

新北市立竹圍高中 112 學年度 實施家庭教育課程成果

(二) 自編家庭教育課程教材或設計教學活動

家庭探索之旅 (12 年級)

編撰者：鐘紫云

壹、設計說明

一、設計理念

本課程以家庭成員參與家庭發展的不同階段，以及在發展任務中所遇到的挑戰與因應作為設計理念。旨在探討家庭成員如何從日常生活與家人的互動中，關心家庭階段發展任務中所遇到的生活議題，最終共同創造生活福祉。家庭是個人學習的起點，在個人成長的過程中，經歷不同的家庭發展階段，在不同發展階段也隨之相伴不同的壓力與危機，家庭成員在挑戰中學習如何調適與因應。

本課程實施對象為十二年級學生，配合高中家庭教育主題軸一「5/A」中的學習表現「1-V-3 分析家庭發展歷程中的任務及壓力」與學習內容「A-V-5 家庭各發展階段的任務、挑戰、壓力與危機」、「A-V-6 家庭各發展階段的資源需求」做為學習的重點。

上述學習表現「1-V-3 分析家庭發展歷程中的任務及壓力」的補充說明為：「1.家庭發展的不同階段，須完成不同的發展任務與挑戰，若未能順利達成發展任務，則可能面臨壓力或危機，例如家庭建立期會有婚姻關係的適應與協調、家庭擴展期會有初為父母的適應、家庭收縮期會有中老年伴侶的調整與適應及父母與成年子女代間關係的調整與適應等發展任務。2.家庭的不同發展階段，有不同的資源需求，例如：(1)建立期：婚姻關係與適應的學習、生育的預備、家人關係建立的學習等資源。(2)擴展期：新手父母的協助、社區托育服務、學校教育、兒童課後輔導、親少年的社區支持、圖書館、安全的休閒環境等資源。(3)收縮期：終身學習管道、休閒運動環境、健康醫療機構、社區照顧服務等資源。」

二、內容重點

考量十二年級學生自高中階段畢業後，即將進入下一個學習歷程並邁入成人階段。因此，對建構自己的家庭願景，從了解家庭發展的不同階段所面臨的發展任務及挑戰，到家庭成員間的角色任務、互動關係，也從家庭經營的任務挑戰與適應學習中成長。而青少年做為家庭成員的一份子，在了解自己除了在家中扮演子女角色之外，亦能明白家庭發展階段：「建立期」、「擴展期」、「收縮期」中的發展、挑戰與因應，並覺察家庭因不同階段面臨的壓力與危機而有不同的資源需求。從家人互動與發展任務的實踐中理解家庭情感聯繫的意義、父母親職角色的扮演、未來高齡化社會終身學習的趨勢，以及醫療社福資源的挹注，最終明白生命延續的價值。

課程中的每一節課皆可獨立運用，無論是「建立期」中婚姻關係的建立、婚前諮詢、育兒準備；「擴展期」新手父母學習新的生活角色、了解社會上的育兒資源、家族代間互援及成長；「收縮期」高齡社會的終身學習、友善的社區環境等等，皆可和平時的社會時事議題結合。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
建立我的家	第 1 節	家庭「建立期」的發展、挑戰與因應
家庭面面觀	第 2 節	家庭「發展期」的發展、挑戰與因應
家庭新的里程碑	第 3 節	家庭「收縮期」的發展、挑戰與因應
家庭資源大觀園	第 4 節	家庭資源連結與運用

四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	鐘紫云
實施年級	12 年級	總節數/	共 4 節
單元名稱	家庭探索之旅		
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	

		項目說明	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。
家庭教育	主題軸		5/A 家庭的組成、發展與變化
	學習重點	學習表現	1-V-3 分析家庭發展歷程中的任務及壓力
		學習內容	A-V-5 家庭各發展階段的任務、挑戰、壓力與危機 A-V-6 家庭各發展階段的資源需求
議題融入		學習主題	N/A
		實質內涵	N/A
與綜合領域/家政科的連結		學習表現	家 4b-V-1 探究家庭系統與個人的關聯，精進互動與溝通策略，增進家人互動關係。 家 4b-V-2 分析家庭發展歷程與家庭壓力，學習正面因應的知能與策略。
		學習內容	家 Db-V-1 家庭系統與家人互動。 家 Db-V-2 家庭發展與家庭壓力。
教材來源			自編教材
教學設備/ 資源			電腦設備、電子白板、海報紙、彩色筆。
學習目標			
1.了解家庭發展的不同階段，及其發展任務與挑戰。 2.了解不同發展階段：「建立期」、「擴展期」、「收縮期」有不同的資源需求，並運用適當資源解決家庭議題。			
學生先備知能： 具備家庭角色與家庭關係的先備知識與知能。			
活動設計			
活動內容及實施方式			時間
活動一：建立我的家（第1節） 一、從認識自己的家庭開始 Duvall 與 Hill 於 1948 年提出「家庭生命週期」的概念，說明一個家庭從建立、蓬勃發展到中止發展的改變歷程。家庭的建立經歷新婚、生育(或收養、領養)、子女成長、子女離家、退			5'
			學習評量

休空巢、伴侶一方去世、自己生命終結等階段。然而，觀察一個家庭的改變，不一定皆會經歷以上階段發展，例如無子女或高齡再生么子女，都會使階段跳躍或迴轉。

二、家庭生命週期

從上述 Duvall 與 Hill 的家庭生命週期概念，將家庭發展畫分成三期共八階段。

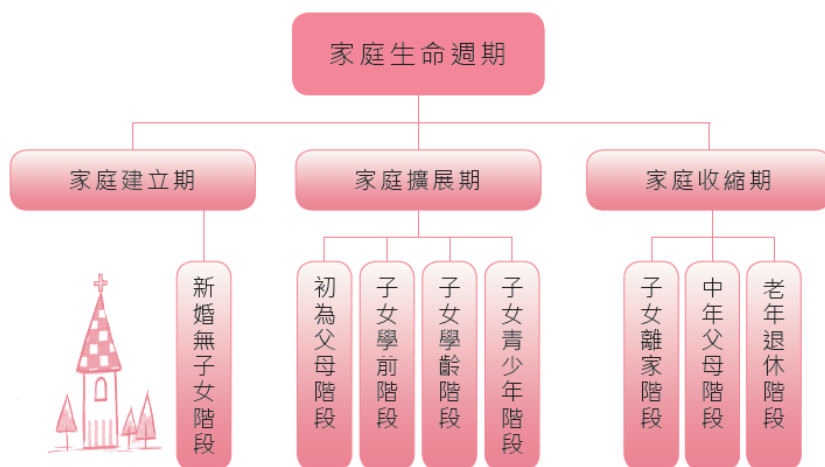


圖 2-4 家庭生命週期

資料來源：唐先梅、周麗端（2019）。教育部委辦「高級中等以下學校及幼兒家庭教育數位學習課程計畫」。

我們了解到，家庭成員間有著四大關係：伴侶關係、親子關係(父母與未成年子女間的關係)、代間關係(父母與成年子女間的關係)和手足關係(子女間的關係)。每個階段會因為成員改變使家庭需要調適，家庭的各階段也有其任務要完成，才能使家庭順利進入下一個階段。

三、家庭生命週期之一：「建立期」

家庭建立期：新婚無子女階段。重點在家庭關係的建立與家庭規則的安排。

(一)伴侶關係：建立家庭規則、家務分工、工作與家庭平衡、財務規劃等。

(二)親子關係：為人父母的準備及育兒基金等。

(三)代間關係：姻親關係的經營、媳婦與女婿角色與家族的互動

<p>觀念的溝通、養育子女的財務分配、是否要養育第二個子女、伴侶親密關係的经营等</p> <p>(二)親子關係：學習為人父母、協助孩子建立良好生活習慣、親子共學、教導子女參與家務分工、協助子女面對就學壓力、處理手足間的衝突等。</p> <p>(三)代間關係：祖父母代間教養互相尊重與溝通、共同學習新事物，代間親子共同成長。</p> <p>(四)手足關係：培養正向的手足關係、手足間平權及成為彼此的支持者。</p>		
<p>三、分組討論：</p> <p>家庭發展的壓力和需求隨著時間推移、家庭成員的改變而有不同的任務，請各組討論每個階段會面臨的壓力與因應措施。</p> <p>(一)初為父母階段：是否要請育嬰假？由伴侶哪方請育嬰假？公托/保母的選擇？與長輩教養觀念不一致的處理。</p> <p>(二)子女學前階段：公幼/私幼的選擇？工作與家庭平衡的壓力、孩子成長過程照顧的壓力。</p> <p>(三)子女學齡階段：協助孩子學習的壓力、親師溝通的壓力、社區活動參與的壓力。</p> <p>(四)子女青少年階段：了解孩子交友網絡的壓力、協助子女課業的壓力、尊重子女自主權的壓力、協助子女青春期的調適、協助子女生涯發展。</p>	20'	<p>實作評量</p> <p>各組討論不同階段的壓力和因應措施</p> <p>(附件 12-1)</p>
<p>四、影片賞析：父親眼中的女兒!女兒眼中的父親</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=kZhgMgE2938)</p> <p>影片中沒有任何一句台詞，但從父親與女兒不同身分的視角出發，而看到家庭階段轉換的樣貌，從初為父母階段、子女學前階段、學齡階段、青少年階段的衝突.....。無論從父親的視角和女兒的視角，最終都圍繞的愛與關懷。</p>	5'	
<p>五、小結：</p> <p>回顧本節課程，我們發現家庭發展的不同階段，須完成不同的發展任務與挑戰，若未能順利達成發展任務，則可能面臨</p>	5'	

壓力或危機。		
<p>活動三：家庭新的里程碑（第3節）</p> <p>一、隨著家庭階段改變的適應與調整：</p> <p>我們從前幾次的課程了解到，從家庭建立之初的婚姻關係適應與協調、初為父母時因迎接新成員而面臨的壓力與挑戰，接下來子女成長立業，伴侶間要面對的適應與調整.....都需要家庭成員一起攜手創造生活福祉。</p> <p>二、家庭生命週期之三：「收縮期」</p> <p>家庭收縮期會經歷子女成年自立，家庭因子女陸續離家而造成改變。中年父母進入空巢期，除要面臨空巢期的婚姻關係，也因家計負擔者退休，而須面對退休生活、老化和獨居生活的調適。</p> <p>(一)伴侶關係：面對中年危機、規劃退休生活、子女離家的家務調整、退休後的休閒活動、居家照顧、獨居等。</p> <p>(二)代間關係：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.父母與成年子女：面對子女離家、協助子女成家、學習與子女配偶建立關係、提供教養孫子女的協助。 2.祖孫關係：學習擔任祖父母、經驗傳承、接受子女的照顧與回饋。 3.手足關係：手足學習成為彼此重要的支持者。 <p>三、影片欣賞：</p> <p>家庭因子女離家而進入空巢期，父母如何規劃退休及休閒生活。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7lWq0i-ZsQc</p> <p>(一)影片中的家庭如何聯繫彼此的感情？</p> <p>(二)影片中的父母如何安排自己的休閒生活？</p> <p>(三)請就家庭「收縮期」的三個階段，討論家庭的生活圖像：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.子女離家階段：子女成年自立 2.中年父母階段空巢期：伴侶重回二人世界 	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>實作評量</p> <p>完成學習單中「收縮期」的生活規劃(附件 12-2)</p>

<p>3.老年退休的階段：退休規劃、休閒生活、身體老化.....。</p> <p>五、小結：</p> <p>從這幾節的課程中，我們了解家庭的不同階段：「建立期」、「擴展期」、「收縮期」中各有其面對的壓力與挑戰，同時討論了如何因應這些危機，以順利進入下一個發展階段。</p>	5'	
<p>活動四：家庭資源大觀園 (第4節)</p> <p>一、我們前面介紹了 Duvall 與 Hill 的家庭生命週期概念，從家庭發展可以畫分成三期共八階段。</p> <p>(一)建立期：新婚無子女階段。</p> <p>(二)擴展期：初為父母階段、子女學前階段、子女學齡階段、子女青少年階段。</p> <p>(三)收縮期：子女離家階段、中年父母階段、老年退休階段。</p> <p>二、家庭資源有哪些</p> <p>每個家庭面對危機或壓力時，家庭資源是否足夠尤為重要，若資源不足，需要對外尋求資源。</p> <p>(一)個人與家庭資源：個人專長、家庭物質資源(錢、房屋、土地)、家人人力資源。</p> <p>(二)政府資源：學習/休閒活動單位(學校、社教館、博物館等)、法令政策(經濟補助、貸款等)。</p> <p>(三)民間機構資源：托育機構、基金會、媒體資源、非營利組織、社團等。</p> <p>老師說明家庭資源的意義及舉例，並請各組就上述介紹，以線上心智圖共編一個家庭生命週期歷程中會運用到的各種資源。(範例參照附件：12-3)</p> <p>三、家庭資源大連結</p> <p>請同學就 Jamboard 上老師的提問，寫上可提供的資源：</p> <p>(一)建立期</p> <p>1.假設你們是一對新婚伴侶，你們面臨不同的家庭背景和價值</p>	<p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>實作及口語評量</p> <p>以線上心智圖共編家庭資源</p> <p>實作及口語評量</p> <p>利用</p>

<p>觀，如何解決潛在的衝突？</p> <p>2.你們是一對新婚伴侶，因消費觀不同遇到了財務管理的問題，如何制定財務計畫？</p> <p>(二)擴展期</p> <p>1.假設你是父母，有一個 1 歲的孩子。你在工作和家庭責任之間感到壓力。你如何平衡工作和照顧孩子的需求？</p> <p>2.假設你有兩個小孩分別是 2 歲(托育)和 5 歲(幼兒園)，你如何為他們選擇就學環境？</p> <p>3.假設你是父母，和原生家庭父母的教養觀念不同，如何溝通？</p> <p>4.假設你是父母，子女要求能有自主權，然而，你和子女之間存在溝通障礙，如何溝通解決？</p> <p>(三)收縮期</p> <p>1.假設你是父母，孩子已經離家上大學。你感到空虛和焦慮，如何找到新的生活目標和意義？</p> <p>2.假設你的父母正面臨健康問題和老化，你如何協助他們？</p> <p>五、小結：</p> <p>從以上的討論，相信同學可以發現家庭功能的運作，在各階段遇到的挑戰，若能引入適當的資源，可以協助家庭運作得更良好。</p>	5'	<p>Jamboard</p> <p>討論及分享</p> <p>(註:老師可以視需求選擇題目數量)</p>
--	----	---

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 建立我的家	了解家庭「建立期」的發展、挑戰與因應	實作及口語評量 (海報)
活動二 家庭面面觀	了解家庭「發展期」的發展、挑戰與因應	實作評量 (學習單)
活動三 家庭新的里程碑	了解家庭「收縮期」的發展、挑戰與因應	實作評量 (學習單)

活動四 家庭資源大觀園	家庭資源連結與運用	實作及口語評量 (科技載具)
----------------	-----------	-------------------

參、附件

附件 12-1

家庭面面觀

組別:_____

請討論以下 4 個家庭階段的樣貌、幸福時刻與困境，並且可以運用哪些的資源協助家庭遇到的難題？

家庭生活的 各個階段	可能遇到的問題	解決方式
初為父母階段		
子女學前階段		
子女學齡階段		
子女青少年階段		

家庭新的里程碑

組別:_____

影片賞析-家庭因子女離家而進入空巢期，父母如何規劃退休及休閒生活。
請同學就片中子女與父母相處的經驗做討論：

一、影片中的家庭如何聯繫彼此的感情？

二、影片中的父母如何安排自己的休閒生活？

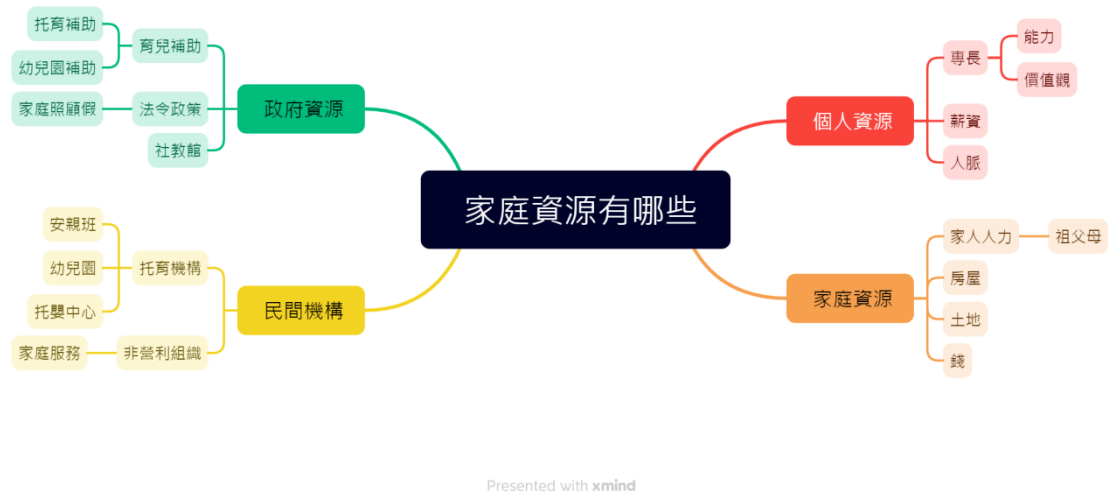
三、請就家庭「收縮期」的三個階段，繪出家庭的生活圖像：

(一)子女離家階段：子女成年自立

(二)中年父母階段空巢期：**伴侶**重回二人世界

(三)老年退休的階段：退休規劃、休閒生活、身體老化

家庭資源有哪些-線上共編心智圖範例



肆、參考資料

周麗端、唐先梅(2020)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 I 主題軸一：家庭的組成發展與變化。教育部。

VISION THAI 看見泰國 (2016 年 3 月 30 日) 。泰國廣告 | 超感人廣告看到哭！看完泰國 Google 好想回家。 <https://www.youtube.com/watch?v=7lWq0i-ZsQc>

鄧曉奕 (2015 年 6 月 15 日) 。父親眼中的女兒 女兒眼中的父親！超感人！日本汽車廣告獻給天下父親。 <https://www.youtube.com/watch?v=kZhgmGE2938>