



目 錄

教材 編印序文	做好家庭資源管理——【打造優質新北縣好家園】！		
	局長 劉和然	1
	主任的話.....	主任 蘇珍蓉	2
計畫 推展實施	家庭教育中心	3
課程 編撰理念	臺北縣96學度發展家庭資源管理課程緣起.....	許素梅	6

課程 設計內涵

「國小篇」

小一	小小整理王.....	賴 玉/鄭憶倫	18
小二	家事、家事誰家的事？.....	彭麗琴/陳佳汎	33
小三	時間管理與作息安排.....	楊小梅/陳昌蘭	47
小四	消費與理財高手.....	馬 香/楊秀雯	60
小五	健康加分.....	傅惠珍/吳家瑞	77
小六	家庭變化的因應.....	鄭麗英/李幸蓉	89

☆教學筆記





局長序

做好家庭資源管理打造優質新北縣！

和然自任公職以來，對於教育事務的關注一向不遺餘力，面對現階段家庭教育的推動，更視其為奠基新北縣之全力發展重點工作。目前在教育局家庭教育中心教育團隊戮力耕耘之下已達成教育部〈教育改革行動方案~七推展家庭教育〉「確立家庭教育法制」、「宣導家庭教育理念」、「建立家庭教育完整體系」、「提升家庭教育人員知能」、「研發優良家庭教育課程、教材、教法」五大執行事項，並將持續精進。

常態的家庭結構下，父母應該是孩子的第一位老師，家長重視教育，而且具有正確又優質的教育理念與策略，就能為孩子奠定良好的學習精神與態度。我國自古以來就有理家與家管的觀念，但總認為是女人負責柴米油鹽醬醋茶等雜物的處理，或是家庭財物的管理。對於忙碌的現代人而言，面對繁忙的事物常顯得事事力不從心，如何重新思考、如何以現代人的觀點來從事家庭資源管理是每個家庭每位成員需學習的。

本縣自95學年度提供「臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——『第一主題課程：壓力因應與溝通表達』」一書，做為各校推展家庭教育之課程教學參考以來成效卓著：除增益學校教師對家庭教育之重視，且將「家庭教育教學計畫」融入總體課程，要求高級中等以下學校落實每年推展四小時以上家庭教育課程及活動，並會同家長會辦理親職教育。

欣喜本縣用心澆灌家庭教育，厚植家庭教育資源，落實親師生對家庭教育應有之概念，並用教育的力量推展優質的家庭教育環境，促使縣內每一個家庭皆能逐漸發揮家庭教育之功能。和然感佩之餘，亦與有榮焉，期勉本專輯「臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——『第二主題課程：家庭資源管理』」之編印，更能彰顯本縣家庭教育志業之深耕與綿延！

臺北縣政府教育局局長

劉和然 謹識

九十六年六月



主任的話

臺北縣自92年家庭教育法公布實施迄今，是全國25縣市中率先成立「家庭教育輔導團」，並積極於高級中等以下學校推動4小時家庭教育課程之縣市。隨著時代的改變，家庭教育之定義，已由「在家庭中進行的事」之「場域」觀點，轉化為「能提供家庭成員增進家庭功能並提高家庭生活品質之「教育」觀點」。是以，學校實施家庭教育之意義，除了補強功能失彰家庭，強化其親職及子職等家庭教育內涵及概念外，最重要的是能培養孩子改變與創建自己未來家庭的能力。

臺北縣教育的發展係以「優化學習環境、精進教學品質、開展優勢潛能、卓越公民素養」為主軸，從學習的觀點來看，家庭伴隨每個人一生，其重要性絕不亞於學校教育及社會教育。在家庭中，不僅父母對子女有極大影響，相對地，子女在學校及社會的學習經驗，亦會對家庭產生回饋與衝擊，帶給家庭不同的成長與改變。

臺北縣政府教育局暨臺北縣家庭教育中心為全面提昇學生家庭生活知能，培養其正確之家庭價值觀，強化其經營良好家庭生活之能力，除依家庭教育法之規定研定「臺北縣高級中等以下學校推展四小時家庭教育課程及活動實施計畫」，要求各校依法於每學年實施4小時以上之家庭教育課程及活動外，亦重視臺北縣家庭教育輔導團之團隊合作，研發與提供家庭教育課程之相關教材供教學現場之教師參考，以落實家庭教育之精神內涵。

由於本（95）學年度本縣家庭教育輔導團的付出，繼去年研發編印「臺北縣高級中等下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——『第一主題課程：壓力因應與溝通表達』」及「臺北縣家庭教育手冊——幸福EASY Go！」二書後，96學年度「臺北縣高級中等下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——『第二題課程：家庭資源管理』」一書亦已付梓，企盼學校行政人員、導師、教師或家長皆能適時適地運用，廣泛宣導家庭教育理念。

感謝國立臺北教育大學曾端真教授、前牡丹國小李化愚校長之協助。特別是臺北縣家庭教育輔導團成員之努力，還有各級學校致力推展家庭教育同仁辛勤的紮根，由於各位的專業與創意，臺北縣的家庭教育又再一次向上提升，謹此一併敬致由衷之謝忱。

臺北縣政府教育局社教課課長暨臺北縣家庭教育中心兼任主任

蘇珍蓉 謹識

九十六年六月



臺北縣高級中等以下學校推展四小時 家庭教育課程及活動實施計畫

中華民國94年12月30日北府教社字第0940877102號函

一、實施依據

- (一) 配合家庭教育法規，高級中等以下學校每年應推展四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。
- (二) 臺北縣政府教育局推行家庭教育中程計畫（94-97年）。

二、推展目標

- (一) 厚植本縣家庭教育資源，落實親師生對家庭教育應有之概念，並用教育的力量推展優質的家庭教育環境，使縣內每一個家庭皆能務實發揮家庭教育之功能。
- (二) 增進學校教師對家庭教育之重視，提昇教師對家庭教育之專業知能，促進學校家庭教育課程之發展，培養學生家庭教育正確觀念，達成學校家庭教育效能。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北縣家庭教育中心
- (二) 承辦單位：本縣高中職以下各級學校。
- (三) 協辦單位：本縣高中職以下各級學校之學生家長委員會。

四、實施原則

(一) 自主原則

各校辦理家庭教育課程得融入相關領域，由學校課程發展委員會根據學校不同需求及辦學特色，討論選擇學校施行之課程主題及進行方式，學校可依地域、學生背景及文化的需求，以學生經驗為出發點，因應學生身心發展、家庭狀況、學校人力、物力之不同而規劃不同主題，設計適宜的教材。

(二) 循序漸進

課程及活動短期目標在增強學生對家庭教育的認識，長期目標在培養學生對家人的關心、了解及溝通互動的能力，亦即具備建立健康家庭的能力。

(三) 善用資源

善用學生家長委員會、家長志工團、駐校社工師、青少年輔導團或社會教育機構等



社會資源，有效推展家庭教育課程及活動。

(四) 親師合作

學校應會同家長會推展親職教育，並利用如家長日等各種方式鼓勵家長踴躍參加，以同步推展家庭終身學習的概念，確實提昇家庭教育課程及活動之成效。

五、辦理方式

學校推展四小時家庭教育課程及活動，應以融入課程教學為主、辦理相關活動為輔，採多元、彈性、符合終身學習之方式，依其對象及實際需要辦理，原則上可規劃為二小時課程、二小時活動。

(一) 融入各領域教學

1. 低年級可融入生活課程、綜合活動、健康與體育、語文等學習領域。
2. 中高年級可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
3. 國中可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
4. 高中職部份則以兩性教育、婚姻教育為重點課程，並以多元活動方式呈現。
5. 實施方式可採融入教學、資訊教學、遠距教學、辯論、影片欣賞、角色扮演、校外參觀活動、讀書會、成長團體及其他方式為之。

(二) 辦理多元化活動

1. 家長日：辦理專題講座、各班親師懇談、教學及社團成果展、分送親職教育相關宣傳資料。
2. 專題講座：邀請家庭教育領域學者專家蒞校演講或由校內專長教師擔任。
3. 座談：探討有關家庭教育相關議題、深度對話及經驗分享等。
4. 親子活動：親子教育講座、趣味競賽、親子溫馨時間、親子營、親子郊遊、親子共學時間，或配合親子節慶舉辦聯誼或趣味活動，並邀請家長參加。
5. 學藝活動：配合節慶（如母親節、教師節）舉辦合唱比賽、詩歌朗誦比賽、卡片製作等學藝競賽活動，並邀請家長參加。
6. 或其他方式為之。

(三) 教育局得視需要編印家庭教育相關課程之參考教材，以提供各級學校參考使用。



六、實施時間

- (一) 有關課程方面：融入各學習領域時間或彈性課程。
- (二) 有關活動方面：晨間時間、導師時間、朝會、班會、週會、家長日、運動會、校慶、社團活動、寒暑假、例假日及其他時間。
- (三) 不分國小、國中、高中職，基於學校本位外其他可調整之時段。

七、成效檢核

- (一) 各級學校每年應於課程發展委員會議中，針對家庭教育之推動情形提出自評。
- (二) 各級學校推展家庭教育之執行情形，列入校務評鑑項目之一，據以實施考評。
- (三) 經校務評鑑考評辦理家庭教育課程及活動成效良好之學校，由縣府予以獎勵。

八、本計畫經縣府核定後，自發布日起實施，修正時亦同。



臺北縣96學年度的家庭資源管理課程

臺北縣育英國民小學校長 許素梅

緣起

1994年「國際家庭年」的主題是「在一個變化的世界裡，家庭是資源、是責任。」再看到我國「家庭教育法」（民國92年2月6日公佈）的規定：家庭教育的內涵包括「親職教育、子職教育、兩性教育、婚姻教育、倫理教育、家庭資源與管理教育及其他家庭教育事項」。臺北縣家庭教育輔導團基於家庭教育不只是一政策，也不是一種口號，全體團員本著對家庭教育的關懷，以行動力展現我們的專業，在臺北縣政府的支持下，於95學年度推出「家庭的壓力與溝通」主題課程設計之後，96學年度以「家庭資源管理」作為課程主軸，傳達有效運用家庭各類資源的概念，主要為培養學生具備家庭資源管理的能力，以達成家庭共同生活的目標。

本文從家庭教育資源管理的意義談起，將依序陳述下列內容：家庭資源管理的教育目標、臺北縣家庭教育資源管理課程發展過程、並用問題導向分享如何運用這份教材。

壹、家庭資源管理的意義

大多數的家庭從形成的那一刻起，便依循一定的順序發展。然而，隨著社會變遷，家庭發展便不再是單一的路徑，而可能呈現多元的發展，有別於以往的家庭形態，現代家庭面臨更多元的挑戰，例如離婚、再婚、兩地家庭、異國聯姻、…等等，甚至，國際的經濟發展也會影響到家庭經濟狀況，衝擊家庭的結構或發展順序。因此，無論是循序漸進的家庭發展任務，或是反應社會多元面貌的挑戰，對家庭的每個成員而言，在家庭中與家人互動、對於家中財務、家庭的變化，都有參與的責任，如果處理得當，家庭可以不斷往上往善的方面成長；反之，也可能為家庭帶來負面的影響，甚至帶來解組的危機。因此，瞭解能幫助適應各階段家庭發展任務及特定家庭事件的資源「有什麼(what)?」、「在哪可以找到(where)?」，勢必有助於個人與家庭成功因應各種壓力，成功順應各項家庭生活的挑戰。

學習家庭資源管理，除了應具備自我管理與生活管理的概念與能力之外，更須具備因應與調適面對家庭變化所產生的衝擊與壓力，熟悉各種社會資源及支援系統，做好個人生涯與家庭生活的準備，將進一步為個人與家庭帶來更高的福祉。因此，每個人都需要提早接受家庭生活教育，了解家庭發展的歷程及可能面臨的挑戰與任務，具備因應家庭發展任務與挑戰的有效技巧，獲取有效的因應技能（知道有哪些資源可以減緩家庭壓力的衝擊），並善用相



關資源減輕家庭壓力。

一、家庭資源管理的意義

當我們聽到管理時，通常會認為是企業管理、組織管理等商業化的名詞。其實，「管理」即是「運用資源以達成目標」，個人與家庭也同樣是管理中的一個層面。而人是所有事件的根本，許多管理的事物，必須靠個人做到解決，個人透過與他人互動，產生管理的行動（黃迺毓，1996）。

學習家庭資源管理，需要先就家庭資源的內涵加以了解。就家庭是個人及社會發展的資源而言，「資源」的意義含有兩個層次：(1)就社會運作而言：家庭是社會運作的資源、社會進步的動力。(2)就個人發展而言：家庭提供了個人的生長、發展所需的各種資源。而家庭資源的種類可分為人力、物力(Deacon & Firebaugh, 1988)，及經濟與非經濟的資源等(Swanson, 1981)。在家庭資源管理之內涵方面，是為了解有關可提高金錢、時間、物質、精力，以及家人滿意度的價值、目標、態度和人力、經濟、環境和管理策略的意義。

家庭資源管理是對家庭生活中有關的人、事、物加以治理及約束（魏秀珍，2001），其目的是幫助家庭善用有限資源，實現家庭重要的生活目標及價值（高淑清，2000）。家庭資源管理也是管理的一種，是運用各種社會、經濟、人力、物力等資源，以及有效的管理方法，達到家庭目標，解決各種生活問題。

因此，家庭資源管理是一個動態的過程，並非靜止不動的，美國家庭關係全國會議（NCFR）中，指出家庭資源管理包括「問題解決、決策選擇與落實決策」（黃迺毓，1999；Retting et al., 1993），這三點是家庭資源管理的重心所在，所以，進行家庭資源管理課程研發時，全體團員抓住的課程目標，是要家人間互相溝通、選擇、作決定，並落實於生活中。因此，此次課程研發，對「家庭資源管理」訂定如下的意義：

- （一）有效運用資源以達成個人、家庭目標的活動
- （二）運用計畫、組織、實行、控制、評量等活動，以其有效的運用各種資源達成個人、家庭目標的活動。
- （三）經由計畫的過程引導問題解決、決策選擇與落實，並滿足家人需求的活動。

綜合而言，家庭資源管理的內涵，主要是能有效運用所有資源，使其達到最高效用，而更重要的是，家庭內的資源管理，不只依靠家庭互動，也包括家中青少年、成年人等，亦即所有家中成員都必須一起關心，共同協助。

二、家庭資源管理是決策的歷程

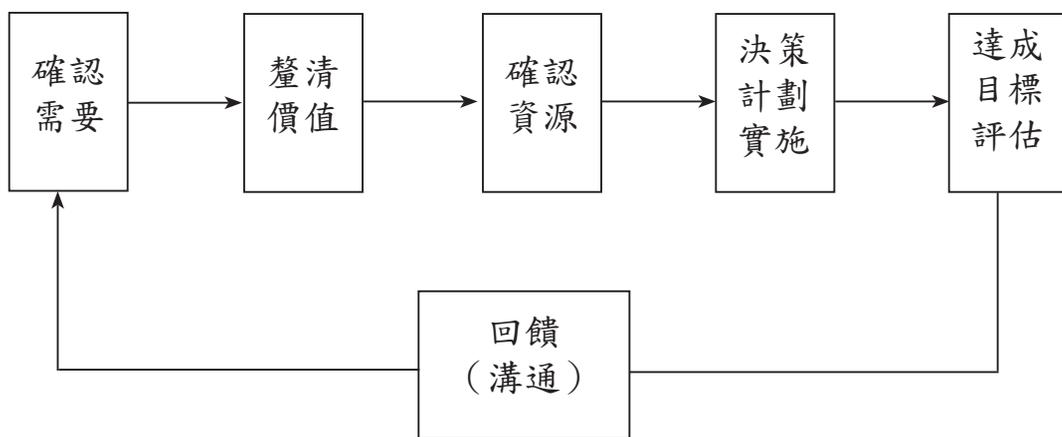


居於家庭資源的有限性與時間的緊迫性，因此需要進行有效的管理，以發揮資源的最大效益。Wehlage（1997）認為，作決策有下列幾項過程：(1)確認問題：設定未來或可能施行的目標；(2)考慮可能的方案；(3)對方案進行評估，分析結果及優缺點；(4)選擇最佳方案；(5)評估決策及過程，並作修正，以作為下次達到目標的標準。Swanson（1981）則認為在做資源管理時必須考慮的因素有：(1)了解所擁有的資源情況，包括資源數量、種類等性質的分析。(2)訂定目標與需求的優先順序，來分配與使用資源。(3)考慮機會成本的問題，此資源未來的可得性與可用性，資源被使用後可能喪失用於他途的效能。(4)了解資源再分配與使用時的限制因素，務始能用最少、最輕的資源成本來獲得最大的滿足效益。(5)發展一套資源分配與使用的計畫。因此，本課程進行家庭資源管理的程序如下：

- (一) 確認家庭的問題、需求及目標。
- (二) 釐清家庭的價值，決定期望達成需求的程度。
- (三) 確認可應用的資源。
- (四) 做決策、擬定計畫、實施計畫。
- (五) 評量目標的達成與否，並將評量結果做為下一次參考依據。

依據此程序，可以繪製如下列家庭資源管理的程序圖：

步驟一 步驟二 步驟三 步驟四 步驟五



圖一、家庭資源管理的程序圖

由此可知，家庭資源管理是需要經過計畫之後，再正式實施，最後加以評估計畫的成效與實施過程，並作為以後參考的資料。



貳、家庭資源管理的教育目標

九年一貫課程的核心價值之一—「課程決定權力的鬆綁」，將課程規劃權由中央下放到地方政府、學校和老師，期望能透過地方教育局的規劃，學校老師的參與，系統性的分析地方各種學習條件，共同規劃整體適合地區學生學習的課程，而達到孩子適性發展的目標，把每個孩子帶上來。所以，地方政府作為課程發展的規劃角色，在學校教師所處的情境脈絡下，必須扮演合適的課程改革領導角色，執行合宜的課程改革任務。

資源管理的主要目的，是用一種「最有效率」的態度來分配與使用資源，並期望以最少的資源達到最高的滿意度。資源管理不只是使用資源，也包括對資源的「品質」與「數量」進行評估；個人必須有能力來分析每一種資源的使用所可能產生給予個人最大的滿意度，以藉著資源的使用（移轉、消耗、生產、保護、儲蓄-投資或交換資源等）能達到最大的滿意度（黃迺毓、柯澍馨、唐先梅，1997）。

家庭是一個系統，系統間會相互影響，而造成改變，然而，這些改變會因為(1)生活層面複雜性、(2)家庭穩定性、(3)家庭角色的轉變、(4)技術等因素而不同。因此，Decan & Firebaugh(1988)對於家庭資源管理影響的因素，提出下列三點看法：

- 一、人類生態系統：透過人類社區、組織及環境，將自然資源變成家庭需要的物品及服務。
- 二、問題解決：透過教育方案，針對問題引導選擇。
- 三、批判思考：資源管理教育需發展課程，促進批判思考的能力，鼓勵個人針對個人信念、決策及行為合理性加以思考。

執是之故，家庭資源管理的目標，期望透過教育使個人能「設定目的和價值，經由做決定的過程，有效地分配、消費、交換、投資或節約資源。」讓學習者在學習「家庭資源管理教育」後應具備的能力：

- 一、有能力控制其生活，並能自由選擇。
- 二、以不同方式做決策及解決問題。
- 三、思考並面對家庭生活各方面的問題。
- 四、能於不同文化背景中運用。
- 五、了解社會中家庭的經濟功能。

參、臺北縣家庭教育資源管理課程內涵

教育部「高中以下四小時家庭教育課程規畫」（2004）中也建議國小低年級在「家庭生活管理」學習的課程有「個人生活自理能力、個人物品的管理、個人良好的生活習慣、個人



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

的時間管理、個人的金錢管理、家務協助」六項。因此，考量兒童的生活經驗與學習背景，考慮其他領域中也有部分相關的教學，就由一年級著手進行負責任的態度之培養，讓學生對自己與公共的物品能夠收拾整理、保持整潔，同時也能懂得與他人共同分享，將家庭教育課程落實在日常生活之中。並透過「決策」與「執行」歷程來達成課程目標，因此，課程進行過程是透過計劃的導引與價值的澄清，使學生可以有效運用計劃、評估等分析，來進行決策。以個人與家庭的關連出發，以生命歷程為「經」，以生活面向為「緯」，建構課程內容。「經」指個人生命發展之三階段，包含生於家的學習與成長、離開家的自立與發展、組成新家庭的創造與經營等三階段；「緯」指生活中人際關係與愛、生活管理、生活實務等三面向落實決策。由潛移默化中養成個人的習慣，落實在家庭的生活習慣，發揚在學校裡的生活習慣，甚至於人際關係。

資源管理不僅是使用資源而已，更要注意的是數量上與品質上的變化是否如所期望的改變，而且可以在使用後達到目標與滿足（魏秀珍，2001）。因此，管理家庭資源必須有技巧的：

- 一、瞭解所擁有的資源情況—包括資源數量、種類等性質。
- 二、根據所定的目標與需求的優先順序，來分配與使用資源。
- 三、使用資源時要考慮機會成本的問題，資源被使用後，即會喪失其用於他處的效能。
- 四、每種資源有其特性及限制，熟悉資源及其替代資源間的轉換，務使能用最少、最輕的資源（成本）來獲得最多、最大的滿足感（效益）。
- 五、訂定管理資源的計畫。

在以上管理技巧的指引下，團員不斷的討論、試教與修正之後，我們完成12個年級的教學設，具體將12個年級的課程表列如下：



	主 題	活動內容	目 標
小一 個人 物品 管理	小小整理王 1.物品歸位 2.自己東西 自己收	1.分分看：對自己所有的東西能夠學習分類放好。 2.找到家了：分辨自己和共有的東西。 3.書桌大展：自己讀書的地方隨時整理。 4.小鬼萬歲（繪本閱讀）：做到隨時將東西收拾乾淨。	1.藉由課程使學生了解所擁有的物品應如何分類。 2.讓學生可以做到整理好自己的物品，並欣賞他人整理物品的方式。 3.使學生從學校中學習的整理物品的方式，推展至家庭中落實整理物品的習慣，以有效管理及應用自己的物品，建立良好的生活習慣。 4.能夠貫徹在學校以及在家裡隨手整理物品的好習慣。 5.使學生透過自己東西自己收的學習，培養自己負責任的好品德，以奠定學習的基礎。
小二 家事 管理	家事！家事！ 誰家的事？	1.家事！佳事！：－讓學童了解參與家事的原因。 2.佳事在我家：－目的是讓學童認識家事內容。 3.我是家事高手：－讓學童學會簡單的家事。 4.我是家事快手：－讓學童練習簡單的家事。	1.認識家事內容，並了解家事是全家人的事。 2.培養參與家事活動、具有愛與分工的精神。 3.鼓勵學生運用所習能力，參與家事，增進與家人互動品質。
小三 時間 管理 與作 息安 排	1.認識自我 時間與規劃 2.個人與家 庭生活的 協調與規劃	1.時間真奇妙：認識何謂自我時間。 2.我是時間之主：學習管理自我時間。 3.休閒活動大富翁：了解何謂休閒活動。 4.假日生活真有趣：能規劃自我與家庭的休閒活動。	1.能明白何謂自我時間並知道如何管理。 2.能知道管理時間的好處，並養成良好的生活習慣。 3.能知道休閒活動的重要並能夠選擇適當的休閒活動。 4.能夠與家人一起規劃並從事休閒活動。 5.能了解家人共同參與休閒運動對家庭的重要性。
小四 財務 管理	消費與理財 高手	1.家庭收入哪裡來。 2.儲蓄就從現在起。 3.聰明的消費者。 4.跳蚤市場好好玩。	1.能知道儲蓄與消費的正確意義。 2.能比較各種儲蓄與消費方式的好壞。 3.能建構正確資源管理的概念。 4.能養成良好的消費行為與態度。



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

<p>小五 健康 管理</p>	<p>健康加分 1.健康生活 2.迎向健康</p>	<p>1.健康family：—建立正確健康生活概念。 2.健康資訊站：---運用資訊資源實踐健康管理。 3.照顧好自己：---找出家庭資源解決問題的最佳途徑。 4.健康的成長：---解決個人不利因素達到健康成長目標。</p>	<p>1.了解各年齡層正確的飲食習慣及營養對身體健康的重要性。 2.描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康。 3.瞭解自己的生理變化，並學會尋求家庭資源，處理成長過程中的重要轉變。 4.會覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。</p>
<p>小六 家庭 管理</p>	<p>家庭變化的 因應</p>	<p>1.人生的轉折的認識與因應。 2.我的家庭”變奏曲”-家務、財務的變化。 3.我能做什麼？--家務、財務的分工。 4.許多溫暖的手--查尋社會資源團體。</p>	<p>1.培養學生知道家庭變化的可能性與影響層面。 2.面對問題能以多元角度，不同面向進行思考。 3.指導學生根據自己的能力與時間，找出最適解決家庭變化的方法。 4.珍惜自己所擁有的幸福並懂得感恩。 5.認識社會資源與支援系統。</p>
<p>國一 財務 管理</p>	<p>理財高手</p>	<p>1.記錄生活的支出。 2.消費的真相。 3.理性消費。 4.錢變大的速度。</p>	<p>1.透過模擬情境演練與小組討論，運用學習單培養學生養成記帳的好習慣。 2.藉助結構化教材，培養學生正確的運用金錢態度，養成正確的理財觀念。 3.教導學生有效的運用理財技巧，成為金錢的主人，創造幸福的生活。</p>
<p>國二 休閒 生活 管理</p>	<p>我和家人有個 約會 1. 家庭休閒總動員 2. 讓假期High起來</p>	<p>1. 家庭休閒活動大家談。 2. 家庭休閒活動代言人。 3. 執行家庭休閒活動知多少。 4. 家庭休閒活動的安排。 5. 可用的家庭休閒活動資源。 6. 假期家庭休閒活動規劃。</p>	<p>1.增進學生對家庭休閒活動的認識。 2.瞭解執行與規劃休閒活動應注意的原則。 3.學習運用家庭資源規畫適合自己家庭的休閒活動。 4.願意利用課後或假期的閒暇時間嘗試與家人共同從事休閒活動。</p>



國三 家庭 風險 管理	家庭風險管理 知多少? 1.風險全壘打 2.家庭保衛戰	1.盡其在我：讓學生在遇到風險時，能做出較正確的選擇。 2.小心風險就在你身邊：搜查身邊時常出現的可預見之風險，學會如何判斷及預防。 3.福禍相倚：對於這些不可抗力之風險所推展出的因應策略。 4.好險!好險!讓學生實際執行風險管理規劃，因應學生畢業後之生活準備。	1.了解何謂「風險」，讓學生在未來生活中做正確的抉擇。 2.學會如何判斷並預防生活中常出現的可預見之風險。 3.知道現今社會中不可抗力之風險，及其衍生的因應策略。 4.實際執行風險管理規劃於家庭生活之中。
高一 信用 資產 管理	1.負責任的卡片消費 2.具信用的網路消費	1.郝媽的卡片人生當個聰明的閃靈殺手。 2.名牌迷思剖析“循環利息”。 3.網路拍賣防身術網路購物葵花寶典。 4.資源補給站紅利點數搶答。	1.建構個人金錢使用的正確觀念。 2.學會個人金錢使用的計劃。 3.提升個人與家庭生活管理之素養。 4.積極實踐個人管理與家庭生活管理之能力。
高二 消費 管理	消費Easy Go 1.福消費家 2.家庭歡樂	1.消費萬花筒：了解家庭的基本消費觀念。 2.價值大拍賣：解析家庭消費活動中需求與資源權衡的消費價值觀。 3.新天堂樂園--建立合宜的家庭消費觀。 4.消費金算盤：規劃理性的家庭消費行為。	1.辨別及分析個人與家庭之生活管理內容與重要性。 2.提升個人與家庭生活管理之素養。 3.積極實踐個人管理與家庭生活管理之能力。
高三 生涯 管理	生命全程的家庭資源管理 1. 家庭生命週期之發展與挑戰。 2. 家庭資源與幸福家庭生活。	1.家庭生命旅程走一回：了解各家庭發展階段的任務與現代家庭的多元挑戰。 2.「家庭資源」挖!哇!Wow!：針對家庭需求建構有效能的家庭資源地圖。	1.了解家庭發展歷程的任務與非預期家庭事件，以及今日家庭的多元變貌與挑戰。 2.能針對家庭需求有系統地找出並評估可利用的資源。



肆、臺北縣家庭教育資源管理課程發展過程與實施

黃政傑（1996）提出「成人教育課程規劃」，乃以計畫、設計、發展、實施與評鑑五個階段為主要內容，各階段發展過程中進行形成性評量。魏惠娟（2001）指出方案發展為一個系統、資料的輸入與產出過程，區分為情境分析、市場區隔、需求評估、學習活動設計、行銷與評鑑等五個步驟。本輔導團進行家庭教育課程研發工作，也是經由對本縣中小學學校進行情境分析，決定以和教育部及其他縣市的課程內容有所區隔，以一年一個主題進行小學一年級到高中三年級，12個年級不同內涵及符應學生身心發展為考量，提供12個家庭資源管理的教學活動設計，提供現場教學的老師參考。課程研發過程透過大組討論定下方向後，經由教授指引與指導，2至3位老師一組合作研發一個年級的教學設計，並尋找適合的學校，由設計者進行試教，並由另一名教師擔任觀察員，完成之後修正，再由觀察員進行試教，此時由設計者擔任觀察員，又透過學年段參與的老師及校長一起進行討論與增修，完成之後再請教授做最後的修正定案。這樣的歷程整整經過一年，老師有其本職的教學工作，以其額外的時間與經驗，參與這樣的課程研發工作，為全體老師提供教學參考資源，認真付出的態度與精神值得敬佩。

一、臺北縣家庭教育資源管理課程發展過程

為確實了解家庭資源管理課程發展的過程，以下分別用四個分別敘述：

（一）目的：為什麼要進行家庭資源管理的課程研發（why）？對忙碌的現代人而言，面對繁雜的事物常顯得事事力不從心，而忽略對家庭用心的經營，因此，學習如何利用家庭的資源，做最適當與最有效的分配與運用來達成家庭的目標，提昇家庭生活品質，就是家庭資源管理的意義和目的。全體團員覺得能為老師提供這份參考資源，是一件非常有意義的工作。

（二）執行者：誰來進行家庭資源管理工作（who）？每一個人均應針對家庭資源管理的內涵進行了解，一般而言能具備相關知能越豐富、運用資源越充沛、越是工作取向者、其作資源管理決策較有效率，且執行結果越符合家庭需求。因此針對中小學階段的學生，提供學習課程，以個人現況對本身的自我優勢加以分析，在操作上透過依照資源性質與種類不同，運用不同的管理技巧，進行管理過程中不斷的反思明辨、自我賦權增能，達成建構家庭經營者的理念。家庭資源管理參與者應扮演什麼樣的角色（whom）？理想上，以家庭中每位成員為主要對象，家庭成員隨著家庭整個生命歷程的時期不同，而呈現不同的發展任務與特質，因此，分析每位成員的特殊性與相關需求，展現包容、尊重家人的高度熱誠，是本課程希



望達成的目標。

(三)主題內容：家庭資源管理的內容有哪些(what)？關於資源的分類方法有多種看法，本文中提及的三大資源有環境資源與家人資源。環境資源中的社會資源內含有人際關係、制度、設施與服務，環境資源中的自然資源內含有形資源與無形資源、家人資源中的物力資源包含物質與金錢、家人資源中的人力資源包含精力、時間、能力、態度。例如，人力資源可針對家人保健、養生疏壓、情緒管理、家庭危機因應、自我肯定和自我探索、家人疾病防治等主題。物力資源可針對居家美化綠化、居家安全、資源回收。社區資源針對居家與社區環保、社區總體營造、社會資源管道等主題；物力資源中的金錢資源可針對家庭生命週期理財規劃、開源節流如投資、儲蓄、養成良好的消費習慣、親子理財，總而言之，凡針對家庭經常面臨的困擾問題，均可視為家庭資源管理規劃的內容主題。

二、臺北縣家庭教育資源管理課程的實施

家庭教育法規定，中小學應於每年實施至少四小時的家庭教育課程。因此，如何實施、何時實施、如何評量等等問題，是老師們關心的，以下分別敘述之：

(一)實施時間：何時是家庭資源管理實行的時機(when)？運作彈性節數或班級共讀的晨間時間，在家庭人力、物力、財力等資源尚未發生嚴重匱乏時，做好平日預防性的家庭資源，強調管理上量與質的控管，以因應家庭中產生各項變化如家庭生命週期的改變、家中危機事件發生等。

(二)實施方式：如何實行家庭資源管理(how)？老師進行教學時應以家庭為中心，指導學生去了解每位家庭成員如何看待家庭、想要的家庭生活方式與內容，找出讓家適合每個人的方法，運用管理策略原則使其具體化、計畫性、行動性，分配家務盡量秉持公平原則合作。其他可多利用多元化的管理輸送方式：例如專家諮詢、家庭會議、親子活動、網路查詢、報章雜誌或電視媒體議題的討論，均可激發增進對家庭內部資源管理的技巧知能與技能。老師執行本課程時，可指導學生進一步透過資源管理程序步驟，配合運用管理人力、物力等技巧，使資源達到最佳效能。過程中善用溝通技巧，運用雙向有效溝通模式，讓家庭成員充分在訊息內容上回饋互動，無論在家庭資源管理中的哪一段，溝通是重要且最基本的家庭行為。

(三)實施地點：何處進行家庭資源管理(when)？中小學生在課堂上學習，學習成果運用在生活上，在家庭資源管理上可分為家庭內部與外部，家庭外牽涉到與機構間的關係與互動，善用社區資源的便利性，例如：網路查詢、社區、公園、學校、便利商店、醫院、



各項服務機構。

(四) 評量方式：家庭資源管理如何進行過程評量 (which)？過程評量意指著重資源管理實施前的需求評估與實施過程中的多元評量，多元評量的方式有觀察、討論、簡單的問卷、家人自我評量、省思單、互評表、家庭會議的紀錄、活動紀錄、圖表、繪畫、查核法、行為紀錄及其他紀錄、表現、學習日誌、日記等等。對於教學者使用何種方式評量時，則要看教學的目標如何以為適切的選擇。診斷性評量有益於擬定家庭資源管理計畫上的評估標準，蒐集有關資料、資源的描述與管理分析。形成性評量可以看出管理過程中進步的實況，並驗證資源管理歷程有無缺失，裁選與抉選「何等」或維持「哪些」層面的執行效果。

家庭資源管理如何進行總結性評量 (whether)？身為家庭資源管理的教學者，應回到資源管理的本質層面，去探討整個計畫管理是否有需客觀修正的地方，指導學生進行討論的議題如管理計畫方案目標尚未實現，那麼這個目標應如何修正？是否計畫不切實際，影響家庭資源的有效管應加以大幅度修正，亦可成為家庭資源管理計畫時教學的目標做加深、加廣的探討各類題材之依據。

伍、結語

家庭是由許多個人所組成的，在家庭中，許多管理的部分也必須透過個人來達成，所以，家庭成員對家庭管理的影響是很重要的。從上述的探討中，我們可以瞭解到家庭資源管理的內涵與管理程序，都是需要經過一套有效的管理方式，以達到資源利用的最高功效，然而家庭資源管理除了個人自己的價值觀、目標與標準外，也需要家庭內部成員擁有共同的價值觀、目標與決策方式，故家庭成員對家庭資源管理的方式與程序都有重要影響。

家庭是一個動態系統，家庭內部有許多事情都會因人而異，因事不同，每個家庭的情況是不能類推到其他的家庭，所以，當我們在推廣家庭資源管理教育時，更應該去照顧到每個家庭的需要，目的不是去教導如何使用資源，而是要建立一套家庭價值觀，學習解決問題與決策的方式，創造更多的彈性，讓家庭在面對資源分配不均，或是困窘時，可以運用這套方法，讓家庭功能發揮功效，而不至於崩潰、瓦解。

最後，我們必須瞭解的是，家庭資源管理所可以教導的方式與種類，不計其數，只是觀看教育者的主要目標，是在哪種內容，所以，教育者必須清楚自己的目標設定，提供受教育者最適切、最恰當的教學方式，使家庭資源管理的重要內涵能為社會大眾所瞭解。家庭作為一個基本的社會單位之觀念有更多的了解，並改善家庭的地位和條件，加強在保護和援助家庭方面的國際合作。家庭資源管理的應用不只能消極性的處理已發生的家庭生活問題，更能



減少問題發生的積極效能。如果能了解自己家庭的資源特性與條件，運用管理的技術於家庭生活事務上，就能夠及早規劃因應之道，並透過「決策」與「執行」歷程來達成課程目標，使家庭的運作可以較順利的進行（魏秀珍，2001）。

參考書目

- 高淑清（2000）。美國地區家庭教育有關研究回報。載於中華民國家庭教育學會主編，家庭教育學（頁321-349）。台北：師大書苑。
- 黃政傑（民84）。成人教育課程設計。台北：師大書苑。
- 黃迺毓（1996）。管理與互動介面。載於黃迺毓、柯澍馨、唐先梅編著：家庭管理（頁1-15）。台北縣：空大。
- 黃迺毓（1999）。學習型家庭的課題-家庭生活教育的啟示。載於教育部「學習型家庭研討料（頁25-34）。國立台灣師範大學家政教育系。
- 黃迺毓、柯澍馨、唐先梅（1996）。家庭管理。台北：空大。
- 魏秀珍（民90）。經營生活的利器—談家庭資源管理。家庭生活教育。中華民國家庭教育學會主編。台北市：師大書苑。
- 魏惠娟（2001）。成人教育方案發展：理論與實際。台北：五南。
- Deacon, R.E. & Friebaugh, F.M. (1988). Family resource management: Principles and application (2ed.) Needham Heights, Massachusetts: Allyn & Bacon, Inc.
- Wehlage, N. (1997). Goals for living: Managing your resources. South Holland, Illinois: The Goodheart-Willcox Company, Inc.
- Retting, K. D., Rossmann, M.M & Hogan, M.J. (1993). Education for family resource management. (Ends.), Handbook of family life education : practice , (pp.115-154) . CA. : SAGE Pub.,Inc.



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	小 一	小小整理王	賴 玉／鄭憶倫

一、課程設計理念

俗話說：「習慣影響個性，個性影響人的一生。」大部分人習慣的養成都在小時候，從個人生活的自理能力、個人物品的管理、個人良好的生活習慣、個人的時間管理、個人的金錢管理、家務協助等等習慣跟家庭生活的價值觀，都是從原生家庭習而得之的。一年級的學生進入正規的小學教育，正是需要培養「個人生活自理能力」的時期，所以教導小一生從自己做起，學習如何整理物品是很重要的關鍵點。

從心理學家皮亞傑(Piaget)的認知發展論來看，兒童大約在五-七歲間進入具體運思期，在這個階段的兒童能藉由具體事物的操作而形成概念。此時兒童雖能做一些邏輯思考，但必須以具體事物或具體之模型作為媒介，才能了解事物間的關係。而在郭爾保(Kohlberg)的道德認知發展論中也指出，四十歲的兒童正處於道德成規前期的階段，此階段的重點在於外在的控制，採取的是他人的標準，而這些標準被認為是可避免懲罰或可得到酬賞。對於一年級的學生來說，透過外在的獎賞與訂定規則等方式，可以使他們習得正確的行為，進而內化為固定的習慣。

因此，一年級課程設計重點，著重於實際活動的操作。透過教學活動的引導，使學生學習整理自己的物品，進而達成井然有序的生活習性，並透過活動討論和檢核表，使家長可以參與兒童的學習活動，從協助兒童整理自己的東西做起，進而培養一年級的孩子具備負責的態度，對自己與公共的物品能夠收拾整理、保持整潔，同時也能懂得與他人共同分享，將家庭教育課程落實在日常生活之中。對學生來說，認知一件事情的重要性的實際做得到是兩件事，也就是「知」與「行」並不能合而為一。所謂「知」即是學生個人價值觀的形成，而個人價值觀又往往從家庭中建造，再經過學校社會的洗鍊而得。正由於「決策」來自於個人從「知」的線索中分析評估而來，所以在教學過程中，更應該建立學生搜尋正確「知」的線索，再建立正確的評估分析，以達成正確的「決策」。而「行」更是決策的落實，立定志向是行動的開始，貫徹始終才是目標的達成。一個人的習慣會在潛移默化中形成，在家庭中的生活習慣，也會帶到學校裡，當他發現他在學校的生活習慣與他人不一樣時，如果能夠覺察問題的所在，進而願意改變，就能適時修正成為正確的價值觀，也避免與他人產生紛爭，維繫良好的人際關係。「決策」與「執行」正是本課程希望達到的課程目標。

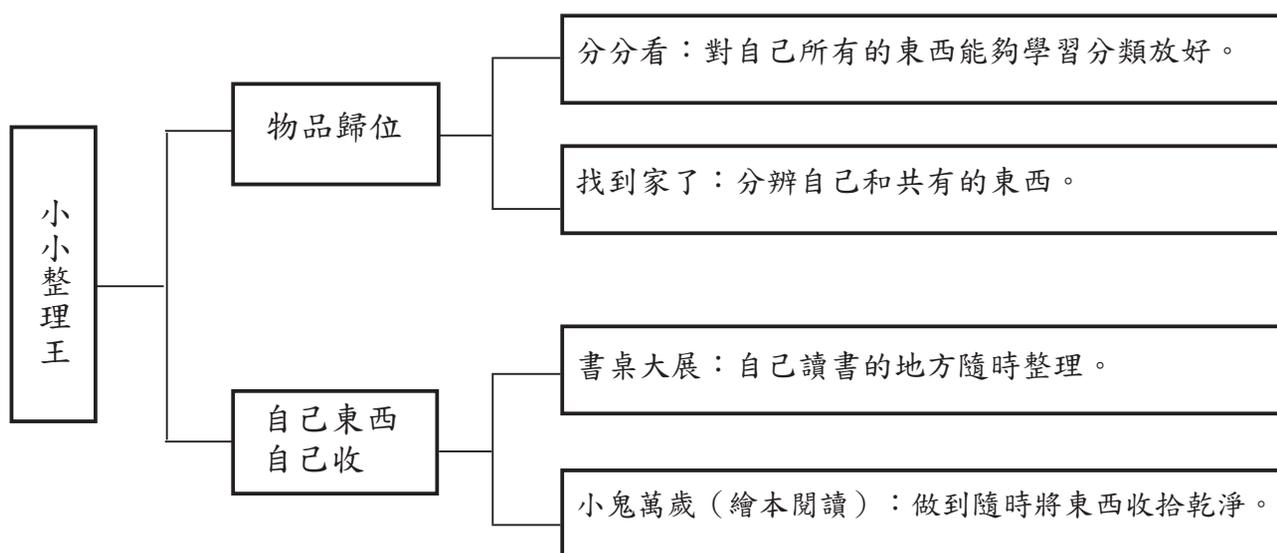
本單元課程設計共分兩大單元，「物品歸位」與「自己的東西自己收」為單元主題，共計4節課160分鐘。第一單元為「物品歸位」主要是以學習將自己的東西歸位為主軸，透過故事、遊戲的教學方式來認識自己的東西應該要怎樣分類，怎樣收拾；第二單元為「自己的東



西自己收」，藉著討論與故事欣賞（繪本閱讀）來了解自己應培養良好生活習慣，不論是玩具或用品都要隨手整理，才能夠將自己整理得有條不紊、井然有序，進而能與他人享受良好的關係。

二、教學主題架構與目標

（一）課程架構



（二）教學目標

1. 藉由課程使學生了解所擁有的物品應如何分類。
2. 讓學生可以做到整理好自己的物品，並欣賞他人整理物品的方式。
3. 使學生從學校中學習的整理物品的方式，推展至家庭中落實整理物品的習慣，以有效管理及應用自己的物品，建立良好的生活習慣。
4. 能夠貫徹在學校以及在家裡隨手整理物品的好習慣。
5. 使學生透過自己東西自己收的學習，培養自己負責任的好品德，以奠定學習的基礎。

（三）教學策略

1. 以問題導向教學法，透過遊戲方式來進行物品的分類，並實際操作如何整理自己的東西，並能藉由討論教學法及價值澄清法，經由不斷的質疑與討論、批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。從討論中來澄清物品的歸位是誰的責任。
2. 利用分組進行討論同心協力完成各組的書桌圖像，引導小朋友建立自己整理書桌和自己的書包、物品的觀念。



3. 從故事教學中引導學生對東西亂丟的想法，並澄清自我管理的重要以及與人分享的樂趣。透過聆聽故事及繪本閱讀的方式討論自己在日常生活中與手足互動中的情形或相關的案例。

三、教學對象

本教學活動適合對象為一年級學生。六歲的孩子生氣蓬勃、精力充沛，喜歡嘗試新的事物，如果遇到被稱讚時會很高興，也會願意與人合作，更適合競賽性的遊戲，可增加學生對於學習的興趣。而且，由於一年級的學生學習上以記憶、直觀為主，初學兒童往往喜歡學習，但是並不明白學習的目的是什麼，只是覺得新鮮，而對事物的辨別能力還比較模糊，所以，教師在進行教學活動時，應多以鼓勵方式，讓學生可以參與；輔之有效的獎勵制度會使他們更有興趣學習。因為本課程主要在於傳達自己物品的管理，對於他們還不清楚「物品所有權」的概念時，遊戲與獎勵制度可以增進學生達到學習的目的。

四、教學活動設計單元一：「物品歸位」

活動名稱	「分分看」	設計者	賴 玉、鄭憶倫	
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生	
能力指標	健康與體育 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。 綜合活動 3-1-1察覺生活中的有用資源與其對生活的影響。 3-1-2瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。			
活動目標	1.了解我所擁有的物品應如何分類。 2.可以做到整理好自己的物品。			
活動流程及內容設計			時間(分)	設計說明
【引起動機】 遊戲：「支援前線」 「支援前線」的遊戲讓同學以小組競賽的方式來進行。例如老師說：「我現在需要6支鉛筆5本國語習作3個水壺和4包衛生紙，看看哪一組最快找齊老師要的東西」，使學生可以對自己擁有的物品具備基礎的認識。 教師提問：1.教師說明每個同學都有自己的東西，是否可以很快找出呢？ 2.東西如果隨便亂放，可以很快找的到嗎？			10	讓學生在遊戲中知道自己有哪些東西。
【發展活動】 一、找到對的位置 (一) 老師準備二十張詞卡，每張詞卡標示出學習單上的物品(也可以含物品之圖片)：如「鉛筆盒」等等。			10	



第二主題課程

<p>(二) 請同學上台來將這些詞卡進行分類擺放，還可以幫它們畫一個家喔。如：放在家裡（畫出家的樣子）、放在書包裡（畫出書包的樣子）。</p> <p>二、分類練習</p> <p>(一) 讓同學進行二至三人的練習。</p> <p>(二) 請同學按照老師的分類表，將自己的所有學習單上詞卡剪下來並進行分類。</p> <p>(三) 請二至三位同學進行分享。</p> <p>三、自己動手</p> <p>(一) 請同學動手分類將東西歸回自己的櫃子。</p> <p>(二) 互相觀摩，看看誰的櫃子整理得最好。</p> <p>下一節課我們要來看一看誰的櫃子是最棒的喔！回家完成學習單一『物品歸位』。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>在每位同學使用詞卡分類的同時，他們可以有個人判斷的機制，什麼東西應該留在家裡？什麼東西應該帶到學校？進而使小朋友學習整理自己的東西，而且學習分辨東西應如何分類。</p>		10	老師透過分享同學的分類與整理的活動統整出可供大家學習的優點。使學生可以學習如何去做。
		10	
教學評量	1.口語表達。2.學習單。		
指導要點及注意事項	教師授課可使用獎勵的方式，鼓勵學生多多參與並能在活動時注意學生的安全。		
備註			

單元一 「物品歸位」

活動名稱	「找到家了」	設計者	賴玉、鄭憶倫
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生
能力指標	<p>健康與體育</p> <p>1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p> <p>綜合活動</p> <p>3-1-1察覺生活中的有用資源與其對生活的影響。</p> <p>3-1-2瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。</p>		
活動目標	<p>1.能分辨哪些東西是我的？哪些東西是共有的。</p> <p>2.能整理自己的東西，也能整理共有的東西。</p> <p>3.在學校及在家裡都能夠養成勤整理的好習慣。</p>		
	活動流程及內容設計	時間	設計說明



<p>【引起動機】 經過了前一節課的活動後，這節課要選出「最佳整理王」，請小朋友到老師這邊拿小圓圓貼紙，一個人可以有3個喔，我們來選一選心目中的「最佳整理王」。請挑選到的小朋友告訴我們，他的櫃子是怎麼整理的。</p>	10	老師透過分享同學的分類與整理的活動統整出可供大家學習的優點。使學生可以學習如何去做。
<p>【發展活動】 一、手偶表演 (一) 花小兔&小豬 花小兔弟弟在教室裡看到一樣玩具一小汽車。他隨手撿了起來：「咦！怎麼有小汽車！一定很好玩」就想拿來玩。小豬弟弟走過來…… 小豬弟弟說：「花小兔弟弟，你怎麼有小汽車可以玩？」 花小兔弟弟說：「是我撿到的呀！」 小豬弟弟說：「老師說撿到東西要交給老師，不可以隨便拿來玩的」 花小兔弟弟說：「管他的，又不一定知道是誰的。」</p>	5	從手偶表演中協助孩子澄清東西的所有權。
<p>(二) 手偶表演的延伸問題 1. 請問，小豬說的對不對？為什麼？ 2. 在學校校園裡和教室裡，你曾經撿到什麼東西，你怎麼辦？ 3. 請你上台表演一下手偶，一個人一個手偶，想想你會撿到什麼東西？怎麼樣處理呢？</p>	5	
<p>二、手偶表演(二) (一) 怎麼辦？ 花小兔弟弟在教室裡看到一個空的可樂鋁罐，於是，他用力一踢，踢到了小豬，小豬被嚇了一跳「花小兔，你在做什麼？」，花小兔弟弟趕緊說：「對不起，我是不小心的啦！」說完便一溜煙跑掉了……</p>	5	
<p>請問：這時的小豬看著這一個空罐子，他該怎麼辦？ 1. 這個空罐子是誰的？應該是誰要撿起來？現在怎麼辦？ 2. 請問你曾經在學校教室裡撿到什麼東西？請問你該怎麼做？ ……請小朋友發揮想像力，看看有可能在教室發現什麼東西？那麼這些東西該放在那兒？該由誰來整理？請小朋友想想，看看有可能在家裡發現什麼東西？那麼這些東西該放在那兒？該由誰來整理？</p>	5	老師透過故事中的情形說明教室為同學所共同擁有的場所，大家對於教室的東西都應有共同的責任維護、整理、歸位、以及相互提醒，進而培養責任感。
<p>三、從學校到家裡 (一) 想想看 1. 你會在家裡撿到什麼東西，把它寫下來或畫下來。 2. 撿到的東西該怎麼辦？(物歸原主)。 3. 家裡的東西是誰的？該歸誰整理？該歸誰使用？</p>	10	



(二) 完成學習單二『找到家了』。		2	
【統整與總結】			
一、老師統整在一個班級裡，有人總是喜歡亂丟東西，有的有人撿到，有的就找不到了；一樣的在家裡，會有人亂丟東西嗎？怎麼辦呢？請各組學習單完成以後，將同學所蒐集的資料，請一兩組同學來分享，並由老師歸納整理。		1	
二、回家作業：想一想自己讀書的地方，東西有沒有亂丟？應該誰要來整理？下一節課來分享。		8	
教學評量	1.口語表達。 2.學習單。		
指導要點及注意事項	教師授課應多使用鼓勵的方式，並且鼓勵每位同學具體發表，說出自己的想法。		
備註			

單元二 「自己的東西自己收」

活動名稱	書桌大展	設計者	賴玉、鄭憶倫
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生
能力指標	綜合活動 5-1-1分辨日常生活情境的安全與不安全。 3-1-2瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。		
活動目標	1.能釐清自己的物品需要自己負責整理。 2.了解不論是玩具或用品都要養成隨手整理的好習慣，並能與他人分享。		
活動流程及內容設計		時間(分)	(分)設計說明
【引起動機】 教師口頭引導 每天放學回家都要做功課，在教室裏我們會坐在課桌椅上進行學習活動，放學回家寫作業，預習、溫習功課或是閱讀課外書籍時，所使用的地方有哪些物品？ 【發展活動】 一、全班討論 全班共同討論找出讀書的地方應該有哪些物品？或應該注意的事項？ 如： * 檯燈（照明度）		3	利用討論活動的進行，引導小朋友建立自己整理讀書環境和自己的書包、物品的觀念。



<p>*文具用品</p> <p>*適當高度的桌椅</p> <p>*讀書的地方，適合擺放什麼東西?</p> <p>*適合放玩具嗎?</p> <p>*書包裡要裝哪些東西? 每天都一樣嗎?</p> <p>*你會利用什麼時間整理書包?</p> <p>*應該怎樣整理書包?</p> <p>*如果使用的地方是與其他家人共用，怎麼分配使用時間?</p> <p>二、分組討論</p> <p>(一) 全班分成4-6組，經過討論後，利用附件(書桌配件圖)的圖片，將全組同學認為讀書的地方應該有的物品剪下，再組合貼在發下的紙張上。(如果附件上圖片有所不足，小朋友可以直接用色筆畫上去)</p> <p>(二) 說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每組發下對開書面紙一張，另需準備剪刀、膠水、著色用品。 2.指導小朋友配合紙張大小在書面紙上描繪出書桌。 3.再分工合作將附件上所需的物品剪下並著色。 4.全組討論出物品擺放最合適的位置後貼上。 5如所附圖案有所不足，小朋友可以自己畫上去。 <p>【統整與總結】</p> <p>提醒小朋友注意維護環境清潔，尚未完成的組別可利用下課時間繼續完成。</p>	<p>25</p> <p>2</p>	<p>為方便分組進行活動，活動二進行時班級桌椅宜採用分組方式排放。</p>
<p>教學評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.分組作品。 2.檢核表。 	
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.可能有些小朋友並無專用的書桌，所以老師在課堂上不要強調書桌的必要性，只要讓孩子建立並養成在固定地點閱讀、寫作業的觀念及習慣。 2.課程進行討論過程中，需留意經濟弱勢孩子，以免傷其自尊。 	
<p>備註</p>		



單元二「自己的東西自己收」

活動名稱	小鬼萬歲	設計者	賴 玉、鄭憶倫
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生
能力指標	健康與體育 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。 6-1-2學習如何與家人和睦相處。 綜合活動 5-1-1分辨日常生活情境的安全與不安全。 3-1-2瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。		
活動目標	1. 藉由整理書桌習慣，建立兒童養成環境整潔觀念和習慣。 2. 了解自己的物品需要負責整理，並能協助他人整理環境。		
活動流程及內容設計		時間(分)	(分)設計說明
【引起動機】 指導小朋友將各組作品張貼在黑板上，並進行各組作品欣賞觀摩。 【發展活動】 一、作品討論 (一) 每組學生推派1人上台發表共同的作品。 (二) 全班共同選出覺得最棒的書桌，並進行獎勵。 (三) 教師就學生作品進行引導並總結： 讀書時要注意適當的燈光、坐姿、桌椅高度也要配合。並要養成自己整理讀書環境和自己的書包、物品的習慣。 二、故事大王 (一) 教師口述故事 大綱：(詳細故事內容請參見附件) 兄妹兩人(小三跟小一)爸媽工作都很晚才回家，平常由阿嬤協助理生活瑣事。哥哥和妹妹兩個人平常習慣就不好，一回到家，衣服、襪子就丟滿地。書桌也不整理，玩過的玩具也不收……。 有一天哥哥發現他的蠟筆不見了，認為是妹妹拿去用，就找妹妹要。妹妹也一臉無辜的說根本沒拿哥哥的東西，反倒懷疑是不是哥哥將她的KITTY娃娃偷偷藏起來。倆兄妹因此吵得天翻地覆，連阿嬤都沒辦法解決。 等到爸媽回家後，兄妹倆爭著要告狀，但是誰也不承認自己有錯。正吵得不可開交時，媽媽發現家裡的小狗-嘟嘟不見了。全家人找了老半天，最後才發現嘟嘟病恹恹的躲在床底下。		5 8 12	除上台同學說明外，教師可以引導其餘同學給予正向的回饋或提供意見。 亦可採用繪本「小鬼萬歲－調皮鬼玩具亂丟」，進行全班共讀討論。 教師在講述故事時，可以用誇大一點肢體動作表現。亦可視學生反應加入適當情節。



六、附錄：

1. 學習單一『物品歸位』--分分看
2. 學習單二『找到家了』
3. 檢核表
4. 故事--『可憐的小啾啾』
5. 書桌配置圖



學習單『物品歸位1』

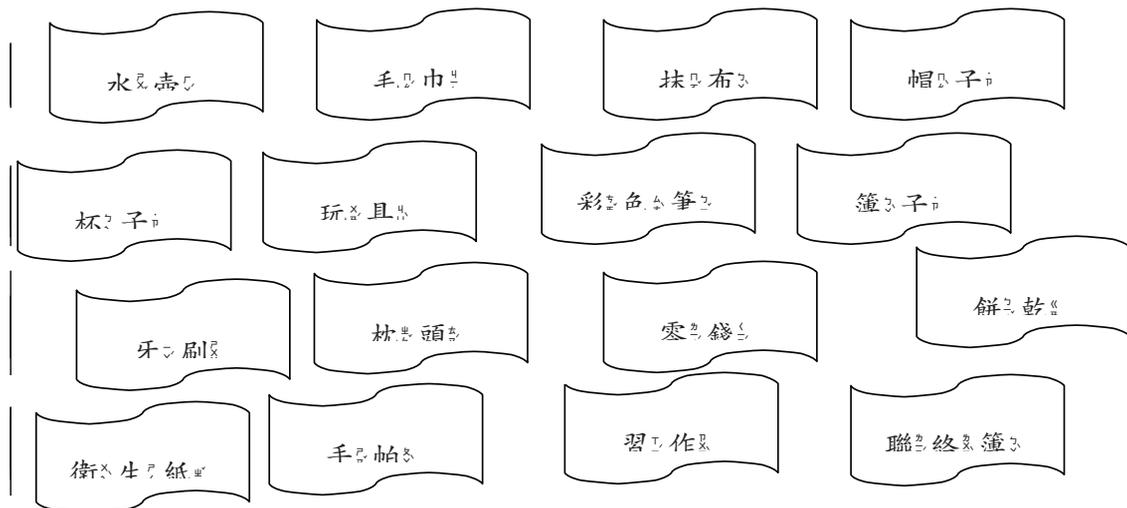
一年 班 號姓名

家長簽章

分 分 看

在上課的時候，下面所列的東西應該放在哪裡呢？想一想！把她剪下來貼到應該放的地方。

放在書包裡			
放在學校小櫃子裡			
放在座位抽屜			
放在家裡			





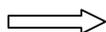
學習單二『物品歸位2』

一年 班 號姓名

家長簽章

找到家了

在學校，你會檢到什么東西？請寫下來或畫下來。



檢到該怎麼辦？

在家裡，你會檢到什么東西？請寫下來或畫下來。



檢到該怎麼辦？

請你寫出家裡常見亂丟的東西，你覺得應該由誰來整理？請在你認為的答案裡圖上顏色。

家裡常見亂丟的東西	通常是誰的？	應該誰整理？	最後是由誰整理的	這樣對不對？
襪子	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 對 <input type="radio"/> 不對
書包	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 對 <input type="radio"/> 不對
茶杯	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 對 <input type="radio"/> 不對
衣服	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 我 <input type="radio"/> 其他	<input type="radio"/> 對 <input type="radio"/> 不對



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

一年（ ）班（ ）號 姓名（ ）

想一想：1. 下面的事你是不是都有做到呢？有做到的請將笑臉塗上顏色。

2. 記得請一位家人幫你簽名作見證喔！

一、我是微笑小天使：（偶爾做到就塗一半）

	1.	讀書、寫作業時，我會注意光線要充足。
	2.	每次寫完功課，我會自己整理好讀書的地方。
	3.	我會每天整理書包，準備好明天要帶的東西。
	4.	不用的東西我會馬上收好，放在固定的地方，下次要用時才找得到。
	5.	借別人的東西使用，一定要對方同意才拿。
	6.	同學或家人要借我的東西時，我會願意借給他們。
	7.	寫作業或讀書時，我會專心認真。

二、愛的見證：

1. 見證人是：爸爸 媽媽 家人（ ）

2. 見證人想給小朋友的表現幾顆愛心呢？



3. 見證人請寫下你想對小朋友說的話並簽名：



可憐的小啾啾

有一對兄妹，哥哥叫冬冬，是小學三年級的學生；妹妹叫娃娃，是小學一年級的小朋友。因為平常爸爸和媽媽工作忙都很晚才回家，所以大部分在家的時間都是阿嬤在照顧他們兩個。阿嬤總是跟在他們後面收拾東西，就連亂丟在地上的玩具跟換下來的衣服和臭襪子，也都是阿嬤在收拾的。阿嬤很疼冬冬跟娃娃，總是叫他們乖乖讀書，認真寫作業，考試有個好成績，其他的就什麼都不用管，當然也不捨得要他們幫忙做家事。

今天是星期三，學校只上半天課。冬冬回家後，急急忙忙的吃了午飯，就趕著要把回家功課寫完。寫了好久，好不容易才把數學作業寫完，可是還有一張圖畫作業要完成。看著牆上的時鐘，已經快兩點半了，再不快點，眼看著跟同學約好三點到學校打球，一定會遲到的啊！

偏偏越急就越找不到東西，東翻西找的才從一堆書當中找到圖畫本，但是媽媽一個星期前才幫他買的粉蠟筆就不曉得被塞到哪去了。找著找著，冬冬的心裡就開始急了起來……

「阿……嬤……！我的粉蠟筆你收到哪裡去了啦？」

「你來幫我找啦！」冬冬大聲的叫著。

「什麼是粉蠟筆啊？你的東西不是都在房間裡嗎？你再找找看，書桌和櫃子都找過了嗎？」阿嬤慢條斯里的說。冬冬隨便的看了一下房間，就大叫著：「我找不到啦！阿嬤你來找啦！」

阿嬤只好放下手邊的家事，陪冬冬一起找。冬冬跟阿嬤找了一、二十分鐘，整個房間裡都翻遍了，書桌的抽屜也都一個個的找過，就是沒看到那盒粉蠟筆。這時，冬冬突然想到，粉蠟筆會不會是娃娃拿去用了？

「娃娃！我的粉蠟筆呢？我要用。」

「我沒有拿呀！」娃娃一臉無辜的說。

「不是你還會有誰？快點還我啦！」冬冬不耐煩的說。

娃娃哭喊著：「我沒有拿啦！阿嬤！哥哥欺負我啦！」

阿嬤唸了冬冬幾句，叫冬冬要讓妹妹一點，不要總是對妹妹那麼兇。冬冬聽了也不高興，對著娃娃罵了句「討厭鬼！只會告狀！」就生氣的回自己的房間，也不想去看學校打球了。隔沒多久，娃娃想玩他的KITTY布偶，卻發現布偶不見了。房間、客廳都找過了，就是沒看到



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

他心愛的KITTY布偶。想到剛剛哥哥找不到粉蠟筆，還說是他拿的。娃娃覺得，KITTY布偶一定是哥哥故意偷藏起來的。

娃娃敲著冬冬的房門：「哥哥，你把我的KITTY藏到哪裡去了啦？」

冬冬生氣的打開門說：「我才不像你那麼幼稚，還玩KITTY！我沒拿你的KITTY啦！」

「我都找過了，布偶一定是你故意拿走的！」

「說沒有就沒有！你要我講幾遍！我沒……有……拿！」冬冬生氣的關上門。

想到布偶不見了，娃娃傷心的哭著去找阿嬤。阿嬤把冬冬叫了出來，問冬冬布偶的事。冬冬說他沒拿妹妹的布偶，他的粉蠟筆還不是被妹妹拿走了，不然怎麼會找不到。而娃娃邊哭邊說，哥哥誤會他拿了粉蠟筆，還把他最喜歡的KITTY布偶藏了起來。倆兄妹爭吵了很久，誰也不承認自己不對，弄得阿嬤也分不清楚到底誰對誰錯。

好不容易到了晚上九點多，爸爸跟媽媽終於回來了。兩個人急著跟爸媽說今天發生的事，要爸媽幫忙評理。他們都說沒拿對方的東西，可是卻說對方拿了自己的東西。眼看著又要吵起來了……

這時媽媽發現，平常總是會熱情的搖著尾巴到門口迎接爸爸媽媽回家的小狗啾啾怎麼不見了？

「啾啾呢？」媽媽問。

娃娃跟冬冬都說下午就沒看到啾啾了，不曉得啾啾跑到哪去了。全家人東找西找的，幾乎要將整間房子都找遍了，最後才在媽媽房間的床底下找到病厭厭的啾啾。同時也發現冬冬的粉蠟筆跟娃娃的KITTY布偶和幾隻臭襪子，也在那裡。粉蠟筆被咬得碎碎的，啾啾整個嘴巴都弄得五顏六色的，旁邊地上還有吐出來的粉蠟筆呢！

原來冬冬和娃娃東西總是亂丟不收好，結果就被調皮的啾啾咬到床底下去玩，這次還因為吃了幾支蠟筆，弄得腸胃發炎，又是吐又是拉肚子的，還要去找醫生看病打針呢！



	範圍	主題	設計者
家庭教育課程設計	小二	家事！家事！誰家的事？	彭麗琴／陳佳汎

一、設計理念

近年來，隨著工商發達以及社會經濟結構的改變與物資的上漲，許多男性無法單獨維持一個家庭的經濟開銷，需要夫妻都外出工作才能收支平衡（周逸芬，1997），因而促進了雙薪家庭的增加；雙薪家庭因為兩人工作而家庭收入增加了，但相對的，婦女因為就業，家務與工作時間的壓縮，也影響家庭事務，因此，有待家庭的每一個成員參與家庭事務，才能維持家庭事務的正常運作與生活的品質。教育部在「高中以下四小時家庭教育課程規畫」（2004）中建議國小低年級在「家庭生活管理」學習的課程裡，應有「家務協助」之一項，其目的就在教導兒童學習家務和分擔家事。

家事活動在傳統的家族社會學裡，認為家事活動具有「愛情表現」的價值（Bowlby, 1969），而Parsons（1956）則提出家事活動是「性別角色分工」（引自橋爪貞雄，1981），因此從Parsons之後，即認為家事活動具有情感與分工兩個概念。所謂家事活動所包含的範圍非常的廣泛，舉凡居家環境的整理，或洗衣、燒飯、外出購物等煩瑣雜務等均可歸屬。亦即凡是與家庭日常生活相關的食、衣、住等皆是屬於其參與學習的內容（陳妙娟，2001）。康哲行（1998）曾提出訓練孩子負責，應該從做家事做起，他並且認為一個會做家务的學童，一旦離開家庭，很容易就可以融入社會。而從兒童生理發展來看，學童在參與家事的過程中，可以透過肢體的操作，經由大肌肉的運動促進小肌肉的發展，所以家事活動在學童成長的歷程中，應該讓孩子經由參與家事操作，協助其生理發展。

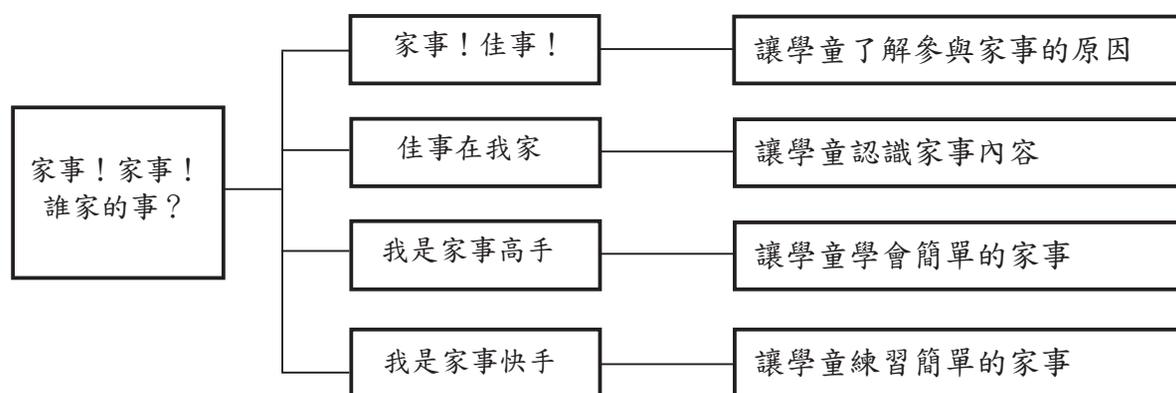
本課程根據「家庭資源管理」的理念設計，希望學童藉由參與家事活動的過程中，體會父母為家庭所做的努力，並認知自己在家庭中的角色，能同心協力的共負營造幸福家庭的責任。本單元設計四節課之教學：

- （一）家事！佳事！－讓學童了解參與家事的原因。
- （二）佳事在我家－目的是讓學童認識家事內容。
- （三）我是家事高手－讓學童學會簡單的家事。
- （四）我是家事快手－讓學童練習簡單的家事。



二、教學主題架構與目標

(一) 課程架構



(二) 教學目標

1. 認識家事內容，並了解家事是全家人的事。
2. 培養參與家事活動、具有愛與分工的精神。
3. 鼓勵學生運用所習能力，參與家事，增進與家人互動品質。

(三) 教學策略

1. 討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，建立學生審慎明辨的思考能力，最後，再由教師適時的給予價值澄清。使學生可以找到對問題的正確態度。
2. 學習單：運用學習單可使學生有充分時間進行思考並整理思緒，使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。
3. 體驗活動：透過親身操作，可以發現問題所在，同時也發展解決問題的策略。

三、教學對象：二年級

本教學活動適合對象為國小二年級學生。此時期學生的認知能力逐日發展，開始有自己的看法；對「家事」能約略陳述（如：家事是家裡的事，像打掃、洗衣、煮飯…），但對其意義尚處於模糊的階段（家事是大人在做的事），再加上，二年級學童思想屬於具體運思期，因此教學活動安排需盡量具體，讓學童看到實物為主。而在動作上，小肌肉仍未發展成熟，因此在學童做家事內容的選擇上，盡可能以大肌肉的活動為主。

四、教學活動設計



活動一：家事！佳事！

活動名稱	家事！佳事！！	設計者	陳佳汎、彭麗琴
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生
能力指標	綜合活動 1-1-2說出自己在家庭與班級中的角色。 健康與體育 6-1-2學習如何與家人和睦相處。 兩性議題 2-1-6瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。		
活動目標	1. 培養參與家事活動、具有愛與分工的精神。 2. 了解家事是全家人的事。		
活動流程及內容設計			
活動內容		時間(分)	(分)設計說明
【引起動機】 表演「手指偶劇」劇情人物:手指分別套上爸爸、媽媽、哥哥、妹妹的指偶。內容重點: 媽媽:「哇!客廳好亂喔!誰來跟我一起整理呢?」 爸爸:「哥哥!去幫忙!」 哥哥:「我是男生,我不要!妹妹去。」 妹妹:「隔壁的小美都不用做家事,為什麼我要做家事?」		3	以紙偶劇帶入活動,可引起學生興趣;教師再以手指偶進行人物對話時,可以用較誇張的語氣,更能吸引學生注意。教師也可視班上學習情況,採用「角色扮演」的方式引起動機,內容以家事分工不均為主。
【發展活動】 一、討論: (一) 劇情裡妹妹說:「隔壁的小美都不用做家事,為什麼我要做家事?」你覺得妹妹的說法如何?為什麼妹妹要做家事呢? (二) 劇情裡哥哥說:「我是男生,我不要!妹妹去。」你覺得哥哥的說法如何?如果你是哥哥你會怎麼說呢? (三) 劇情裡爸爸說:「哥哥!去幫忙!」,你覺得爸爸的說法如何?如果你是爸爸你會怎麼說呢? (四) 家事要如何分工?是誰的責任?分享家裡的家事分工情形,你認為公平嗎?要怎麼分才公平呢? (五) 為什麼要做家事呢?你會做哪些家事呢?(需要詢問學生本身家中的情形又是如何,他們的想法又是如何?)		15	



<p>二、歸納重點：</p> <p>(一)「家」是大家的，不分男女、老幼都要幫忙做家事，讓「家」更美好。</p> <p>(二)人人依照自己的能力做家事：現在很多的家事，因為我們年紀還小，家人愛我們，都會幫我們完成，但我們已經二年級了，也應該參與家事，為家裡共同負責。</p> <p>(三)因為我們愛我們的家，希望家裡每個人住起來更舒服，所以要做家事；再加上，我們住在這裡，是家庭中的一份子，就應該要參與分工做家事。</p>		15	
<p>三、統整與總結</p> <p>(一)分享與回饋：舉起手指偶，手上的每隻手指頭都有它的功能，缺一不可；就像我們，都是家庭中的一份子，也應該發揮自己小小的力量，讓我們家更好。</p> <p>(二)回家請完成學習單一。</p>		7	
教學評量	<p>1.口頭評量</p> <p>2.學習單評量</p>		
指導要點及注意事項	<p>有些學童家裡雜亂，避免傷害這類學童之心靈，引導時也要注意避免讓學童認為父母不做家事，就是不愛他們，但可以藉機鼓勵學童養成做家事的習慣。</p>		
備註			

活動二 佳事在我家

活動名稱	佳事在我家	設計者	陳佳汎、彭麗琴
教學時間	40分鐘	教學對象	一年級學生
能力指標	<p>兩性議題</p> <p>2-1-6瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。</p>		
活動目標	<p>1.培養參與家事活動、具有愛與分工的精神。</p> <p>2.了解家事是全家人的事。</p>		
活動流程及內容設計			
活動內容		時間(分)	(分)設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>老師展示有做家事的家庭與沒有做家事的情境圖片檔案，並藉此讓學生體會為什麼需要做家事。</p> <p>討論：為什麼需要做家事？分享做家事的好處。</p>		3	<p>建議可以PPT檔播放，如果不易準備投影設備，教師亦可蒐集相關圖片或照片展示，重點在進行有無做家事的比較。(照片請見附件二)</p>
		2	



<p>【發展活動】</p> <p>一、分享學習單一：</p> <p>（一）將全班分成四人一組，分享上次回家所完成的學習單一，並說說平常自己參與多少家事。</p> <p>（二）討論與分享：請各組派一人上台分享剛剛討論結果。</p> <p>二、共同討論</p> <p>（一）老師播放家中各個不同地點的圖片（例：客廳、餐廳、陽台、廚房、廁所、房間）全班討論家中有哪些家事？而有哪些家事，是我可以做的？</p> <p>（二）討論如何將家裡整理成合適的樣子？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、家事很多，若全家人共同參與，不但可以讓大家都有一個乾淨、舒服的空間，還可以省時，多出來的時間，全家可以做更多的事情。</p> <p>二、配合學習單二發下給家長的一封信（附件一），請小朋友在家每天至少做一件家事，並請父母紀錄於學習單二中，下次上課將找出班上最會做家务的家事小高手。</p> <p>三、請小朋友下次帶外套、便當盒、筷子、湯匙。</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>教師應定期追蹤學生是否確實做家务，所附學習單二以週為單位，教師可視情況列印</p>
教學評量	1.學習單評量 2.口語評量 3.形成性評量	
指導要點及注意事項	老師不但需鼓勵學童做家务，也要讓家長體會學童做家务的重要，因此建議附上給家長的一封信，改變家長的想法。	
備註		



活動三 我是家事高手

活動名稱	我是家事高手	設計者	彭麗琴、陳佳汎
教學時間	40分鐘	教學對象	全班
能力指標	兩性議題 2-1-6瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。		
活動目標	1.學會做家事的技巧。 2.運用所習能力，參與家事，增進與家人互動品質。		
活動流程及內容設計			
	活動內容	時間(分)	設計說明
	<p>【引起動機】 將學習單二做家事的紀錄結算，找出班上的家事小高手。</p> <p>【發展活動】 一、分享：班上家事小高手向同學敘述做了哪些家事。 二、討論 (一)除了家事小高手所做的家事外，還有哪些家事？ (二)家事可以分類嗎?為什麼？ (三)請學生仔細思考自家的情形，還有哪些是二年級學生可以做的，或是可以經由大人協助完成的。</p> <p>【統整與總結】 一、從做家事中學習物品分類：分類的目的是為了下次要用時比較容易找到，可以節省尋找物品的時間。 二、家事有難有易：遇到較為複雜的家事，要有耐心完成；簡單的家事也應該認真的作好。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>將家事分類是爲了讓學生明白家事有難有易，學生還是可以依據自己的能力完成部分的工作。</p> <p>很多教師在學生一年級時已經分配打掃工作，所以在這裡要強調做「好」的方式。</p>
教學評量	1、口語評量 2、形成性評量 3、學習單評量		
指導要點及注意事項	<p>1.教師準備圖片，讓學生學習分類，例如：餐盤、碗筷屬於一組；衣服、襪子一組等等家庭中的分類。清洗與整理物品工作有難有易。</p> <p>2.孩子的分類不清楚時，老師要多加鼓勵。</p> <p>3.每個孩子的家庭生活經驗不同，老師可以鼓勵常做家事的小朋友分享經驗。</p>		
備註	本教材所列舉的家事都是在日常生活中常會使用到的，如果學生在家中不必做家事，則教師可協助學生強調在校生活管理，在家練習獨立照顧自己。		



活動四 我是家事快手

活動名稱	我是家事快手	設計者	彭麗琴、陳佳汎
教學時間	40分鐘	教學對象	全班
能力指標	兩性議題 2-1-6瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。		
活動目標	1.實際操作簡單家事的技巧。 2.運用所習能力，能夠主動幫忙做家事，增進與家庭生活品質。		
活動流程及內容設計			
	活動內容	時間(分)	設計說明
	<p>【引起動機】 請幾位小朋友分組示範幾件家事。如何使用掃把、畚斗；擦桌子、整理桌子；擺碗筷；晾衣服、摺衣服。</p> <p>【發展活動】 一、過關遊戲： (一) 依班級人數分組，每組約4~5人。 (二) 依家事性質分為幾關：衣服類、掃地類、擦拭類、清洗類……。 (三) 老師先示範，練習簡單的家事（晾衣服、摺衣服、掃地、拖地、擦窗戶、擦桌子、擺碗筷、盛飯、倒垃圾、洗碗、清洗廚餘桶、清理洗手台…），請家長做關主，而後請各組學童同時到各關練習做家事，做好者在過關卡做註記。 (四) 配合附錄四，讓學童分組比賽共同完成各關家事。</p> <p>二、討論：共同討論出「會做」和「做得好」的訣竅。</p> <p>三、分享：就上面所教導的家事內容，請家長評論兒童做家事的成效。</p> <p>【統整與總結】 1.告訴學生學會做家事的技巧以及做家事需注意安全，並提醒學童要養成做家事的習慣；結束前再次提醒學生：做家事是對家人情感的表現，我們感謝家人對自己的付出，自己有能力時，也要多多回饋，一切就從基礎的做家事開始。 2.回家持續作家事，紀錄在檢核表上。並請家長評量或回饋，觀察學生在家是否亦能將在校所學得的方法，應用在家中。</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>5</p>	<p>實際做家事是為了讓學生明白做家事技巧，從做中學，也透過本活動，學生體會父母的辛勞，而能主動參與家務事。</p> <p>老師可視班級教學情況決定關卡內容。</p> <p>家長的參與是讓孩子知道做家事是要持續到家中的。</p>
教學評量	1.實作評量 _____ 2.形成性評量 _____ 3.學習單評量		
指導要點及注意事項	1.教師準備實物衣服、掃把、畚斗、抹布、碗筷，讓學生分組實際操作時使用。 2.有些孩子動作較慢或不會，老師要多加鼓勵。 3.雖是「家事快手」，主要仍以願意作為目標，所以只要學生能完成，請關主仍給予過關。		
備註			



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

五、參考資料：

周逸芬（1997）。Brooks, J.B.（1991）原著。發展與輔導。臺北：五南。

許美瑞（1998）。國中學生的家庭概念分析。家政教育學報，1，21-41。

陳妙娟（2001）。高中生對家事活動認知之調查。95年3月30日引自

<http://www.isst.edu.tw/s44/90/heno/table.htm>

康哲行（1998）。如何培養獨立、負責、有愛心的子女。95年3月30日引自

<http://www.nspo.gov.tw/~kang/ife/871115-2.doc11>

橋爪貞雄（1981）譯。家族。日本東京：黎明書房。譯自Parsons, T., & Bales, R. F.（1956）。

Family Socialization and Interaction Process。

Bowlby, J.（1969）。Attachment and Loss. I. Attachment: Hogarth Press.



六、附錄

學習單一



多拉A夢的百寶袋

二年 班： 姓名：

小朋友，現在你有了一個多拉A夢的百寶袋，請想想家裡有
哪一些地方需要多拉A夢百寶袋裡工具幫你做家事呢？

請以照片或畫圖的方式，分享家裡的一個地方：
例如客廳、餐廳、房間等。

1. 這是我家裡的_____。

2. 這個地方需要多拉A夢百寶袋幫忙的家事有_____。

3. 我會需要使用的工具有_____。



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

(學習單二)

家事！佳事！

二〇〇七年

班：

姓名：

小朋友，請你每天於下表中央記錄當天所做的家事！持續一週後，我們來數數看誰做得最多！

月						
日	一	二	三	四	五	六
日期 (填上今天的日期)	日期 ()					
【家事】	【洗碗】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】
【家事】	【掃地】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】
【家事】	【拖地】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】
日期 ()	日期 ()	日期 ()	日期 ()	日期 ()	日期 ()	日期 ()
【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】
【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】
【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】	【 】

我這個禮拜做了【 】件家事。

我做家事的感受是：

父母愛的叮嚀：



(附件一)

給家長的一封信（請教師參酌使用，如能自行騰打將更見效益）

親愛的家長，您好：

現代家庭孩子生的少，是以每個孩子皆是寶，也導致些許家長捨不得讓孩子勞動，竟認為孩子的責任僅是「把書讀好，有時間就盡情的玩！」促使這些孩子成為「知識天才，生活白痴。」成長後進入社會，無法脫離父母獨自生活，些許挫折就使之垂頭喪氣，變成草莓族之一員。

其實，根據兒童專家納爾遜指出：「孩子能幫忙做家事，有助於建立其自立和自尊，因為工作之後，孩子會知道價值所在。」是以透過做家事過程，不但能讓孩子體會父母辛勞，也能讓孩子自覺自己對家庭有貢獻，進而建立其成就感，增加自信；亦可培養其合作觀念，促進團體精神和同理心。

惋惜的是有些家長撥不出時間，教導孩子如何做家事，認為自己做比較快，心想孩子做事效率慢、效果又不好，等孩子做完家事，可能還要幫其收拾殘局，此種怕麻煩心態，剝奪孩子學習做家务的機會，殊為可惜。

目前本班正在進行有系統指導學生做家务的課程，亟需家長從旁協助指導。剛開始，孩子做家务，請家長先跟在身邊，教導他循序漸進的每一步驟，邊說邊示範，與孩子共同完成。此外，更重要的，要有「耐心」讓孩子做家务。兒童專家就指出：「孩子做家务的成果，千萬不能以十全十美的標準衡量。」即便是他們的工作還有待改善，家長也一定要肯定他們所付出的努力，同時給予適度的讚美，譬如：「你桌子擦得又快又乾淨，真了不起！」讓孩子習慣分擔家事是一種責任，當然，除了多鼓勵孩子做家务外，也別忘了多稱讚他們的付出喔！

做家务是一種好習慣，俗語說：「好習慣創造好人生，命好不如習慣好」，讓孩子從小養成好習慣，對孩子有很大的幫助。親子合力完成家事，對於促進親子關係、促進家庭氣氛和諧是很有幫助的，期盼透過「做家务」這個活動，能與家長一起共同看到孩子的成長。

敬祝 闔府平安

二年 班導師 敬上



自評單 ~ 我是家事小高手 二年級 班號 姓名：

小朋友，請你為自己的表現打分數吧！

(一個👍代表1分，塗上顏色代表你的分數)

1. 晾衣服。標準將衣服用衣架掛好並掛到伸縮桿上。



2. 收衣服。標準將衣服的袖子摺好，並且對摺。



3. 掃地。標準會將角落垃圾掃出，且將垃圾聚攏，

掃入畚斗。



4. 拖地。標準素馴、悟、鴻、潔、A規律的左右來回，範圍內的

的地面都有拖到！



5. 擦窗戶。標準能擰乾抹布，將抹布摺成適當大小，規律的左右來回，全部窗面都要擦，而且

要擦窗稜。



6. 擦桌子。標準能擰乾抹布，將抹布摺成適當大小，桌面和邊緣都要擦。



7. 擺碗筷。標準一碗的右邊擺筷子，左邊放湯匙，

要擺放齊齊，每個座位都要擺上一副餐具。



8. 洗碗筷。標準先用餐巾紙將碗筷的油擦乾淨，碗內的內外都要洗，洗完要倒(甩)乾水。



9. 倒垃圾。標準：將資源垃圾找出來，清洗乾淨，並裝於合適的資源回收袋內；且會將垃圾袋綁好。



10. 我們這組在活動過程中很安靜，不會影響別人。



算總分：我一共得到_____分。

家長簽名：



附錄四 家事快手 過關卡

正面：

家_{ㄏㄩㄣˋ}事_{ㄆㄨˋ}快_{ㄏㄨㄟˋ}手_{ㄕㄨㄟˋ}過_{ㄍㄨㄛˋ}關_{ㄍㄨㄢˋ}卡_{ㄎㄚˊ}



家_{ㄏㄩㄣˋ}事_{ㄆㄨˋ}快_{ㄏㄨㄟˋ}手_{ㄕㄨㄟˋ}： 二_ㄦ年_{ㄨㄟˊ} 班_{ㄅㄢˊ} 號_{ㄏㄠˋ}姓_{ㄒㄩㄥˋ}名_{ㄇㄩㄥˋ}： _____

小_{ㄒㄩㄥˋ}組_{ㄓㄨˊ}成_{ㄥˊ}員_{ㄩㄢˊ}： _____

指_{ㄓㄩㄥˋ}導_{ㄉㄠˋ}教_{ㄐㄩㄥˋ}師_{ㄕㄨㄟˋ}： _____

闖_{ㄎㄨㄟˋ}關_{ㄍㄨㄢˋ}日_{ㄨㄛˊ}期_{ㄑㄩˊ}： _____



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

背面：

關別	活動內容	過關了沒？	關主簽名
第一關 	我會摺衣服 上衣、褲子	☺ ☹ ☹	
第二關 	我會使用 掃把、畚斗	☺ ☹ ☹	
第三關 	我會擦桌子	☺ ☹ ☹	
第四關 	我會洗 碗、筷	☺ ☹ ☹	
第五關 	我會擦窗戶	☺ ☹ ☹	
<p>恭喜你闖關成功，成為家事快手， 以後還要繼續努力喔！</p>			



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	小 三	時間管理與作息安排	楊小梅／陳昌蘭

一、設計理念

現代人由於科技發達、資訊流通快速，因此生活的腳步越來越快；藉由科技帶給人們生活上的便利，也給予人們有更多的空間時間，但是，人與人之間的情感反而日漸疏離。同樣一天 24小時，有人可以讓工作與生活～輕鬆、效率、平衡、自主！有人卻老覺得工作越來越多，瑣事永遠處理不完。因此，成為時間的主人，學習簡單的時間管理技巧，優化24小時，可以讓我們知道如何成為時間的主人，重建平衡的工作與生活。

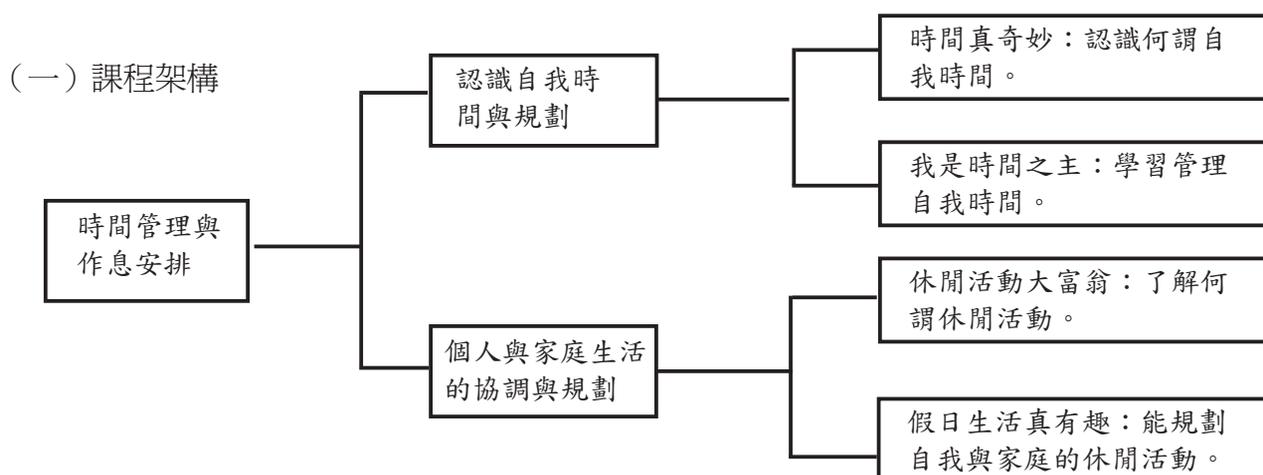
尤其，多元入學方案的實施後，小孩不但在課業上要特別傑出，在各方面的才藝上，更需要展現不同的才華。小孩的生活變得非常忙碌，除了上課之外，課餘時間要參加社團活動，放學之後要進入才藝班補習才藝，連班上的幹部也要搶著做……。為著這些事而忙得團團轉，更需要學習時間管理，對『時間』具備正確概念，知道該如何運用時間，曉得到底自己能夠掌握哪些時間，對現代人的生活非常重要。在此同時，教育部「高中以下四小時家庭教育課程規劃」（2004）中亦建議國小中年級在「家庭生活管理」學習的課程中，應有「家人作息安排」這一項。

因此，在國小階段教導學生認識時間，具備掌控及管理時間，並安排自己的休閒生活，體認生命的意義等觀念，可以說是相當重要。

二、教學主題架構與目標

本課程共分為兩個單元：第一個單元是『認識自我時間與規劃』，分為「時間真奇妙」及「我是時間之主」兩個活動；第二個單元是『個人與家庭生活的規劃』，分為「休閒活動大富翁」及「假日生活真有趣」兩個活動，每個單元分為兩個活動共4節課、160分鐘。

課程主要透過角色扮演、遊戲參與、價值澄清、分組學習及學習單的使用，讓學生認識何謂自我可以掌控的時間，學習管理規劃時間，並能夠在日常生活中實際執行，讓自己的學校生活與家庭生活都輕鬆自在；此外，了解何謂休閒生活，能夠自己安排休閒生活提升自己的體能、紓解自己的情緒，並樂於與家人從事共同的活動，增加親子的情感。





(二) 教學目標

- 1.能明白何謂自我時間並知道如何管理。
- 2.能知道管理時間的好處，並養成良好的生活習慣。
- 3.能知道休閒活動的重要並能夠選擇適當的休閒活動。
- 4.能夠與家人一起規劃並從事休閒活動。
- 5.能了解家人共同參與休閒運動對家庭的重要性。

(三) 教學策略

角色扮演法：Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

遊戲參與：透過遊戲讓學生在不自覺中認識何謂休閒，並透過遊戲能樂於學習。

三、教學對象：三年級

適合對象為三年級學生，他們已能區分自己和他人物品，了解如何管理個人物品並物歸原處；此外，在家能分擔家務工作並樂於參與，但由於尚不知如何妥善安排及分配自己的時間，學生常有功課拖到睡前還沒寫完或總覺得無聊的情形發生，家庭假日生活的休閒活動更是停留在家裡睡覺、看電視、打電動，因此，藉由數學課認識時間之後，教導其認識自我的時間控制及規劃，使學生能夠具備管理自我時間的能力，不至於白白浪費光陰。

四、教學活動設計

活動一：時間真奇妙

活動名稱	時間真奇妙	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40分鐘	教學對象	三年級
能力指標	性別平等教育 1-2-6學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 家庭教育 3-2-3養成良好的生活習慣。 生涯發展教育 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能明白何謂自我時間。 2.能夠管理自己的時間。 3.能知道管理時間的好處。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明



<p>【引起動機】</p> <p>一、教師利用碼表測時，讓學生體驗10秒、30秒和1分鐘的時間差異，看誰猜的時間正確。</p> <p>二、提問時間的特性有哪些。（如：光陰似箭、歲月如梭、光陰一去不回頭、一眨眼……）</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、認識自己的時間：</p> <p>（一）老師準備詞卡數張，將詞卡貼在黑板，讓學生分類，找出自己的時間、團體的時間、家人的時間。（睡覺、早餐、上課、下課、午餐、晚餐、假日、放學）。</p> <p>（二）老師提問在『自己的時間』可以做哪些事？</p> <p>二、管理時間的好處：</p> <p>（一）教師給予相關情境讓學生練習，準備演出。分四組戲劇表演，第一組表演情境一、第二組表演情境二、第三組表演情境三、第四組表演情境四。</p> <p>（二）學生分組表演。（兩組表演完畢做一次討論，共討論兩次）</p> <p>（三）針對各組表演的內容做討論，讓學生試著去思考，如果能夠將時間早做安排或規劃，是否結果會不同，他們喜歡怎樣的處理方式和情況。</p> <p>1.老師提問：</p> <p>（1）第一組的小朋友和第二組的小朋友放學回家以後做了什麼事？</p> <p>（2）他們的結果有什麼不同？</p> <p>（3）為什麼會有不同？（引導學生做時間管理，並說明管理時間的好處）</p> <p>（4）如果是你，你會選擇哪種做法？為什麼？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、請學生將表學習單內容填寫完畢。</p> <p>二、請學生分享這節課的心得。</p> <p>三、老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。</p> <p>四、老師歸納管理時間的好處，並做結論。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>1.小組討論</p> <p>2.全體學生學會使用「計算複利表」</p>
教學評量	1.口語表達。 2.戲劇表演。 3.學習單。	
指導要點及注意事項	分組戲劇表演時老師給予劇本，給學生時間讓他們能夠練習然後再進行表演。學生在排演時，老師可以各組巡邏，個別給予建議和指導。	
備註		



活動二：我是時間之主

活動名稱	我是時間之主	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40分鐘	教學對象	三年級
能力指標	健康與體育 6-1-2學習如何與家人和睦相處。 性別平等教育 1-2-6學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 家庭教育 3-2-3養成良好的生活習慣 生涯發展教育 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能明白何謂自我時間。 2.能夠管理自己的時間。 3.能知道管理時間的好處。		
活動流程及內容設計		時間(分)	(分)設計說明
【引起動機】 一、教師準備詞卡數張讓學生玩配對遊戲，什麼時間做什麼事情。 題目：（午休、下課十分鐘、早自習、上課、放學、凌晨、假日），（寫功課、看書、運動、睡覺、遊戲、休閒、聽課）。		4	藉由體驗活動讓學生能了解應該在什麼時間做什麼事情較適當，另外經由提問了解學生在經過一堂課後，是否已知道管理時間的好處。
二、提問管理時間的好處有哪些。		3	
【發展活動】 一、認識時間管理： （一）老師發下學習單讓各組學生討論填寫計畫表，練習規劃自己的時間。（從中午吃過飯後規劃，以一小時為單位。） （二）學生填寫完學習單之後，教師請各組派代表報告，並針對該名學生的報告，請其他同學給予意見或是發表自己的看法，同時修改不可行的部分。		10	先讓每組學生練習分配不同的時間，再經由討論讓學生發表他們對於別人所規劃的時間表有哪些意見或想法，討論完畢再完成個人的學習單。在討論時教師應該給予意見，建議學生時間的分配，給予較彈性的時間觀念，並教導今日事今日畢的觀念。
二、學習時間管理： 各組學生發表完畢之後，請學生填寫自己的學習單。		9	



【統整與總結】			
一、請學生將填寫完畢的學習單，拿回家請家長做檢視的工作，看學生是否有執行。		8	教師利用時間做事後的追蹤，以了解學生是否從這節課學習到時間的管理並執行。
二、請學生分享這節課的心得。			
三、老師總結學生所規劃可行與不可行的部分，給予意見，並針對不可行的部分作修改。		6	
教學評量	1.口語表達。 2.海報評量。 3.學習單。		
指導要點及注意事項	分組討論時老師可以進行各組巡視，並給予意見、掌控各組之內容以及時間。		
備註			

活動三：歡樂假期大富翁

活動名稱	歡樂假期大富翁	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40分鐘	教學對象	三年級
能力指標	健康與體育 4-1-2認識各項休閒運動並積極參與。 綜合活動 1-2-2參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 4-2-3了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抵抗誘惑。 性別平等教育 1-2-6學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 生涯發展教育 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能知道休閒活動對人的重要性。 2.能選擇適當的休閒活動。 3.能學習規劃家人假日生活計畫表。 4.能參與團體活動，並遵守團體規範。		
活動流程及內容設計		時間(分)	(分)設計說明
【引起動機】			
一、超級比一比： (一)規則說明：將班上學生分成兩~三組。 每一組派一人上台，並依照老師所指定的題目用比出來，由小組成員答，時間為二分鐘，不可以說話。時間到換另一組，最後看哪一組答對最多。		6	最好先從簡單且與學生生活最容易接觸的題目開始，而且當遇到不會比的題目可以放棄。以免學生因為不會比而喪失信心。



<p>(二) 教師將事先準備有關休閒活動的種類的題目做成小紙條，給出來比的學生看。</p> <p>題目：打電腦、看電視、打電動、騎腳踏車、爬山、游泳、參觀、去遊樂園、看電影、看書、逛書局、聽音樂會、看舞台劇、烤肉、打羽毛球、打籃球、玩飛盤……。</p> <p>(三) 登記榮譽榜：教師公佈比賽結果，並將比賽結果記錄下來，配合歡樂假期大富翁活動後，再給與頒獎。</p>		<p>基本上許多活動是沒有時間限制。但可以與學生討論什麼時候從事最合適？為什麼？</p>
<p>二、休閒活動分類：教師將題目貼在黑板上，請學生說出哪些是屬於戶外活動？哪些是適合室內的活動。哪些活動是適合白天活動？哪些可以利用晚上活動？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、歡樂假期大富翁：</p> <p>(一) 規則說明：依照上一個活動分組，每一組分得一個棋子。老師將歡樂假期大富翁以全開書面紙製作，張貼在黑板。每一組每一次派一人上台，依據丟骰子的點數，決定走幾步。</p> <p>配合機會和命運，回答相關答案或做動作。</p> <p>最後要剛剛好擲到開始的點數才算贏，否則一直停留在原位。比賽結束由老師公佈比賽結果。</p>	4	<p>藉由活潑有趣的活動，加深學生的印象。在活動的過程中，可以根據學生走的地方加以解釋，並做提醒。結束時，可以問學生從整張「歡樂假期大富翁」的活動安排中發現了什麼？</p>
<p>* 機會：平常最喜歡跟家人從事的休閒活動、家人最常從事的休閒活動碰到星期假日時功課都是在什麼時候完成、平常假日睡到幾點要出去爬山時下雨了要怎麼辦、要出去玩功課卻沒完成怎麼辦、星期天晚上如果功課沒寫完會怎麼樣？</p> <p>* 命運：回到開始、看電視看太久暫停一次、分擔家事前進一步、要出去玩時功課沒寫完退一步、遇到塞車退一步、整理自己房間進一步、與家人共同參與休閒活動前進一步、作業沒交退四步、感冒休息一次、打電動太晚睡退兩步、常運動身體好前進兩步……（老師可以依據自己班級狀況設計相關的題目）。</p> <p>(二) 活動進行：請學生遵守遊戲規定（可配合榮譽制度）。</p>	15	<p>一天的生活作息。</p>



<p>(三) 頒獎：結合超級比一比，頒發榮譽點數。</p> <p>二、為什麼有些事不能做或為什麼要做這些事：教師依據大富翁內的內容提出讓學生發言，老師做價值判斷的澄清。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、休閒活動的好處：請學生發表從事休閒活動的好處。</p> <p>二、休閒活動的選擇：</p> <p>(一) 請學生討論如何正確選擇休閒活動的種類、方式以及注意事項。</p> <p>(二) 教師統整學生的答案，並根據經濟、安全、時間等考量，讓學生做更多元的思考。</p> <p>三、請學生思考一下自己平常週休二日時，自己或家人時間的安排。</p>	6	教師可以問學生，如果沒有休閒活動，生活會怎麼樣？學習、健康、家庭氣氛的現象會如何？花大錢的休閒活動一定是好的嗎？同時，根據自己家庭經濟選擇適合的活動。
教學評量	1.態度評量～歡樂假期大富翁。 2.發表評量～討論或回答問題。	
指導要點及注意事項	1.規則先說清楚，避免學生因為不了解規則而爭執或吵鬧。 2.可配合班級榮譽制度進行活動。	
備註		

活動四：假日生活真有趣

活動名稱	假日生活真有趣	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40分鐘	教學對象	三年級
能力指標	健康與體育 4-1-3認識並參與各種身體活動。 6-1-2學習如何與家人和睦相處。 家庭教育 3-2-3養成良好的生活習慣。 4-2-6藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。		
活動目標	1.能了解自己是家中的一份子，配合家人活動而規劃自己的時間。 2.能與家人共同規劃假日生活計畫並執行。 3.能了解家人共同參與休閒活動對家人的重要性。		
活動流程及內容設計	時間(分)	(分)設計說明	



<p>【引起動機】</p> <p>一、「三隻小豬」的一天：</p> <p>(一) 說故事時間：教師與學生分享三隻小豬的故事。 。(教師自己可以添加一些有趣的內容或改編故事，但是內容仍以小豬慵懶的個性為主。)</p> <p>(二) 討論與發表：教師根據故事的內容提出問題讓學生思考與發表。</p> <ul style="list-style-type: none"> * 如果你是豬媽媽或豬爸爸你會如何做？ * 三隻小豬為什麼被趕出來？ * 如果你是豬小弟，你會怎麼做或是還可以做些什麼？ <p>二、教師歸納：</p> <p>休息（不等於）睡覺。假日時可以放鬆，但不是用來睡覺或一直玩電腦、打電動。</p>	<p>6</p>	<p>藉由耳熟能詳的童話故事，再加以改編，更能引起學生共鳴。學生如果提出比較誇張的方法，老師可以加以澄清。</p> <p>例如：打他、跑操場20圈、不給他吃飯等…。</p>
<p>【發展活動】</p> <p>一、假日時間大拼盤：</p> <p>(一) 教師拿出已畫好的表格貼在黑板。</p> <p>(二) 活動說明：說明如何規劃時間。告知學生在假日時，除了自己個人單獨時間外，最重要的是家人共同生活。每一塊代表自己所要進行的活動內容與時間（包含家人休閒活動）。學生可以根據自己所要進行的活動內容與時間（包含家人休閒活動）在表格塗上不同顏色。例如：看電視2小時、塗2格、並寫出自己活動內容。</p> <p>(三) 教師提出問題請學生回答：假日時我們會做些什麼？會花多少時間？（睡覺、打電動、打電腦、去逛百貨公司、複習功課、補習…）</p>	<p>2</p>	<p>教師先說明清楚，暫時不發下學習單，以免學生因為不了解而無法順利完成。</p> <p>若多元文化家庭學生，請教師依據孩子的家庭狀況，鼓勵與其他重要關係人做互動。如果其他重要關係人因為工作沒有時間，也請孩子以自己的活動時間安排為主，其中再參插互動時間及內容。</p>
<p>二、我做得嗎？</p> <p>(一) 教師將與學生共同完成的「假日生活大拼盤」做討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 哪些花的時間太長了？ * 哪些花的時間太短了？（家人相處時間、戶外活動…） * 哪些活動要做而沒做？（家事、書包整理…） * 再加哪些會更好？ * 可以執行嗎？ 	<p>9</p>	<p>教師可以先跟學生討論平時假日生活的方式、內容與時間。集思廣益，提供學生更多樣的思考方式。教師先做示範，填寫在黑板的表格。</p> <p>若學生提出不合理的內容或時間安排時，老師可以加以澄清。</p>



<p>三、請學生設計自己的「假日時間大拼盤」。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、分享與發表：</p> <p>（一）請學生分享自己設計的「假日時間大拼盤」。</p> <p>（二）請學生根據同學發表給予回饋。</p> <p>二、教師總結：</p> <p>（一）讓學生了解到自己是時間的主人，要有效分配自己的時間。</p> <p>（二）家人互動相處的重要。</p>	7	
教學評量	<p>1.態度評量～傾聽故事。</p> <p>2.發表評量～討論或回答問題。</p> <p>3.作業評量～假日生活大拼盤。。</p>	
指導要點及注意事項	<p>1.規則先說清楚，避免學生因為不了解規則而爭執或吵鬧。</p> <p>2.配合班級榮譽制度進行活動。</p>	
備註		

五、參考資料

- (一) 兒童問題與輔導（小甜甜信箱） 內政部中區兒童之家
- (二) 讓孩子做自己的主人 史蒂芬.格林& 珍.尼爾森 麥田出版
- (三) 父母如何指導子女做功課 董媛卿
- (四) 家庭資源管理 蔡貞慧 國立暨南大學

六、附錄



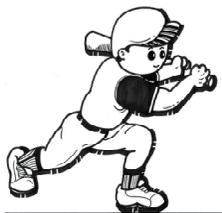
*學習單

時間真奇妙

____年____班 座號____ 姓名____

小朋友！「光陰似箭」、「歲月如梭」，時間一分一秒不停的走，如果你不好好把握時間，時間可是不會等你喔！你能寫出哪些時間是屬於自己、哪些是屬於團體、而哪些又是家人的嗎？你自己的時間又可以做什麼呢？

👉 團體的：



👉 家人的：



👉 自己的，可以做什麼：



規劃時間的好處，請寫出兩個：



我是時間之王

___年___班座號___姓名___



小朋友，要在對的時間做適當的事，才會事半功倍喔！你能夠區別嗎？請參考下列答案各寫出三項：

- 打電動 寫功課 運動 做家事 看電視
複習功課 睡覺 看課外書 預習功課 玩遊戲
發呆 打工賺錢 其他_____

<input type="checkbox"/> 星期一到五放學：	<input type="checkbox"/> 假日：	<input type="checkbox"/> 下課：
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------

■ 請你試著規劃一下自己星期一到五的放學時間：

■ 時段	■ 活動計畫	■ 時段	■ 活動計畫

◎請你依照自己做的內容是否跟你所規劃的相符合給予評分：

☆完全符合 ☆符合 ☆不符合

◎請家長依照學生做的內容是否跟他所規劃的相符合給予評分：

☆完全符合 ☆符合 ☆不符合

家長簽名：_____



假日生活大拼盤



班級：_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

小朋友，請在下面的表格設計你的假日生活時間，並填上活動內容跟時間（塗顏色），要包含家人的休閒活動喔！同時，在假日時，請根據你所設計、安排的時間或活動進行與家人共同評分喔！（每格代表1小時）

時間	() ()							
事項								
時間	() ()							
事項								
時間	() ()							
事項								

※有哪些沒有做到_____。

因為_____。

※我覺得自己的表現是 很棒 還可以 再加油

※家人覺得我的表現是 很棒 還可以 再加油

家長簽名：_____



活動一：時間真奇妙

情境一：

你放學回到家時家裡沒人，所以你就打開電視機看電視，看到七點爸、媽回家了才關掉。媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你低著頭不敢說話。隔天到學校不但不能下課，還被老師及同學罵了一頓。你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境二：

你放學回到家時家裡沒人，你先把老師交代的作業都完成了，時間才六點。你邊看電視邊等爸、媽回家。爸、媽回家之後，媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你將功課拿出讓媽媽或爸爸檢查，爸媽誇獎你很自動、能自己將功課完成。隔天到校，你每節下課都在玩。你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境三：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你心裡想反正考試還那麼久，因此並沒有放在心上。趁著這段老師沒有出功課的日子，你每天除了玩、打電動就是看電視。爸、媽回家問你有沒有複習，你都騙他們說有。考過的考卷抄完答案給老師看過以後，你就將它們資源回收了。考前你仍然沒有讀書，直到考試完畢，考卷上的分數慘兮兮。領到考卷你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境四：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你跟著老師的進度每天複習功課。考卷發回來以後錯誤的地方你又利用時間訂正並且弄懂。除此之外，你自己擬定了一張計畫表，每天根據計畫表來做各科的複習工作。考試完畢，你雖然沒有全班前幾名，但是成績進步很多，平時考錯的地方沒有再寫錯，老師也誇獎你進步很多。領到考卷你心裡的想法是什麼？感覺如何？



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	小 四	消費與理財高手	馬 香／楊秀雯

一、課程設計理念

金錢、財物等物質資源是家庭資源中的一環，資源的管理與使用得當對一個家庭來說有相當的重要性。金錢和財務是物質性的資源，在分配與使用資源時必須考慮資源的數量〈可得性〉及資源的品質〈可用性〉，以有效的管理資源。

近年來由於我國經濟的發展，生活比以前富裕；也由於社會變遷的迅速，導致各種社會秩序失調的現象。要維持社會秩序，最基本的仍然要從家庭教育著手，以防止青少年走向歧途。

以前是傳統的大家庭社會，全家大大小小也要分擔一些生產的勞務，共同努力工作之後才能有不虞匱乏的生活。但是近年來由於社會型態的改變，許多家庭的父母，為了要維持基本的生活需求，大都要上班工作。原本由家庭自給自足的物品或是母親協助準備的餐點，現在大部分都轉由金錢去購買。因父母親的忙碌，孩子在沒有和家長充份的溝通下，不懂得珍惜與感恩。對於金錢的來源，因缺少了參與的機會，無法了解到『錢財得來不易』這句話的道理，甚至會認為父母理所當然的該負責他所有的花費，欲求不滿時還會跟父母大吵大鬧。

現在的台灣人都會大嘆「生活大不易」，俗話說：小富由儉，在有限的家用資源下，家庭中的每一個份子對於家庭裡財物的管理和使用，應該以一個健康而正面的態度來面對，共同體驗與實現家庭的理想境域。

學生對財物使用價值觀混淆，可能會產生一些社會失序的行為，如果沒有透過學習，養成有多少用多少的習慣，在零用品的購買行為則會以偏頗的價值觀點滿足其需求，這現象是令人擔憂的。本活動設計希望透過「家庭收入哪裡來」讓學生知道家庭的收入雖然有很多種，但是都應該循正當途徑得來。在支出時須有「當用則用當省則省」的觀念，了解到把錢存下來，不要左支右絀，到了有急用時，才能真正發揮金錢的價值。透過「儲蓄就從現在起」的活動讓學生知道，小額的消費累積起來也是一筆很大的數目，從記帳做起，慢慢養成儲蓄的好習慣。

跳蚤市場活動可以養成愛物惜物的消費行為，因此希望藉由課程的設計，讓學生在教學活動中，經由對財物價值觀的判斷與澄清，學會知福惜福，感恩回饋的心，改變自己消費的態度與財物運用的方式，協助節省家用與合理消費，進而影響家人和朋友遠離所有的經濟危難，使得家庭更和樂，社會更祥和。



二、教學主題與目標

(一) 課程架構



(二) 教學目標

- 1、能知道儲蓄與消費的正確意義
- 2、能比較各種儲蓄與消費方式的好壞
- 3、能建構正確資源管理的概念
- 4、能養成良好的消費行為與態度

(三) 教學主題與策略

本課程設計是以「消費與理財高手」為主題，設計4節，共160分鐘，以討論、價值澄清、實做、觀察、發表等教學方法，來進行教學活動，應注意活動時間的掌控，與活動前的準備活動。評量方式以多元評量為主，期望學生能達到預定的教學目標與能力指標。

依活動流程逐項展開教學活動設計如下：

第一單元「家庭收入哪裡來」讓學生知道家庭的收入有很多種，應該循正當途徑得來。在支出時須「當用則用當省則省」，了解到把錢存下來，到了有用時拿來使用，才能真正發揮金錢的價值。

情境的引導是藉由關心學生是否在上學前有先吃過早餐開始導入話題，讓學生知道每天我們都有很多需要金錢支出的機會，瞭解到底錢是怎麼來的。建立金錢獲得一定要循正當途徑的觀念。整個活動在四十分鐘內完成，並交代學習單為家庭作業。

第二單元「儲蓄就從現在起」的活動讓學生知道「積少成多」的道理，小額的消費累積起來也是一筆很大的數目，從記帳做起，慢慢養成儲蓄的好習慣。

本單元情境的引導由上一節的學習單為話題，讓學生知道記帳的重要，學習各種記帳方法，並要讓學生去學習判斷什麼方式是最適合自己，進而確實去執行。在判斷與執行的過程中，學生會有一番不一樣的體驗。

第三單元是「聰明的消費者」，藉著利用大賣場的生活經驗，比較生活中各種食衣住行必需品的特性，讓兒童在消費行為之前先有物品分類的認識，再判斷這些物品的消費需求和家庭生活需求的相關性。

本活動的引導是要讓學生去判斷與感覺、思考，不一樣的物品會有不一樣的價錢和成分，不是為了省錢買便宜的就好，一分錢一分貨，最重要的是考量添購物品是否為家庭中所需



要的，價錢是否在自己負擔得起的經濟範圍內，學習有計畫性的消費行為。

第四單元「跳蚤市場好好玩」，運用兒童對物品的材質、功能、成分有先備的知識經驗，再利用實際購物的情境進行販賣和消費，培養正確消費行為的實行能力，建立正確的消費態度。

由事先準備好的跳蚤市場活動，讓學生實際體驗後進行討論，觀察學生的學習成效。事先要和家長做好溝通與聯繫，有了家長的支持與協助，一定能讓教學更順暢有效。

三、教學對象：四年級

本課程設計適用於四年級。四年級的學生對金錢的使用已經有概念，讓他們學習金錢要怎麼樣來管理與使用的時機，配合數學課分數和統計的基本概念，讓學生去衡量與判斷家庭中的經濟能力與消費取向，選擇適合自己家庭的消費方式。

四、教學活動設計

活動一：家庭收入哪裡來

活動名稱	家庭收入哪裡來	設計者	馬 香、楊秀雯
教學時間	40分鐘	教學對象	四年級
能力指標	社會領域： 7-3-2解釋自己在日常生活中各種消費選擇的原因。 7-3-3瞭解投資是一種冒風險的行動，同時也是創造盈餘的機會。 家政議題--資源管理--生活管理 3-2-6察覺個人生活中可利用的資源。		
活動目標	(一) 知道家庭的收入來源。 (二) 學習當用則用，當省則省的態度。 學會金錢的分配使用。		
活動流程及內容設計			
活 動 內 容	活動時間	活動設計說明	
【引起動機】 1.小朋友早上來上學之前吃早餐了嗎？ 2.哪一位小朋友可以告訴我你吃了什麼早餐，花了多少錢，是誰付的錢呢？〈請2-3位小朋友說一說〉 3.有些小朋友說是爸爸付的，有些小朋友說是媽媽付的，也有些小朋友說是自己付的錢，那這些錢又是從哪裡來的呢？ 【發展活動】	5	藉由關心小朋友是否吃了早餐來引起買東西時付的錢是從哪裡來的	



<p>一、想一想，說一說</p> <p>家中生活物品的來源是爸爸、媽媽辛苦工作賺來的，我們應該要好好的珍惜使用物品並感謝父母的付出。</p> <p>老師想請小朋友再想一想，除了爸爸媽媽的工作之外，家裡還會有哪一些的收入呢？這些收入是怎麼計算的呢？</p> <p>〈一〉全班共同討論，老師一邊引導說明並板書紀錄：例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做加工，做一件10塊錢，十件100元，100件才有1000元。 2. 打工一個小時90元，8個小時都不休息才有720元。 3. 收房租一個月收一萬元，但是要先買房子租給別人，一層樓可能要3、4百萬元。 4. 利息，存款就有利息，但是很少。 5. 買股票，有可能會賺錢也有可能賠錢，但是還是自己要花很多錢去買才有機會。 6. 中獎，要先花錢去買彩券，有可能中獎但機率不大。 7. 對發票，這也有可能中獎，但是要有去對獎才有機會。 	10	引導學生知道除了父母的工作之外，家庭還會有哪一些收入的來源
<p>二、理財大計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛才小朋友們討論的結果都很精采，現在老師就要請全班的小朋友分成四組，假設每個家庭都有三個人： <ol style="list-style-type: none"> 〈1〉第一組有5000元的生活費。 〈2〉第二組有10000元的生活費。 〈3〉第三組有15000元的生活費。 〈4〉第四組有20000元的生活費。 <p>如果你的家庭每個月有這些生活費，你會怎麼安排家人的食衣住行及育樂？該怎麼分配和處理比較合適，請小朋友想一想，記錄在四開的圖畫紙上並寫出為什麼這樣分配。</p> 2. 請各組輪流上台報告討論結果。 	15	<p>知道錢財才得來不易，要學會當用則用，當省則省</p> <p>能依據自己的家庭收入做好家庭財務規劃，避免過度的支出。</p>



<p>三、我的零用錢</p> <p>1.每個家庭對於金錢有不同收入，不同的用法和處理方式，沒有一定的好壞，只有選擇最適合自己的才是最好的方式。</p> <p>2.如果你一個月有2000元的零用錢，你會怎麼樣做分配與使用？ 請寫在學習單上，並做說明。</p> <p>3.請小朋友回家完成學習單。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.每個家庭都會有支出，所以一定要有收入才能平衡。收入的來源有很多種，但不管多或少都一定是循正當的途徑去得來的。如果想利用小聰明不勞而獲，最後從事違法的行為，終究還是難逃法律的制裁。</p> <p>2.「錢財」得來不易，所以在運用上應該要仔細思考，當用則用，當省則省。</p> <p>3.錢的運用，應先分配用途。再配合使用期間平均分配，在分配的金額下節約使用。</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>學習分配自己的錢</p> <p>讓學生知道錢財的來源一定是要循正當的途徑，不可從事違法的行為來謀取利益</p>
<p>教學評量</p>	<p>口頭評量、觀察評量、學習單評量</p>	
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.「理財大計畫」的財務分配及記錄方式，教師應先說明後再讓學生進行活動，方法如同「我的零用錢」分配方法。</p> <p>2.引起動機的部分，常會因學生發表踴躍而不自覺拖延了時間，教師應確實掌握活動時間的安排。</p>	
<p>備註</p>	<p>事先準備四張四開的圖畫紙、四盒彩色筆、學習單</p>	



活動二：儲蓄就從現在

活動名稱	儲蓄就從現在起	設計者	馬 香、楊秀雯
教學時間	40分鐘	教學對象	四年級
能力指標	家政議題--資源管理--生活管理 3-2-6察覺個人生活中可利用的資源。 生涯議題--其他(健康心理)---生涯規劃 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。 社會領域--資源管理 7-2-4了解從事適當的儲蓄可調節自身的消費力。		
活動目標	〈一〉能了解記帳的重要。 〈二〉能認識記帳的方式。 能開始有儲蓄的習慣。		
活動流程及內容設計			
活動內容		活動時間	活動設計說明
【引起動機】 上一節課，小朋友的學習單都寫得很好，能將自己一個月的零用錢做一個很好的規劃，但是會不會不小心就透支了呢？使得自己陷入錢不夠用的困境。例如校外教學要另外交錢，或筆心用完要買新的，或是一些突發的原因。爲了預防這樣的情況發生，老師想到了一個好辦法，就是—「記帳」。		5	讓學生能了解記帳的重要性 學會簡易記帳的方式，每天都知道自己今天一共花了多少錢。
【發展活動】 一、記帳 1.教師展示記帳表，並說明記帳的方式。 「日記帳」「週記帳」「月記帳」 這些記帳方式指的是多久結一次帳的意思。 說明今天我們要練習的是日記帳的部分。 2.請學生看看表格，說一說這張記帳表有哪一些欄位呢？ 〈日期、收入名稱、收入金額，支出名稱、支出金額〉 3.現在我們就舉例子來說明記帳的方式〈老師實際在記帳表上示範〉 4.第一欄先寫上昨日餘額，第二欄才寫今天早上媽媽給我100元，所以我在今天日期的地方寫上4/12日，收入名稱的地方寫上媽媽，在收入金額的地方寫上100，最後是小計。			



<p>5.今天吃早餐花掉30元，請在日期寫上今天的日期，支出名稱的地方寫早餐，在支出金額的地方寫上30，今天中午買筆心花掉10元，請在日期寫上今天的日期，支出名稱的地方寫買筆心，在支出金額的地方寫上10，每天要按照確實日期記錄。</p> <p>6.日記帳的人可以每天利用晚上結帳。 把收入加總之後再把支出加總，看看支出的部分有沒有超過你原本的規劃，如果高於自己的預算，明天在花費上就該更謹慎。</p> <p>二、練習：利用學習單，請小朋友實際記錄今天所有的收入和支出。 利用晚上的時間做結算，及想寫出自己的想法。 明天再把學習單交回來。</p> <p>三、討論</p> <p>1.請問小朋友週記帳可以在哪一天結帳？ 可以固定在每週六的晚上、週日的晚上或每週固定一天也可以。</p> <p>2.請問小朋友月記帳可以在哪一天結帳？ 可以在每個月的最後一天結帳。</p> <p>3.結帳之後如果有剩餘的錢可以怎麼處理？ 存撲滿、存銀行、存郵局、存在媽媽那裡-----等等。</p> <p>4.這些存款方式各有什麼優缺點？ 讓小朋友發表。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.每天有收入就會有花費，如果沒有仔細規劃與記錄，常常會不自覺的就超出自己的能力範圍，現在有很多的卡奴就是這樣來的。</p> <p>2.記帳的方式雖然有三種，但仍然應該隨時記錄收支，只有結帳的日期有所不同，方式的選擇可因人而異。</p> <p>3.告訴小朋友可以請家長帶小朋友到郵局或銀行開戶，自己有自己的存款簿，把每週或每個月剩餘的錢存到帳戶裡，積少成多，養成儲蓄的良好習慣。</p> <p>4.請大家都能夠『儲蓄就從現在起』。</p>	<p>5</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>讓學生實際練習，並要提醒：如果小朋友買東西時是媽媽付的錢，仍然算是媽媽給你錢，然後你再付給老闆，記帳時仍然要記一次收入一次支出。</p> <p>認識記帳的方式並說明適合自己的是最好的方式</p> <p>辨別各種存款方式的優缺點</p> <p>建議學生可以自己開戶，養成儲蓄的好習慣。</p>
<p>教學評量</p>	<p>學習單評量、口頭評量、</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>教師可先以自己為例，示範日記帳的方式。</p>	
<p>備註</p>	<p>事先準備好記帳表、彩色筆、學習單。</p>	



活動三：聰明的消費者

活動名稱	聰明的消費者	設計者	馬香、楊秀雯
教學時間	40分鐘	教學對象	四年級
能力指標	家政議題 3-1-4察覺個人的消費行為。 自然與科技 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能了解消費市場的現況。 2.能瞭解物品的特性。 3.能精確判斷消費物品與家用的必需性。 4.能培養消費行為的判斷力。		
活動流程及內容設計			
活動內容	活動時間	活動設計說明	
<p>【引起動機】—教師事先請小朋友蒐集大賣場的圖片</p> <p>活動開始，全班分為6組。</p> <p>1.教師提問全班小朋友有沒有進過大賣場？</p> <p>2.教師請2-3小朋友說說看和家人到大賣場的經驗(小朋友的經驗可能有很多，如買很多東西，花很多錢……)。</p> <p>【發展活動】—</p> <p>一、大賣場搜秘</p> <p>(一)教師展示小朋友或老師所搜集的大賣場的圖片(或圖檔)，並揭示於黑板上(也可以以簡報檔放映)。</p> <p>(二)教師引導小朋友探討：大賣場有哪些區域？※可能的答案是生鮮區、蔬果區、熟食區；玩具部、文具部、電器部(家樂福的分類有飲料、早餐食品、雜貨、冷凍食品、家用清潔類等……)。</p> <p>每一個區域販售哪些產品？請2-3位小朋友回答。</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>從大賣場的真實圖片連結小朋友的實際經驗</p> <p>瞭解日常生活物品的多樣性</p> <p>從販賣物品的規格區辨物品的特性</p>	



<p>二、消費放大鏡</p> <p>(一)老師拿出在大賣場搜集到的2張電扇圖片，分給每一組小朋友。提問：這是2種電扇規格，請小朋友仔細觀察看看，2部電扇有什麼不一樣？請小朋友比一比(不一樣的地方在功能)。</p> <p>(二)教師再拿出準備好的花茶飲料給每一組小朋友，請小朋友仔細觀察看看，有什麼不一樣？(不一樣的地方在成份、價錢。)</p> <p>1.請每一小組互相討論後，每組以書面紙寫出至少3點產品的相同和相異處(以組為單位共同完成)，並請小朋友完成學習單。</p> <p>2.老師請每組小朋友代表上台發表。</p> <p>【統整與總結】—聰明的消費者(教師綜合歸納)：</p> <p>1.食品類中(含蔬果類)，要認識不同營養成份、不同價錢。</p> <p>2.電器類中，要認識不同功能、耗電功率、產地、適用範圍、價錢。</p> <p>3.衣物類中(含鞋子類)，要認識不同材質、不同款式、不同價錢、不同成份、不同廠牌、產地。</p> <p>4.日常用品類中，要認識不同材質、不同用途、實用性、不同價錢。</p> <p>5.購買之前，對物品要有正確的認識，才是聰明的消費者。</p>	<p>10分鐘</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>仔細觀察物品不同的成分及功能。</p> <p>引導學生綜合整理</p>
<p>教學評量</p>	<p>口頭評量、觀察評量、紙筆評量</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>教師準備大賣場圖片、飲料實物供小朋友觀察。大賣場圖片可用簡報檔放映。</p>	
<p>備註</p>	<p>因礙於教學時間，發展活動的實地觀察不可能包含太多的消費物品，所以在綜合活動教師歸納時可以擴展與小朋友生活經驗相關的物品。</p>	



活動四：跳蚤市場好好玩

活動名稱	跳蚤市場好好玩	設計者	馬 香、楊秀雯
教學時間	40分鐘	教學對象	四年級
能力指標	家政議題 3-2-2察覺自己家庭的食衣住行育樂等生活習慣。 3-2-6察覺個人生活中可利用的資源。		
活動目標	1.認知正確的消費行爲。 2.了解正確的消費行爲對家庭資源的影響。 3.培養家人愛物惜物的良好習慣。		
活動流程及內容設計			
活 動 內 容	活動時間	活動設計說明	
【引起動機】 1.事先請小朋友準備各種家裡用不到卻仍可使用的物品。 2.將物品擦洗、整理、標價。 3.將物品歸類，分組成衣物、玩具、文具、故事書、拼圖等，視所蒐集的物品歸類。(以上步驟需要一些準備的時間，請在上課之前完成) 4.全班排成購物區、休息區，將物品排在購物區上。(建議排成馬蹄型隊型)。 5.每人準備零用錢50~100元。(建議金額) (寫一張通知單給家長，告知準備跳蚤市場活動，並準備物品和零用錢。)	5	培養小朋友自己動手整理的能力	
【發展活動】 一 一、實地購物：每組約6人，留置3人販賣。全班開始進行購物，15分鐘後收攤。	20	進行真實的購物行爲	
二、問題討論與澄清(以下問題，各請2-3個小朋友起來回答。) (一)請小朋友算算看每個人花了多少錢？找出全班花最多錢和最少錢的同學，說一說他們買到物品的感覺。 (二)請小朋友查查看，所買的物品是不是家裡沒有的或從來沒有看過的？ (三)請小朋友想想看，同學買的物品是不是確實有用？ (四)請小朋友說說看，為什麼會買這個物品？	10	從討論中再確認與澄清購買行爲是不是適當	



<p>【統整與總結】</p> <p>一、教師歸納購買行為注意的要點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.要確定我買得起。 2.要確定媽媽會同意。 3.要確定家裡或我用得到。 4.要確定購買物品前先比一比價錢，是省錢的方式。 <p>二、以跳蚤市場方式來獲得自己所需要的物品，可以減少不必要的浪費。</p> <p>三、完成學習單。</p>	5	<p>建立正確的購買行為觀念</p> <p>瞭解以跳蚤市場的方式購物是節省金錢的方式之一</p>
<p>教學評量</p>	<p>觀察、寫學習單</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>準備跳蚤市場的用品，事先寫一封信給家長，並注意零用錢的準備金額不要強迫。此節課進行前先準備好要販賣的物品及所帶物品的清單。</p>	
<p>備註</p>	<p>跳蚤市場準備要花一些時間，進程都要有周延的考慮。</p>	

五、參考書目

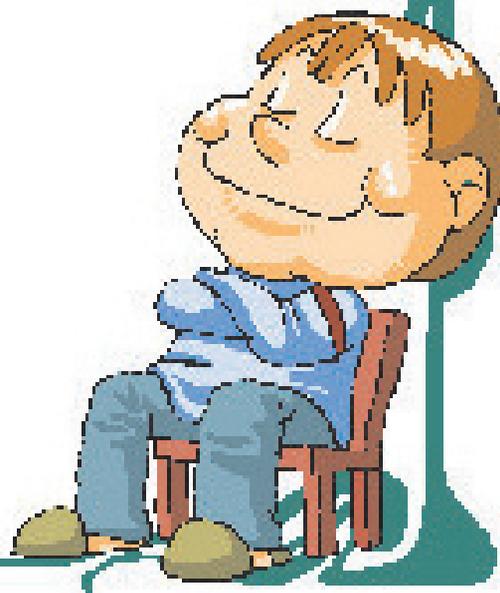
1蔡文輝(民89)。婚姻與家庭.家庭社會學。五南.台北。



學習單一：我的零用錢

班級： 座號： 姓名：

如果我一個月有2000元
的零用錢，我想要----





學習單二——記帳表



◎ 請圈出這是一份【 月、週、日 】記帳表

班級：

座號：

姓名：

日期	收入名稱	收入金額	支出名稱	支出金額	結餘金額
	上期餘額				
總	計				

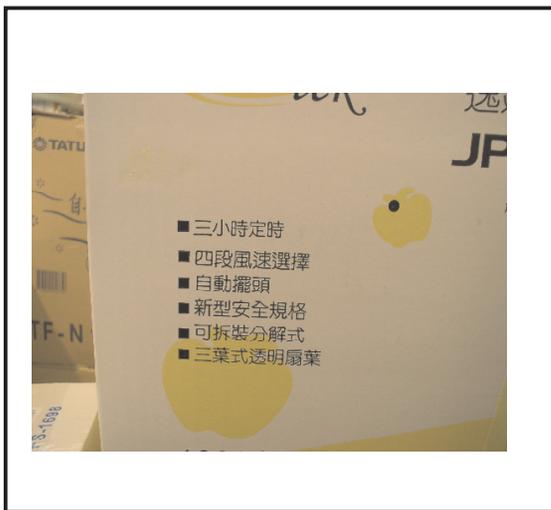


學習單三

姓名： 年 班

請看清楚圖中的文字，完成下面的問題：

電扇一：價錢590元



電扇二：價錢490元



一、請你寫出二部電扇相同的地方

1. _____

2. _____

3. _____

二、請你寫出二部電扇不同的地方

1. _____

2. _____

3. _____



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

下面有二種飲料，請你完成下面的問題：

飲料一：價錢10元

營養標示(100ml)

熱量：46大卡

蛋白質：0公克

脂肪：0公克

碳水化合物：11.5公克

鈉：6毫克

維生素C：10毫克

飲料二：價錢10元

營養標示(100ml)

熱量：32大卡

蛋白質：0.0公克

脂肪：0.0公克

碳水化合物：8.0公克

鈉：8.4毫克



一、請你寫出二種飲料相同的地方

1. _____

2. _____

3. _____

二、請你寫出二種飲料不同的地方

1. _____

2. _____

3. _____



學習單四 我買得起

在這次跳蚤市場中，你已經買了一些物品，請再完成下面的表格：

我買的東西 名稱 (請寫出來)	用我的零用錢 (請打✓)	媽媽知道 並同意 (請打✓)	我或家裡 用得到 (請打✓)	我有比過價錢 (請打✓)	這件物品 多少錢 (請寫出來)
合 計					





給家長的話(配合第四單元使用)

親愛的家長：

您好！

本班在5月17日(星期三)將有2節家庭教育課程，課程的目標在讓小朋友瞭解家庭資源的有限性和如何在有限的資源下確立正確的消費行爲，所以課程中安排了一節「跳蚤市場」活動，以下2件事情請小朋友事先準備，也請家長合力完成。！

一、要請小朋友將小朋友自己曾經使用過，但是已不想收藏的可用物品帶到學校來拍賣。物品須先整理洗刷乾淨，並估好要賣出的價錢。

二、請小朋友帶50元~100元之間的零用錢，以利物品的交換買賣。(以上零用錢金額只是建議，非強迫性。)

希望在透過課程的活動後，讓小朋友瞭解正確的消費行爲與養成愛物習物的習性。謝謝您的合作！

教學者：



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	小 五	健康加分	吳家瑞／傅惠珍

一、設計理念

家庭是孕育人類生命的所在，是每個人的安全避風港、是人格特質的搖籃、是學習成長的園地，亦是提供每個人習慣、態度養成的基地，所以家庭對一個人來說非常重要。一個人最先接受的教育也非家庭教育莫屬，家庭教育與學校教育及社會教育（大眾傳播）鼎足而立缺一不可。而每個人學習成長或追求自我實現，最基本的莫過於先要擁有健康的身心，擁有健康的身心，才能充分享受生命中的多采多姿及創造生命中無限可能的價值。

所謂「健康」的人，須同時具備健康的身體與健康的心理。因此，本學習主題「健康加分」，包含了健康的身體與心理兩個面向，強調生理、心理健康同等重要，並指導學童運用正確的「決策」與「執行」能力，來達到個人「健康促進」的目標。

本學習主題設計「健康生活」及「迎向健康」兩個單元，設計理念說明如下：

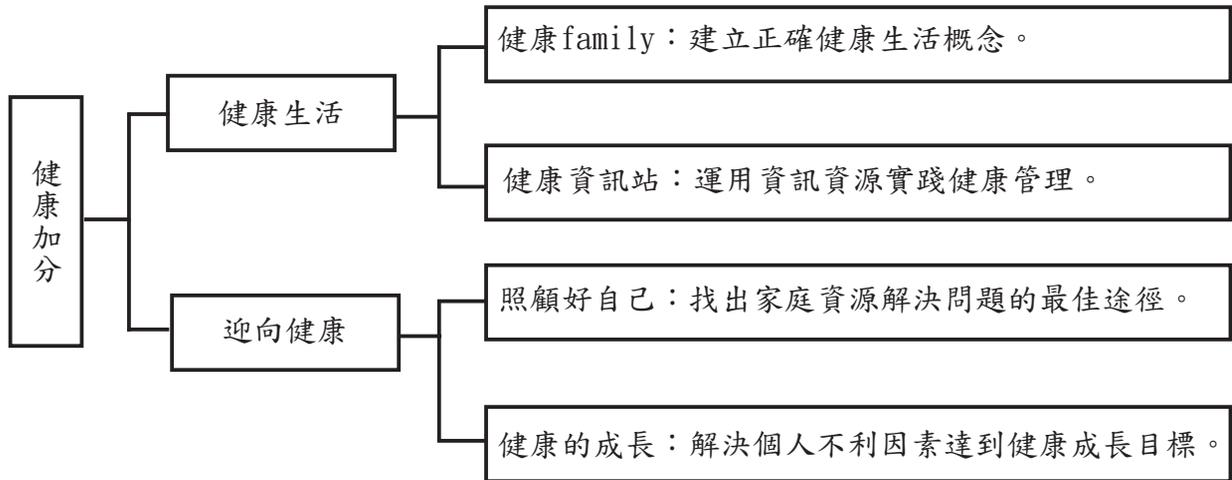
「健康生活」對於物質環境優渥、食物不虞匱乏及資訊流通便捷的現代人而言，是非常重要的。擁有正確的飲食或生活習慣，加上攝取營養均衡的自然食品，就可讓身體遠離肥胖、心血管疾病、糖尿病、高血壓…等問題。因此，善用家庭資源及妥善管理家庭資源，培養良好的健康飲食及生活習慣，才能促進身體的健康。因此在本學習主題的單元一「健康生活」，會著重在培養良好的健康飲食及生活習慣，設計兩節課之教學，第一節課「健康family」：目標為建立正確健康生活概念，可幫助孩子們澄清價值觀，屬於決策層面之教學；第二節課「健康資訊站」：介紹及指導學童運用健康資訊之資源，實踐健康管理，屬於執行面之教學。這個部分，期望達到奠定學童身心健康的基礎。

「迎向健康」是我們每個人的期望。然而，新世代兒童處在生活步調快速、課業壓力繁重及父母越來越無法兼顧工作與家庭的環境下，若能培養孩子遇到挫折、壓力或外界的誘惑時，具有明確的判斷力，選擇最好的因應之道，是教育不可避免的責任。因此，能善用家庭資源與妥善管理家庭資源，相信就可以找到壓力紓解的管道、或是自我療傷的方法，幸福快樂的孩子會因此增加。因此，在本學習主題的單元二「迎向健康」，會著重在健康心理的培養，以克服生活中的挫折、壓力，使學童學會健康的成長。這個單元設計兩節課之教學，第一節課「照顧好自己」：是以五年級孩子面臨的生理變化，造成的生活上的問題為題，找出家庭資源可以解決問題的最佳途徑；第二節課「健康成長」：是以身體上不健康的情況，探尋危機之原因，並學習如何運用家庭資源，解決個人不利因素，達到健康成長的目標。



二、教學主題架構與目標

(一) 課程架構



(二) 教學目標

1. 了解各年齡層正確的飲食習慣及營養對身體健康的重要性。
2. 描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康。
3. 瞭解自己的生理變化，並學會尋求家庭資源，處理成長過程中的重要轉變。
4. 會覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。

(三) 教學策略

1. 用Power Point的圖片引起動機，並以情境（社會新聞事件）故事帶入，引導學童分組討論，生活中常見的飲食健康危機，進而歸納如何建立適當的飲食習慣，促進健康。
2. 以問題導向教學法，指導兒童辨認健康資訊和健康服務的有效性，並學習正確選擇與使用健康服務的方法。
3. 利用價值澄清法，透過情境故事，讓孩子瞭解高年級孩子的生理變化，及因而帶來的人際摩擦，及分組討論發表，如何學習體諒、包容。
4. 利用價值澄清法，透過情境問題，引導學童思考並回答遇到挫折時，家庭資源有哪些不同的支持及協助。

三、教學對象：五年級

高年級的學生即將進入青春期的，身心發展快速，生理變化巨大，在此同時，心理亦隨之需要調適，才能健康成長。這個年齡層的學童，處理挫折及壓力時，有時會用較負面的、不理性的、退縮的或是衝動的方式，因此，善用家庭資源，可適時導正孩子的負面情緒及行為。

本課程針對國小五年級小朋友設計，讓孩子在此階段了解健康的真諦、培養正確的健康觀念，並透過課程活動導正學童遇到壓力或挫折時，可尋求家庭資源，適當解決問題，讓自己變成有利的家庭資源，隨時扶持家庭中的其他成員，促進成員邁向健康，提升生活品質，以增進家人之間的幸福美滿，達到家庭教育的功能。



四、教學活動設計：

活動一：健康Family

活動名稱	健康Family	設計者	吳家瑞、傅惠珍
教學時間	40分	教學對象	五年級學生
能力指標	健康與體育 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及活動所決定。 2-2-4運用食品及營養標示的訊息選擇符合營養、安全、經濟的食物。 家政教育 1-3-4了解均衡飲食並能分析自己的飲食行爲。		
活動目標	1.了解各年齡層正確的飲食習慣。 2.了解營養對身體健康的重要性。		
活動流程及內容設計	時間(分)	設計說明	
【引起動機】 (附Power Point檔案) 媽媽近來有些小煩惱：爸爸每天上班，需要交際應酬、喝酒、抽菸；姊姊和弟弟上學必須外食…，因而造成飲食習慣不良，出現營養失調的現象，於是媽媽決定先分析飲食習慣，進而搭配活動狀況，擬出一份適合其個人的營養表，再尋求社區家醫科的營養師協助改善。 【發展活動】 一、外食有一套 (附Power Point檔案)： (一)分組討論：外食的經驗，分析外食場所選擇技巧，例如： 1.自助餐：方便、經濟、實惠，但油脂、鹽分比較多。 2.便利商店：快速、便宜，但須注意食物的保存期限和方法及要加熱吃。 3.路邊攤：便宜並可變換口味，但須注意衛生問題。 4.速食店：環境乾淨舒適、選擇多元，但多屬澱粉、油脂高的食物，會肥了身體、瘦了荷包。 (二)統整與總結 1.選擇乾淨衛生的店家：包括販售人員及備餐過程，因為不注意衛生，導致食物中毒。 2.注意食物的營養成分及熱量：少吃油炸、芎芎或裹麵皮的食物，並學會看食品上的營養標示，注意熱量的攝取（注意食品標示是否清楚），因為長期吃油炸食品，導致	10	選擇外食的注意事項	
	10		



	<p>肥胖或慢性病（上衛生署網站參考成人午、晚餐份量表及兒童所需熱量表）。</p> <p>3.注意食品的保存及包裝方式：冷藏攝氏4度以下、熟食攝氏65度以上，不可用塑膠或有油墨的包裝紙裝熟食。</p> <p>4.攝取足夠的蔬果－缺乏蔬菜水果，導致便秘或抵抗力弱。</p> <p>二、飲食習慣對於健康會產生什麼樣的影響？</p> <p>分組討論，分析家人的飲食及活動習慣，並比較其中的差異。</p> <p>例如：</p> <p>（一）兄弟：喜歡運動、有時懶得吃早餐、挑嘴、愛吃零食，影響生長發育。</p> <p>（二）姐妹：較不愛運動、看電視、常因愛美而節食、速餐和零嘴代替正餐，導致營養不均衡及缺乏運動的肥胖。</p> <p>（三）爸媽：長期忙於工作、三餐不定時、交際應酬，導致慢性病。</p> <p>（四）阿公阿嬤：雖早睡早起會去運動場或公園做運動，但因愛吃又油又鹹的家鄉味，導致高血壓、中風等慢性疾病。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、家人的飲食習慣及營養需求統整如下：</p> <p>（一）兒童期：生長發育快、活動量大，營養應注意蛋白質、鈣質的攝取，可建議媽媽在家經常準備點心，例如：三明治、壽司、水果等，以補充體力。</p> <p>（二）青春期：身高、體重急遽變化，營養攝取以高熱量、蛋白質、鈣質為主，並配合適當的運動；此時女生有月經來潮，建議媽媽準備食物應注意鐵質的攝取。</p> <p>（三）成年期：生長發育、代謝、活動量均變慢，營養攝取應減少澱粉類及動物脂肪，增加蔬果的攝取量。</p> <p>（四）老年期：骨骼、牙齒、味覺、生理機能均退化，營養應注意鈣質及優質蛋白質的攝取，口味儘量以清淡為原。</p> <p>二、完成學習單一、二。</p>	7	<p>能說出不良飲食習慣對健康所產生的危害，並分析不同年齡、性別生長發育及身體活動量對營養攝取的影響。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達。</p> <p>2.完成學習單一、二。</p>		
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.分組討論時教師要控制時間，鼓勵孩子勇於發言，並能說出重點。</p> <p>2.事先將活動重點以書面寫好--準備引導語的板書、統整與總結的海報（讓孩子再用視覺複習一番以加深印象）。</p>		
<p>備註</p>	<p>提供資訊網站讓孩子帶回給家人參考： 行政院衛生署 http://www.doh.gov.tw 衛生署食品資訊網 http://food.doh.gov.tw</p>		



活動二：健康資訊站

活動名稱	健康資訊站	設計者	吳家瑞、傅惠珍
教學時間	40分	教學對象	五年級學生
能力指標	健康與體育 7-1-1了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。 7-1-2能正確性及有效辨認健康資訊，並選擇健康服務及產品過程。		
活動目標	一、描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康。 二、辨認並選擇健康服務及產品的正確性及有效性。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
【引起動機】(附Power Point檔案) 在生活中，小朋友是否經常接觸到各種和健康相關資訊呢？你知道如何運用這些相關資訊和服務來促進自己的健康嗎？		5	拿出事前收集的成藥廣告宣傳單(做成Power Point)
【發展活動】：健康資訊站 一、養成良好的生活習慣：(附Power Point檔案) (一)一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理，而健康是由生活中的良好習慣累積而來，並從小就開始養成。例如：視力、口腔、飲食、運動、休閒和情緒等。(附學習單三) (二)健康要靠自己維護，為自己的健康負責，所以要了解定期健康檢查的必要性，並養成定期健康檢查的習慣。 (三)如何為自己的健康做個智者？ 如：假日是要補眠呢？還是要掌握時間和家人從事休閒活動？ 是要看電視、打電動或上網？還是要熬夜讀書？ 是要運動？還是按時睡覺？		15	指導兒童養成良好的生活習慣及健康檢查的重要性並做個智者
二、生病時該怎麼辦：(附Power Point的圖片) (一)分享孩子自己看病的經驗，是隨便買成藥吃？還是立刻告訴父母或師長請他們陪同找合格醫生診治？ (二)看病有「撇步」嗎？ 就醫時清楚說出症狀、徵候、發作時間及持續多久、出現順序，再配合醫生的檢查、遵從醫師的指示。 醫生問診時回答切忌含糊其詞。 (三)醫生喜歡哪種病人？ 說話有條理、需求清楚、服從性高的病人。		15	教導兒童如何分辨藥物廣告強調誇大不實之處，以不買不信、不吃為妙；並做個聰明的病人。
【統整與總結】 一、從小養成正向的健康行為對健康有很大的幫助。 二、有病要看醫生，不可輕信藥品廣告，以免延誤病情，損害健康。 三、完成學習單三。		5	
教學評量	1.口語表達。 2.完成學習單三。		
指導要點及注意事項	1.分組討論時教師要控制時間，鼓勵孩子勇於發言，並能說出重點。 2.事先收集各種藥品廣告、引導語及統整與總結的板書海報		
備註	參考資料：行政院衛生署 http://www.doh.gov.tw 衛生署食品資訊網 http://food.doh.gov.tw		



活動三：照顧好自己

活動名稱	照顧好自己	設計者	吳家瑞、傅惠珍
教學時間	40分	教學對象	五年級學生
能力指標	<p>健康與體育</p> <p>1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>		
活動目標	<p>1.瞭解自己的生理變化。</p> <p>2.學會尋求家庭資源，處理成長過程中的重要轉變。</p>		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
<p>【引起動機】 敘述情境故事</p> <p>這個禮拜小美輪到拖地板，媽媽卻叫哥哥來做。哥哥對小美不做分配到的家事，非常不滿意，他向媽媽說妹妹又再裝病了。小美覺得很委屈，其實是因為生理期的關係，感覺較疲憊，所以提不起勁兒。他們因而吵了起來。媽媽知道後，對他們說：「妹妹真的身體不舒服，勉強叫妹妹拖地板，她會更疲憊。就像媽媽在懷孕時，肚子越來越大，做事情很不方便，你們的爸爸就分擔了很多家事，讓媽媽覺得好幸福，忘記懷孕的辛苦。哥哥，你願不願意幫忙妹妹呢？」聽了媽媽的一番話，哥哥就答應了。妹妹馬上接著說：「謝謝囉！下次輪到你時，就讓我來拖地。」，哥哥說：「不用了，我又不會有月經。」</p> <p>媽媽笑著說：「對呀，哥哥，去年你開始變音時，講話沙啞低沈，妹妹還買了一包喉糖送給你吃，她對你這麼關心，還記得嗎？」哥哥記起來了，笑著說：「喉糖對我的變聲幫助不大啦，不過，還滿好吃的，再買一包好嗎？」</p> <p>【發展活動】 一、學習體諒、包容</p> <p>上述之情境故事，主要是讓學童瞭解此時期，生理成長最大的變化，可能會引起兄弟姊妹之間的摩擦，因此，需要彼此互相包容、體諒，才能化解摩擦，讓家人關係更和諧。根據上面的情境故事，引導學童思考，家人身心不舒服時，如何體諒、支持家人，以及獲得支持者的感受。並回答下列問題：</p> <p>(一) 妹妹生理期身體不舒服時，家事由誰來分擔？</p> <p>(二) 媽媽懷孕時，家事由誰來分擔？</p> <p>(三) 家人身體不舒服或遇到困難時，最需要得到誰的支持或協助？</p>		<p>5</p> <p>10</p>	<p>透過情境故事，讓孩子瞭解高年級孩子的生理變化，及因而帶來的人際摩擦，及學習體諒、包容。</p> <p>透過延伸情境故事之問題分析，體會個人遇到挫折時，家庭資源的支持及協助，能帶給個人成長的動力，進而健康的面對身體的不適。</p> <p>透過情境問題，學習如何給予面臨困</p>



第二主題課程

<p>(四) 獲得家人的支持及體諒、照顧，心裡有什麼感受？</p> <p>二、如何給家人積極的協助？</p> <p>小強最近臉上多了幾顆青春痘，讓他懊惱不已。他覺得自己不再像以前那麼帥氣了，走路時，不知不覺就將頭越縮越低，不知道怎麼做才能恢復以往的活潑快樂。</p> <p>小強的煩惱，家人可以如何幫助他呢？請小朋友依據下面的提示，想想看，分組討論後，再發表。</p> <p>(一) 媽媽（或爸爸）從飲食方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(二) 哥哥（或姊姊）從運動方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(三) 爺爺（或奶奶）從生活作息方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(四) 弟弟（或妹妹）從衛生習慣及環境方面，可以對小強建議什麼？</p> <p>(五) 如果哥哥從其他方面給小強建議，他可以對小強說什麼？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>家人彼此的支持、鼓勵、協助，可以帶給家人積極面對困難的力量，當家人身體不適時，家人的關心，是最好的良藥。</p> <p>一、聽了家人對小強的建議，你覺得小強的心情會變得如何？</p> <p>二、當一個人遇到自己生理上成長的變化，而煩惱或疑惑時，家人可以在哪些方面給他支持或協助？</p>		15	難的家人，正面的支持，促進身心健康成長。
		10	善用家庭資源，可以帶給家人面對困難的力量，勇敢克服困難。
教學評量	1.口語表達。 2.學童聆聽的態度。		
指導要點及注意事項	舉例時，儘量不要以班上某位同學的負面特質為例，並注意學童的感受。		
備註			

活動四：健康的成長

活動名稱	健康的成長	設計者	吳家瑞、傅惠珍
教學時間	40分	教學對象	五年級學生
能力指標	健體與體育 5-2-1會覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 綜合活動 3-3-3熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。		
活動目標	覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。		
活動流程及內容設計		時間（分）	設計說明
【引起動機】 敘述情境故事： 小華最近體重越來越重，同學開始嫌他胖，越來越不喜歡和他一起玩遊戲或做事情，同時自己也感覺到容易氣喘如牛，他覺得非常的沮喪。他想找出越來越胖的原因，並且改善繼續胖下去的方法，回復以往良好的人際關係和健康的身體。如果你是他的		5	透過故事情境，會覺察生活中的潛在危機。



<p>的家人，可以怎樣幫助他呢？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、覺察健康的危機</p> <p>上述之情境故事，主要是讓學童瞭解此時期生理變化的潛在危機，並可能會引起同儕之間的疏離，造成不良的人際關係。因此，家人適時給予協助，改善健康，進而可以改善人際關係。根據上面的情境故事，引導學童思考，家人身心狀況不佳時，如何覺察其中的危機或原因，並進而找出改善的策略促進健康。並回答下列問題：</p> <p>(一)小強在飲食方面，可能出現了什麼狀況？才會導致發胖，如果你是他的爸爸（或媽媽），你會給他什麼建議？</p> <p>(二)小強在運動方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的哥哥（或姊姊），你會給他什麼建議？</p> <p>(三)小強在生活作息方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的爺爺（或奶奶），你會給他什麼建議？</p> <p>(四)小強在心理方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的弟弟（或妹妹），你會給他什麼建議？</p> <p>(五)還有沒有其他的狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，還可以對小強有什麼建議？</p> <p>二、如何尋求家庭資源，克服危機</p> <p>(一)請你說說看，哪些事情會讓你很難過、很沮喪或心情不好？</p> <p>(二)請你說說看，一個人在很難過、很傷心的時候（例如：考試成績退步了、好朋友不理你了、和好朋友吵架了……），會有哪一些舉動？你覺得怎樣的舉動不對？</p> <p>(三)面對不如意的事情，你覺得怎樣做比較好？</p> <p>(四)當家人生病或是難過、沮喪時，為什麼要安慰他、鼓勵他、支持他？你要如何安慰他或協助他？</p> <p>(五)當你難過、沮喪時，別人給你安慰、支持時，你會有什麼感受呢？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、當家人遇到不如意的事情，為什麼要互相安慰與支持？</p> <p>二、當家人遇到不如意的事情，你會對家人做到哪些幫助他、支持他的事情？</p> <p>三、完成學習單四。</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>延伸情境問題，瞭解生活中的危機，及家人可以給予的協助，瞭解家庭資源對個人身心健康的功能。</p> <p>隱藏性的疾病或家庭遺傳因素。</p> <p>瞭解家庭成員的互相支持，對健康成長的重要。</p> <p>善用家庭資源，可以建立身心健康之家庭系統。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達。 2.完成學習單四。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>舉例時，儘量不要以班上某位同學的負面特質為例，並注意學童的感受。</p>	
<p>備註</p>		



學習單一

外食選擇注意事項表

年 班 姓名：_____ 家長簽名 _____

我們選擇食物的方式，將會決定我們的健康，因此，在外飲食絕不能馬虎！
在外飲食該如何選擇？請依自己情況勾選（可複選）。

1. 飲食場所：

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自助餐 | <input type="checkbox"/> 小吃店 | <input type="checkbox"/> 路邊攤 |
| <input type="checkbox"/> 速食店 | <input type="checkbox"/> 便利商店 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

2. 考慮因素：

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 快速 | <input type="checkbox"/> 方便 | <input type="checkbox"/> 便宜 | <input type="checkbox"/> 新穎 |
| <input type="checkbox"/> 衛生 | <input type="checkbox"/> 口味 | <input type="checkbox"/> 營養均衡 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

3. 注意事項：

- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意環境及用具的衛生。
- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意販售人員的衛生習慣。
- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意店家食物保存的方式。
- 在便利商店買微波食品，我會查看營養標示及保存期限。
- 在便利商店買熟食，我會注意保存溫度高於攝氏 65 度。
- 在便利商店買包裝食品，我會查看食品標示及標章。
- 我會選擇少糖、少油或少鹽的食物。
- 我會注意營養及熱量的攝取。
- 我會注意蔬菜及水果的攝取。
- 我不會將食物放置在室溫下超過 2 個小時以上。



家庭教育課程 配合活動一

學習單二

家人活動量及營養攝取表

年 班 姓名：_____ 家長簽名 _____

請分析家中成員之年齡、性別、人生階段、身體活動量及飲食習慣的差異，並建議他們改進之處。

成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	飲 食 習 慣
範例： 小弟	9	男	兒童期	中型	均衡
建議：補充健康點心、注重鈣質及蛋白質的攝取。					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					

附註：輕度活動：每日工作及活動中不會流汗，例如：室內人員、售貨員。
 中型活動：每日工作及活動中輕微流汗，例如：業務人員。
 重型活動：每日工作及活動中大量流汗，例如：運動員、建築工人。



家庭教育課程 配合活動二

學習單三

為自己的健康負責

年 班 姓名：_____ 家長簽名 _____

健康行為可以表現在日常生活的許多方面，為了維護自己的健康，你會怎麼做呢？做到的請打「√」。

視力保健

- () 讀書寫字每30分鐘，就休息10分鐘。
- () 看書寫字、打電腦時，保持正確姿勢和適當距離。
- () 其他：_____。

個人衛生

- () 飯後睡前會刷牙。
- () 吃東西前，及上完廁所，會洗手。
- () 服裝儀容保持整潔。
- () 其他：_____。

飲食

- () 每天吃多樣化的食物。
- () 少吃太甜、太油、太鹹及油炸的食物。
- () 多喝開水。
- () 其他：_____。

運動和休息

- () 規律的運動。
- () 感覺疲倦時會休息。
- () 早睡早起，每天睡足8小時。
- () 其他：_____。

情緒

- () 經常保持愉快的心情。
- () 心情不好時會想辦法改善。
- () 不會隨便對別人發脾氣，能夠和別人愉快相處。
- () 其他：_____。



家庭教育課程 配合活動三、四

學習單四

健康的成長

年 班 座號： 姓名：

家長簽名：



一、你和家人一起做過哪些活動，讓你覺得最快樂？

二、我難過的時候，家人曾經如何幫助我渡過？

三、家人有困難或是遇到挫折，你可以怎麼幫忙？

四、如果媽媽（或爸爸）的一顆非常心愛的結婚戒指不小心被當成垃圾丟掉了，找不回來了，媽媽（或爸爸）很難過，請你對媽媽（或爸爸）說一句話，讓她（他）不再難過。



	範圍	主題	設計者
家庭教育課程設計	小 六	家庭變化的因應	李幸蓉／鄭麗英

一、設計理念

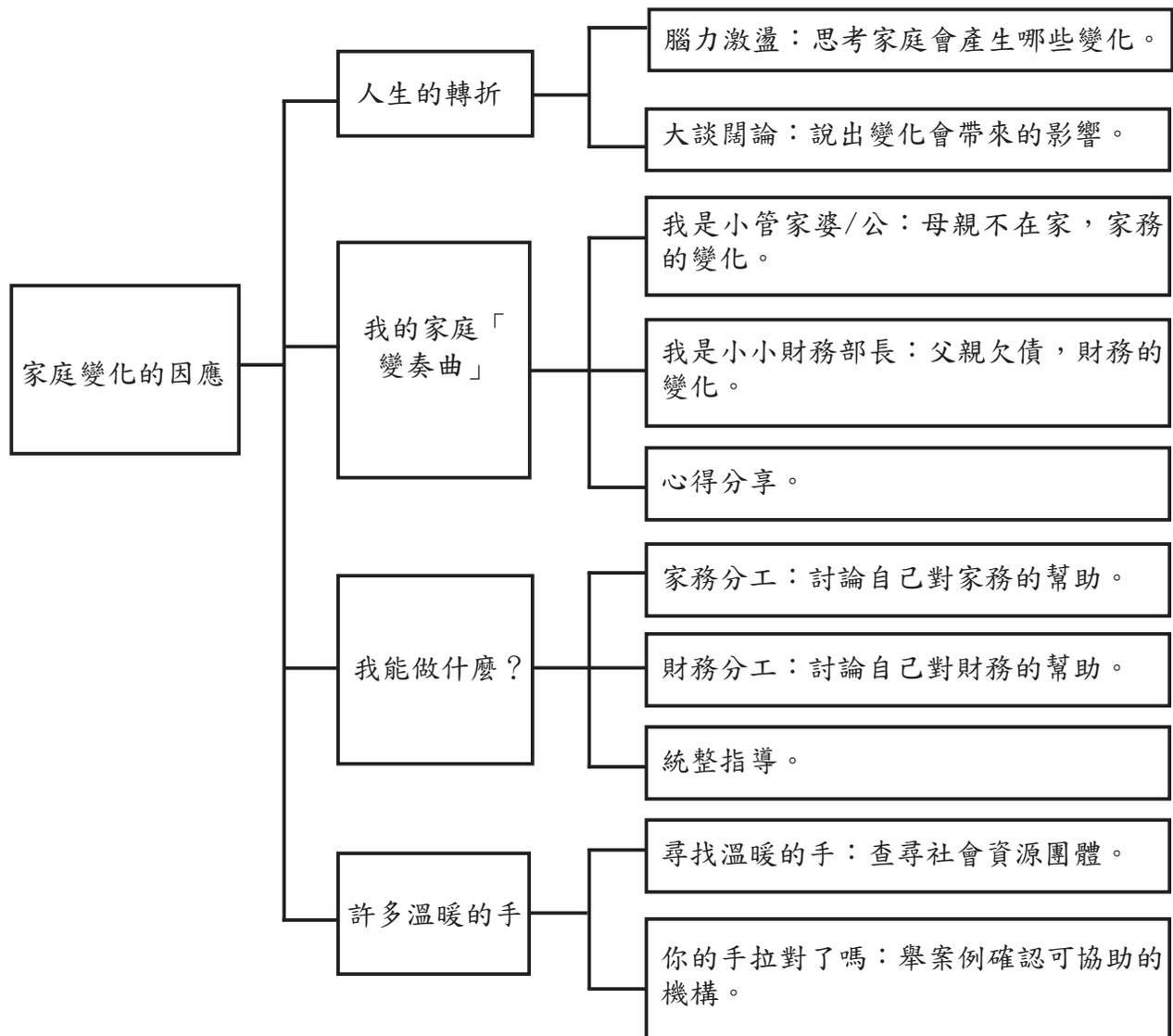
面對社會環境的變遷，家庭型態的多樣化，家庭功能也隨著改變而日趨重要。根據「愛家」雜誌2005年11月號針對「家庭功能與特點」調查顯示「保護與照顧功能」是最受肯定，而「教育與社會化功能」是最需要被強化的；因此，學習家庭資源管理除了應具備自我管理與生活管理的概念與能力之外，更須具備因應與調適面對家庭變化所產生的衝擊與壓力，熟悉各種社會資源及支援系統，做好個人生涯與家庭生活的準備。

家庭本身是一個人際互動頻繁的場所，因此教育心理學家就特別關心家庭在心理與人際關係上的影響。在一般心理學的研究上，就特別以家庭環境作為研究的變項，Hoffman(1991)從過去在行為遺傳學與發展心理學的相關研究中得知，家庭環境的變化是影響個體人格特質或發展的重要因素之一，從一些研究結果發現，家庭環境是兒童的行為與社會發展的基礎，而家庭成員中不論是死亡、失業、離婚、當兵、結婚、生子、生病等，這些變化所產生的影響，都會改變家庭的人際關係結構及家庭氣氛，且對孩子身心與情緒造成影響，所以本單元經由引導學生去觀察家中有哪些變化，讓學生能以積極正向的態度去面對，並考量本身能力去幫助家裡的成員，能正確的選擇社會資源管道的協助。

現代的家庭雖然給孩子物質生活的滿足，但實際上我們的孩子並不像以前那般快樂，除了要面對大人的期望和升學的壓力以外，他們必需面對家庭裡隨時會產生的改變，而現在的孩子們的挫折忍耐力當面對家庭變化時，常不知所措，再加上大人們所要面對的現實壓力和挫折，又比以往還大，常疏於或無力去引導孩子們去面對改變，並且尋求社會資源的協助。所以本單元的課程設計，著重在引導學生去觀察家中的變化及其所帶來的影響，並透過同儕小組查詢資料與討論，針對家庭變化去自我調適，並覺察自身可為此變化做哪些努力，懂得找出自身需要的社會資源，使家庭變化的負效應變小，提昇個人與家庭的生活管理能力。



二、教學主題架構與目標



(二) 教學目標

1. 培養學生知道家庭變化的可能性與影響層面。
2. 面對問題能以多元角度，不同面向進行思考。
3. 指導學生根據自己的能力與時間，找出最合適解決家庭變化的方法。
4. 珍惜自己所擁有的幸福並懂得感恩。
5. 認識社會資源與支援系統。

(三) 教學策略

1. 分組討論法：小組成員彼此間有不同的生活經驗與想法的分享，經由自我省思、溝通與互動，增加思考動力與處理問題的技巧，促進溝通與了解。
2. 價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，檢視、修正自己與他人的想法，教師適當的引導給予觀念澄清，使學生學習如何面對家庭變化所產生的問題，並進行理性分析與分辨，避免造成心理與生理的負面效應，透過



小組討論與發表，培養學生辨別是非與思考的能力，使得學生能在社會資源與支援系統中，尋得最適當的協助。

三、教學對象：六年級

本教材適合對象為六年級的學生，即將由國小升上國中的孩子，正面臨似懂非懂的年紀，不但要面對自己生理成長的變化，同時也要面對外在情境的轉變與挑戰，因此本課程的設計以學生的生活經驗為起點，將家人關係、家庭事務、個人生涯與家庭生活可能面臨的變動，作為教學活動的設計，希望學生能從探索家庭與個人生活中的相關問題，研擬解決的可行方案，並且了解社會資源的重要。

四、教學活動設計：

活動一（人生的轉折）

活動名稱	人生的轉折	設計者	李幸蓉、鄭麗英
教學時間	40分鐘	教學對象	全班
能力指標	家政議題 4-2-4察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。		
活動目標	1.思考自己未來的方向與可能的變化。 2.培養學生覺察家庭變化的可能性與影響層面。		
活動流程及內容設計		時間（分）	設計說明
<p>【準備活動】</p> <p>一、教師提問：小朋友，你們都快升國中了，對於未來求學的規劃，你做好藍圖了嗎？請就以下兩個問題發表看法：</p> <p>提問(一)：你決定唸哪一所國中呢？</p> <p>提問(二)：這個決定是怎麼來的呢？</p> <p>教師幫學生整理出就讀國中的人數及學校的名稱，再討論就讀國中的方向或學校是怎麼決定的，也可就班上個案討論</p> <p>1. 父母、家人決定 2. 同儕朋友討論 3. 自己收集資料 4. 親友/學長姐推薦 5. 報章雜誌宣傳 6. 完全依照學區不做選擇 7. 其它。</p> <p>二、教師介紹自己的求學過程：強調每個階段的轉折點，例如國小-國中-高中(選組)-大學(科系)-就業，說明自己面臨轉折點時的選擇與理由，強調每個轉折點的選擇都會為家庭帶來影響與變化。</p>		10	藉由老師的生涯說明，導引學生思考自己未來的方向及可能的變化有哪些，了解人生的轉折即是家庭的變化。



<p>【發展活動】</p> <p>一、腦力激盪</p> <p>教師提問：想想看，從小到大，你所知道家庭生活中會產生的變化有哪些？</p> <p>教師事先了解班上學生的家庭背景，不指出姓名來進行分享的活動，可從家中的每個角色分析，切入生老病死的議題，引導孩子去討論家庭生活中的變化，如哥哥當兵，姐姐結婚，新成員的加入，長輩往生，父親或母親失業、離婚，自己生病等進行討論。</p> <p>二、大談闊論</p> <p>教師提問：說說看這些家庭生活中變化有沒有帶來什麼影響？</p> <p>可由生理與心理方向討論，以家中成員的生活實例，或報章雜誌的個案引導，讓學生設身處地去思考，探討短期-長期或永久分離時，對家人和本身的影響和衝擊。</p> <p>(一)生理方面：教師可由生老病死切入，例如：自己生病讓媽媽請假照顧，家務分工方式就會和以往不同，探討家事的分配與調整，調查班上同學會做的家事種類及人數，而當家庭產生變化時，是如何因應。</p> <p>(二)心理方面：教師可由情緒感覺談起，例如長輩往生，大人情緒低落，青春期的來臨，會使得家庭氣氛改變，家人間要如何互相扶持與支援。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師統整：家中的每個角色都很重要，包括了你自己，讓學生了解「牽一髮而動全身」的道理，只要家裡的一份子有變化，就會產生家庭變化。</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>培養學生覺察家庭變化的可能性及思考變化對家庭成員所帶來的影響。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達2.教師觀察3.態度評量。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>生涯規劃部份不需深入探究，主要讓學生了解轉折點的選擇就是家庭變化的影響，討論個案時避免對個案產生標籤現象，如有雷同；純屬巧合。</p>	
<p>備註</p>	<p>教學時帶領學生由家人角色切入，正反面都要提及，讓學生了解到家中的每一份子的變化，都會影響家庭生活的變化。</p>	



活動二：我的家庭「變奏曲」

活動名稱	人生的轉折	設計者	李幸蓉、鄭麗英
教學時間	40分鐘	教學對象	全班
能力指標	家政議題 4-2-4察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。		
活動目標	1.思考自己未來的方向與可能的變化。 2.培養學生覺察家庭變化的可能性與影響層面。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
<p>課前準備：</p> <p>1.請同學先去收集「家庭變化」的可能因素有哪些？內容可由親朋好友、新聞媒體、報章雜誌、上網資訊等管道得到資料。</p> <p>2.各組準備一張淡色系半開海報紙及彩色筆一盒，學生每人一張四開圖畫紙。</p> <p>3.將討論或查到的家庭變化的資料，貼在四開圖畫紙的一半，並指導學生在資料上畫重點及畫邊框裝飾(可配合美勞課或綜合課教學)。</p> <p>【引起動機】</p> <p>延伸上一節課，教師先歸納幾項學生收集到的「家庭變化」因素談起，並舉小強例子討論。</p> <p>[舉例]小強擁有一個幸福美滿的家庭，有一天…父母突然告訴小強家裡出事了，請就以下兩種情境，假設你是小強，面臨家庭生活中的變化會帶給你哪些影響？</p> <p>情境一：母親因為外婆生病，必須長期到鄉下照顧外婆，這件事又將為你的生活帶來什麼影響？</p> <p>情境二：父親最近失業了，而且又有卡債問題，這件事將為你帶來什麼影響？</p> <p>【發展活動】</p> <p>小組討論情境一、二的結果寫在海報紙上進行分享，先進行小組工作分配，時間控制，及秩序控制，教師巡視其間時，可就問題加以提示及引導。</p> <p>一、我是小管家婆/公</p> <p>教師提問：請各小組針對情境一的問題，以家務分工方向進行討論(如早上起床沒人叫，家事要和爸爸分工，三餐要吃外食，要學會洗衣服，照顧弟妹，作業沒人幫忙檢查…)。</p>		5	藉由情境想像，讓學生了解並練習當問題發生時，可經由不同的思考面向來進行探討。
		10	教師收集常見的新聞時事來探討家庭變化對學生的影響。教師引導學生探討，必需針對現實狀況討論及解決之道，而非只做情感描述。



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

<p>二、我是小小財務部長</p> <p>教師提問：請各小組針對情境二的問題，以財務收支方向進行討論(如補習費和生活開銷增加了，必須縮衣節食度日，就食衣住行上的改變來談)。</p> <p>三、心得分享：請各組將別組講過的項目打勾，上臺報告時，就別組未說到的部份報告，以縮短報告時間。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師提問：面對這些變化時，你會怎麼做？想想看身為家裡一份子的你，你還可以做什麼？我們下節課討論。</p> <p>教師統整：要讓學生了解到，不管大人做出什麼決定，或是突然發生什麼變化，我們只能面對現實不能逃避，更不要責怪自己。發生什麼變化，我們只能面對現實，努力做好自己該做的事，承擔責任不逃避，更不要責怪自己或怨天尤人。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>藉此機會訓練孩子反省自己的能力</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達2.教師觀察3.態度評定4.小組討論</p>	
<p>指導要項 點及</p>	<p>教師就小組討論其間，要巡視並提示，小組報告時要複敘結果，並且就正面注意事項加以鼓勵，把負面影響加以淡化處理。</p>	
<p>備 註</p>	<p>教學運用思考作業單，可使學生有充份的時間進行思考並整理思緒，使自己的發言更有條理，幫助活動的進行。</p>	



活動三：我能做什麼？

活動名稱	我能做什麼？	設計者	李幸蓉、鄭麗英
教學時間	40分鐘	教學對象	六年級學生
能力指標	健康與體育 5-3-2規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 生涯議題 3-2-1覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.了解解決家庭變化的有效方法。 2.指導學生分析自己的能力與時間，找出最合適解決家庭變化的方法。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
【引起動機】 延伸上一節課，老師就上節課小組討論結果給予提示，再就解決的方法進行下列討論。 【發展活動】 問題討論：將上次討論分類寫在黑板上針對上述討論結果，依自己的能力與時間討論出可行的方案。 一、家務分工方向 教師舉例：功課做完後，可以幫忙洗碗，整理家務(拖地、掃地、倒垃圾)，把衣服分類好丟入洗衣機，摺疊衣服及棉被，幫弟妹檢查功課，晚餐自理，書包整理好，鬧鐘設定，餵寵物，澆花，切水果，清理房間，幫忙家中生意……。		5	討論同學間提出的方案與想法，增加思考動力與處理問題的技巧，並引導學生依據自己的能力與時間，找出最合適的方法。 引導學生就實際面去解決問題，抓住家務分工與財務收支兩大重點延伸。
二、財務收支方向 教師舉例：開始收支記帳，對於零用錢支出有規畫，收集折價卷及拍賣消息，玩樂找不花錢的場合，收集發票對獎，做手工藝品，領獎學金，買二手貨或共用用品，上網幫忙查工作機會……。		10	
三、統整指導 針對學生提出的可行方案，整理出依學生能力能做到的方法，指導學生完成學習單一。		10	
【統整與總結】 教師統整：讓學生了解到自己有能力幫助家裡做哪些事，建立「把自己照顧好」的觀念，就是學生當下最重要的學習與任務。		5	小心不要離題。
教學評量	1.口頭表達2.教師觀察3.態度評量4.小組討論5.學習單一。		
指導要點及注意事項	學習單讓學生與家長共同討論完成，並請學生帶回學校討論。		
備註	教學運用思考作業單，可使學生有充份的時間進行思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助活動的進行。		



活動四：許多溫暖的手

活動名稱	許多溫暖的手	設計者	李幸蓉、鄭麗英
教學時間	40分鐘	教學對象	六年級學生
能力指標	<p>健康與體育</p> <p>6-3-3尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊與壓力。</p> <p>綜合活動</p> <p>3-2-4認識鄰近機構，並瞭解社會資源對日常生活的重要。</p> <p>3-3-3熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。</p>		
活動目標	<p>1.珍惜自己所擁有的幸福並懂得感恩。</p> <p>2.認識並善用社會資源與支援系統。</p>		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
<p>課前準備：</p> <p>1.收集資料：找出社會上有哪些資源與支援是可以幫助家庭解決困境？並給學生一些社福團體名稱，提供學生上網查尋(如：張老師全球資訊網、單親家庭服務中心、財團法人國際單親兒童文教基金會、社會局、兒福聯盟、內政部兒童局、臺北縣社福網、家庭暴力暨性侵害防治所、兒童暨家庭扶助基金會…)</p> <p>2.將查到的家庭資源與支援，貼在四開圖畫紙的一半，並指導學生在資料畫上重點及畫邊框裝飾，完成全部海報內容(配合美勞課或綜合課)。</p> <p>【引起動機】</p> <p>老師引言：小朋友，經過上節的討論，你會發現家裡的每一份子都非常重要，在聽完同學的家庭變化分享，或是社會新聞事件討論，是不是覺得自己擁有很多幸福呢？所以要好好珍惜，並記得隨時感恩帶給你幸福的家人喔！請同學拿出上節課老師請你找的資料。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、尋找溫暖的手</p> <p>教師把學生查到的資料抄在黑板上，請全班共同討論出哪些是合適的，哪些是不合適的，對於不合適的資料，加以討論出理由，依以下順序報告(一)組織名稱(二)服務內容簡介(三)電話或網址，請學生拿出學習單二做記錄。</p> <p>1.張老師全球資訊網：心理方面問題諮詢。</p> <p>2.單親家庭服務中心，財團法人國際單親兒童文教基金會：提供單親家庭服務。</p> <p>3.臺北市社會局：經濟補助、安置照顧、早期療育、一般收托、多元收托、機構管理、方案補助、相關法規、專業人員訓練、問題防治、家庭服務等。</p>		<p>5</p> <p>20</p>	<p>引導學生懂得知福惜福的道理，並且感恩每位家人。</p> <p>培養學生有判斷對錯的能力，並針對錯誤部份發表解釋理由，訓練學生找出各機構服務項目重點。</p>



<p>4.兒福聯盟：兒童福利法、少年福利法合併修訂工作，提供失蹤兒協助、單親家庭服務、未婚懷孕婦女服務、失依兒童照顧、棄嬰出養服務、建立兒童福利資料中心、成立志工團及在職訓練及座談會等。</p> <p>5.內政部兒童局：各項有關兒童及少年服務機構名冊與電話、兒童保護服務專線、政府相關機構、補助計畫查尋、兩性關係及未婚懷孕諮詢電話、發展遲緩兒童早期療育通報轉介名冊，出版品及宣導短片。</p> <p>6.臺北縣社福網：家庭親職輔導技巧、兒童少年生活扶助、兒童托育津貼、幼兒教育卷、兒童福利人員訓練、棄嬰救助、寄養服務、兒童少年收養監護訪視。</p> <p>7.家庭暴力暨性侵害防治所：結合衛生、司法、教育、戶政、勞工等資源，提供個案各項服務。</p> <p>8.兒童暨家庭扶助基金會：兒童認養、貧困兒童少年扶幼服務，兒童保護服務、不幸兒童少年保護、寄養服務、中輟生服務、早期療育服務。</p> <p>二、你的手拉對了嗎？</p> <p>教師指導學生填寫完學習單二，並舉案例問學生，如果發生事情要尋找的機構是哪一個？</p> <p>(一)小明的爸爸被倒債了，媽媽每天和爸爸吵架，讓小明每天都過得很不快樂，請問他可以求助於哪個機構？答：張老師全球資訊網。</p> <p>(二)小美的爸媽剛離婚，小美跟著媽媽生活，身在單親家庭的小美，可以請她媽媽求助於哪些機構？答：單親家庭服務中心、財團法人國際單親兒童文教基金會。</p> <p>(三)小真的家發生家暴事件，小真可以求助於哪些機構？答：社會局、家庭暴力暨性侵害防治所。</p> <p>(四)小勇家突然發生緊急災難，小勇可以求助於哪些機構？答：兒福聯盟、臺北縣社福網、臺北市社會局。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師統整：我們政府有許多機構可以協助發生重大變化的家庭，小至於學校的老師和輔導室，大至社會局等機構，雖然你只是一個小孩，沒有賺錢的能力，但是上完這個活動後，你可以了解怎樣尋求正確又有效的協助，並且當個小大人，盡好你在家庭裡應負的責任。</p>	<p>10</p> <p>讓學生了解每個機構的服務內容，當事件發生時，懂得正確的選擇機構求助。</p> <p>5</p>	
教學評量	1.口頭表達2.教師觀察3.態度評定4.小組討論5.學習單二	
指導要點 事及項	學習單讓學生與家長共同討論完成，並請學生帶回學校討論。影響加以注意鼓勵，把負面影響加以淡化處理。	
備註	教學運用思考作業單，可使學生有充份的時間進行思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整理活動的進行。	



2007 Family Education

臺北縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國小篇】

五、參考資料

內政部兒童局<http://www.cbi.gov.tw/welcome.jsp>

兒童暨家庭扶助基金會<http://www.ccf.org.tw/>

兒福聯盟<http://www.children.org.tw/>

財團法人國際單親兒童文教基金會<http://spef.womenweb.org.tw/>

家庭暴力暨性侵害防治所

<http://www.construction.tpc.gov.tw/tpc/county/shehuei/113850/about/about.html>

張老師全球資訊網<http://www.1980.org.tw/>

單親家庭服務中心<http://myweb.hinet.net/home13/singleparent/children/children01.htm>

臺北市社會局<http://www.bosa.tcg.gov.tw/>

臺北縣社福網<http://www.ewell.tpc.gov.tw/link/down.htm>



我們這一家

班級：____年____班 姓名：_____

小朋友，請你想想看，在你從小到大的記憶裡，不論是你自己家裡的變化，或是聽大人們談論的話題，或是新聞事件，請你依照下列角色填寫內容，並填寫後來解決的方法，可與家人一同討論作答。

角色名稱(請挑一個並框出)	事件	帶來的影響	你的感覺	解決方法
爸爸/媽媽	例:媽媽生寶寶	例:家裡經濟負擔變大	例:全家出去玩的機會變少了	例:幫忙媽媽照顧寶寶
哥哥/弟弟 姐姐/妹妹				
外公/外婆 爺爺/奶奶				
自己/其它				

家長簽名：_____



許多溫暖的手

班級：____年____班 姓名：_____

小朋友，請你把黑板上同學抄寫的機構名稱，服務內容及電話或網址挑選四個詳細記錄在下列表格中。

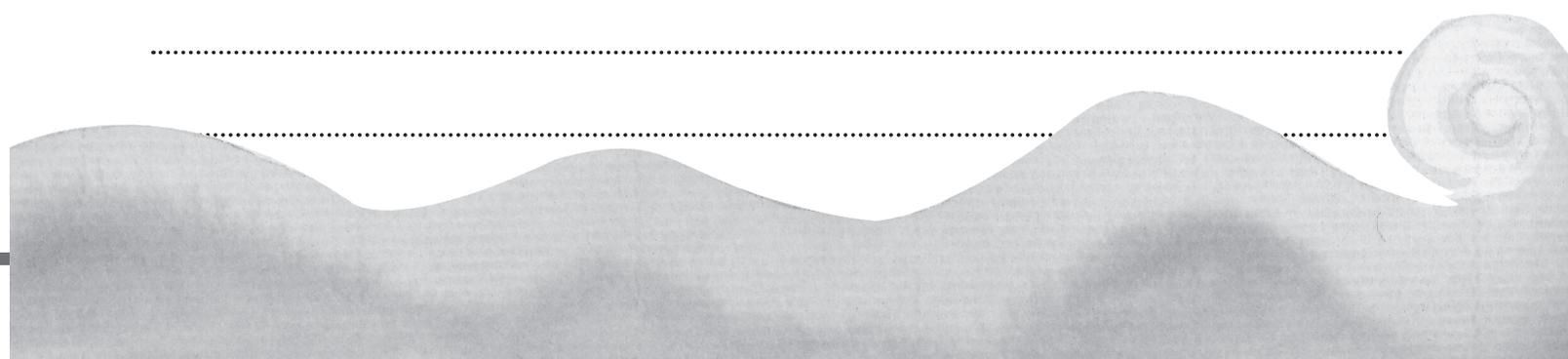
機構名稱	服務內容簡介	電話或網址	是否求助過， 有的打✓

家長簽名：_____

教子學筆記



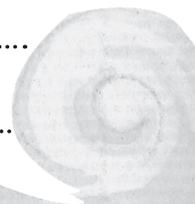
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



學子學子筆記



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

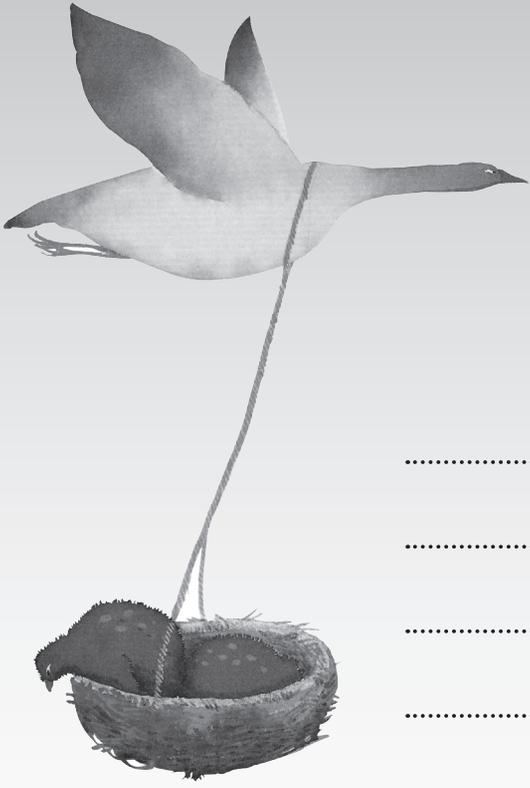


孩子學筆記



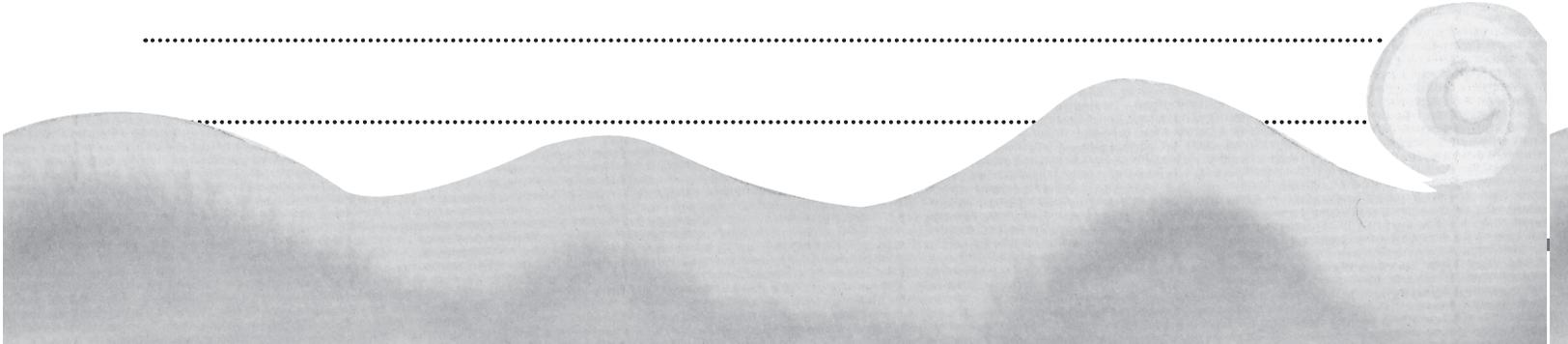
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



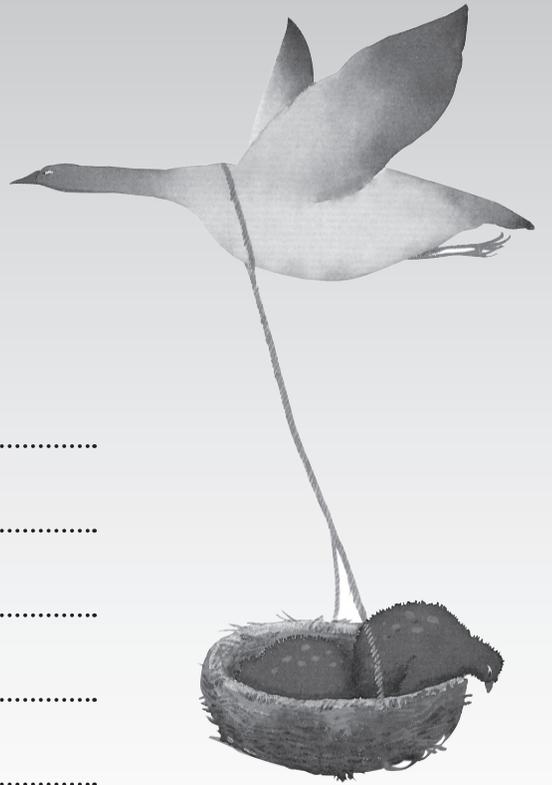


孝子學筆記

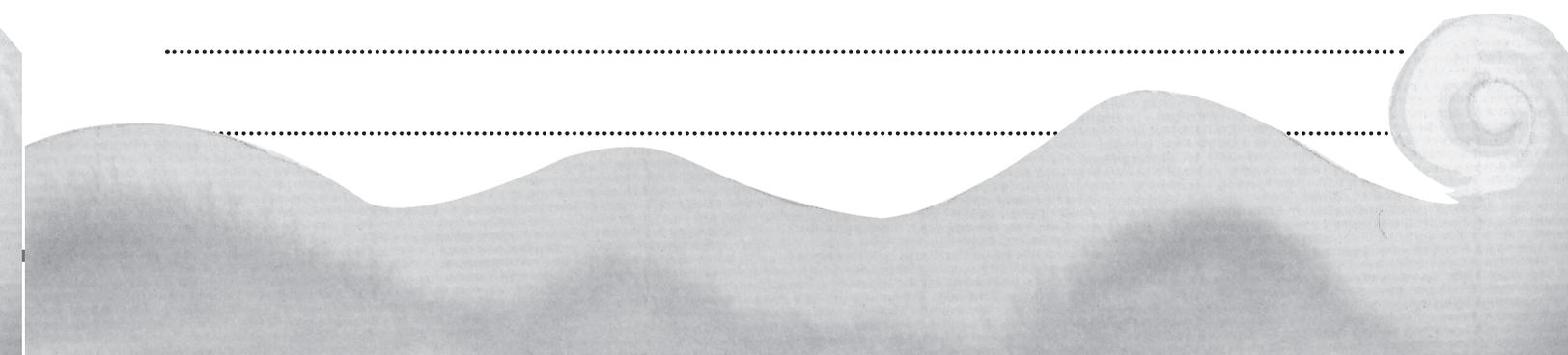
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.

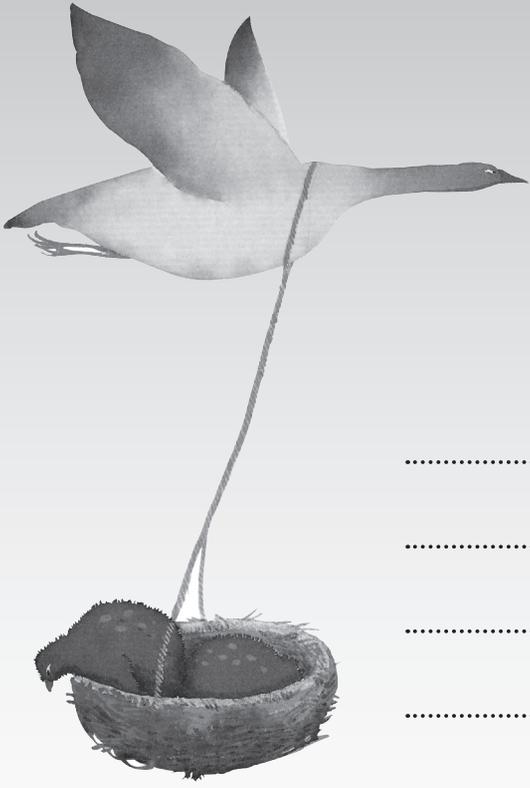


孝子學筆記



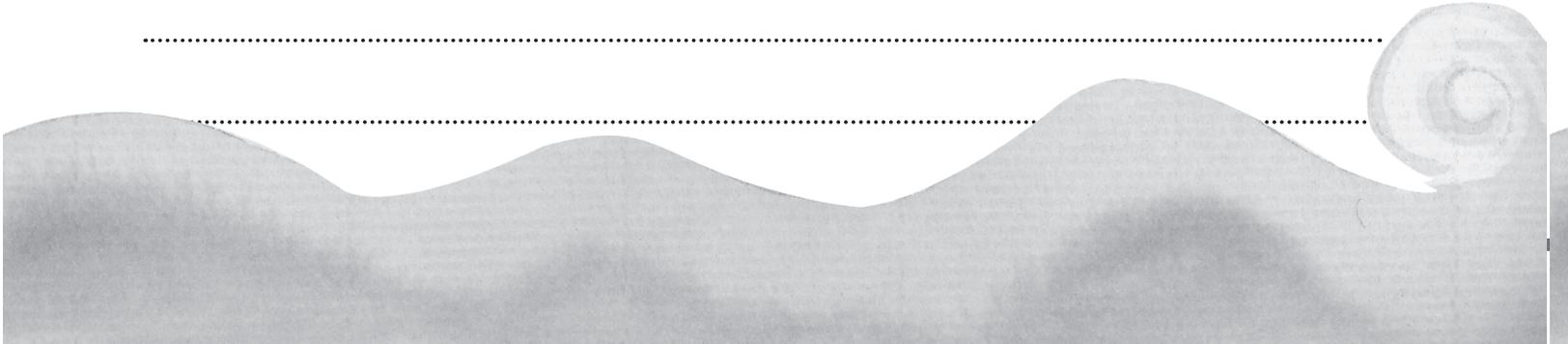
A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a grid pattern across the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



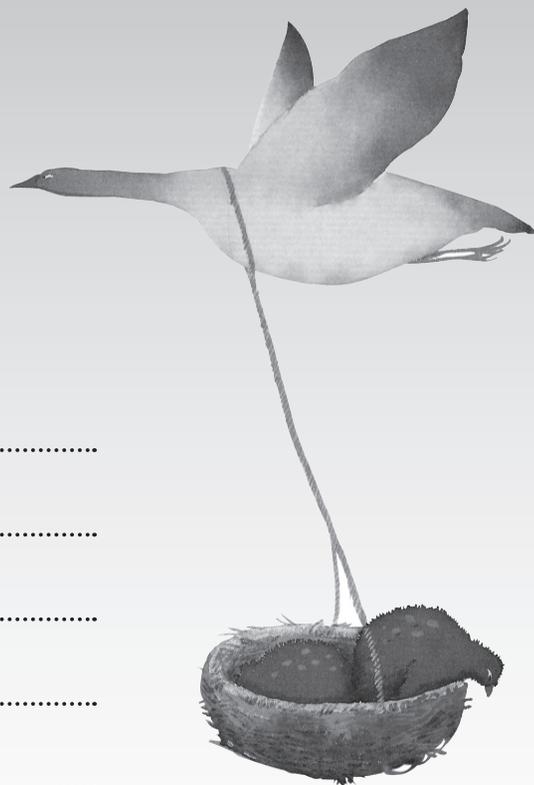


孝子學筆記

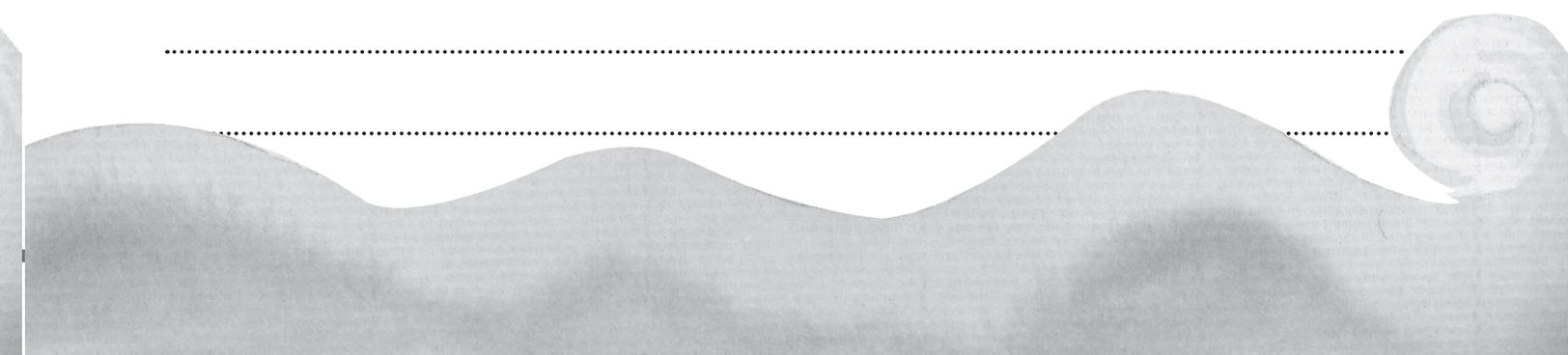
A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the title and extending across the page.

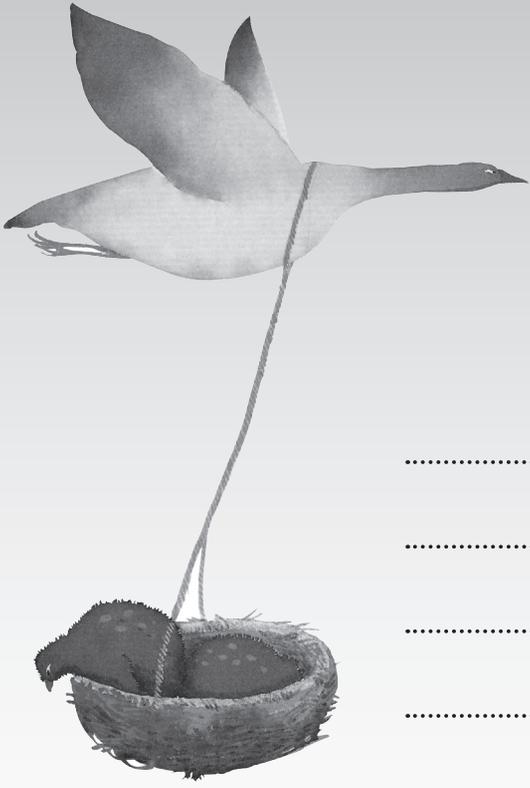


孝子學筆記



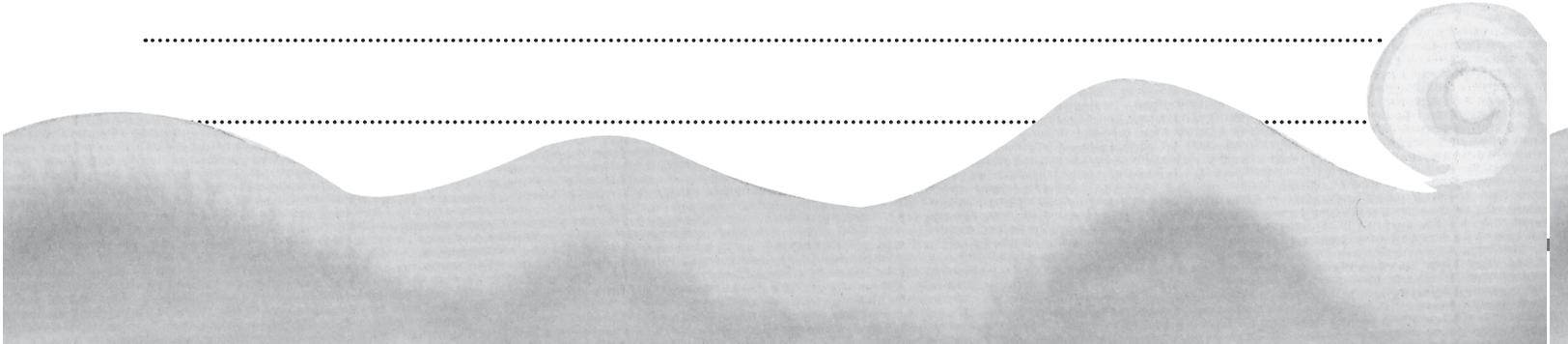
A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 18 lines in total, providing ample space for a student to write their notes or answers.



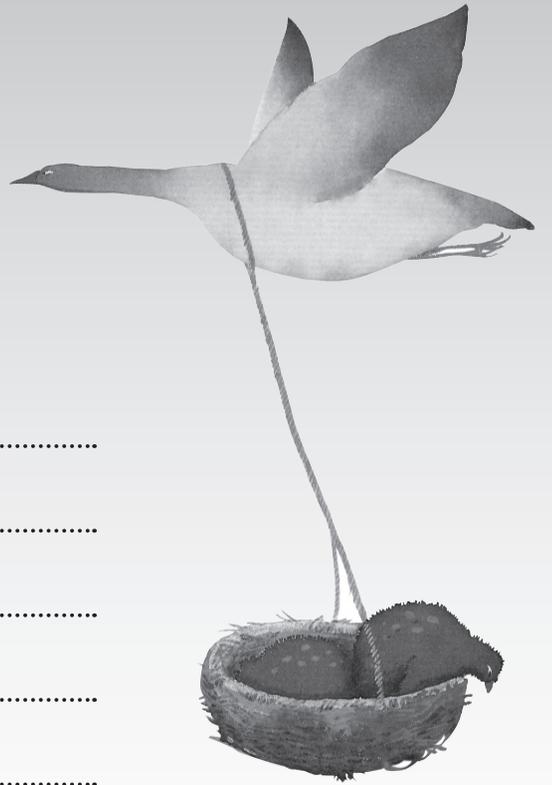


孝子學筆記

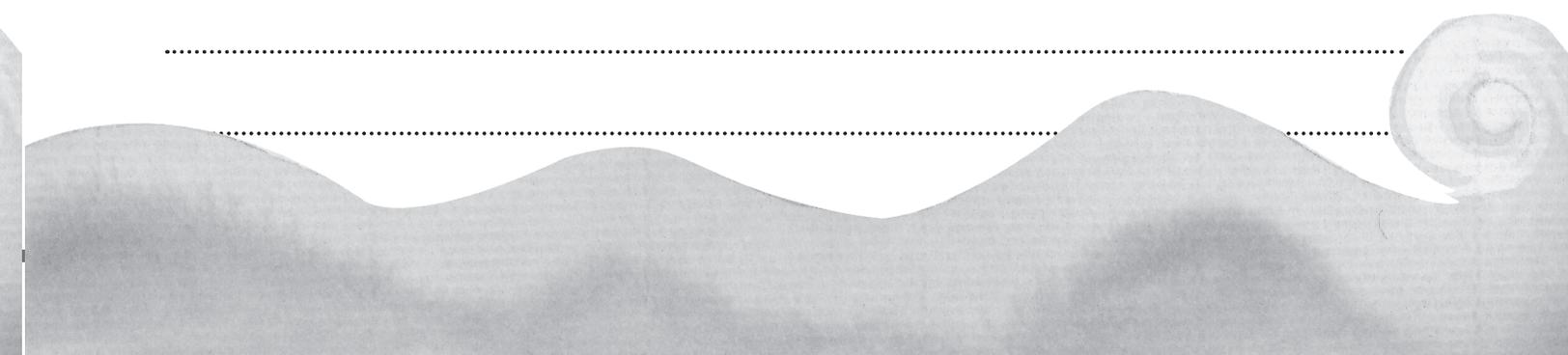
A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the title and extending across the page.



孝子學筆記



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a grid pattern across the page.





國家圖書館出版品預行編目資料

臺北縣高級中等以下學校〔國小篇〕推行家庭教育課程及活動參考教材：第二主題課程：家庭資源管理／王明玲等策劃編輯。——第一版。——臺北縣板橋市：北縣府，民96

面： 公分

ISBN 978-986-00-9913-3(平裝附光碟片)

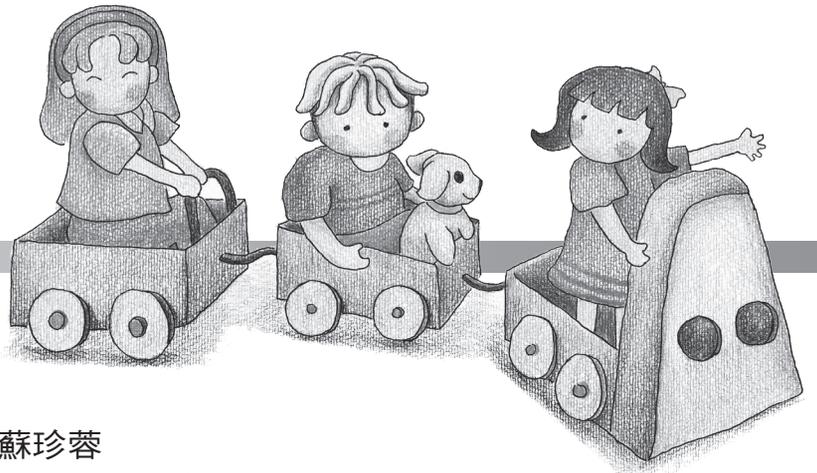
1. 家庭教育—課程 2. 小學教育—課程

523.45

96010013

臺北縣高級中等以下學校【國小篇】推廣家庭教育課程及活動參考教材

第二主題課程 家庭資源管理



出版者：臺北縣政府

發行人：周錫璋

策畫指導：劉和然、洪啟昌、蘇珍蓉

策劃編輯：王明玲、吳雅芸、王愛珠、郭正雄、許素梅、鍾雲英
鄭福妹、莊慧貞、許明騰、梅鳳珠、張惠美

課程小組：賴玉、鄭憶倫、彭麗琴、陳佳汎、楊小梅、陳昌蘭、
馬香、楊秀雯、傅惠珍、吳家瑞、鄭麗英、李幸蓉

指導教授：曾端真

執行編輯：莊慧貞、朱智明、李昭憲、楊秀雯、林琦頂

承辦單位：臺北縣家庭教育中心 / 臺北縣三峽鎮民義國民小學

地址：臺北縣板橋市中山路一段161號

電話：(02) 29603456轉2639

印刷者：凱陽數位創意有限公司

出版日期 九十六年六月 第一版