**花蓮縣 明廉 國民小學 112 學年度 三 年級第 一 學期校訂課程計畫 設計者：＿溫暖小太陽教學群**

**(一)普通班**

1. **課程類別：**

 1. ■統整性主題/專題/議題探究課程：溫暖小太陽（孝親尊長）

 2.其他類課程：□本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 4 )週，共( 4 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習目標**/**學習重點 | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式/申請經費) |
| 第14週 | 生活-E-B1使用適切且多元的表徵符號 表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 | 透過討論，認識孝順行為。 | ◎我的小時候 以小朋友小時候的照片呈列，簡述分享與討論爸爸媽媽如何細心呵護、照顧我們的生活。◎玩「老鷹抓小雞」的遊戲：母雞拼命以肉身抵擋老鷹，以保全小雞，來突顯母親的愛是無限的偉大；從中類推到自己的父母也是無私的愛護我們，盡其所能的扶持我們，為我們擋風遮雨，細心照顧我們。◎討論與發表：1.遊戲中的母雞如何保護小雞？2.當我們是幼兒時，父母親是如何照顧我們的？3.讓小朋友分享父母為自己做過 哪些令人難忘又感動的事。4.分組討論如何對為自己付出的人表達感謝之意？◎教師總結：想一想，怎樣才是孝順的行為？ | 1 | 照片 | 1.口頭發表(1)能和同學分享照片內容。(2)能在討論後表達自己的想法(3)能說出一項孝順的行為 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿3.申請鐘點費：\_\_(人)\*\_\_(節)\*\_\_\_\_(元) |
| 第15週 | 生活-E- C1覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人。 | 由老師帶領全班討論和角色扮演，從中體會不同角色的重要任務。 | ◎欣賞媽媽生我好辛苦PPT 教師請問小朋友家中的家事如何分配，讓小朋友思考誰做最多家事。◎「角色扮演」 1.以4-6人為一組，扮演家中的成員，從中體會不同角色的重要任務。 2.讓小朋友體會家人要如何相處，分配家事，才能讓家庭的氣氛和樂融融。◎「愛的限時信」學習單： 寫下對家人的感恩，並親自交給家人看。 | 1 | 1單槍投影機2. PPT  | 1.發表至少一項自己的看法。2.實作表現與討論-由老師帶領全班討論和角色扮演，從中體會不同角色的重要任務。 | 【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿3.申請鐘點費：\_\_(人)\*\_\_(節)\*\_\_\_\_(元) |
| 第16週 | 生活-E-C2覺察自己的情緒與行為表現可能 對他人有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作 任務展現尊重、溝通以及合作的技巧。 | 由老師帶領全班討論和角色扮演，從中體會不同角色的重要任務。 | 【承上節】◎觀察家人所做的家事，家裡的誰做了什麼?每天都會做這件家事嗎?你有什麼感覺?◎學習單「我會做家事」： 帶回家記錄一星期中所做的家事，下星期在 課堂中與同學分享。◎教師總結： 1.做任何事都要事先秉告父母，讓父母安心。2.與兄弟姊妹相親相愛、分擔家事。這樣的行為才是孝順的行為。 | 1 | 1.家事記錄單 | 1.發表家人家事。2.至少三項自己所做的家事。3.討論-由老師帶領全班討論和角色扮演，從中體會不同角色的重要任務。 | 【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。品 E3 溝通合作與和諧人際關係 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿3.申請鐘點費：\_\_(人)\*\_\_(節)\*\_\_\_\_(元) |
| 第17週 | 生活-E-C1覺察自己、他人的關係，體會生活禮儀與規範的意義，學習尊重他人。 | 透過分享討論真實情境，學習如何孝親尊長。 | ◎ 分享與討論：　1.「愛的限時信」讓家人有什麼反應？　2.讓小朋友報告自己一星期中做了哪些家事？　3.報告自己在學校有哪些尊師的行為？ 4.虛心接受同學及師長的勸告也是孝順的行為嗎？◎ 教師總結： 孝親尊長就是在外注意自己的行為舉止，不使家人及師長蒙羞，與兄弟姊妹相親相愛、分擔家事，做個品學兼優的好學生。 | 1 |  | 1.能表現專心聆聽的態度2. 能流暢的發表自己的想法3.能欣賞別人做的好的地方 | 【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿3.申請鐘點費：\_\_(人)\*\_\_(節)\*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

**花蓮縣 明廉 國民小學 112 學年度 三 年級第 二 學期校訂課程計畫 設計者：＿溫暖小太陽教學群(一)普通班**

1. **課程類別：**(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

 1.■統整性主題/專題/議題探究課程： 溫暖小太陽（孝親尊長）

 2.其他類課程：□本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 4 )週，共( 4 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習目標 | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源 | 評量方式 | 融入議題實質內涵 | 備註(如協同方式) |
| 第13週 | A1 身心素質與自我精進C1 道德實踐與公民意識 | 了解父母或長輩從小到大對我們的照顧及付出，進而能以實際行動，勇敢的向對方表達感謝之意。 | <第一節> 【引起動機】 ◎單元名稱：愛的帳單　 1.(配合附件一；心心相印)進行5分鐘的小測驗，看看自己對於平常辛苦照顧我們的父母或主要照顧者是否瞭解。 【發展活動】 ◎ 故事時間「免費的帳單」　 教師展示PPT檔，引導學生閱讀故事。  ◎ 討論與發表：(老師提問，學生自由發表。) 1.想一想從出生到現在是誰一直在關心你？照顧你？ 2.他們是如何的關心你？照顧你？有沒有令自己印象深刻的例子？ 3.他們對你付出了這麼多，有因此向你收費嗎？為什麼？ 4.自己是不是曾向父母做過不合理的要求？(例如：考100分就要禮物或金錢、不想吃的東西就不吃、生日時要買玩具、抱怨父母無法滿足自己想要的事…) 5.我們現在年紀還小，那要如何做才能報答父母對我們的恩情呢？ (請同學回答下面問題，引導出生活中的許多小事皆可表現自己對父母的孝順之情) Q：父母下班回來很累… A：倒水、口頭關心、自動自發完成功課…)  Q：父母正忙著煮飯… A：幫忙洗菜、準備碗筷、照顧弟妹… Q：家裡有客人來訪時… A：協助倒茶水或招呼客人  【統整活動】* 教師引導學生思考父母對孩子不求回報的付出，所以自己也應該盡可能的在日常生活中做個孝順的孩子。
* 交代回家功課(附件二：感恩兌換券)的使用方式。
 | 1 | 1.單槍投影機2.故事ppt3.學習單 | 1.口語評量:能在問答中說出自己的想法。2.紙筆評量:在習寫學習單中思考自己的行為。 | 【閱讀素養教育】閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係 |  |
| 第14週 | A1 身心素質與自我精進C1 道德 實踐與 公民意識 | 透過角色互換，了解媽媽一天生活所付出的辛勞，從而能互相體諒並願意分擔家務。 | <第二節>【引起動機】 ◎單元名稱：小偵探記錄1.繪本故事『媽媽的甜蜜小麻煩』動畫欣賞（文建會兒童文化館～繪本花園）故事大意：今天是特別的一天，因為這是屬於媽媽的日子。小豬妹妹摸下床，開始幫媽媽準備各式各樣的「驚喜」！──幫媽媽作早餐，把牛奶灑了滿地！──作愛心卡片，漿糊紙屑兵荒馬亂！──還把外頭種的水仙花，拔了一大圈！　　面對小豬妹妹準備的「驚喜」，小豬媽媽都假裝不知道，只是悄悄地、微笑地收拾著小豬弄亂的東西。「嚇一跳！」得意洋洋的小豬妹妹，都不知道小豬媽媽的辛苦，還真是媽媽的「甜蜜小麻煩」呢！【發展活動】1.在家裡平常負責照顧你的人是誰？（父母、祖父母或其他長輩，自由回答）2.對照顧的人來說最特別的日子是什麼時候呢？（母親節、父親節或生日…）3.在特別的日子時，你可以怎麼表達對他們的愛呢？（跟媽媽說我愛媽媽；製作卡片或是花朵；幫長輩按摩……）4.在學校上課時，負責照顧你的人又是誰？（師長）5.家中的長輩和學校的師長平常為我們做了哪些事？（自由回答）6.看到大人們為我們做了這麼多，你可以做什麼來減輕他們的辛苦呢？（幫媽媽按摩、做家事、表現乖一點…）7.發下『愛的驚喜袋』學習單，在課堂中完成。【統整活動】1.教師統整： 父母師長對我們的關愛是不分時間地點的，平常在生活中就要對家中長輩及學校師長表達尊敬的態度，用實際的行動讓父母師長放心，這就是孝親尊長的表現。  | 1 | 文建會繪本動畫 | 1.能專心觀賞影片內容2.口語評量:能參與討論並踴躍舉手發言。 | 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係 |  |
| 第15週 | A2 系統 思考與 解決問題B1 符號 運用與 溝通表達C1 道德 實踐與 公民意識 | 在生活中能注意生活禮節，且做任何事時都要讓父母或長輩知道，才能讓他們放心。 | <第三節>【引起動機】 ◎單元名稱：愛的便利貼　 請學生背誦弟子規至「入則孝」篇，並說說看：其中的「出必告，反必面」的意思。【發展活動】 1.Q：小朋友，出門時是否都有告知父母長輩要去哪裡，回家時也有告知父母：「我回來了」？ 3.Q：如果父母不在家怎麼辦？ A：可以留紙條。 3.Q：為什麼告知父母自己去哪裡、做哪些事，這麼的重要？ A：不讓父母擔心。 4.老師出來示範一般的說法（媽媽：「我和小志要去運動」）。請小朋友仔細想想句子裡傳達的訊息是否完整？ 5.教導小朋友完整的傳達需注意以下要點： （1）人物：要和什麼人出去 （林小志） （2）事情：要做什麼事情 （運動） （3）時間：幾點出去、何時回來 （上午9：00出門、12：00回家） （4）地方：去什麼地方 （中琉公園） ※另外，最好留下聯絡方式，如：電話號碼、地址等等。 6.老師出來演示正確的說法 **「媽媽，我今天上午9：00要和陳小安去中琉公園玩，中午12：00回家。陳小安手機是0999-111111」**。 7.請小朋友出來，按照題目口頭練習。 （1）人物：王小明 （2）事情：看書 （3）時間：下午1：00出門，4：00回家 (4)地方：市立圖書館 8. 配合附件三：愛的便利貼(練習書寫便條)。【統整活動】* 做任何事都要讓父母知道，才能讓長輩放心。在學校也是一樣，離開教室前及回到教室後，都要知會老師一聲。

<第三節結束> | 1 | 1.弟子規讀本2.學習單 | 1.口語評量:能正確說出弟子規字句的意思2.口語評量:能正確說出語句中需具備的關鍵訊息。2.紙筆評量:在習寫學習單中練習書寫便條。 | 【閱讀素養教育】閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係 |  |
| 第16週 | A1 身心素質與自我精進C1 道德 實踐與 公民意識 | 平時要懂得保重身體，不讓父母或長輩操心，就是孝親尊長的表現。 | <第四節> 【引起動機】 ◎單元名稱： 詢問小朋友有沒有受傷或生病的經驗，以及當時父母是如何照顧自己的？【發展活動】 ◎ 故事時間「媽媽的眼淚」平常乖巧懂事的小杰今天和班上同學打架了。因為班上同學笑他媽媽是個賣魚的，每天全身都是魚腥味，又臭又髒的。小杰想到他們這樣嘲笑和自己相依為命的媽媽，忍不住就出手了！雖然他自己也被揍了幾拳，臉上有些傷，但是想到能替媽媽出口氣，就覺得自己沒有錯，硬是把腰桿挺得直直的、頭也抬得高高的。回到家後，媽媽知道了這件事，臉色一沉，什麼也不說的就回到房間。直到夜幕低垂，小杰走進房裡，才看到媽媽坐在窗前輕聲的哭泣。原本還帶有些許得意的小杰這時慌了！他不知道媽媽為什麼要哭？  ◎ 討論與發表：(學生自由發表) 1.小杰是個怎樣的小孩？ A：乖巧懂事 2.他在學校發生了什麼事？ A：和同學打架 3.他為什麼要打架？ A：因為同學罵小杰的媽媽。 4.你能想像他當時的心情嗎？ A：生氣、憤怒、得意(打贏了) 5.你覺得小杰和媽媽的感情好不好，從哪裡看得出來？ A：好，因為他們兩人相依為命；因為小杰很在意媽媽，才會和他人打架；小杰會把學校的事告訴媽媽… 6.為什麼媽媽知道小杰打架的事之後要這麼難過？ A：小杰和同學打架，粗暴的行為使媽媽覺得自己沒有教好小杰，所以覺得很羞愧；小杰受傷了，讓媽媽擔心、小杰和同學打架，品行受損… 7.你是不是也曾經做過危險的事情，讓父母擔心？當時的情形？ A：(學生自由發表) 8.你覺得平常生活中，要如何才不會讓父母擔憂？ A：遊戲或運動時的安全事項、不用暴力處理事情、上下學時的注意事項、注意身體健康… ◎發下附件：自我反省記錄表 【統整活動】* 「身體髮膚受之父母，不敢毁傷，孝之始也。」雖然我們年紀還小，但是只要我們能認真求學、保重身體，不要讓父母操心，就是孝順的表現。

<第四節結束> | 1 | 1.學習單 | 1.口語評量:能完整表達並專心傾聽同學發言。2.紙筆評量:認真積極的完成學習單。 | 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係 |  |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

附件一：學習單

 三年 班 號 姓名

 謝謝爸爸為我做的事： 謝謝媽媽為我做的事：

 謝謝﹝兄弟姊妹﹞為我做的事：

附件二：學習單

 三年 班 號 姓名：

 這個星期我做了哪些家事？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 我做的家事 | 這些家事原來是誰做的 |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |
|   月 日 |  |  |

 做完家事的感想：



 

附件三：教師節的由來



在 中 國 教 育 史 上 ， [孔 子](http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/teacher/confucious.htm) 象 徵 著 「 有 教 無 類 ， 因 材 施 教 」 的 萬 世 師 表 典 型 。 以 六 藝 傳 授 學 生 三 千 多 人 ， 不 論 其 階 級 、 人 品 ， 凡 是 真 心 向 學 ， 他 皆 來 者 不 拒 、 誨 人 不 倦 。

春 秋 變 局 中 ， 孔 子 力 學 濟 世 ， 曾 為 匡 正 社 會 而 周 遊 列 國 ， 勸 諫 君 王 行 道 ； 晚 年 ， 整 理 古 代 文 獻 ， 奠 定 中 華 文 化 萬 世 不 易 的 基 石 。 民 國 二 十 八 年 教 育 部 通 令 全 國 將 孔 子 誕 辰 八 月 二 十 七 日 訂 為 教 師 節 。 後 來 經 曆 數 及 考 紀 專 家 將 孔 子 誕 辰 換 算 為 國 曆 應 為 九 月 二 十 八 日 ； 故 於 民 國 四 十 一 年 由 行 政 院 提 請 總 統 明 令 ： 孔 子 誕 辰 及 教 師 節 改 為 九 月 二 十 八 日， 以 紀 念 至 聖 先 師 ， 並 慰 勞 教 師 們 經 年 的 辛 勞 。

每 年 教 師 節 ， 各 地 [孔 廟](http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/teacher/conftmpl.htm) 都 會 舉 行 [祭 孔 大 典](http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/teacher/ceremony.htm) ， 以 最 隆 重 的 禮 儀 ， 表 達 對 孔 子 無 上 的 敬 意 。 在 教 育 行 政 單 位 及 各 級 地 方 政 府 所 舉 辦 的 「 慶 祝 教 師 節 大 會 」 中 ， 亦 分 別 頒 發 資 深 及 優 良 教 師 獎 狀 ， 以 表 彰 教 師 們 對 社 會 的 貢 獻 。

<http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/teacher/teacher.htm>

附件四：評量表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *我會努力的任務* | *完全做到* | *繼續努力* | *完全沒做到* |
| 在外注意自己的行為舉止，不使家人及師長蒙羞。 |  |  |  |
| 做任何事都要事先秉告父母，讓父母安心。 |  |  |  |
| 與兄弟姊妹相親相愛、分擔家事。 |  |  |  |
| 以實際行動，勇敢的向對方表達感謝之意。 |  |  |  |
| 虛心接受同學及師長的勸告。 |  |  |  |
| 做個品學兼優的好學生。 |  |  |  |



 *我是努力的小天使簽名*



(附件一)

 班級： 座號： 姓名：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 爸爸(阿公或爺爺) | 媽媽(阿嬤、奶奶) |
| ‧姓名 |  |  |  |  |
| ‧生日(國曆) |  |  |  |  |
| ‧年紀 |  |  |  |  |
| ‧星座 |  |  |  |  |
| ‧血型 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡的顏色 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡的偶像 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡吃的水果 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡的運動 |  |  |  |  |
| ‧最愛看的電視節目 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡喝的飲料 |  |  |  |  |
| ‧最喜歡自己(小孩)做什麼事 |  |  |  |  |
| ‧最不喜歡做的事情 |  |  |  |  |
| ‧最不喜歡吃的東西 |  |  |  |  |
| ‧最不喜歡自己(小孩)做什麼事 |  |  |  |  |

※回家後，可回家詢問出正確答案，看看自己和父母心心相印的指數喔！

|  |
| --- |
| 答對0~5題 → 喔~喔！要再多關心自己的親人喔！答對6~10題 → 你們的感情應該還不錯，繼續加油！答對11題以上→ 看來你們很「麻吉」，真令人羨摹！ |

(附件二)

小朋友，看完了「免費的帳單」故事，你是不是感受到了父母對我們無私的付出？其實我們也可以用實際行動，來表達我們對他們的感謝與愛喔！

|  |  |
| --- | --- |
| ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ | ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ |
| ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ | ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ |
| ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ | ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ |
| ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ | ***感恩兌換券***免費服務項目：  使用人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_使用日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_服務品質：☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ |

附件二：愛的驚喜袋

袋

愛

的

驚

喜

三年\_\_\_班\_\_\_號　姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❶

❷

❸

🞴 你想在『愛的驚喜袋』裡面放入哪些「驚喜」？

❶

❷

❸

🞴 你要把這份「驚喜」送給誰呢？為什麼？

我想要把『驚喜袋』送給\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

因為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

感恩兌換券回收站發行人簽名：

 小朋友，請好好保存使用過後的兌換券，並貼在下面表格中！

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

(附件四)

班級： 座號： 姓名：

小朋友，如果你臨時有事要出去，爸媽卻不在家，除了可以打手機先跟父母報備之外，隨手留下的便條，也能使家人清楚知道你的行踨，避免家人擔心喔！以下請自行設定一個情境，並完成下面的內容：

（1）人物：要和什麼人出去（ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_）

（2）事情：要做什麼事情（ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ）

（3）時間：幾點出去、回來（ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_）

（4）地方：去什麼地方（ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_）

（5）聯絡的方式：（ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_）

※將要交待的內容寫成完整的句子：

(附件四) **自我反省記錄表**  自省人：

小朋友，孝順父母的最好方法，就是不要讓他們擔心。可是我們卻常常只為了自己一時的高興，而忽略了父母的感受。現在請你仔細回想過去曾讓父母擔憂的事，把它們列舉出來，並重新檢視下次若遇到相同的狀況，自己應該如何改善：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **事件** | **原因** | **父母可能產生的心情和想法？** | **我可以怎麼做？** |
| 💣晚歸 | 放學後，去同學家玩。 | 😐心情：擔心😐想法：會不會遇到壞人？ | ☺先告訴父母☺早一點回家 |
|  💣 |  | 😐心情：😐想法： | ☺☺ |
|  💣 |  | 😐心情：😐想法： | ☺☺ |
|  💣 |  | 😐心情：😐想法： | ☺☺ |
|  💣 |  | 😐心情：😐想法： | ☺☺ |