家庭活動與社區參與

新北市家庭教育議題課程教材

幼兒園及國小篇

目錄

序	張明文 周麗端	2
家務小達人養成記	幼兒園	5
快樂生活家	一年級	17
家庭心生活	二年級	31
幸福妙管家	三年級	47
時間巧管理	四年級	63
小幫手立大功	五年級	77
社區資源應用「趣」學習	六年級	87

局長序

家庭是每個人最初的學習場所，家庭活動也是所有教育活動之源頭，更是全人教育的基礎，從而造就國家棟樑之磐石。教育的目的為培養兼具德智體群美及靈性，並能充分展現社會責任的好公民。因此，「家庭活動與社區參與」之家庭教育議題課程設計，更顯其重要性。

＜高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱＞以「十二年國民基本教育課綱 - 家庭教育議題」為藍本，更擴展延伸至幼兒園。各教育階段皆包含「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」及「家庭活動與社區參與」五項主題軸。本書以十二年國民基本教育之精神為設計發想，採用參考大綱中「家庭活動與社區參與」為主軸，進行各教育階段的課程設計。

家庭是個人學習的搖籃；社區是個人戶外成長的場域，在人類成長的過程中，家庭活動及社區參與關連性相當綿密，家庭活動可由社區中尋求相關資源及場域；社區參與可由家庭成員中貢獻個人或全家人的心力，亦即取之社會，用之社會的概念，讓善永續循環。由此可見，自幼兒園、國中小的義務教育及高中階段的基本教育，能夠營造優質家庭活動與社區參與之課程，且讓學生親身實踐，以培養善盡社會責任的好公民。

本書設計者皆為本市家庭教育輔導團中資深優秀的教師、主任及校長們，藉著繪本、短文及短片等多樣性教材，激發學生興趣，透過循序漸進、加深加廣、系統性及螺旋式的教學方式，引導其內省思考，展現新課綱核心素養，進而達到「家庭活動與社區參與」之正向發展。

本書教案規劃設計後，進行嚴謹的公開觀課及修訂，最後彙編成冊。期望莘莘學子們，學習此多元化的家庭教育課程，在優質的家庭教育及學校教育中，主動參與家庭活動，並積極參與社區相關事務，以提升個人與家庭之福祉，進而建立祥和社會。

局長張明文

家庭生活的獨善其身與兼善天下
- 家庭活動與社區參與

家庭就在社區中，家人及家庭生活與社區息息相關，例如，家庭生活所需的人力、物力、環境等資源從社區獲得，當然家庭也從社區參與中貢獻人力、物力、環境資源；家庭與社區相輔相成，共存共榮。若從社區（community）的字源是拉丁字 communis 而來，拉丁字 communis 意義是共同的，更可見家庭與社區的密不可分。

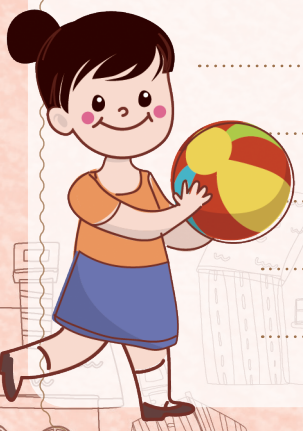
在十二年國民基本教育課程綱要中，訂定 19 項議題，「家庭活動與社區參與」是家庭教育議題的五項學習主題之一。「家庭活動與社區參與」主題，在高級中等以學校及幼兒園階段的重點包含「家庭活動」及「家庭生活中的社區參與」，因此可涵蓋家庭生活管理與經營、家庭共學、家務工作規劃與參與、家庭休閒生活規劃與參與、家庭的社區參與及關懷等內涵，強化家庭與社區的互動與連結；換言之，家庭生活資源取自社區，家庭對社區也有一份責任。

將家庭教育議題各主題轉化為素養導向教學活動，是落實家庭教育的重要途徑。感佩新北市家庭教育課程研發團隊承擔此重責大任，每年研發家庭教育議題不同主題的教學活動方案，不但透過嚴謹的討論歷程，而且經過現場試教，力求方案清晰、可行。今年研發「家庭生活與社區參與」主題，包含幼兒園至高中，幼兒園及每個年級 4 節課教學模組。教學活動主題多元且貼近學習者的生活經驗與脈絡，涵蓋家務工作參與、家庭生活作息規劃、時間管理、家庭與社區資源、家庭與社區的連結、科技產品在家庭的運用、學習型家庭等，是推展家庭教育的實用寶典。

研發歷程是辛苦的，期待新北市及全國教學工作者，可直接運用本手冊，也可參考本手冊延伸、改編成適合在地推展的教學設計，大家一起攜手，讓每個家庭的家庭生活品質更優、家庭生活與社區連結更緊密、家庭更能盡一份社區責任，達到「自發」、「互動」、「共好」的目標。

新北市擁有強大的家庭教育課程研發團隊，期待成員們持續研發的每一本，經大家的善用，促使推展家庭教育的理想一步步成真！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
周麗端
112 年 3 月



家務小達人養成記 幼兒園

壹、設計說明

編撰者 廖香玲

一、設計理念

在全球化趨勢的影響之下，面對瞬息萬變的生活型態，幼兒階段的教育如何服膺社會文化期待？從幼兒園教保活動課程大綱的觀點來回應這個問題，課綱所強調的是：從人的陶養出發，以幼兒的需求與社會文化期待為依據，以全人教育觀點提供幼兒有意義的學習經驗，同時扎根於本土文化、家庭與自我價值的認同。因此，課程的思考自然先以「幼兒的生活經驗及所處社會環境中選材，設計符合幼兒能力及需求的活動」為核心來思量，顧及幼兒的主體性之下，也能學會尊重與自己不同性別、年齡及身心狀態的人，提供幼兒透過直接參與及體驗的機會，以發展出能適應現代生活及因應未來挑戰的能力與態度，也就是培養幼兒的核心素養。

課程設計依據幼兒園家庭教育議題的主題軸五：家庭活動與社區參與之學習表現「5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境」與學習內容「E-0-4 幼兒在家庭中的生活自理能力、「E-0-5 簡單的家務工作技巧及家庭生活環境的維護」為學習重點。

當幼兒教育作為一切教育的基礎，我們希望培養出怎樣的幼兒？這個問題引出本課程想要勾勒出「自信、主動、與人合作、關懷生活環境並有解決問題的能力」的幼兒學習圖像，取代過往知識的灌輸及專心聽講的樣貌。但型塑幼兒的心智仰賴更多的園家合作及家庭的支持，當幼兒在園的學習經驗得以順利遷移及實踐在家庭生活中，就有機會透過生活自理能力來建立幼兒的自我認同與成就感；透過家務的參與讓幼兒了解，家庭中不分性別與年齡的成員都能共同分擔責任和義務，成為一個懂得體貼和付出的人。

二、內容重點

幼兒園的課程範圍包括幼兒一天在園的生活，活動形式包含幼兒每日例行性活動、多元的學習活動及全園性的活動，所謂例行性活動是依據幼兒需求，在固定時間進行的常態性活動，根據作息來訂定例行性活動，例如：入園、道早安、環境整理與清潔、用餐、潔牙、如廁、摺疊衣服與棉被、洗手及出汗性大肌肉活動等。每天不斷重複進行的事情，幾乎佔據了幼兒園一天中將近 70% 的時間，從時間的比重就能理解「培養幼兒健康、良好的生活自理能力與習慣，並能延續經驗落實到家庭生活中」的重要性，因此幼教師需有意識地規劃與引導幼兒參與例行性活動，漸進的培養其生活自理能力。

基於上述，本單元主題課程「家務小達人養成記」以例行性活動為設計範疇，活動內涵以幼兒生活經驗為核心，透過日復一日的動手操作、體驗學習，乃至於家務的分攤與參與，以培養自主管理的核心素養為目標。本課程以進班五件事、摺摺疊疊玩收納、我的棉被山以及我們一起做家事四個活動，強調幼兒主動操作、試驗與發現的學習歷程。以下分述四個活動的內容重點：

1. 進班五件事

幼兒一入園即是學習的開始，有邏輯順序的逐一放好個人物品並主動完成簽到工作，建立幼兒生活規範與內在的秩序感，穩定幼兒浮躁的情緒以順利進入學習狀態。

2. 摺摺疊疊玩收納

透過學習區設置生活自理區，提供真實的生活物件：衣褲襪子、鈕釦拉鍊、抹布掃帚及餐碗瓶罐等，讓幼兒動手操作和反覆練習，熟練日常生活的自理能力。

3. 我的棉被山

遊戲中學習最能引發幼兒的學習興趣，把平凡單調的摺疊及收納棉被工作，加入同儕互動和探險的有趣元素，讓想像創意帶動完成工作的動力。

4. 我們一起做家事

在幼兒園，每個孩子都要分擔班級中一份清潔工作，每天短短的十分鐘清潔工作，讓大家都能在整潔有序的環境中學習，將這份美好的心情及學會的能力帶回家中，與家人一同規劃家務的分工，負責一份簡單的家務，付出勞力的過程中感受到對自我的肯定與滿意。

幼兒能力的培養需日復一日的持續練習，活動過程中教學者應進一步思考，如何在幼兒既有的舊經驗下提供新經驗，也就是因應幼兒需求提供合宜的鷹架策略以穩固並建構幼兒的能力，同時設計親子活動幫助幼兒把能力轉化、延續到家庭中練習，邀請家長成為教養夥伴，透過園家合作的教養接力形式，在教學實踐中與幼兒一起探索與學習，最終內化成為幼兒自己帶得走的能力，也正是核心素養導向學習的真義。

三、單元架構表

活動名稱	次	單元重點
進班五件事	第 1 次	透過實際的活動經驗，引導孩子覺察做事情的順序及理由，進而形成班級活動與規範的共識。
摺摺疊疊玩收納	第 2 次	設置生活自理區，提供孩子實際學習摺衣摺襪及摺擰抹布等生活自理的能力。
我的棉被山	第 3 次	透過聆賞有趣及富想像力的繪本，引導孩子願意主動摺好自己的寢具，並整齊的收納進棉被櫃。
大家一起做家事	第 4 次	從自己為班級進行清潔收納工作為起點，將相關的經驗與能力遷移到家庭中，也能主動分擔家裡的清潔工作，盡一份小小的心力。

四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	廖香玲
實施年級	幼兒園（中、大混齡班）	總次數	共 4 次
單元名稱		家務小達人養成記	
設計依據			
幼兒園教保活動課程大綱六大核心素養	核心素養	自主管理	
	領 域	社會領域	
		身體動作與健康領域	

家庭教育	主題軸		5/E 家庭活動與社區參與
	學習重點	學習表現	5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。
		學習內容	E-0-4 幼兒在家庭生活中的自理能力。 E-0-5 簡單的家務工作技巧及家庭生活環境的維護。
議題融入		學習主題	家務工作參與
		實質內涵	家務的分工與個人成長
與幼兒園課綱六大領域的連結		領域	社會領域
			身體動作與健康領域
		領域能力	協商與調整 / 愛護與尊重
			協調與控制
		學習面向	自己 / 人與人
			健康行動
		課程目標	社 -1-4 覺察家的重要。 社 -2-3 調整自己的行動，遵守生活規範與活動規則。 社 -3-1 喜歡自己，肯定自己。
			身 -2-2 熟練各種用具的操作。 身 -2-3 熟練並養成健康生活習慣。
教材來源			自編教材
教學設備 / 資源			故事繪本、個人日常生活用品、繪畫用具、工作圖表、我的家務工作計畫圖、相機、電腦、投影設備。

學 習 目 標

1. 熟悉生活作息與規範的規律性，落實個人的生活自我管理。
2. 學會協調與控制自己的動作能力，並能敏捷使用各種工具，以養成健康的生活習慣，並運用在家務的參與。
3. 願意調整自己的行為，以遵守、符合生活規範。
4. 對自己的能力感到滿意、有成就感與自信心。

幼生先備知能

1. 覺察班級生活作息與活動規範。
2. 能運用簡單的圖像符號表徵呈現，或說出自己的想法。
3. 已具備基本的生活自理能力。

活動設計			
活動內容及實施方式	時間	學習指標	評量方式
活動一：進班五件事 （一）討論與記錄 1. 老師：「請問誰能說說看，早上一進幼兒園，向老師說早安之後，我們做了哪些事情？」 2. 老師將孩子提出的事情逐一記錄下來，引導孩子統整並將相似的事情歸納後，分成五個項目進行。 3. 老師引導語：「等一下我們從進入校門開始，重新把這些事情一件一件的完成，再來討論順序，到底怎麼做會比較快完成？」	5’		
（二）進行進班五件事 1. 將全班分成三組，讓孩子依照自己的想法，依序完成入園後要做的事情。 2. 活動過程中，老師把每一件要完成的事情拍成照片，活動結束時利用投影幕呈現。	25’	社 - 中 / 大 2-3-2 理解生活規範訂定的理由並調整自己的行動	**實作評量** 能夠主動完成進班五件事
（三）經驗統整與回顧 1. 請各組回顧實際進行的經驗，透過照片排列出順序，並簡單說出過程與理由。 2. 老師：「你們覺得怎麼排序會比較順或比較快完成？為什麼？」 3. 綜整大家的想法，形成入園後進班五件事的內容共識：放餐袋、放水壺、脫鞋子、整理書包及簽到。 4. 將照片排出順序，並張貼於進班入口處。	10’	語 - 中 2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受 語 - 大 2-3-1 建構包含事件開端、過程、結局與個人觀點經驗敘說 附件 1「進家五件事」	**口語評量** 可以清晰的說出進班五件事的項目及順序
延伸活動 1. 邀請自願的孩子在美勞區畫出進班五件事的經驗圖表搭配照片與文字，完成進班五件事的告示牌，張貼於教室入口處。 2. 將進班五件事的活動經驗遷移到家庭中，設計親子假日學習任務，鼓勵家長與孩子討論出「進家五件事」的項目，並於每日放學後落實執行，以建立孩子良好的生活作息。			
小結 當孩子們一早入園，就能循序漸進的安頓好自己的個人物品及負責的工作，過程中不知不覺的也在安頓自己的心情，準備開始迎接美好的一天。			

活動二：摺摺疊疊玩收納 （一）試試看怎麼做？ 1. 圍成討論的大圓圈，老師介紹生活自理區的教具：小孩的外套、襪子、上衣褲子、毛巾手帕等，鼓勵孩子先以自己的方式摺疊。 2. 全班共同檢視每位孩子摺疊的物品是否整齊？ 3. 邀請想成為收納高手的孩子來生活自理區練習。 （二）自己動手練習 1. 學習區時間 生活自理區：(1) 摺疊衣物　(2) 擦拭掃除 (3) 舀倒夾物　(4) 鈕扣與打結 2. 老師示範用具的正確使用技巧，同時提供工作步驟分解圖示卡，讓孩子操作教具同時能自我提示與修正。 （三）經驗回顧與分享 1. 分享自己在生活自理區的教具操作經驗 2. 練習給予分享者肯定與提供意見的表達方式 **延伸活動** 1. 生活自理區的能力延伸至用餐後的收拾、棉被的摺疊、用餐時取餐與進食、自行更換流汗髒污的衣服。 2. 生活自理能力可轉換為家中的家事小幫手，把自己的個人物品摺疊收納妥當。 3. 語文區相關繪本閱讀，書名：來幫忙囉！家事小幫手。 **小結** 自我照顧的生活能力，需要每天日復一日的重複練習，對本來不會扣鈕扣的孩子，終於能熟練的扣好外套的鈕扣時，當下的成就感與喜悅，來自於堅持努力學習而出來的自信。	10’ 40’ 10’	身 - 中 2-2-2 綜合運用抓握、扭轉、揉、捏的精細動作 身 - 大 2-2-2 熟練手眼協調的精細動作 社 - 中 3-1-1 自己能做的事情自己做 社 - 大 3-1-1 建立肯做事、負責任的態度與行為	**實作評量** 能完成生活自理區的實物教具操作並自行轉換到個人物品的操作。
活動三：我的棉被山 （一）說一本跟棉被有關的故事 繪本故事：棉被山隧道 1. 分享繪本有趣的故事情節 2. 大家一起來體驗棉被山隧道的樂趣 （二）收棉被也可以好好玩 1. 拿出自己的棉被睡袋，大家一起把睡袋接龍成一條長長的隧道。	10’ 20’		

2. 每一個孩子躲進自己的棉被中，往棉被山隧道出口的方向爬行。 3. 棉被山隧道中遇到好朋友可以結伴一起尋找出口。 4. 大家鑽出棉被山隧道之後，開始摺疊好自己的棉被並讓它回櫃子休息，謝謝棉被陪我們一起玩遊戲。 （三）經驗的分享與收斂 1. 回顧棉被山隧道的遊戲，說說看最有趣的部分是什麼？ 2. 遊戲結束後看見棉被亂七八糟，我們可以怎麼做，讓棉被回到整齊好看的樣子？試著做做看。 **延伸活動** 1. 每天就寢前，輪流幫大家鋪棉被。 2. 回家練習起床後把自己的棉被摺疊好，拍照上傳班級雲端的幼兒學習檔案資料夾中。 **小結** 小小孩要把大大的棉被折疊整齊，除了技巧的引導，更需要充滿趣味性的想像遊戲，讓感覺沉重乏味的事情瞬間變得有趣極了！	10’	社 - 中 1-6-1 嘗試參與各種活動 社 - 大 1-6-1 樂於參與各種活動 身 - 中 / 大 2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為 附件 2 我會自己做短片錄製	**實作評量** 能自己摺疊並收納寢具。
活動四：大家一起做家事 （一）提問與討論 1. 師：「昨天在語文區的書櫃裡有小孩發現一坨毛毛的東西，靠近了會讓你打噴嚏的，猜猜看那是什麼？」「通常它們都躲在哪裡？」 2. 提問引發了孩子們的好奇之後，我們開始帶著孩子在教室裡尋找灰塵棉絮的足跡。 （二）消滅灰塵一起來 1. 拿著教室的照片，把發現灰塵的地方貼上點點貼紙，一起來發現常有灰塵聚積的區域。 2. 將這些區域列為打掃的重點區域，讓孩子們依自己的意願認領打掃的工作，並製作分工圖表。 3. 先一區一區的逐步打掃，負責的工作有提水桶、擰抹布、搬椅子、擦桌椅、擦地板、擦櫃子與除塵紙撢灰塵等，先學會正確的使用打掃工具。	5’ 30’	身 - 中 / 大 2-2-1 敏捷使用各種材、工具或器材	**實作評量** 願意主動維護環境的清潔，正確使用及操作清潔用具。

（三）分享讓教室亮晶晶的做法與心情 1. 打掃完畢之後，引導孩子感受一下乾淨整齊的教室環境，說說看有什麼感受？ 2. 回家也可以用相同的方式，跟家人一同找出需要打掃的區域，使用合適的清潔工具，打掃家裡的環境，也讓自己家中亮晶晶。 **延伸活動** 1. 與家人一同完成「我負責的家事計畫」，負責家裡一項簡易的清潔工作。（附件 3） 2. 調查家長如何考量不同性別及年齡的孩子分擔的家務工作類型及想法。 3. 語文區相關繪本閱讀 書名：我會、愛整齊先生、一定要收拾嗎？ **小結** 每天固定 10 分鐘的全班打掃時間，讓例行性的活動內化成為孩子的好習慣，讓簡單的打掃也能培養孩子負責任的態度。	5’	社 - 中 2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動 社 - 大 2-2-3 考量自己與他人的能力和興趣，和他人分工合作	

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 進班五件事	1. 依據班級的生活常規及團體活動所訂定的規則參與活動 2. 以清晰的口語說明進班五件事的順序及理由	實作評量 口語評量
活動二 摺摺疊疊玩收納	1. 熟練運用抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作完成生活自理工作 2. 自己能做的事情自己負責完成	實作評量
活動三 我的棉被山	1. 學會摺疊、收納自己的寢具及個人物品 2. 在家中能主動摺疊收納自己的寢具	實作評量
活動四 大家一起做家事	1. 熟練的使用清掃工具進行環境清潔工作 2. 選擇能勝任的清潔工作並主動負責完成 3. 對自己完成家務的能力感到滿意與自信	實作評量

進家五件事

參、附件　親子假日學習單挑戰

附件 1

每天孩子一進入幼兒園就開始做進班五件事，這五件事情是依據教室的空間環境與孩子共同規劃而來的，例如：放餐袋、脫鞋子、整理書包、交功課與簽到。

我們鼓勵孩子回到家也要主動完成自己該做的事情。

第一件事

第二件事

第三件事

第四件事

第五件事

第六件事

我完成了

- 星期一
- 星期二
- 星期三
- 星期四
- 星期五

親子假日學習單挑戰計畫

附件 2

親子假日學習單挑戰計畫
一 我會自己做

拍照貼在下面空白處

我負責的家務計畫

附件 3

月亮班每天都有 10 分鐘的時間，是老師和孩子一起打掃整理教室環境的時段，我們希望這個主動整理環境的習慣及愛護所處環境的態度能延伸到家庭中，建立孩子責任感及良好生活習慣。

請家長與孩子討論家中可以負責的簡單家務事，每天持之以恆地進行。

請畫下工作的內容及需要的工具

我負責的家務是：

需要的工具是：

我負責的家務是：

需要的工具是：

肆、參考資料

（一）故事繪本

書名：來幫忙囉！家事小幫手	作者：辰巳渚
出版社：親子天下	出版年份：2016
繪本簡介： 本書以如何做家務為主題，將方法化繁為簡，分為四個單元從打掃和整理收納、用餐準備和餐後收拾，以及生活雜事，透過有趣的插畫、生動的對話，甚至日常的小故事，是小小孩或親子都能輕鬆上手的「做家務方法」。	
書名：棉被山隧道	**作者：那須正幹**
出版社：小魯文化	出版年份：2013
繪本簡介： 小健夜裡睡不著，想像自己的棉被成一條長長的隧道，鑽出隧道之後，遇見一大片的草原還有一大群睡不著的小孩！小健大玩特玩之後，想沿著棉被隧道爬回家，不料當他鑽出隧道時……。 透過繪本的內容轉換成午睡前的共同遊戲，滿足孩子對想像遊戲的需求，再藉由摺好棉被作為遊戲後的情緒沉澱。	
書名：我會	**作者： 粘忘凡**
出版社：青林	出版年份：2011
繪本簡介： 每當聽到孩子說：「我想要自己來」，想自己吃飯、穿衣服、上廁所或幫忙做家事時大人的反應是覺得麻煩？你還太小、還不會？或者直接替孩子代勞完成了？本書透過大人放手並鼓勵孩子提供自己做的機會，成為孩子成長過程中的後盾。	
書名：愛整齊先生	**作者：克里斯多福 ・ 埃樂加德** **譯者：陳咻咻**
出版社：幼獅文化	出版年份：2020
繪本簡介： 愛整齊先生喜歡一切井井有條，他的房子每天都要擦洗、整理，然後修剪花園裡的草坪和籬笆，一切無可挑剔。可是今天愛整齊先生做了什麼事呢？怎麼有些事情不太對勁呢？	
書名：一定要收拾嗎？	**作者：莫娣 ・ 鮑威爾 - 塔克** **譯者：李貞慧**
出版社：東雨文化	出版年份：2020
繪本簡介： 故事裡的小貓想盡各種（偷懶的）辦法，就是不願老老實實整理收拾，小狗要小貓一起收拾，但小貓卻隨手把東西往床下一塞，以為這樣就是收拾好了，卻引來一連串的災難。 這是一本有別於一般「整理環境」的繪本，畫面的安排充滿了創意，給予讀者很不一樣的想像空間。	

（二）參考文獻

辰巳渚（2015）。**孩子的家事課**（邱麗娟譯）。臉譜。（原著出版於 2011 年）

張明文（2021）。**例行性活動引導示例 - 幼兒園資源手冊**。新北市政府教育局。

教育部（2017）。**幼兒園教保活動課程大綱**。教育部國民及學前教育署。

教育部（2019）。**幼兒園教保活動課程幼兒學習評量手冊**。教育部國民及學前教育署。

快樂生活家 一年級

壹、設計說明

編撰者 彭麗琴

一、設計理念

在人際互動日趨密切的現代，品德和習慣絕對比個人的學識和能力重要。個人習慣的養成，也會漸漸內化成個人的性格，影響處世的價值觀。孩童的習慣建立，受家庭影響甚鉅；不只是因為家人的身教言教，也會因家庭作息而潛移默化。反之，孩童如果能經由學習，培養良好的生活習慣，並了解家人作息與配合的重要性，不但可以反映在與家庭互動上，增進家庭關係，未來也能幫助個體處理日益複雜的人際互動關係。

本單元對應總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A1 身心素質與自我精進」項目，緊扣總綱核心素養「E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能」的具體內涵。

股神巴菲特曾提出的價值投資法則，可以說明習慣的滾雪球效應：「每天都增加 1%，一年後，你會進步 37 倍；每天都退步 1%，一年後，你會弱化到趨近於 0 ！」足見擺脫壞習慣和建立好習慣一樣重要。本課程活動依據國小家庭教育主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-I-1 建立良好的生活習慣。」以學習內容「E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。」、「E-I-2 自己與家人生活作息的配合。」為學習重點設計。期能透過本課程的設計，讓學習者覺察並遠離壞習慣，進而配合家人作息，建立良好的習慣。

二、內容重點

本單元實施對象為一年級學生，由幼兒園進入國小，學習更結構性的團體生活，需要更多與人互相配合及遵守紀律的規範。也將因應團體規範，而更強調生活作息。

所謂「作息」，包含「工作」與「休息」，也就是人類每一天生活中各項行為的展開。對一年級學生來說，生活作息的安排，如果以場域分，主要可以分為住家、學校（或包含安親班）；以時間分，則可以依照白天與夜晚的差異，而有不同的安排。

影響一年級學生生活作息規劃的重要因素來自家庭，家庭中有不同的家庭成員，每個家人的作息必有不同。因此不僅要自己養成正常的生活作息，也要能瞭解家人的辛苦，配合家人的生活作息，降低自我中心的觀點，學習尊重與體諒，才能維繫長期良好家人關係（黃靜宜，2020）。能建立配合家人作息與個人良好習慣的孩童，同時也是為未來社會生活奠基，能擔負實踐家庭社區社會責任者。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
生活評選家	第 1 節	認識作息的影響，理解良好生活習慣的意涵。
我們這一家	第 2 節	透過觀察家人活動，發覺家人間作息的異同。
家裡那些事	第 3 節	模擬情境，思考如何主動配合家人的作息。
生活魔法師	第 4 節	發掘個人可能性，與家人分工，合作完成家務。

四、單元內容

<table>
<tr><td>議題</td><td colspan="2">家庭教育</td><td>設計者</td><td>彭麗琴</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">一年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節</td></tr>
<tr><td colspan="3">單元名稱</td><td colspan="2">快樂生活家</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向</td><td colspan="2">A 自主行動</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目</td><td colspan="2">A1 身心素質與自我精進</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目說明</td><td colspan="2">E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">家庭教育</td><td colspan="2">主題軸</td><td colspan="2">5/E 家庭活動與社區參與</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">5- I-1 建立良好的生活習慣。
（家庭教育議題 E12）</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。
E-I-2 自己與家人生活作息的配合。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td colspan="2">學習主題</td><td colspan="2">品德教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">實質內涵</td><td colspan="2">品 E1 良好生活習慣與德行。
品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</td></tr>
</table>

與生活課程的連結	學習表現	2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。
	學習內容	E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-2 生活規範的實踐。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 E-I-4 對他人的感謝與服務。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	影音播放設備、繪本、PPT、小白板、白板筆、彩虹筆、學習單	

學 習 目 標

1. 比較不同習慣帶來的影響，並能練習自我檢視。
2. 認識良好的生活習慣，討論養成方法，以求在生活中落實。
3. 了解家人生活作息的異同，思考自己能配合的方法。

學生先備知能（家 5-0-2）
具備簡單的自理能力，能參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	評量方式
活動一：生活評選家（第 1 節） **一、復課小故事—早睡早起** （一）教師簡介故事內容（參見附件 1-1） （二）根據內容提問，學生舉手回答。 1. 故事中的主角家偉一直期待的郊外活動，為什麼取消了？（因為家偉睡到中午十二點才起床，全家都來不及出門） 2. 為什麼家偉這麼能睡，爸爸媽媽怎麼叫都叫不醒呢？（因為家偉前一天太晚睡，早上才起不來） 3. 終於能出門活動，家偉好期待，為什麼還要這麼晚睡呢？（因為家偉已經養成晚睡的習慣，一下子改不過來） 4. 家偉無法準時起床，對大家有什麼影響？（家人為了等他都沒出門，好可憐。） 5. 家偉真的好想出去玩，奶奶建議家偉可以怎麼做？（奶奶建議家偉可以一天比一天早點睡，慢慢回復之前早睡早起的習慣，再拜託爸爸媽媽利用週六帶他出去活動） 6. 看完影片，你會想跟家偉說什麼？（學生自由作答） 7. 生活中遇過哪些類似的情形？造成什麼影響？現在的你會給當時的自己什麼建議？（學生自由作答）	6’ 10’	**口頭評量** 回答影片中和生活習慣相關的問題。

（三）統整小結：「習慣」都是一天一天慢慢養成的，個人的習慣不只影響自己的生活，也可能會影響他人。 **二、我是預言家** （一）全班共作「我是預言家」學習單（附件 1-2），想想這樣的行為會帶給自己和家人什麼樣的影響，分享自己的看法。 1. 放學回家就看電視，不寫作業。 2. 在房間吃東西，食物碎屑掉滿地。 3. 寫作業時，邊寫邊吃邊玩。 4. 牛奶、麵包、簿本……所有東西都塞在書包裡。 5. 怕麻煩，不洗澡、不洗臉、不刷牙或隨便完成。 ※ 可以根據班級情況，全班討論，或先分組討論各題，再小組發表。 （二）將討論結果記錄在學習單上。 **三、小結** （一）不管男女老少，也不管在家中、學校或是任何地方，只要有團體，我們做的事不只影響自己，也會影響到其他人。 （二）回家作業：觀察自己和家人，有什麼生活習慣。	20’ 4’	**實作評量** 能判斷生活習慣帶來的影養。

活動二：我們這一家（第 2 節） **一、繪本賞析：一個屋簷下** **二、討論與分享** （一）故事中的主角有哪些家人？在主角眼中，他們有那些特色？ （二）故事中的主角寶弟回家後做了哪些事？同一個時間，不同的家人各自在做些什麼活動呢？ （三）這些活動，有哪些事可以大家一起做，有哪些事只有當事人可以做？（如：除了媽媽，還有誰可以做家務？晚餐只有奶奶可以煮嗎？）為什麼？ （四）這樣的生活什麼時候出現改變？為什麼會改變？ （五）生活中自己的家庭有哪些類似的情形？大家都在忙些什麼呢？ **三、生活作息大解密** （一）揭示「阿草的一天」作息表，搭配《好忙好忙的小鎮》繪本，全班共作，記錄書中的農夫阿草一天要完成哪些事。 阿草的一天 阿草一天要做好多事，他要怎麼安排時間呢？先根據提示，再把各項工作填在適當的位置，再翻到背面完成自己的一天。 下田耕種作物　買種物　去銀行存錢 買拖拉機　做衣服　拿作物去賣 回家吃飯　逛種物 時間 / 活動 / 說明 白天 5:00 起床 5:00 前在睡覺 5:00–6:00 吃早飯 吃飽才有力氣工作 6:00–12:00 中間應該要休息 中午 12:00–1:00 吃午餐 下午 1:00–2:00 早上要先收割作物 2:00–3:00 做衣服、買拖拉機 要測試性能 3:00–4:00 銀行幾點關門呢？ 4:00–6:00 逛幾家店買齊呢？ 晚上 6:00–7:30 洗澡、吃晚餐 全家人一起聊天 7:30–9:00 太太和兒子很開心 9:00 以後 明天要早起呢！	5’ 10’ 15’	**口語評量** 根據故事內容說出每個家人都有自己的任務要忙碌。 **實作評量** 完成「生活作息大解密」學習單。

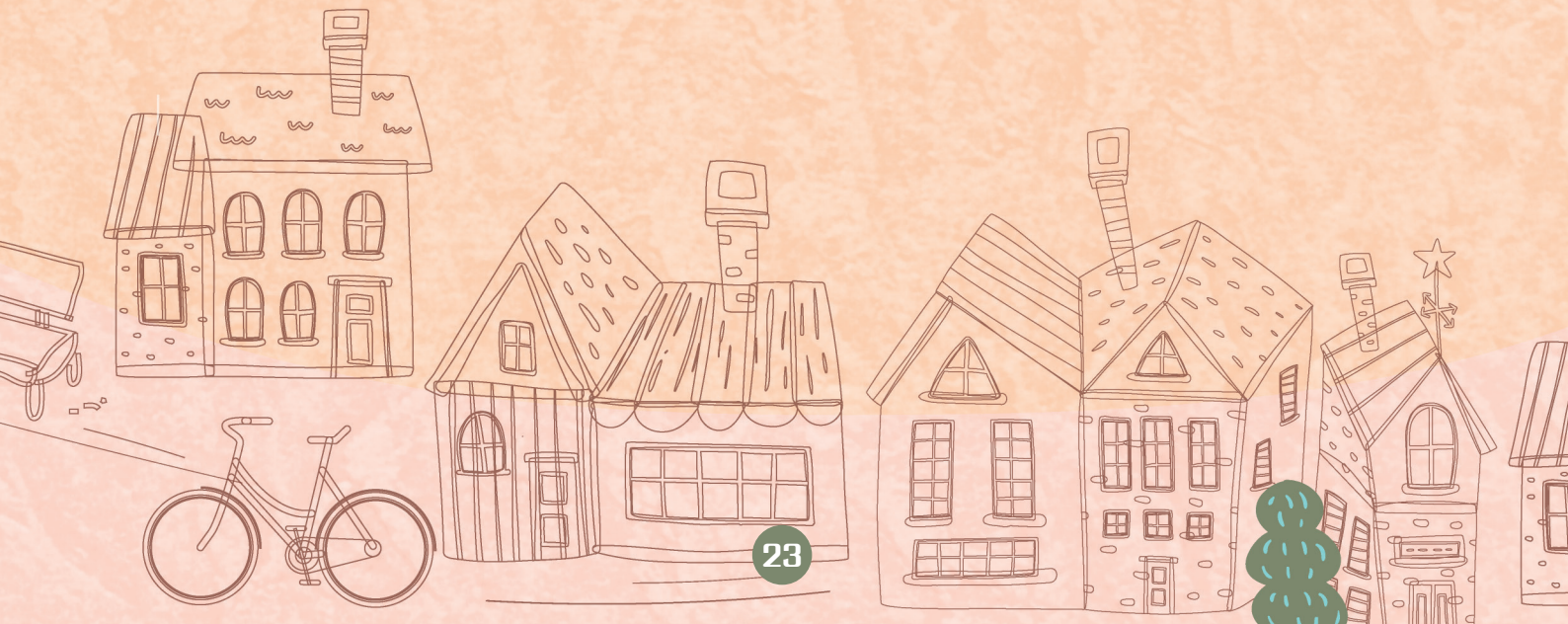
（二）發下「生活作息大解密」學習單（附件 1-3），全班共作，完成上課當天的個人生活作息紀錄。（沒有完成的可以當成課後作業） （三）想一想，自己的一週生活作息和今天有什麼相同或不一樣的地方。 （四）再想想，知道自己的家人都在忙些什麼嗎？把知道的紀錄在學習單上。 （五）想一想，在學習單上找出全家人在一起的時間，塗上顏色。說一說，這個時間全家人都（各）在做什麼？ **四、小結** （一）每個人的生活都包括工作和休息，因為工作內容不同，工作時間也可能不一樣，休息時間也因此不同。 （二）家庭裡每個人的工作都很重要，但也都很愛大家，所以會為了家人花費自己寶貴的時間，比如爸爸媽媽或爺爺奶奶。	5’	

活動三、家裡那些事（第 3 節） **一、我想和你在一起** （一）分享「生活作息大解密」課後記錄。 1. 家人在家中最常做些什麼？ 2. 家人最常聚在一起做什麼？ 3. 家人會為彼此做什麼？ （二）教師統整回饋。 **二、情境大挑戰** （一）上學時間不一樣時～ 1. 姐姐今天輪值，家長請小朋友配合一起早點到學校，這時小朋友說：蛤～我起不來。賴床並且哭鬧。 2. 孩子今天輪值，7:30 要到學校，爸爸說：太早了！我不想出門。轉過身，繼續睡覺。 （二）為什麼要安靜？ 1. 哥哥明天要期中考，希望大家今天晚上不要看電視，讓他可以專心複習。我非常不情願，故意在客廳裡跳來跳去玩玩具。 2. 我要錄作業給老師聽，希望全家安靜，哥哥不能看電視很生氣，故意在客廳裡玩電動發出聲音。 （三）討論與分享 1. 你認為以上的回應，會有怎樣的發展？有沒有比較好的作法？ 2. 生活中有類似的經驗嗎？你家裡都是怎麼處理的？或是其他的回應方式？	10’ 10’	**口頭評量** 分享家人作息與相處情形。

三、好習慣，大好處 （一）完成「作息二選一」迷宮圖（附件 1-4）。 1. 想一想，習慣性的行為會在生活中帶來什麼影響呢？ 2. 試著走到終點，你發現了什麼？ （二）學生分組討論（組內分享）。 1. 從迷宮圖遊戲找出對日常生活有影響的生活習慣。 2. 除了自己，生活習慣還對誰有影響？ 3. 生活中自己有沒有類似的情形？當時的行為選擇造成什麼結果？ 4. 怎麼養成良好的生活習慣？ （三）徵求學生意願，自由發表，小組分享。 **四、小結** （一）每個人都有自己重要的事要做，所以我們要體諒爸爸媽媽的辛苦，還有其他家人的難處。 （二）身為家庭一份子，我們的行為不只影響自己，也會影響家人。如果每個人都能照顧好自己，家庭生活會更開心唷！ （三）回家完成「我的大發現」（附件 1-4）學習單，找出自己有幾個好習慣。	15’ 5’	**實作評量** 練習運用不同角色思考同理他人的感受。

活動四、生活魔法師（第 4 節） **一、繪本欣賞：謝謝你！小幫手** （一）內容簡介 小小孩看媽媽又要忙著處理家務，又要照顧還是嬰兒的弟弟，自告奮勇想幫忙。沒想到，因為不得法，想拿碗，卻不小心打破杯子；想拖地，結果把地板弄濕，害媽媽滑了一跤；想澆花，倒了一堆水，結果差點把花淹死…… （二）討論與分享 1. 故事中的媽媽為什麼這麼忙？為什麼這麼累？ 2. 故事中媽媽負責的這些家務還可以由誰來做？如果爸爸能一起分擔，會有什麼不一樣？ 3. 故事中小幫手的幫忙造成什麼結果？ 4. 媽媽對小幫手的幫忙有什麼感覺？ 5. 如果小幫手想更幫得上媽媽忙，你會給小幫手什麼建議？ 6. 生活中有哪些類似的情形？你覺得可以怎樣改進？ （三）教師小結：家人對於我們願意分擔家務，一定會很開心。但是如果想真正幫得上忙，我們要增加自己的能力，找對方法，多加練習唷！	5’ 10’	**口語評量** 了解做家務是需要方法和練習的。

二、家裡哪些事 （一）發給每人一張居家平面圖（附件 1-5）。 1. 想一想，在家裡有哪些家務？ 2. 小組討論，在平面圖上的各個居家空間寫下來。 3. 分享小組的討論結果，師生給予回饋。 （二）動動腦 1. 兩兩一組，彼此分享：家裡是由誰負責打掃工作？ 2. 四人一組，想想看如果家裡都不打掃的話，家裡會變成什麼樣子呢？在居家平面圖畫出來。 3. 看看自己和全班同學的座位，想想：座位、房間和家裡保持得乾乾淨淨的，有什麼感覺？	10’	
（三）家務小秘笈 1. 分享家中家務的好工具。 2. 實作大考驗：分組挑戰，或抽籤挑戰下列生活課學習過的任務 (1) 摺雨衣。 (2) 掛衣服。 (3) 整理書包。 (4) 洗抹布，擦桌子。 (5) 垃圾分類。	10’	**實作評量** 用居家平面圖認識家務工作內容。
三、小結 （一）良好的生活習慣可以讓自己更好，對家庭也會有好處。 （二）如果能養成好習慣，就可以讓家裡更乾淨整潔，讓家人少花費一些精神，大家都會有更多時間做自己想做的事。 （三）家務不只是打掃或清潔，陪伴也會讓彼此都很開心。 （四）給自己一個課後任務，也可以和家人一起完成。 **延伸學習：家務挑戰週** （一）列出自己可以做的家務。	5’	



貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 生活評選家	知道生活習慣帶來的影響。	實作評量 「我是預言家」學習單
活動二 我們這一家	了解家人作息，發現差異。	實作評量 「生活作息大解密」紀錄單
活動三 家裡那些事	認識良好的生活習慣，並與家人配合作息。	實作評量 「習作二選一」迷宮圖
活動四 生活魔法師	認識家務內容與練習自理。	學習單評量 居家平面圖。 實作評量 自理家務實作

參、附件

附件 1-1 復課小故事

因應防疫，學校宣布「全校改為線上遠距上課」。本來每天早起上學的家偉，減少交通的時間後，早上可以晚起，所以漸漸的就晚睡，總在晚上看電視、玩電動。

家偉因為晚睡，常常早上起不來；就算是好不容易被家人叫醒上線，也打不起精神認真上課。雖然家人一再提醒，家偉還是習慣晚睡晚起的作息。

疫情漸緩，爸爸說要利用這個星期日帶全家出去玩。家偉滿心期待，想到之前每天悶在家中，真希望星期日早早到來。沒想到出發當天，全家都準備好了，家偉卻因前一天太晚睡，無論大家怎麼叫，都賴床起不來，等到中午 12 點才終於起床。

原訂的計畫都被打亂，爸爸只好決定取消當天的出遊。家偉好失望，哭得好傷心，奶奶安慰家偉：如果從現在開始每天早一點睡，等回到以前早睡早起的作息後，奶奶再跟爸爸說「星期六帶全家去玩」。聽到奶奶這麼說，家偉也只好含淚答應了。

附件 1-2 我是預言家

想一想，下面幾項生活習慣，會產生什麼結果？

放學回家就看電視，不寫作業。
結果可能會

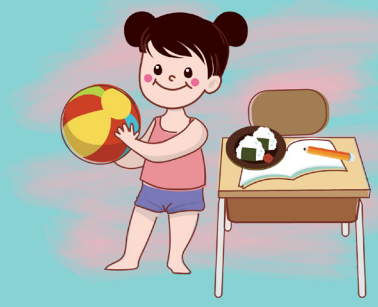
.....

.....

在房間吃東西，食物碎屑掉滿地。
結果可能會

.....

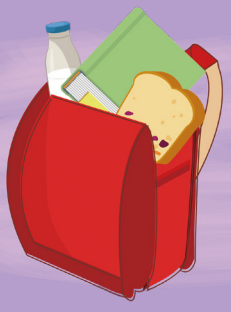
.....



寫作業時，邊寫邊吃邊玩。
結果可能會

.....

.....



牛奶、麵包、簿本……所有東西都塞在書包裡。結果可能會

.....

.....

怕麻煩，不洗澡、洗臉、刷牙或隨便完成。結果可能會

.....

.....

一年____班____號 姓名_____

附件 1-3

生活作息大解密～我的這一天

時間		活動	說明
白天		起床	刷牙、 洗臉
	7:30-8:00	吃完早飯上學去	我在（ ）吃早餐
	8:00-12:00	在學校上課	我在（ ）吃午餐
中午	12:00-1:00		
下午	1:00-2:00		
	2:00-3:00		
	3:00-4:00		
	4:00-6:00		
晚上		洗澡、 吃晚餐	
	7:30-9:00		
	9:00 後		

觀察家人的活動， 和自己有什麼不同？
將全家人都在的時段塗上顏色， 再想一想
那時候大家各在忙什麼？

附件 1-4 「作息二選一」迷宮圖

一年____班____號 姓名_____

一、天亮了

大家都起床我想繼續睡

繼續睡

大家吃完早餐要出門。

不等我

來不及吃早餐上學沒精神肚子餓 C

等我

爸媽來不及上班我和哥哥上學遲到 D

家人幫我整理書包換衣服

刷牙洗臉吃早餐整理書包上學去

自己整理自己換衣

到校上課 A

同學打掃我偷溜出去玩 B

偷跑去玩

二、打掃時間

留在教室

跟同學走

爸爸找不到我 B

爸爸來了一起回家。 A

等等再

爸爸有事要晚些到。

三、放學了

大家一起打掃完再一起去玩 A

有人會清 B

四、吃飯時間

我餓了哥哥補習要晚些回來

全家一起吃飯聊天

等他回家

吃完後

放桌上

桌上的碗盤要清理

不等他

自己一個人先吃。 B

大家分工合作收拾。 A

自己的碗筷拿去水槽

A：哇！有很多生活好習慣，你很努力呢！
B：嗯！自己應該很開心，他人可能會難過呢！
C：啊！給自己帶來麻煩了！
D：喔喔！大家都不開心，怎麼辦？

附件 1-5

我的大發現

一年____班____號 姓名_____

每個人都照顧好自己， 不必讓家人傷腦筋， 可以讓大家多一些時間精力做更多的事。 在家中， 以下這些事是怎麼完成的？ 在對應的格子裡塗上顏色。

起床	我會自己起床	我需要家人叫我起床	其他（如）：我會幫忙叫弟弟起床。
刷牙洗臉	自己主動完成	家人叫才做	
整理書包	自己每天整理	爸媽檢查才整理	
文具用品	看課表準備	請爸媽送到學校	
回到家	我會把鞋子排放整齊	鞋子隨意放在家門口	其他：
寫作業	鉛筆橡皮擦用完放回鉛筆盒	擺在桌上， 等明天出門再收。	其他：
吃飯	幫忙拿餐具	家人弄好叫我再去吃	
吃完東西	收餐具放水槽	有人會去收	
清垃圾	我會把垃圾丟在垃圾桶裡	有人會去做	
資源回收	我會作垃圾分類	家裡沒資源回收	
洗澡	自己脫衣服	需要家人幫忙	
睡覺	我會主動去睡	等家人叫我去睡	
其他（寫下來）	如我會幫忙澆花。		

完成後， 發現自己可以有____個好習慣， 給自己____個讚。

附件 1-6 家裡哪些事

一年____班____號 姓名_____

在家裡，會有哪些家務呢？把想到的家務，參照舉例，在圖中相對應的地方寫下來。再想想這些事都是誰做的？

肆、參考文獻

Scarry, R.（2001）。**好忙好忙的小鎮**（陳雅茜譯）。小天下。（原著出版年：2000）

何采諭（2017）。**謝謝你，小幫手**。小魯文化。

黃靜宜（2020）。家庭作息的安排與協調。載於周麗端、唐先梅（主編）**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊**。V. 主軸五：家庭活動與社區參與（頁 2-17）。教育部。

靖娟兒童安全文教基金會（2013）。**聰明打掃 我的家事小秘笈**。頁 2-17。

家庭心生活 二年級

壹、設計說明

編撰者：林秀桃

一、設計理念

家務，家裡大大小小的事務，是全家人都要共同分擔的，也是每個孩子在成長過程中應具備的基礎生活能力。因此，家庭的美好圖像，需由良好的生活習慣來支撐；而家務工作的分擔及參與，則是維持美好家庭的重要因素。

本單元由總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A2 系統思考與解決問題」項目，對應總綱核心素養「E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。」的具體內涵出發。

基於上述的課程理念，本單元對應家庭教育主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」，參考低年級的學習表現「5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。」與「5-I-2 參與家務工作。」，以及其具體的學習內容，並連結生活領域的學習表現「6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。」，設計與家庭活動相關的課程，以建立良好的家庭生活習慣，及主動參與家務的生活態度。

二、內容重點

本課程實施對象為國小二年級學生，在班級活動中已建立了一些基礎的生活習慣，並學會了簡易的打掃清潔技能，但在各自的家庭中，由於年紀還小，可能生活習慣尚未完全建立，且無足夠的家務工作可以分擔。

因此，透過本課程的實施，希望學生能依自己的能力分擔家庭事務，為自己的家盡一份心力。以下分述四個活動的內容重點：

1. 愛家起步走

家人間的生活習慣各自不同，好的生活習慣能提升家人的生活品質，但不好的生活習慣卻會影響家人間的生活互動，因此，要透過觀察家人的生活，以分辨並改善自己不好的生活習慣，且建立良好的生活習慣。

2. 家人的一天

家人間的作息本就不同，大多數的人早出晚歸，但有些家人可能是晚出早歸，除了主動關心家人的生活作息，要學著了解家人間的生活作息差異，以找出家人間共同的作息時間，並互相配合彼此的作息。

3. 家務小天秤

家務雖是全家人應共同分擔的事務，但大部分的家庭事務，常會集中於某個家庭成員，因此，藉由認識家務工作的操作方式，並檢視家務分工的情形，讓家務天秤重新回歸，能合宜的分配給家中的所有成員。

4. 家務好幫手

家務的分擔及參與可以減輕家人的辛勞，是對家庭責任的體現，也是對家人愛的表現，然而考量二年級孩子的能力，期使學生能學習簡易的物品整理及基礎的家務技巧，並應用在各自的日常生活中。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
愛家起步走	第 1 節	觀察自己和家人的生活，並建立良好的生活習慣。
家人的一天	第 2 節	了解家人間生活作息的異同，並配合彼此的作息。
家務小天秤	第 3 節	認識家務工作的內容，並檢視家務分工是否合宜。
家務好幫手	第 4 節	學習簡易物品整理的技巧，並應用於日常生活中。

四、單元內容

<table>
<tr><td>議題</td><td colspan="2">家庭教育</td><td>設計者</td><td>林秀桃</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">二年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節，合計 160 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="3">單元名稱</td><td colspan="2">家庭心生活</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向</td><td colspan="2">A 自主行動</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目</td><td colspan="2">A2 系統思考與解決問題</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目說明</td><td colspan="2">E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">家庭教育</td><td colspan="2">主題軸</td><td colspan="2">5/E 家庭活動與社區參與</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。
5-I-2 參與家務工作。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。
E-I-2 自己與家人生活作息的配合。
E-I-3 家務工作的內容。
E-I-4 家務工作的參與分擔的意義。
E-I-5 簡易物品整理的參與。</td></tr>
</table>

議題融入	學習主題	性別平等教育議題－性別角色的突破與性別歧視的消除
	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
與生活課程的連結	學習表現	6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。
	學習內容	E-I-1 生活習慣的養成。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	動畫、繪本、學習單、小白板、骰子、大富翁、海報、便利貼、繩子、掃把、衣服、襪子、垃圾袋、垃圾桶	

學 習 目 標

1. 觀察家人的生活，並建立良好的生活習慣。
2. 了解家人的生活作息，並能夠互相的配合。
3. 認識家務工作的內容，並檢視分擔的差異。
4. 學習物品整理的簡易技巧，並應用於生活。

學生先備知能
已建立基礎的生活習慣，並具備家務參與的相關經驗。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：愛家起步走（第 1 節） **一、繪本欣賞：《亂七八糟》** （一）觀賞《亂七八糟》繪本影片（5 分 52 秒）。 （文化部兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/book/218086） （二）討論與分享 1. 主角有哪些不好的生活習慣？ （頭髮亂七八糟、房間亂七八糟、吃東西吃得亂七八糟、快遲到了才跑進學校、上課沒有辦法乖乖坐好） 2. 你覺得主角在媽媽生日時會準備什麼驚喜？ 3. 想一想，你也有故事中不好的生活習慣嗎？ 4. 如果你也有不好的生活習慣，你該怎麼做？	12’	**口頭評量** 說出繪本欣賞後認識的良好之生活習慣。
二、生活放大鏡 （一）以「生活放大鏡」學習單（附件 2-1-1），檢視家人與自己不良的生活習慣。 1. 依表中列出的項目，檢查家人與自己不良的生活習慣。 2. 同一個項目的答案不限一個，只要是符合的家人都可以勾選。	10’	**實作評量** 檢視家人與自己的生活習慣，並完成「生活放大鏡」學習單。（附件 2-1）

3. 如果家人的生活習慣不在表列的項目裡，就將項目寫在「其他」，如：早睡早起、飯後有潔牙、咬指甲、半夜在唱歌或在牆壁畫圖等。 4. 統計自己待改進的生活習慣，並思考改進的方法。 （二）討論與分享： 1. 小組分享家人與自己不好的生活習慣，如：玩具亂丟、上完廁所不沖水等。 2. 各組選擇一項不好的生活習慣，討論改進的方法，並將結果寫在小白板上。 3. 各組輪流上台分享改進生活習慣的方法。 4. 依討論的結果，進行「生活好習慣」附件 2-1-2 大富翁。	16’	**口語評量** 說出家人和自己不好的生活習慣，及其改進的方法。
三、小結 在家庭中，家人間的生活習慣不完全相同，為了讓家庭更好，宜找出應改善的生活習慣，並建立良好的生活習慣。	2’	

活動二：家人的一天（第 2 節） **一、繪本欣賞：《12 個人一天的生活》** （一）觀賞《12 個人一天的生活》繪本簡報。 （二）討論與分享： 1. 書中提到哪些職業？ 2. 你覺得書中人物的工作時間都一樣嗎？ 3. 想一想，家人上學或上班的時間都一樣嗎？ 4. 如果要配合家人的生活作息，你會怎麼做？如：配合家人的時間起床。	15’	**口語評量** 說出繪本欣賞後認識的不同職業之生活習慣。
二、家人忙什麼 （一）以「家人忙什麼」學習單（附件 2-2），檢視家人與自己的生活作息（如於二上實施本課程，教師宜說明學習單上 24 小時制的概念）。 1. 依照範例的寫作方式，寫出自己和家人的作息內容。 2. 家人間共同的作息項目，塗上同一個顏色，如：睡覺用藍色，上班或上學用黃色，吃飯或看電視用綠色……等。 3. 如有其他不在表列項目裡的家人，就將稱謂寫在「其他」，如：哥哥、奶奶等。 4. 檢視家人與自己共同的作息時間，並思考可以互相配合的方式。	12’	**實作評量** 檢視家人與自己生活作息的差異，並完成「家人忙什麼」學習單。（附件 2-2）
（二）討論與分享 1. 分享自己與家人生活作息相同的地方。 2. 分享自己與家人生活作息不相同的地方。 3. 小組分享可以配合家人作息的生活內容，如：共進晚餐、一起看電視等，並將討論的結果寫在小白板。 4. 各組輪流上台分享可以配合家人作息的生活內容。	10’	**口語評量** 說出自己與家人生活作息不相同的地方，及可以配合家人作息的生活內容。

三、小結 不同職業的人會有不同的生活作息，家人間的生活作息也不一定一樣，我們應該努力地找出共同的作息時間，並彼此互相配合。	3’	

活動三：家務小天秤（第 3 節） **一、繪本欣賞：《朱家故事》** （一）觀賞《朱家故事》繪本簡報。 （二）討論與分享： 1. 朱家媽媽每天都要做哪些家務？ 2. 你覺得朱家媽媽為何要離家出走？ 3. 想一想，朱媽媽不在家時，大家的生活有改變嗎？ 4. 想一想，自己家中的家務，大都誰來完成？ 5. 如果家中的家務分配不平均，你會怎麼做？	17’	**口語評量** 表達繪本欣賞後對家務分工的心得與感想。
二、誰在做家務 （一）以「誰在做家務」學習單（附件 2-3），檢視自己家中的家務分工情形。 （二）家務分工排行榜： 1. 在黑板張貼「誰在做家務」海報。 2. 準備三種顏色的便利貼或彩色標籤，分別代表爸爸（爺爺）、媽媽（奶奶）及小孩。 3. 將「誰在做家務」學習單的結果，以便利貼或彩色標籤張貼在海報中相對應的位置。 4. 統計便利貼或彩色標籤的數量與家務分工結果： （1）哪一個顏色的便利貼或彩色標籤數量最多？ （2）所有家務項目都有不同顏色的便利貼或彩色標籤嗎？	8’	**實作評量** 檢視自己家中的家務分工情形，並完成「誰在做家務」學習單。（附件 2-3）
（三）討論與分享： 1. 分享自己家中的家務分工。 2. 依家務分工排行榜的結果，討論家務分工的合宜性。 （1）做最多家務的人是誰？ （2）家務分工和性別有關係嗎？（是否有只能由男生或女生完成的家務？）	6’	**口語評量** 說出自己家中的家務分工情形，及家務分工的合宜性。
三、家務跳跳 tempo （一）準備工具：繩子一條 （二）遊戲：男生？女生？（突破性別刻板印象） 1. 繩子的左右二邊分別代表「男生」及「女生」。 2. 學生一開始先雙腳跨站在繩子的二側，再依老師說的題目做判斷，並選擇跳到繩子的左邊或右邊，如果二邊的答案都可以，就跨站在中間。	6’	**遊戲評量** 參與遊戲，並判斷家務分工的合宜性。

3. 遊戲題目： （1）誰來照顧嬰兒？⟶都可以 （2）誰來修理馬桶？⟶都可以 （3）誰來準備晚餐？⟶都可以 （4）誰來換電燈泡？⟶都可以 ※ 在活動過程中，如有不一樣的答案，教師應讓學生說明，並適時澄清，以突破性別刻板印象。 （三）遊戲：大人？小孩？ 1. 繩子的左右二邊分別代表「大人」及「小孩」。 2. 學生一開始先雙腳跨站在繩子的二側，再依老師說的題目做判斷，並選擇跳到繩子的左邊或右邊，如果二邊的答案都可以，就跨站在中間。 3. 遊戲題目： （1）誰來倒垃圾？⟶都可以 （2）誰來摺衣服？⟶都可以 （3）誰來收玩具？⟶都可以 （4）誰來洗碗盤？⟶都可以 ※ 在活動過程中，如有不一樣的答案，教師應讓學生說明，並適時澄清，以加強家事共同分擔的觀念。	3’	
四、小結 家務是全家人的事務，不論大人或小孩，男生或女生，都應該一起分擔，我們可以依自己的能力，分擔一些家庭事務，讓家庭更美好。	3’	

活動四：家務好幫手（第 4 節） **一、動畫欣賞：《我也會做家事》** （一）觀賞動畫《我也會做家事》（3 分 6 秒）。 （影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=HW4ifAXziFk） （二）討論與分享： 1. 豆豆為什麼不做家務？ 2. 你覺得妮妮為什麼不讓豆豆做家務？ 3. 如果你是妮妮，你會讓豆豆做家務嗎？ 4. 如果學會了做家務，你會幫家人做什麼家務？	5’	**口語評量** 表達動畫欣賞後自己做家務的經驗與感想。
二、家務好妙方 （一）掃地：參考《家庭好妙方》P10、P11。（附件 2-9） （二）摺衣服：參考《家庭好妙方》P20、P21。（附件 2-10） 1. 襪子的摺法。 2. 內褲的摺法。 3. 上衣的摺法。 4. 褲子的摺法。	20’	

（三）綁垃圾袋 （四）鋪垃圾袋： 1. 塑膠垃圾袋的鋪法。 2. 用報紙製作環保垃圾袋。（1 分 2 秒）。（影片來源：媽媽經 https://www.youtube.com/watch?v=ZtbUPkQp2K0） （五）收拾書桌：參考《家庭好妙方》P26、P27。（附件 2-11） （六）垃圾分類：（2 分 58 秒）。（影片來源：【Alien 艾利恩】垃圾分類教學 https://www.youtube.com/watch?v=z9cL_3a4pn0） **三、家務小達人** （一）進行家務小達人闖關活動： 1. 掃地。 2. 摺衣服：上衣、襪子。 3. 綁垃圾袋。 4. 鋪垃圾袋。 5. 整理學生櫃。 （二）完成「家務小達人」學習單（附件 2-4）。 **四、總結** 學會做家務的好妙方之後，我們要主動幫忙做家務，為自己的家貢獻心力，以減輕家人的家務負擔，並建立良好的生活習慣，讓生活環境更加美好。	12’ 3’	**實作評量** 進行家務小達人闖關活動，並完成「家務小達人」學習單。（附件 2-4）

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 愛家起步走	知道並做到良好的生活習慣。	1. 口語評量 2. 實作評量 3.「生活放大鏡」學習單、「生活好習慣」大富翁
活動二 家人的一天	了解並配合家人的生活作息。	1. 口語評量 2. 實作評量 3.「家人忙什麼」學習單
活動三 家務小天秤	認識家務工作的內容及分工。	1. 口語評量 2. 實作評量 3.「誰在做家務」學習單
活動四 家務好幫手	學習簡易的家務整理之技巧。	1. 口語評量 2. 實作評量 3.「家務小達人」學習單

參、附件

附件 2-1-1 「生活放大鏡」學習單

二年____班____號 姓名_____

想一想，自己或家人的生活習慣如何呢？請勾選出你的觀察。

項目	需要改進的家人（可複選）
☺ 不挑食	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☺ 不賴床	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☺ 指甲保持乾淨	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☺ 吃東西前有洗手	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☺ 三餐飯後有潔牙	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☹ 不喜歡洗澡	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☹ 沒隨手關燈	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☹ 物品常亂丟	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☹ 上完廁所沒沖水	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
☹ 服裝儀容不整齊	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：
其他：	○自己 ○爸爸 ○媽媽 ○其他：

○ 我目前的生活習慣都很好，我要繼續保持。

○ 我的不良生活習慣有（　　）項，我要努力改進。

我想優先改進的生活習慣是（　　），

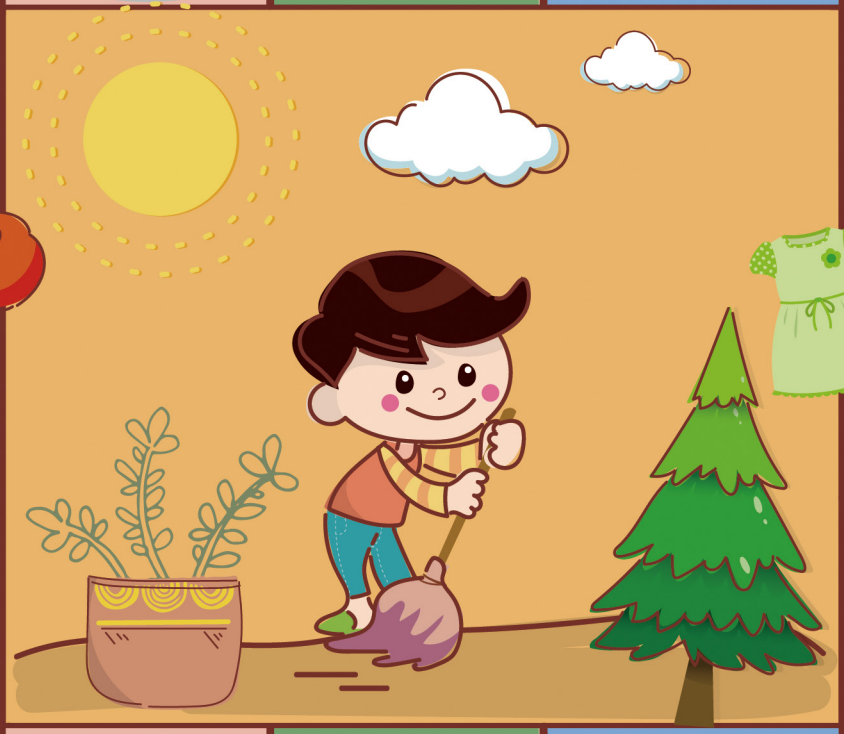
方法：_____。

二年級

附件 2-1-2

生活好習慣大富翁

二年＿＿班＿＿號 姓名＿＿＿＿＿

起點 START	三餐飯後有潔牙 前進4格	前進3格 上完廁所有沖水	賴床 退回起點	亂丟垃圾 暫停1次
終點 THE END				說出1種改進壞習慣的方法。
挑食 退後2格				服裝儀容整齊 前進2格
說出1種生活好習慣。				吃東西前沒洗手 退後3格
說出1種改進壞習慣的方法。	指甲保持乾淨 前進2格	前進3格 隨手關燈	物品亂丟 暫停1次	說出1種生活好習慣。

附件 2-2

「家人忙什麼」學習單

二年____班____號 姓名_____

請檢視自己和家人一天的作息是否相同？ 將內容寫下來， 並用不同顏色的色筆塗塗看。

時間	範例	自己	爸爸	媽媽	其他人：
00:00~01:00	睡覺				
01:00~02:00					
02:00~03:00					
03:00~04:00					
04:00~05:00					
05:00~06:00					
06:00~07:00	吃早餐				
07:00~08:00	上學				
08:00~09:00					
09:00~10:00					
10:00~11:00					
11:00~12:00					
12:00~13:00					
13:00~14:00					
14:00~15:00					
15:00~16:00	寫功課				
16:00~17:00	運動				
17:00~18:00	吃晚餐				
18:00~19:00	看電視				
19:00~20:00	彈鋼琴				
20:00~21:00	睡覺				
21:00~22:00					
22:00~23:00					
23:00~24:00					

我發現家人在一起的共同時間是（　）點到（　）點，在這段時間裡我們的家庭活動是（　　）。

附件 2-3 「誰在做家務」學習單

二年____班____號 姓名_____

一、完成下面的家務調查表

家務項目	負責的人	家務項目	負責的人
買菜		掃地	
煮飯		拖地	
洗碗盤		倒垃圾	
擦桌子		清洗浴室	
洗衣服		整理客廳	
晾衣服		修理電器	
摺衣服		照顧小孩	
換燈泡		其他：	

二、我的發現：（第 2.3 題填入 O 或 X）

1. 家中做最多家務的人是_____。
2. （　）不論男生或女生都可以分擔家務。
3. （　）不論大人或小孩都可以分擔家務。

三、分擔家務可以減輕家人的負擔，我可以幫忙做的家務有_____。

附件 2-4

「家務小達人」學習單

二年____班____號 姓名_____

一、完成下面的家務體驗

家務項目	體驗結果
掃地	◯恭喜過關 ◯請再加油
摺襪子	◯恭喜過關 ◯請再加油
摺衣服	◯恭喜過關 ◯請再加油
綁垃圾袋	◯恭喜過關 ◯請再加油
鋪垃圾袋	◯恭喜過關 ◯請再加油
整理櫃子	◯恭喜過關 ◯請再加油

二、做家務時我會做到：請打✓。

◯ 當家人請求幫忙時，我會開心的答應。

◯ 我會注意到可能會受傷或弄壞的東西。

◯ 我會先把正在做的家務完成後再休息。

◯ 我願意用心且主動的分擔家中的事務。

三、在體驗活動中，我覺得最有成就的項目是（　　），因為_____。

附件 2-5

繪本《亂七八糟》內容簡介：

亂七八糟是個小女孩，她的頭髮亂七八糟、房間亂七八糟或吃東西也吃得亂七八糟，她容易被新奇的事物吸引，無法專心；動來動去無法乖乖坐好；老師總是給她哭臉貼紙……。

她其實也想當個乖乖坐好的好寶寶，但是，不知道為什麼，自己總是弄得亂七八糟。

這一天，是個特別的日子，她決定為媽媽做一件事……。

引用出處：文化部兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/book/218086

附件 2-6

繪本《12 個人一天的生活》內容簡介：

小鎮上，12 個人的一天要開始囉！這裡有蔬果店和肉舖、學校和消防隊、超市和電影院，還有一座博物館和動物園……快來看看街上發生了哪些有趣的事！

從清晨到夜晚，豐富的街景隱藏發現的樂趣。這本書經過特別的設計，每頁的上半部是小鎮上 12 位主角的生活作息，而下半部則是小鎮上的街景，無論是住宅區、商店街或公園，日常的街道上卻隱藏許多有趣的事，比如屋頂上的貓偷了條魚、電視台前方的小黃車和小藍車相撞了，警察在黑暗中追著小偷，夜空中有個騎著掃帚的神秘人物……這些你都發現了嗎？

12 個不同職業的主角，碰撞出意想不到的驚奇。這裡的 12 位主角，包括小學生、消防員、記者、小說家、護士……和一頭獅子！他們的生活作息各不相同，比如麵包師傅早上四點就開始揉麵團，值夜班的護士到早上八點才下班，記者在晚上趕到火災現場，而消防員滅完火時已經是凌晨兩點了。最特別的是，12 位主角彼此獨立，但有時也會發生意想不到的交集，比如小說家和獅子在深夜公園裡相遇了！

引用出處：杉田比呂美 (2021)

附件 2-7

繪本《朱家故事》內容簡介：

當媽媽碰到一家子全是「茶來伸手、飯來張口」的人時，怎麼辦呢？

故事裡的朱家爸爸跟兒子們就是這麼依賴朱媽媽，只見朱媽媽一個人每天忙得精疲力竭，其他人則一點忙也不幫。有一天，朱媽媽留個「你們是豬」的字條後離家出走了。所有的朱家人真的都變成了豬，無人整理的家也愈來愈像豬圈……，朱媽媽會回來嗎？朱爸爸和朱兒子們會學到教訓嗎？

這是一本涵意深刻的圖畫書。書中以誇張的諷刺手法，探討人類長久以來對性別角色的看法。故事背後探究了兩個值得深思的問題：第一、「家事是誰的事？」答案很簡單，「家事是大家的事，不是媽媽一個人的事」。第二、是「適才適所」的觀念，也就是說，我們應尊重每個人的興趣、喜好與能力，而不應以性別來限定他應該做什麼、不應該做什麼。希望這本書能讓你的孩子學習到性別平等的真諦，能從「人」而不是「男人、女人」的角度看事情。

引用出處：漢聲雜誌譯 (2010)

附件 2-8

動畫《我也會做家事》內容簡介：

博士請妮妮和豆豆一起幫忙收桌子、洗碗，豆豆卻拖拖拉拉的，家事是誰的務呢？其實，家務是大家的責任，多做家務，還可以從裡頭學習做事的方法，別怕做不好，只要願意動手做，都是好幫手喔！

引用出處：康軒學習雜誌 https://www.youtube.com/watch?v=HW4ifAXziFk

附件 2-9

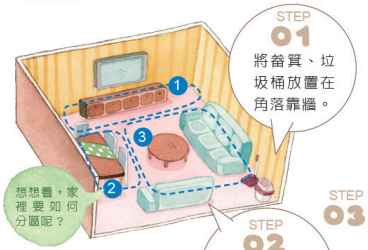
引用出處：《家庭好妙方》P10、P11

掃地

工具

小提醒 打掃環境的同時，也在打掃我們的心情，讓我們的家保持乾淨的樣子吧！

步驟



STEP 01 將畚箕、垃圾桶放置在角落靠牆。

STEP 02 用家具作分隔線，分區打掃。

STEP 03 雙手握住掃把，輕觸地面掃除灰塵。

STEP 04 將物品移走，固定物如桌子沙發要蹲下掃。

STEP 05 將分區的垃圾集中掃到中間畚箕。

STEP 07 重複 04-06 的步驟，直到整個空間掃完。

STEP 06 倒垃圾。

好妙方 PLUS+

❶掃地前，先收拾室內雜物，減少打掃空間的障礙物，也可用吸塵器或掃地機器人，使打掃過程更加順暢，提升清潔成就感。

❷除了使用掃把外，也可以將舊絲襪套在掃把上，讓絲襪吸附地上的灰塵、毛髮。

附件 2-10

引用出處：《家庭好妙方》P20、P21

摺衣服

小提醒

這裡提供的是「口袋型」的衣物摺疊法，摺好後的衣服更容易收納及維持，看起來超級專業的。

步驟

襪子的摺法

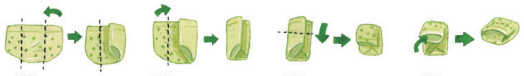
STEP 01 將襪子重疊擺放。

STEP 02 襪腳部分摺半。

STEP 03 再摺向襪口，與襪口平。

STEP 04 將一隻襪口翻面套住襪子。

內褲的摺法



STEP 01 正面朝下，將褲子一側往內摺起 1/3。

STEP 02 另一側也往內摺起 1/3。

STEP 03 腰帶 1/3 處往下摺，形成一個「口袋」。

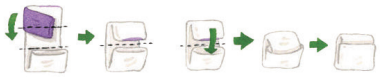
STEP 04 將底褲部分塞入「口袋」內 三角褲摺法完成。

上衣的摺法

STEP 01 衣服鋪平對摺。

STEP 02 袖子往內摺起。

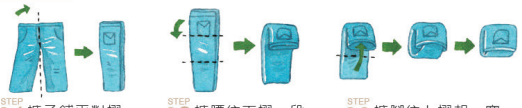
STEP 03 衣服下擺往上摺起 1/4 形成一個「口袋」。



STEP 04 上衣從衣領往下摺。

STEP 05 塞進下擺的「口袋」裡。

褲子的摺法



STEP 01 褲子鋪平對摺。

STEP 02 褲腰往下摺一段，形成一個「口袋」。

STEP 03 褲腳往上摺起，塞進褲腰形成的口袋。

附件 2-11

引用出處：《家庭好妙方》P26、P27

肆、參考文獻

Browne, A.（2010）。**朱家故事**。（漢聲雜誌譯）。英文漢聲。（原著出版於 1986 年）

Chu, A.（2015）。**【Alien 艾利恩】垃圾分類教學**。https://www.youtube.com/watch?v=z9cL_3a4pn0

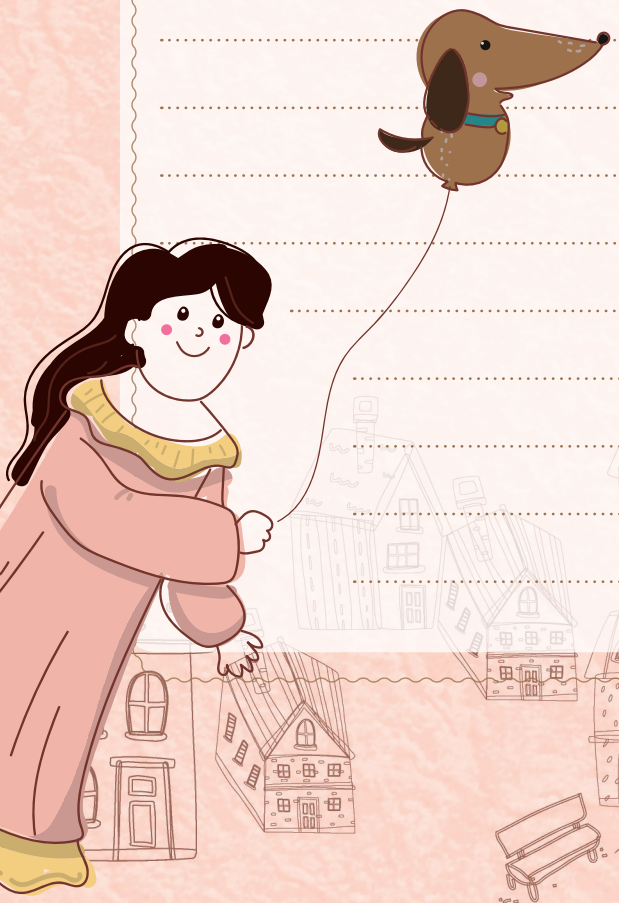
文化部兒童文化館（2005 年 8 月 10 日）。**亂七八糟**。https://children.moc.gov.tw/book/218086

杉田比呂美（2021）。**12 個人一天的生活**（米雅譯）。上誼。（原著出版年：2016）

康軒學習雜誌（2017 年 3 月 23 日）。**我也會做家事**。https://www.youtube.com/watch?v=HW4ifAXziFk

曹孝元、李瑩映（2019）。**家庭好妙方**。新北市政府家庭教育中心。

媽媽經（2015 年 6 月 5 日）。**用報紙製作環保垃圾袋**。https://www.youtube.com/watch?v=ZtbUPkQp2K0



幸福妙管家 三年級

壹、設計說明

編撰者：丁秋燕

一、設計理念

家庭成員每日穿梭於不同的生活場域，並各自扮演複雜多元的角色，如何學習在步調迅速、作息緊湊的生活中，進行家務的參與，是需要家人彼此溝通和分工的。孩童也需要參與家務，並學習家務基本操作技巧以參與家務分工，也學習透過一些小撇步簡化家務，讓家務不再是苦差事，更藉此歷程對「家」投注更多情感，與家人建立親密關係。唐先梅（2012）研究表示，家務參與是子女成長中必須學習的重要事務，也是未來成人世界中每日都必須面對的事。個人參與家務工作可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞與提升生活品質等意義（唐先梅，2012）。

本單元由總綱核心素養「C 社會參與」面向之「C2 人際關係與團隊合作」項目，對應總綱核心素養「C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。」的具體內涵。同時對應國小家庭教育主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-II-1 了解並運用家務工作技巧。」與學習內容「E-II-1 家務工作的基本操作順序。」、「E-II-2 家務工作基本工具的運用。」為主，輔以綜合領域學習表現「2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。」，以及學習內容「Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。」發展「幸福妙管家」課程，以培養學生與家人一起做家務的行動，不僅提升家庭生活品質，更促使家人建立良好互動關係。期望透過本課程內容，讓孩子們學習「家務工作技巧」，並實際落實執行於家中，成為幸福妙管家。

二、內容重點

本課程設計重點為「家務工作的基本操作順序」和「家務工作基本工具的運用」，透過活動單與影片引導討論，以及實務演練和實作，熟悉家務工作技巧與工具運用，並將家務工作技巧落實執行於家中，以分擔家人的辛勞。

課程內容設計，透過認識家務的樣貌，以及了解家中家務的分工狀況，來同理家人付出的辛勞，並願意盡己之力分擔家務。藉由體驗活動，讓學生透過遊戲式的實作練習與觀摩學習，不僅能體驗做家務的樂趣，更能增進做家務的技巧與能力。課程不僅引導學生熟悉家務操作順序與技巧，更幫助善用家務工具，讓家務工作省時又輕鬆，有更多時間與家人互動。期望學生在做家務的過程中，不斷學習成長，不僅培養具備未來獨立生活的幸福能力，更能和家人一起做家務互動中，增加家人互動關係，讓做家務成為家中幸福的事。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
家務，我願意！	第 1 節	1. 檢視家中家務的分工狀況有無性別刻板。 2.「家務該由誰來做？」影片欣賞與討論。 3.「家務，我願意！」活動單實作。
家務，我最行！	第 2 節	1. 進行「家務聯想遊戲」。 2.「家務小達人」影片欣賞與分享。 3.「家務我最行」實務演練。
家務，聰明做！	第 3 節	1.「聰明做家務」賓果遊戲。 2. 便利貼大搜查：如何聰明做家務，讓家務工作變輕鬆？ 3.「32 個聰明的清潔和整理技巧」影片欣賞與分享。 4. 親子共學 -「幸福做家務」計畫。
家務，妙管家！	第 4 節	1. 分享「幸福做家務」計畫。 2. 熟悉家務操作順序和善用電子家務工具。 3. 回顧與省思。

四、單元內容

<table>
<tr><td>議題</td><td colspan="2">家庭教育</td><td>設計者</td><td>丁秋燕</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">三年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節</td></tr>
<tr><td colspan="3">單元名稱</td><td colspan="2">幸福妙管家</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向</td><td colspan="2">C 社會參與</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目</td><td colspan="2">C2 人際關係與團隊合作</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目說明</td><td colspan="2">C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">家庭教育</td><td colspan="2">主題軸</td><td colspan="2">5/E 家庭活動與社區參與</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">5-II-1 了解並運用家務工作技巧。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">E-II-1 家務工作的基本操作順序。
E-II-2 家務工作基本工具的運用。</td></tr>
</table>

議題融入	學習主題	品德發展層面
	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	學習主題	性別角色的突破與性別歧視的消除
	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
與綜合領域 / 國小綜合科目的連結	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
	學習內容	Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備、影片連結網址、活動單、小卡片、雨衣、賓果卡、家務牌卡、海報紙。	

學 習 目 標

學習目標
1. 認識家務工作樣貌，並了解家人做家務付出的辛勞，並願意盡己之力分擔家務。
2. 藉由體驗活動，讓學生透過遊戲式的實作練習與觀摩學習，增進做家務的技巧與能力。
3. 善用家務工具，讓家務工作省時又輕鬆。

學生先備知能
已學會家中簡易物品整理的方法。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：家務，我願意！ 【課前準備】 1. 準備「家務，我願意！」活動單和小卡、海報紙數張	15’	
一、認識家務樣貌 （一）分組討論：每組一張海報紙，討論並寫下你認為的家務工作有哪些？並在自己會做的家務工作項目後方寫上自己的座號。 （二）各組將討論後的海報布置於黑板上進行分享。 （三）觀察這些家務工作有沒有性別差異？		**口頭評量** 說出家務工作項目。
二、「家務，我願意！」活動單 （一）完成家務檢測連連看。 （二）回答以下問題：	15’	**實作評量** 完成「家務，我願意！」活動單（附件 3-1）

1. 完成以上連連看之後，你發現家裡的誰是做最多家務的人？為什麼會有這樣的現象？你覺得可以如何改善？ 2. 做最多家務的人，如果他（她）有上班，在下班之後還要做這麼多家務，你覺得他（她）的感受和心情是如何？ 3. 目前自己負責的家務有哪些？ 4. 除了目前負責的家務，你願意再多做哪些家務，減輕家人的負擔？ **三、小結** 在家庭中普遍存在女性承擔了較多的家務分工之現象，家庭成員可以透過溝通、討論及適當的家務分工，達到性別平等的概念，不僅能減輕特定對象在家務上的負擔，更能增進家人情感的交流，建立和諧親密的家庭。 **四、「家務，我願意！」小卡（附件 3-2）** （一）完成「家務，我願意！」小卡製作。 （二）完成後把小卡送給他（她），並感謝他（她）為這個家的付出！	10’	**實作評量** 完成「家務，我願意！」小卡（附件 3-2）
活動二：家務，我最行！ 【課前準備】 1. 家務項目牌卡（附件 3-3）。 2. 準備家務工具和物品，例如：掃把、畚斗、拖把、擰水器、水桶、雨衣、衣服、衣架和晾衣桿等。 **一、家務聯想遊戲** （一）學生分兩組進行「家務聯想遊戲」pk 賽。 （二）兩組猜拳，決定哪一組先抽家務項目牌卡。 （三）先抽的組別先分享，例如：想到洗碗，我就想到洗碗精。分享完後，換另一組分享（想到洗碗，我就想到洗碗機），一次只能分享一個答案，交互輪流分享，直到該組分享不出來，就由另一組得分。然後由得分的那一組抽家務項目牌卡。遊戲方式如前所述。 **二、影片欣賞** （一）「聰明做打掃 • 乾淨又整潔」 影片欣賞 https://www.youtube.com/watch?v=6IWO-33U5A8 （二）「摺雨衣教學」 影片欣賞 https://www.youtube.com/watch?v=5tOnwEPp1TY （三）分享自己掃地、拖地、晾衣服、摺雨衣……的經驗，以及做這些家務所需的小技巧和注意事項。	7’ 12’	**口語評量** 問題討論發表想法。

（四）補充說明 1. 掃地的小技巧 (1) 拿掃把的方式：雙手像握拳的方式拿著掃把，一手在上、一手在下。 (2) 一手拿畚斗，一手拿掃把，將垃圾往畚斗裡掃。 (3) 掃細沙可以將畚斗稍微前傾比較好掃。 2. 拖地的小技巧 (1) 先把地板上的小物品清空。 (2) 將水桶裝一半的水，可加入清潔液（漂白水或白醋）。 (3) 拖把放進水桶內沾濕。 (4) 擰拖把時，將拖把放到集水器上方，慢慢地往下旋轉，一直轉到不能轉時，才稍微出力壓拖把（記住不能用蠻力，不然水桶容易打翻、拖把容易斷掉）。 (5) 拖地時要一手在上、一手在下拿著拖把，從前面往後面拖，拖過的地方才不會被踩到又髒掉。 (6) 如果遇到特別髒的地方，可用腳踩在拖把布上，利用腳的力量將髒汙的地方拖乾淨。 3. 晾衣服的小技巧 (1) 依序從洗衣機拿出衣服並輕輕抖開衣服，可以避免衣服變皺。 (2) 將衣服套在衣架上，褲子可以用專用衣架，並將口袋拉出來較容易乾，襪子則左右兩隻放一起，用洗衣夾夾好。 (3) 衣物長短交錯晾曬，並間隔十公分左右，比較通風，較容易乾。		
三、家務我最行 （一）準備家務工具和物品，例如：掃把、畚斗、拖把、擰水器、水桶、雨衣、衣服、衣架和晾衣桿等。 （二）學生示範如何掃地、拖地和晾衣服（每項家事邀請 1-2 名學生示範），再請其他學生票選哪位同學最細心、動作最標準。 （三）邀請 1-2 位學生示範摺雨衣，並分享自己的小撇步或小技巧。 （四）全班一起動手體驗摺雨衣，並觀摩其他同學的成品。	18’	**實作評量** 練習掃地、拖地晾衣服、摺雨衣。
四、小結 藉由「家務我最行」活動，讓學生透過遊戲式的實作練習與觀摩學習，不僅能體驗做家務的樂趣，更能增進自己做家務的技巧與能力。		
五、親子共學 -「家務我最行」課後學習活動單 （一）每天實作一項不同的家務，並記錄在活動單上。 （二）不會做的家務，可以邀請家人指導和協助。	3’	**實作評量** 每天實作一項不同的家務（附件 3-4）。

活動三：家務，聰明做！ **一、「聰明做家務」賓果遊戲** （一）每人一張九宮格賓果卡。 （二）在九格空格中寫下有關「智慧家務」的工具或方法。 （三）老師一一唸出智慧家務工具，如果賓果卡上有寫到老師唸的工具，可以在空格中畫ｏ或做記號。 （四）最快連成一線的學生獲勝。	10’	**實作評量** 透過遊戲了解「智慧家務」的工具或方法。（附件 3-5）
二、便利貼大搜查 （一）每人一張便利貼，請學生針對主題在便利貼上寫下自己的想法，完成後貼於組別海報上。 （二）主題：如何聰明做家務，讓家務工作變輕鬆？ （三）全班共同檢視大家的想法，看誰的想法最有創意，最能達到聰明做家務，讓家務工作變輕鬆，全班給予鼓勵。	12’	**口語評量** 分享想法與回饋。
三、影片欣賞 （一）「32 個聰明的清潔和整理技巧」（看 3 分鐘即可） https://www.youtube.com/watch?v=LINwelaHue4 （二）分享：會運用哪些清潔和整理技巧於家務工作上？	15’	**口語評量** 分享聰明的家務工作技巧。
四、親子共學 -「幸福做家務」計畫 （一）說明「幸福做家務」計畫擬定方式。 （二）與家人共同擬定「幸福做家務」計畫。	3’	**實作評量** 擬定「幸福做家務」計畫（附件 3-6）

活動四：家務，妙管家！ **一、分享時間** （一）分享「幸福做家務」計畫。	5’	**口語評量** 分享「幸福做家務」計畫。
二、家務妙管家 （一）家務操作順序 1. 由上往下：清掃時從高處往下，例如：櫥櫃由上往下擦拭。 2. 由乾到濕：從乾的區域開始，再清掃到潮濕的區域。例如：由乾的房間清掃到浴廁。 3. 由內到外：從室內清掃到室外。例如：從壁櫥、櫥櫃、冰箱等內部清到外部。 （二）善用電子家務工具 1. 了解洗衣機、掃地機器人、氣炸鍋…的使用方式。 (1) 洗衣機操作方式 https://www.youtube.com/watch?v=rZ4mNKa26Io (2) 掃地機器人 https://www.youtube.com/watch?v=ZCyRqZ1PTas (3) 氣炸鍋 https://www.youtube.com/watch?v=8psp8mqoVUg	20’	

2. 問題討論 (1) 家裡面主要是誰在操作（使用）這些工具，為什麼？ (2) 從家務電器的廣告你發現大部分是誰在操作（使用）這些工具，為什麼？ (3) 你覺得以上現象可以如何改善？ **三、小結** 熟悉家務操作順序與技巧，並善用電子家務工具，能讓家務工作省時又輕鬆，有更多時間與家人互動。除此之外，家務分工不應有性別角色之限制，全家人一起分工做家務，更能增加家人互動關係，讓做家務成為家中最幸福的事。 **四、學習回饋單** (一) 回饋單書寫說明。 (二) 書寫與分享回饋單。	15’	**回饋單** 書寫回饋單 (附件 3-7)

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）	評量工具 / 學習紀錄
活動一 家務，我願意！	願意參與 2 項以上家務。	□語評量	問題討論與分享
		實作評量	完成「家務，我願意！」活動單（附件 3-1）和小卡（附件 3-2）
活動二 家務，我最行！	學會掃地、拖地、晾衣服、摺雨衣……的家務技巧。	□語評量	問題討論與分享
		實作評量	1. 練習掃地、拖地、晾衣服、摺雨衣（附件 3-3） 2. 每天實作一項不同的家務（附件 3-4）
活動三 家務，聰明做！	學會簡化家務的方法，讓家務工作變輕鬆。	□語評量	問題討論與分享
		實作評量	1. 透過遊戲了解「智慧家務」的工具或方法。（附件 3-5） 2. 與家人共同擬定「幸福做家務」計畫（附件 3-6）
活動四 家務，妙管家！	善用電子家務工具，讓家務工作省時又輕鬆。	□語評量	分享「幸福做家務」家務計畫
		實作評量	課程回饋單：書寫回饋單（附件 3-7）

參、附件

1. 附件 3-1 「家務，我願意！」活動單
2. 附件 3-2 「家務，我願意！」小卡
3. 附件 3-3 家務項目牌卡
4. 附件 3-4 家務活動單
5. 附件 3-5 「聰明做家務」實果卡
6. 附件 3-6 「幸福做家務」計畫
7. 附件 3-7 課程回饋單

三年級

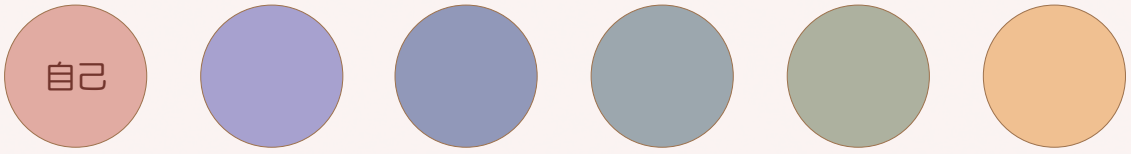
附件 3-1

「家務，我願意！」活動單

三年 ____ 班 ____ 號 姓名 _____

一、家務檢測

小朋友，請你回想哪些家人都會固定或習慣做哪些家務？看到下面各項家務，你會聯想到家裡的哪一個人呢？請你填入家人稱謂並連連看。（家裡的人：例如爺爺、奶奶、兄弟、姊妹、爸爸、媽媽…）



摺衣服　收衣服　晾衣服　洗衣服　洗碗　收拾碗筷碗盤　擦桌子　煮飯　買菜　倒垃圾　資源回收　掃地　拖地　洗刷浴室　修理東西　帶小孩上學　帶小孩看醫生　清理冰箱　切洗水果　整理房間　照顧寵物

二、家務，我願意！

1. 完成以上連連看之後，你發現家裡哪位家人做最多家務？

2. 做最多家務的人，如果他（她）有上班，在下班之後還要做這麼多家務，你覺得他（她）的感受和心情是如何？

3. 目前自己負責的家務有哪些？

4. 除了目前負責的家務，你願意再多做哪些家務，減輕家人的負擔？

附件 3-2

5. 完成「 家務，我願意！」小卡，並把小卡送給他（她），感謝他（她）為這個家的付出！

家務　　我願意！

親愛的

謝謝你為這個家的付出！

家務是全家人都要做的事，
我願意再分擔＿＿＿＿＿＿，減輕
您的負擔，謝謝您～辛苦了！

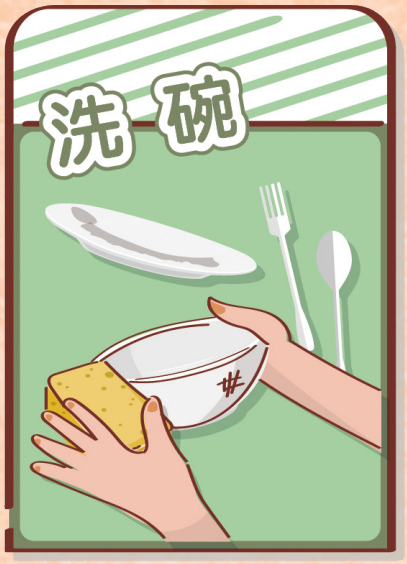
家務　　我願意！

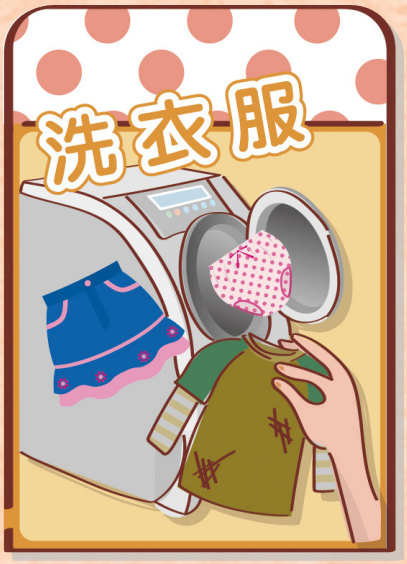
親愛的

謝謝你為這個家的付出！

家務是全家人都要做的事，
我願意再分擔＿＿＿＿＿＿，減輕
您的負擔，謝謝您～辛苦了！

附件 3-3 家務項目牌卡





附件 3-4

「家務，我最行」活動單

三年 ____ 班 ____ 號 姓名 _____

小朋友，把在課堂上學到的家務技巧應用於家裡，請你記錄自己一週做了哪些家務？在做家務的過程中有什麼收穫和感受呢？跟大家分享～

日期	/	/	/	/	/	/	/
家務項目							
使用工具							
花費時間							

★ 記錄美好時刻 - 執行家務過程中的收穫與學習

（一）做家務的過程中，我覺得

.....

.....

（二）做家務的過程中，我學到

.....

.....

（三）做完家務後，我覺得

.....

.....

.....

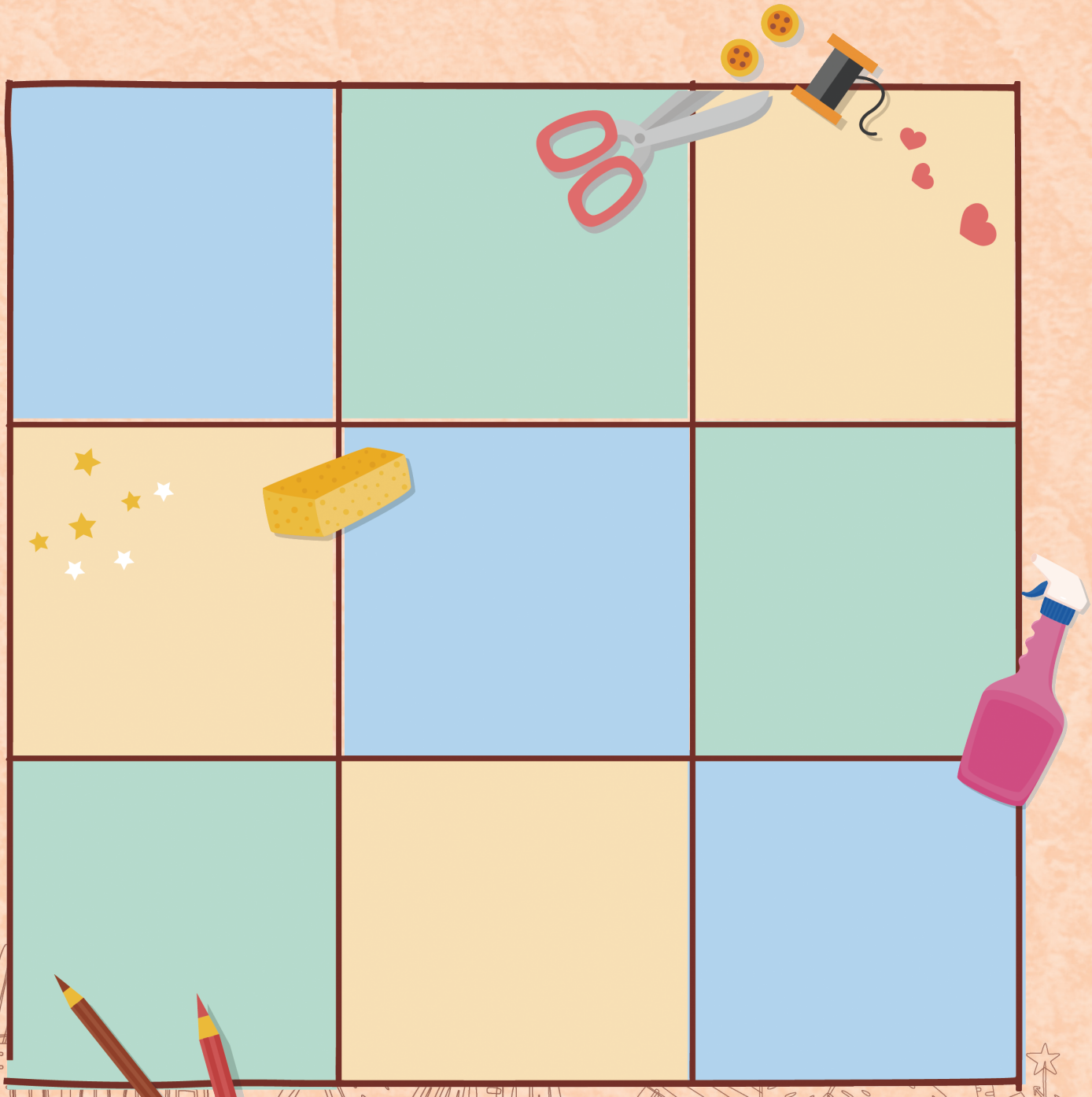
（四）畫出做家務的美好畫面。

附件 3-5

「聰明做家務」實果卡

三年____班____號 姓名_____

小朋友，請在九格空格中寫下有關「智慧家務」的工具或方法。例如：洗碗機、掃地機器人…。



附件 3-6 「幸福做家務」計畫

三年___班___號 姓名_____

小朋友，全家人一起做家務是件幸福的事。請你跟家人討論一天的家務計畫，與家人共同來完成。

一、家務執行時間：__月__日__時__分開始到__時__分完成。

二、家務執行項目

(一)項目一：_____，與一起完成，使用的工具有_____共花費__分鐘。

(二)項目二：_____，與一起完成，使用的工具有_____共花費__分鐘。

三、記錄美好時刻 -- 執行家務過程中的收穫與學習

(一)與家人一起做家務，我覺得

.....

.....

(二)從做家務的過程中，我學到

.....

.....

(三)做完家務後，我覺得

.....

.....

(四)畫出與家人一起做家務的美好畫面。

附件 3-7 「家務妙管家」回顧與省思

三年 ____ 班 ____ 號 姓名 _____

親愛的同學～

上完四堂課的「幸福妙管家」課程，相信你一定有很多的學習和收穫，請你根據以下問題回答，再次回顧與省思這四堂課帶給你的學習喔！

1. 這四堂課裡，哪個單元或哪個活動讓你印象最深刻？為什麼？

2. 當你送給家人「家務，我願意！」小卡，他的回應是什麼？

3. 你學到了哪些智慧的家務工作技巧或方法？

4. 在家務工作或技巧上，你覺得自己可以再進步地方是什麼？

5. 給老師的話或建議：

謝謝你用心上完這四堂課！！

肆、參考文獻

Liu Homing（2020 年 6 月 11 日）。**洗衣機使用方式簡介**。https://www.youtube.com/watch?v=rZ4mNKa26Io

妙計（2020 年 7 月 25 日）。**「32 個聰明的清潔和整理技巧」**。https://www.youtube.com/watch?v=LINweIaHue4

辰巳渚（2016）。**來幫忙囉！家事小幫手**（詹慕如譯）。親子天下。（原著出版於 2016 年）

唐先梅（2012）。孩子眼中家務參與的快樂感。**中華心理衛生學刊，25**（3），419-446。

桃子腳官方影音（2015 年 10 月 12 日）。**聰明做打掃 乾淨又整潔**。https://www.youtube.com/watch?v=6IWO-33U5A8

陳怡璇（2018）。**我是家事小達人**。康軒。

麥兜小米（2020 年 1 月 10 日）。**智能掃地機器人**。https://www.youtube.com/watch?v=ZCyRqZ1PTas

楊桃美食網（2022 年 5 月 27 日）。**哇！ 12 大氣炸紙包家常料理**。https://www.youtube.com/watch?v=8psp8mqoVUg

時間巧管理 四年級

壹、設計說明

編撰者：賴玉

一、設計理念

忙碌的現代人總是覺得時間不夠用，每一早晨在家庭中上演「快點，快點」的匆忙戲碼，緊張的親子拉鋸，慌亂的生活情緒起伏，不但影響心情，更是在家庭中埋下潛在的危機，因此時間的管理成為每一個人都需要學習的功課，透過課程的呈現幫助學生學習管理時間，進而影響家庭活動的時間規劃。

設計單元緊扣總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A2 系統思考與解決問題」項目，對應總綱核心素養「E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。」的具體內涵，幫助學生可從中學習自我思考與規劃的能力。

本課程實施對象為四年級學生，這個學習階段配合十二年國民基本教育之課程發展基於全人教育的精神，以「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」為理念，對應國小家庭教育參考大綱 - 主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」，學習表現「5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排」，學習內容「E-II-3 個人生活作息的規劃與安排」與「E-II-4 個人生活作息的執行與檢討」，透過學校的家庭教育課程，學會個人生活作息的妥善安排，進而與家庭作息連結，做適當的家庭休閒活動規劃，讓家人之間互相學習、共同鼓勵、一同成長，以正向的態度面對家務工作，用心經營家庭，提升積極參與家庭活動的責任感與態度。

二、內容重點

教案內容為學習使用時間管理的策略，讓四年級學生在即將邁向高年級的同時，面對課業問題增加、補習和學才藝的時間增多，感覺每一天都不夠用，這些過重的負擔，不但讓身體感到疲累，也降低學習的效果。這時期的學生其實也想讓自己學更多，卻往往力不從心，反而到了週末休息時間就一股腦兒想放鬆，於是時間就在指縫中無聲無息的消逝了。學習如何去覺知時間的有限進而把握時間，並能身體力行，奠定規劃的能力，讓學習事半功倍。

本單元設計利用影片、活動或閱讀文章……等媒材，透過討論和實作等，讓學生可以整理個人作息時間表、探討時間規劃的盲點與時間管理的關鍵，進而把握、有效利用時間。時間的管理不是一蹴即成，如能學會有效管理時間，從個人到家庭，對於家庭的整體經營，就能更有成效。個人好好的管理時間，不只可以發現有多出來的時間，還可以和家人互動，讓家庭獲得幸福的契機。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
時間跑掉了	第 1 節	理解時間的感受並記錄個人一周的作息時間表。
時間聽誰的	第 2 節	學會檢視自己的事情屬於緊急或重要，進而理解自己時間管理的缺失。
時間智慧學	第 3 節	閱讀時間管理文章，效仿故事中主角的時間管理，妥善規劃自己作息時間。
時間巧管理	第 4 節	做計畫和做好準備，成為時間管理的主人。

四、單元內容

議題	家庭教育		設計者	賴玉
實施年級	四年級		總節數	共 4 節
單元名稱			時間巧管理	
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		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
家庭教育	主題軸		5/E 家庭活動與社區參與	
	學習重點	學習表現	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排	
		學習內容	E-II-3 個人生活作息的規劃與安排 E-II-4 個人生活作息的執行與檢討	
議題融入	學習主題		閱讀素養教育議題	
	實質內涵		閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主	

與綜合領域的連結	（主題軸）內涵	2 生活經營與創新 c. 資源運用與開發
	學習表現	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常 生活問題。
	學習內容	Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備、海報紙、彩色筆。	

學 習 目 標

1. 知道善用時間的好處，學習時間管理的方法以及妥善利用時間。
2. 規劃自己的時間作息表，並能落實執行且適時修正。
3. 學會規劃自己的作息表，且能管理自己的時間，進而和家人規劃家庭的共同時間。

學生先備知能

1. 具備一日 24 小時的時間概念。
2. 可以畫表格並書寫紀錄時間表。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：時間跑掉了 **一、短片觀賞**：時間魔法師（法鼓山網路電視台，2015） （一）心靈環保兒童生活教育動畫 2-22 時間魔法，在 **2’ 25”** **先暫停**討論分享 1. 劇中主角翔翔從神燈那裏獲得一天有 48 小時，如果你是他，你想做什麼事？請使用便利貼寫出你想要做的事情，還有需要花多少時間。 2. 請幾位同學上來分享為什麼想要做這些事情。（老師可以從中了解學生現在最想要做的事情）繼續看完影片後～分組討論問題。 3. 翔翔每天都很累的原因是什麼？ 4. 有什麼好方法可以幫助翔翔呢？ 5. 小組討論後取 2 組邀請同學分享。 6. 想一想自己是和翔翔一樣還是和翔翔不一樣？全班可以舉手投票以了解學生目前的想法。 **二、回想自己昨天一天做了什麼事情。使用便利貼寫出來。** （一）將這些事情做分類一 1. 不得不做的事 2. 應該要做的事 3. 很想要做的事	10’ 15’ 10’	**實作評量** 完成便利貼的回答。

（二）說明要完成的時間作息表，先在課堂上回想自己昨天一天做什麼事情，練習寫下來。剩下的每天做記錄後，下一周完成再來上課討論。（完成附件 4-1） **三、小結** 本課程希望老師與學生一同思考，以學習更有效安排自己的生活，對於學生所提出想法，不須給予太多評論對錯，應引導學生更多深入思考。	5’	**實作評量** 完成附件 4-1 學習單。

活動二：時間聽誰的 **一、分享自己這一週來的作息表**（可以使用手機拍照或先掃描讓全班可以看見） 可以看到同學的亮點在哪裡？	10’	**口語評量** 口頭回答並說明。
二、時間量感小遊戲 （一）閉眼自己默數 2 分鐘（用沙漏當成依據）。 （二）討論時間長短的感覺為何會不同。 （三）自己在做什麼事情時候覺得時間過得很快？	5’	
三、了解時間管理中的緊急和重要 （一）了解時間管理中如何分辨緊急和重要 1. 讓學生討論以下事情屬於重要還是緊急 例如：上廁所 （緊急） 實踐夢想（重要） 看電視（不重要不緊急） 電話響了 （緊急） （吃飯、洗澡、聊天、玩電動、旅行或寫作業） 2. 讓學生在不同顏色中寫上：重要、緊急、不重要也不緊急等三類事情。 3. 分享同學的分類。 （二）使用實際的例子來分辨應該屬於哪一類。 範例： 1. 負責倒垃圾的家務。（大約 10 分鐘） 2. 同學推薦你看一部好笑的短片。（大約 2 分鐘） 3. 半年後你要參加英檢考試（要每天背誦 5 個單字）。 4. 和同學相約一起打籃球（需要排一個半天時間）。 5. 全家規劃暑假要一起去玩（需要大家有空坐下來討論、事先要訂房間訂車票、規劃行程）。 （三）將生活上遇到的事情分類到三個類別（緊急、重要、不緊急也不重要）三種不同顏色的便利貼上面。貼上去黑板，並能夠說出自己分類的原因是什麼，與大家分享。	15’ 10’	**實作評量** 完成便利貼（分辨緊急和重要）。

（四）討論與分享 1. 哪件事情要先做呢？ 2. 不重要也不緊急的事情，可是很想做怎麼辦？ **四、小結** 通常分類緊急和重要的區分為：緊急的事情是必須立刻要處理；而重要的事情則是會造成重大的影響。提醒老師在教學的時候，能夠讓學生說出來判斷緊急和重要的原因，才能有效促進學生思考。		
活動三：時間智慧學 **一、聽歌～童年其中的重點歌詞** 總是要等到睡覺前　才知道功課只作了一點點 總是要等到考試以後　才知道該唸的書都沒有唸 一寸光陰一寸金　老師說過寸金難買寸光陰 分享聽到的重點是什麼。 **二、閱讀名人把握時間例子** （一）將同學分組閱讀幾個名人小故事 小組討論分享 1. 文章中是誰，他為什麼出名？ 2. 他有什麼善用時間的想法？ 3. 讀完以後，你的感想是什麼？ 4. 完成海報單，並整組分享。 （二）時間管理的五個步驟：收集、處理、組織、回顧與執行，幫助學生學習可以簡化成三步驟： 1. 收集：每天用一些時間記下來要做的事情，也可以當成隨手畫畫或寫作的靈感，用不同顏色的便條紙寫下來更好，也可以養成做筆記的習慣。 2. 整理：將事情分列優先順序一一完成。 3. 執行並回饋：與原來的預期有差距，可以怎麼改？例如本來看電腦找資料需要 30 分鐘，但是一碰到電腦就忘記要找的資料，然後一小時就不見了。 **三、小結** 每個人都可以藉由他人學習到管理時間，但古人的故事有些不見得適合現代，可以適當修正成適合自己的，那就是好方法。	5’ 30’ 5’	**實作評量** 各組完成海報並上台分享。

活動四：時間巧管理 **一、閱讀文章～入迷也分好壞** 人們在做自己喜歡的事情時會非常專注，像是這樣「回過神來，才發現竟然已經這麼晚了」的經驗，幾乎每個人都有過，而在這一段專注的時間裡面，即使是最辛苦的練習，過程中卻是甘之如飴，這種情況叫做入迷。 回想是不是有時候，你在專注做一件事，會廢寢忘食，會無視周遭的情況，然後就會有爸爸或媽媽說，「你呀！可不可以把這打電動的專注，花在讀書上？」	5’	
二、討論與分享 （一）入迷在打電動可以轉換成讀書嗎？ 1. 現場問卷投票，到底可以不可以。 2. 可以的原因是什麼？ 3. 不可以的原因是什麼？	10’	**口語評量** 參與討論與發表。
（二）入迷也分好壞 1. 入迷帶來的影響 （花時間、精神不好、睡不好、日有所思夜有所夢…） 2. 區分好的入迷和不好的入迷 (1) 好的入迷 - 帶來感官刺激較微弱，提供大腦動腦、思考、創造等運轉，可以從中想出更多創意。 (2) 不好的入迷 - 電視和電動帶來感官的刺激，讓人樂在其中，陷入被動接受強烈刺激的狀態。	15’	**實作評量** 參與討論並記錄。
三、活動快問快答～哪些是好的入迷？哪些是不好的入迷？（閱讀、運動、繪畫、聊天、打電動、發呆、遊戲…）	10’	**實作評量** 附件 4-3 學習單。
四、如何在短時間內做好準備 （一）為什麼要事先準備？ （二）如何快速做好準備？ （三）小組抽籤指定任務討論出方法。「事件」與「如何準備」。 1. 上游泳課 2. 享受下午茶 3. 和同學打籃球 4. 家族旅遊		
五、學習單，完成自己作息時間表的規劃。		
六、小結 （一）好的管理時間是善用每個時間，學習和休閒都很重要，做好時間的管理，清楚自己剩下的時間多少，對事情的入迷要能夠及時分辨、適當的調整、使用時間規劃，優先處理應該做的事情。 （二）所有美好回憶來自於充分的準備；而每次能夠快速的準備來自於前一次善後和物品歸位，省下的時間還可以做自己想做的事情。		

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 時間跑掉了	完成紀錄個人作息時間表	學習單附件 4-1 記錄一週作息表
活動二 時間聽誰的	完成附件的表格並能將自己的個人作息中分辨緊急和重要	學習單附件 4-2 分辨緊急和重要
活動三 時間智慧學	閱讀文章中的人物可以寫出時間管理的學習重點	製作小組海報
活動四 時間巧管理	明瞭時間規劃的重點之後可以計畫個人作息表	規劃一週作息計畫表 學習單附件 4-3

參、附件

附件 4-1 記錄一週作息表
附件 4-2 分辨緊急和重要
附件 4-3 規劃一週作息計畫表

附件 4-1

記錄一週作息表

四年____班____號 姓名_____

時間星期	星期一	星期	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1：00							
2：00							
3：00							
4：00							
5：00							
6：00							
7：00							
8：00							
9：00							
10：00							
11：00							
12：00							
13：00							
14：00							
15：00							
16：00							
17：00							
18：00							
19：00							
20：00							
21：00							
22：00							
23：00							

附件 4-2 分辨緊急和重要

四年____班____號 姓名_____

緊急的事	重要的事	不緊急也不重要

※ 想一想

1. 這些事哪些是緊急？哪些是重要？還是不緊急也不重要？（請將舉例填入）
   例如：上課、上廁所、吃飯、寫作業、睡覺、上安親班、學才藝、練鋼琴、運動、和好朋友打球、發呆、整理房間、打掃、玩玩具、陪妹妹（弟弟）寫功課、看電視、旅遊、上網、聊天、洗澡、喝水、閱讀、做美勞、畫畫…等等，還可以自己再多寫一些。

2. 應該要先做的是_____的事，再來做_____的事。
   （請填緊急、重要）

3. 不重要也不緊急的事要在什麼時間做呢？

   _____

   _____

4. 每個人認為的不重要不緊急的事情不太一樣，有時候自己覺得很重要但家長不覺得重要，應該要怎樣跟大人溝通呢？

   _____

   _____

四年____班____號 姓名_____

附件 4-3

規劃一週作息計畫

（固定時間塗顏色）

時間星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

附錄（參考故事）

珍惜時間的故事

1. 著名的企業家嚴長壽先生

嚴長壽先生年輕時在美國運通公司當服務生，這是他的第一份工作，是當一個送文件的服務生，他每天提早一小時到達辦公室，運用零碎時間先把當天的工作妥善的安排，將所有的資料、文件仔細分類，並想好傳送的路線，這一小時的先前計畫，使他每天都能迅速的達成任務，提高工作效率。後來擔任國際領隊時，他每一件事情都自己來，把行程中的每一個環節親自跑過一次，晚上回到旅館休息時，他還繼續努力研讀下一個景點的資料，使團員擁有豐富的旅行體驗和意義，獲得遊客讚許與口碑。善用每一分一秒的時間，讓他可以成為他後來成功的根基。

2. 張成秀（台灣知名女性經理人，曾是台灣第一位負責 Google 業務的總經理）

曾是 Google 總經理的張成秀，負責台灣、香港業務。小時候，卻有一段辛苦的歷程。在 11 歲的時候，父親過世，哥哥後來又生病。家裡失去經濟依靠後，母親盡心盡力三個小孩長大。每天，張成秀的母親，從清晨四點忙到晚上兩點，還要去河邊洗衣服。張成秀告訴自己，不能放棄，一定要考上最好的學校，於是，她每天認真念書，念累了，就趴桌上小睡一下，繼續的讀書。

就在考上北一女那年的暑假，她為了負擔學費，就去當工廠當女工。她還趁著在工作的休息時間，把《少年維特的煩惱》等好幾本世界文學書籍都看完，工廠裡難聞的味道，體力的勞累，讓張成秀再次發誓一絕對要好好念書。讓未來的生活不一樣。

她善用時間，不斷藉著閱讀充實能力，讓她考上臺大外文系，而後進入研究所也申請到史丹福大學，到後來可以接任 Google 業務的總經理。

3. 唐鳳是現任中華民國數位發展部部長

許多人都知道唐鳳工作很有效率，如何展開一天的工作？首先，他會在上班前看一次 LINE，下班後再看一次 LINE，但是上班時，就專注的工作，這樣不會讓時間被小事所干擾。不會彼此浪費時間。開始工作後，他會使用番茄鐘工作法，將一天上班的時間分成幾個番茄鐘， 事先規劃好工作進度。番茄鐘工作法是經由實驗得到，設定工作 25 分鐘、休息五分鐘，是最有效率的時間管理方式，現在很多人也會學習這樣的管理時間的方法，不但效率越來越好，工作也特別有精神。

每次只要拿出番茄時鐘設定 25 分鐘，認真的做一件事情，之後就認真的休息 5 分鐘，這樣可以提供許多效率。

4. 愛迪生的故事

愛迪生一生只上過三個月的小學，他的學問是靠母親的教導和自修得來的。他的成功，應該歸功於母親自小對他的諒解與耐心的教導，才使原來被人認為是低能兒的愛迪生，長大後成為舉世聞名的」發明大王「愛迪生從小就對很多事物感到好奇，而且喜歡親自去試驗一下，直到明白了其中的道理為止。長大以後，他就根據自己這方面的興趣，一心一意做研究和發明的工作。他一生共發明了電燈、電報機、留聲機、電影機與壓碎機等等總計兩千餘種東西。愛迪生的強烈研究精神，使他對改進人類的生活方式，作出了重大的貢獻。愛迪生常對助手說，人生太短暫了，要多想辦法，用極少的時間辦更多的事情。

一天，愛迪生在實驗室裡工作，他交給助手一個空玻璃燈泡，說：你量量燈泡的容量。轉身，他又低頭工作了。過了半天，他問助手：「容量多少？」他沒聽見回答，轉頭看見助手拿著尺在測量燈泡的周長與斜度，並拿了測得的數字在桌上計算。他說：「時間，時間，怎麼浪費那麼多的時間呢？」愛迪生走過來，拿起那個空燈泡，向裡面倒滿了水，交給助手，說：「裡面的水倒在量杯裡，馬上告訴我它的容量。」助手立刻讀出了數字。愛迪生說：「這是多麼容易的測量方法啊，它又準確，又節省時間，你怎麼想不到呢？還去算，那豈不是白白的浪費時間嗎？」助手的臉紅了。愛迪生喃喃的說：「人生太短暫了，太短暫了，要節省時間，多做事情啊！」

5. 沈芯菱的故事（2012 年獲選為中華民國十大傑出青年、2016 年獲頒總統創新獎）

沈芯菱說自己的祖先是佃農，父母曾創設成衣代工廠，但家裡遭逢變故，經濟壓力變大。她 11 歲開始學習電腦相關技術，至 17 歲時已考取 37 張（電腦及資訊技術相關）國際證照。

她為了讓自己充分掌握科技，有一套自我訓練與習慣的養成方式，例如番茄工作法，就是每次使用電腦 25 分鐘，專注在某個目標，然後休息 5 分鐘後再繼續；或是每次電腦開機前，先設定目標，利用工具軟體時時提醒自己，不要忽略時間管理，該工作時候要專心工作，該休息時候也要徹底休息，因為在資訊豐富的年代，「專注」才是解決問題的答案。

沈芯菱參與了許多公益活動，在忙碌中她也分享自己的經驗，「從自身喜歡的事物出發，你才會願意用心去關懷生活周遭發生的事。」每一個人的時間都是一樣的，為什麼她可以找到這麼多時間做公益的事情呢？這值得我們好好的思考和學習。

肆、參考文獻

林韋伶（2022 年 8 月 3 日）。關於裴洛西，讓人很意外的 point。**今周刊，2022**（2），1-15。https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183025/post/202208030047/

法鼓山網路電視台（2015）。**心靈環保兒童生活教育動畫 2-22 時間魔法**。https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CFc

花丸學習會（2021）。**12 歲之前一定要學的生活大小事：4 訂定計畫 & 時間管理**（伊之文譯）。小熊。（原著出版於 2016 年）

周麗端、唐仙梅（2020）。**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊**。V 主題軸五家庭活動與社區參與。教育部。

張成秀（2011 年 4 月 13 日）。張成秀在黑暗生命中救出自己。**天下雜誌，384**。https://www.cw.com.tw/article/5003345

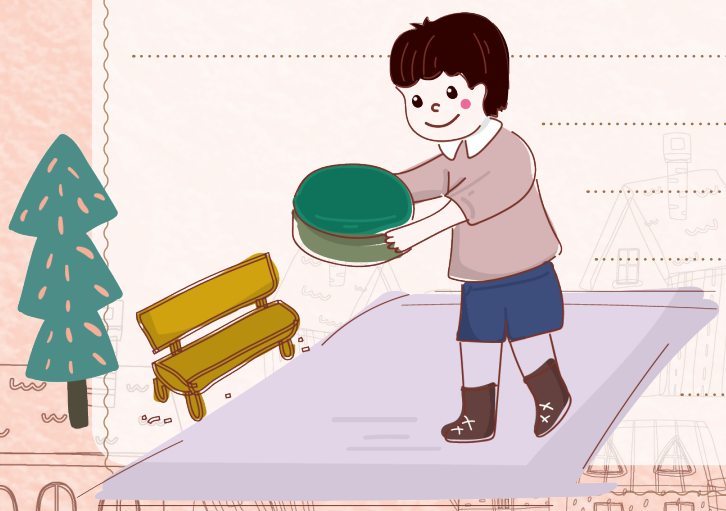
楊倩蓉（2022 年 9 月 27 日）。**不被雜事綁架！唐鳳用「番茄鐘工作法」當時間的主人**。遠見雜誌。https://www.gvm.com.tw/article/94622

漢語網（2022 年 5 月 25 日）。**愛迪生珍惜時間的勵志小故事**。https://www.chinesewords.org/inspirationalstory/21457-216.html

閱部客（2018）。**最科學的時間管理之術，終結你的拖延症**。https://www.youtube.com/watch?v=eUnGNsCS-fI

親子天下（2018 年 5 月 9 日）。**改變的起點 科技自學翻轉青年慈善家沈芯菱的人生**。親子天下。https://www.parenting.com.tw/article/5076968

顏福南（2018 年 1 月 25 日）。**人間有愛善用零碎的時間**。人間福報。https://www.merit-times.com/NewsPage2.aspx?unid=499113



小幫手立大功 五年級

壹、設計說明

編撰者：謝坤達

一、設計理念

課程設計理念來自於現代社會的變遷迅速，在訊息量爆炸的時代，家庭中的每個成員各自為自己的事情忙碌著，那麼應該如何從自己到家庭，從個體到群體，在獨善其身的觀念中，轉化成彼此互相協助，成就一個完整的家庭向心力，考驗著時間管理與家庭和諧共處，是這門課的最終目標。

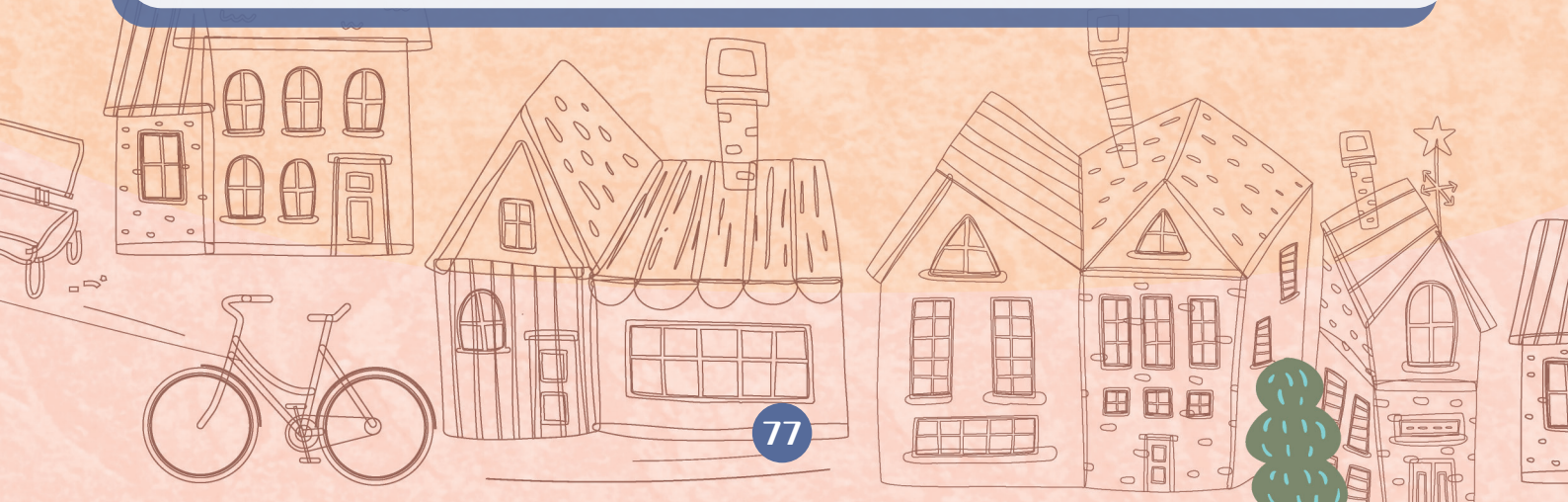
本單元配合總綱核心素養「E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境」，結合綜合領域及社會領域概念進行設計，同時對應家庭教育議題主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-Ⅲ-1 分析並反思家庭生活中的家務分工」、學習內容「E-Ⅲ-1 家務分工的意涵」與「E-Ⅲ-2 符合個人發展的家務分工」為學習重點。

期能符應十二年國民基本教育課程發展本於全人教育的精神，以當中「自主行動」為理念，強調學生是自發主動的學習者，引導學生開展各種互動能力，協助學生應用並實踐所學，共同謀求互惠與共好。

二、內容重點

本課程實施對象為五年級學生，邁入青春期階段，開始有較強烈的自主意識，也漸漸較以同儕為談話對象，與家人間的對話漸次減少，甚至可能因為冷漠不關心而偶有爆發衝突的局面。期許透過系列主題「我有話要說」、「家務有價」、「家庭神隊友」及「幸福方程式」體會不同家庭個體間的實體或心靈互動模式，逐步形塑家戶成員間的尊重及和平共處，促進和諧家庭關係的良好對話。

透過家庭情境劇的衝突，導引出家務工作勞逸不均所帶來的情緒感受，在討論與分享中聚焦家務分工的適切性，也引導學生避免流於設計成只是等待分配工作，卻忽略了育兒與家務操持應具有的正面情感回饋。期間利用「交給我」與「來幫忙囉！家事小幫手」這兩本繪本做延伸，希望培養學生明白如何在有限的時間中，動腦筋有效率地完成家務，進而能產生更強大的內在趨力，領導自己變得自律和自我要求，培養出良好的品格，同時建立身為家庭一份子所應擔負的責任感。



三、單元架構表

活動名稱	節次	教學重點
我有話要說	第 1 節	覺察家務分工人人有責。
家務有價	第 2 節	規劃符合個人發展的家務分工。
家庭神隊友	第 3 節	了解家務時間分配的應用。
幸福方程式	第 4 節	學習主動關心家人，創造雙贏溝通。

四、單元內容

<table>
<tr><td>議題</td><td colspan="2">家庭教育</td><td>設計者</td><td>謝坤達</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">五年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節</td></tr>
<tr><td colspan="3">單元名稱</td><td colspan="2">小幫手立大功</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向</td><td colspan="2">A 自主行動</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目</td><td colspan="2">A3 規劃執行與創新應變</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目說明</td><td colspan="2">E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">家庭教育</td><td colspan="2">主題軸</td><td colspan="2">5/E 家庭活動與社區參與</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">5-Ⅲ-1 分析並反思家庭生活中的家務分工</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">E-Ⅲ-1 家務分工的意涵
E-Ⅲ-2 符合個人發展的家務分工</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td colspan="2">學習主題</td><td colspan="2">性別平等教育—性別角色的突破與性別歧視的消除</td></tr>
<tr><td colspan="2">實質內涵</td><td colspan="2">性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">與綜合領域的連結</td><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="2">1b-Ⅲ-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習內容</td><td colspan="2">Ab-Ⅲ-1 學習計畫的規劃與執行。</td></tr>
</table>

與社會領域的連結	學習表現	2c-Ⅲ-1 反省自己或社會的價值觀、偏見與歧視，並探究其緣由。
	學習內容	Cc-Ⅲ-1 個人在團體中的角色會隨著社會變遷產生改變。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	單槍、電腦、學習單、繪本	

學 習 目 標

1. 了解規劃符合個人發展的家務分工，養成主動參與家務工作的習慣。
2. 體會完善的家務時間分配之益處，並妥善分配家務時間。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：我有話要說（第 1 節） **一、校園情境劇** 【老師設定情境】：爸爸回家坐沙發看電視，姊姊回家就躲到房間滑手機聽音樂，弟弟書包丟在地上，作業沒寫便當盒也沒洗。過了一會兒，爸爸與弟弟嘀咕著「肚子好餓喔！」此時媽媽心中已一陣怒火，但壓抑了下來，還是將菜煮好放在沒人擺好餐墊的餐桌上，等全家人開始吃飯時，弟弟打翻了碗裡的湯，姊姊用筷子翻攪著盤子裡的菜，爸爸嫌棄菜怎麼那麼鹹，便成了壓垮駱駝的最後一根稻草，媽媽負氣將餐桌的菜全都端進廚房，接著房門應聲而響地關了起來，留下一臉錯愕的爸爸與小孩們。 【學生分組演出】：各組依情境設計 1 分鐘戲劇對話，以模擬情境的方式分組上台進行演出。	15’	**實作評量** 參與討論和演出。
二、討論與分享 （一）剛剛演出時，你是擔任媽媽角色的同學，能否與大家分享自己劇中內心的感受為何？ （二）剛剛演出時，你是擔任爸爸、姊姊、弟弟角色的同學，能否與大家分享自己劇中內心的感受為何？ （三）想想看，劇中媽媽可能生氣的原因是什麼？ （四）各組說說看，為什麼安排這樣的對話內容？ （五）家庭中也曾出現過類似情境嗎？ （六）對於「男主外，女主內」的說法，你有什麼看法呢？ （七）如果劇中的情境發生在自己的家中，你會給爸爸、姊姊與弟弟什麼樣的建議呢？	10’	**口語評量** 說出戲劇對白與演出感受。

三、心情便利貼 （一）每位同學 3 張不同顏色的便利貼。 （二）寫下自己若是媽媽的角色，想跟劇中的爸爸、姊姊與弟弟說什麼。（1 個對象寫 1 張） （三）黑板上分成 3 個區塊，大家將各自的便利貼貼到對應的對象欄位。 （四）分組輪流上台看看全班這麼多「媽媽」對爸爸、姊姊與弟弟說了什麼話。	13’	**紙筆評量** 寫出媽媽承攬全部家務的心裡真實感受。
四、小結 家庭中的每個角色都有自己忙碌的事務要進行，在學業與家庭之間、以及工作與家庭之間，常常需要彼此互相體諒，不單純只能靠單一方來完成，因為時間壓縮，任務繁重下，勞逸不均的想法出現，很容易讓家庭間產生衝突。在活動中已經讓孩子覺察到的性別刻板化現象，例如：家務分工中的勞務不均，女性主要擔任照顧的角色，家務工作主要為煮飯、洗衣與照顧家人，引導學生思考如何打破性別的框架，由家人共同分擔家務。	2’	

活動二：家務有價（第 2 節） **一、情境廣播劇** 【老師擔任情境廣播員】：隔天，爸爸與孩子們回到家，發現隔天要穿的球衣沒洗，西裝沒有熨燙過，連廚房水槽裡的碗盤也還在，於是爸爸生氣地說，「為什麼沒人做家務？」此時，媽媽拿出「家事管理員任務薪資表」，明列了坊間請家事達人至家裡做每件家務的報酬，並說：「媽媽平常買菜、煮飯、洗衣服都是為這個家庭在付出，從來沒向大家收取過任何費用，若身為家庭一份子的你們也不願意分擔家務，我是否該向坊間一樣按件計酬呢？」此時連姊姊與弟弟也都一陣哀號。（老師出示事先準備好的「家務管理員任務薪資表」） 【學生擔任情境廣播員】：逐條讀出「家務管理員任務薪資表」。	5’	
二、討論與分享 （一）你贊同劇中媽媽的做法嗎？ （二）想想看，劇中媽媽為什麼會這麼做？ （三）分享一下自己的生活經驗中，在家做家務也會有酬勞嗎？ （四）如果不用金錢來區分，那可以如何分配家務呢？	10’	**口語評量** 根據家庭經驗反思並說出做家務的感受與其價值意義。
三、家務分工表 （一）每位同學一張學習單（附件 5-1 家務分工表）。	23’	**紙筆評量** 經由反思覺察寫出家務分工。

（二）每個人列舉這個家庭可能出現的家務工作，再接續小組討論分享增刪修改自己學習單上的任務。 （三）接著個別完成學習單接續的欄位。 （四）組內彼此分享自己的看法，釐清並擴充不同面向觀點。 （五）全開壁報紙張貼於黑板上，並透過問答彙整謄寫於壁報紙，完成品即為此家庭風暴危機的葵花寶典。 **四、小結** 家務分工的樣貌既複雜又多元，除了因每個家庭生活習慣產生的變化，成員組成份子的專長、興趣、年齡等，也是多重風貌的影響因子。但只要掌握每位成員都參與的公平互惠原則，家庭氛圍將趨於良善，也更能營造良好的家人關係。在活動中引導學生從家務支薪的概念去思考多數女性承擔家務工作的公平性，進而連結到家務分擔的概念。	2’	

活動三：家庭神隊友（第 3 節） **一、繪本導讀：「交給我」** 放學時，同學們正談論著自己在家幫忙做了哪些家事，還說做家事真累，得貼痠痛藥膏。正好路過的奈苗很不以為然，反問：摺衣服、打掃浴室不過是小事情，哪會累到要貼痠痛藥膏啊？不過，奈苗這麼一說，同學們馬上就知道她在家一定沒有幫忙做過家事。被發現這事的奈苗，當下感到很難為情，馬上頭也不回生氣的跑回家了… 自告奮勇要幫忙做家事的奈苗，過程中，歷經失敗、挫折，但同時也感受到家人滿滿的支持，備感溫馨。 **二、家務時間表** （一）每個人思考繪本《交給我》，奈苗所做的家務，對照前一節課這個家庭的情境與完成的「家務分工表」，於小組討論分享中，完成此家庭的每日「家務時間表」。 （二）每組同學一張學習單（附件 5-2 家務時間表），完成此家庭的每日「家務時間表」。 （三）接著以「分組跑關」輪轉聆聽與分享的型式，依序至各組聽聽不同的學習單安排，以利家庭風暴早日落幕。 **三、小結** 家務分工可於家庭會議中討論協調出執行模式，爾後應準確落實，既已在共識中決議成定案，那麼每位家庭成員都應有責任努力。	10’ 28’ 2’	**紙筆評量** 經由討論反思列出家務分工時間表。 **口語評量** 聆聽並說出家務安排的意義。

活動四：幸福方程式（第 4 節） **一、情境廣播劇** 【老師擔任情境廣播員】：好不容易到了週末，媽媽一起床，發現廚房飄來一陣香味，撲鼻而來，走進廚房一看，原來是爸爸穿著圍裙拿著鍋蓋，在瓦斯爐前與滋滋作響的煎蛋正在奮戰中；而在陽台外的姊姊正準備將烘好的衣服給拿進來，媽媽拿起洗衣籃裡的毛衣一看，全都縮水了；在書房安靜寫作業的弟弟，看來應該沒有出什麼紕漏才是，靠近一看，橡皮擦屑已經滿地都是。媽媽吃著焦脆的蛋，看著自己已經無法套進去的毛衣，還有地板上的屑屑，真的又好氣又好笑，一家人相擁著彼此，看來大家設計的分工表有激勵到這個家庭。	5’	
二、繪本導讀：「來幫忙囉！家事小幫手」 日常的每一天，從打掃和整理、洗衣和收納、三餐準備和收拾，以及生活雜事都是學問，每件家務都有它的步驟與方法，只要能掌握書中的生活小細節，每個人都可以是家務達人。	5’	
三、家庭好妙方 （一）每位同學一張學習單（附件 5-3 家庭好妙方）。 （二）每個人參考「來幫忙囉！家事小幫手」繪本所提之家務，回想並完成一個自己很肯定，父母親也讚不絕口的拿手「家庭好妙方」。 （三）透過「超級好朋友」找到搭擋兩兩一組，分享自己的「家庭好妙方」，並完成彼此的心得回饋。 （四）邀請兩組自願的「超級好朋友」，上台互相介紹好搭擋的「家庭好妙方」。 （五）全班同學發表自己印象最深刻，且想回家嘗試看看的「家庭好妙方」。	28’	**實作評量** 覺察並自我肯定完成拿手的家務。 **口語評量** 反思並回饋對他人家務分享的感受。
四、結語 孩子喜歡證明自己做得到，這是邁向獨立的象徵，而「家務力」正是照顧自己的能力。讓孩子一起參與家務工作，是對孩子的認同與信任，相信不管任何年紀的孩子，只要有心於呵護家庭，養成主動分擔家務的好習慣，除了有助於「生活力」的養成，也有助於「同理心」的建立，未來在經營一個溫馨又美滿的家便能無往不利。	2’	

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 我有話要說	養成主動參與家務工作的習慣。	紙筆評量：心情便利貼
活動二 家務有價	學會掃地、拖地了解規劃符合個人發展的家務分工晾衣服、摺雨衣…的家務技巧。	紙筆評量：家務分工
活動三 家庭神隊友	體會完善的家務時間分配之益處，並妥善分配家務時間。	紙筆評量：家務時間表
活動四 幸福方程式	擬訂符合生活情境的實作任務。	實作評量：家庭好妙方

參、附件

1. 附件 5-1 家務分工表學習單
2. 附件 5-2 家務時間表學習單
3. 附件 5-3 家務好妙方學習單

附件 5-1 家務分工表學習單

任務	頻率	負責人	安排原因

附件 5-2

家務時間表學習單

	爸爸	媽媽	姊姊	弟弟
1：00				
2：00				
3：00				
4：00				
5：00				
6：00				
7：00				
8：00				
9：00				
10：00				
11：00				
12：00				
13：00				
14：00				
15：00				
16：00				
17：00				
18：00				
19：00				
20：00				
21：00				
22：00				
23：00				

附件 5-3

家庭好妙方學習單

任務	好妙方	同學回饋

肆、參考文獻

辰巳渚（2016）。**來幫忙囉！家事小幫手**。親子天下。
楠茂宣（2017）。**交給我**（林家羽譯）。薪展文化。（原著出版於 2017 年）

社區資源應用趣學習 六年級

壹、設計說明

編撰者：林作逸

一、設計理念

家庭生活與社區息息相關，家庭從社區中獲取資源，也在社區參與中貢獻資源。透過社區資源參與可維繫並增進家人關係，讓家人互相透過共同的家庭生活增進表達彼此的關愛。本課程由熟悉與家庭生活相關的社區資源（社區中可用資源），進而能依家庭成員的不同發展階段需求，運用社區資源，以社區各種可用資源來進行家庭共學活動、家庭休閒生活規劃與參與，強化家庭與社區的互動與連結。

本單元由總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A2 系統思考與解決問題」項目，對應總綱核心素養「E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。」的具體內涵。

同時對應家庭教育主題軸五「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。（家庭教育議題 E13- 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。）」與學習內容「E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。」及「E-III-4 社區資源的運用。」為學習的重點。

二、內容重點

單元實施對象為六年級學生，學生已學習到個人透過參與家務工作，可以學習到生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞、提升生活品質等意義。更能理解到家務分工考量因素包含年齡、時間、喜好等，應避免性別刻版分工。

本單元即在了解社區中可用資源包含社區人力資源（如志工、奇人……）、學習資源（如學校、圖書館及家庭教育中心等）、社區組織與機構資源（如人民團體、托育安養機構、社區大學等）、公共建設（公園、綠地及運動中心等）、健康照顧資源（如社區心理衛生中心、醫院等）、觀光遊憩資源、文化資源及自然生態資源等。學生也能依家庭成員的不同發展階段需求，運用社區資源，如參與社區圖書館的閱讀起步走活動。

單元設計利用影片等素材，希冀透過小組討論、實作和發表等形式，探討家庭生活和社區資源的運用。本教案設計以「學習型家庭」概念方式延伸，從家庭生活的「需要」向社區探索，透過社區的資源，尋求更多的協助與學習，更能夠學習依照不同家庭成員、不同階段的需求，運用可取得的社區資源進行學習或滿足需求。除正式課程外也可利用微課程或課餘時間如早自習等實施之，亦可融入寒暑假、校園活動和班週會等多元方式，期增加家庭教育融入教育現場的可能性與延展性。

三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
社區學習充電寶	第 1 節	認識與介紹自己的社區、了解自己社區的特色。
社區學習加值寶	第 2 節	認識社區各項資源並能應用各種社區資源。
社區學習趣地圖	第 3 節	以空間和功能認識社區資源的規劃和應用。
社區學習非夢事	第 4 節	學習以各種社區資源規劃並執行家庭活動。

四、單元內容

<table>
<tr><td>議題</td><td colspan="2">家庭教育</td><td>設計者</td><td>林作逸</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">六年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節</td></tr>
<tr><td colspan="3">單元名稱</td><td colspan="2">社區資源應用「趣」學習</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向</td><td colspan="2">A 自主行動</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目</td><td colspan="2">A2 系統思考與解決問題</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目說明</td><td colspan="2">E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">家庭教育</td><td colspan="2">主題軸</td><td colspan="2">5/E 家庭活動與社區參與</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。
E-III-4 社區資源的運用。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td colspan="2">學習主題</td><td colspan="2">戶外教育 - 有意義的學習</td></tr>
<tr><td colspan="2">實質內涵</td><td colspan="2">戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">與社會領域的連結</td><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="2">2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習內容</td><td colspan="2">Ab-III-1 臺灣的地理位置、自然環境，與歷史文化的發展有關聯性。</td></tr>
</table>

		Ab-III-2 交通運輸與產業發展會影響城鄉與區域間的人口遷移及連結互動。 Ab-III-3 自然環境、自然災害及經濟活動，和生活空間的使用有關聯性。
教材來源	自編教材	
教學設備 / 資源	單槍設備、平板或電腦設備、海報紙、影印紙、彩色筆、蠟筆、便利貼、自製生活需求配對卡片。	

學 習 目 標

1. 認識社區的特色與家庭生活相關的各種社區資源。
2. 能應用社區各種資源並能解決個人或家庭問題。
3. 依照家庭成員不同發展階段需求，運用社區資源。

學生先備知能

個人透過參與家務工作，可以學習到生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞及提升生活品質等意義。更能理解到家務分工考量因素包含年齡、時間及喜好等，應避免性別刻版分工。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：社區學習充電寶（第 1 節） **一、地圖與街景 - 尋找社區與學校位置** （一）老師先帶學生在電腦教室或在教室使用平板觀看 youtube 網站上影片〈F01 Google 地圖與街景 _ 尋找學校位置〉影片 https://www.youtube.com/watch?v=8g9c11wpayU，熟悉 google 地圖搜尋及操作。 （二）讓學生練習在 google 地圖上，嘗試練習以學校名稱搜尋觀看街景，並能嘗試在 google 地圖上尋找出自己的家與學校相對位置。	7’	**實作評量** 網路搜尋
二、標示社區地理位置圖 將學校所在社區地圖以 A3 尺寸大小列印出社區地圖，將社區地圖發給每組同學（分為 4 組），請每組組內同學在社區地圖上標示出自家住宅的地理位置和周邊相關街道和重要地標。	4’	**實作評量** 地圖標示
三、討論與分享 （一）從社區地圖中，你能說出在你家附近社區的哪些重要地方嗎？ （二）除了到學校以外，你會到社區的哪些地方做哪些活動？	10’	**實作評量** 參與討論
四、影片欣賞：認識社區 - 以屯山社區為例 https://stv.naer.edu.tw/watch/257361	5’	**實作評量** 影片欣賞

五、分組活動 全班分為四組並推選一位擔任組長，請同組夥伴討論並回答下列問題：請寫在社區地圖上，並推選一位代表向大家報告。 1. 你會怎麼向別人介紹你所住的社區？有哪些自然地景或特殊的人文風景？ 2. 除了學校之外，在你所住的社區中有哪些地方是你喜歡去，也是常去的地方？為什麼？	12’	**實作評量** 討論發表
六、小結 「社區」除含有地理上的關係，還需要它的成員對該地區有一定認識，以及彼此間、以及成為一個社區本體的自我意識方面的認定。社區成員更可以在社區中獲致解決需要的經驗。	2’	

活動二：社區學習加值寶（第 2 節） **一、影片：2021 中莊社區介紹短片** https://www.youtube.com/watch?v=99GZAmwHG0I 影片：02 地方的公共資源 https://www.youtube.com/watch?v=Rzjadz4FsKw	4’	**實作評量** 影片欣賞
二、討論與分享 （一）看完影片後，如果以自然環境、社會文化的分類方式，在你的社區中有沒有這些分類方式的資源？你可以將名稱寫在便利貼後，再將便利貼貼在自然環境或社會文化分類中的其中一種海報上嗎？（如：河流可以貼在自然環境的海報上、媽祖遶境等可以貼在社會文化的海報上）	17’	**實作評量** 便利貼分類
（二）這些社區資源中，有哪些你去過或使用過？可以說說你的經驗嗎？（如：早餐店、便利商店、郵局、派出所、診所、公園、火車站、公車站、停車場、運動中心、球場、圖書館、登山步道、社區發展協會、里辦公處等）你是和誰去的？	17’	**實作評量** 討論發表
三、小結 社區中的資源以社區中環境來看，可大致分為：社會文化與自然環境類型。在社會文化類型資源，主要是社區的文化資源，例如：古蹟、藝文展演活動等。自然環境資源類，主要屬觀光遊憩資源或自然生物的環境。 這些社區中的資源都提供了豐富我們社區生活的能量，也提供我們學習的多元機會。	2’	

活動三：社區學習趣地圖（第 3 節） **一、影片：我的家鄉地圖 【下課花路米 616】** https://www.youtube.com/watch?v=axTQnByeQik （觀賞影片前 3 分鐘）	3’	**實作評量** 影片欣賞
二、分組活動 A3 尺寸列印出社區地圖，將社區地圖發給每組同學（分為 3 組），推選一位擔任組長，將「食」、「衣」、「住」、「行」、「育」、「樂」分別分為三類。 分派給每組任務請同組夥伴討論並回答下列問題：請寫（畫）在海報上。 （一）如果以「食」「衣」在社區來繪製社區的地圖，你會用哪一條「食」「衣」的路線來介紹社區？ （二）如果以不同類型的建築物「住」「行」（交通動線）來介紹社區的住宅環境，你會怎麼介紹？（以此類推，可以分類介紹社區的「育」「樂」（教育文化、休閒運動）路線地圖）。	20’	**實作評量** 社區地圖標示各種功能路線。 **實作評量** 參與討論
三、家人社區生活日記大挑戰 （一）以事先蒐集的社區各項資源、商店和各項生活需求卡片配對及和家人或家庭活動共同使用，讓各組進行競賽。如：老師翻出生活需求卡片上面寫出「家人聚餐」，各組可以舉出「小吃店」、「麵店」、「餐廳」或「便利商店」等，皆可算答對，最快舉牌回答也正確者，該組可得分，比賽以限時得分最高組獲勝。 （二）有哪些家庭需要的資源是社區沒有，但是你和家人希望有的？為什麼？（如停車場（有無「夜間婦女專用車位」或提供孕婦及育有六歲以下兒童者的停車位）、運動中心（有無提供 65 歲以上銀髮族、原住民、低收入戶公益時段免費使用場地）、圖書館及藝文中心等）。	15’	**實作評量** 討論發表
四、小結： 在空間與功能上，能夠重新認識社區內居民的需求，以及討論出社區家庭活動最迫切需要解決的各項問題，並能重新以滿足家庭成員的各種需求重新提出、社區資源的規劃。家庭成員的各種需求重新提出、社區資源的規劃。	2’	

活動四：社區學習非夢事（第 4 節）		
一、影片欣賞	5’	
（一）你／妳有想和家人一起完成的事情嗎？ https://www.youtube.com/watch?v=u1mZuuhjYeY		**實作評量** 影片欣賞
（二）觀賞後提問：	1’	
1. 解封了，你最想做的事？		
2. 解封了，你想和家人做的事？		
二、討論與分享		
（一）請全班同學討論並回答下列問題：	15’	**實作評量** 參與討論
1. 在家人眼中我是 ____ 的小孩？		
2. 你覺得你最需要的是什麼？		
3. 在我的眼中，我的家人是 _____ 的？		
4. 你覺得你的家人最需要的是什麼？		
5. 我希望我的家人能 _____？		
6. 我希望和家人去 _____ 做 _____？		
7. 你最想和家人一起完成的事？	18’	**實作評量** 參與討論
三、全班討論		
（一）居住在社區的居民會因為不同年齡、職業而有應用社區資源滿足家庭不同的需求情形，如雙工作家庭沒辦法準時接送、照顧孩子，需要的是托育孩童的照顧服務（雙工作家庭多，是否有建置完善的托嬰中心）；對家庭成員學生或上班族、銀髮族來說，需要的又不同（日間托老、日間關懷照顧或老人共餐中心）。請舉例說明不同年齡、職業的社區居民，在社區中希望運用資源能滿足的需求。		
（二）從家庭組成分子來看，在社區滿足的需求也不盡相同，班上小朋友可以參考父母工作的情形，想想他們的需求，有沒有哪些不同？ 再看看社區資源應增加那些？也請你分享家中每個成員在不同年齡或生活階段，可能需要使用或參與的社區資源有哪些？		
四、小結	2’	
不同的社區會有不同或獨特的社區資源，社區資源往往也透露出這個社區的人口結構和居民需求等。理想的社區資源規劃和應用，不一定皆以空間為規劃依據，更重要的是滿足社區居民全齡的使用需求，並能鼓勵社區居民充分應用，學習在不同的家庭階段或家人需求上，應用社區資源解決問題。 參與社區活動，豐富家庭生活品質。「以家庭為中心、以社區為基礎」，家庭與社區密切相關，透過家庭建立社區意識，同心協力，妥善運用社區資源，家庭與社區才能永續發展。		

貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 社區學習充電寶	認識和介紹社區，了解社區的特色。	紙筆評量 繪製社區大地圖 6-1「社區學習充電寶」學習單
活動二 社區學習加值寶	認識社區各項資源並能分類應用。	紙筆評量 6-2「社區學習加值寶」學習單
活動三 社區學習趣地圖	運用空間和功能認識社區資源和應用。	紙筆評量 6-3「社區學習趣地圖」學習單
活動四 社區學習非夢事	運用社區資源規劃和執行家庭活動。	紙筆評量 6-4「社區學習非夢事」學習單

參、附件

六年____班____號 姓名_____

附件 6-1 「社區學習充電寶」學習單

請透過網路搜尋資料方式，了解社區開發的歷史與特色。

社區	
地理位置	
開發簡史	
社區中特色景點	
社區特產或其他	

六年____班____號 姓名_____

附件 6-2 「社區學習加值實」學習單

社區資源可分自然環境及社會文化，除了自己的生活經驗外，也可以透過 google map 搜尋，了解社區有哪些資源並加以分類。

資源類型	地點或名稱	使用時機
自然環境		
社會文化		

附件 6-3 「社區學習趣地圖」學習單

以社區的「食」、「衣」、「住」、「行」、「育」、「樂」各種功能性或特色來標示在家庭活動地圖上的路線。

功能性或特色	家庭活動路線標示
食（餐食）	
衣（消費）	
住（建築物）	
行（交通）	
育（學習）	
樂（休閒娛樂）	

六年____班____號 姓名_____

附件 6-4 「社區學習非夢事」學習單

以家庭活動和家人個別需求選擇所需要的社區資源，如果社區沒有這項資源也請說明。

家庭活動	需要社區資源	社區有無	備註
		□有 □無	
		□有 □無	
		□有 □無	

家庭成員	身份	需要社區資源	社區有無	備註
	□銀髮族□上班族 □大學生□高中生 □國中生□小學生 □嬰幼兒□新住民	□日照中心□停車場 □運動中心□圖書館 □公車站□便利商店 □托育中心□夜補校	□有 □無	
	□銀髮族□上班族 □大學生□高中生 □國中生□小學生 □嬰幼兒□新住民	□日照中心□停車場 □運動中心□圖書館 □公車站□便利商店 □托育中心□夜補校	□有 □無	
	□銀髮族□上班族 □大學生□高中生 □國中生□小學生 □嬰幼兒□新住民	□日照中心□停車場 □運動中心□圖書館 □公車站□便利商店 □托育中心□夜補校	□有 □無	

肆、參考文獻

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**。V 主題軸五：家庭活動與社區參與。教育部。

教育部（2014）。**社區**。教育百科。https://reurl.cc/vmDeVA。

筆記欄

家庭活動與社區參與

新北市家庭教育議題課程教材

幼兒園及國小篇

發行單位 新北市政府
發 行 人 侯友宜
總 編 輯 張明文
副總編輯 劉明超、歐人豪
編輯顧問 周麗端
行政編輯 林瑞泰
編審委員 游玉英 鍾雲英 楊麗華 蕭惠文 李瑩映
編輯委員 丁秋燕 吳瑋琳 林玉明 林作逸 林秀桃
陳玟君 彭麗琴 楊麗華 廖香玲 賴 玉
錢雅婷 謝坤達 鐘紫云（依姓氏筆畫排序）
執行編輯 卓惠玲
出版機關 新北市政府家庭教育中心
地 址 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓
電 話 （02）2272-4881
出版年月 中華民國 112 年 4 月
版 次 初版一刷
網 址 https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/
排 版 睿瀅視覺設計有限公司
印 刷 睿瀅視覺設計有限公司

本單位保有所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本單位同意或書面授權。

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government