

# 新北市中角國民小學 110 學年度第一學期五年級家庭教育課程計畫

設計者：陳靜惠

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
10-12 月	1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 1-1-3 討論、分享生活中不公平不合理、違反規則、受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資訊與管道。	活出自己 活動一： 1.讓學生透過 DISC 四型人格測試，挑出最符合自己的形容詞。 2.教師分析四型人格，讓學生清楚自己的人格特質。 活動二：「活出自己」問題卡。 1.請各組紀錄，寫在問題卡上。 (1)你認為生命中最重要的是 ..... ? (2)如果你可以變成另外一個人，你想變成誰？為什麼？ (3)如果你可以創造一個放假日，你會用什麼理由？ (4)當你生氣時，你會做什麼？ 活動三：拒絕暴力 1.請學生表演生氣後爆炸的表情或失控行為，引導學生發現失控行為多半引發他人反感。 2.遊戲『汽球汽球別爆炸』： (1)教師將汽球比喻成裝載憤怒的心臟，示範累積憤怒能量的不良後果，教導學生了解壓力與負向情緒應抒發出來。 (2)教師每人發一枚汽球，鼓勵學生都能學會情緒收放放的技巧。	4	自編教材	觀察記錄 多元方式 回饋校正	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>3.請學生想出釋放壓力與憤怒的好方法，並透過遊戲的方式分享讓其他同學知道。</p> <p>二、統整與總結：</p> <p>1.教師總結使用暴力往往是因為缺乏情緒管理與尊重他人的能力，雖然使用暴力者表面上看來強大厲害，但卻失去了親情、友情，得不到尊敬與肯定，讓自己陷入孤單與憤怒的情況中，暴力加害人也是必須承受許多不良的後果的。</p> <p>2.做情緒的主人，能適當的調適好自己不好的心情，便能夠幫助自己保持有冷靜理性的頭腦，不被衝動所主宰。</p>				

# 新北市中角國民小學 110 學年度第一學期 辦理「家庭教育」成果照片



- \* 時間：110.10~12 月
- \* 地點：圖書室
- \* 說明：尊重自己與別人的身體自主權，辨識家庭暴力類型，並澄清施暴者就是強者的錯誤迷思，若遇到性侵害、家庭暴力也要勇敢為自己發聲。



身體自主議題投票



從報章文章探討論家庭暴力



了解自己才是自己真正的主人，藉由公開討論，來學習正向的情緒管理。



全班討論是什麼躲在暴力後面。



說說看！如何處理憤怒情緒與壓力。



「停看聽」良好溝通並解決問題。