

# 新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：忠義國小

授課年級：六年 1 班

任教領域：綜合活動

授課日期：110 年 11 月 25 日

單元名稱：寶貝我的家

教 學 者：江英瑞

實施節數：共7節，每節 40 分鐘

備課成員：鄭玉疊、唐永安、李明珊、溫大吉、  
郭貞瑩、陳明秀、林信宏、吳佳娣

## 一、內容說明

### (一) 設計理念：

家庭生活的經驗對學童的行為、情緒與認知發展的模塑影響甚鉅。然而，人口轉型、社會現代化，家庭面臨變動，單親家庭的出現、隔代教養模式逐漸日增，親子互動日益疏遠，不僅影響了學童情緒發展、課業表現，也出現行為適應、人際關係等生活適應不良的情形。

據統計(親子天下，2021)台灣只有 28%的高年級學童會找父母談煩惱的事。不過，令人憂心的是，孩子的談心對象，除了父母、同學好友以外，位居第三高的選項是「沒有人可以談」。諮商心理師陳志恆分析，這群孩子比較常被忽略，卻是需要被關照的一群。他們可能不知道怎麼交朋友，可能是班上的邊緣人，且家庭對他的接納、關注也不足。孩子如果在生活中沒人可聊，就可能在社群網路上聊天。

在 PTT、Dcard 等線上論壇能發現年輕人會提問「羨慕別人家庭正常嗎？怎麼辦？」。很多人小時候可能有這樣一個敵人－「別人家的小孩」，看來看去總覺得自己家比不上別人家的。本單元希望從活動中讓學生理解「關注圈 / 影響圈」的概念，並運用此概念檢視自己的家庭狀態，了解有些狀態我們很在意，可是不能控制，一直在意，不僅難以改變，反而會陷入一種「無從選擇」的心理錯覺，因著這種無助感，孩子如果又未能正視自己的真實需求、缺乏陪伴，就容易步入歧途。相反的，當我們試著投入專注力在自己的「影響圈」，從自身做起、自我成長，反而有機會慢慢地將影響力擴大，許多意想不到的事物或許就有了轉機，「關注圈」內那些以前無法改變的事也會慢慢縮小了。

有些孩子在和家人溝通的過程中可能已經形成了一種「習得性無助」(在反覆經歷了「不受自己掌控」的負面刺激後，人們習得的一系列無助的感受、想法和行為)，認為自己的行為與結果是無關聯的。比如，認為自己無論對父母說什麼、怎麼說，都無法控制、左右談話的結果，既然問題到處存在、又不可能改變，為什麼還要努力呢？因進而傾向於逃避。然而溝通並不是全然無法控制的，你沒辦法控制父母的反應，但是你可以控制自己的想法和心情。在溝通過程中，平靜而清晰地告訴對方你想要什麼、你的感受如何。在過程中享受自我表達帶來的快樂，而不去期望對方真的會聽進去你的話或者作出相應的改變。我們無法控制別人按我們的心意回應，重要的我們控制自己、成熟地表達了自己真實的想法和心情。

無助感的形成是一個漫長的過程，因此走出無助感也必然需要時間，不可能一蹴而就。透過正念(覺察、專注)與非暴力溝通的練習，期望學生逐步獲得積極的溝通體驗，感受自己增長的力量，慢慢地積累自信、直到有一天走出無助。透過本單元的學習我們希望學生知道縱使家人可能不能給我們最好的成長教育，但我們有力量讓自己成為更好的人，在和家人的相處中，從自己出發，擴散善的影響，提升家庭幸福感。

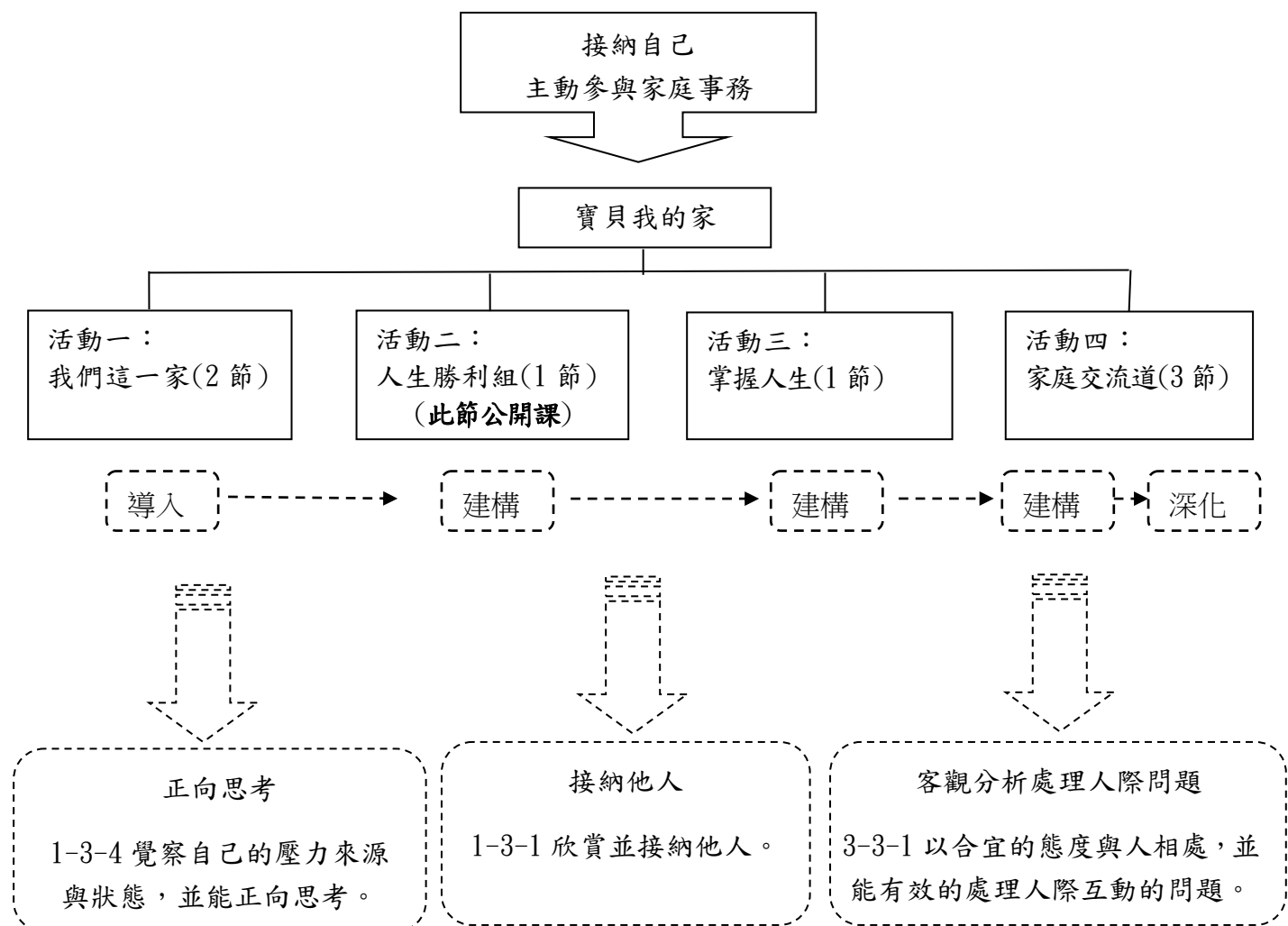
(二) 單元內容：

設計依據				
課程綱要能力指標		2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。		
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	C. 社會參與		
	總綱核心素養項目及說明	C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。		
	十二年國教課程綱要		九年一貫課程綱要	
主題軸	1.自我與生涯發展 2.生活經營與創新		生活經營	
主題項目	a.自我探索與成長 a.人際互動與經營		核心素養	生活適應與創新
學習重點	學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 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。	能力指標	2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。
	學習內容	Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。	參考細目	2-3-3-1 覺察家人生活方式及其與家人工作的關係。 2-3-3-2 分享與家人溝通的技巧及其經驗。 2-3-3-3 分享改善與家人相處的經驗與方法。
議題融入實質內涵	<b>【家庭教育】</b> 家 E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。			
學習目標	1. 能說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。 2. 能區辨影響家庭生活因素的可控性，接納原生家庭。 3. 能應用「關注圈/影響圈」的概念，列出自己能控制或影響的改善家人相處行動。 4. 能練習非暴力溝通技巧。 5. 能運用非暴力溝通技巧專注改善與家人的相處，與家人合宜的互動和情感表達。			
教材來源	自編(配合康軒六上單元四)			
與其他領域的連結	健康與體育(康軒版六上單元二人際加油站)			
教學設備/資源	Caspi Wang(2021 年 5 月)。大賽前做足意象訓練！黃筱雯常幻想：「打到第幾場可以拿到獎牌？」。 <b>動誌</b> 。 黃怡菁(2021 年 8 月)。台灣女拳王黃筱雯：如果怕被打，你要怎麼站在擂台上？。 <b>親子天下</b> 。 吳錫昌、凌憬峯(2021)。 <b>正念溝通力：關係更親密</b> 。台北市：四塊玉文創。 Marshall B. Rosenberg(2019)。 <b>非暴力溝通：愛的語言</b> 。台北市：光啟文化。			

## 教材組織分析

1. 依九年一貫課程綜合活動領域第二學習階段能力指標「1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己」及「2-2-3 參與家庭事務，分享與家人休閒互動的經驗和感受」，學生在中年級應已學習接納自己和主動參與家庭事務和休閒生活，增進家庭和諧。故本單元的設計以中年級的學習為基礎，從覺察自己的家庭樣貌、接納自己的家庭出發，專注在自己能影響、控制的行動，改善家庭相處。
2. 本單元先運用動物家庭的選擇與擺設，讓學生從活動中投射自己與家庭成員的特質和相處模式，並藉由互相分享認識不同家庭樣貌；再以不公平的起跑線體驗活動引導學生反思覺察自己的行為對家庭生活的影響，接著透過分析奧運拳擊銅牌黃筱雯的報導文本，理解「關注圈／影響圈」的概念與正向聚焦的策略。最後，應用「關注圈／影響圈」的概念覺察可改善與家人相處及溝通的策略，練習非暴力溝通技巧，專注在自己能控制或影響的改善行動與溝通上，與家人合宜的互動與情感表達。
3. 本單元融合「正念」、「接納」與「人際互動」的概念，可順勢延伸或深入學習「1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。」、「1-3-1 欣賞並接納他人。」或「3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題。」。

## 課程架構



## 二、教學流程與評量

### (一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	自我探索與成長	能樂於扮演好自己的角色，並用真誠的態度與行動肯定他人。	能分析自己與他人特質的異同，並接納自己與他人。	能覺察自己與他人特質的異同。	能表達自己與他人的特質。	未達D級
生活經營與創新	人際互動與經營	面對多元性別時，運用同理心技巧，進行合宜的互動和情感表達，建立正向人際關係。	能練習同理心的技巧，探討與不同性別互動及情感表達的方式。	能覺察與不同性別者互動與情感表達的方式。	能分享自己與不同性別者相處的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能運用非暴力溝通，實踐自己可控的改善家庭相處的行動，與家人合宜的互動與情感表達。	能分析影響家庭生活因素的可控性。接納家庭的不可控因素；練習寫及說出非暴力溝通的話語。	能說出欣賞的他人家庭特質與原因。	能分享自己和家人的特質並分享自己與家人相處經驗。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 我們這一家	1. 能說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。	動物家庭 (圖畫紙) 羨慕(欣賞)原因 (便利貼)	紀錄表
【活動二】 人生勝利組	2. 能區辨影響家庭生活因素的可控性，接納原生家庭。	題目分類命名 (便利貼)	學習紀錄本
【活動三】 掌握人生	2. 能區辨影響家庭生活因素的可控性，接納原生家庭。		紀錄表 拳力逆轉人生 (學習單)
【活動四】 家庭交流道	3. 能應用「關注圈/影響圈」的概念，列出自己能控制或影響的改善家人相處行動。 4. 能練習非暴力溝通技巧。 5. 能運用非暴力溝通技巧專注改善與家人的相處，與家人合宜的互動和情感表達。		我的魔力圈  溝通你我他  寶貝我的家

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 能說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。	<p><b>【活動一】我們這一家</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第 1-2 節</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師展示動物箱的動物玩偶(或圖卡)，邀請學生思考哪一種動物比較能代表自己，選擇 1-2 種動物，和同學兩兩分享。</li> <li>學生每人一張 4K 圖畫紙，將自己的家庭想像成為動物森林，根據家中每個人(包括自己)的個性、脾氣和他們彼此間的關係，選擇動物玩偶擺設在圖畫紙上，並在動物的旁邊標上稱謂。(動物間的大小、方向、位置都由學生自己決定。每一個成員都是一隻(含)以上動物。)</li> <li>學生擺設完畢後，邀請學生於組內介紹說明自己的動物家庭。學生介紹時須說明               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)動物代表的家庭成員。</li> <li>(2)選用這種動物代表家人的原因。</li> <li>(3)擺設方式與原因的說明。</li> <li>(4)這個家庭給你的感覺如何，為什麼？</li> </ol> </li> <li>聽完大家的介紹之後，邀請學生思考自己最欣賞(喜歡)哪個動物家庭及原因，將原因寫在便利貼上並站到該動物家庭後。邀請學生一一分享喜歡的原因。</li> <li>再次邀請學生思考在生活中自己也曾經羨慕過別人的家庭嗎？羨慕哪些事？將這些事項寫在便利貼上，一項寫一張。學生寫完後請學生將其全部張貼在教室一隅。</li> <li>邀請學生一起瀏覽所有的羨慕項目，並引導學生思考如何將這些項目分類。</li> <li>教師引導學生歸納世界上沒有兩片一模一樣的樹葉，每個人從出生開始就不同，但是有一點我們是相同的，就是生命只有一次。我們可能或多或少會羨慕或欣賞別人的家庭，但幸福真的只降臨在別人家嗎？究竟擁有什麼樣的家庭才是人生勝利組呢？</li> </ol>	80'	動物玩偶 動物圖卡  4K 圖畫紙 彩色筆   便利貼	<p>口語評量：能分享自己和家人的特質並分享自己與家人相處經驗。(D)</p> <p>口語評量：能說出欣賞的他人家庭特質與原因。(C)</p>
2. 能區辨影響家庭生活因素的可控性，接納原生家	<p><b>【活動二】人生勝利組</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第 3 節(本節為公開課)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師提問：上次課程我們分享了彼此的家庭樣貌，和羨慕或欣賞別人家的事情，你認為擁有什麼樣的家庭才是人生勝利組呢？</li> <li>請學生到戶外空曠地排成一橫排。</li> </ol>	40'		

庭。	<p>3. 離他們前方約 50 公尺處擺放 6 張椅子。教師介紹這些椅子是你們最羨慕的家庭生活，接著說明遊戲規則：「我們將經歷一段人生旅程，我會問 12 個問題，你符合敘述就向前一步；不符合，就停在原地。最後看誰能坐享幸福家庭人生。」</p> <p>4. 教師參考以下題目依序提問</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)你是獨生子女的向前</li> <li>(2)你跟雙親一起生活的向前</li> <li>(3)你的父母會陪你讀書的向前</li> <li>(4)有學過才藝的向前</li> <li>(5)有自己的手機、平板、筆電或桌機等的向前</li> <li>(6)有固定零用錢的向前</li> <li>(7)你會主動做家务事的向前</li> <li>(8)你能自己準時完成回家作業的向前</li> <li>(9)你會主動安排課餘時間精進自己(例如閱讀、參觀、線上學習……等)的向前</li> <li>(10)你總是溫和有禮的向家人說出自己需求的向前</li> <li>(11)你常常會觀察設想父母需要什麼的向前</li> <li>(12)你經常主動關心你的家人的向前</li> </ul> <p>5. 教師問完問題後，請學生觀察現在彼此的位置。邀請學生思考自己是因為哪些條件站在現在這個位置。</p> <p>6. 教師下令數到三起跑，看誰能坐在椅子上坐享幸福家庭人生。(注意安全，勿推擠)</p> <p>7. 請學生圍成討論圈坐下。</p> <p>8. 教師引導學生思考</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 你覺得這場遊戲公平嗎？為什麼？</li> <li>(2) 成功坐享幸福家庭人生的人，是問完問題後站在最前面的五位嗎？為什麼？</li> <li>(3) 你剛剛有跑嗎？為什麼？</li> <li>(4) 站在後面的人，為什麼選擇跑(或不跑)？</li> <li>(5) 剛剛我們問了哪些問題？(教師帶領學生回顧題目，可用 A4 紙或便利貼，一題寫一張)</li> <li>(6) 這些題目有何不同？</li> <li>(7) 你會如何將這些題目分類，為什麼？(發下小組題目組，請學生在組內輪流分享)</li> <li>(8) 你會為你們分的類別命什麼名，為什麼？(請各組以組內成員較能認同的方式分類，並為各類別命名，用彩色筆寫在便利貼上，貼在各類別上方。請各組代表輪流分享)</li> <li>(9) 這些(類別名稱、有沒有前進、在哪類題目前進、跑或不跑……)在你的家庭生活中代表什</li> </ul>	椅子	
----	---	----	--

題目  
(一題一張 A4)  
彩色筆  
各組小張題目  
便利貼

<p>2. 能區辨影響家庭生活因素的可控性，接納原生家庭。</p>	<p>麼？</p> <p>(10) 幸好各位的人生才剛開始，如果想坐享幸福家庭人生，回想一下自己剛剛的旅程，你覺得在哪些部分(前段題目、後段題目、衝刺動機……等)是有機會改變的，為什麼？</p> <p>(11) 現在你擁有一個機會(一張白紙)，能讓自己更靠近理想的家庭生活(椅子)，你會做什麼(寫下什麼)讓自己往前邁進一點？</p> <p>9. 教師引導學生歸納：前面的題目和先天家庭環境有關，那不是你能掌控的；後面的題目是自己有權掌控，能靠自己能力做好的。沒有人可以選擇自己的原生家庭，但卻能在自己能力所及範圍努力，改變自己的命運。</p> <p>10. 發下「黃筱雯『拳力』逆轉人生」，請學生回家閱讀。</p> <p><b>【活動三】 掌握人生</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第 4 節</b></p> <p>1. 教師引導學生共同討論並列出「黃筱雯『拳力』逆轉人生」文章中黃筱雯的家庭處境、家人作為及她的想法和行動。</p> <p>(1) 黃筱雯的家庭發生了哪些事？</p> <p>(2) 黃筱雯的家人做了什麼？</p> <p>(3) 黃筱雯對於自己的家庭有哪些想法？她做了哪些跟家庭有關的事？</p> <p>2. 教師引導學生思考「黃筱雯的哪些想法或言行有助自己和家庭更好，為什麼？」邀請學生發表並協助(可用正向聚焦策略)歸納。</p> <p>(1) 承認事實、情緒(列出關注項目)</p> <p>例如：承認就算爸爸這樣……；承認家事被媒體翻出時心底的不適；這就是我生活的一部分啊！</p> <p>(2) 聚焦可行與努力(聚焦可控與努力)</p> <p>例如：我可以有不一樣的路；努力改善家裡狀況；寫信；爺爺辛勞卻不埋怨的身影；看到爸爸的改變</p> <p>(3) 正向語言(不批評，說出自己的請求)</p> <p>我雖然有獎金撐著家裡，但你也要有點貢獻。</p> <p>(4) 一起面對(同在)</p> <p>同上。爺爺辛勞卻不埋怨的身影，讓她可以平靜地看待自己的辛苦。</p> <p>3. 在黑板上畫兩個同心圓。師生共同討論將黃筱雯</p>	<p>40'</p>	<p>學習紀錄本</p> <p>拳力逆轉人生學習單</p>	<p><b>紙筆評量：</b> 能分析影響家庭生活因素的 可控性。接納家庭的不可控因素。(B)</p> <p><b>口語評量：</b> 能分析影響家庭生活因素的 可控性。接納家庭的不可控因素。(B)</p>
-----------------------------------	---	------------	-------------------------------	---

<p>3. 能應用「關注圈/影響圈」的概念，列出自己能控制或影響的改善家人相處行動。</p>	<p>可以掌控或改變的事放同心圓內圈，雖然煩惱卻無法控制或改變的事放外圈。</p> <p>4. 教師邀請學生思考這樣子分類和黃筱雯人生的關係，小組分享後發表。</p> <p>5. 教師引導學生歸納：很多人都會對外圈(非控制圈)的事物產生煩惱或抱怨，但那麼做無濟於事，徒然浪費時間和精神。想要達到改變，就必須思考內圈(控制圈)自己能做什麼，慢慢擴大自己的影響範圍。希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle)曾說：我們不應指望海水變得平靜，要學會在強風之下調整船帆繼續航行。</p> <p>6. 請學生書寫學習單背面的問題，並分享(自願)。</p> <p>7. 教師引導學生歸納：原生家庭對每個人的成長有一定影響，我們沒有選擇原生家庭的權力，但我們有選擇未來如何過好的權力。擁有幸福的關鍵是學會審視自己，我們真正能改變的沒有別人，只有自己。聚焦在自己能做的事與努力上，用正向語言與家人溝通，陪伴家人一起面對問題。</p> <p><b>【活動四】家庭交流道</b></p> <p><b>第5-7節</b></p> <p>1. 拿出「活動一：我們這一家」貼滿羨慕家庭項目便利貼的海報，請學生討論分類並將便利貼分別貼到控制圈和非控制圈內。(學生或許會有不同意見，應聆聽持不同意見的原因，引導學生說出可具體努力的行為。)</p> <p>2. 學生填寫「我的魔力圈」學習單</p> <p>(1) 列出在家庭生活中(包含與家人相處、互動)令你覺得煩惱、擔心或想改善的事情。</p> <p>(2) 分別置入控制圈和非控制圈。</p> <p>(3) 寫出控制圈內項目自己能努力的具體作法。</p> <p>3. 學生組內分享自己控制圈項目的具體作法及執行時可能會遇到的困難，組員彼此給予回饋(摘要覆述或提問)。</p> <p>4. 教師提問：「你發現大家可能會遇到哪些方面的困難？」請學生發表並歸納(聚焦溝通類型的困難)。</p> <p>5. 教師引導學生思考：「在家中你有曾經和家人意見分歧、產生口角，因而冷戰；有時候感到委屈，明明心裡有一些需要，卻不知道怎麼開口表達，於是只能讓這種委屈繼續下去；或是，明明面對你最愛最不想傷害的家人，但溝通的結果卻偏偏</p>	<p>120'</p>	<p>便利貼</p> <p>我的魔力圈學習單</p>	<p><b>紙筆評量：</b> 能分析影響家庭生活因素的可控性。接納家庭的不可控因素。(B)</p> <p><b>實作評量：</b> 能分析影響家庭生活因素的可控性。接納家庭的不可控因素。(B)</p>
--	---	-------------	----------------------------	---



4. 能練習  
非暴力溝  
通技巧。

- 不但無法解決問題，還讓彼此心裡受傷的經驗嗎？」請學生自願發表經驗。
6. 教師提問：「為什麼和家人溝通會發生這樣的困難？」請學生思考原因寫在便利貼上(1 個原因寫 1 張)。
  7. 教師在黑板上畫控制圈、非控制圈，請學生思考自己的歸因並將便利貼貼在黑板上對應位置。
  8. 全班瀏覽歸因結果，並分享在家人溝通上我們能做、能控制的是什麼？
  9. 教師引導學生歸納：家人相處久了，已經摸熟對方的脾氣，久而久之說話難免就忘了同理對方的心情與感受，導致彼此的關係開始變質。改善家庭除了專注在自己能做什麼之外，設身處地去體會一下家人的需要，想一想：「他渴望什麼？需要什麼？」，做(說)得讓對方感受到關懷的溫度也一樣重要。
  10. 從學生分享的經驗，或是教師準備的情境，進行換位思考活動。
    - (1)說明情境，例如：疫情停課期間，媽媽在廚房裡揮汗，張羅出一桌菜，你一看覺得不是你想吃的……
    - (2)請學生先在「溝通你我他」學習單上寫下自己與媽媽可能的觀察、心情、需求和請求。
    - (3)將學生分成三人一組，分別為代號 A、B、C。每組面對面坐成三角形。
    - (4)每一組的學生分別輪流擔任自己、媽媽和觀察者。每一回合分別由自己和媽媽輪流說想法、感受和需求 30 秒，對方摘要覆述 10 秒，觀察者聆聽與計時。共進行三回合。

	自己	媽媽	觀察者
第一回合	學生 A	學生 B	學生 C
第二回合	學生 B	學生 C	學生 A
第三回合	學生 C	學生 A	學生 B

    - (5)三回合結束後，請學生整理聽到的不同想法，用不同顏色的筆，記錄於學習單。
  11. 教師引導學生思考與分享
    - (1) 你聽到哪些原本沒想到的想法？
    - (2) 站在不同角色發言的感覺如何？
    - (3) 同學的不同想法中，讓你最意想不到、印象深刻的是什麼？為什麼？
  12. 學生將換位思考活動收集到的觀察、心情、需求、請求資訊在溝通你我他學習單上寫成語句，並組

溝通你我他學  
習單

實作評量：  
練習寫及說  
出非暴力溝  
通的話語。  
(B)

<p>5. 能運用非暴力溝通技巧專注改善與家人的相處，與家人合宜的互動和情感表達。</p>	<p>織起來。</p> <p>13. 學生兩兩練習說出組織後能同理他人並表達自己的話，並彼此給予回饋。</p> <p>14. 邀請學生分享用這種方式溝通的感覺，及聆聽的感受。</p> <p>15. 教師說明：家人都是我們的「重要他人」，所以值得花心思傾聽、同理與陪伴。表達方式不同，帶來的效果也不一樣。家人溝通，需要的不是講道理，而是給予有品質的溫暖，讓對方覺得被理解、有人陪伴。透過語言的窗戶，看見彼此內心的需求，聽見內心深處的呼聲。否則，語言就是一堵牆，可能將我們的情感隔離。</p> <p>16. 教師引導學生回顧「我的魔力圈」學習單中的控制圈具體作法。請學生從今天開始執行自己的作法，並在執行時能運用所學到的溝通技巧與家人互動。</p> <p>17. 大約執行1~2週後，教師帶領學生檢視與反思執行情形。請學生紀錄於學習單，並在小組內分享自己執行控制圈的情形。</p> <p>(1) 我做了哪些事。</p> <p>(2) 如何與家人溝通。</p> <p>(3) 實踐過程的心情變化與原因。</p> <p>(4) 遇到了什麼困難，未來如何調整。</p> <p>(5) 自我評價。</p> <p>18. 教師歸納：雖然不能改變自己的出生，但是可以決定自己的未來。專注在自己能做的事，同時多花一點時間，了解我們的家人、關心他們，家人間的互動就會更好。讓我們的家都能健康又溫暖，成為重要的避風港。</p>		<p>我的魔力圈學習單</p> <p>寶貝我的家學習單</p>	<p><b>實作評量：</b> 能運用非暴力溝通，實踐自己可控的改善家庭相處的行動，與家人合宜的互動與情感表達。(A)</p>
---	--	--	---------------------------------	---

# 黃筱雯「拳力」逆轉人生

無法改變家庭環境，那就改變自己命運！

台灣拳擊好手黃筱雯 2021 年 8 月首次參加夏季奧林匹克運動會，就獲得了 2020 東京奧運「拳擊女子 51 公斤級」的銅牌，也是我國史上首面奧運拳擊獎牌。

成績亮眼的關係，她的成長背景，也被攤在鎂光燈下。筱雯的父母在她一歲時離婚，爸爸更因為吸毒三度入獄，從小是由爺爺拉拔長大，家裡經濟狀況不佳，開計程車的阿公，勉強還可以應付祖孫二人的生活開銷，10 坪大的房間，就是她和爺爺相依為命的家。只是阿公半夜時常得在外跑車，黃筱雯一個人在家時，也難免被孤單、害怕的情緒淹沒，筱雯說：「小時候一個人在家，連上廁所我都要裹著厚厚的棉被才敢去。」

筱雯曾經無法諒解父親，她說：「為什麼我的爸爸是這樣？還沒練拳之前，我其實不愛讀書，那時候家人都說：『爸爸不成材，你怎麼也這樣？』同學也會問：『你爸爸怎麼不在？』我都會說：『他去工作。』逃避問題。」

黃筱雯國中時期，才決定踏入拳擊領域，從國一便開始指導黃筱雯的教練劉宗泰表示，筱雯不算是天賦型選手，但她對自己十分嚴格，「約下午三點的訓練，她兩點四十分就會到，而且是已經準備好的情況，不像有些選手前幾分鐘才到訓練場，然後開始換裝、打理訓練裝備等等，」嚴謹的小習慣數年如一日。「教練讓我們休息的時間，她也會去自主訓練，像是跑步，為了減重她不僅嚴格控制飲食，每天訓練完後都會進烤箱，」黃筱雯的國中學妹、也是她在國家訓練中心的陪練員張家薰說。

筱雯認為女生打拳「超酷」，更因拳擊而找到人生的重心和目標。「每天要訓練都很辛苦，回到家就累到想睡覺，沒時間傷心，在我以前那一段生活很艱辛的時期，拳擊讓我可以不去想家裡的事情。」不間斷的訓練、在拳與拳之間打或被打，然後迎接每場勝負，早已像呼吸空氣一樣平常，外人或許會把這樣的選手故事想像成一部漫畫，浪漫而熱血；但對黃筱雯而言，這一切的辛苦或挫折，就像拳擊註定會挨揍一樣自然，是生命必經歷程，她說：「你一定要被打的啊，勢必要學會被打，才能繼續堅持這個運動，如果一直怕被打，你要怎麼站在這個場上？」無論眼前是晴是雨，順其自然看待即可。

因為接觸到拳擊，她慢慢找到重心和在家庭中缺少的那一塊，在拳擊場成績慢慢出來後，改變了家人的看法更讓自己的心態回到正向，「就算爸爸這樣，我還是可以有不一樣的路。」也許現在看來這句話沒什麼，但對當時的黃筱雯來說，是需要多大的勇氣才能講出這句話，一個念頭不對她可能就誤入歧途。如今的黃筱雯反過來成了父親的導師，用自己的例子激勵他，「他在裡面的時候我寫信都跟他說：『我雖然有獎金撐著家裡，但你也要有點貢獻。』希望我這麼努力改善家裡狀況，有帶給他正面影響。他這次出來的確有看到他的改變，犯錯要改才是重點，該講的都講過，講難聽的，阿公阿嬤也沒多少時間等他了。」

黃筱雯或許是此次東奧中，成長故事最曲折的選手之一，聽她分享如何熱血的克服童年逆境、一躍成為奧運銅牌得主的歷程，是觀眾期待的故事。但當被問到這幾年克服不順的歷程、如何熬過這幾年的苦練時，她卻頻頻給出意外冷靜的回答，「這就是我生活的一部分啊！」

「而且阿公當年再辛苦，要照顧家裡面的我，也要照顧在『裡面』的爸爸，也不曾在我面前喊

過累，他也不會抱怨爸爸，默默的把所有苦都吃下來，」黃筱雯說，自己再怎麼累，也不及阿公。爺爺辛勞卻不埋怨的身影，讓她可以平靜的看待自己的辛苦。

她也不否認過往家事被媒體歷歷翻出時心底的不適，「畢竟這不是風光的事情，」她說。但幸好，大家給予他們一家許多鼓勵與支持，不僅感動了她，也感動了爸爸。從言行中，她知道爸爸正在慢慢改變，而她也是，慶幸的是他們都在往變好的路上邁進。

她仍舊記得，18歲那年的生日，爸爸在她胸口附近刺下「拳擊女孩，記得你為什麼開始」，那像是一道咒語，在每個辛苦的時刻，都會再把她帶回到「初心」狀態。黃筱雯或許不是王道漫畫熱血的故事主人公，但她卻是自己人生的主角，未來的情節，由她一拳拳拚力打下。



請在「掌握人生」活動後，回答下列問題

六年1班\_\_\_\_號。姓名\_\_\_\_\_

1. 如果你是黃筱雯，當同學問：「你爸爸怎麼不在？」時，你會怎麼做，為什麼？
2. 你覺得練拳擊這件事對黃筱雯怎麼看待他的家庭有什麼影響？
3. 你覺得什麼是「人生勝利組」，需要具備什麼條件？

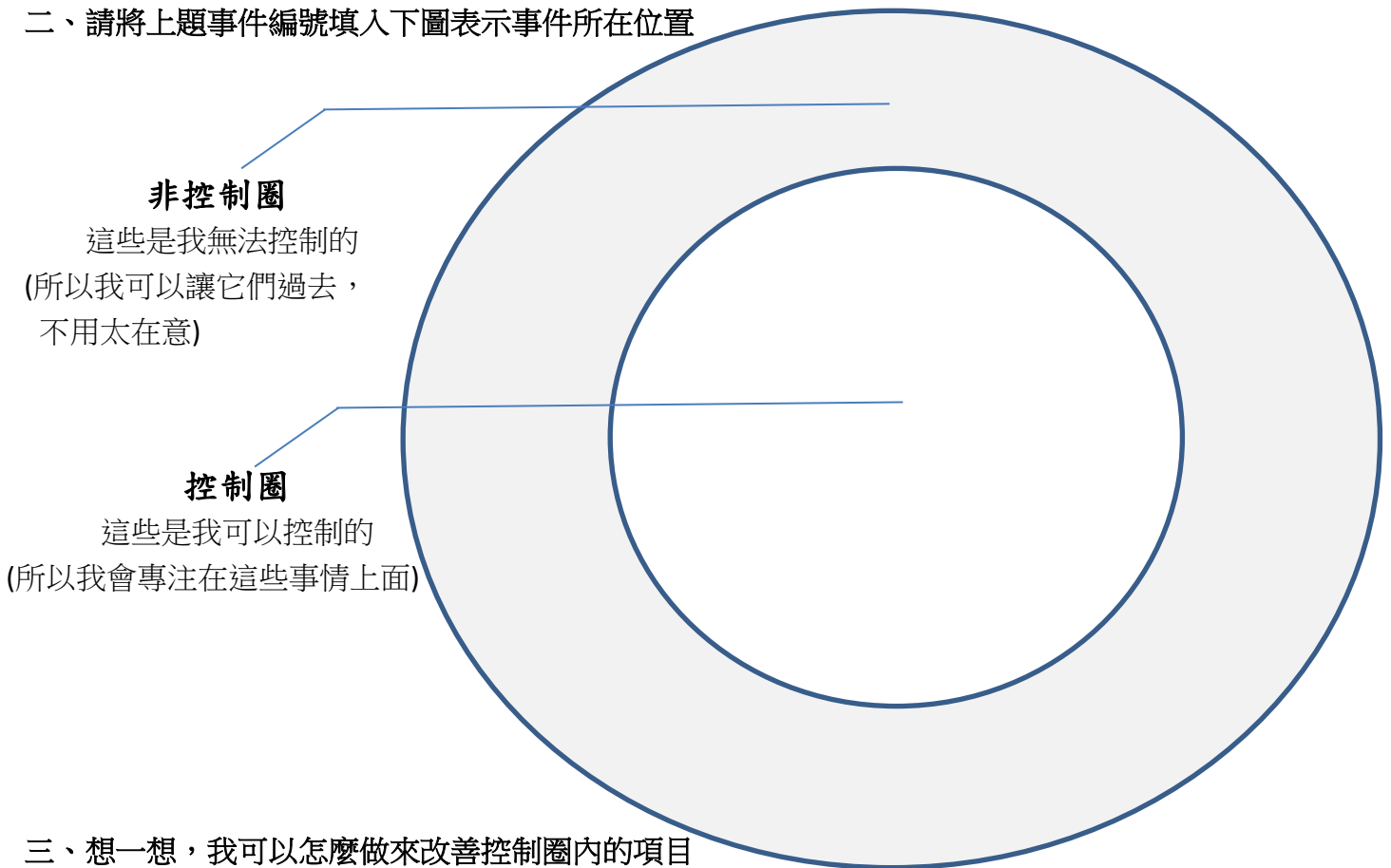
# 我的魔力圈

六年 1 班\_\_\_\_號。姓名\_\_\_\_\_

一、寫下 10 個與家人相處、互動或家庭生活中令你覺得煩惱、擔心或想改善的事情。

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

二、請將上題事件編號填入下圖表示事件所在位置



三、想一想，我可以怎麼做來改善控制圈內的項目

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

## 溝通你我他

疫情停課期間，媽媽在廚房裡揮汗，張羅出一桌菜，我一看覺得看起來不好吃，不是我想吃的……

一、**察：**請在下表寫下自己與媽媽可能的觀察、心情、需求和請求。

	自己 (誠實的表達自己)	媽媽 (關心的同理他人)
<b>觀察</b> (看、聽、想到) (客觀、不評論)	當我(看、聽、想到)……	當你(看、聽、想到)……
<b>心情</b> (感覺， 不是想法)	我感到……	你感到……(嗎?)
<b>需求</b> (心情的根源)	因為我需要/看重……	因為你需要/看重……(嗎?)
<b>請求</b> (具體明確 不是命令)	你是否願意……	所以，你想……(嗎?)

二、**聽：**與同學輪流交換角色說說看各自的想法。聆聽同學的看法後，有哪些是我一開始沒想到的？請用「不同顏色」的筆，在上方表格中補充。

三、**寫：**完成上方資訊收集後，將對自己與他人的觀察、心情、需求和請求用語句表達。

---



---



---



---

四、**說：**與同學兩兩一組，練習說出誠實的表達自己與關心的同理他人的話。

## 寶貝我的家

我無法決定自己的出生，但是我可以選擇自己的人生。請從你的魔力圈可以控制的項目中選擇一項，實際做做看並記錄。

項目		實踐期程	月    日 -    月    日
具體行動			
預期溝通 內容			

實踐紀錄：

1. 我的實際行動與家人反應。
2. 我與家人的實際溝通內容。
3. 實踐前、實踐時、實踐後分別怎樣的心情？為什麼？
4. 過程中遇到哪些困難，未來可以如何調整？
5. 對自己此次行動(含溝通)的滿意度給幾分，為什麼？

不太滿意

還可以

滿意

很滿意

原因：

1

2

3

4