問卷 <u>10/30 前</u> 送回輔導處，將進行抽獎，請準時送回，逾期不候，謝謝。
三	班級宣導	性平宣導 性騷擾、性侵害、 兒童及少年性剝削 防制教育宣導	114/10/01 114/10/30	各班教室	全校教職員生	輔導組長	宣導品進行宣導
四	性平宣導	性平宣導 性騷擾、性侵害、 兒童及少年性剝削 防制教育宣導	114/08/26	活動中心	七年級學生	輔導主任	

南投縣大成國民中學 114 學年度性別平等教育教材與學習單

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

年 級 姓 名

小風是一位開心的平凡小女部，什麼都表現平平，更受命的是她的長相平凡得讓人過目就忘，她小嘴卻偷偷塗上了校園王子小翼，儘管小風的成績是女部們的焦點，小翼明白自己根本無法與天鵝般的女孩子們競爭，而她只有一個小小的願望，就是小翼能過她的身邊時，能回頭看她一眼，於是小翼做了很多傻事的小事，她不僅在晚會中偷聽小翼的哭聲；中禮加入舞蹈社卻在舞廳時被嘲笑；練習後被表揚不為她更意這是炫耀的小翼，所有小小的努力讓小風在部活中成為部活老師欣賞的驚喜人物，她變成了部活中最可愛，最懂得逗笑的校花級女孩，但小風心中依然收藏著她的小小的願望，他希望這一切能過小翼的身邊，她能看他一眼……

幽默風趣、有正義感、有責任感有禮當、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、有抱負、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、穿著舉止得宜、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、小翼學長在小風還沒變美前已注意到小風，你覺得小風有哪些特質讓小翼學長欣賞？哪些特質讓她起時常考驗？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

七年級性別教育影片賞析教材

小風是一位開心的平凡小女部，什麼都表現平平，更受命的是她的長相平凡得讓人過目就忘，她小嘴卻偷偷塗上了校園王子小翼，儘管小風的成績是女部們的焦點，小翼明白自己根本無法與天鵝般的女孩子們競爭，而她只有一個小小的願望，就是小翼能過她的身邊時，能回頭看她一眼，於是小翼做了很多傻事的小事，她不僅在晚會中偷聽小翼的哭聲；中禮加入舞蹈社卻在舞廳時被嘲笑；練習後被表揚不為她更意這是炫耀的小翼，所有小小的努力讓小風在部活中成為部活老師欣賞的驚喜人物，她變成了部活中最可愛，最懂得逗笑的校花級女孩，但小風心中依然收藏著她的小小的願望，他希望這一切能過小翼的身邊，她能看他一眼……

幽默風趣、有正義感、有責任感有禮當、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、有抱負、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、穿著舉止得宜、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、小翼學長在小風還沒變美前已注意到小風，你覺得小風有哪些特質讓小翼學長欣賞？哪些特質讓她起時常考驗？而不是短暫的驚艷而已。

我覺得小風身上散發著少女氣息，帶眼鏡也很可愛，知道小翼學長因為她而被打時，覺得很愧疚，她也蠻貼心的送眼布給小翼學長。我覺得小翼學長喜歡的是小風認真積極有上进心，這些不管是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？

如果我現在有心儀的對象，我會變努力，變得更好，讓自己成為他會喜歡的樣子，也會試著去接受他喜歡的事物，因為如果他是個成績很好，很優秀，長得很高，男生，我不希望在別人眼裡，大家會覺得我配不上他。

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？

我覺得被拒絕了，你們還是可以試試當朋友，我不定他哪天會因為你們相處，而喜歡上你，而且我總也不曾灰心，只要把自己提升，不管是在外在變好，我相信一定有人喜歡我的！

四、看完【初戀那件小事】這部影片，你的心得感想是……

我覺得小風很勇敢，努力追求自己的愛情，我也喜歡她這種不放棄的精神，我覺得他們兩個追求對象都很可愛，都有點害羞但是都很喜歡彼此，這也讓我相信就算今天的你不是那麼優秀，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

周星記：我最好的一場戲

母親與父親離異那半年，我作了戲，我和姐姐周文姬、妹妹周星童一同列於了母親受寵兒。一在1985年的時候，母親帶著我們三個孩子到香港，去跟誰可想而知，為了維持生活，母親一人打三份工。那時我們三個孩子都正是長身體的時候，所以不管多麼困難，母親都一定要讓我們吃飽，母親帶我們加餐，每餐吃這些監製的“大廚”時，菜一上齊，我就把母親叫到自己的身邊，一舉她的衣，把姐姐妹妹壓得喘不過氣和我爭，但我和我爭，但是我的戲要很小，吃了兩碗就吃不下去了，然後，我就開始胡鬧，總是要挨母親，就到嘴裡囁嚅下，母親到子孫，母親這了，”姐姐妹妹嘲諷這呢！

為了不浪費，母親只好自己吃，為此母親就少批評我，但是一點作用都沒有，好在親別方面表現都很好，日子久了，母親就隨他了。小孩不礙，哪有不順心的呢？。

可有一次，母親真的生氣了，很狠狠地數了我一頓。那次，母親兩個月沒發工資了，一併不容易說給家里弄了一些錢，買了幾隻雞鴨，燒得金黃燦爛，蒸到上，我說：“像似吃的爬”上弄，一連用手扒起一隻雞腿吃，一連連著把姐姐妹妹放危險，一不小心，手一滑，雞腿掉地上了，滾了，落在了一雞屎旁邊。

母親又是生氣又是心寒，買這幾隻雞鴨容易嗎？再想想我平時的順心表現，母親取過一根雞腿，狠狠地抽了我十幾下：“看你順心，看你不知珍惜！”直到把姐姐妹妹抓過來把我放在“身體”下面，母親才放下一無所，帶著我們三個犯頭飛了。

足了好一會兒，才開始吃雞，母親把雞腿撿了不吃，用開水沖洗一下，捨不得吃，自己吃了，那天晚上，母親總是孩子身上的香味：“這香味，”不睡，”“下水這道水呢？”黑暗中，我眼裏晶瑩的眼睛，就“噙噙”地哭著：“媽，媽，明天我還要上課呢。”

2001年，我和母親就家裏鬧鬧時，我就這了這件往事。

“是的，那時他可真順心啊！全不知道，這雞菜弄得多不容易，一點也不珍惜。”母親笑答一樣。

“不，媽媽，我懂得珍惜，我把雞腿撿了，聲音開始哽咽，”您想想，我要不是把雞腿弄到地上，您會捨得吃嗎？那麼多年，有什麼好吃的，您全給我們姐弟，您就天天吃鹹菜嗎！——是我們才想出這辦法，我把雞腿撿了不讓媽媽，我們就偷偷不吃了，只有這樣，您才會吃啊！”

聽著這話，母親開始變得激動起來，其實，我早猜到，你媽媽極其懂家，怎麼偏偏吃飯這麼順心？”母親便嘆著胸用手擦眼晴。

我接著兩行淚水滿面微笑，在舊舊親的電視面前，我們母子抱在了一起，無數的親不也在這一剎，淚下湧來。

然我演戲無，但是我說，我最好的一場戲，是在了歲那年，演得是一份血灑在水骨肉連一筋的緊張劇情，唯一的親不，是我的母親。

周星記

http://www.zhouxingji.com/

一、你從影片中看到了甚麼？

看到父母在成長過程中給予家人之間的感情程度，例如孩子要入了社會中開始工作，會愈來愈累，而與家人相處的時間又減少。

二、如果你想關心家人時，家人卻覺得你的關心很煩瑣時，你會有甚麼感受？

傷心，因為他的在乎家人，卻因為他的煩瑣，而感到傷心，也使人與家人之間的互動情感愈來愈疏離。

三、未來你會如何向家人表達對他的關心呢？

我會以實際行動來表達對家人的關心，因為忙碌的父母，家人的年紀也大了，有些事可能很不便，出什麼事，也應臨時的關懷，而無法到臨場關心，只有用我的回來關心，可是父母總是說說聽聽就好，如果實地關心，家人压力大，還可以自行來康復，也可觀看心情。



輔導活動課教師進行家庭教育課程



抒寫學習單

3. 結合專輔教師實施家庭教育課程-橫跨心靈的橋樑：練習「愛」的溝通語法

一、家庭教育教案

設計者	活動時間	輔導活動課	實施對象
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
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 1. 青春期「彗星式」發展特徵與家庭衝突。 2. 情緒背後的需求覺察。 3. 「我訊息」有效溝通技巧。 ----- 貳、教學流程 （一）引起動機：心靈對話（5 分鐘） 1. 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？」 2. 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			Ppt 大 屏

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

橫跨心靈的橋樑：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防戰？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」。橋的一頭是你的世界，充滿了對自由的渴望與成長的壓力；橋的另一頭是家人的世界，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，透過覺察與新的說話方式，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：媽媽在我打傳單說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去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。作為解爆員，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內心需求。

【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：75 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）
 - 希望他們能讓我假日自由一點，平日一到午都訓練已經很累。

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：

原有的說法（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！	當我聽到媽媽說我做事慢，我感到（生氣）。因為我需要（自己完成作業），我希望（媽媽不要一直念我）。
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（支持），我希望（媽媽不要一直念我）。
情境 3：你煩煩！	當我在（聽到媽媽給我安排事情）時，我感到（生氣）。因為我現在需要（放鬆），我希望（給我一點時間）。

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）：我為自己選擇



專輔教師進行家庭教育課程



抒寫學習單

4. 結合輔導活動課進行家庭教育課程-鎖住祝福的藝術

鎖住祝福的藝術

將祝福封存於繩線間

今天我們要學會如何親手編織這個精緻的結飾，為家人送上祝福！



不只是一個繩結，
也是一個祝福的封印

- * 御守結 (Omamori knot) 不僅是裝飾，更是「護身符」承載著祈願與祝福半繫在其中的寓意。
- * 這種結法，盤桓結節的情意，深植於傳統繩結文化，無論在日本還是中華文化中，都象徵著好運、平安與守護。
- * 學習編織，就像是學習一種古老的祝福儀式。



半成品：一個餅乾

完成品：一個餅乾+一個成中幣



旅程開始之前：準備工具



步驟一 將繩線對半折



步驟二、三



將下方的繩端如圖向右上繞一個圈。



將右側的圈往上翻。

步驟四、五



將原本如左側的兩根繩子向後折，接著從右側的圈中由後往前抽出。



將右側的兩根繩子向左侧折疊。

步驟六



將下面第一圈白邊外的兩條線拉出一點圓圈，並將兩根繩子由下往上穿過。

步驟七



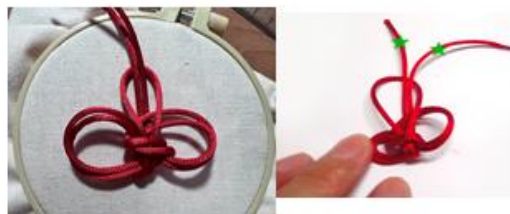
將左邊兩根繩子從兩下往上穿過剛剛拉出的圓圈。

步驟九



將兩根繩子從白圈內後穿入最上方的圓圈中。

步驟十



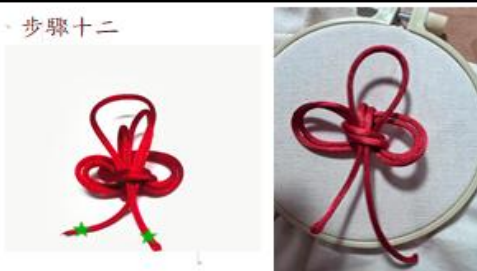
手動拉緊結體，將整個即穿結翻面過來。

步驟十一



將上方的兩根繩子向下穿入後方的兩根繩子之間。

步驟十二



將上方的兩根繩子向下穿入後方的兩根繩子之間。

步驟十三 收緊與塑形

耐心是最後的魔法。輕輕拉緊繩子的四個末端，同時調整每個圈的大小，直到結體變得緊實美觀。

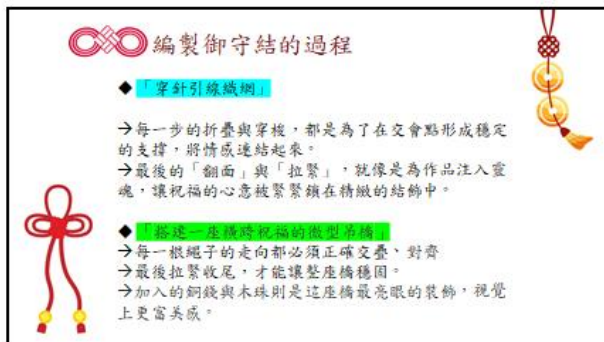


你做到了！專屬於你的祝福之結

恭喜！你親手完成了一個美麗的御守結。它不只是一個作品，更是你耐心與心意的證明。



正裝完成



南投縣大成國民中學 114 學年度結合輔導活動課進行家庭教育課程-鎖住祝福的藝術 御守活動-祝福家人



老師進行御守製作的說明



老師進行御守製作的說明