

112 學年度汐止區保長國小實施家庭教育檢核工作成果

指 標：二、實施家庭教育課程

檢核項目：(一)家庭教育融入課程的教案設計

主題名稱：4. 7Habits學習與實踐-習慣1		教學期程：第7~8週		
學習起點				學習終點
1.學習目標	習慣1：我有選擇的自由並為選擇負責			
2.活動名稱	A當自己的主人	B情緒事件對對碰	C我有選擇的自由	D親子作業 認識情緒名詞
3.活動內容	影片：自我領導力教育資源網 我是我選擇的結果	辨識10個情緒名詞代表的情緒	手冊P7 學習領導力工具「控制圈」，把注意力放在自己能掌握的事情上	日記簿P9 親子共學，透過學習單的生活事件辨識情緒名詞
4.學習內容	生活D-I-2 情緒調整的學習	生活A-I-2 事物變化現象的觀察	生活F-I-2 不同問題解決方法或策略的提出與嘗試	生活A-I-2 事物變化現象的觀察
5.學習表現	生活I-1-1 探索並分享對自己及相關人事物的感受與想法	生活7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人事物的觀察與意見	生活6-I-1 覺察自己可能對生活中的人事物產生影響，學習調整情緒與行為	生活7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人事物的觀察與意見
6.核心素養	A1	A1	A1、A2	A1、B1
7.教學策略	觀賞影片、發表	聆聽故事、發表	問題引導	親子互動
口頭發表、實作評量				8. 評量方式
我能覺察自己的情緒，當情緒的主人，做出正確選擇。				9.表現任務
共2節				10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 1

主題名稱：4. 7Habits學習與實踐-習慣3		教學期程：第11~12		
學習起點				學習終點
1.學習目標	習慣3：快樂的一天			
2.活動名稱	A.上學清單	B.我的玩具不見了	C.親子作業-雙贏好嗎？	
3.活動內容	手冊P16 透過流程圖與事件順序圖來安排去上學時要做的重要事情	日記簿P17 藉由設定的背景故事，讓學生學會並知道要先經過他人的同意才能碰觸別人的東西	透過和家人共同討論，知道家庭生活中，需先達成的重要事項	
4.學習內容	F-I-3 時間分配及做事程序的規劃練習	D-I-2 情緒調整的學習 D-I-3 聆聽與回應的表現	F-I-3 時間分配及做事程序的規劃練習	
5.學習表現	2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、是、物的方法	7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同的觀點	7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務	
6.核心素養	生活-E-A2	生活-E-C2	生活-E-C1	
7.教學策略	小組討論、流程圖	小組討論、流程圖	學習單	
口頭討論、學習單、態度評量、實作評量				8. 評量方
能利用工具圖將重要事情進行規劃及優先順序				9.表現任務
共2節				10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 2

主題名稱：1. 7Habits學習與實踐-習慣3

教學期程：第5~6週

學習起點

學習終點

1.學習目標	習慣3：能了解家事是家庭重要的事情之一，並且身體力行	
2.活動名稱	蘇菲亞的重要任務	家事家事，誰家的事
3.活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師透過繪本「要事第一：蘇菲亞的重要任務」，引起動機。 2.與學生討論在故事中，發生的事情，與判斷哪些事是重要或不重要的事。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師和學生討論，在家裡有哪些家事？是誰做？ 2.請小組討論有哪些事情是二年級的學生可以做的，並知道做家事是家庭重要的事情之一。
4.學習內容	F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。	E-I-1 生活習慣的養成。
5.學習表現	6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義並願意遵守。	6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。
6.核心素養	生活-E-A1	生活-E-C1
7.教學策略	問題引導、自我省思	小組討論
	課堂發表、學習單紀錄	
	能夠體會家事對家庭的重要，並選擇适合自己可以完成的家事。	
	共2節	

- 8. 評量方
- 9. 表現任務
- 10. 節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 3

主題名稱：1. 7Habits學習與實踐-習慣4

教學期程：第7~8週

學習起點

學習終點

1.學習目標	習慣4：同理師長的想法，適切地表達自己的想法	
2.活動名稱	A.家規是什麼？	B.雙贏家規
3.活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師透過引導，讓學生了解何謂家規。 2.透過繪本【莉絲的要和不要】來以父母的角度來思考並討論父母對孩子的期待是什麼。 3.引導學生思考自己不希望大人做什麼事呢？ 4.教師針對本堂課進行小結。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.請學生完成家規學習單。 2.讓學生討論哪些家規是雙贏的，並思考若覺得不合理的規定能如何表達自己的想法。 3.角色扮演：練習和師長溝通。 4.教師總結：運用雙贏思維與家人和睦相處，並適度的溝通表達自己的想法。
4.學習內容	D-I-1自我與他人關係的認識	D-I-2 情緒調整的學習。
5.學習表現	7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。	7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。
6.核心素養	生活-E-C2	生活-E-C2
7.教學策略	問題引導	自我省思、角色扮演
	課堂發表、學習態度、學習單紀錄	
	能同理師長訂立規定的想法，對於不合理的規定以適切的方式來表達	
	共2節	

- 8. 評量方
- 9. 表現任務
- 10. 節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 4

主題名稱：4.習慣5：親愛的陌生人

教學期程：第15週

學習起點

學習終點

1.學習目標	習慣5：知彼解己，能夠傾聽他人說話，並表達自身想法。	
2.活動名稱	(1)你聽我畫	(2)你與我的交集
3.活動內容	1.活動-你聽我畫： 學生兩人一組，背靠背坐，請一位學生根據另一位的指示畫另一張圖，畫完後，兩人交換再畫另一張圖。	1.班級討論： 教師指導學生觀察兩張圖，並透過LIM手冊利用維恩圖，分析兩人之間的交集與差異，並邀請學生分享可以如何改進這兩張圖。
4.學習內容	綜Bb-II-3 團體活動的參與態度。	綜Bb-II-3 團體活動的參與態度。
5.學習表現	綜2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	綜2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員
6.核心素養	綜-E-C2	綜-E-C2
7.教學策略	體驗學習	問題引導
	課堂發表、學習態度、學習單紀錄	
	能夠透過體驗、角色扮演學習知彼解己的方法。	
	共1節	

8.評量方法

9.表現任務

10.節數

主題名稱：4.習慣5：親愛的陌生人

教學期程：第16週

學習起點

學習終點

1.學習目標	習慣5：知彼解己，能夠傾聽他人說話，並表達自身想法。	
2.活動名稱	(3)認識你我他	(4)最陌生的親人
3.活動內容	1.活動-想交新朋友： 教師透過LIM手冊p34，引導學生思考在認識新朋友時，能利用哪些方式認識對方，接著試著讓對方認識自己。	1.回家作業-最陌生的家人： 教師透過學習單，讓學生列出題目(例：最喜歡的運動、食物...等)，學生先將自己的答案填入其中，另一欄則訪談家人後填入。
4.學習內容	綜Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	綜Ba-II-2 與家人、同儕和師長的互動。
5.學習表現	綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
6.核心素養	綜-E-C2	綜-E-B1
7.教學策略	角色扮演	問題引導、實作
	課堂發表、學習態度、學習單紀錄	
	能夠透過體驗、角色扮演學習知彼解己的方法。	
	共1節	

8.評量方法

9.表現任務

10.節數

學習起點

學習終點

多	
習慣7：不斷更新的身、腦、心、靈方法多多	
1.學習目標	
2.活動名稱	(1)Sharpen the saw
3.活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 閱讀活動：閱讀線上繪本「銳化鋸子Sharpen the saw」。 討論活動： 農夫為什麼忙著用「鈍」的鋸子鋸木頭，卻不先把鋸子磨利呢？ 「鈍」的和「利」的鋸子哪一種鋸得快？為什麼？ <p>3.綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 我們的身體就像鋸子，如果只有工作而不休息，身體就會變得非常非常「鈍」。 鍛鍊身體、睡覺和休息、健康飲食、服務他人，會讓我們在身體心靈得到平衡。
4.學習內容	不斷更新的原則與概念
5.學習表現	K.了解身腦心靈每個不同的面向及關連
6.核心素養	A1
7.教學策略	引導、討論
	發表、實作
	綜Bc-II-2個人日常生活問題所需的資源
	綜2c-II-1蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題
	C2
	發表
	發表、實作
	用文字表達自己在身腦心靈各面向中最喜歡做的一件事
	共2節

8.評量方法

9.表現任務

10.節數

學習起點

學習終點

多	
習慣7：不斷更新的身、腦、心、靈方法多多	
1.學習目標	
2.活動名稱	(3)製作「均衡最好」日報
3.活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 小組活動： 排版我最行：海報紙區分為4個版面-身、腦、心、靈，運用上次練習的維恩圖便利貼，依出現頻率由高而低，分別類貼在4個版面上。 為版面下標題：統合綜效為每個版面下標題，提醒讀者要照顧好自己的身-身體、腦-心智、心-情感、靈-心靈。
4.學習內容	國Bc-II-2描述、列舉、因果等寫作手法
5.學習表現	國6-II-2培養感受力、想像力等寫作基本能力
6.核心素養	A2
7.教學策略	引導與討論
	實作評量、實作評量
	綜Bd-II-3生活問題的創意解決
	綜2d-II-2分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察
	B1
	實作發表
	實作評量、實作評量
	觀摩學習同儕身腦心靈各面向的方法，並影響家人
	共2節

8.評量方法

9.表現任務

10.節數

主題名稱：4-5讚美		教學期程：第 20、21 週		學習起點	學習終點
1.學習目標	能夠看到他人身上的潛力與優點，並讚美他人。				
2.活動名稱	準備活動 覺知讚美	發展活動 優點大集合	綜合活動 讚美練習曲		
3.活動內容	1.教師透過問答，引導學生說出被讚美的經驗與當下的情緒感受。	1.請每位學生抽出班上四名同學，並使用手冊p70練習寫出欣賞對方的特質。 2.請同學發表寫下的內容。	1.利用手冊p71，練習讚美他人。 2.指派學生利用p71的讚美句型，回家練習讚美他人。		
4.學習內容	綜Ba-II-1 自我表達的適切性。	綜Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。	綜Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		
5.學習表現	綜1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	綜1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		
6.核心素養	A1身心素質及自我精進	C2人際關係與團隊合作	B1符號運用與溝通表達		
7.教學策略	問題引導	團體探究、發表技能	身教示範、執行追蹤		
	學習單、口頭發表、實作評量				8.評量方
	學生能說出欣賞他人的優點並寫出對對方的讚美				9.表現任務
	共1節				10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 7

主題名稱：領導力工具-魚骨圖		教學期程：第20週		學習起點	學習終點
1.學習目標	能透過魚骨圖活動，達成設定個人暑期目標所需行動，以展現規劃執行的素養。				
2.活動名稱	準備活動 我的目標	發展活動 我的行動步驟	綜合活動 GO！擬定行動計畫		
3.活動內容	1.請學生思考並寫下暑期想要達成的目標。 2.教師引導學生先進行兩兩分享，教師邀請學生與全班分享個人想達成的目標。	1.教師透過示範，來引導學生依據自己的目標，想想達成目標應該要有的行動。 2.學生利用魚骨圖寫出3個達成目標所需要的行動。	1.教師邀請學生公開發表個人的行動，師生間進行回饋與建議。 2.學生完成個人暑期的目標計畫表，邀請家長作為支持夥伴，透過追蹤表讓學生依計畫執行。		
4.學習內容	綜Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	綜Aa-II-1 自己能做的事。	綜Ab-II-2 學習行動。		
5.學習表現	綜1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	綜1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	綜1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。		
6.核心素養	A1	A2、B1	A3		
7.教學策略	問題引導、討論	領導力工具圖	討論、實作		
	口頭發表、實作練習				8.評量方式
	學生學會設定目標與擬定行動計畫。				9.表現任務
	共0.5節				10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 8

主題名稱：同理心L33

教學期程：第19週

學習起點

學習終點

1.學習目標

能透過思考兩難處境的活動，達成能站在他人立場的目標，以展現具有同理心的素養。

2.活動名稱

準備活動

同理心知多少

發展活動

康納的兩難處境

綜合活動

同理心的實踐方式

3.活動內容

- 1.請學生思考兩個問題，第一個是「同理心是什麼？」，第二個是「與同情心哪裡不同？」。
- 2.請學生分享自己的想法。

- 1.閱讀手冊P.68有關於「康納的兩難處境」，而後請學生分組，讓學生分別站在「布萊恩」、「盧克曼」和「康納」的角色說出想法和感受。
- 2.請每一組分享討論出的想法。

- 1.閱讀手冊P.69兩題同理心的問題，請學生想一想「同理心」會帶來的影響以及如何實踐。
- 2.請每位學生發表一個日常生活中可以實踐同理心的方法。

4.學習內容

綜Aa-III-2對自己與他人悅納的表現。

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

5.學習表現

綜1a-III-1欣賞並接納自己與他人。

綜2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

綜2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

6.核心素養

A2

C2

C2

7.教學策略

問題引導

合作學習

問題引導

口頭發表、小組合作表現

8.評量方式

9.表現任務

10.節數

學生能在生活中實踐具有同理心的行為。

共1節

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 9

主題名稱：專注地聆聽L21

教學期程：第13週

學習起點

學習終點

1.學習目標

能透過學習如何專注地聆聽他人話語活動，達成培養知彼解己目標，以展現人際關係的素養

2.活動名稱

準備活動

培養同理心

發展活動

聽得更好

綜合活動

提升人際關係

3.活動內容

- 1.教師先引導學生思考專注聆聽的重要性。
- 2.請學生分享是否有過聽別人說話卻沒認真聽的經驗，那會造成那些影響。

- 1.透過手冊P45，兩人一組討論哪些屬於不良的聆聽方式，以及該如何專注地聆聽他人說話。
- 2.接著請小組輪流上台發表討論結果。

- 1.請學生分享自己運用專注地聆聽和知彼解己的經驗。
- 2.老師總結：專注地聆聽對於提升人際關係能力的重要性。

4.學習內容

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

綜Ba-III-1多元性別的人際互動與情感表達。

綜Ba-III-3正向人際關係與衝突解決能力的建立。

5.學習表現

綜2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

綜2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

綜2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

6.核心素養

A1、A2

A2

A2

7.教學策略

問題引導

分組討論、發表技能

自我省思

討論參與度、口頭發表

8.評量方式

9.表現任務

10.節數

學習專注聆聽他人的話語，進而提升自己的人際關係

共1節

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 10

主題名稱：我訊息L23

教學期程：第13週

學習起點

學習終點

1.學習目標

能透過問題引導活動，達成自尊等人目標，以展現溝通互動素養。

2.活動名稱

準備活動

什麼是「我訊息」

發展活動

練習「我訊息」

綜合活動

執行「我訊息」

3.活動內容

- 1.討論手冊中為「我訊息」下的定義。
- 2.判斷「我訊息」的句子。
- 3.「我訊息」給人的感受。

- 1.將「你訊息」的句子修改成「我訊息」。
- 2.小組討論：運用「我訊息」，寫下故事情境主角應該如何表達想法。
- 3.小組發表。

統整和當責夥伴互相督促；賦責夥伴互相確認「我訊息」的運用情形，執行一星期。

4.學習內容

綜Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。

綜Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。

綜Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。

5.學習表現

綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。

綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。

綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。

6.核心素養

A1

A1

A1

7.教學策略

問題引導

問題引導

自我省思

實作評量

能了解「我訊息」定義，學習溝通技巧。

共2節

8.評量方式

9.表現任務

10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 11

主題名稱：更新情感L31

教學期程：第17週

學習起點

學習終點

1.學習目標

能透過問題引導活動，達成更新情感目標，以展現情感互動素養。

2.活動名稱

準備活動

什麼是「情感」

發展活動

練習「表達情感」

綜合活動

執行「正確表達情感」

3.活動內容

- 1.討論「更新情感」的定義。
- 2.「更新情感」帶給自己的感受。
- 3.「更新情感」帶給別人的感受。

- 1.討論「更新情感」的方式。(例如：幫助他人、信守承諾、享受歡笑)
- 2.小組討論：運用「更新情感」情境，寫下當下內心的感受。
- 3.小組發表。

統整和小組夥伴互相確認：運用更新情感，所帶來的好處。

4.學習內容

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

綜Ba-III-2同理心的增進與實踐。

5.學習表現

綜2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

綜2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

綜2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。

6.核心素養

B1

B1

B1

7.教學策略

問題引導

問題引導

自我省思

實作評量

能了解「更新情感」定義，學習表達技巧。

共2節

8.評量方式

9.表現任務

10.節數

家庭教育融入本校校訂自我領導力教育課程教案示例 12