特殊教育（身心障礙類）學生性教育教材手冊_國中教育階段

【第三單元】幸福家庭頌

一、 設計理念

特殊教育學生比其他學生更依賴家庭，需要更多家人的照顧，與家人的互動也是一個學習的重要關鍵。瞭解家人對他們的愛，以及如何對家人表達自己的愛，都是很重要的學習觀點。在這一單元，涵蓋了家庭的幾個重要概念，主要是讓學生理解家是每一個人的，所以每個家中的成員對於自己的家庭都有一份責任。但是家庭也是有可能產生衝突的，這是現實家庭中常存在的問題，有的衝突比較小，容易解決；有些家庭的衝突較大，可能接近暴力的狀態。所以，在最後的概念是「溝通」技巧的學習，因為溝通的學習可以化解許多無謂的爭執與爭端，是解決家庭問題一個很重要的技能。

二、 學習目標

3-3-1 體會家庭的意義與認識良好家庭關係的特質。
3-3-2 能學習理性面對家庭衝突的情境。
3-3-3 能增進家庭成員間的溝通與情感交流，以促進良好的家人關係。

三、 教學對象：特殊教育（身心障礙類）國中學生

四、 教學時間：45 分鐘/1 節課

五、 準備活動

1. 準備電腦、簡報與單槍。
2. 印製「夢想『家』」學習單（附件 3-3-1）。
3. 準備「親親密密一家人」投影片（附件 3-3-2）、「家庭衝衝衝」投影片（附件 3-3-3）。

六、 教學流程

【引言】（5 分鐘）

1. 教師引言：對你而言，「家」代表著什麼樣的意義？請學生完成「夢想『家』」學習單（附件 3-3-1）第一部分「家的聯想」，一想到家，你會想到什麼呢？試著寫下來吧！
2. 請自願的學生分享，教師回饋：每個人的家庭都是獨一無二、無可取代的，你可以發揮你小小的力量，讓家庭更溫馨、更和諧。

【活動一】親親密密一家人（3-3-1，15 分鐘）

1. 教師呈現「親親密密一家人」投影片（附件 3-3-2）說明：人一出生便接觸到家庭，與家人生活在一起。在你心裡，你與家人的關係是否夠親密？回想上一星期中和家人的互動有出現過哪些愛的行動呢？請學生回答：
   （1）「家人為我做了…」（例如：家人每天煮晚飯給我吃）以及你覺得他們所「付出心力是多少？」
   （2）「家人為我做了…」（例如：到垃圾）以及你覺得他們所「付出心力是多少？」
2. 學生回答分享後，教師回應：良好的家人關係，必須所有的家庭成員都學習付出。我們要學習對家人的關愛、接納及支持，對家務及家庭責任之承擔，以及維繫彼此的感情並在有困擾時懂得尋求適當的支援。
3. 教師配合投影片說明「親密家庭行動篇」：
   ·撥出時間與家人相處，享受在一起的樂趣。
   ·習慣說「謝謝你」、「對不起」、「麻煩你」。
   ·柔情細語取代嘮嘮叨叨。
   ·情意要常常表達，適時適當地說出一些關心與支持的話。
   ·用不同方式表達情意，家人會有不同的感受。
   ·偶而拍拍肩、抱一抱，讓家人自然接觸。
   ·誠實和坦白能增加家人親密感。
   ·多用真心讚美與鼓勵代替批評與指責。
   ·欣賞家人與你相同，也接納彼此差異。
   ·相同生活經驗，可以有不一樣的想法與感受。
4. 進行「家庭親密大考驗」，配合投影片一一呈現以下 10 項家庭生活情境，教師說明後引導學生以手勢 OX 表示是與否：
   ·你是否和家人間經常聊天、說話。
   ·你是否經常很有耐心且仔細地聽完家人講的話。
   ·你是否當家人表現不好時（如：成績退步），給家人鼓勵多於責備。
   ·你是否當家人有困難時，很樂意伸出援手幫助他。
   ·你是否經常讚美家人的優點與長處。
   ·你和家人間的親情是否是融洽且和諧的。
   ·你是否都能認同你家裡的規範（如：晚上幾點前回家、每月零用錢多少）。
   ·你是否以你的家庭與家人為榮。
   ·你是否對於家人的生日或特別紀念日，彼此會記得給予祝福與關心。
   ·你是否樂於和家人一起活動，如外出聚餐、看電影。
5. 教師說明你的親密考驗成績單（計分方式）：回答「O」（是）得 1 分；回答「X」（否）不得分，教師協助學生統計分數。

6. 教師針對學生分數情形，回饋強調：每個人如果能在愛中成長、體會親密家庭關係，將來比較能順利地與人建立尊重、和諧的情感關係。對於親密考驗分數較低者，期勉要加油，立即行動，對症下藥，以改善家人關係，分數還可以的，肯定很不錯，再為家庭加點糖，讓家人關係更親密，分數表現優秀的學生，嘉許為一級棒，持續為幸福家庭加溫。

【活動二】家庭衝衝衝 （3-3-2、3-3-3，20 分鐘）

1. 教師呈現「家庭衝衝衝」投影片（附件 3-3-3）說明「小新的晚餐」所發生的衝突情境。並提出以下問題詢問學生：
   （1）小新家晚餐時發生甚麼事？
   （2）說一說，當時爸爸、媽媽以及小新的心情感受是什麼？
   （3）當你想到「家庭衝突」時，例如：父母吵架、兄弟姐妹吵架、自己被父母責罵誤會等，你會想到什麼？感受如何？
   （4）與家人發生衝突時，你通常有什麼反應？大部分屬於以下四種回應的方式的哪一型？
2. 教師說明面對面衝突情境時最好的反應是「家庭衝衝衝」投影片（附件 3-3-3）第四張的第 C 種，稱為「自我肯定型」，真誠、適度、合宜地表達自己的感受，澄清並維護自己權益，並同時尊重、不侵犯別人的權益。並說明其中最重要的是先學習能夠運用口語或肢體語言，合適的表達自己的想法或態度。它讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。
3. 教師帶領著學生演練說出以下「同理心反應句型」來表達自己的想法或態度：
   （1）你是不是會覺得（難過）……，因為
   例如：媽媽是不是會覺得難過，因為我沒有寫功課。
   （2）你感到（傷心、生氣），因為……
   例如：哥哥感到生氣，因為我把你的電腦弄壞了。
   （3）對你來說好像（似乎）……，因為……
   例如：對爸爸來說好像很嚴重，因為這樣會上班遲到。
4. 教師引導學生配合以上「同理心反應句型」的溝通技巧，進行以以下情境的回應：
   （1）功課沒有寫,被爸爸責罵…
   （2）和弟弟爭看電視而吵架…
   （3）我想要買新手機，但媽媽不允許…
   （4）星期天向奶奶說明自己的手機使用方式…
5. 教師確認每一位學生都能順利演練後,(需視學生障礙的情形給予協助表達)， 補充其他有效溝通的重點如下：
   （1）眼睛要看著對方注意傾聽，適時點頭或與口語回應（嗯、喔…）表示聽懂，不清楚對方的意思時，要問清楚；有誤解之處要澄清。

（2）「我」訊息（I message）明確的傳達，確定對方有收到訊息
（3）注意禮節。

6. 教師結語：雖然衝突會帶來家人間不舒服的感受，但如果能運用有效的溝通技能，鼓勵家人說出心裡的感受，可以化解家人間衝突，彼此會感到更親密的。

【綜合活動】（5分鐘）

1. 教師結語：家是每一個人的避風港，好的家庭氣氛與溝通關係，可以讓每一個人更滿足開心。也不要忘了適度表達自己對家人的愛，用正向與和善的語言溝通，相信家人間的互動會更加良善。
2. 課後作業完成「夢想『家』」學習單第二部分，畫出你對未來家庭的期望，並請家人簽名認同一起努力打造夢想幸福家。

七、 附件

附件3-3-1：「夢想家」學習單

夢想家

每個人都在築一個家，一個心目中理想的家，
家人一同努力以實際的行動，打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！

第一部分：家的聯想

一想到家，你會想到什麼呢？試著寫下來吧！

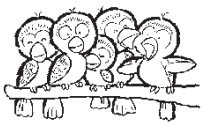
避風港	_____	家庭暴力
很有趣	_____	回家真好
很累	_____	很煩
很溫暖	_____	放鬆區

分享後，你是否發現，你的家庭是與眾不同的!

第二部分：幸福夢想家

※每個家庭會隨著時間在改變，畫出你對家庭期望的「幸福夢想家」
—

家幸福夢想家 -



為了家人，我願意：

_____

_____

_____

附件 3-3-2：「親親密密一家人」投影片

親親密密一家人

家人與我的愛是要用行動表示的！
回想上一星期中和家人的互動
有出現過…

…家人為我…	…我為家人…
●家人每天煮晚飯給我吃	●倒垃圾
●_____	●_____
●_____	●_____
●	●
●_____	●_____
付出心力	付出心力
□ 非常多 □還好 □很少	□ 非常多 □還好 □很少

親密家庭行動篇

1. 撥出時間與家人相處，享受在一起的樂趣。
2. 習慣說「謝謝你」、「對不起」、「麻煩你」。
3. 柔情細語取代嘮嘮叨叨。
4. 情意要常常表達，適時適當地說出一些關心與支持的話。
5. 用不同方式表達情意，家人會有不同的感受。
6. 偶而拍拍肩、抱一抱，讓家人自然接觸。
7. 誠實和坦白能增加家人親密感。
8. 多用真心讚美與鼓勵代替批評與指責。
9. 欣賞家人與你相同，也接納彼此差異。
10. 相同生活經驗，可以有不一樣的想法與感受。

家庭親密大考驗

回答以下 10 項家庭生活情境，繳出你的幸福家庭成績單：

①你是否和家人間經常會聊天、說話。
②你是否經常會很有耐心且仔細地聽完家人講的話。
③你是否當家人表現不好時(如：成績退步)，給家人鼓勵多於責備。
④你是否當家人有困難時，很樂意伸出援手幫助他。
⑤你是否經常讚美家人的優點與長處。

家庭親密大考驗

回答以下 10 項家庭生活情境，繳出你的幸福家庭成績單：

⑥你和家人間的親情是否是融洽且和諧的。
⑦你是否都能認同你家裡的規範(如：晚上幾點前回家、每月零用錢多
⑧你是否以你的家庭與家人為榮。
⑨你是否對於家人的生日或特別紀念日，彼此會記得給予祝福與關心。
⑩你是否樂於和家人一起活動，如外出聚餐、看電影。

※計分方式：回答「是」得 1 分；回答「否」不得分。
※分數說明：【0~4 分】⇨要加油，立即行動，對症下藥，以改善家人關係喔！
【5~8 分】⇨很不錯，再為家庭加點糖，家人關係更親密！
【9~10 分】⇨一級棒，持續為幸福家庭加溫！

我的家庭成績單：_____分！

附件3-3-3：「家庭衝衝衝」投影片

家庭衝衝衝

※小新的晚餐－

晚餐時間，小新的爸爸在餐桌上，對小新的成績退步，、愛上網打電動等問題，感到生氣與憤怒而責罵小新，同時也怪媽媽沒有盡責督促小新看書…等，結果爸爸和媽媽因此就大吵起來，小新飯也吃不下了，回房間生悶氣…

1. 小新家晚餐時發生甚麼事？
2. 說一說，當時爸爸、媽媽以及小新的心情感受是什麼？
3. 當你想到「家庭衝突」時，例如：父母吵架、兄弟姐妹吵架、自己被父母責罵誤會等，你會想到什麼？感受如何？

☐受不了 ☐饒了我吧 ☐難過 ☐氣憤 ☐大聲叫喊 ☐對不起
☐眼淚 ☐都是我不好 ☐都是你害的 ☐逃避 ☐饒恕 ☐算了吧
☐沒關係 ☐怎麼會這樣 ☐其他：_____(填寫)

4.與家人發生衝突時，你通常有什麼反應？大部分屬於以下四種回應的方式的哪一型？

選擇A
「沒關係，都是我不好，怪我好了，拜託你不要生氣了，算了啦！」

選擇B
「你這個人真是無可救藥，我真是受不了，不要煩我了，你給我出去….」

選擇C
「你對我說話那麼大聲，我很不好受，我想跟你談下去，可以再找個你我心情都比較平靜的時候再談，好嗎！」

選擇D
「我就說嘛，事情怎麼可能會搞成這樣，是什麼的大家都心裡有數，一定是那個麻煩人物，問題都是他造成的！」

第C種，稱為「自我肯定型」
真誠、適度、合宜地表達自己的感受，澄清並維護自己權益，並同時尊重不侵犯別人的權益。並說明其中最重要的是先學習能夠運用口語或肢體語言，合適的表達自己的想法或態度。它讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。

「同理心反應句型」來表達自己的想法或態度：

(1)你是不是會覺得（難過）……，因為
例如：媽媽你是不是會覺得難過，因為我沒有寫功課。

(1)你感到（傷心、生氣），因為……
例如：哥哥感到生氣，因為我把你的電腦弄壞了。

(1)對你來說好像(似乎）……，因為……
例如：對爸爸來說好像很嚴重，因為這樣會上班遲到。

「同理心反應句型」的溝通技巧，
進行以以下情境的回應：

(1) 功課沒有寫,被爸爸責罵…
(2) 和弟弟爭看電視而吵架…
(3) 我想要買新手機，但媽媽不允許…
(4) 星期天向奶奶說明自己的手機使用方式…

你和家人的相處有狀況嗎?

會常常有衝突的情形嗎?

接下來我們試試看下列的絕招吧!

雖然衝突會帶來家人間不舒服的感受，
但如果能運用有效的溝通技能，
鼓勵家人說出心裡的感受，
可以化解家人間衝突彼此會
感到更親密的。