

高級中等以下學校及幼兒園 家庭教育議題教學示例



主題軸五

家庭活動 與社區參與

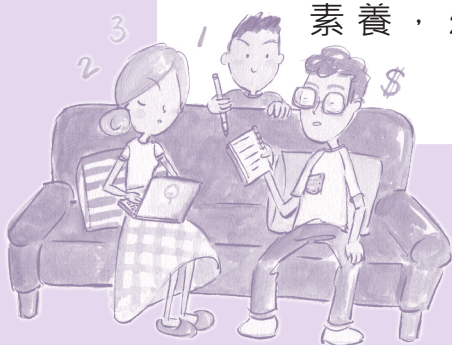
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 編撰

序

教育工作者都衷心期待所有學生皆能透過學習，擁有健康、強力且有韌性的家庭，所以家庭教育在學校如何有效推展，是教育工作者所關心的重要工作之一。除了教育工作者的衷心期待外，依據家庭教育法第十三條第一項「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，及十二年國民基本教育的「家庭教育議題」，學校亦責無旁貸地積極推展家庭教育。

然而，並非每一位老師都有完備的家庭教育基礎，老師們在推展家庭教育時，除參與家庭教育專業研習或進修以提升家庭教育專業素養外，提供家庭教育教學活動設計示例，作為教師推展家庭教育的有利工具，是落實學校家庭教育的基本要件。

本套家庭教育教學活動示例，乃依據家庭教育議題、教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果而設計，並呼應十二年國民基本教育之核心素養，幼兒園階段則呼應幼兒園教保活動課程大



綱。研發過程中，以學習者為主體，每一示例先選擇適合該學習階段的學習表現，思考檢視達成學習表現的學習評量，接著進行學習活動設計。全套示例共五冊，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」、「家庭活動與社區參與」。每冊有 12 個教學活動示例，每一示例都經過許許多多的討論、澄清與修正，期待對高級中等以下學校及幼兒園推展家庭教育有所助益。

本套手冊研發歷程正是新冠肺炎疫情最為嚴峻期間，感謝所有參與的撰寫者透過無數次線上會議，克服實體討論困難，終於完成任務；感謝五冊的審查委員細心審查，提出專業修改建議。

期待本套手冊的完成，能帶來拋磚引玉之效，教師在推展家庭教育的歷程中，參考本示例能設計更多、更精彩的教學活動，一起攜手推展家庭教育，讓每位學習者都能擁有「溫暖、關懷、安全、相聚、包容、接納」的家！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任 周麗端



CONTENTS

序	ii
設計理念與使用說明	01
02 安全社區，幸福家	03
02 家事，全家人的事	11
03 有我，更幸福	19
04 我會做家事	27
05 家室家事我最行	35
06 生活管理魔法師	45
07 家務分工知多少	53
08 社區踏查	63
09 我的家庭時光	71
20 社區與家庭，互動有關係	81
22 家庭相簿說故事	87
22 愛社區樂實踐	105
附錄	113



設計理念與使用說明

本手冊依據十二年國民基本教育的「家庭教育議題」與「教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果」（以下簡稱「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱」，參見附錄），並呼應十二年國民基本教育之總綱核心素養進行教學活動設計。

活動設計以學習者為主體，編寫格式不採用過去從教師角度出發的引起動機、發展活動及總結活動等教學活動步驟，改以幼兒或學生在課堂上進行的活動為主，輔以部分的教師講授或總結。

針對幼兒園、小學低年級、小學中年級、小學高年級、國民中學及高級中學等不同學習階段，本手冊依據每一個階段的家庭教育學習表現設計兩個示例，除了幼兒園階段以外，配合高級中等以下學校學生之學習時間，其一以各個學習階段的「節」為單位進行設計，另一以少於一節課時間的「次」為單位規劃活動，以增加教師進行教學活動之彈性。

家庭教育法第十三條第一項規定「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，為利學校落實執行此規定，本手冊之教學活動設計均為外加課程（幼兒園階段除外），亦即不論是以「節」或是以「次」為單位的活動所規劃的教學時間，均非融入十二年國民基本教育中各學習領域之教學時間，其教學時間規劃說明如下：

1. 以「節」為單位的示例，可運用於彈性學習課程、未安排活動的班會或週會、定期評量的下午等時間進行。
2. 以「次」為單位的示例可於晨間或導師時間、班會或週會既定活動後之剩餘時間進行。
3. 課後學習活動計入學習時數，因此不論以「節」或以「次」為單位的活動都可運用週末、寒假或暑假等時間，可搭配在幼兒園或學校內的活動進行。

教學活動示例之內容，分為設計說明、單元評量、參考資料及附件四部分，分別說明如下：

1. 設計說明，包含以下四項主要內容：
 - (1) 設計理念：說明該示例對應的家庭教育學習表現及學習內容、配合之總綱核心素養、活動設計之對象及主要活動方式與目的。
 - (2) 內容重點：提供幼兒或學生透過教學活動所習得的家庭教育相關素養。
 - (3) 單元架構表：表列該示例包含的活動名稱、節數或次數、每次或每節活動的時間、方式及目標。
 - (4) 單元內容：主要包含設計依據、學習目標及活動設計三部分。
 - ①設計依據：包含總綱核心素養、家庭教育議題、其他議題融入、其他領域 / 科目連結、教材來源及教學設備 / 資源等內容。

- ②學習目標：幼兒或學生透過該示例之活動，所欲達成之家庭教育素養。
- ③活動設計：包含活動內容及實施方式、時間及搭配之學習評量。
2. 單元評量：表列每一節或每一次活動的評量目標、評量方式及搭配的評量工具。
 3. 參考文獻：撰寫內容重點所引用之資料。
 4. 附件：活動設計中所運用的繪本、書籍、影片、歌曲或桌遊等之簡介，與設計者編製之教材、學習單或海報示例等。

本手冊共計十二個教學活動示例，各示例對應之家庭教育學習重點如下：

活動名稱	對應之家庭教育學習表現、學習內容	
安全社區， 幸福家	5-0-1 辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全。	E-0-1 家庭與社區生活中潛在危險情境。 E-0-2 家庭與社區生活中，自我安全的保護。
家事， 全家人的事	5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。	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。
有我，更幸福	5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。	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。
我會做家事	5-I-2 參與家務工作。	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。
家室家事 我最行	5-II-1 了解並運用家務工作技巧。	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。
生活管理 魔法師	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排。	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。
家務分工 知多少	5-III-1 分析並反思家庭生活中的家務分工。	E-III-1 家務分工的意涵。 E-III-2 符合個人發展的家務分工。
社區踏查	5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。	E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。
我的家庭時光	5-IV-1 了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人。	E-IV-1 家人生活作息的觀察與記錄。 E-IV-2 家人生活支持的資源與協助。
社區與家庭， 互動有關係	5-IV-4 分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結。	E-IV-6 家庭與社區的互動關係。 E-IV-7 家庭與社區關係的建立連結。
家庭相簿 說故事	5-V-2 營造學習型家庭。	E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。
愛社區樂實踐	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能。	E-V-7 家庭在社區的角色與責任。 E-V-8 家庭社區責任的實踐策略。

01

安全社區，
幸福家





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全」(5-0-1)，與學習內容「家庭與社區生活中潛在危險情境」(E-0-1)、「家庭與社區生活中，自我安全的保護」(E-0-2)。內容主要藉由繪本共讀、情境練習、團體討論，引導幼兒覺察自己在日常生活中可能遭遇的危險，培養幼兒有能力辨識危機，且在不論是面對熟識親友或陌生人的奇怪行為時，皆能勇於拒絕並表達自己的感受，且懂得尋求信任他人的協助。

(二) 內容重點

家庭與社區是幼兒最熟悉、信任的生活圈，認識家庭及社區的危險情境並懂得保護自己，能讓幼兒在安全無虞的環境成長(李秀靜，2020)，以下說明家庭與社區的潛在危險及自我保護方式。

1. 家庭潛在危險及自我保護方式

家庭中最常發生危險的地方是客廳，其次是浴室、臥室，最後則是廚房；而家中常發生的傷害則包括跌倒、墜落、壓傷、砸傷、夾傷、撞傷、刺傷、燙傷等(郭盈秀，2015)。要避免這些危險及傷害，不可以在容易跌倒的廚房、浴室玩耍奔跑；在家人的陪伴下使用電器或工具，也可以避免操作不當而割傷、夾傷等。另外，家中不認識的瓶罐和食物也不能隨意亂吃，否則可能發生中毒事件！登高攀爬也是家中常發生的危險，在陽臺、窗邊的沙發或家具上都應該格外小心才不會發生墜落意外。若不小心發生危險意外，可以學習處理輕微的傷口、撞傷時懂得利用冰敷，緩解傷勢與疼痛，發生緊急狀況時則應該馬上尋求家人的協助，真的十分危急的狀況則可以撥打報警專線 110 或救護車專線 119。

2. 社區潛在危險及自我保護方式

在社區環境活動時要注意交通安全，靠近馬路、過馬路時注意來車，並握緊家人的手、避免獨自穿越馬路；乘坐腳踏車、家人駕駛的汽車或機車時繫上安全帶和戴上安全帽，也可以大幅降低危險意外的傷害。

社區中的危險情境還包括陌生人的奇怪行為，可能發生在社區庭院、公園等熟悉的地點，當陌生人做出奇怪的行為，要保持冷靜並快速回到家人身邊。但要注意，即使是認識、熟悉的人也可能發生讓自己感到不舒服或侵害自己身體的行為，所以即使是熟識的人也應該避免獨處，最好能夠有家人的陪同，以避免危險發生。當遇到危險情境時，應該要找信任家人協助，或走到人多的地方、進入周邊店家尋求協助，也要注意外出時應跟隨好家人、不落單(李秀靜，2020)。

(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
在家·在外· 都安全！	第 1 次	30	藉由共讀繪本了解在家中及馬路周邊活動時可能遇到的危險。
不合宜的互動 要說「不」！	第 2 次	30	透過繪本討論及情境練習，認識陌生或認識的人可能出現的奇怪行為，習得適當的應對方式或保護自己的方法。

(四) 單元內容

議題	家庭教育		設計者	范穎芳
實施年級	幼兒園 (中大混齡班)		總次數	共 2 次，合計 60 分鐘
單元名稱	安全社區，幸福家			
設計依據				
總綱 核心 素養	面向	N/A		
	項目			
	項目 說明			
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與		
	學習 重點	學習 表現	5-0-1 辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全。	
		學習 內容	E-0-1 家庭與社區生活中潛在危險情境。 E-0-2 家庭與社區生活中，自我安全的保護。	
議題 融入	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
與其他領域/ 科目的連結	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域			
	中 / 大 -1-5-3 辨識生活環境中的危險，維護自身的安全。 中 / 大 -3-2-1 保護自己身體的隱私部位，並適時尋求協助。			
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：(1) 小心，不可以《注意交通安全》 (2) 危險！在家小心 (3) 怪叔叔			
教學設備/ 資源	電腦、投影及音響相關設備			



學習目標

1. 了解居家環境和道路上可能遇到的危險，展現安全合宜的行為。
2. 辨識人際互動中他人奇怪的行為，懂得應對、拒絕他人不合宜的互動以保護自己。

幼兒先備知識：理解圖畫書中的角色、情節、主題。

活動設計

活動一：在家，在外，都安全！

次數 ①—②

1. 共讀繪本「小心！不可以」（附件 1-1）。 5'
2. 討論與經驗分享： 10'
 - (1) 小熊、小白兔、大猩猩分別在馬路上做了什麼？為什麼沙鼠市長要說「小心！不可以！」？你覺得他們應該怎麼做才安全？
 - (2) 請分享你在馬路附近活動的經驗，或是曾經在路上發生危險、受傷的經驗。
 - (3) 在路上或道路周邊發生危險、受傷時，你會怎麼處理？
 - (4) 除了走在馬路上要注意安全，還有哪些路上安全守則？（例如走路要看路、搭車時要繫安全帶、戴安全帽等）
3. 共讀繪本「危險！在家小心」（附件 1-2）。 5'

共讀「在家玩遊戲」、「廚房安全」、「安全使用電器」、「院子安全」、「了解清潔劑」、「安全用工具」。
4. 討論與經驗分享： 7'
 - (1) 故事書中提到哪些家中可能發生的危險？為什麼會發生這些危險？
 - (2) 平時你會在家中的客廳、廚房、陽臺做哪些事？哪些是安全的事？哪些是危險的事？
 - (3) 說說你在家中發生過的危險或受傷經驗及處理方法。當時的情況和你的心情、感受是？
 - (4) 未來在家中廚房、浴室或玩遊戲時，你會怎麼做來讓自己保持安全？
5. 小結： 3'

生活中我們最常待在家裡、到幼兒園或是社區附近的公園等地方活動，我們要學習在不同的地方保護自己。第一，吃的安全！在家中或社區周圍，不認識的東西不能隨意亂吃，才不會發生發生食物中毒！第二，居住的安全！不可以在家中容易跌倒的廚房、浴室玩耍奔跑，使用電器或工具時，也要有家人的陪伴；不論在家中或社區，也不應該在陽臺、家具或圍牆上登高攀爬，否則可能發生墜落意外。

口語評量

說出道路周邊可能遭遇的危險、處理方式及安全適當的行為。

口語評量

描述居家環境可能發生的危險，並說出不同家庭情境中的安全行為。

活動設計

第三，行走和交通安全！當我們靠近馬路、過馬路時一定要注意來車，握緊家人的手，不可以在路邊嬉鬧玩耍；乘坐腳踏車、家人駕駛的汽、機車時也要記得繫上安全帶和戴上安全帽，這樣才安全！

如果真的不小心受傷了，應該立即找家長協助；發生危險情況時也可以撥打緊急電話 110、救護車專線 119。懂得保護自己也保護家人，家庭安全最重要！

活動二：不合宜的互動要說「不」！

次數

①

②

1. 共讀繪本「怪叔叔」（附件 1-3）。10'

2. 討論與經驗分享：10'

(1) 為什麼怪叔叔總是要請別人幫忙？你覺得怪叔叔向胖臉兒問路是件不合宜的事情嗎？為什麼？

(2) 除了問路，還有哪些行為是讓人覺得奇怪、不合宜的？

(3) 如果被怪叔叔抓走，可能發生什麼事？胖臉兒跟小領結想了哪些辦法不被抓走？

(4) 除了繪本中的「怪叔叔」，生活中還有哪些人也可能對自己做出不合宜的行為？

(5) 分享有人在路上跟你說話或讓你感到不舒服的經驗。你怎麼回應他？（包括陌生人或認識的人）

(6) 如果認識的人對你做出不合宜的舉動，或是遇到陌生人做出奇怪的行為，除了胖臉兒的方法，還有哪些方法可以保護自己或求救？

3. 情境練習：判斷情境是安全還是不安全，安全情境用手比圈，不安全情境用手比叉。7'

(1) 情境一：在社區遊戲場玩的時候，不熟識的鄰居阿姨在我的家人不在時，邀請我去她家玩。(X)

怎麼做才對——不論是男生、女生、認識的人、不認識的人，只要是邀你「單獨」到他家玩，都應該堅持拒絕！

(2) 情境二：到公園玩時，家人在跟朋友聊天，我自己離開大人的視線範圍，單獨一個人去探險。(X)

怎麼做才對——即使是熟悉的社區、公園，都應該有大人的陪伴，這樣發生危險了才能及時尋求協助！

(3) 情境三：在社區中庭遇到鄰居叔叔禮貌地跟我打招呼、關心我，我有禮貌地回應他。(O)

(4) 情境四：常來家裡作客的人，可以跟我獨處時拉著我的手不放。(X)

怎麼做才對——要懂得保護自己的身體，不論對方是男性、女性，即使是熟識的人，也不能隨意碰觸你的身體！

(5) 情境五：在公園玩時，有不認識的陌生人要請我吃糖果，我趕快跑到家人身邊。(O)

口語評量

說出他人奇怪或不合宜的行為，以及後續的處理方式。



活動設計

(6) 情境六：在公園玩時，有陌生人向我問路，請我自己帶他去。(X)

怎麼做才對—向小孩子問路是一件不合宜的事情，若有人向你問路，你應該趕快離開、回到家人身邊，避免和他/她交談。

4. 小結：3'

陌生人不一定只出現在陌生的地方，也許就在社區的庭院或是常去的公園等，外出時我們要跟隨好家人，也不要獨自跑到家人看不見的地方玩；如果有陌生人跟你說話、做出不合宜的行為，記得要保持冷靜、快速回到家人身邊，或是走到有人的地方、到商店尋找協助。

做出不合宜行為的陌生人不一定是怪叔叔，也可能是怪阿姨、怪姐姐、怪哥哥。而且除了陌生人之外，家中的家人、親友或是認識的鄰居也可能對我們做出不合宜的舉動，這時雖然比較難立即尋求協助，但是記得別害怕，要勇敢地向學校老師尋求協助！

隨時注意周遭環境的人，懂得保護自己很重要！

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 在家，在外， 都安全！	了解居家環境和道路上可能遇到的危險。	口語評量
活動二 不合宜的互動 要說「不」！	辨識人際互動中他人奇怪的行為，懂得應對、拒絕他人不合宜的互動以保護自己。	口語評量

三、參考資料

李秀靜(2020)。家庭與社區。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 主題軸五：家庭活動與社區參與(頁58-79)。教育部。

親子天下(2021)。大野狼在哪裡，正視兒少熟人性侵。<https://site.parenting.com.tw/topic/SexualAssaultOfChildren-352>

郭盈秀(2015年8月21日)。盤點家中暗藏的5大嬰幼兒安全危機。媽媽寶寶。<https://www.mombaby.com.tw/articles/4122>



附件 1-1

小心，不可以《注意交通安全》

一、繪本資料

書名	小心，不可以《注意交通安全》	頁數	32
作者	文圖 / 鐵皮人美術	譯者	——
出版單位	漢湘文化事業股份有限公司	出版年份	2009

二、繪本簡介

嘿呦！嘿呦！森林裡的動物一起動起來，蓋了一條寬大又平坦的馬路！沙鼠市長開著全新的敞篷小汽車，準備來試試新蓋的馬路怎麼樣！他開心地上路了，但是.....才剛出發，沙鼠市長就得緊急煞車！「小心！不可以！」小熊怎麼在馬路上玩球呢？這樣很危險呢！沙鼠市長趕緊提醒小熊。沒想到一路上，沙鼠市長遇到了好多動物，有的在馬路上蹦蹦跳跳、有的低著頭過馬路、還有動物看不懂紅綠燈差點就被撞上了！

沙鼠市長一趟旅程雖然走走停停，一直遇到動物們在馬路上做出危險的動作，但好在有沙鼠市長提醒大家要「小心！」也讓動物們知道哪些事情是不能在馬路上進行的！





附件 1-2

危險！在家小心

一、繪本資料

書名	危險！在家小心	頁數	40
作者	文 / Natthachan Kosititaporn、 Nichavee Permpoonphatipat & Suphalak Phoonsinburanakun 圖 / Warisa Poolpermsub 等	譯者	Selene Su
出版單位	幼福文化事業股份有限公司	出版年份	2020

二、繪本簡介

家，是我們最常待的地方。家裡有很多地方好玩、有趣、溫暖、舒適，但是家中其實也有危險的地方喔！跟著圖畫書中的小主角來到他們的家中，一起好好了解居家安全的重要性，這樣受傷危險都會遠離我們。在廚房裡要注意哪些事情呢？不奔跑、不調皮搗蛋，好好坐著自己吃飯，這樣就能養成好習慣。如果偷偷在廚房裡玩刀子，可能會發生哪些事情呢？如果媽媽在煮飯時，我在一旁玩玩具，可能會發生哪些事情呢？生活中的危險意外就是發生在不注意、不小心的時候！所以不論是在廚房或浴室裡活動，又或是在家中玩遊戲、家中使用電器、我們都應該更懂得照顧自己，保護自己的安全！

本示例使用 26 頁至 37 頁。

附件 1-3

怪叔叔

一、繪本資料

書名	怪叔叔	頁數	32
作者	文圖 / 李瑾倫	譯者	——
出版單位	財團法人信誼基金會信誼基金出版社	出版年份	1999

二、繪本簡介

胖臉兒聽說了一件可怕的事情，他趕緊告訴好朋友小領結，聽說外面有一個「怪叔叔」！他什麼都不會做，每天都在等著出門請小豬幫忙，而且他還有很多好吃的糖果，但是.....怪叔叔可是會抓小豬的，害怕的胖臉兒和小領結想出了好方法，他們開始想像如果在路上遇到怪叔叔，他們要勇敢大聲地說「不要！」或是拿出可以求救的哨子發出警告的聲音！靠著他們堅定的心還有聰明的腦袋，往後遇到怪叔叔也不怕了。

02

家事，
全家人的事





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「參與簡易家務工作，維護家庭生活環境」(5-0-2)，以及學習內容「幼兒在家庭生活中的自理能力」(E-0-4)、「簡單的家務工作技巧及家庭生活環境的維護」(E-0-5)。內容主要藉由共讀繪本、團體討論以及實際參與家務工作，培養幼兒主動自發的品格、增進幼兒的生活自理能力。幼兒完成生活自理項目或是照顧、協助家人後，能享受成長的喜悅及成就感，並能體會家人的辛勞。

(二) 內容重點

1. 幼兒的生活自理

生活自理是每個人不可或缺的基本能力，讓我們可以把自己照顧好！幼兒的生活自理項目包括自己吃飯、穿衣、盥洗、摺棉被、收拾玩具等，讓我們能維持個人衛生、整潔及健康。把自己打理好，就能夠保持乾淨並擁有健康的身體，也可以避免衛生習慣不好帶來的疾病或尷尬情況。

2. 適合幼兒的家務工作

家務工作指的是維持家庭日常所需的工作，包含關愛與照顧家人、餐飲處理、環境及衣物整理……等，幼兒能練習的家務工作從自己開始到整個家，除了把自己打理好之外，還可以和家人一起做家務工作，包含佈置餐桌、餐後擦桌子、摺衣服、垃圾分類、與家人一起採購物品等。隨著身體動作發展，選擇適合的家務工作，不僅能夠建立主動負責的良好品格、學習物歸原位的技巧，也可以透過家務工作來練習肢體協調、手眼協調、精細動作等，增強個人能力、也就能夠負責更多事情(黃靜宜，2020)。另外，透過練習「分類」的技巧，也可以了解跟家務事相關的事務有哪些，例如衣物、背包都是服裝的配件，在進行家務整理時可以把它們收納在一起，而鍋子、餐具則是用餐工具，用餐完清洗後將它們歸類到相同的地方！了解這些分類、收納的原則，我們做家務時也會更輕鬆喔！

3. 幼兒家務參與

做家務是件開心的事情，代表自己有能力完成更多事情，家庭中每位成員的能力不同，喜歡做的家務工作也可能不一樣，考量不同年齡、喜好、能力來一起執行家務，不僅能夠分擔家人的辛勞、節省家人的時間和體力，也能從參與家務中獲得成就感、從安排與執行家務中建立起與家庭的連結，同時感受到共同參與家務活動的愉悅心情(黃靜宜，2020)。



(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
整齊乾淨的我	第 1 次	30	藉由繪本了解維持個人衛生及儀容整潔的重要性，並實際練習基本生活自理技能。
我是小幫手	第 2 次	30	藉由繪本了解參與家務的意義，增進主動參與家務的意願，並練習將物品分類及收納。
家事好簡單 I	第 3 次	30	利用課餘時間參與一項家務工作。
家事好簡單 II	第 4 次	30	分享參與家務的經驗，體會做家務的辛勞與喜悅。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	范穎芳
實施年級	幼兒園 (中大混齡班)	總次數	共 4 次，合計 120 分鐘
單元名稱	家事，全家人的事		
設計依據			
總綱 核心 素養	面向	N/A	
	項目		
	項目 說明		
家庭 教育	主題軸	主題軸五：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	N/A	
	實質 內涵		
與其他領域/ 科目的連結	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域、認知領域		
	社 - 大 -3-1-1 建立肯做事、負責任的態度與行為。		
	社 - 中 -3-6-1 維護生活環境的整潔。 認 - 中 / 大 -2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名。		
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：(1) 如果不洗澡 (2) 謝謝你！小幫手		
教學設備/ 資源	1. 電腦及投影設備 2. 小鏡子、梳子		



學習目標

1. 了解維持儀容整潔的重要性，並能自己整理服裝儀容。
2. 了解物品分類技巧及物歸原位的原則，並主動參與家務工作，體會做家務的辛勞與喜悅。

幼兒先備知識：N/A

活動設計

活動一：乾淨整齊的我

次數 ①—②—③—④

1. 共讀繪本「如果不洗澡」（附件 2-1）。10'

2. 討論與經驗分享：10'

- (1) 明一為什麼不想洗澡？明一三週不洗澡，遇到什麼狀況？
- (2) 每天洗澡是重要的事情嗎？為什麼？
- (3) 分享自己洗澡的經驗。
- (4) 除了洗澡還有哪些方式可以維持整潔？

3. 生活自理練習：7'

- (1) 用肥皂實際練習洗手口訣「內外夾弓大立腕」，並以手帕沾水、擰乾後擦拭臉部、耳朵、脖子。
- (2) 照鏡子檢核服裝整齊並梳理頭髮，保持整潔。

4. 小結：3'

日常生活中有很多事情看起來很平常，也許有點麻煩或是花時間，但卻是生活中一定要做的事情，除了洗澡之外，還有刷牙、洗臉、每天換乾淨的衣服，都是為了將自己打理得整齊乾淨。把自己打理好，就能夠保持乾淨並擁有健康的身體，也可以避免衛生習慣不好帶來的尷尬情況，每天的心情也會跟著感到愉悅！

口語評量
描述生活自理的經驗及維持整潔衛生的重要。

實作評量
洗手、洗臉，並照鏡子整理自己的服裝儀容。

活動二：我是小幫手

次數 ①—②—③—④

1. 共讀繪本「謝謝你！小幫手」（附件 2-2）。5'

2. 討論與經驗分享：10'

- (1) 故事中的小幫手做了哪些家事？
- (2) 當媽媽跟她說「謝謝你！小幫手！」，你覺得小幫手的心情會變得怎麼樣？你怎麼知道的？
- (3) 分享與家人一起做家事的經驗。你最喜歡做哪些家事？為什麼？
- (4) 你覺得誰應該負責做家事？家人之間可以怎麼分工會更好？
- (5) 當你主動做家事時，家人會給你什麼回應？你的感受如何？
- (6) 除了做家事，還可以做哪些事情讓自己變成家中的小幫手？

3. 共讀「看漫畫輕鬆學：整理收納」（附件 2-3），並練習物品分類及物歸原位。10'

實作評量
將家庭相關的物品分類、收拾歸位。

活動設計

- (1) 取教室玩具、教具、扮演教具中，與家庭或家事活動等相關的物品，如衣服、廚具、食物等混合放置地面，討論並將這些物品分類，說明為什麼如此分類。
- (2) 檢視教室有無尚未分類的玩具、教具，並將所有物品歸位、收拾環境。

4. 小結：3'

家務工作有很多種，除了故事中小幫手做的環境打掃之外，和家人一起採買食物、照顧家人也都是家務工作的一種！今天學習了分類和收納的好方法，分類的方式可能是依照這些物品會出現的場所，相同的放在一起；或者是用途相同的物品放在一起。這樣的分類也可以用在整理家中各個環境，或摺衣服時將衣物分類、收拾垃圾時將垃圾分類等。把家裡的東西整理好，除了可以讓生活空間變得整齊明亮，也會讓我們的手眼更靈活！把環境打掃乾淨也是件有成就感的事情！

5. 課後學習活動：2'

- (1) 回家選擇一項家務工作，獨自或和家人一起完成。
- (2) 畫下你進行家務工作的樣子，再請家人協助填寫家務名稱、給你鼓勵和肯定並簽名，即完成「家事好簡單」(附件 2-4)！下週帶到課堂中分享。

活動三：家事好簡單 I

次數 ①—②—③—④

利用課餘時間參與一項家務工作，完成「家事好簡單」(附件 2-4)。

30'

實作評量
參與一項家務，並完成「家事好簡單」。

活動四：家事好簡單 II

次數 ①—②—③—④

1. 經驗分享：28'

輪流將「家事好簡單」(附件 2-4)張貼在白板上，說明自己參與家務工作的經驗(做家事的過程、與家人的互動、完成家事時的感受等)。

2. 小結：2'

做家務是件開心的事，代表我們能夠完成越來越多事情了。每個人的能力不同，喜歡做的家務工作也可能不一樣，也許我們還沒辦法做到最好，但是積極主動、努力認真就會越做越好。家務工作如果只有一位家人獨自進行，他會感到非常疲累，如果大家能夠一起做，不但能節省時間和體力，也會發覺和家人一起做家事的樂趣。

口語評量
分享參與家務工作的經驗與感受。



二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 乾淨整齊的我	了解維持儀容整潔的重要性，並能自己整理服裝儀容。	口語評量 實作評量
活動二 我是小幫手	了解分類技巧及物歸原位的原則。	實作評量
活動三 家事好簡單 I	主動參與家務工作，體會做家務的辛勞與喜悅。	實作評量 (附件 2-4 「家事好簡單」)
活動四 家事好簡單 II	主動參與家務工作，體會做家務的辛勞與喜悅。	口語評量

三、參考資料

黃靜宜 (2020)。家務工作參與。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 18-35)。教育部。



附件 2-1

如果不洗澡

一、繪本資料

書名	如果不洗澡	頁數	36
作者	文 / 黃小衡 圖 / 棉花糖	譯者	——
出版單位	小悅讀出版股份有限公司	出版年份	2019

二、繪本簡介

「洗澡不洗澡是自己的事情，跟別人沒關係。」真的是如此嗎？書中主角明一覺得洗澡好麻煩呀！還得要換衣服，冬天的時候又好冷，沒洗澡又不會怎麼樣！他決定試試看都不要洗澡，沒想到接下來的幾天、幾週，明一真的都沒洗澡！但是……他的身上開始出現了難聞的氣味，不管到哪裡都出現了令人尷尬的情形，圖書館的同學們聞到了酸酸的味道，以為是酸掉的豆汁。到朋友家慶生，大家聞到奇怪的味道，便開始尋找這股「死老鼠的味道」。明一聞了聞自己、緊張地搓著自己的手，原來不洗澡會發生這樣的狀況呀！這下他才體悟到，原來保持身體乾淨沒有臭味有多麼重要！



附件 2-2

謝謝你！小幫手

一、繪本資料

書名	謝謝你！小幫手	頁數	32
作者	文 / 何采諭 圖 / 洪波	譯者	——
出版單位	小魯文化事業股份有限公司	出版年份	2011

二、繪本簡介

媽咪！我要幫忙！小幫手最喜歡幫忙了，所有家事她都主動去做，她會拿起拖把將地板拖乾淨、她會倒滿灑水壺澆花、她還能提起一大袋的垃圾拿去倒！但是地板好像拖得太濕了、盆栽好像澆太多水了，哇！杯子打破了……。每當小幫手做家事時，總會發生一點小差錯，媽媽站在一旁看著她努力完成家事，耐心等待她做完再來幫忙善後，雖然小幫手作家事時總是沒辦法做得像媽咪一樣好，但是她總是這麼熱心，媽咪好感謝她！

附件 2-3

看漫畫輕鬆學：整理收納

一、書籍資料

書名	看漫畫輕鬆學：整理收納	頁數	144
作者	大野直人	譯者	周姚萍
出版單位	遠見天下文化出版股份有限公司	出版年份	2019

二、書籍簡介

阿寶從來不整理房間，他的房間亂得可怕！有一天出現了自稱「整理大神」的光頭叔叔，要幫阿寶整理房間。幽默風趣的整理大神跟阿寶一起玩遊戲，透過遊戲，阿寶發現整理並不難！還很好玩！他學會了收納整理的技巧，讓房間變得好整齊，而且他在不知不覺中變得愛整潔，這樣的好習慣讓房間能夠維持乾淨。

除了整理收納以外，阿寶還學會了關心、關注以前從來沒注意過的物品，很多東西是他成長過程中充滿回憶的物品，藉由回憶這些東西，阿寶不但更加了解自己，也更懂得珍惜自己所擁有的事物！

本示例使用第 14 頁至 17 頁，內容簡介如下：

阿寶房間的地上散佈著各式各樣的東西。怎麼做才能輕鬆收拾，一直維持著整潔乾淨呢？整理大神教阿寶把物品「分類」。

分類、整理、收納物品，並不是不斷地把東西丟掉，單純的讓空間裡的東西變少而已，而是把每一樣物品拿出來重新想一想，這個物品到底是「需要的東西」還是「想要的東西」？如果「需要的東西」沒收好、「不需要的東西」一直沒丟掉，空間會越來越擁擠雜亂，所以學會分類，並且仔細思考每個物品和自己的關係，是學習收納整理的第一步。一旦學會正確的分類、收納方式，家裡不雜亂也不會找不到東西，具備這樣的好習慣才能讓環境乾淨整齊，生活也輕鬆快活。

家事好簡單

幼兒姓名：_____

我長大了！我會做家事！

請家長協助孩子記錄成長、分擔家務的時刻，讓孩子選一項家務來做，並畫下自己做家事的樣子；請家長協助填寫家務名稱並給孩子回饋，讓孩子於下週到幼兒園與大家分享家務經驗！

今天的日期是 ____ 年 ____ 月 ____ 日

我要 _____ (家務類別/名稱，請家長填寫)

我認真的模樣 (畫下來)：



孩子這麼認真地做家事，給他 / 她一些肯定和鼓勵吧！

寶貝，我想對你 / 妳說：

家長簽名：_____

03

有我，
更幸福





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「建立良好的家庭生活習慣」(5-I-1)與學習內容「良好家庭生活習慣的意涵」(E-I-1)、「自己與家人生活作息的配合」(E-I-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「身心素質與自我精進」項目之「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」(E-A1)具體內涵設計。透過各種情境展示或角色扮演了解良好的生活習慣，並在實際生活中實踐，此外也理解家人不同的生活作息，並能彼此配合。

(二) 內容重點

判斷好習慣的標準，端看此習慣是否對自己、別人，以及社會產生好處，要養成好習慣的基礎，即是從養成良好的家庭習慣開始。建立良好的生活習慣，須從小做起，包含：隨手將物品歸位，定期打掃與清潔、按時完成學校作業，保持良好衛生習慣、主動參與家務工作等(黃靜宜，2020)。

「作息」一詞就是工作與休息，以人的行為來說，就是一天生活當中各種行為的展開，以低年級的孩子來說，包含：起床、上學、吃三餐、寫功課、睡覺...等行為；而生活作息的安排，就是在合適的時間，進行合適的活動，其中最重要的就是依據「日」、「夜」的節律來安排生活。在家庭中有不同的家庭成員，每位家人的作息不同，若要順利進行個人與家庭的各項工作，就要讓家庭中的成員建立良好的作息，擁有良好的精神狀態。因此不僅自己要養成日夜正常的生活作息以外，還要配合家人的作息，以了解家人的辛苦，降低自我中心的觀點，學習尊重與體諒，如此才是維繫長期良好家人關係的秘方(黃靜宜，2020)。

(三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
好習慣糾察隊	第 1 節	40	透過圖片情境，思考常見的壞習慣所造成的後果，並經由分享討論，提出改進的方式，藉此了解良好生活習慣。
好習慣評一評	第 2 節	40	利用課餘時間記錄自己的良好生活習慣。
我是懂事 好孩子	第 3 節	40	藉由情境演出，思考遇到家人作息時間與自己不一樣時，要如何配合家人的時間。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	侯惠敏
實施年級	1-2 年級	總節數	共 3 節，合計 120 分鐘
單元名稱	有我，更幸福		

設計依據		
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動
	項目	A1 身心素質與自我精進
	項目 說明	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。
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與
	學習 表現	5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。
	學習 重點 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。
議題 融入	學習 主題	N/A
	實質 內涵	
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A
	學習 表現	
	學習 內容	
教材來源	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V	
教學設備/ 資源	電腦及投影設備	

學習目標

1. 知道良好的生活習慣，並展現在生活中。
2. 了解家人的生活作息，並能與家人配合。

學生先備知識：N/A

活動設計

活動一：好習慣糾察隊

節數 ①—②—③

1. 家庭生活情境（附件 3-1）分別討論與經驗分享：30'

- (1) 圖中的主角在做什麼事？
- (2) 主角的行為會造成什麼結果？
- (3) 你想給圖卡的主角什麼建議？
- (4) 你有哪些類似的情形？當時的行為造成什麼結果？現在你覺得可以怎麼改進？

口語評量
說出家庭生活
情境中的好習
慣。

2. 課後學習活動：「好習慣評分表」（附件 3-2）5'

請將課堂中學到的好習慣，落實在家中，週間每個上學日如果有做到，就塗滿一顆星，總共五天。最後想想自己還有什麼好習慣，寫下並畫出來。一週後交回給老師，張貼於布告欄。



活動設計

3. 小結： 5'

身為家庭的一份子，你做的許多事都會影響到自己與家人，所謂良好的生活習慣就是能讓自己更好，對家庭也有好處的行為。例如玩過的玩具立刻歸位、整理自己的房間和書包、按時完成該寫的作業、維持個人清潔衛生，以及主動做家务，如果能夠養成好習慣，就能讓家裡更整潔有序、讓家人照顧自己時少花費一點精神和時間，自己也會更開心。

活動二：好習慣評一評

節數 ①—②—③

利用課餘時間和家人共同完成「好習慣評分表」（附件 3-2）。

40'

實作評量
檢視在家中的好習慣，並完成「好習慣評分表」。

活動三：我是懂事好孩子

節數 ①—②—③

1. 每個情境徵求三位小演員演出，其中一位當家長、另外兩位各演出（1）、（2）的表現，教師當旁白補充說明。以此方式依序演出情境一至三，配合討論與分享並書寫「我是懂事好孩子」（附件 3-3）相對應的關卡。 33'

情境一：因為家人出差，所以今天必須早點出門上學，這時我要：

- （1）配合家人的時間早起去學校。
- （2）賴床並發脾氣。

情境二：星期六晚上，我精神很好睡不著覺，隔天又不用上學，我會：

- （1）安靜地躺在床上休息。
- （2）要爸媽陪我看電視到很晚。

情境三：家人平常 7 點一起吃晚餐，但今天家人 8 點才能下班，我要：

- （1）等家人回家一起吃飯，分享學校的趣事。
- （2）因為覺得等太久就先吃零食，家人要一起吃飯時卻不想吃。

2. 討論與經驗分享： 6'

- （1）你認為哪一個才是比較好的做法？為什麼？
- （2）你覺得還有哪些其他的回應方法？為什麼？

3. 小結： 1'

在家中每個人都有自己重要的事要做，所以我們要體諒父母的辛勞，配合父母的時間安排，而不是做家裡的小霸王，要全家聽你的。當家人可以聚在一起晚餐時光或假日，可以多與家人聊天、分享心事，但要注意就算假日不用上課，還是要尊重家人的休息時間，這樣才是懂事體貼的好孩子！

口語及實作評量
說出在不同情境下，如何配合家人的作息，並完成「我是懂事好孩子」。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 好習慣糾察隊	知道良好的生活習慣。	口語評量
活動二 好習慣評一評	知道良好的生活習慣，並展現在生活中。	實作評量 (附件 3-2「好習慣評分表」)
活動三 我是懂事好孩子	了解家人的生活作息，並能與家人配合。	口語及實作評量 (附件 3-3「我是懂事好孩子」)

三、參考資料

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Ⅲ 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 2-17)。教育部。

..... MEMO

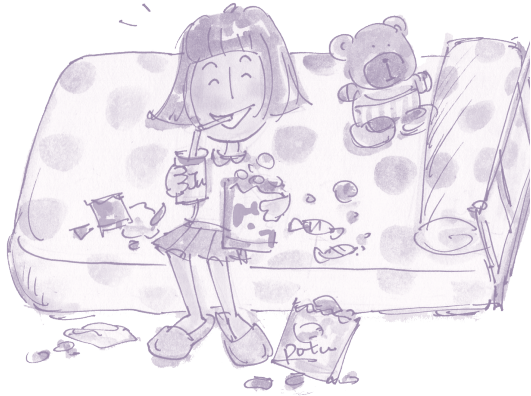


附件 3-1

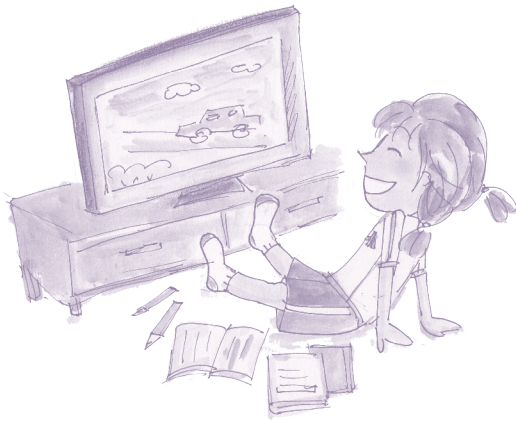
情境圖



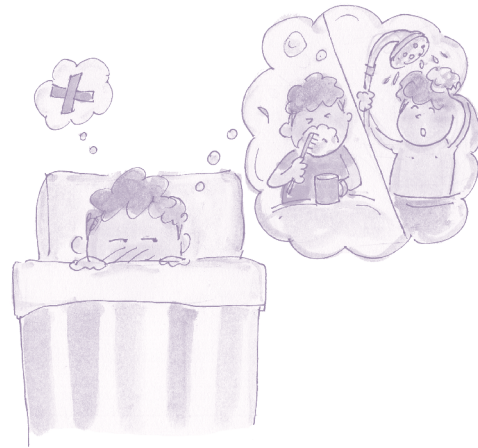
圖卡一：玩玩具後，隨手亂丟在客廳或走道上。



圖卡二：在房間吃東西，食物屑掉滿地，還有飲料滴落。



圖卡三：一回到家先看電視，卻不寫作業。



圖卡四：晚上因為怕麻煩而不洗澡刷牙就睡覺。



圖卡五：書包裡的書本雜亂放置，有些還折到，並有衛生紙與破破爛爛的考卷散落其間。

附件 3-2

好習慣評分表

我是第 _____ 號好習慣代表

以讓家裡更整潔有序、讓家人照顧自己、時少花費一點精神和時間，自己也會更開心！

(每天有一件做到，就塗一顆星，共五天)

我用完東西會放回原位	☆☆☆☆☆
我在桌上吃東西	☆☆☆☆☆
我回到家，先完成作業才玩耍	☆☆☆☆☆
我每天刷牙洗澡後才睡覺	☆☆☆☆☆
我自己整理書包	☆☆☆☆☆
我在家還有什麼好習慣？	
(請寫下並畫出來)	

我是懂事好孩子：

姓、名：_____

父母的辛勞，並配合家人間的作息時間，下面有三關，等你來思考怎麼做才正確！

第一關：因為家人出差，所以今天必須早點出門上學，這時我要：

- 配合家人間的時間早起去學校。
- 賴床並發脾氣。

為什麼這樣做比較好：_____

我還有其他做法：_____

第二關：星期六晚上，我精神很好睡不著覺，隔天又不用上學，我會：

- 安靜地躺在床上休息。
- 要爸媽陪我看到很晚。

為什麼這樣做比較好：_____

我還有其他做法：_____

第三關：家人平常7點一起吃晚餐，今天家人要8點才能下班，我要：

- 等家人回家一起吃飯，分享學校的趣事。
- 因為覺得等太久就先吃零食，等到家人要一起吃飯時卻不想吃。

為什麼這樣做比較好：_____

我還有其他做法：_____

04

我會

做家事





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「參與家務工作」(5-I-2)與學習內容「家務工作的參與與分擔的意義」(E-I-4)、「簡易物品整理的參與」(E-I-5)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「身心素質與自我精進」項目之「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」(E-A1)具體內涵設計，以低年級學生為對象，透過繪本共讀與漫畫書的討論，了解家事應為全家人共同分擔，也思考自己能做哪些家事，並學會物品的分類整理方法，應用於實際生活情境中。

(二) 內容重點

家務工作是家庭中每一個人的責任，分擔家事同時也是對家人愛與關懷的表現。全家人分工做家事，不但能促進家庭生活品質，也能提升家人互動的機會，更能提高自我認知、促進自我認同的發展。家務分擔可以從家中簡易物品的整理方法著手，例如分類、擺設、收納等(黃靜宜，2020)。

以每天都會接觸到的書桌為例，首先，要固定物品的放置處，將同類的東西收集放在同一區，例如書桌就是要放些學習有關的書籍和學用品，接著要從分類為書桌的這些東西再分出小群組，例如：課本與參考書等書籍、講義學習單等文件、安親班或補習班的練習本、常用的文具、偶爾使用的物品等，接著依照使用頻率與體積大小思考如何放置，常使用的物品放在伸手可及的櫃子、箱子最上面與抽屜拉開最前面，反之較少使用的則放置下面的抽屜或抽屜後面，亦可多利用收納盒、文件夾等讓物品更能固定位置不會混亂。最後桌面上只擺置常常使用的物品(大野直人，2019)。

除書桌，衣物可以按照不同的季節、上身、下身、配件等分類方式放在不同的抽屜，若衣物不多的話，最上層可放置小件內衣褲與襪子等，依序是常穿的衣物、厚重的衣物，最下層則是其他配件。抽屜內的衣物擺放可以利用隔間或錯開放置的方式，讓衣物一目了然，拿取更加方便，若能這樣以衣物的性質和季節分類整理，找衣物就會方便許多(大野直人，2019)。

在嘗試參與家務工作的過程中，除了分擔家人的辛勞外，也可以學習生活技能，獲得成就感與提高自主能力，更期待能增強家庭的連結，提升生活品質。



(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
家事偵查員	第 1 次	30	透過繪本，思考家事應由全家人共同參與分擔，也能在共同做家务的過程中，表達對家人的關懷。
家庭小精靈	第 2 次	30	藉由漫畫書籍，學習整理的方法和技巧，並落實於生活情境中。

(四) 單元內容

議題	家庭教育		設計者	侯惠敏
實施年級	1-2 年級		總次數	共 2 次，合計 60 分鐘
單元名稱	我會做家务			
設計依據				
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動		
	項目	A1 身心素質與自我精進		
	項目 說明	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。		
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與		
	學習 重點	學習 表現	5-I-2 參與家務工作。	
	學習 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。		
議題 融入	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A		
	學習 表現			
	學習 內容			
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：朱家的故事			
教學設備/ 資源	電腦及投影設備			



學習目標

1. 了解家務工作是全家人不分性別共同分擔，並參與家務。
2. 了解並利用物品分類整理的方式收納物品。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。

活動設計

活動一：家事偵查員

次數 ①—②

1. 共讀繪本「朱家的故事」（附件 4-1）。 10'
2. 討論與經驗分享：根據繪本畫面回答以下問題。 18'
 - (1) 故事的一開始每當媽媽忙著家裡的事時，爸爸和兒子們有沒有幫忙家事？他們這個時候都在做什麼？
 - (2) 有一天傍晚回到家，發現媽媽離開家了，你覺得媽媽為什麼會這樣做？
 - (3) 媽媽不在的三天，家裡發生了什麼變化？（可藉由繪本的插圖做引導）
 - (4) 好不容易等到媽媽回來了，父子三人做什麼事？
 - (5) 經過這次事件，爸爸和兒子有什麼改變？
 - (6) 為什麼最後他們會說「大家一起做家事，最開心」？
 - (7) 在你家裡，家事分配情況是如何？你覺得這樣的分配好不好，為什麼？
 - (8) 你在家常做什麼家事？你還可以做哪些？
3. 小結： 2'

家事是全家的事情，如果都丟給其中一位家人去做，那個人會太累也會不開心的，所以全家人要一起分擔家事，這樣一來，家事的負擔不但減少了，花的時間也變少了，同時更能表達對家人的愛與關懷。我們可以依照自己拿手的部分來合作，當然更可以抱持著學習的心態來分擔家事，那就更棒囉！

口語評量
根據繪本回答家中人物對家事的參與以及彼此分擔。

活動二：家庭小精靈

次數 ①—②

課前準備：教師摘錄「看漫畫輕鬆學：整理收納」（附件 4-2）製作成簡報或是投影檔案。

1. 教師導讀「看漫畫輕鬆學：整理收納」。 10'
2. 討論與經驗分享： 10'
 - (1) 如何將物品依使用的目的分類？
 - (2) 這些依使用目的分類完的物品要放在哪兒？（請舉例）
 - (3) 你曾經分類過哪些物品？如何做？
3. 課後學習活動：「我是家庭小精靈」（附件 4-3）。 5'

請觀察家中做功課的桌子，以及自己的衣物擺放情況，利用今天所學的物品分類方式，想想並寫出自己可以怎麼做？與實際整理完後的感受。別忘了最後要請家人鑑定與鼓勵喔！一週後收回，張貼於教室布告欄分享。

口語評量
說出物品整理的方法。

實作評量
完成桌上物品分類與整理、衣物分類與收納等工作並記錄於「我是家庭小精靈」。

活動設計

4. 小結：5'

做家事也是一種學習，我們可以從中學到物品整理的方法，例如依照使用目的分類，同性質的放在一起；根據使用的情況擺放，例如常用的物品放在伸手可及的櫃子、最上層的箱子或桌子抽屜拉開的前端等，以只要一個動作就能拿到物品，作為物品擺放的基礎，以及利用收納盒收納，這些整理技巧需要常練習，所以主動做家事，不但能提升自己的能力，也可讓家更整潔乾淨，住起來也更舒服了！

㊟ 教學叮嚀：活動一步驟 2 在男、女學生的分享中，教師可觀察有無角色刻板的分工，即可帶入性別議題的討論。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 家事偵查員	了解家務工作是全家人共同分擔。	口語評量
活動二 家庭小精靈	了解並利用物品分類整理的方式收納物品。	口語評量 實作評量 (附件 4-3 「我是家庭小精靈」)

三、參考資料

黃靜宜 (2020)。家務工作參與。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 18-35)。教育部。

..... MEMO



附件 4-1

朱家的故事

一、繪本資料

曲名	朱家的故事	頁數	32
作者	文圖 / 安東尼布朗 (Anthony Browne)	譯者	漢聲雜誌社
出版單位	英文漢聲出版有限公司	出版年份	2010

二、繪本簡介

朱家的爸爸和兩個兒子總是「茶來伸手、飯來張口」，遇到甚麼事都喊媽媽，朱媽媽一個人每天忙得精疲力竭，其他人卻一點忙也不幫。有一天，朱媽媽離家出走了，並留下一張「你們是豬」的字條，媽媽不在的日子，朱家越來越像豬窩，還得撿地上的餅乾屑來吃，最後朱媽媽回來，朱爸爸和兒子們求著媽媽不要離開，並了解到家事是大家的事，不是媽媽一個人的事。

附件 4-2

看漫畫輕鬆學：整理收納

一、書籍資料

書名	看漫畫輕鬆學：整理收納	頁數	144
作者	大野直人	譯者	周姚萍
出版單位	遠見天下文化出版股份有限公司	出版年份	2019

二、書籍簡介

全書簡介參見附件 2-2。本示例使用第 48 頁至 55 頁（書桌的整理）以及第 64 頁至 69 頁（衣物的整理），內容簡介如下：

阿寶的書桌一片混亂，整理大神要教阿寶提升成績的書桌整理法：首先，要將物品們找一個家，同類的東西集中放在同一區，例如書桌就是要放與學習有關的書籍和學用品，而這些物品的擺放方式可以依照使用頻率與體積大小規劃如何放置。除書桌，衣服的摺疊也是需要方法的，多練習就可熟能生巧，將衣服摺得又快又整齊，接著要按照不同的季節、上身、下身、配件等分類方式放在不同的抽屜。抽屜內衣物的擺放可以利用隔間或錯開放置的方式，讓衣物拿取更加方便，若能這樣分類與收納，就不怕找不到東西，也可以節省更多時間了！

附件 4-3

我_ㄉ是_ㄟ家_ㄩ事_ㄞ小_ㄉ精_ㄩ靈_ㄨ

我_ㄉ是_ㄟ _____ 號_ㄨ小_ㄉ精_ㄩ靈_ㄨ： _____

家_ㄩ事_ㄞ是_ㄟ每_ㄩ一_ㄟ個_ㄨ人_ㄩ的_ㄨ事_ㄞ，相_ㄟ信_ㄩ有_ㄟ你_ㄩ這_ㄟ個_ㄨ小_ㄉ精_ㄩ靈_ㄨ，家_ㄩ裡_ㄨ會_ㄟ更_ㄨ整_ㄨ潔_ㄨ美_ㄩ好_ㄨ！在_ㄟ家_ㄩ中_ㄨ，我_ㄉ能_ㄟ做_ㄟ到_ㄨ的_ㄨ有_ㄟ：

我_ㄉ做_ㄟ功_ㄨ課_ㄨ的_ㄨ桌_ㄨ子_ㄨ；我_ㄉ放_ㄟ衣_ㄨ服_ㄨ的_ㄨ地_ㄨ方_ㄨ：

畫_ㄟ出_ㄟ我_ㄉ家_ㄩ的_ㄨ情_ㄨ況_ㄨ：

我_ㄉ能_ㄟ做_ㄟ的_ㄨ分_ㄨ類_ㄨ與_ㄨ收_ㄨ納_ㄨ：

做_ㄟ完_ㄨ的_ㄨ感_ㄨ覺_ㄨ：

完_ㄨ成_ㄨ度_ㄨ
(家_ㄩ人_ㄩ評_ㄨ分_ㄨ)



家_ㄩ人_ㄩ給_ㄟ我_ㄉ的_ㄨ鼓_ㄨ勵_ㄨ：



家長簽名： _____



MEMO



05

家室家事



我最行





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「了解並運用家務工作技巧」(5-II-1)與學習內容「家務工作的基本操作順序」(E-II-1)、「家務工作基本工具的運用」(E-II-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「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」(E-A2)具體內涵設計。透過影片及繪本引導學生認識地板清潔工作的基本工具，及地板清潔工具的使用方法及操作順序，並能進一步於實際生活中操作演練，進而提升生活技能及解決日常生活問題的能力。

(二) 內容重點

地板清潔工作除了基本的由上而下、由內到外、先乾後濕等大原則外，也包含了許多日常生活中時常出現的地板清潔情境，如碎玻璃的處理；沙子、餅乾屑等細碎顆粒或者液體類的清理等，皆須使用到各樣地板清潔工具。

家中常見的幾項地板清潔工具如吸塵器、掃把、拖把等，各有其不同的使用技巧，以及適用情境。吸塵器可將細且多的毛髮或顆粒輕易吸除，因此若遇到沙子、餅乾屑等地板清潔情境，則可選用「吸塵器」作為清潔工具；掃把能將地上「乾」的灰塵及垃圾集中，但對於「濕」的地面，則較無法運用自如；拖把常用於掃把清掃過的地面，可將掃把沒有清除掉的細微顆粒擦拭乾淨，或是清潔液體類的髒污。所以，針對家庭中不同的地板清潔情境，挑選合適的地板清潔工具，也是一項重要的學習課題。

對於家庭中常見打破玻璃的狀況，根據美國家居網站 [kitchn](#) 提出，清理碎玻璃的四個步驟如下 (Gallary, 2020)：

1. 戴上手套，先使用掃把將大片玻璃掃起來或小心撿起來。
2. 舊抹布沾濕，稍微擰乾，用抹布擦拭地面，使碎玻璃附著於抹布上，將沾到玻璃碎屑的抹布丟棄。
3. 用紙巾再仔細擦拭磁磚縫隙、牆壁等角落。
4. 膠帶或黏土，將地板各角落再黏一遍，確保沒有玻璃碎屑殘留。

唐先梅於 2012 年指出子女參與家務工作不但能提升孩子在面對生活問題時，能有解決能力，進而建立孩子的自我認同及成就感，以及因為對家人付出而獲得的正向回饋，因此，也是子女人生中的一大重要課題 (引自黃靜宜，2020)。



(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
家事小學堂— 地板清潔	第 1 節	40	透過繪本、影片及討論，了解地板清潔工具的操作方式及其使用情境。
家事達人 養成之路 I	第 2 節	40	利用課餘時間進行家庭地板清潔任務，熟悉地板清潔工具的使用。
家事達人 養成之路 II	第 3 節	40	透過實作經驗分享及討論，了解不同的地板清潔操作技巧。

(四) 單元內容

議題	家庭教育		設計者	魏如君
實施年級	3-4 年級		總節數	共 3 節，合計 120 分鐘
單元名稱	家室家事我最行			
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	主題軸五：家庭活動與社區參與		
	學習 重點	學習 表現	5-II-1 了解並運用家務工作技巧。	
	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。		
議題 融入	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A		
	學習 表現			
	學習 內容			
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：來幫忙囉！家事小幫手 3. 影片：家事小達人			
教學設備/ 資源	1. 電腦、投影及音響相關設備 2. 小白板			



學習目標

認識家中常見地板清潔工具的使用方式及操作順序，能辨別其使用情境並熟練地板清潔操作技巧。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 5-I-2 參與家務工作。(家庭教育議題 E11)

活動設計

活動一：家事小學堂—地板清潔

節數 ①—②—③

1. 經驗分享與討論：分享家中地板清潔的經驗。清潔的區域及使用的工具是什麼呢？ 5'
2. 共讀繪本「來幫忙囉！家事小幫手」(附件 5-1)及觀看影片「家事小達人 S2：10【清掃樓梯】」(附件 5-2)、「家事小達人 S1：03【拖地板】」(附件 5-3)。 15'
3. 討論與經驗分享： 5'
 - (1) 繪本或影片中讓你印象最深刻的部分是什麼？
 - (2) 繪本及影片中的內容與你之前的地板清潔經驗有什麼不一樣的地方呢？
 - (3) 你覺得各種不同的地板清潔工具，在使用上有什麼限制與優、缺點？
4. 家庭清潔情境判斷： 10'

依據家事清潔圖片(附件 5-4)，辨別圖片中的情境適合選用什麼家務工具來清潔、為什麼？並說明如何清潔。
5. 小結： 4'

家務工作應由全家人共同協力分擔。雖然是中年級的學生，但還是可以在能力所及範圍內負責一些簡單的地板清潔工作，針對不同的情況，選擇合適的清潔工具。比方地板上的沙子、餅乾屑等細且多的顆粒，可使用吸塵器輕易吸除；而掃把能將地上「乾」的灰塵及垃圾集中掃起；拖把則可清潔液體類的髒污或是將掃把無法清除掉的細微顆粒擦拭乾淨。針對碎玻璃的處理方式，則要戴手套先掃除大塊的玻璃碎片，再小心地使用抹布或膠帶將剩餘的細碎玻璃擦拭黏起。總之，只要記得依照由上而下、由內到外、先乾後濕的清潔步驟來完成地板清潔工作，多加練習，人人都能成為家中的家事小幫手！
6. 課後學習活動： 1'

依照由上而下、由內到外、先乾後濕的清潔步驟，完成兩項地板清潔任務後，請家長檢視並寫下回饋、建議及鼓勵小語，完成「家事筆記本」(附件 5-5)，於下週上課時帶回課堂。

口語評量

說出地板清潔的經驗及工具名稱。

口語評量

說出各種地板清潔工具的使用限制或優、缺點。

口語評量

說出不同情境適用的清潔工具及清潔步驟。

活動設計

活動二：家事達人養成之路 I

節數 ①—②—③

利用課餘時間進行兩項地板清潔任務並完成「家事筆記本」(附件 5-5)。**40'**

口語評量

操作兩項地板清潔任務，並完成「家事筆記本」。

活動三：家事達人養成之路 II

節數 ①—②—③

課前準備：

- (1) 教師準備小白板數份。
- (2) 全班分成 4-6 組。

1. 討論與經驗分享：**35'**

分組討論「家事筆記本」(附件 5-5) 並將每位組員分享的內容彙整記錄在小白板上，各組派出一位同學上臺分享報告。

- (1) 分享你最喜歡哪種地板清潔工具及為什麼。
- (2) 分享你的打掃小秘訣。
- (3) 除了掃把、拖把、吸塵器外，生活中還有哪些好用的清潔工具？為什麼覺得好用？

2. 小結：**5'**

分擔家務除了能讓自己學習到日常家庭中的基本生活技能，也能讓家人感受到關懷與溫暖。面對家中的地板清潔工作，首先要有辨識當下情境、狀況的判斷力，其次才能思考處理的方法及對策，選擇合適的清潔工具，使家庭更舒適整潔。所以學習家務工作是一件相當重要的課題。

口語評量

說出地板清潔的經驗及感想。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
家事小學堂—地板清潔	認識家中常見地板清潔工具的使用方式及操作順序。	口語評量
家事達人養成之路 I、II	1. 熟練地板清潔操作技巧。 2. 認識家中常見地板清潔工具，能辨別其使用情境。	實作評量(附件 5-5「家事筆記本」) 口語評量

三、參考資料

黃靜宜(2020)。家務工作參與。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 主題軸五：家庭活動與社區參與(頁 18-35)。教育部。

Gallary, C. (2020, April 10). 4 things you can use to easily (and safely!) clean up broken glass. *Kitchn*. <https://www.thekitchn.com/authors/christine-gallary>



附件 5-1

幫忙囉！家事小幫手

一、繪本資料

書名	來幫忙囉！家事小幫手	頁數	56
作者	文 / 辰巳渚 圖 / 住本奈奈海	譯者	詹慕如
出版單位	親子天下股份有限公司	出版年份	2016

二、繪本簡介

作者使用可愛的插圖及文字將打掃的注意事項及技巧，清晰又有趣地呈現給讀者。第一單元「打掃、整理」介紹如何使用家中的抹布、吸塵器、掃把等來打掃家中的各個空間；第二單元介紹衣物的洗曬及收納方法；第三單元介紹準備餐點的方式；第四單元則是各種生活雜事的小提醒。

本示例使用第九頁「使用吸塵器」及第十二頁「掃把的用法」。在「使用吸塵器」單元中，媽媽請孩子先將地上玩具收拾乾淨，再使用吸塵器，先握好把手，從角落開始慢慢推滑清掃，另外也提醒讀者使用吸塵器時要注意的安全事項及適用情境，例如餅乾屑或沙子掉滿地等情況，都可以使用吸塵器做清理。在「掃把的用法」單元中，先示範掃把的握法，一手在上一手在下由內而外慢慢移動，將垃圾集中在一起掃進畚箕中，將掃把向下壓可避免掃地時灰塵飛揚。



附件 5-2

家事小達人 S2 : 10【清掃樓梯】

一、影片資料

片名	家事小達人 S2 : 10【清掃樓梯】	片長	11 分 10 秒
導演	唐蔚芸	出版年份	2020
出版單位	優視傳播股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=FCbnJIWYY0w&list=PL1ligiWrn-KqnBxeDI0QIf5PoCO6MC2cs&index=22		

二、影片簡介

本影片由 MOMO 親子臺製播，每集節目中，兩位主持人都會到一位小朋友家中一起「做家事」。這一集為第二季第十集，大樹哥哥跟彤彤姊姊跟語晴一同完成「清掃樓梯」的任務。本示例使用 2 分 43 秒至 10 分 6 秒（共計 7 分 23 秒）的內容。

大樹哥哥先用掃把將樓梯掃一遍，語晴和彤彤姊姊用小刷子和抹布清理樓梯扶手。大樹哥哥提醒觀眾掃樓梯時要「由上而下」，且要注意角落的灰塵。接下來，由彤彤姊姊和語晴清掃樓梯扶手，彤彤姊姊提醒語晴，打掃時要注意「先乾後濕」。接著，彤彤姊姊到樓梯最下層將所有的灰塵集中，並提出了一個家事小秘訣，掃地時若擔心灰塵四處飛揚，可將泡過的茶葉稍微擰乾，撒在地板上，利用茶葉的水分可讓灰塵與茶葉黏合在一起，就可以輕鬆將灰塵掃起。最後，由主持人再次提醒觀眾掃樓梯時一定要注意安全。





家事小達人 S1 : 03【拖地板】

一、影片資料

片名	家事小達人 S1 : 03【拖地板】	片長	11 分 10 秒
導演	唐蔚芸	出版年份	2018
出版單位	優視傳播股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=n5yGHa-jD8k&list=PL1ligiWrn-KqnBxeDI0QIf5PoCO6MC2cs&index=59		

二、影片簡介

節目簡介參見附件 5-2。這一集為第一季第三集，海苔哥哥及甜甜姊姊跟妍妍一同完成「拖地板」的任務。本示例使用 3 分 35 秒至 8 分 43 秒 (共計 5 分 8 秒) 的內容。

大家先將房間的溜滑梯合力搬走，海苔哥哥卻發現溜滑梯底下有許多餅乾屑，於是妍妍拿起掃把先將餅乾屑掃乾淨，才開始拖地。當海苔哥哥準備開始拖地時，卻發現忘了拿清潔劑，甜甜姊姊提議使用天然的清潔劑「小蘇打粉」，既不傷皮膚又能將地板清潔乾淨。接著，海苔哥哥協助妍妍將拖把擰乾，妍妍拿起拖把走到房間的裡面，甜甜姊姊告訴妍妍拖地的時候要「由內往外拖」，用這樣的順序拖地，才不會踩到剛剛拖過的地方而有滑倒的危險。最後，妍妍用清水將房間拖第二次便完成本次任務。



附件 5-4

家事情境圖片



小女孩吃餅乾屑掉了滿地。



男孩沾了一身泥巴回到家，家裡的地板也都是泥巴。



小男孩倒果汁時，不慎將果汁打翻在桌上，飲料流到地上。



小男孩打開冰箱時不小心將飲料摔破，玻璃跟飲料都掉在地上。



附件 5-5

家事筆記本

姓名：_____

※ 請運用你所知道的地板清潔知識完成兩個任務，再請爸爸媽媽檢查確認後，寫下回饋建議或鼓勵小語吧！

任務區域	任務筆記	家長回饋
<p>任務一</p> <p>清潔區域：</p> <p>_____</p>	<p>使用工具：</p> <p>清潔步驟：</p> <p>我的小秘訣：</p>	
<p>任務二</p> <p>清潔區域：</p> <p>_____</p>	<p>使用工具：</p> <p>清潔步驟：</p> <p>我的小秘訣：</p>	



06

生活管理



魔法師





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「規劃、執行與檢討自己的生活作息安排」(5-II-2)與學習內容「個人生活作息的規劃與安排」(E-II-3)、「個人生活作息的執行與檢討」(E-II-4)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「具備擬訂計畫與實作的能力」(E-A3)具體內涵設計。透過記錄自己的一週週間作息，引導學生覺察自己的作息時間分配，進而了解如何讓自己的作息正常規律，有充實均衡的生活，保持健康良好的身心狀態。

(二) 內容重點

「作息時間」指的是一個人「工作與休息的時間」，通常是指人在一天當中的各個時段，依據個人的生理時鐘，有規律地從事各種行為，讓身體建立明確的「日夜節律」(circadian rhythm)(黃靜宜，2020)。在合適的時間進行合宜的活動，才能讓我們的身心舒適、生活更有效率。

若能先調整睡眠時間，使其配合日夜變化「日出而作，日落而息」，才能進一步安排其他的作息活動，使生活更豐富多采。

依據人一天 24 小時的活動，可將生活作息簡單區分為以下三類時間：

1. **必要時間**：為維持人類生存所必要花費的時間。例如吃飯、睡覺等。
2. **約束時間**：隨著不同的角色任務所必須花費的活動時間。例如工作、上學、家務等。
3. **自由時間**：一天當中扣除必要時間與約束時間，剩餘可供個人自由運用的時間。例如運動、與家人出遊等。

因此，學習如何有效管理生活，為自己的生活設定目標並且事先規劃，安排正常且有規律的生活作息，對於建立生活秩序並創造良好的生活品質，都有很大的助益。

(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
24 小時大搜查 I	第 1 次	30	記錄並觀察自己的一週平日作息。
24 小時大搜查 II	第 2 次	30	透過分享及檢視一週平日作息紀錄，了解自己目前的週間作息時間分配情形。
美味生活拼盤 I	第 3 次	30	規劃一週的週間生活作息。

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
美味生活 拼盤 II	第 4 次	30	利用課餘時間實際執行規劃好的一週週間生活作息。
美味生活 拼盤 III	第 5 次	30	分享實施新作息的感想及變化，了解規劃生活作息的益處。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	魏如君
實施年級	3-4 年級	總次數	共 5 次，合計 150 分鐘
單元名稱	生活管理魔法師		
設計依據			
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目 說明	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。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 表現 重點	學習 內容	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	N/A	
	實質 內涵		
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
教材來源	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V		
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備		
學習目標			
1. 觀察並檢視目前的週間生活作息狀態，且了解作息時間對生活的影響。			
2. 調整週間生活作息並能確實執行，了解規劃生活作息的益處，建立健康規律的生活。			
學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。			



活動設計

活動一：24 小時大搜查 I

次數 1—2—3—4—5

1. 我的週間作息：

- (1) 每人取 1 張「我的週間作息」(附件 6-1)。 5'
- (2) 以簡短語詞記錄自己一週週間除了上學時間以外的各個時段生活作息。例如通勤、吃早餐、補習、看電視、洗澡、寫功課。於下週上課時帶回。

2. 記錄一週的週間生活作息，完成「我的週間作息」(附件 6-1)。

25'

實作評量

觀察自己一週週間生活作息狀態，完成「我的週間作息」。

活動二：24 小時大搜查 II

次數 1—2—3—4—5

1. 討論與經驗分享：依據「我的週間作息」思考以下問題： 10'

- (1) 一天當中哪些活動是為了維持生理健康所必須做的？(必要時間)
- (2) 一天當中哪些活動是你目前的角色、身分所必須要做的？(約束時間)
- (3) 扣除必要時間及約束時間後所剩下的自由時間，你花最多時間從事的活動是什麼？

2. 兩兩分組，互相觀察彼此的作息時間有何異同之處。派一位同學上臺分享。

15'

- (1) 你們的生活作息有哪些一樣或不一樣的地方？
- (2) 形成這種差異的原因是什麼？
- (3) 你的生活作息有哪些需要修正的地方？
- (4) 請給對方的生活作息一個回饋或建議。

3. 小結： 5'

必要時間是生活中「維持生存」的作息活動；約束時間是「完成個人角色任務」所必須花費的時間；自由時間則是扣除必要時間及約束時間，剩餘可供個人自由運用的時間。了解自己生活作息時間的分配與運用，仔細觀察自己一週各時段的生活作息，才能從中察覺到不足之處加以調整改善，依據自身的背景及條件限制調整作息，才能讓生活更穩定規律，擁有健康活力的每一天。

口語評量

說出生活中哪些作息屬於必要時間、約束時間和自由時間。

活動三：美味生活拼盤 I

次數 1—2—3—4—5

1. 仿照「我的週間作息」(附件 6-1) 規劃一個心目中合宜的週間生活作息(扣除上學時間)，以簡短語詞記錄在「合宜的週間作息」(附件 6-2)。 20'

2. 討論與經驗分享： 5'

- (1) 你喜歡你規劃的新作息嗎？為什麼？
- (2) 你調整了生活作息的哪些部分？

實作評量

規劃生活作習時間，完成「合宜的週間作息」。

活動設計

3. 課後學習活動：5'

依據規劃好的「合宜的週間作息」(附件 6-2) 確實執行一週，如該時段作息能順利達成，請於該作息時段旁「□」處打勾。

活動四：美味生活拼盤 II

次數 ①—②—③—④—⑤

利用課餘時間執行規劃好的一週週間生活作息，完成「合宜的週間作息」(附件 6-2)。30'

實作評量
執行規劃好的一週週間生活作息，完成「合宜的週間作息」。

活動五：美味生活拼盤 III

次數 ①—②—③—④—⑤

1. 討論與經驗分享：25'

- (1) 調整作息後，你的感覺如何？
- (2) 調整作息後，你的生活發生了哪些改變？
- (3) 你覺得還有哪些部分是未來可以再調整的？

2. 小結：5'

規律的生活作息，也就是在一天當中的各個時段進行各種適宜的活動，才能使生活呈現平衡穩定的狀態，讓身心健康舒暢，進而獲得更好的生活品質，也才能夠有更多精神體力來從事個人喜愛的活動。若能預先規劃每日的作息時間且確實執行，並能從中省察調整，再不斷的檢討修正並執行，才能有效的管理我們的作息，讓生活更有秩序。

口語評量
說出執行規劃後的週間生活作息所帶來的感受和改變，以及對未來作息時間的調整計畫。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
24 小時大搜查 I、II	觀察並檢視目前的週間生活作息狀態，且了解作息時間對生活的影響。	實作評量(附件 6-1「我的週間作息」) 口語評量
美味生活拼盤 I、II、III	調整週間生活作息並能確實執行，了解規劃生活作息的益處。	實作評量(附件 6-2「合宜的週間作息」) 口語評量

三、參考資料

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。



附件 6-1

我的週間作息

姓名：_____

※ 請依據範例，以簡短語詞記錄自己一週週間「除了上學時間以外」的各個時段生活作息。例如起床、吃早餐、補習、看電視、洗澡、寫功課。

時間	星期	活動紀錄				
	範例	一	二	三	四	五
01 : 00	睡覺					
02 : 00	↓					
03 : 00						
04 : 00						
05 : 00						
06 : 00	起床					
07 : 00	吃早餐					
08 : 00						
09 : 00						
10 : 00						
11 : 00						
12 : 00						
13 : 00						
14 : 00						
15 : 00						
16 : 00						
17 : 00	吃晚餐					
18 : 00	洗澡					
19 : 00	寫功課					
20 : 00	寫功課					
21 : 00	睡覺					
22 : 00	↓					
23 : 00						
24 : 00						

附件 6-2

合宜的週間作息

姓名：_____

※ 請仿照「我的週間作息」(附件 6-1) 以簡短語詞規劃一個心目中合宜的週間生活作息，記錄自己一週週間「除了上學時間以外」的各個時段生活作息。

※ 請執行一週，如確實完成該時段作息規劃，在□處打「✓」。

星期 時間	活動紀錄				
	一	二	三	四	五
01 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 : 00					
09 : 00					
10 : 00					
11 : 00					
12 : 00					
13 : 00			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
14 : 00			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
15 : 00			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
16 : 00			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
17 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 : 00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MEMO



07

家務分工

知多少





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「分析並反思家庭生活中的家務分工」(5-III-1)與學習內容「家務分工的意涵」(E-III-1)、「符合個人發展的家務分工」(E-III-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「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」(E-A3)具體內涵進行設計。

本示例以小學高年級學生為對象，透過討論與情境模擬，引導學生知道家務分工的意涵與影響家務分工的因素，並能依據個人發展能力承擔家務，以提升家庭生活品質。

(二) 內容重點

如果住家如旅館般整潔，將是多麼美好與令人喜愛的一件事，這樣的美好環境是支付住宿費後所得的，也就是，美好的環境不會平白產生。

1. 家事，誰該做？

家務又稱家事 (housework) 或家庭勞動 (domestic labor)，也就是家庭中所有的事。因而舉凡關愛與照顧家人、餐飲處理、環境整理、衣物整理、經濟消費活動、家庭各種活動的規劃與安排、維修規劃與安排皆屬之 (黃靜宜，2020)。

家事何其多，繁瑣又不斷地循環，也常是家人間爭執與關係緊繃的原因。到底家事該由誰負責？或說家事要如何分工，讓家庭成員承擔哪些責任呢？

分擔家務若是「合作」的關係，那該如何合作呢？合作是在共同的目的下，一起努力工作 (許學仁主編，2014)。但是不可能同一件事情都由全部的人一起做，所以就涉及分工。何謂分工呢？分工是各人分別出力做事 (許學仁主編，2014)。在有限的時間下，為能達到快速有效的目標，分工就有其必要性。家務分工又會帶來哪些益處呢？要如何分別出力呢？

一般來分家事有每日例行性的與週期性的，而家庭中所產生的家務可能由自己、家人或共同造成，也可能是為維持生命，例如每個人每天都要吃飯喝水，就自然而然產生為準備餐飲的家務工作；此外為增加家人互動而安排全家出遊活動，是因特定的目的而產生的家務。如果僅有部分人承擔所有的家事，必然會讓做家事的人過度勞累，若在家庭中將人力資源有效規劃，有助於家庭善用有限的資源，實踐家庭重要的生活目標及價值 (高淑清，2004)。所以分工、合作才能減輕家人的負擔。況且家事是家中所有成員都有份的，應該大家一起做才是合理且能有效率的進行。

從過往家務分工的研究得知，做家事其實可以帶給個人與家庭諸多益處，例如當子女看到父親做家務後，讓子女學習珍惜時間，為何呢？因為父親是孩子的重要玩伴，為了想能早一點玩耍，而做家事會擠壓到玩耍時間，因此就要更有效率、並動腦筋如何早些完成父母交代的任務，日積月累地建構對時間與排序的經驗。若從小建立參與家務的習慣，並隨著年齡與能力的增長，提高家務參與的強度，日積月累可讓個人學習自我照顧的生活技能，藉由例行性的家務參與，可學習事務處理的優先排序與時間規劃，家務經驗累積的過程，可建立好習慣與責任感，進而增強自主性。做家务的過程中可能會面對各類需被解決的問題，當完成交付的任務後，內在自我會因為克服困境而產生成就感，由於實際動手做才能了解家人的辛勞，也是對家人表現關愛的方式，因此能為家人關係帶來正向的回饋（黃靜宜，2020）。另外，家務參與是分擔家庭的責任，也是對家人愛與關懷的表現，全家人一起努力將家庭內的環境維持在一個水準，以維持良好家庭生活品質，進而促使家人間有更多相聚與互動的機會（唐先梅，2012），透過做家务，共創一段家庭時光的可貴記憶。

2. 影響家務分工的因素

在成長的過程中，手足間多多少少都曾為了誰做、做多少家事起過口角，另在夫妻互動中家務分工也是重大議題。所以家事真是令人傷身又傷心啊！若深入分析，家務參與實際上受到年齡、時間、能力、喜好等因素的影響（黃靜宜，2020），下面就影響家務分工的因素進行說明。

（1）時間

從時間來看，當外出的時間越長，相對可用來做家务的時間就越短。因此，在考慮家庭整體人力資源安排時，家人間須在時間上相互調整與搭配。做家务常會與工作、學習時間發生衝突，例如大人的工作繁重或小孩遇到段考，加班與課業準備重於日常家務，因此延後或由其他家人代為處理應負責的家庭事務。

（2）性別角色

大部分社會，承擔家務與照顧子女仍是女性的工作，故在家庭中以性別區隔與不平等的情況仍普遍存在。例如雖然雙薪家庭越來越多，即便已婚女性也是家庭經濟的重要支柱，但媽媽仍是照顧子女與料理家務的主角，相較之下爸爸在家庭事務中參與時數較少。又如粗重的工作委由男生做，精細工作則由女性處理，也就是由單一性別或成員承擔特定的家務工作。家庭若存有平等意識，較不會以刻板的性別與角色進行分工。

（3）喜好

若對家事喜好的程度較高時，會提升個人家務參與的比例（唐先梅，1999a，1999b）。針對學生的調查發現，家務事未必都讓人感到厭惡，因為當家務具有休閒性，符合個人偏好或容易完成，例如善於收拾的負責收



納，重視清潔的負責清洗浴廁，就會在做家務的當下感到快樂（唐先梅，2012）。但也須避免某一家務固定的由某一人承擔，而是讓家人多方嘗試不同家務。

（4）年齡

個體隨著年齡增長，智力及身體發展更加成熟，適合從事家務項目之困難度也隨之增加。國內學童參與程度最高的家務是「環境整理」，但在「協助家庭事件」、「餐飲處理」、「衣物照料」、「經濟消費」及「協助維修工作」則「很少」及「有時」參與（鄧蔭萍、宋大峯、孫淑文，2014）。

家務工作的承擔可隨著發展有不同的安排，如年幼的兒童從整理自己房間、整理桌子、收拾自己的碗筷等較容易的開始；年紀較長至學齡期可從事倒垃圾、採購物品、用具清洗、清潔浴廁、洗曬衣物等，而至青少年期則加入危險性或困難度較高的烹煮食物、修繕物品、垃圾回收、財務處理，甚或協助照顧生病的家人等工作。另外，老年人的生活經驗與歷練更是一種不可忽略的能力。

家庭常因上述因素引發家務分工上的衝突，最常出現因為忙碌而被默許由其他家人承擔大部分的家務，習之以常必會在負擔家務的家人心裡產生不公平的感受。更易見父母親會以「課業為重」減少子女的家務參與時間，或是擔心危險、衛生而為子女做了大多數的事情，即便參與家務頂多是在週末或寒暑假才會分擔，平日是很少做家事的（唐先梅，1999b）。

過往研究發現，當父親參與越多家務，子女做的家務也會越多。在日常生活中兒童會透過觀察父母家務分工模式，學習家務參與的態度、價值、相關知能及性別角色的訊息，進而影響其家務參與（鄧蔭萍、宋大峯、孫淑文，2014）。過往研究發現，樂於分擔家務的已婚男性，除是對配偶的關愛外，也讓子女知覺父母之家務分工較平權，則對家務分工會兼具男性及女性的知覺。

家事雖難全然的公平，卻能透過做家事來表現對家人的愛與關懷，而鬆動性別刻板印象與影響家務分工的因子（葉致芬，2010），而全家人共同分擔家務且以能力分工，能促進家人間的合作默契，學習尊重家人的獨特性，了解家人的限制與需求，建立平權的家庭氛圍，有利於營造良好的人際關係。

（三）單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
你，了解的家務與分工	第 1 節	40	透過小組討論，了解家務的產生、分工的狀況與優缺點。
家家有本傷腦經	第 2 節	40	透過情境討論，了解影響家務分工的因素，體悟家務分工的複雜與多元性。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	陳小英
實施年級	5-6 年級	總節數	共 2 節，共計 80 分鐘
單元名稱	家務分工知多少		
設計依據			
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目 說明	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。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 表現 重點	學習 內容	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。 E-III-2 符合個人發展的家務分工。
議題 融入	學習 主題	性別平等教育—性別角色的突破與性別歧視的消除	
	實質 內涵	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。	
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
教材來源	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V		
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備		

學習目標

了解家務分工的益處，以及影響家務分工的因素，進而在生活中承擔符合個人知能的家務工作。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

5-I-2 參與家務工作。(家庭教育議題 E11)

5-II-1 了解並運用家務工作技巧。

活動設計**活動一：你，了解的家務與分工**

節數 ①—②

課前準備：

(1) 全班 6 人分為 1 組。

(2) 教師準備凌亂與整齊的房間圖片各 1 張，及每組四開圖畫紙 1 張、彩色筆 1 盒。



活動設計

1. 討論與經驗分享： 3'

- (1) 比較兩張圖片的房間，有何不同？
- (2) 你比較喜歡住在哪一個房間？為什麼？

2. 集思廣益：要讓房間或家庭感到舒適且願意居住需要投入許多心力。 22'

(1) 分組討論：

- ① 每組領取 1 張四開圖畫紙及彩色筆 1 盒。
- ② 在圖畫紙正及反面的左上角分別寫下討論題號 (A、B)：
A. 家庭各項事務是怎麼【產生】的，哪些【家人】做哪些【家事】，在什麼【時候】做。
B. 家事分工對【個人】及【家庭】有哪些好處。
- ③ 每人任選 1 支彩色筆，共同在圖畫紙上寫下答案，每題限時 5 分鐘。

(2) 分組報告：

- ① 依題目順序，各組輪流報告。每組每題一分鐘。
- ② 後報告的組別相同的部分略過，不同部分補充並說明。

3. 全班討論與經驗分享： 10'

- (1) 誰是在家中操作家事最多的人？為什麼？你覺得操作家事最多的人，他會有什麼感受呢？
- (2) 哪些工作會特定給某個性別做呢？為什麼會如此？
- (3) 你在家裡負責哪些家事？你覺得自己還可以做哪些家務？為什麼？
- (4) 在家事分工的好處中，從自己的家庭重新思考，你發現了什麼？

4. 小結： 5'

家務工作除含括一般所見的有居住環境整理、餐飲處理、環境整理、衣物整理、經濟消費活動、維修規劃與安排外，其實還包括情感性的關愛與照顧家人、家庭各種活動的規劃與安排。

家務產生可能由自己、家人或共同造成，也可能是為維持生命自然發生的，例如每個人每天都要吃飯喝水，就產生的準備餐飲的家務工作；此外也可能因特定的目的而產生，例如為了增加家人互動而安排全家出遊的活動。

家事處理如果僅有部分人承擔所有的家事，必然會讓做家事的人過度勞累，所以分工、合作才能減輕家人的負擔。況且家事是家中所有成員都有份的，應該大家一起做才是合理且能有效率地進行。

家務分工對個人和對家庭都有好處。對個人來說，參與家務能使個人建立自信心與成就感、建立好習慣與責任感、提升問題解決能力、學習照顧家人、獲得家人正向回饋、提升動作技能等益處。對家庭來說，全家人在有限的時間下，一起分擔家事，共創一段家庭合作的時光，為建構舒適有品質的生活環境而努力，是家庭非常可貴的記憶。

實作及口語 評量

列出並說出各類家事如何產生、這些家務由誰處理，及家務分工對家庭與個人帶來哪些好處。

活動設計

活動二：家家有本傷腦經

節數 ①—②

課前準備：全班 6 人分為 1 組。

1. 說明影響家務分工的原因：時間、角色、喜好與年齡。 8'

2. 小組討論： 10'

(1) 每組領取 1 份「武家寶典」(附件 7-1)，每人認領「角色設定」中的一個角色。

(2) 在考量時間、角色、喜好及年齡等因素，每人就以下問題輪流分享 40 秒。

①認領角色在兩個情境中可以負責哪些事情？為什麼？

②認領角色在家事分工時會遇到哪些問題？有哪些方式可以解決呢？

(3) 所有組員分享後，檢視各角色還有哪些家務需要加入？或分工需要改進？

(4) 完成「武家寶典」(附件 7-1)的「分工秘訣」。

3. 分組報告： 10'

依據角色輪流說明負責的任務與原因。後報告的組別，若任務相同略過，不同部分補充並說明。

4. 全班討論與經驗分享： 8'

(1) 各組報告後，哪些家務是自己不曾發現或做過的，為什麼？
哪些家務是最想做或最不想做的？為什麼？

(2) 各組的家事分工有何不同？分別考量哪些影響家務分工的因素？你最喜歡或最不喜歡哪一種解決方式？為什麼？

(3) 與自己家庭相比，認領角色負責的家務有哪些異、同處？

(4) 你認為自己家的家務分工合理嗎？為什麼？可以怎麼改變？

5. 小結： 4'

家務分工的樣貌，既複雜又多元，況且家事並非都讓人喜愛的，如果再僅由某一家人承擔較多家務，時間久了必定會引發衝突。在家務分配時，其實有許多問題需要克服，例如在時間上家人需要相互搭配，在家務分擔上能依據年齡與發展能力分配，例如讓年紀小的分擔較為簡易的擺放餐具、收拾桌面等事務，年紀稍長做些簡單的食物料理與整潔清洗等事務。

在分配工作時除考慮年齡外，也需符合個人偏好但非分擔固定的家務，也就是樂於擦拭清潔環境的，也須調整或更換其他不同的工作，讓家中的每一位成員都能分擔能力所及的工作，讓家事變得輕鬆且保有新鮮感是件快樂的事，減少或降低衝突，尤其父親參與家務對於子女的參與更有重要的意義，更可避免刻板的性別分工。

另外，家務參與除培養主動關懷家人的態度外，也能促使家人間相互協調與合作的默契，更重要的是學習尊重家人的獨特性，由於每位成員都參與家務進而培養出平等的性別角色態度，促使更為平權的家庭氛圍，有利於營造良好的家人關係。

實作評量

考量影響家務分工因素進行家務分工，完成「武家寶典」。

口語評量

說出各個家人在分擔的家事時受到哪些因素影響，及如何解決家務分工時遇到的問題。



二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 你·了解的家 務與分工	了解家務分工的益處。	實作及口語評量
活動二 家家有本 傷腦經	了解影響家務分工的因素，進而在生活中承擔符合個人知能的家務工作。	實作評量 (附件 7-1 「武家寶典」) 口語評量

三、參考資料

- 唐先梅 (1999a)。雙薪家庭家務工作、公平觀、與夫妻關係滿意度之研究。中華家政學刊，28，16-30。
- 唐先梅 (1999b)。從雙薪家庭的父母觀點看子女參與家務工作之情形。青少年兒童福利學刊，21，51-59。
- 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。
- 高淑清 (2004)。家庭教育與方案推動之多元思維模式芻議。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，多元化的家庭教育 (頁 41-67)。師大書苑。
- 許學仁 (主編) (2015)。重編國語辭典修訂本 (臺灣學術網路第五版)。教育部。<http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic/index.html>
- 黃靜宜 (2020)。家務工作參與。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 18-35)。教育部。
- 葉致芬 (2010)。男主外，女主內？ - 家務分工之相關文獻探討：性別與文化觀點。輔導季刊，46 (2)，45-54。
- 鄧蔭萍、宋大峯、孫淑文 (2014)。誰在做家事？ - 性別角色態度、父母家務分工與學童家務參與之關係。市北教育學刊，46，1-30。

MEMO.....

附件 7-1

武家寶典

一、角色資料

文達 (八年級)

特質：細心手巧、熱愛料理食物

任務：

1. 農夫體驗營 (全天)

活動時間：7/12 ~ 7/16

2. 農產創意料理廚藝夏令營 (下午)

活動時間：

7/20 ~ 8/24 的週二



武爾 (六年級)

特質：謹慎、數獨高手

任務：

1. 圍棋校隊訓練 (上午)

活動時間：7/12 ~ 8/20

2. 桌遊夏令營·小隊輔導員

活動時間：8/7 ~ 8/8



斌姍 (三年級)

特質：活潑、運動神經發達

任務：

1. 跆拳道暑訓 (上午)

活動時間：7/12 ~ 8/20

2. 羽球營夏令營 (下午)

活動時間：8/9 ~ 8/13



阿嬤 (78 歲)

特質：資源運用專家、收納高手

任務：

1. 自家復健並使用助行器 2 個月

2. 不可跌倒、蹲

3. 適度行走·活動關節



阿嗲 (54 歲)

工作：農會總幹事

任務：

1. 特色農產業開發與推展

2. 青年返鄉輔導

3. 6/1 ~ 9/30 辦理晚間【好農堂】

農業實務班·上班時

間調整為下午 1:00

到晚上 10:00



妙媽 (48 歲)

工作：農會產銷班推廣員

任務：

1. 蔬果配送與行銷活動

2. 拜訪農戶·推廣有機農業

3. 配合夏季週六與週日需辦理促銷

活動·因此週一及

週三休假





二、情境

今年暑假武家有些忙碌，因為六月底暑假前，阿嬤進行了更換人工膝蓋的手術，而出院時醫生交代術後護理的注意事項：

1. 使用輔助器行走，至少二個月。
2. 手術後的膝蓋處需要冰敷，直到紅腫消退。
3. 天天復健一小時，以利膝關節靈活度。
4. 日常活動避免蹲、過度用力。
5. 適度的練習走路，但須預防跌倒。

另外，武家有每半年一次全家總動員大掃除的傳統，除了自己房間外，還包括公共區域環境的整理、收納與資源回收。

所以，武家在暑假期間面臨兩種狀況：

1. 阿嬤的日常生活照顧，要做些什麼？
2. 週期性大掃除的工作，該如何分配？

三、考慮要素：時間、角色、喜好、年齡

四、分工秘訣 (300-500 字)：

1. 不同的情境，各會產生哪些家務？

2. 不同的情境，各個角色可能遭遇困境，可以負責的任務以及原因？

角色	可能遭遇的困境	負責的任務	承擔或被分配的原因
阿嬤			
阿嗲			
妙媽			
文達			
武爾			
斌姍			

08

社區踏查





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「了解並善用與家庭生活相關的社區資源」(5-III-2)與學習內容「與家庭生活相關的社區資源認識」(E-III-3)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「規劃執行與創新應變」項目之「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」(E-A3)具體內涵進行設計。

本示例以小學高年級學生為對象，透過團體遊戲及社區踏查活動，引導學生認識及發掘社區中適合家庭不同發展階段家人的可運用資源。

(二) 內容重點

社區是人們群聚生活的基本單位，家庭與個人的食、衣、住、行、育、樂等生活各面向都與社區息息相關。為了因應家庭及個人各面向的生活需求，社區中可轉化為服務內涵的一切，都可稱為社區資源(李秀靜，2020)，而不同發展階段的家庭或家庭成員所需的資源也不盡相同。以下分別說明社區中的家庭生活有關資源及不同發展階段的家庭或家庭成員可用的社區資源。

1. 社區中的家庭生活有關資源

資源可概分為人力資源及非人力資源，社區中的人力資源例如鄰居、村/里長、志工或耆老，社區中的非人力資源還可大略劃分以下幾類：

- (1) 機關、機構或團體，例如派出所、學校、診所、社區發展協會、幼兒園、圖書館，各類商家等。
- (2) 設施或設備，例如里民/社區活動中心、公園或綠地等。
- (3) 其他，例如社區周遭的自然環境。

非人力資源常會搭配相關的人力資源提供家庭各類服務，例如派出所的員警、學校或幼兒園的老師、診所的醫生或護士、里民/社區活動中心的服務志工等。

2. 不同發展階段家庭成員可用的社區資源

不同發展階段的家庭成員，因為身心發展狀況及角色任務的不同，具有不同的生活需求，需要不同的資源協助。以下依學齡前幼兒、學齡兒童、青少年、育有子女的成人、老年人等不同發展階段，舉例說明其可用的常見社區非人力資源。

- (1) 學齡前幼兒，例如幼兒園、公園或綠地、診所、遊樂園。
- (2) 學齡兒童，例如小學、公園或綠地、診所、育樂中心、圖書館、安親班、書局、社區活動中心。
- (3) 青少年，例如中學、診所、育樂中心、圖書館、補習班、餐飲店。
- (4) 育有子女的成人(父母)，例如診所、圖書館、里長辦公室、便利商店或雜貨店、菜市場、超市或百貨公司。

(5) 老年人，例如診所、公園或綠地、社區關懷據點、宗教設施、社區發展協會、社區活動中心。

除了社區非人力資源及其相關的人力資源之外，能夠守望相助的鄰居、傳承文化或技藝的耆老等，也都是常見且重要的社區資源。

從前述舉例可以發現，有些社區資源是特定發展階段的家庭成員所需，例如幼兒園；有些則是所有的家庭成員都需要，例如診所。而家庭是由不同發展階段家庭成員組成，因此不論是適用於哪一個發展階段家庭成員的資源，都是家庭生活的好幫手。

(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
社區大遊歷	第 1 次	30	透過桌遊，了解社區可運用的資源。
社區大探索 I	第 2 次	30	社區資源踏查分組及討論。
社區大探索 II	第 3 次	60	利用課餘時間進行家人訪問及社區踏查，發掘不同發展階段家庭成員可運用資源。
社區大探索 III	第 4 次	30	透過團體討論，篩選適合不同發展階段家庭成員的資源。
社區大發現	第 5 次	30	透過分享，廣泛認識社區中的適合不同發展階段家庭成員的可用資源。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	林素秋、陳小英
實施年級	5-6 年級	總次數	共 5 次，合計 180 分鐘
單元名稱	社區踏查		
設計依據			
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動	
	項目	A3 規劃執行與創新應變	
	項目 說明	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。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 重點	學習 表現	5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。
		學習 內容	E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。
議題 融入	學習 主題 實質 內涵	N/A	



與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A
	學習 表現	
	學習 內容	
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 桌遊：食農社區大遊歷	
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備	

學習目標

了解及探索社區中家庭不同發展階段家庭成員可運用的各種資源。

學生先備知識：N/A

活動設計

活動一：社區大遊歷

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：

- (1) 全班分 5 組。
- (2) 教師準備桌遊「食農社區大遊歷」(附件 8-1)，每組 1 套。

1. 食農社區大遊歷 (附件 8-1)：23'

社區是每個人、每個家庭生活的好朋友，你認識所住的社區嗎？先透過桌遊來認識臺東的社區，再來想想、說說自己所住的社區。

- (1) 每組領取一套桌遊並清點棋子、骰子、底圖、牌卡等配件。
- (2) 桌遊規則說明：

- ① 星號牌卡牌面朝下，放置於底圖邊緣；其他牌卡洗牌後，牌面朝下，放置於底圖「巫師占卜」。
- ② 每位玩家選 1 個棋子，放置在底圖「來去臺東」。決定遊戲進行次序後，以擲骰子決定前進格數，沿著指定方向前進。
- ③ 每位玩家有籌碼 10 點，若抵達的格子有任務，須完成任務；若抵達的社區已被購買，須支付圖面規定的點數給擁有者作為清潔費。籌碼的增減由玩家自行記錄。
- ④ 星號社區可於抵達該社區時，決定是否購買；特色社區於「巫師占卜」牌堆中抽得時，決定是否購買。購買價格依牌面規定；若不購買，放回牌堆最底層。社區轉讓其他玩家或回售給銀行依牌面規定。
- ⑤ 玩家籌碼用完須立即退場；遊戲結束時，籌碼最多的玩家獲勝。

- (3) 進行桌遊至規定時間。

2. 全班討論與分享：6'

- (1) 紙上游歷臺東後，有什麼收穫或發現？
- (2) 你住的社區有哪些好吃或好玩的地方？通常和哪些家人一起去？

口語評量

說出社區的飲食或娛樂資源。

活動設計

3. 小結： 1'

家庭與個人的食、衣、住、行、育、樂等生活各面向都與社區息息相關。而能夠滿足家庭及個人各面向的生活需求、為家庭及個人生活的所有服務內涵，都可稱為社區資源。我們所居住的社區中，除了有桌遊提到的飲食或娛樂資源，還有其他各式各樣的資源，能幫助我們的生活過得更為安全、舒適、便利。

活動二：社區大探索 I

次數

①

②

③

④

⑤

課前準備：教師依學校所在地狀況，以學校為中心規劃踏查範圍。

1. 社區踏查分組：全班均分為 5 組。 5'

(1) 社區踏查方向分 5 類：

- ①適合幼兒園弟弟、妹妹的資源。
- ②適合小學生的資源。
- ③適合國中或高中哥哥、姊姊的資源。
- ④適合爸爸、媽媽的資源。
- ⑤適合爺爺、奶奶的資源。

(2) 分組方式：

- ①教師請家有幼兒園弟弟或妹妹、國中或高中哥哥或姊姊、爺爺或奶奶同住的同學，加入這 3 類踏查方向。
- ②其他同學自由分組。

2. 小組討論： 10'

(1) 社區踏查項目，舉例如下：

- ①該資源適合選定對象的原因。
- ②該資源特色。
- ③其他，例如地理位置(地址)、交通方式、內部擺設(安全)、採光通風(整潔)等等。

(2) 踏察注意事項，舉例如下：

- ①安全，不任意脫隊獨行。
- ②禮儀，不任意觸碰物品。

3. 各組分享社區踏查項目及注意事項，每組 2 分鐘。 10'

4. 各組依據其他組分享內容，修訂社區踏查項目及注意事項。 3'

5. 課後學習活動： 2'

- (1) 依社區踏查方向，訪問家人相關經驗。
- (2) 依社區踏查方向，與所有小組成員實地踏查社區資源並記錄。
- (3) 社區踏查記錄於 2 週後帶到學校進行後續活動。



活動設計

活動三：社區大探索 II

次數 ①—②—③—④—⑤

利用週三下午或週末課餘時間，依社區踏查方向，訪問家人相關經驗、與組員共同實地踏查社區資源及記錄。 60'

實作評量

發掘並記錄不同發展階段家庭成員的可用資源。

活動四：社區大探索 III

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：全班分 5 組。

社區資源檢索： 30'

- (1) 針對選定家庭成員的發展階段，篩選最適合的或最好的 3 項以上資源。
- (2) 每項資源寫出 2 點以上適合該階段家庭成員的原因。

實作評量

選擇適合不同發展階段家庭成員的社區資源並寫出適合原因。

活動五：社區大發現

次數 ①—②—③—④—⑤

課前準備：全班分 5 組。

1. 資源搜查線： 20'

- (1) 黑板依五類發展階段：幼兒園弟弟妹妹、小學生、國中或高中哥哥姊姊、爸爸媽媽、爺爺奶奶等分為五區。
- (2) 各組派代表介紹適合該發展階段家庭成員的社區資源，其他組員在黑板上對應區域寫下資源名稱，每組 4 分鐘。

口語評量

說出社區中不同發展階段家庭成員的可用資源及理由。

2. 尋找五「心」級社區家庭資源： 8'

- (1) 尋找黑板上重複出現的資源，並用彩色粉筆圈出來。
- (2) 依照資源重複出現的次數，標注該社區資源適合家庭運用的等級：

五心級：適合 5 個發展階段家庭成員

四心級：適合 4 個發展階段家庭成員

三心級：適合 3 個發展階段家庭成員

二心級：適合 2 個發展階段家庭成員

3. 小結： 2'

資源可以簡單劃分為人力資源和非人力資源，非人力資源包含派出所、學校、診所、社區發展協會、幼兒園、圖書館，各類商家等機關、機構或團體；里民 / 社區活動中心、公園或綠地等設施或設備；以及社區周遭的自然環境。

這些機關、機構或團體、設施或設備，通常會有相關的人提供家庭服務，例如派出所的員警、學校或幼兒園的老師、診所的醫生或護士、里民 / 社區活動中心的服務志工等。

活動設計

除了機關、機構或團體、設施或設備相關的人力資源以外，社區裡的鄰居、志工或耆老，也能提供家庭守望相助、傳承文化或技藝等，也是家庭重要的社區資源。

不同發展階段的家人，因為身心發展和角色的不同，具有不同的生活需求，需要不同的資源協助。有些社區資源是特定發展階段的家人需要的，例如幼兒園，有些則是所有的家庭人都需要，例如診所；而家庭是由不同發展階段家庭成員組成，因此都是家庭生活的好幫手。

- ㊟ 教學叮嚀：若擬融入性別平等教育，可將「使用各項社區資源者，哪一性別的人居多」列為踏查重點之一，藉此帶出社區營造時，需注意不同性別的使用功能，例如以男性思考的設備，女性使用的機會可能就減少了。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
社區大遊歷	了解社區中家庭可運用的資源。	口語評量
社區大探索 I	探索社區中家庭不同發展階段家庭成員可運用的各種資源。	——
社區大探索 II		實作評量
社區大探索 III		實作評量
社區大發現	了解社區中家庭不同發展階段家庭成員可運用的各種資源。	口語評量

三、參考資料

- 李秀靜(2020)。家庭與社區。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 58-79)。教育部。

..... MEMO

一、遊戲資料

遊戲名稱	食農社區大遊歷	遊戲年齡	9 歲以上
作者	臺東縣永續發展學會	遊戲時間	——
		遊戲人數	2-6 人
出版單位	行政院農委會水土保持局臺東分局	出版年份	2013

二、遊戲簡介

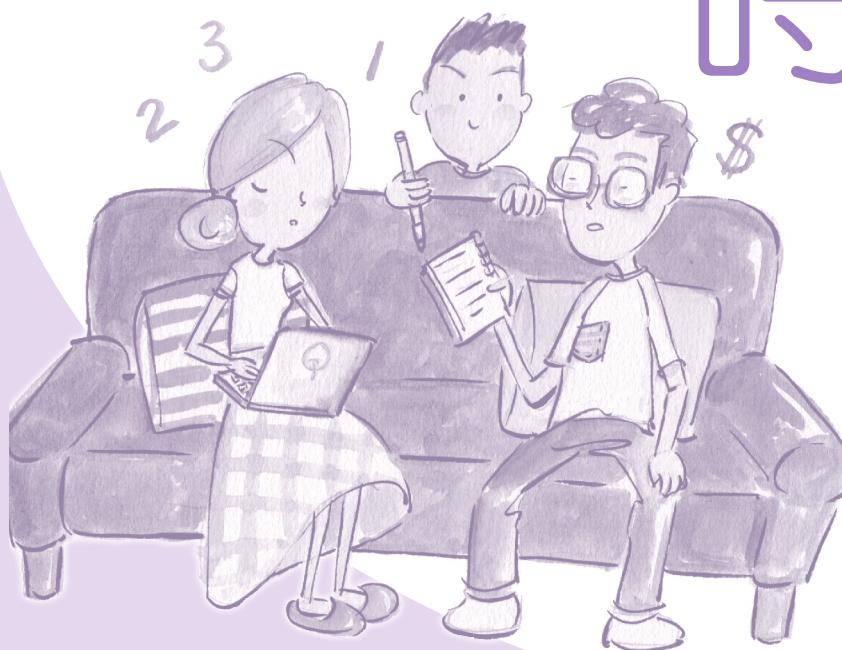
這款桌遊以臺東縣六個社區的農村特色、社區營造為基底，圖面設計除了融入大富翁玩法，並以地理路線與遊歷進行配置與規劃。玩家經過的路線代表各社區的象徵圖案，例如太麻里的大王社區以旭日為意象，意即太陽日照大地；另有巫師占卜的抽牌設計，例如「飲食不均衡，休息兩次」、「特產太優非買不可，多付五點」、「吃到富興桂花豬腳，愉快獲得五點」、「吃到永福自然野菜，得到健康獲五點」，讓玩家透過遊戲認識農業與農村的價值、社區的特色之外，也了解食物及飲食均衡的觀念。



09

我的家庭

時光





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人」(5-IV-1)與學習內容「家人生活作息的觀察與記錄」(E-IV-1)、「家人生活支持的資源與協助」(E-IV-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」(J-A2)具體內涵進行設計。

活動設計以國中學生為對象，透過短片賞析與討論，覺察不同家庭成員的作息差異。記錄家庭生活作息，分析家人作息的差異，進而調整個人作息計畫。根據家庭生活作息與情境所需，提出支援家庭的方法，並主動創造與家人的共同時間。

(二) 內容重點

理想的家庭生活，需要全家人共同用心經營。透過作息紀錄，理解家人的生活作息，有助於家人之間順暢的互動(曾誰我、李嘉泓，2017)。配合家庭作息調整個人作息計畫，家人間互相尊重、體諒，有助於營造良好的家庭生活(黃靜宜，2020)。平時多留心觀察家人需求，主動提供適當支持、支援。並積極創造共同時間，增加家庭共處、互動，是維繫家人關係的好方法。

妥善安排家庭生活作息，能減少成員間的相互干擾或提升效率。其中，安排家庭的時間，需考量家人間的作息差異、家庭生命週期、工作與居住地的限制等。可依據不同的家庭所需，進行個人作息時間調整，以促進家庭互動的順暢。家人相處的時間可分為(1)平行時間：家人各自做自己的事、互不干擾，但能感受到彼此的存在與陪伴。(2)交叉時間：家人分別做不同事，但偶爾互相交流、協助。(3)共同時間：家人共同做一件事情，目標相同，也可一起分工(黃靜宜，2020)。

(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間(分)	單元重點
只是想見你	第 1 節	45	透過影片討論，覺察個人作息的改變及家人作息的差異，思考如何調整自己，增加家庭共處的時間。
時光交錯的秘密	第 2 節	45	1. 透過記錄家庭生活作息，分析家人作息差異。 2. 根據家庭生活作息與情境所需，提出支援家庭的方法，並主動創造與家人的共同時間。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	林姿吟
實施年級	7-9 年級	總節數	共 2 節，合計 90 分鐘
單元名稱	我的家庭時光		
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	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 表現 重點	學習 內容	5-IV-1 了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人。 E-IV-1 家人生活作息的觀察與記錄。 E-IV-2 家人生活支持的資源與協助。
	議題 融入	學習 主題 實質 內涵	N/A
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 影片：(1) 請為家人留點時間 (2) 被忘記的餐桌 (3) 珍惜和家人相處的時光		
教學設備/ 資源	電腦、投影及音響相關設備		

學習目標

1. 了解家人生活作息，從中覺察彼此的差異。
 2. 理解與尊重家人的生活作息，根據家人需求調整個人作息與提出支援方案。
- 學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱
5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。

活動設計**活動一：只是想見你**

節數 ①—②

1. 作息改變與差異：15'
(1) 觀看影片「請為家人留點時間」(附件 9-1)。

活動設計

(2) 討論與經驗分享：

- ① 女孩長大後的作息有什麼改變？和雪人的作息有什麼差異？為什麼？
- ② 你長大後的作息有什麼改變？和家人的作息有什麼差異？為什麼？

口語評量

說出個人生活作息的改變及家人作息的差異。

2. 找回相處時光：25'

(1) 觀看影片「被忘記的餐桌」(附件 9-2)。

(2) 討論與經驗分享：

- ① 為什麼志遠的爸爸很堅持和志遠一起用餐？為什麼與家人一起吃飯是重要的？
- ② 志遠有一段時間不回家吃飯、邊工作邊吃外食。你認為這樣會造成什麼結果？
- ③ 志遠最後如何調整自己，找回和爸爸相處的時光？
- ④ 你認為你能如何調整，以增加與家人的相處時光？

口語評量

說出如何調整個人時間，增加家人互動。

3. 小結：4'

不同的家庭成員，會因為各自的任務或工作，而產生家人間的作息差異。在忙碌的生活中，別忘了要安排與家人共處的時間。理想的家庭生活，需要家人共同努力經營。主動關心家人、調整個人的時間，把握同桌共食的機會。透過餐桌上聊天互動，能增進家人的情感交流。

4. 課後學習活動：1'

回家觀察記錄家庭成員的平日作息，完成「家人生活作息紀錄表」(附件 9-3)，並於下週課堂帶來。

活動二：時光交錯的秘密

節數

1

2

1. 我家的生活作息：20'

(1) 分享「家人生活作息紀錄表」(附件 9-3)。

(2) 經驗分享與討論：

- ① 家中成員的上班 / 上課時間在何時？
- ② 家中成員下班 / 下課後，會在平日的自由時間進行哪些個人活動？
- ③ 你發現家人與自己有哪些作息的差異？
- ④ 你與家人有哪些共同時間？
- ⑤ 你認為家人在什麼時間最忙碌？家人什麼時機可能會需要協助？
- ⑥ 你覺得自己可以怎麼幫助家人？你想到哪些可以實際協助家人的方法？

高層次 紙筆評量

記錄自己與家人的作息，完成「家人生活作息紀錄表」，分析作息差異與家人的需要。

活動設計

(3) 根據上述討論，於「家有需要，讓我來支援」(附件 9-4)，寫下支援家人的提案：自己打算如何幫助家人，以及需要如何調整平日的個人作息，並改寫個人作息表。

2. 我能讓家不一樣：20'

(1) 觀看影片「珍惜和家人相處的時光」(附件 9-5)。

(2) 討論與經驗分享：

- ① 子女們為什麼一開始說無法回家和老爺爺相聚？你認為他們有什麼困難？
- ② 為什麼子女最後全部都回家跟老爺爺過節了？他們為什麼能克服困難，創造家庭的共同時間？
- ③ 你可以如何創造更多的家庭「共同時間」？請完成「我與家人的假日作息規劃」(附件 9-6)。

3. 小結：5'

安排家庭的時間，需考量家人間的作息差異、家庭生命週期、工作與居住地的限制等。可依據不同的家庭所需，進行個人作息時間調整，以促進家庭互動的順暢。平時多留心觀察家人需求，主動提供適當支持、支援。並積極創造共同時間，增加家庭共處、互動，以維繫理想的家人關係。

高層次 紙筆評量

根據家人需要協助的時間，提出適宜的支援方法，調整個人作息計畫，完成「家有需要，讓我來支援」。

高層次 紙筆評量

完成「我與家人的假日作息規劃」，創造家庭的共同時間。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 只是想見你	了解家人生活作息，從中覺察彼此的差異。	口語評量
活動二 時光交錯的秘密	理解與尊重家人的生活作息，根據家人需求調整個人作息與提出支援方案。	高層次紙筆評量 (附件 9-3「家人生活作息紀錄表」、附件 9-4「家有需要，讓我來支援」、附件 9-6「我與家人的假日作息規劃」)

三、參考資料

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Ⅲ 主題軸五：家庭活動與社區參與**(頁 2-17)。教育部。

曾誰我、李嘉宏(2017)。以服務體驗洞察觀點形塑銀髮族居家人際互動裝置需求。**福祉科技與服務管理學刊**，5(3)，219-232。



附件 9-1

請為家人留點時間

一、影片資料

片名	請為家人留點時間	片長	2 分 7 秒
導演	——	出版年份	——
出版單位	Cineplex Inc.	影片分級	普遍級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=D3bPDo5lxAg&t=60s		

二、影片簡介

小女孩在雪地裡製做了一個雪人。雪人陪伴小女孩度過了充滿幻想的時光。但不知不覺中，天氣變得溫暖，雪人竟開始融化了！於是，小女孩想到一個辦法。就是將雪人放入車庫的冰箱中保存，等到冬天的時候再和雪人一起玩。但隨著小女孩逐漸長大，生活重心改變了，開啟冰箱的次數越來越少，甚至不再注意到等待著她的雪人。而雪人卻仍在冰箱裡靜靜地等待。直到有一天，她意外想起那個曾經一直陪伴她的雪人和美好時光，於是她重回老家的車庫，把堆積的雜物搬離冰箱。當她再度開啟冰箱門，看見倚靠在冰箱角落的雪人，他們相視微笑。她帶著她的女兒，和雪人一起重回雪地共享歡樂時光。

附件 9-2

被忘記的餐桌

一、影片資料

片名	被忘記的餐桌	片長	10 分 2 秒
導演	賴國安	出版年份	2018
出版單位	全國電子股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=bd6memqoLg8&t=207s		

二、影片簡介

自從媽媽去世後，志遠的爸爸開始練習煮飯給志遠吃，希望讓志遠喜歡一起用餐的滋味。但志遠長大後，開始有了自己的生活，也希望爸爸不用再辛苦為他做飯，可以買外食，邊吃邊忙自己的工作。爸爸不認同地說：「很多東西是外面買不到的！」。而志遠當時還不明白爸爸的意思，直到有一天，志遠到女友家和伯父伯母聚餐。看見他們互相夾菜、為了家人特地製做美味料理，感情十分融洽。那一刻，志遠才明白，和家人一起用餐的意義。回家後，志遠回憶起過去和父親在餐桌上共度的時光，忍不住落下了眼淚。於是他決定，親自下廚準備晚餐。父親回家後十分驚訝，志遠告訴父親這是外面買不到的，父子兩人共享了愉快的用餐時光。

附件 9-3

家人生活作息紀錄表

班級：____ 座號：____ 姓名：_____

請同學回家挑選 1-2 位家人進行觀察，並記錄自己與家人平日的作息。

(下表為 24 小時制，請大略紀錄家人在該時間從事什麼活動)

(從事的活動超過 1 小時可跨欄填寫、未滿 1 小時可括弧附註所從事的時間)

時間	的作息	時間	的作息	時間	的作息
01 : 00		01 : 00		01 : 00	
02 : 00		02 : 00		02 : 00	
03 : 00		03 : 00		03 : 00	
04 : 00		04 : 00		04 : 00	
05 : 00		05 : 00		05 : 00	
06 : 00		06 : 00		06 : 00	
07 : 00		07 : 00		07 : 00	
08 : 00		08 : 00		08 : 00	
09 : 00		09 : 00		09 : 00	
10 : 00		10 : 00		10 : 00	
11 : 00		11 : 00		11 : 00	
12 : 00		12 : 00		12 : 00	
13 : 00		13 : 00		13 : 00	
14 : 00		14 : 00		14 : 00	
15 : 00		15 : 00		15 : 00	
16 : 00		16 : 00		16 : 00	
17 : 00		17 : 00		17 : 00	
18 : 00		18 : 00		18 : 00	
19 : 00		19 : 00		19 : 00	
20 : 00		20 : 00		20 : 00	
21 : 00		21 : 00		21 : 00	
22 : 00		22 : 00		22 : 00	
23 : 00		23 : 00		23 : 00	
24 : 00		24 : 00		24 : 00	

下堂課的任務 1：根據紀錄表，你發現家人在什麼時間最忙碌或需要你的幫忙呢？請找出家人需要協助的時間，並思考你可以怎麼幫助家人。

下堂課的任務 2：請同學將家庭的「共同時間」用紅筆圈起來。



附件 9-4

家有需要，讓我來支援

班級：___ 座號：___ 姓名：_____

1 根據家人生活作息紀錄表
我的觀察與發現？

4

承上題，
為了體諒家人辛勞
我可以怎麼調整我的作息？

1

2 我發現家人平日
可能會需要協助的時間是何時？
為什麼？

2

3 根據家人需求與情境
我可以實際協助家人的方法是？
我如何分擔工作或不打擾家人休息？

3

時間	我調整後的作息
01 : 00	
02 : 00	
03 : 00	
04 : 00	
05 : 00	
06 : 00	
07 : 00	
08 : 00	
09 : 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	
24 : 00	

附件 9-5

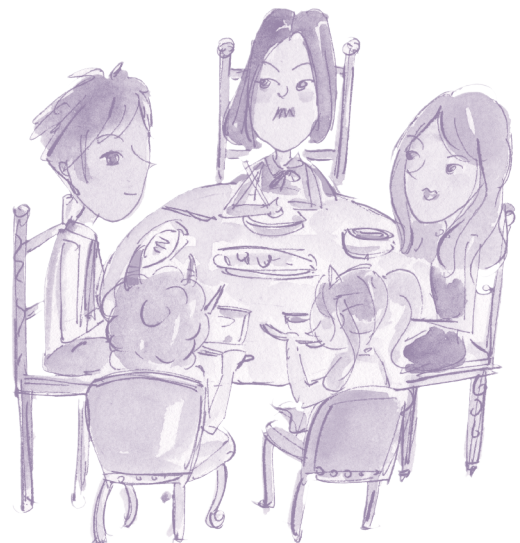
珍惜和家人相處的時光

一、影片資料

片名	珍惜和家人相處的時光	片長	2 分
導演	——	出版年份	——
出版單位	Edeka Group	影片分級	普遍級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=XLq1veYnpMM		

二、影片簡介

年邁的老父親獨自一個人守在家。眼看著耶誕節即將要來臨，但成年的子女們卻紛紛傳來訊息，因為忙碌而不能回家過節。不久後，子女們接獲父親的死訊，紛紛放下手邊的工作，悲戚地趕回老家奔喪。然而，當子女們走入家門後，卻看見餐桌上點著溫馨的蠟燭，並擺滿了餐盤。只見年邁的老父親緩緩地從廚房裡走出來，低著頭委屈地對著兒女們說：「除了這個方法，我還能怎麼樣讓你們團聚在一起？」話一說完，小孫女立刻衝上前去緊緊地擁抱他。原來是孤單的老父親，對兒女們開了一個玩笑。兒女們看見父親還健在，恍然大悟要珍惜家人相聚在一起的時刻。最後，他們一起在餐桌上享用佳餚，彼此共度歡樂的時光。



我與家人的假日作息規劃

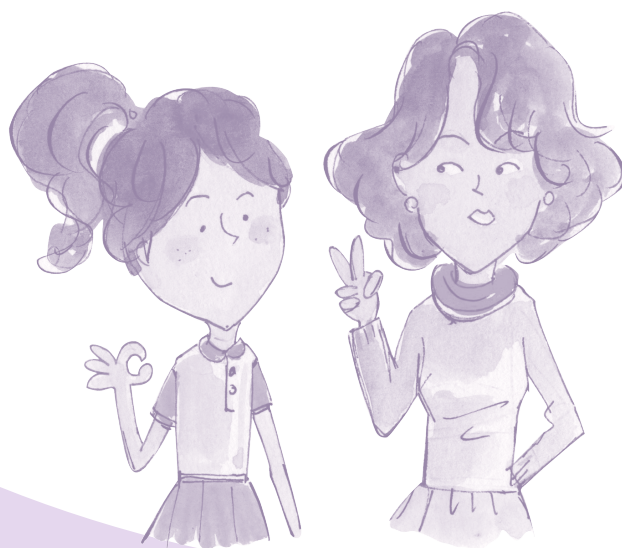
班級：___ 座號：___ 姓名：_____

我和家人一起創造更多的「共同時間」

時間	的作息	時間	我的作息
01 : 00		01 : 00	
02 : 00		02 : 00	
03 : 00		03 : 00	
04 : 00		04 : 00	
05 : 00		05 : 00	
06 : 00		06 : 00	
07 : 00		07 : 00	
08 : 00		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		16 : 00	
17 : 00		17 : 00	
18 : 00		18 : 00	
19 : 00		19 : 00	
20 : 00		20 : 00	
21 : 00		21 : 00	
22 : 00		22 : 00	
23 : 00		23 : 00	
24 : 00		24 : 00	

20

社區與家庭，
互動有關係





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結」(5-IV-4)與學習內容「家庭與社區的互動關係」(E-IV-6)、「家庭與社區關係的建立連結」(E-IV-7)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」(J-A2)具體內涵進行設計。活動設計以國中學生為對象，透過活動，認識社區活動的類型，並分享參與社區活動的效益；以影片討論與小組合作，思考並分析家庭與社區的連結方法。

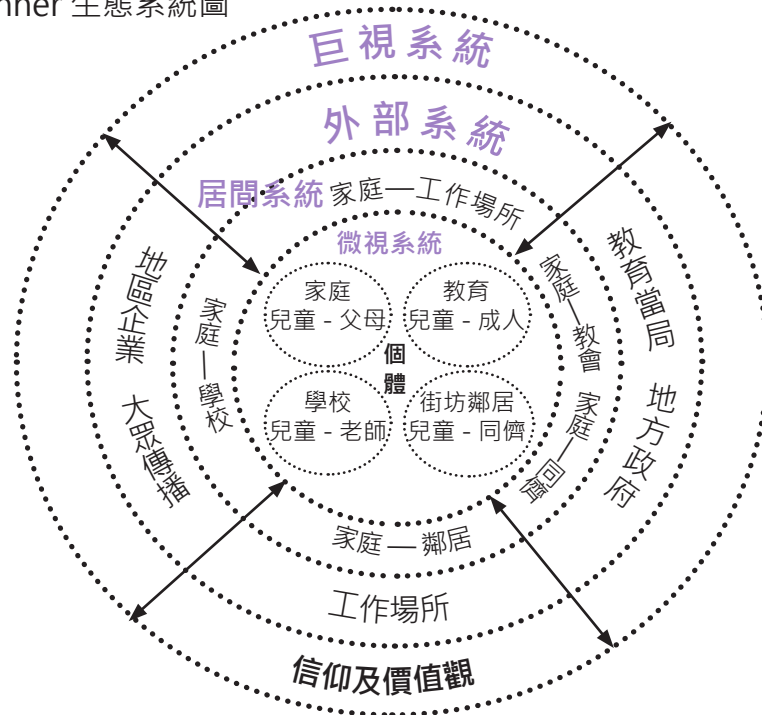
(二) 內容重點

家庭與社區的關係密不可分，彼此相互依存。家庭參與社區活動的效益，包含：(1)促進社區居民互助合作，凝聚家庭及社區的向心力，建立社交關係；(2)增進家庭成員的情感交流；(3)家庭使用社區資源，有助於豐富家庭生活；(4)家庭為社區提供支援，透過群體力量促進社區發展(李秀靜，2020)。而社區活動的種類多元，可依屬性分為傳統節慶類、飲食娛樂類、生活保健類、運動競賽類、藝文學習類、戶外健身類及親子同樂類等主題性活動。除此之外，還有以社區為主體的活動，例如社區服務活動、社區互助活動及社區發展規劃等。

根據1970年Bronfenbrenner所提之生態系統理論(ecological systems theory)指出，個體與環境間的互動，會影響個體的發展；且每個環境系統與個體的互動頻率、密切程度不同，系統之間會產生交互作用，並直接或間接地影響個體發展(引自周麗端，2013)。因此，透過生態系統圖(圖10-1)，能了解個人、家庭、社區、環境的互動關係，彼此息息相關、相互影響。家庭是生態系統的核心，受到社會文化環境、自然/生物環境的影響(李秀靜，2020)。

社區是每個人生活的空間，社區居民可以主動參與並關心自身環境。由下而上地推動社區營造，讓社區居民推動與創造舒適的環境。而各社區生態、資源及需求不同，沒有限定的發展模式，能依居民需求與社區特性進行發展。居民可結合社區的人力、物力、人文等資源，發展以社區為中心的連結網絡，並展開社會行動。連繫居民的情感與互助意識，協助居民解決問題、預防問題，達到社區互助之目的(林美鳳，2005)。

圖 10-1
Bronfenbrenner 生態系統圖



資料來源：周麗端 (2013)。親職教育 (頁 34)。空大。

(三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
社區說書人	第 1 次	30	認識社區活動的類型，並分享參與社區活動的效益。
社區與家庭的連結網	第 2 次	30	透過影片討論，思考並分析家庭與社區的連結方法。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	林姿吟
實施年級	7-9 年級	總次數	共 2 次，合計 60 分鐘
單元名稱	社區與家庭，互動有關係		
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	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 表現	5-IV-4 分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結。	
	學習 重點	E-IV-6 家庭與社區的互動關係。	
	內容	E-IV-7 家庭與社區關係的建立連結。	



議題融入	學習主題	N/A
	實質內涵	
與其他領域 / 科目的連結	領域	N/A
	學習表現	
	學習內容	
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 影片：全境擴散電影預告片	
教學設備 / 資源	電腦、投影及音響相關設備	

學習目標

了解家庭生活與社區的互動關係，分析家庭與社區的連結方法，並主動建立家庭與社區的互動連結。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。

活動設計

活動一：社區說書人

次數 ①—②

課前準備：教師準備 2 種顏色的便利貼數份、彩色筆數支。

1. 透過簡報圖片，認識社區活動的種類與功能。 5'

2. 社區字卡接龍： 20'

- (1) 在第一張便利貼背面，寫下一種自己參與過的社區活動，完成「活動便利貼」。(若無經驗可參考教師介紹過的項目)
- (2) 在第二張便利貼背面，寫下一個居住於社區的人物角色。例如家庭主婦花媽、讀小學的小丸子.....等，完成「人物便利貼」。
- (3) 全班同學將寫好的「活動便利貼」、「人物便利貼」貼在黑板上，每人輪流各抽取一張。
- (4) 同學將所抽到的兩張字卡組成一個故事，並寫在便利貼的正面：「誰？在什麼地方？參與什麼社區活動？參與活動時，故事主角可能會和家中哪些成員在一起？」
- (5) 抽籤請同學上臺分享自己編寫的故事，並說出「故事主角及家人，可以在該社區活動當中獲得什麼效益？而家庭參與社區活動，對社區有什麼影響？」
- (6) 課後，便利貼由教師統一保管，於下次上課使用。

口語評量

說出家庭生活與社區的關係、家庭參與社區活動的效益及對社區的影響。

活動設計

3. 小結：5'

社區活動的種類多元，家庭參與社區活動，可豐富家庭生活、促進社區發展。家庭與社區共存共榮，藉由社區參與可增進家庭成員的情感交流、凝聚家庭與社區向心力、建立居民對社區的認同感。

活動二：社區與家庭的連結網

次數 ①—②

課前準備：

- (1) 全班分 5 組，領回「社區說書人」便利貼。
- (2) 教師準備 A1 大小的海報紙 5 張、麥克筆數支。

1. 全境有關係：5'

- (1) 觀看「全境擴散」電影預告片（附件 10-1）。
- (2) 全班經驗分享與討論：
 - ① 你與家人因為 COVID-19 新冠肺炎（或流感疫情），生活中受到哪些影響？
 - ② 你與家人取消或增加了哪些活動？這些活動跟社區有什麼關係？社區的因應措施為何？對家庭帶來什麼影響？

口語評量
說出個人生活經驗中，社區與家庭相互影響的案例。

2. 編織連結網：20'

- (1) 情境設定：疫情期間，若人們在社區中仍想持續從事各種活動（例如耶誕晚會），你認為家庭可以如何計畫與行動，透過替代方案讓社區持續交流與運作？
- (2) 小組討論，並繪製「互動連結網」海報：
 - ① 參考「社區說書人」活動中，所抽到的故事情境（例如歌唱大賽）。小組彙集組內每位同學所抽到的人物與活動便利貼，選擇其中的主題情境並進行討論。
 - ② 各組在海報上，以繪圖和文字的方式，標註人物主角、其家庭成員，及寫下該家庭在疫情前原本想參加什麼社區活動。
 - ③ 小組創意發想可行的替代方案，寫下家庭在疫情期間，可以透過哪些方式，既能維持防疫，又能促成社區活動順利舉行。發想內容須包含人物、活動、執行方法、地點、合作對象等。
- (3) 小組完成家庭與社區的「互動連結網」海報，上臺發表最終的發想方案。

實作及口語評量
繪製及報告家庭與社區的連結方法。

3. 小結：5'

從生態系統觀點出發，家庭是生態系統的核心，會受到社區環境的影響。且家庭會影響個人，個人也能影響家庭。因此，個人、家庭成員、社區鄰居、學校、社會環境等，彼此相依相存、互為生命共同體。我們應了解家庭生活與社區的互動關係，進而積極建立家庭與社區的互動連結，促使彼此能共享效益。

★延伸活動：將小組所繪製的「互動連結網」海報，張貼於校園中作為靜態展覽，提供學校同學觀摩與欣賞。



二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 社區說書人	了解家庭生活與社區的互動關係。	口語評量
活動二 社區與家庭的連結網	分析家庭與社區的連結方法。	口語評量 實作及口語評量

三、參考資料

- 李秀靜 (2020)。家庭與社區。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 58-79)。教育部。
- 周麗端 (2013)。親職教育的理論基礎。載於周麗端等 (合著)，親職教育 (頁 22-55)。空大。
- 林美鳳 (2005)。建構家庭教育與社區資源網絡的連結關係。網路社會學通訊期刊，46。https://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/46/index.htm

附件 10-1

全境擴散

一、影片資料

片名	全境擴散 (預告片)	片長	2 分 25 秒
導演	Steven Soderbergh	出版年份	2011
出版單位	Warner Bros. Entertainment, Inc	影片分級	保護級
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=vXICqZARvHk		

二、影片簡介

從香港出差回國的老婆，感到身體不適，沒想到兩天後，她就抽搐倒地並驟逝於急診室。而與媽媽擁抱過的小兒子，也死於家中。同時失去老婆與兒子的男主角，悲痛又錯愕，至親死亡的原因卻沒有解答。很快地，這個無人知曉的病毒傳播於世界各地，初期症狀如同感冒，感染者出現咳嗽和發燒，然而後續發作很快就會死亡。透過人們的群聚活動，無數的接觸與互動，使得病毒不斷擴散，爆發為全球流行的嚴重疫情！

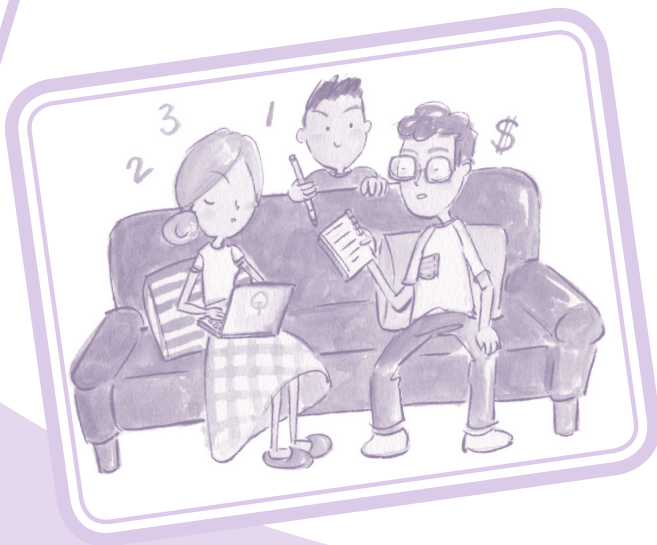
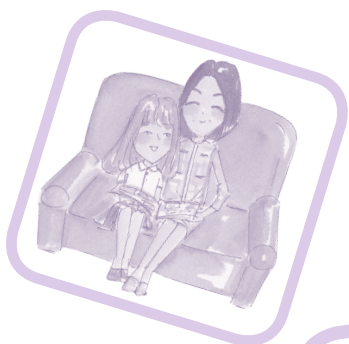
一名勇敢的醫生進入疫區調查，卻不慎遭到感染。隨著感染人數暴增，社會陷入恐慌狀態，人們想盡辦法自保。到底這場疫情，最後如何能被控制住？犧牲多少人，才能讓社區與居民回歸原本平凡而幸福的生活？

11

家庭相簿



說故事





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「營造學習型家庭」(5-V-2)與學習內容「學習型家庭的意涵」(E-V-3)及「學習型家庭的經營策略」(E-V-4)，配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備系統思考、分析與探索的素養，深化後思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題」(U-A2)具體內涵設計。透過繪本故事分享，了解學習在家庭生活中意義，同時能透過家庭活動的規劃，經營學習型家庭，邁向健康家庭之路。

(二) 內容重點

1. 學習型家庭的內涵—學習是幸福的起點

(1) 學習型家庭的意義

黃迺毓(2001)說明學習型家庭是學習型組織(learning organization)的概念延伸，期望透過家庭成員彼此的學習行動，共同創造新知識與運用及轉化知識，促進家庭的成長與發展。並能落實於日常生活中，透過共同學習，產生正向力量，且能積極面對家庭生命週期的困境與挑戰，並能形成家人共同學習與成長的溫馨家園。

(2) 學習型家庭的功能

學習型家庭有什麼功能？林振春(1999)認為：學習型家庭的功能具有七大特徵：

- ①繼續不斷的學習：家庭成員透過不斷的學習，以發展及適應社會所需之能力，奠定良好的發展契機。
- ②親密合作的關係：透過彼此分享與支持，可以提昇家人情感，營造溫馨幸福的和諧氣氛。
- ③彼此聯繫的網路：家庭成員彼此形成自由溝通、相互傾聽的互動網絡。
- ④集體共享的觀念：家庭成員共創良好形象，並能光耀門楣，建立家庭的共同願景。
- ⑤創新發展的精神：家庭成員主動研究發展新的互動模式，營造不同的家庭生活格調，並與社區、社會維持開創性的關係。
- ⑥系統思考的方法：家庭成員應具有系統思考的能力，並應用在家庭事務的處理上，能有巨視觀點。
- ⑦建立知能的目的：從有利於生活的知識中，啟發統整生命意義的智慧。

透過學習型家庭，重視家庭生活，營造一個溫暖和諧的家庭，是營造健康快樂家庭的途徑。

2. 學習型家庭的規劃與經營—從了解認識到規劃實踐

(1) 了解家庭的學習發展狀況

如何了解家庭的學習發展狀況？可透過「學習型家庭生活量表」進一步了解，此由林淑玲、廖永靜（年不詳）設計，可提供檢視自己家庭，是邁向學習型家庭的第一步！

學習型家庭量表，依據個人與家庭的學習情形分為五個面向，將各項得分相加，若是得分高，表示朝向社會發展潮流，符合學習型家庭。若某一面向得分偏低，可依據以下的問卷提示說明，引領家人往學習型家庭之路邁進（李秀靜，2020）。

★ 情感承諾

凡事以家庭為優先考量，並能為家庭支持與付出，促使家庭正向發展。若此項分數高於五分，表示家人擁有學習動力，家庭成員對家庭具有高度的歸屬感及幸福感，及每位家人能夠彼此相愛。

★ 時間共享

時間共享表示能以家庭為重心，願意花較多的時間與家人共同分享及相處，同時能增進家人間的默契。若此項分數高於五分，顯示家人間對家人及家庭事項，能透過尋找共同時間互相親近，彼此接納，如朋友一般。

★ 自我改變

能適時檢討自我、省思改變，去除固有的想法，更顯示彈性及應變力，是成長的重要關鍵。若此項得分高於五分，代表已掌握家庭發展及成長的重要契機。

★ 溝通對話

家人彼此能透過適度的討論及對話，讓家庭在過程中成長及發展。若此項得分高於五分，顯示家人對家庭的事項有高度的參與感，能彼此分享，及能互相尊重並包容。

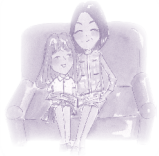
★ 家庭活動

此項代表家庭能安排具體的活動，並使家庭學習有其發展及成長。若此項得分高於五分，顯示家人對於家庭相關的學習活動，展現積極的態度，並能具體行動。

學習型家庭量表可協助了解家庭的學習發展狀況，從分數高低，有助於了解個人與家庭學習發展的細節。藉由學習型家庭，家人一起參與、共同學習，及願意進行溝通、自我省思，彼此以情感承諾為基礎，促進家人的凝聚力，豐富家人的生命歷程。（量表內容、填答及面向區分詳如附件 11-3）

(2) 家庭的學習活動

① 親子共學：本項是學習型家庭的推動重點方向，同時親子共讀是親子共學的可行方案。



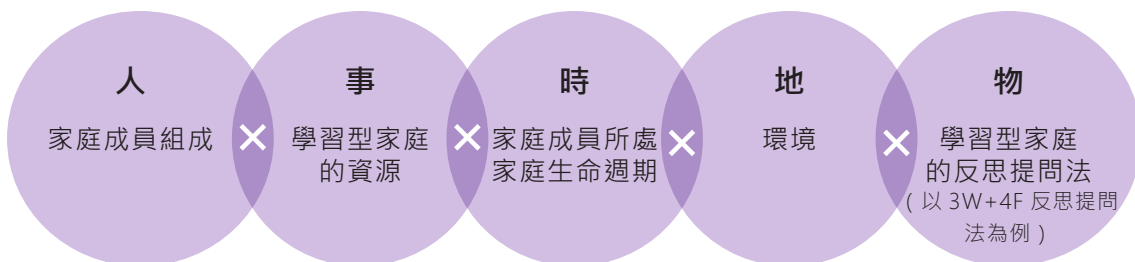
- ②家庭會議：透過家庭會議，可以討論家庭事項，進行生活分享、家人對話及交換意見，並表情達意等。
- ③讀書會：家人能選擇閱讀適合的書籍、繪本等進行閱讀，並能在閱讀後進行討論及分享心得。
- ④家庭遊戲：透過家庭遊戲的趣味，增進家人關係、親子情感及手足關係，並能促進家人的互動。例如桌遊、跳棋、烤肉等。
- ⑤傳播媒體：藉由傳播媒體的資訊，增加新知，與社會脈動連結。例如使用網路查詢相關資訊、新聞，閱讀報章雜誌等。
- ⑥參觀活動：安排家人共同的參觀活動，增進人文、藝術、資訊等素養，並能隨時更新訊息及掌握社會脈動。例如畫展、文物展、電腦展等。
- ⑦休閒活動：利用共同的閒暇時間，共同進行打球、游泳、慢跑、旅遊等休閒活動，並能做妥善規劃。在規劃及討論過程中，彼此增加新知，並能提高家人共同參與的樂趣。
- ⑧家庭聯誼：與其他家庭間安排合宜的家庭聯誼活動，可促進不同家庭間的了解，及增進人際關係。例如中秋節家庭烤肉聯誼活動。
- ⑨社區聯誼：透過社區舉辦相關的聯誼活動，促進鄰里間人與人的交流及人際關係，相互學習、增加了解。例如社區讀書會、電影欣賞會、跳蚤市場拍賣、社區大掃除等。
- ⑩參與公益：家人共同參與公益活動，並能在活動後進行心得分享，可以建立家人間的服務學習經驗，及回饋社會。例如志工服務、社區義賣等（王麗菱、李淑娟、劉秀娟，1999）。

透過家庭成員共同學習，家人能有全新開放的思考方式，增進解決問題的能力，營造溫馨、關懷、親密、健康的現代化家庭。

(3) 健康家庭與學習—健康幸福，學習實現

依家庭生命週期及家庭成員對象不同，所組成的人、事、時、地、物等不同變化（圖 11-1），透過不同的學習型家庭學習活動，例如共讀繪本、一起欣賞電影、規劃家庭旅遊活動等，進行家庭的學習，家庭成員共同思考，邁向健康學習型家庭（李秀靜，2020），說明如下。

圖 11-1
學習型家庭實踐方法



資料來源：李秀靜（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（頁 53）。教育部。

與家庭成員（人），透過家人共同討論及興趣，擬定家庭學習主題，蒐集相關資料及運用學習型家庭的資源（事），並能考量家庭成員所處家庭生活週期（時），及考量實施的地點、環境（地），選擇最適合的實施方法，並展開學習行動，再運用反思提問法，思考學習型家庭活動的規劃及檢討（物）。

以製作家庭相簿作為家庭學習活動舉例如下：

- ①人—依據家庭成員組成，例如爸爸、媽媽、哥哥、姐姐、我。
- ②事—列出製作家庭相簿的資源，如爸爸、媽媽的相片、影片，及可用的電腦軟體等。
- ③時—第五階段，有青少年子女在家階段。
- ④地—在家中書房討論製作家庭相簿及製作方法。
- ⑤物—指作品或言談中的內容，如：「言之有物」。例如本文以 4 F 反思提問法規劃及反思家庭相簿製作，即反思學習型家庭活動進行的內容。

其中第五項，物——學習型家庭的反思提問法，介紹 3W、4F 等反思提問法及合併應用。例如全家人閱讀繪本後，依據 3W 引導思考及進行討論。首先是 What，在繪本看到什麼？怎麼了？第二步 So What，所以為什麼？你學到什麼？第三步 Now What，詢問然後現在要如何做？如圖 11-2 所示。

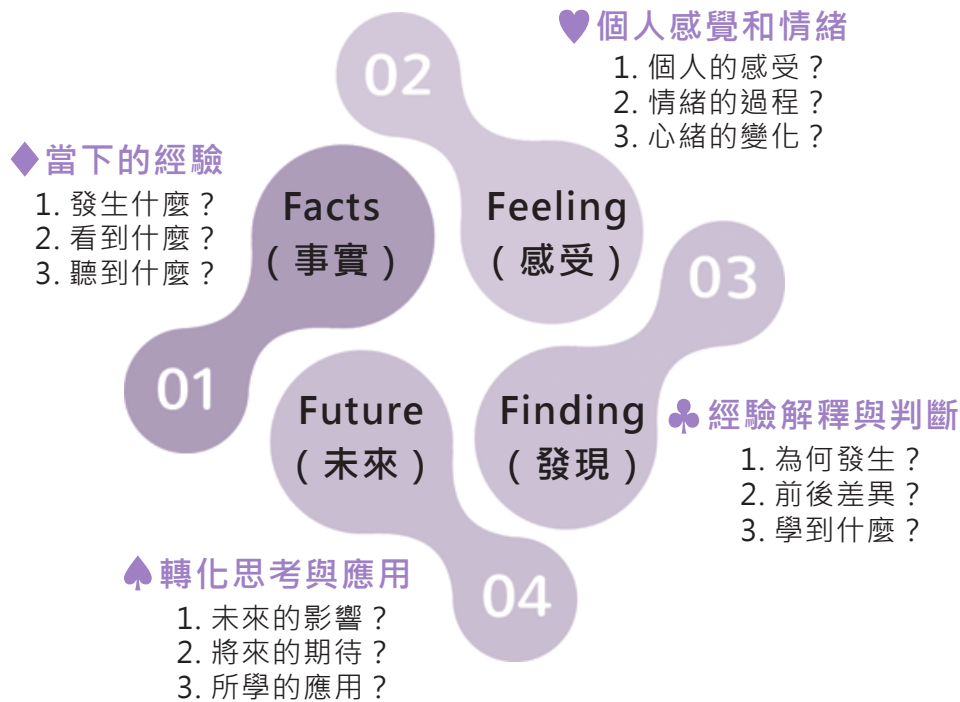
圖 11-2
3W 反思提問法



資料來源：李秀靜（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（頁 53）。教育部。

或是，一同欣賞電影後，應用 4F 反思提問法，全家人進行反思與分享心得。什麼是 4F 反思提問法呢？這是 Roger Greenaway 提出的 Active Reviewing Cycle（動態回顧循環）引導技巧，歸納出 4 個提問重點：Facts（事實）、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future（未來）（Greenaway, 2020）。進行完學習型活動後，可以透過提問法與家人互動。如圖 11-3 所示。

圖 11-3
4F 反思提問法

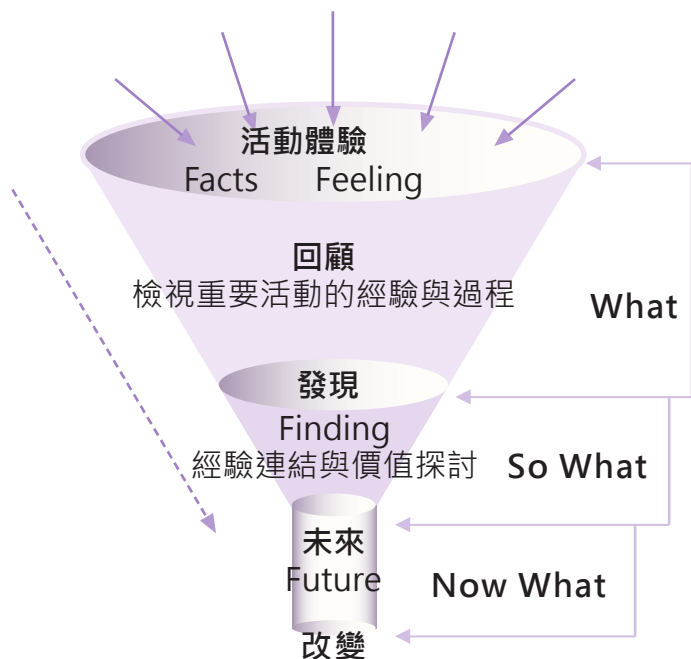


資料來源：李秀靜（2020）。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 主題軸五：家庭活動與社區參與（頁 54）。教育部。

而 3W+4F 反思提問法，是由前面二者整合，例如進行桌遊或欣賞電影等相關學習型家庭活動後，全家人可以共同分享與回饋，第一階段，可以提問 What 看到什麼，檢視事情及經驗感受的過程（Facts、Feeling），第二階段是 So What 所以你學到什麼？透過每個人的觀察發現，進行經驗連結與價值探討。第三階段是 Now What 現在要如何做？在未來如何應用、轉換呢？如圖 11-4 所示。

綜合上述，運用不同的提問思考，讓學習型活動落實。實踐五大願景：建立溫馨家人關係、重視家人愛的連結、學習家人愛的表達、建立終身學習家庭、實踐親子同步成長。

圖 11-4
3W+ 4F 反思提問法



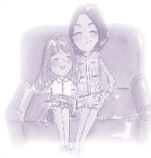
資料來源：李秀靜（2020）。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 主題軸五：家庭活動與社區參與（頁 55）。教育部。

(三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
家庭共學 樂學習	第 1 節	50	共讀繪本，了解學習型家庭的內涵及活動類別、內容。
學習家庭 要實踐	第 2 節	50	1. 運用量表了解家庭的學習發展狀況，並進行省思。 2. 了解如何規劃家庭學習活動。
傳家寶貝 製相簿	第 3 節	50	1. 共讀繪本，運用反思提問法進行討論與回饋。 2. 練習規劃家庭學習活動。
家庭相簿 憶當年	第 4 節	50	透過家庭相簿說故事，並運用反思提問法省思家庭學習活動。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	李秀靜
實施年級	10-12 年級	總節數	共 4 節，合計 200 分鐘
單元名稱	家庭相簿說故事		
設計依據			
總綱 核心 素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。	
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與	
	學習 表現 重點	學習 內容	5-V-2 營造學習型家庭。 E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。
	議題 融入	學習 主題 實質 內涵	N/A
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：(1) 米爺爺學認字 (2) 傳家寶被 3. 歌曲：稻香		



教學設備 /
資源

電腦、投影及音響相關設備

學習目標

了解學習型家庭的內涵及家庭學習活動形式，明瞭如何規劃家庭的學習活動，並運用資源實踐學習型家庭。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。

活動設計

活動一：家庭共學樂學習

節數 ①—②—③—④

課前準備：

- (1) 全班分 6 組。
- (2) 教師準備 6 本不同顏色的便利貼。

1. 共讀繪本「米爺爺學認字」(附件 11-1)。 5'
2. 每人一張「家庭共學樂學習」(附件 11-2)，先填寫第一部分的答案後，全班分享與討論。 10'
3. 教師說明「學習型家庭」的意義、功能及 4F 反思提問法在學習型家庭的應用。 5'
4. 分組活動： 20'

米爺爺會很多的事，但不識字，因此想學認字，影響米奶奶也想學。家庭的學習活動方式有許多，例如家庭讀書會。

- (1) 各組領取一本便利貼。
- (2) 利用 5 分鐘，在便利貼寫下「家庭的學習活動」，一張一個活動。
- (3) 統計便利貼的張數(答案數)，及將活動分類並寫出每一類別的名稱。
5. 全班分享與討論： 5'
 - (1) 便利貼最多張數的小組，加分。
 - (2) 第一組依照分類，將便利貼貼在黑板上，並報告各類活動內容。
 - (3) 第二組可依照現有分類，或調整分類，之後貼上便利貼，並報告各項分類及活動內容。
 - (4) 依序進行至第六組，全班同學討論，進行最後分類調整，以達成共識。將全班的分類，記錄在「家庭共學樂學習」第二部分家庭的學習活動(附件 11-2)。
6. 介紹學習型家庭的學習活動類別及內容。 5'

實作及口語
評量

列出家庭學習活動及分類並報告，完成「家庭共學樂學習」。

活動設計

活動二：家庭學習要實踐

節數 ①—②—③—④

1. 分享家庭裡的學習活動有哪些？ 5'
2. 自己與家人的學習發展狀況如何呢？藉由學習型家庭生活量表進一步了解。 20'
 - (1) 每人一張「學習型家庭生活量表」(附件 11-3)，填答、計分及繪圖。
 - (2) 教師說明五個向度的意義，及標示連線後，不同五角圖的意義。
 - (3) 請二、三位同學分享學習型家庭生活量表的狀況。
3. 說明如何規劃家庭的學習活動，以製作家庭相簿為例。 20'
 - (1) 說明學習型家庭的實踐方法 - 人 × 事 × 時 × 地 × 物 = 邁向健康學習型家庭。
 - (2) 依上述方法，舉例說明相關家庭學習活動。
4. 小結： 4'

藉由學習型家庭量表，了解自己與家人的學習發展情形，若分數較低，表示家人要有更多分享時間，培養家人間的良好默契，有助於個人與家庭掌握家庭生活的細節，是落實學習型家庭的第一步，並能實踐健康家庭與學習—健康幸福，學習實現。
5. 課後學習活動： 1'
 - (1) 與家人分享本節課的反思、心得、收穫。
 - (2) 運用 4F 反思提問法，與家人討論代表家庭的傳家寶貝是什麼？並請家人準備相關照片，準備製作家庭照片或影片，在之後活動分享。

**高層次
紙筆評量**
完成「學習型
家庭生活量表
」，進行分析
及寫出省思。

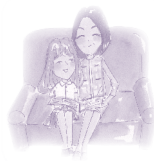
活動三：傳家寶貝製相簿

節數 ①—②—③—④

課前準備：全班分 6 組。

1. 共讀繪本「傳家寶被」(附件 11-4)。 10'
2. 每人一張「傳家寶貝製相簿」(附件 11-5)，完成三階段問題後，全班分享及討論。 5'
3. 介紹 3W 及 3W+4F 反思提問法及其在學習型家庭的應用。 5'
4. 分組規劃「傳家寶貝製相簿」(附件 11-5)中的「家庭相簿電子書或影片的製作」。 25'
 - (1) 運用「學習型家庭實踐方法」——人 × 事 × 時 × 地 × 物，初步規劃家庭相簿電子書或影片(物——待下次完成時，再進行 3W+4F 反思提問法)。
 - (2) 組內討論與分享，修正自己的規劃。

實作評量
規劃學習型家
庭活動，完成
「傳家寶貝製
相簿」中家庭
相簿電子書或
影片的製作。



活動設計

5. 小結： 4'

每一件傳家寶貝都有許多溫馨的故事，是特別的、有意義的 同時是家族精神的象徵，同時也是代代相傳的珍寶。運用不同的提問思考，讓學習型活動落實，達成建立溫馨家人關係、重視家人愛的連結、學習家人愛的表達、建立終身學習家庭、實踐親子同步成長。

6. 課後學習活動： 1'

和家人分享家庭相簿電子書或影片初稿，並與家人討論，根據討論完成家庭相簿電子書或影片。

活動四：家庭相簿憶當年

節數 ①—②—③—④

1. 播放歌曲 MV「稻香」，隨著歌聲及旋律，一起進入兒時回憶。自願者分享家庭相簿電子書或影片，每位 5 分鐘，分享家庭相簿的故事、製作過程，或過程中思考哪些問題？ 30'

2. 分享與討論： 15'

依據 3W+ 4 F 反思提問法，分享本次學習型家庭活動的省思，及思考學習型家庭活動的檢討。

- (1) 家庭相簿電子書或影片的感受及發現？運用哪些資源製作？
- (2) 在本次學習型活動對家人的影響或改變是什麼？獲得什麼經驗連結與其中的價值？
- (3) 未來如何規劃學習型家庭活動？

3. 小結： 4'

每一本家庭相簿分別訴說著屬於不同家庭的故事，創造獨一無二的回憶，透過不同的人、事、時、地、物的呈現，可選擇適合家人的學習型活動；運用 3W+4F 反思提問法，能讓家人共同省思與分享。最重要的是過程中，家人的互動及學習，促進家人凝聚力，發展家人共同願景，邁向健康家庭之路。

4. 課後學習活動： 1'

回家與家人分享自己製作的電子書或影片、運用 3W+ 4 F 反思提問法與家人討論整個活動過程，及一週內上傳到班上的社群群組。

**實作及口語
評量**
完成家庭相簿
電子書或影片
，分享家庭學
習活動的歷程
及感想。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 家庭共學 樂學習	了解學習型家庭的內涵及家庭學習活動形式。	實作及口語評量 (附件 11-2「家庭共學樂學習」)
活動二 學習家庭 要實踐	明瞭如何規劃家庭的學習活動。	高層次紙筆評量 (附件 11-3「學習型家庭生活量表」)

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動三 傳家寶貝 製相簿	運用資源實踐學習型家庭。	實作評量 (附件 11-5 「傳家寶貝製相簿」)
活動四 家庭相簿 憶當年	運用資源實踐學習型家庭。	實作及口語評量

三、參考資料

王麗菱、李淑娟、劉秀娟 (1999)。學習型家庭手冊。教育部。

李秀靜 (2020)。學習型家庭。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 36-56)。教育部。

林振春 (1999)。學習家庭與家庭學習。師大書苑。

林淑玲、廖永靜 (年不詳)。學習型家庭生活量表。2020 年 2 月 14 日 <http://ww2.anjh.tn.edu.tw/104/%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B8%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/scwq2010231.htm>

黃迺毓 (2001)。教育與家庭生活。載於黃迺毓等編著，家庭概論 (頁 194-213)。空大。

Greenaway R. (2020). The active reviewing cycle . 2020 年 2 月 14 日取自 <http://reviewing.co.uk/learning-cycle/index.htm>

附件 11-1

米爺爺學認字

一、繪本資料

書名	米爺爺學認字	頁數	32
作者	文 / 喬·艾倫·波嘉 (Jo Ellen Bogart) 圖 / 羅拉·弗南第 (Laura Fernandez) 瑞克·傑克伯森 (Rich Jacobson)	譯者	宋珮
出版單位	三之三文化事業股份有限公司	出版年份	2001

二、繪本簡介：

米爺爺會很多事，會種好吃的玉米，會製作糖漿，會將木頭做成桌子，可惜他不識字，於是對家人說：我想學認字。一開始並沒有得到大家的贊同，然而米爺爺努力不懈的好學精神，不但讓自己充滿樂趣的學習，更感動米奶奶，最後米奶奶也開始想要學認字。

學習是種容易感染人的情緒，米爺爺開始上學後，認真的態度，和老師、同學和善的相處方式，對任何有心學習的人，都是最佳的示範。

一、米爺爺學認字——4 F 反思提問法

米爺爺會很多事，會種好吃的米，會製作糖漿，會將木頭做成桌子，可惜他不會識字，於是對家人說：我想學認字。一開始並沒有得到大家的贊同，然而米爺爺努力不懈的好學精神，不但讓自己充滿樂趣的學習，更感動米奶奶，最後米奶奶也開始想要學認字。

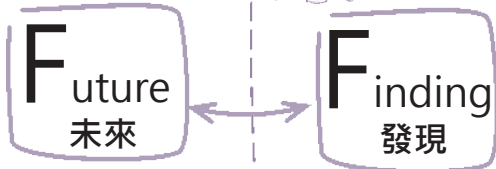


米爺爺做了什麼？
米奶奶看到後，有什麼情緒、感覺或改變？



看到這個故事，最感動之處是什麼？

看到米爺爺、米奶奶後，覺得可以如何自我成長和家人成長？

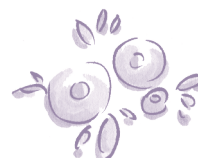


回應到生活中，有什麼發現？和我的生活有什麼相同的？學到什麼？



二、家庭的學習活動有哪些？

心得與省思



附件 11-3

學習型家庭生活量表

運用「學習型家庭生活量表」，了解家庭的學習發展狀況

如何了解家庭的學習發展狀況呢？藉由林淑玲、廖永靜設計的學習型家庭生活量表進行檢視，是邁向學習型家庭第一步！

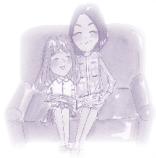
量表內容及填答說明 I



首先依學習型家庭生活量表中每道題目的敘述，若符合自己或家庭的狀況填 1，不符合則填 0。

學習型家庭生活量表

題目	答案
(01) 我凡事都以家庭為第一優先。	
(02) 我常帶給家人快樂。	
(03) 我們家人會相互支持對方的願望。	
(04) 當家人遇到問題時能相互支持。	
(05) 家庭成員間有一種「相繫相屬」的感覺。	
(06) 家庭成員能以自己的家庭為榮。	
(07) 我願意配合家人需要調整自己工作的時間。	
(08) 我們家人之間幾乎每天都有閒聊時間。	
(09) 家人相聚時很有話說。	
(10) 我不會藉口避開與家人的相聚。	
(11) 和家人在一起，我覺得很快樂。	
(12) 家人喜歡一起共同活動（如做家事）。	
(13) 我認為如果我和家人發生衝突，我或多或少應負些責任。	
(14) 我相信自己有能力可以實現自我的願望。	
(15) 我很清楚自己的生涯發展藍圖。	
(16) 我認識自己的長處與短處。	
(17) 遇到問題時，我不會立即責怪家人。	
(18) 我和家人重視彼此的成就。	
(19) 我和家人意見不同時，我不會強迫對方接受我的意見。	
(20) 我不會對家人大聲怒罵。	
(21) 我和家人之間可以自由提出不同意見，或說出彼此想說的話。	
(22) 我和家人談話時不會展現權威。	
(23) 我會對家人表露自己的心事。	
(24) 我會盡量傾聽家人說話。	
(25) 我們經常全家出遊或運動。	
(26) 我經常和家人一同閱讀。	
(27) 我們經常全家參觀展覽或欣賞演出。	
(28) 我經常教導孩子學習各項事物。	
(29) 我們家有書房或適宜閱讀的地方。	
(30) 我和家人經常借書或買書來看。	



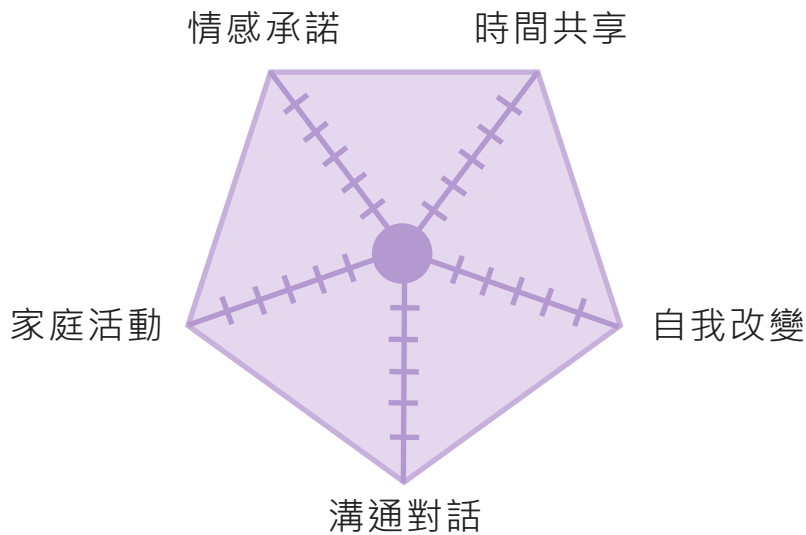
量表內容及填答說明 II

將量表答案填寫於計分表。

學習型家庭量表計分表

題號	感情承諾	題號	時間共享	題號	自我改變	題號	溝通對話	題號	家庭活動
1		7		13		19		25	
2		8		14		20		26	
3		9		15		21		27	
4		10		16		22		28	
5		11		17		23		29	
6		12		18		24		30	
小計		小計		小計		小計		小計	

依照上述各欄得分多寡，在下述的五個向度上各做一個記號，連成五邊形，看看連成的形狀為何。



省思學習型家庭生活量表的五面向

從上圖，找出家庭朝向學習型家庭的路上，所需要改進的重點方向為何？

附件 11-4

傳家寶被

一、繪本資料

書名	傳家寶被	頁數	40
作者	文圖 / 派翠西亞·波拉蔻 (Patricia Polacco)	譯者	廖春美
出版單位	遠流出版事業股份有限公司	出版年份	2000

二、繪本簡介

安娜離開家鄉時，只帶一件洋裝和一條頭巾。她長大後，媽媽決定將這洋裝和頭巾，加上許多親戚的舊衣物，邀請左鄰右舍一起縫製一條百衲被，讓大家永遠記得故鄉。因此，這條百衲被，在生日聚會時是桌布、而婚禮是遮篷，而這條集家族舊衣物縫製而成的百衲被，聚集家族集體記憶，是桌布、是新生嬰兒的裹巾，也是家族的傳家寶貝。

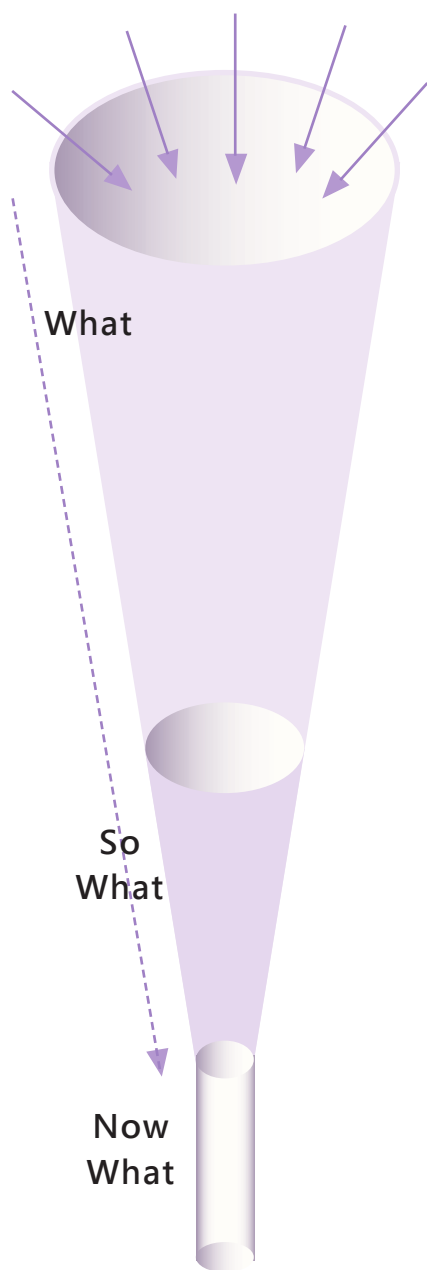


傳家寶貝製相簿

傳家寶被——3W+4F 反思提問法



安娜離開家鄉時，只帶一件洋裝和一條頭巾。她長大後，媽媽決定將這洋裝和頭巾，加上許多親戚的舊衣物，邀請左鄰右舍一起縫製一條百衲被，讓大家永遠記得故鄉。因此，這條百衲被，在生日聚會時是桌布、而婚禮是遮篷，而這條集家族舊衣物縫製而成的百衲被，聚合家族集體記憶，也是桌布，是新生嬰兒的裹巾，也是家族的傳家寶貝。



第一階段：What (看到什麼？) ——

作者外曾祖母安娜來美國時，當時的生活情形是什麼？百衲被的材料如何取得？如何縫製？安娜長大後和沙夏訂婚，沙夏送安娜的物品，各代表什麼意義？這家庭中有哪些傳承下來的傳統呢？讀完繪本，令你印象最深刻的是什麼？為什麼？

第二階段：So What (學到什麼？) ——

家裡是否有類似百衲被的傳家寶被 / 傳家寶貝呢？代表什麼意義呢？

第三階段：Now What (現在要如何做？) ——

家裡的傳家寶貝如何珍藏及傳承？還可以怎麼做？

家庭相簿電子書或影片的製作

學習型家庭方法演練：以「傳家寶貝製相簿」為例



- 人—
- 事—
- 時—
- 地—
- 物（於相簿完成時再實施）—



我的傳家寶貝名稱：

家庭相簿電子書或影片名稱：

請挑一樣物品，找尋相關相片、影片進行製作。

鏡頭	畫面呈現 (截圖或畫圖表示)	畫面描述	聲音 / 配樂 / 備註
鏡頭 1 (起)			
鏡頭 2 (承)			
鏡頭 3 (轉)			
鏡頭 4 (合)			



心得與省思——依據 3W+ 4 F 反思提問法學習型家庭活動
省思

稻香

一、歌曲資料

曲名	稻香	片長	3 分 43 秒
導演		收錄專輯	魔杰座
作詞	周杰倫	演唱	周杰倫
作曲		出版年份	2008
出版單位	杰威爾音樂有限公司		
網路資訊	https://www.youtube.com/watch?v=CmVAQbnpCHg		

二、歌曲簡介

隨著歌曲的開始，「稻香」迎面徐徐吹來，蟋蟀聲中，勾起遙遠的記憶，帶我們回到鄉下，打赤腳在田裡奔跑、偷摘水果的玩樂嬉鬧聲，無憂無慮的童年，令嚮往。這是一首嘻哈民謠搭配周式饒舌曲風，描述現代都市人對社會、生活的壓力，開始嚮往鄉下樸實的生活，回到最初的美好，每個人都應該聽聽心裡的聲音，知足及珍惜眼前的一切。

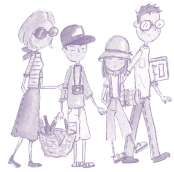


12

愛社區

樂實踐





一、設計說明

(一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「家庭活動與社區參與」中的學習表現「了解並具備實踐家庭社區責任的知能」(5-V-4)，與學習內容「家庭在社區的角色與責任」(E-V-7)及「家庭社區責任的實踐策略」(E-V-8)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「道德實踐與公民意識」項目之「具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務」(U-C1)具體內涵設計。透過繪本，家庭進行社區活動的規劃，並透過身體力行，參與社區活動，實踐活動並省思歷程。

(二) 內容重點

1. 家庭的社區角色及責任

家庭對社區而言，扮演重要角色及具有相關責任，說明如下。

(1) 家庭的社區角色

以家庭的社區角色而言，家庭是重要的參與者及推動者，以家庭為核心，與人建構的環境——社區、文化、自然等，形成一個關係互動網絡，同時，家庭、社區、環境間是一個生命的共同體，也會影響其發展。

(2) 家庭的社區責任

有關家庭的社區責任，如夏天蚊蟲多，登革熱病例及疑似案件陸續出現，因此，可以從家庭做起，身體力行以實際行動整理居家環境，進而積極參與社區組織，社區進行病媒蚊密度調查，了解社區的孳生源所在，共同擬定清除計畫，凝聚社區居民向心力，並同維護健康的環境，追求永續發展(李秀靜，2020)。

永續發展是一個多元且複雜的概念，有賴社區的家庭共同參與及實踐，例如家庭生活，可能會與自然環境產生衝突，如家庭產生的垃圾、排放廢水等，如何實施垃圾減量，共同改善，是每個人、家庭的共同責任。若是每個家庭都能善盡社區責任，才能達到永續家園的目標，共同形成綠色社區。

2. 家庭實踐社區責任的方法

家庭可以藉由支持政府的各項政策，實踐家庭的社區責任，例如支持社區愛心商店、守望相助、社區聯防等實踐策略。同時能積極參與各種形式的組織，由社區民眾共同成長，並能結合人力、財力與物力資源。並能形成有組織的活動，創造有價值的服務，例如家庭主動參與「清淨家園計畫」、「國家清潔週及環境清潔週」等活動。藉由家人與社區的正向互動，加上有效運用資源，齊心齊力，保護現有家鄉風土、環境永續，實踐愛家愛鄉的願景(李秀靜，2020)。

3. 家庭實踐社區活動規劃

家庭規劃社區活動時，需要考量很多因素，例如考慮家人有時間、體力、能力、財務、興趣等面向，妥善的安排與實踐。運用高淑清（2004）提出「多元思維模式」，以家庭社區活動實踐的方法為例（李秀靜，2020），說明家庭如何實踐社區活動（如圖 12-1）。如下說明：

圖 12-1
家庭實踐社區活動 9W 多元思維模式



資料來源：李秀靜（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（頁 78）。教育部。

家庭實踐社區活動時，可以依三面向進行多元思考，從本質面、執行面、評估面，循序漸進且能檢視彼此的相關性，並能於活動後針對事前準備、實踐過程等，進行分享、檢討及反思對話，作為下次實踐社區活動之參考，協助家庭更有效地實踐社區責任，進而促進家庭與社區形成循環互動的成長及發展。

（三）單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
大城小事 心智圖	第 1 次	30	共讀繪本，討論社區生活事件，了解家庭在社區的角色及責任。
規劃實踐 妙學習	第 2 次	30	運用「9W 多元思維模式」，規劃家庭社區責任的實踐策略。
社區實踐 樂分享	第 3 次	30	透過分享活動，反思及檢討，建立愛鄉愛土的價值觀。



(四) 單元內容

議題		家庭教育	設計者	李秀靜
實施年級		10-12 年級	總次數	共 3 次，合計 90 分鐘
單元名稱		愛社區樂實踐		
設計依據				
總綱 核心 素養	面向	C 社會參與		
	項目	C1 道德實踐與公民意識		
	項目 說明	U-C1 具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務。		
家庭 教育	主題軸	主題軸五：家庭活動與社區參與		
	學習 表現 重點	學習 表現	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能。	
	學習 內容	E-V-7 家庭在社區的角色與責任。 E-V-8 家庭社區責任的實踐策略。		
議題 融入	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	N/A		
	學習 表現			
	學習 內容			
教材來源		1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V 2. 繪本：石頭湯		
教學設備/ 資源		電腦及投影相關設備		

學習目標

明瞭家庭在社區的角色及應盡的責任，進而運用家庭及社區資源，規劃社區責任的實踐策略，並能省思。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。

活動設計

活動一：大城小事心智圖

次數 1—2—3

課前準備：

- (1) 全班分 6 組。
- (2) 教師準備海報紙及彩色筆各 6 組。

活動設計

1. 共讀繪本「石頭湯」(附件 12-1)。 10'
2. 全班討論與分享： 5'
 - (1) 鍋裡的石頭作用是什麼？石頭意味着什麼？在這個故事中，大家拿出什麼資源一起完成美味的石頭湯？
 - (2) 生活中哪些類似的經驗？是什麼情形？
 - (3) 面對社區的問題，例如清寒家庭，覺得家庭、社區可以怎麼做？
 - (4) 家庭還有哪些社區責任呢？
3. 分組活動：各組運用心智圖法，舉出一個社區問題或事件，以家庭為中心，討論並畫出家庭可以做哪些服務以及應盡的責任，並上臺對全班分享。 14'
4. 小結： 1'

「石頭湯」的故事，呈現合作思維，及分享與愛的重要性，個人、家庭、社區，如何善用資源、齊心齊力，團結力量大，集合眾人之力，營造有愛及關懷的社區。透過社區生活事件的共同討論，關心社區中的大小事件，並能理解家庭的社區活動角色及責任，或透過支持相關政策推動，實踐愛家愛鄉之願景。

口語評量
說出家庭社區責任的項目。

活動二：規劃實踐妙學習

次數 ①—②—③

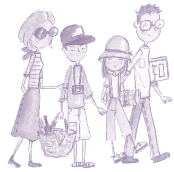
課前準備：全班分 6 組。

1. 回顧「石頭湯」繪本，了解善用資源，團結力量大的優點及家庭的社區責任。 5'
2. 分組討論：「社區活動樂分享」實踐方案計畫撰寫 20'
 - (1) 每人選擇一個主題，關於居家附近關注的人、事、物，及社區活動樂分享的主題。
 - (2) 完成居家關懷社區「『社區活動樂分享』實踐方案計畫書」(附件 11-2) Part 01 本質面向、Part 02 執行面向的規劃。
3. 小結： 4'

運用「9W 多元思維模式」了解家庭如何實踐家庭的社區責任，參與及支持政府各種政策，凝聚社區居民的向心力，透過社區活動，凝聚社區居民的向心力，共榮共生共存。
4. 課後學習活動： 1'

和家人分享及討論、修正「社區活動樂分享」實踐方案計畫書。若可行，可與家人參與社區近期的活動，並依計畫書執行，並將計畫書或實施過程製成簡單的簡報或影片，及完成「『社區實踐樂分享』實踐方案計畫書」(附件 11-2) 評估面向書寫。二週後完成，上傳到班級的 FB 粉絲頁(或繳交檔案，依各校彈性安排)。回家和家人分享討論，或參考實際的社區活動，再進行修改。

實作評量
完成「『社區活動樂分享』實踐方案計畫書」，規劃社區責任實踐活動。



活動設計

活動三：社區實踐樂分享

次數 ①—②—③

1. 自願的同學上臺分享「社區活動樂分享」實踐內容，及計畫書（附件 11-2）修改哪些部分？為什麼修改？ 15'

2. 全班分享與討論： 14'

除了辦理社區活動，家庭還有哪些實踐社區責任的方法。想一想，哪些社區居民才有時間、能力、機會……參與？

3. 小結： 1'

家庭參與社區活動時，可能是社區活動的策劃者，或主辦者，可依循三面向及 9W 的多元省思，透過本質面、執行面、評估面，循序漸近且能環環相扣，及在活動後能針對事前準備、參與過程等，進行分享、檢討及反思對話，以為下次社區活動之參考。

家庭是社區的一分子，期能具備社區意識，主動參與社區活動，共同營造社區，進而能使提昇生活品質，並透過有效運用在地人力、物力及財力資源，凝聚向心力，保護現有家鄉風土、資源永續，實踐愛家愛鄉，共生及共榮的願景。

㊦ 教學叮嚀：若擬融入性別平等教育議題，可加入參與者的性別、社經地位的了解。從交織分析中，可發現「弱勢家庭」的參與情形及發現社區弱勢家庭資源的匱乏。

實作及口語評量

完成「社區活動樂分享」實踐內容簡報或影片，並分享感想。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
大城小事 心智圖	明瞭家庭在社區的角色及應盡的責任。	口語評量
規劃實踐 妙學習	運用家庭及社區資源，規劃社區責任的實踐策略。	實作評量 (附件 12-2「社區活動樂分享」實踐方案計畫書)
社區實踐 樂分享	運用家庭及社區資源，規劃社區責任的實踐策略，並能省思。	實作及口語評量

三、參考資料

李秀靜 (2020)。家庭與社區。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 主題軸五：家庭活動與社區參與 (頁 58-79)。教育部。

高淑清 (2004)。家庭教育與方案推展之多元思維模式芻議。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，多元化的家庭教育 (頁 41-64)。師大書苑。

附件 12-1

石頭湯

一、繪本資料

書名	石頭湯	頁數	——
作者	文圖 / 瑪西亞·布朗 (Marcia Brown)	譯者	楊茂秀
出版單位	青林國際出版股份有限公司	出版年份	2003

二、繪本簡介

這是源自歐洲古老的故事，敘述三位士兵回自己家鄉的路上，又餓又累，走到一個村莊時，休息一下，同時希望可以飽餐一頓。結果村民們卻將食物藏起來，士兵想了一個辦法「用石頭煮湯！」好奇的村民們，個個睜大眼睛，想看看如何煮石頭湯呢？愈來愈多村民聚集，同時加入各式各樣的食材，最後湯煮熟了，士兵與村民們共同製作一鍋豐盛的湯，並分享這鍋湯。



「社區活動樂分享」實踐方案計畫書

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請依「9W 多元思維模式」，完成計畫書並實踐社區服務行動。

Part 01 本質面向

主題：

Why 例如社區進行居家綠化的原因？

Who 例如誰是這次活動的帶領者？

Whom 誰是參與者？

Part 02 執行面向

When 何時辦理？

Where 何處辦理？

What 預計實施什麼樣的社區活動？內容是什麼？

How 什麼形式的社區活動？物力、財力等如何規劃？

Part 03 評估面向

Which 選擇「哪些」執行成效？

Whether 執行後的評估、總結及檢討？

反思、心得.....

附錄



教育部 106-107 年委託進行 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 研修計畫成果

壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

參、學習重點 (含學習表現與學習內容) 與補充說明

一、編碼說明

學習重點	第 1 碼 主題軸	第 2 碼 教育階段	第 3 碼 流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0(幼兒園)、I (國小低年級)、II (國小中年級)、 III (國小高年級)、IV (國中)、V (高中)	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0(幼兒園)、I (國小低年級)、II (國小中年級)、 III (國小高年級)、IV (國中)、V (高中)	流水號

二、學習表現、學習內容與補充說明

依據家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少 4 小時 (即 240 分鐘) 的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目 (含生活課程)。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

* 本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱—家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「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」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—家庭活動與社區參與		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	家 J10 參與家庭與社區的相關活動。	家 U13 積極規劃家庭參與社區活動，並省思家庭與社區的互動。
家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	家 U14 分析家庭的社區責任。
家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	家 U15 規劃學習型家庭，並落實在家庭生活中。

以下依家庭教育議題主題軸五「家庭活動與社區參與」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。

三、主題軸五「家庭活動與社區參與」學習表現、學習內容與補充說明

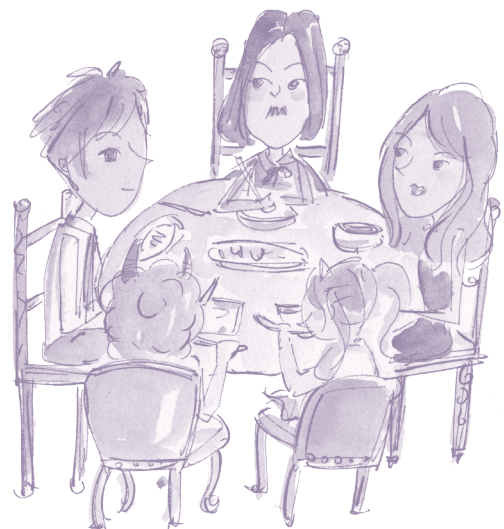
教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	5-0-1 辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全。 (社-小/中/大-1-5-3)	E-0-1 家庭與社區生活中潛在危險情境。 E-0-2 家庭與社區生活中，自我安全的保護。 E-0-3 家庭與社區生活中的緊急求救方式。	1. 家庭與社區生活中的人、環境設施、自然環境等的潛在危險，預防危險的發生。 2. 幼兒能照顧自己、注意安全（例如遊樂器材的安全、不逗留偏僻角落、小心陌生人）、災害發生時的避難逃生，及保護身體隱私部位等。 3. 遇到危險，可打 119 電話、打電話給大人、就近向便利商店求救、以求救符號求救（例如世界通用的符號為手心畫上黑點）等。
	5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。 (社-中-3-6-1) (社-幼/小-2-1-2) (社-中/大-2-1-2)	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。	1. 幼兒生活起居的自理能力，例如起床與就寢、梳洗、飲食、衣服及鞋襪穿脫等。 2. 學習簡易的打掃、準備餐具、布置餐桌、垃圾分類等家務技巧，以維護家庭生活環境。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學一、二年級	5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。 (家庭教育議題 E11)	E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。 (生活 E-I-1) E-I-2 自己與家人生活作息的配合。	1. 家庭生活中的良好習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。 2. 了解家人的生活作息，例如睡覺、起床、用餐、上學、上班、休閒等時間，能配合家人的作息；例如配合家人下班到家時間一起用餐。
	5-I-2 參與家務工作。 (家庭教育議題 E11)	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。	1. 家務工作包含關愛與照顧家人(例如生病照顧、起居照顧、接送等)、餐食準備與收拾、環境整理(例如清理地板、整理房間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等)、衣物整理(例如清洗、晾曬、收拾、縫補等)、生活用品採買(例如購買食物、日常用品等)、家庭各種活動的規劃與安排(例如休閒活動、節慶活動等)、維修工作(例如設備維修、照顧植物等)。 2. 家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。 3. 家中簡易物品整理的方法，例如分類、擺設、收納、丟棄等。
國民小學三、四年級	5-II-1 了解並運用家務工作技巧。 (家庭教育議題 E11)	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。	1. 家務工作的基本操作順序，例如由上往下、從乾到濕、由內到外。 2. 家務工作的基本工具使用，例如洗衣機、掃把、拖把、吸塵器等。
	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排。 (家庭教育議題 E12)	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。	1. 規劃與安排合理的睡眠休息、上學及做功課、閒暇時間(例如運動、上網、遊戲、看電視)等生活作息；尤其要避免用眼過度或是沉迷網路無法自拔。 2. 執行生活作息安排，並透過檢討與反思，修正執行困難之規劃。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級	5-III-1 分析並反思家庭生活中的家務分工。	E-III-1 家務分工的意涵。 E-III-2 符合個人發展的家務分工。	1. 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、提升生活品質等意義。 2. 家務分工考量因素，包含年齡、時間、能力、喜好等，並應避免性別刻板的分工。
	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)	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。	1. 社區中可用資源包含社區人力資源(例如志工、奇人、耆老等)、學習資源(例如學校、圖書館、家庭教育中心等)、社區組織與機構資源(例如人民團體、托育安養機構、社區大學等)、公共建設(例如公園、綠地、運動中心等)、健康照顧資源(例如社區心理衛生中心、醫院等)、觀光遊憩資源、文化資源、自然生態資源等。 2. 依家庭成員的不同發展階段需求，運用社區資源，例如參與社區圖書館的閱讀起步走活動。
國民中學	5-IV-1 了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人。	E-IV-1 家人生活作息的觀察與記錄。 E-IV-2 家人生活支持的資源與協助。	1. 運用生活作息時間表，觀察與記錄父母或其他家人的作息。 2. 從父母或其他家人的生活作息紀錄中，學會尊重、體諒家人生活作息的差異，必要時給予支持與協助。
	5-IV-2 規劃並執行家庭活動。 (家庭教育議題 J11) (綜合 2d-IV-1)	E-IV-3 家庭活動的意涵。 E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。 (家 Dc-IV-1)	1. 家庭活動可包含家人共餐、共玩、共讀、共運動等；規劃家庭活動時，也可善用科技產品，例如近年教育部倡導「善用 3C、幸福 3T」，就是善用 3C 產品，家人共學、同樂、動健康(learning together、playing together、walking together)。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學			2. 規劃家庭活動，並執行；例如慶生活動、度假活動、藝文欣賞活動、運動活動等。
	5-IV-3 參與社區活動，豐富家庭生活品質。 (家庭教育議題 J10) (視藝 3-IV-1)	E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響。	1. 社區活動包含學習、休閒、服務、慶典、社區發展規劃等活動。 2. 家庭參與社區活動，不但可凝聚家人及社區向心力、擴展社交，更能提升家庭生活品質。
	5-IV-4 分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結。 (家庭教育議題 J12)	E-IV-6 家庭與社區的互動關係。 E-IV-7 家庭與社區關係的建立與連結。	1. 從家庭生態系統觀點出發，家庭是生態系統的核心，受到社區環境的影響，家庭也影響社區環境，家庭與社區息息相關並相互影響，是一個生命共同體，關係非常密切。 2. 家庭與社區都是資源的提供者，也都是資源的使用者，只有相互支持與互惠，方能建立長久關係。
高級中學	5-V-1 運用資源與科技產品簡化家務工作。 (資訊科技-運m-V-2)	E-V-1 家務工作簡化。 E-V-2 科技產品的善用與家務工作簡化。	1. 改變家務處理流程、善用工具、思考家務標準及流程等，以簡化家務工作。 2. 善用照顧家人、餐食準備與收拾、環境整理、衣物整理、生活用品採買、家庭活動的規劃與安排、維修工作等科技產品和服務。
	5-V-2 營造學習型家庭。 (家庭教育議題 U15)	E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。	1. 學習型家庭是指以家人共學而組成的家庭型態，在家庭中除了個人的自我學習外，全家人也應共同學習。學習型家庭的五項修煉，包含改善心智模式、自我超越、團隊學習、共同願景、系統思考。 2. 學習型家庭的建構要素，包含創造有益學習的環境、家庭中能自由討論與對話、家庭成員要有共同的願景；並可透過家庭會議、家庭共讀、家庭遊戲、共賞傳播媒材、參觀活動、休閒活動、家庭聯誼、

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學			社區聯誼、公益活動等策略或方法來達成。
	5-V-3 規劃家庭參與社區活動，並省思家庭與社區的互動。 (家庭教育議題 U13) (美術 3-V-1)	E-V-5 家庭參與社區活動的規劃與安排。 (藝生 P-V-5) E-V-6 家庭參與社區活動的歷程與省思。	1. 家庭面對多樣且頻繁的社區活動，需考量家人的時間、體力、能力、財務和興趣等，做妥善的規劃與安排。 2. 參與社區活動後，針對準備、參與等歷程，家庭可透過分享、檢討與反思，做為爾後規劃與安排的參考。
	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能。 (家庭教育議題 U14)	E-V-7 家庭在社區的角色與責任。 E-V-8 家庭社區責任的實踐策略。	1. 家庭在社區中可以投入的角色、可以承擔的責任。 2. 透過支持政府的各種政策，實踐家庭的社區責任，例如支持社區綠色商店、通報社區暴力事件、守望相助、社區聯防等實踐策略。



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例 . V. 主題軸五, 家庭活動與社區參與 / 李秀靜, 林姿吟, 林素秋, 侯惠敏, 范穎芳, 陳小英, 魏如君編撰. -- 初版. -- 臺北市: 教育部, 民 110.12

面; 公分

ISBN 978-626-7106-00-6(平裝)

1. 家庭教育 2. 初等教育

528.2

110021551

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例 V 主題軸五：家庭活動與社區參與

主 編：周麗端、唐先梅

執行編輯：林素秋

編撰人員：李秀靜、林姿吟、林素秋、侯惠敏、范穎芳、陳小英、魏如君（依姓名筆劃順序排列）

出版機關：教育部

地 址：臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02)77366666（代表號）

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

地 址：臺北市大安區和平東路一段 162 號

電 話：(02)77491447

封面設計：羅安琍

美術編輯：林素秋、陳小英

插畫設計：羅安琍

出版年月：110 年 12 月

版(刷)次：初版

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部家庭教育資源網
網址：<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>

定 價：新臺幣 100 元

展 售 處：五南文化廣場

地址：403018 臺中市西區臺灣大道二段 85 號 · 電話：(04)2260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江市場

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號 · 電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號 1 樓 · 電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：100003 臺北市中正區重慶南路一段 61 號 · 電話：(02)23617511

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號 · 電話 (02)77366054

GPN：1011002242 ISBN：978-626-7106-00-6

著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版
臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>

