

## 雲林縣龍潭國民小學彈性課程【家庭教育】課程設計

學年	學期	節次	單元名稱或課程內容概述	頁次
一年級	上學期	1	家人的手—畫「手掌畫」，發現手的不同感覺。	3
		2	討論自己與家人的手有何不同，可以用手來做什麼事情？	
		3	「我要謝謝您」學習單—表達自己對家人的感謝。	
	下學期	4	繪本故事書「朱家故事」--提問有關故事內容的題目和學生進行討論。	7
		5	完成「我心目中理想的房子」活動學習單—教學生摺出家的型態，發揮創意，彩繪理想的家。	
		6	「我心目中理想的房子」活動學習單—進行分組角色扮演，討論發表在家中如何分工合作，學習感恩與付出。	
二年級	上學期	1	感恩家人為我的付出，我可以幫家人分擔什麼家事	11
		2	做「家事挑戰小書」	
		3	做「家事挑戰小書」	
	下學期	4	討論廚房中的調味料	13
		5	辨別廚房的液態調味料	
		6	辨別廚房的粉狀調味料	
三年級	上學期	1	我是獨特的	17
		2	其實我懂你的心	
		3	給家人的貼心小語	
	下學期	4	講解電器使用方法與注意事項及巧克力火鍋的製作技巧	22
		5	分工動手做巧克力火鍋	
		6	填寫『甜蜜巧克力之旅』學習單	
四年級	上學期	1	演出及討論家事狀況劇的情形	25

		2	上台發表和同學分享做家事的情形及心得	29
		3	討論什麼方法可以讓家事更輕鬆？	
		4	還不完的帳單：發下學習單讓學生發表自己估算的結果	
	下學期	5	感恩湧胸懷：發下「感恩湧胸懷」學習單，讓學生寫下對父母的感謝	
	6	滿爸媽的願：完成『滿爸媽的願』學習單，紀錄並寫下爸媽的期望，進行小組分享。		
	五年級	上學期	1	
2			家庭會議	
3			吵架的藝術	
下學期		4	健康的飲食	43
		5	健康資訊站	
		6	健康的成長	
六年級	上學期	1	相處的禮貌	53
		2	對於禮貌錯誤的觀念	
		3	轉化自己的言行	
	下學期	4	你不懂我的心	58
		5	我有話要說	
		6	創造雙贏	

## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	彈性課程	教學年級	四年級		
教學單元	家事大分工	教學時間	120	分鐘	
教材來源	自編課程				
教學研究	由於目前家庭小孩人數少，父母往往過度保護，導致孩子們在家裡嚴然是個小少爺與小公主，不僅是在生活自理方面無法自己負責，對於生為家中一份子的認知也似乎不夠，所以希望藉由家庭教育得實施讓孩子們認清自己該做的事，學習到如何照顧自己，思考自己所能自我負責的事，並協助分擔家中事務，養成學童動手做的習慣。				
各節教學重點	節次	教學重點			
	第一節	演出及討論家事狀況劇的情形			
	第二節	上台發表和同學分享做家事的情形及心得			
	第三節	討論什麼方法可以讓家事更輕鬆？			
能力指標	<p><b>【綜合活動】</b> 2-2-2 操作一般的家庭工具及家電用品，參與家庭生活並增進與家人互動品質。</p> <p><b>【健康與體育】</b> 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度。</p> <p><b>【自然與生活科技】</b> 6-2-3-1 養成主動參與工作的習慣。</p> <p><b>【社會】</b> 6-2-3 實踐個人對其所屬之群體（如家庭、同儕團體和學校班級）所擁有之權利和所負之責任。</p>				
教學目標	單元目標		具體目標		
	1. 知道家事是全家人的共同責任。 2. 學會主動並願意分擔家事。 3. 培養愛家及關懷家人。		1. 認識自己與家人在家庭中的角色。 2. 察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。 3. 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。 4. 養成負責任的好習慣。		
<b>教 學 活 動 流 程</b>					
單元目標編碼	能力指標	教 學 活 動	時間分配	教學資源	教學評量
1-1		<b>一、引起動機</b> 1. 請幾位小朋友演出以下的狀況劇：爸爸在看報紙，孩子在看電視，媽媽忙著洗碗、掃地、拖地。 2. 教師引導學童討論狀況劇的情形，並	10 分鐘  15 分鐘	家庭生活劇本	●能用心觀察。  ●能認真

		和學童討論有什麼感覺？家事都是媽媽的事嗎？家事應該是誰要做的呢？引導學童思考家庭中家事工作的情形。			思考並踴躍參與討論。
1-2	【社】 6-2-3	<b>二、主要活動</b> 1. 教師引導學童討論： (1) 家人（如爸爸、媽媽、兄弟姊妹及自己）常做哪些家事？ (2) 誰做最多家事？ (3) 每天的許多家事工作由誰擔任最適合？為什麼？ (4) 家事是少數人做比較好？還是全家人分工合作比較好？	15 分鐘		●能認真討論並踴躍回答問題。 ●能說出自己家中的家事分配。
1-3	【綜】 2-2-2	2. 教師引導說明家事是每個人的責任，不要讓家事全落在某些家人身上，家裡的每一個人都應該幫忙，一起分工合作做好它。但是，學童還小，可以做一些自己可以勝任的家事就好，如煮飯等較具有危險性的工作就由父母負責即可。	15 分鐘		●能說出家事是每個人的責任。 ●能樂意參與家事工作。
2-1	【健】 6-2-5	3. 請學童寫下曾經做過的家事種類，並上台發表和同學分享做家事的情形及心得。教師引導學童從中了解每一天的家事很多，體會到自己已經長大，可以做許多種類的家事，例如：倒垃圾、掃地、洗碗、摺衣服、收拾玩具、擦桌椅、照顧弟妹、摺棉被…等，並且願意和家人分工負擔家事。	25 分鐘		●能說出自己曾經做過的家事。 ●能和人分享自己做家事的經驗。
2-2	【社】 6-2-3	4. 教師引導學童分享自己的經驗並討論什麼方法可以讓家事更輕鬆？讓學童明白家事不是很困難，只要掌握一些技巧，就會事半功倍，例如：善用工具，或者請長輩提供經驗，不會使用的話，也可以請他們幫忙指導，都是很好的辦法，讓學童願意並樂意去參與家事。	20 分鐘	學習單	●能說出自己可做的家事工作 ●能說出可讓家事更輕鬆的方法。
3-1		5. 教師說明學習單的完成方式： (1) 回家觀察並記錄家中一天的家事有哪些？並寫出由誰負責？ (2) 和家人討論自己可做的家事並和家人討論重新分工家事，將結果記錄下來。	10 分鐘		●能確實完成學習單。 ●能認真和家人
3-2		<b>三、歸納統整</b>			

3-3	【自】 6-2-3 -1	<p>現在的家庭已經不像從前的傳統社會家庭了，以前父親負責賺錢，母親負責家務工作，而現代的家庭幾乎每個人都有職業，工作時間也非常長，家務工作已經不是特定人的事了，所以每個人都應主動參與家事。其實家事並不難，我們雖然年紀小，但一些家事還是可以幫忙的，例如：倒垃圾、掃地、洗碗、褶衣服、收拾玩具…等，幫忙做家事不僅可以減輕父母的負擔，也是表達愛護家人的方式，更重要的是能夠養成「負責任」態度喔！</p> <p style="text-align: center;">～ 本活動結束 ～</p>	10 分鐘	<p>討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●能仔細聆聽並認真思考。</li> <li>●能說出做家事也是愛家的表現。</li> <li>●能表現愛家的態度。</li> </ul>
-----	--------------------	--	-------	--



# 「家事大分工」學習單

年 班 號  
姓名

小朋友，請你利用一天的時間仔細觀察家裡的家事有哪些？都由什麼人去做呢？並和家人討論看看家事需不需要分工？並將家事重新分工後的情形記錄下來，完成下面的「家事白皮書」：

家事名稱	原工作者	重新分工後的工作者

大家都願意同意這樣子的分配嗎？請家人簽上同意書後，要將決議化成行動喔！

## 同 意 書

評 量 項 目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會完成家事白皮書的內容。			
2. 我會用心觀察並認真和家人討論。			
3. 我會樂意和家人一起分擔家事。			

## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	彈性課程		教學年級	四年級		
教學單元	感恩湧胸懷		教學時間	120 分鐘		
教材來源	自編課程					
教學研究	現今每位孩子都是父母心中的寶貝，在倍受呵護之下孩子往往忘了為人子女應盡的本分，殊不知完成自己該做的事情是最為基本的孝道表現，進而發自內心、主動協助，盡身為家庭一份子的一分心力。我們希望能藉由課程的設計，讓孩子重新思考父母位自己所做的有多少，進而增進子女盡本分的態度與責任。					
各節教學重點	節次	教學重點				
	第一節	還不完的帳單：發下學習單讓學生發表自己估算的結果				
	第二節	感恩湧胸懷：發下「感恩湧胸懷」學習單，讓學生寫下對父母的感謝				
	第三節	滿爸媽的願：完成『滿爸媽的願』學習單，紀錄並寫下爸媽的期望，進行小組分享。				
	第四節					
	第五節					
能力指標	<p>綜 1-3-6 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色。</p> <p>健 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>健 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>健 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度。</p> <p>語 F-2-1-1 能養成觀察周圍事物，並寫下重要的習慣。</p> <p>語 F-1-4-6 能用口述或筆述，寫出自己身邊或與鄉土有關的人、事、物。</p>					
教學目標	單元目標		具體目標			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>由回顧出生至今，父母對自己所付出的時間、體力與心力，進而能知恩念恩。</li> <li>能靜下心來深入體會親恩。</li> <li>由知恩、念恩，進而圖報。能用心揣摩父母的期許，努力實踐以滿父母的願。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>完成自己應該做的事情，不讓他人擔心。</li> <li>抱持感恩的心，為家庭成員多盡一份心力。</li> </ol>			
<b>教 學 活 動 流 程</b>						
單元目標編碼	能力指標	教學活動		時間分配	教學資源	教學評量

1-1	綜 1-3-6 語 F-2-1-1	<p style="text-align: center;"><b>還不完的帳單</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 發下學習單讓學生進行第一部分的填寫(如附件一)</p> <p><b>二、發展活動</b> 1. 讓學生發表自己估算的結果 2. 討論： (1) 如果以目前的年齡計算，爸媽為自己付出的是多少？ (2) 每一項工作的工資要付多少才合理？ (3) 算一算該還的「帳」共多少？ (4) 父母親對我們無償的付出，自己的想法是什麼？ (5) 可以如何感念父母的付出？</p>	10分鐘 25分鐘	附件 二 學習單『還不完的帳單』	觀察 口頭評量
1-2	語 F-1-4-6	<p>(1) 如果以目前的年齡計算，爸媽為自己付出的是多少？ (2) 每一項工作的工資要付多少才合理？ (3) 算一算該還的「帳」共多少？ (4) 父母親對我們無償的付出，自己的想法是什麼？ (5) 可以如何感念父母的付出？</p>			觀察 口頭評量
1-3	語 F-1-4-6	<p><b>三、延伸活動</b> 1. 請學生回家自行完成學習單的其他部份 2. 先發下學習單「滿爸媽的願」，讓學生回家調查。</p>	5分鐘		作業評量
		<b>感恩湧胸懷</b>			
2-1		<p><b>一、準備活動</b> 讓學生針對學習單『還不完的帳』的書寫內容進行分享</p>	10分鐘	附件 二 學習單『感恩湧胸懷』	口頭評量
2-2	語 F-1-4-6	<p><b>二、發展活動</b> 1. 發下「感恩湧胸懷」學習單，讓學生寫下對父母的感謝 2. 自由發表：就自己對父母的辛苦及所寫下的感謝的話，與同學分享</p>	10分鐘 20分鐘		觀察 小組討論
	健 6-2-5	<b>滿爸媽的願</b>			
		1. 請學生完成『滿爸媽的			



3-1	健 6-2-3	願』學習單，紀錄並寫下爸媽的期望，進行小組分享。	25 分鐘	附件	口頭發 表
		2. 共同討論該如何做才能達成父母的願望？		三	
3-2		3. 與全班分享自己的努力方法。		學習單『爸	
		<b>三、延伸活動</b>	5 分鐘	媽的願』	
		根據自己寫下應該完成的事情，回家實踐並自我評量及請父母評量，一星期後繳交。			口頭評 量
3-3	健 6-2-2	<b>四、綜合活動</b>			
		◎教師歸納			
		每個人都要孝順父母，而孝順父母的方法有很多。如何身體力行呢？例如：服從父母、不和父母頂嘴、不讓父母生氣和擔心、以及不要做一些讓父母擔心或生氣的事情，像是吸毒、賭博、自殺等等的行為。	10 分鐘		
		父母親會把自己的孩子當成寶看待，雖然我們年紀還小，不能學會烏鴉反哺，但是我們要認真求學，保重身體不要讓父母操心，做一個懂事的孩子。孝順父母是我們			
		每個人應盡的本分，我們現在孝順父母，成為榜樣，以後子女才會孝順我們。			

# 還不完的帳單

龍潭國小 四年\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

◎從出生到現在，想想看爸媽曾免費不求回報的愛我、照顧我，如：為我洗澡、抱我……，我們到底欠爸媽多少？請算算看：

從出生開始，爸媽為我洗多少次澡？	1天1次 × 365天 × ( )年 = ( )次
從出生開始，爸媽為我洗多少次頭？	1星期2次 × 4週 × 12月 × ( )年 = ( )次
從出生開始，爸媽餵我吃多少次飯？	1天3次 × 365天 × ( )年 = ( )次
爸媽半夜想睡覺，卻必須為我泡牛奶，有多少次？	1天 ( )次 × 30天 × ( )月 = ( )次

♡算了以上的帳單之後，我們才知道：我能長這麼大，原來是爸媽這麼辛苦付出的結果！！以上這些項目是可以算出來的，但有一些是數不清的，像教我刷牙、走路……，還有許多，你還知道哪些項目？請把它記下來。

♡原來養一個孩子需要那麼多的金錢、體力和心力，而這些都是爸媽付出他們血汗、時間所換來的，想想看：未來的日子裡，該怎樣好好愛他們呢？

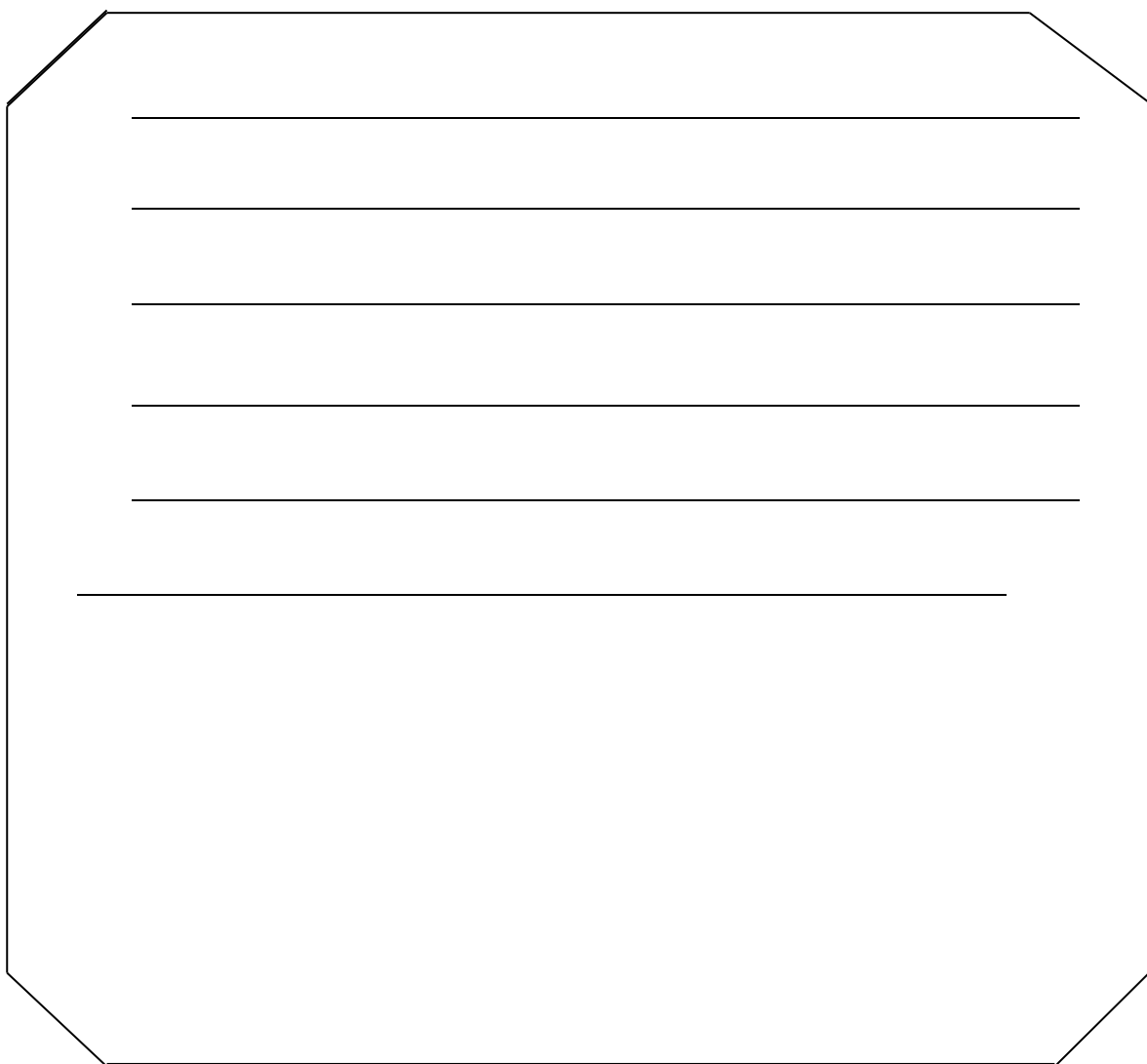
家長簽名:\_\_\_\_\_

<附件二>

# 感恩湧胸懷

龍潭國小 四年\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

◎小朋友，做完了「還不完的帳單」，你的心裡有什麼感覺？把你的感想寫下來吧！



A large octagonal writing area with horizontal lines for text.

家長簽名:\_\_\_\_\_

# 滿爸媽的願

龍潭國小 四年\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

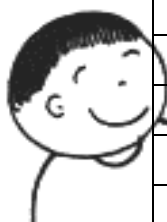
◎父母親對你真是恩重如山啊！雖然你年紀尚小，但可別小看自己，你也可以滿爸媽的願喔！小朋友，請訪問爸媽：希望你在學校及在家裡努力做了什麼事，才可以讓他們放心？記得自我評量及請父母幫忙評量，別忘了要誠實且盡力而為喔！完全做到5分，部分做到3分，尚未做到1分。

◎在學校爸爸媽媽希望我…

項次	我應該自己完成的事	自我評量	父母評量	備註
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

◎在家裡爸爸媽媽希望我…

項次	我應該自己完成的事	自我評量	父母評量	備註
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				



\*這段時間，不管你做得好不好，你已經跨出一步去孝順父母、滿爸媽的願了，非常棒！給自己一句期勉的話吧！

( )

## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	彈性課程		教學年級	五年級	
教學單元	學會和家人溝通		教學時間	120 分鐘	
教材來源	自編				
教學研究	<p>1、 透過活動讓學生能學習理想的溝通方式，並藉訪問的方式蒐集並歸納「什麼方式的表達是最重要的？」</p> <p>2、 請學生回家實際進行一次家庭會議，再進行班級討論，列舉家中在進行家庭會議時，有些「不錯的溝通方式」、「不好的溝通方式」各有哪些？</p> <p>3、 請學生對於家中父母親的吵架進行觀察，並歸納分析家中常見的吵架因素、來進行理性分析與辨識因應。</p>				
各節教學重點	節次	教學重點			
	第一節	和家人溝通			
	第二節	家庭會議			
	第三節	吵架的藝術			
能力指標	<p>家政教育 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受 4-2-4 察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。</p> <p>健康與體育學習領域 5. 安全生活 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法</p>				
教學目標	單元目標		具體目標		
	能觀察家庭成員的互動與問題，然後歸納解決問題的方法，並能夠釐清自己能為家庭所做的努力。		<p>1-1 從遊戲中了解「溝通」之重要。</p> <p>1-2 學生能認識「表達」可以有各種不同的方式。</p> <p>1-3 學生可以透過訪談，歸納出好的溝通方式有哪些。</p> <p>2-1 學生能從實際的家庭會議中分享溝通的意義並體會凡事藉由理性的溝通可以獲得大家一致的決議與信賴，是值得學習的。</p> <p>3-1 學生能檢視家中會發生爭吵的情形，並能夠透過理性分析吵架的問題，來紓解溝通的壓力。</p>		
<b>教 學 活 動 流 程</b>					
單元目標編碼	能力指標	教 學 活 動		時間分配	教學資源
					教學評量

1-1	4-3-3	<p>活動一：和家人溝通</p> <p><b>【引起動機】：</b>喝水傳話遊戲</p> <p>讓學生先進行一段喝水傳話的遊戲，來說明「溝通」要說的清楚，也要讓別人聽懂，否則很容易會錯意，表錯情。</p> <p><b>【發展活動】：</b></p>	10分	水杯	遊戲參與度
1-2 1-3	4-3-3	◎請同學在上課前先訪問學校的老師們，大家認為最好的溝通應該怎麼說，並做成紀錄？		學習單	
1-3	4-3-3 4-2-4	◎老師分享一段話	5分		聆聽
		<p>舉例：</p> <p>一、媽媽上班回來以後看到小英正在看電視，通常會說：「回來啦！怎麼又在看電視，今天功課多不多？學校還好吧！洗手準備吃飯，七點半家教老師就來了！」</p> <p>二、如果媽媽是說：「我可愛的寶貝回來啦！你今天氣色看起來不錯，趕快去洗洗手，看看我們今天晚上要吃什麼？別忘了等一下七點半要上課，看看老師今天要教你什麼！」</p>	5分		口頭發表
		1、各組找同學分享這兩段話，你比較喜歡聽哪段？這兩段有什麼不同，如果你是小英，你要怎麼回答？	5分		
		2、請同學分享一下班上有沒有哪位同學，他的說話方式最不會讓人生氣，請紀錄並觀察他通常是怎麼樣的說話方式。	10分	學習單	學習單 口頭發表
			5分		



3-1	4-3-3 4-2-4	<p><b>【統整與總結】：</b></p> <p>教師於同學分組進行分享的時候，請同學就戲劇以及同學分享中找出值得學習的地方，最後由老師統整會議是讓溝通更無阻礙的方式。</p> <p>書寫學習單：回家與家人進行一次家庭會議。</p> <p style="text-align: center;">~~第二節結束~~</p> <p>活動三：吵架的藝術</p> <p><b>【引起動機】：</b></p> <p>教師先分享一段故事--</p> <p><u>小如</u>的爸爸因為最近經濟不景氣，賺錢的機會比較少，常常回家以後就會跟媽媽吵架，常常看到爸爸媽媽在吵架，<u>小如</u>和哥哥都不知道要怎麼辦？最近哥哥要交補習費、<u>小如</u>也想買一台電腦，因為同學都有電腦可以玩線上的遊戲，可是花費蠻貴的，<u>小如</u>不知道應該怎樣跟爸爸媽媽說，也不知道要怎麼辦？</p> <p><b>【發展活動】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、各組找代表同學分享如果你是<u>小如</u>，你要怎麼辦？</li> <li>2、讓學生上台進行戲劇表演，以角色扮演的方式來揣摩故事中小如的角色。</li> <li>3、請同學討論在家中，爸爸媽媽有沒有吵過架？同學的處理方式是什麼？分享進行同時，老師提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每一個的家庭是不是都有不一樣的問題？</li> <li>(2) 家中的爸爸、媽媽會不會吵架？</li> <li>(3) 家中的爸爸、媽媽吵架的原因是什麼？</li> <li>(4) 在爸媽吵架時，你通常都會怎麼做？</li> <li>(5) 你覺得要怎樣幫助小如？</li> <li>(6) 如何在家中能夠避免吵架呢？</li> </ol> </li> </ol>	5分		聆聽
5-1-3			30分	學習單	口頭發表 戲劇演出 口頭發表 學習單 聆聽



	<p>4、觀察爸媽的意見不同，並且請把你爸爸、媽媽想說的話紀錄下來。</p> <p>5、請學生完成學習單。</p> <p><b>【統整與總結】：</b></p> <p>老師歸納之所以吵架一定有因素，那我們在面對吵架的時候應該用正確的方式來處理。</p> <p>~~第三節結束~~</p>			
--	---	--	--	--

在這個社會裡，我們不能與別人沒有交往，所以在溝通方面，更又有注意的事項，讓我們來蒐集一下，需要注意哪一些事項！

一、訪問同學，好的溝通應該要注意些什麼？

二、訪問師長，我們在溝通時應該注意什麼？

我們想要訪問的對象	注意的事項

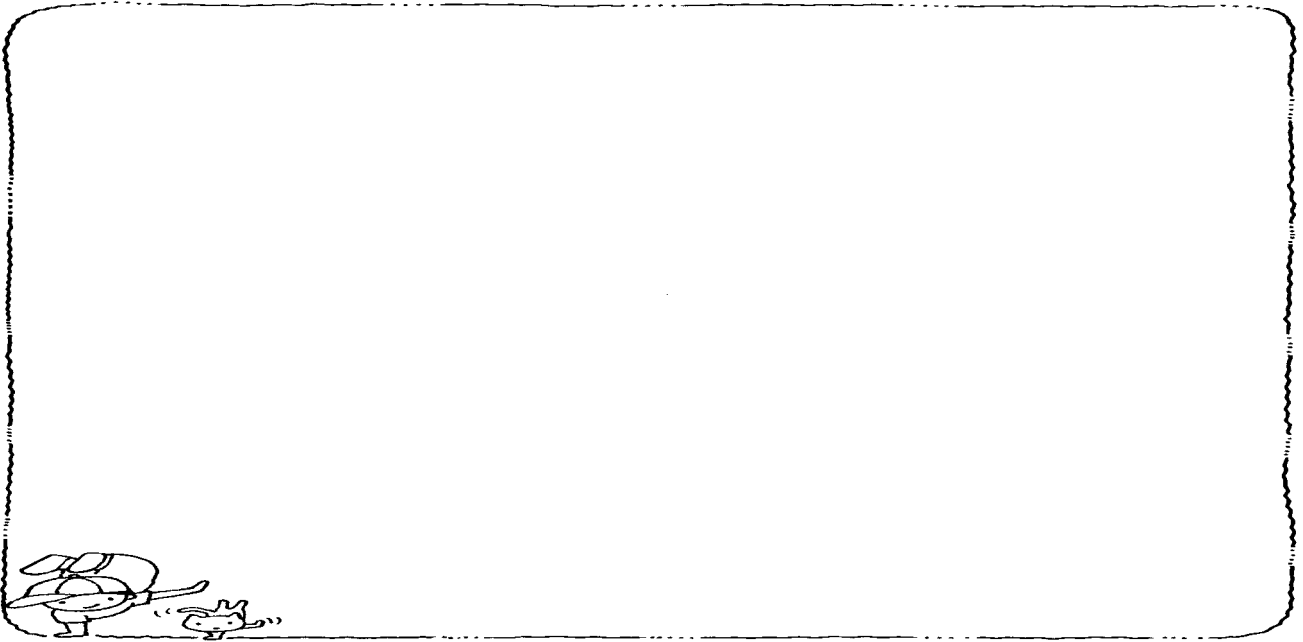
三、請歸納以上的訪問，並寫出你認為最好的溝通方法應該是什麼？

# 家庭會議

## 學習單二

小朋友，你和家人有沒有開過家庭會議？會議的主題是什麼？用什麼方式來達成決議的？請用通順流暢的文字，寫一篇會議紀錄，與大家來分享家庭會議的內容。參考以下的項目來記錄：

- 1.時間： 97年6月20日
- 2.地點：家中書房
- 3.出席者：爸爸、媽媽、哥哥和我
- 4.記錄：我
- 5.討論主題：暑假想去哪裡遊玩
- 6.討論內容：a旅遊地點：花蓮或阿里山。b旅遊時間：三天兩夜。  
c決定方式：以投票表決。
- 7.投票結果：贊成去花蓮的有爸爸、媽媽、和姐姐。  
贊成去阿里山的只有我。
- 8.決議：去花蓮。



你發現在進行家庭會議中，誰說話說的最多次？誰說話最大聲？給你的感覺是什麼？

如果決議的事項是你不同意的，請問你應該怎麼辦？

五年\_\_班\_\_號 姓名\_\_\_\_\_家長簽名：\_\_\_\_\_

學習單三

吵架的藝術



姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

我會解決問題：請紀錄下來爸爸和媽媽吵架的事件以及原因，並且請爸爸和媽媽分別表示自己的看法，之後再想一想我可以這樣做。請記錄一件至三件。如果沒有，請針對小如這件事情發表自己的看法。

爸媽吵架的事件和原因	爸爸怎麼說	媽媽怎麼說	我可以這樣做

## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	彈性課程		教學年級	五年級
教學單元	替健康加分		教學時間	120 分鐘
教材來源	自編			
教學研究	1、讓學生能建立正確健康生活概念。 2、讓學生能運用資訊資源實踐健康管理。 3、讓學生能解決個人不利因素達到健康成長目標。			
各節教學重點	節次	教學重點		
	第一節	健康的飲食		
	第二節	健康資訊站		
	第三節	健康的成長		
能力指標	健康與體育 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及活動所決定。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。 7-1-2 能正確性及有效辨認健康資訊，並選擇健康服務及產品過程。 5-2-1 會覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 家政教育 1-3-4 了解均衡飲食並能分析自己的飲食行為。 綜合活動 3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。			
教學目標	單元目標		具體目標	
	1、了解各年齡層正確的飲食習慣，並懂得營養對身體健康的重要性。 2、能描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康；能辨認並選擇健康服務及產品的正確性及有效性。 3、會覺察和瞭解生活中的危		1-1 能說出不良飲食習慣對健康所產生的危害。 1-2 能分析不同年齡、性別生長發育及身體活動量對營養攝取的影響。 2-1 能養成良好的生活習慣及知道健康檢查的重要性。 2-2 能分辨藥物廣告，並做個聰明的病人。	

		機，及家人可以給予的協助，並知道家庭資源對個人身心健康的功能。	3-1 能覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。		
教 學 活 動 流 程					
單元 目標 編碼	能力 指標	教 學 活 動	時間 分配	教學 資源	教學評量
1-1	1-3-4	活動一：健康的飲食 【引起動機】： 媽媽近來有些小煩惱：爸爸每天上班，需要交際應酬、喝酒、抽菸；姊姊和弟弟上學必須外食…，因而造成飲食習慣不良，出現營養失調的現象，於是媽媽決定先分析飲食習慣，進而搭配活動狀況，擬出一份適合其個人的營養表，再尋求社區家醫科的營養師協助改善。	3 分		聆聽
1-1	1-3-4	【發展活動】： 一、外食有一套： (一) 分組討論：外食的經驗，分析外食場所選擇技巧，例如： 1、 <u>自助餐</u> ：方便、經濟、實惠，但油脂、鹽分比較多。 2、 <u>便利商店</u> ：快速、便宜，但須注意食物的保存期限和方法及要加熱吃。 3、 <u>路邊攤</u> ：便宜並可變換口味，但須注意衛生問題。 4、 <u>速食店</u> ：環境乾淨舒適、選擇多元，但多屬澱粉、油脂高的食物，會肥了身體、瘦了荷包。	10 分		小組討論 口頭發表
	2-2-1 2-2-4	(二) 統整與總結： 1. <u>選擇乾淨衛生的店家</u> ：包括販售人員及備餐過程，因為不注意衛生，導致食物中毒。  2. <u>注意食物的營養成分及熱量</u> ：少	10 分	板書 海報	聆聽

1-2	2-2-2	<p>吃油炸、芎芡或裹麵皮的食物，並學會看食品上的營養標示，注意熱量的攝取（注意食品標示是否清楚），因為長期吃油炸食品，導致肥胖或慢性病。</p> <p>3. <u>注意食品的保存及包裝方式</u>：冷藏攝氏4度以下、熱食攝氏65度以上，不可用塑膠或有油墨的包裝紙裝熱食。</p> <p>4. <u>攝取足夠的蔬果</u>—缺乏蔬菜水果，導致便秘或抵抗力弱。</p> <p>二、飲食習慣對於健康會產生什麼樣的影響？</p> <p>（一）分組討論，分析家人的飲食及活動習慣，並比較其中的差異。例如：</p> <p>1、<u>兄弟</u>：喜歡運動、有時懶得吃早餐、挑嘴、愛吃零食，影響生長發育。</p> <p>2、<u>姐妹</u>：較不愛運動、看電視、常因愛美而節食、速餐和零嘴代替正餐，導致營養不均衡及缺乏運動的肥胖。</p> <p>3、<u>爸媽</u>：長期忙於工作、三餐不定時、交際應酬，導致慢性病。</p> <p>4、<u>阿公阿嬤</u>：雖早睡早起會去運動場或公園做運動，但因愛吃又油又鹹的家鄉味，導致高血壓、中風等慢性疾病。</p>	10分		小組討論 口頭發表
1-2	2-2-2	<p>（二）統整與總結： 家人的飲食習慣及營養需求統整如下：</p> <p>1、<u>兒童期</u>：生長發育快、活動量大，營養應注意蛋白質、鈣質的攝取，可建議媽媽在家經常準備點心，例如：三明治、壽司、水果等，以補充體力。</p> <p>2、<u>青春</u>期：身高、體重急遽變化，營養攝取以高熱量、蛋白質、鈣質為主，並配合適當的運動；此</p>	7分	板書 海報	聆聽

		<p>時女生有月經來潮，建議媽媽準備食物應注意鐵質的攝取。</p> <p>3、<u>成年期</u>：生長發育、代謝、活動量均變慢，營養攝取應減少澱粉類及動物脂肪，增加蔬果的攝取量。</p> <p>4、<u>老年期</u>：骨骼、牙齒、味覺、生理機能均退化，營養應注意鈣質及優質蛋白質的攝取，口味儘量以清淡為原則。</p> <p>三、完成學習單一、二。</p> <p style="text-align: center;">~~第一節結束~~</p>			
2-1	7-1-1	<p>活動二：健康資訊站</p> <p><b>【引起動機】：</b></p> <p>在生活中，小朋友是否經常接觸到各種和健康相關資訊呢？你知道如何運用這些相關資訊和服務來促進自己的健康嗎？</p> <p><b>【發展活動】：</b></p> <p>一、養成良好的生活習慣：</p> <p>(一) 一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理，而健康是由生活中的良好習慣累積而來，並從小就開始養成。</p> <p>(二) 要了解定期健康檢查的必要性，並養成定期健康檢查的習慣。</p> <p>(三) 如何為自己的健康做個智者？</p> <p>如：1、假日是要補眠呢？還是要掌握時間和家人從事休閒活動？2、要熬夜讀書？還是按時睡覺？</p> <p>二、生病時該怎麼辦：</p> <p>(一) 分享孩子自己看病的經驗，是隨便買成藥吃？還是立刻告訴父母或師長請他們陪同找合格醫生診治？</p>	5分	學習單	學習單
				成藥廣告宣傳單	口頭發表
2-2	7-1-2		15分		聆聽 口頭發表
					聆聽 口頭發表



3-1	5-2-1	<p>(二) 看病有「撇步」嗎？ 就醫時清楚說出症狀、徵候、發作時間及持續多久、出現順序，再配合醫生的檢查、遵從醫師的指示。</p> <p>【統整與總結】： 一、從小養成正向的健康行為對健康有很大的幫助。 二、有病要看醫生，不可輕信藥品廣告，以免延誤病情，損害健康。 三、完成學習單三。</p> <p style="text-align: center;">~~第二節結束~~</p> <p>活動三：健康的成長 【引起動機】： 敘述情境故事：     <u>小華</u>最近體重越來越重，同學開始嫌他胖，越來越不喜歡和他一起玩遊戲或做事情，同時自己也感覺到容易氣喘如牛，他覺得非常的沮喪。他想找出越來越胖的原因，並且改善繼續胖下去的方法，回復以往良好的人際關係和健康的身體。如果你是他的家人，可以怎樣幫助他呢？ 【發展活動】： 一、覺察健康的危機：     上述之情境故事，主要是讓學童瞭解此時期生理變化的潛在危機，並可能會引起同儕之間的疏離，造成不良的人際關係。因此，家人適時給予協助，改善健康，進而可以改善人際關係。根據上面的情境故事，引導學童思考，家人身心狀況不佳時，如何覺察其中的危機或原因，並進而找出改善的策略促進健康。並回答下列問題：     (一) <u>小華</u>在飲食方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他</p>	5分	板書 海報	聆聽
				學習單	學習單
			5分		聆聽
			15分		口頭發表

	3-3-3	<p>的家人，你會給他什麼建議？</p> <p>(二) <u>小華</u>在運動方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，你會給他什麼建議？</p> <p>(三) <u>小華</u>在生活作息方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，你會給他什麼建議？</p> <p>(四) <u>小華</u>在心理方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，你會給他什麼建議？</p> <p>(五) 還有沒有其他的狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，還可以對<u>小華</u>有什麼建議？</p> <p>二、如何尋求家庭資源，克服危機：</p> <p>(一) 請你說說看，哪些事情會讓你很難過、很沮喪或心情不好？</p> <p>(二) 請你說說看，一個人在很難過、很傷心的時候，會有哪些舉動？你覺得怎樣的舉動不對？</p> <p>(三) 面對不如意的事情，你覺得怎樣做比較好？</p> <p>(四) 當家人生病或是難過、沮喪時，為什麼要安慰他、鼓勵他、支持他？你要如何安慰他或協助他？</p> <p>(五) 當你難過、沮喪時，別人給你安慰、支持時，你會有什麼感受呢？</p> <p><b>【統整與總結】：</b></p> <p>一、說明當家人遇到不如意的事情，為什麼要互相安慰與支持的理由。</p> <p>二、當家人遇到不如意的事情，你會對家人做到哪些幫助他、支持他的事情？</p> <p>三、完成學習單四。</p> <p style="text-align: center;">~~第三節結束~~</p>	15分		口頭發表
			5分	學習單	聆聽  學習單

學習單一：

# 外食選擇注意事項表

五年 班 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名 \_\_\_\_\_

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

## 1. 飲食場所：

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

## 2. 考慮因素：

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

## 3. 注意事項：

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

學習單二：

家人活動量及營養攝取表 五年 班姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

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

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

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

學習單三：

## 為自己的健康負責 五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

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

### 視力保健

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

### 個人衛生

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

### 飲食

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

### 運動和休息

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

### 情緒

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

學習單四：

# 健康的成長

五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_



一、你和家人一起做過哪些活動，讓你覺得最快樂？

---

---

---

---




二、我難過的時候，家人曾經如何幫助我渡過？

---

---

---

---



三、家人有困難或是遇到挫折，你可以怎麼幫忙？

---

---

---

---



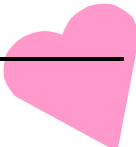
四、如果媽媽（或爸爸）的一顆非常心愛的結婚戒指不小心被當成垃圾丟掉了，找不回來，媽媽（或爸爸）很難過，請你對媽媽（或爸爸）說一句話，讓她（他）不再難過。

---

---

---

---



## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	家庭教育		教學年級	六年級		
教學單元	好嘴斗，得人疼		教學時間	120 分鐘		
教材來源	自編					
教學研究	<p>1、藉由閱讀短篇故事，探討文中適當及不適當的言詞，進而反省生活中對長輩不適當的言行</p> <p>2、透過活動讓學生體認，「酷」、「不擅言詞」、「都那麼熟了！」並不是個好藉口，唯有良好的禮貌，才是人際關係促進的關鍵。</p> <p>3、藉由角色扮演演練適當的言行，並實踐到實際生活中。</p>					
各節教學重點	節次	教學重點				
	第一節	相處的禮貌				
	第二節	對於禮貌錯誤的觀念				
	第三節	轉化自己的言行				
能力指標	<p>2-1-1 覺察自己可以決定自我的發展。</p> <p>2-1-3 舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。</p> <p>2-3-3 規劃改善自己生活所需要的策略與行動。</p>					
教學目標	單元目標		具體目標			
	<p>1. 閱讀文章，摘取其中不夠尊重長輩的言詞，加以同理並改進。</p> <p>2. 探討「這才酷」、「這樣太做作」、「我又沒那個意思，他一定知道」等等的想法，往往造成家庭關係的傷害。</p> <p>3. 學會對年幼者適時表達「直接、肯定」的話。利用「責難自己」的語句禮貌的表示自己的失禮。</p>		<p>1-1 從閱讀中瞭解許多平常不經意的言行，卻會對他人造成傷害。</p> <p>2-1 能瞭解許多不正確的想法，往往會傷害到家人。</p> <p>3-1 學生能檢視家中會發生爭吵的情形，並能夠透過理性分析吵架的問題，來紓解溝通的壓力。</p>			
教 學 活 動 流 程						
單元目標編碼	能力指標	教學活動		時間分配	教學資源	教學評量
		<p>一、 準備活動</p> <p>1. 發下「你的嘴甜不甜」短文進行閱讀。</p> <p>2. 輪讀短文，特別在對話語句處強調情緒性語句。</p>		15	短文每生一篇	活動參與

	<p>3. 引導學生分組討論及發表接受到這樣不禮貌的語句會有怎樣的想法和感受。</p> <p>4. 教師做總結。</p> <p>=====第一節結束=====</p>	15		口頭發表
	<p>二、</p> <p>1. 請學生回想一下自己有沒有做過類似故事裡的行為，當時心裡的想法是什麼？訪問三個同學並做紀錄。</p>	10		訪問
	<p>2. 分組討論「酷等不等於沒有禮貌？」、「遵守傳統禮貌會不會流於老古板？或是矯情做作？」、「太禮貌會不會顯得很不熟？」</p>	20		小組討論
	<p>3. 教師整理並做歸納</p> <p>=====第二節結束=====</p>	10		
	<p>三、</p> <p>1. 分組將不同情境(學校、家裡、公共場合、長輩、晚輩、陌生人)中會接受到的不舒服的言語條列出來在大海報的左半邊上。</p>	10		分組討論
	<p>2. 交由下一組再海報的右側轉化成較適當的言詞。</p>	15		分組討論
	<p>3. 再交給下一組討論出最深刻的轉變並發表或扮演出來。</p>			
	<p>4. 進行小組分享與回饋。</p> <p>=====第三節結束=====</p>	5		小組互評



## 學生檢核表

孩子們，聽到這些話語的時候，你覺得聽到的人會有什麼樣的感覺或想法？你覺得換成怎樣的說法會比較容易接受？

令人不舒服的話	接收人心裡的想法或感覺	可以怎麼說？
對爸爸：「你難道不知道我今天要上中文嗎？」	爸爸當然知道，只是忘了。一早起來擔心你們，所以急著問嘛！	爸爸，我們在去中文課的路上。
對媽媽：「不要再叫了！我已經起床了啦！」		
幹麻管我啦！		
我等一下就會去唸書了啦！		
每天念念不煩喔！		

想想看，在這樣的課程裡，你有沒有發現和長輩相處更好的方式呢？請你給自己打個分數，也希望越來越進步喔！評分為1~5，分數越高表示做的越好！

評量方式	檢核項目	學生自評	教師評	家長評
反省	積極參與小組討論解決問題。			
	察覺自己失禮的言論。			
	能同理失禮言論對別人造成的情緒。			
發表	能坦承表達自己曾有的失禮言論，並接受別人的建議。			
	能說出處理問題情境的適當方法。			
表演	能用表演的形式解決情境問題。			
實踐	能思考並避免失禮的言論。			
	能以肯定耐心的語氣對晚輩說話。			
	能以責難自己的方式來表達失禮。			
	能以婉轉的方式表達自己所需。			
	能在日常生活中實踐尊敬長輩的行為。			

親愛的孩子，別人是看見自己最好的一面鏡子。希望你能把這樣的話語帶到日常生活中，每個人都是「嘴甜的孩子」喔！

## 妳的嘴甜不甜？——給女兒的一封信

劉墉

今天早上，我起床，發現家裡一個人也沒有。只好打妳媽媽的手機。手機是妳接的。「妳們到哪裡去了啊？」爸爸問。

「你難道不知道我今天要上中文嗎？」妳在那頭說，「我們正在去徐老師家的路上。」晚餐前，爸爸到廚房的櫃子拿酒杯，妳也過來，伸手往同一個櫃子裡摸。「妳要什麼？」爸爸問妳。妳沒答，從櫃子裡拿出一個碗，把碗在我眼前晃了晃，就轉身走了。

早上，因為妳正要去上課，我不好多說；晚上，又因為是吃飯前，怕影響妳的情緒，我也沒講話，但是現在爸爸必須對妳叮囑一番。

記得妳上幼稚園時，老師曾經要妳交一張通知給爸爸媽媽嗎？那通知是教父母怎麼跟幼兒說話。「幼兒們要聽直接的、肯定的話。」通知上說——「當孩子做危險的動作時，大人不能說『妳要死啦？爬那麼高！』孩子會因為聽不懂，而不知所措，搞不好，大人太疾言厲色，原本孩子抓得穩穩的，反而嚇一跳，一鬆手摔了下來。所以大人要對孩子說：『快點下來，那樣太危險了。』這句話因為直接，孩子一聽就懂了。」

妳還記得不久之前，學校發了一張單子，教妳們怎麼說話有禮貌嗎？那張標題為「好好表達(NICE EXPRESSIONS)」的單子上印著：  
請(Please) 謝謝妳(Thank You.) 原諒我(Excuse Me.) 對不起(I am Sorry.) 妳好嗎?(How Are You Doing?) 祝妳玩得愉快(Have A Good Time!) 那真太好了(That Is Really Nice.) 讓我們輪流(Let's Take Turns.) 我會與妳分享(I'll Share With You.) 來，跟我們一起坐(Come And Sit With Us.) 我能幫妳嗎?(Can I Help You With That?) 來跟我們一起玩(Come And Play With Us.) 妳是個好朋友(You Are A Good Friend.) 現在輪到妳了(It's Your Turn Now.) 妳那方面真棒(You Are Very Good At That.) 我喜歡妳的點子(I Like Your Idea.) 我可以體會妳的感覺(I Understand How You Feel.) 我們總給妳留個位子(There Is Always Room For you.) 我現在就給妳看(I'll Show You Now.) 祝妳好運(Good Luck.)

記得那時候，妳把單子拿回家，爸爸還覺得好奇怪——

「天哪！都要上初中的孩子了，還教這些最基本的句子。」但是今天，爸爸懂了。可能愈是當妳們大了，有了主見，或進入青春期的，愈得教妳們說話的禮貌。譬如妳今天早上對爸爸說話，不是就不夠禮貌嗎？

當爸爸問妳在哪裡的時候，妳為什麼不直接說「我們在去上中文課的路上」？相反地，妳用了一句責難的話——「妳難道不知道我今天要上中文嗎？」孩子，妳大了，應該知道說話的技巧了。會說話的人，絕不是總以責難語氣咄咄逼人的。想想，如果天氣冷，妳穿少了，媽媽對妳吼「妳想凍死啊？」是不是在感覺上遠不如她對妳溫柔地講「今天天冷，多穿一點」？想想，如果妳在教室裡開窗子，有同學對妳喊：「妳不冷嗎？妳不冷，我們冷。」是不是遠不

如，她對妳關心地说：「別開窗子吧，回頭著涼了。」「多穿一點」和「別開窗子」都是正面的句子，好比妳上幼稚園時老師教我們對妳說話的方法，不是很簡單、很明確，感覺上比妳用責難的「問句」好多了嗎？相對的，有許多直接而簡單的句子：妳又應該改為「問句」，才顯得婉轉。譬如妳問「對不起，我是不是能離開一下？」「對不起，我是不是能打擾妳一分鐘？」「十分抱歉，妳是不是能再說一遍？」「是不是能麻煩妳把胡椒遞給我？」

這些問句不是「責難別人」，而是「責難自己」，表示「因為我有事，不得不離開。」「因為我有問題，不得不打擾妳。」「因為我沒聽清楚，要麻煩妳重複一遍。」「因為距離太遠，我得麻煩妳幫個忙。」妳說，那感覺是不是比妳直接講「我有事，要離開。」「我要問一件事。」「妳再說一遍。」「把胡椒遞給我。」感覺有禮貌得多？

再談談妳晚餐前拿碗那件事。

妳知道中國人常用「頤指氣使」形容人沒禮貌嗎？「頤」是「面頰」，「頤指」的意思是用半邊臉來指揮；「氣」是「氣音」，「氣使」表示用「哼、嗯、喂」的語氣使喚人。西方世界也一樣，當妳指揮別人，卻只有動作，沒有聲音的時候，是最沒禮貌的。舉例來說，妳去餐館，茶杯空了，妳最好對待者說「是不是麻煩妳，幫我續杯？」或者一邊指杯子，一邊簡單地問他「我是不是可以？(May I?)」除非那侍者距妳很遠，妳叫他，會吵到別人，妳絕不能光指一下杯子。即使指杯子，不說話，妳也一定要看著他，露出笑容。至於妳去銀行或郵局那些櫃台前面有玻璃的地方辦事，更要注意不能用敲玻璃來引起對方注意，而必須開口說話。即使不得不敲玻璃，也必須伴隨著說一聲：「對不起，打擾妳。」好，現在回頭想想，爸爸要說妳什麼？

晚餐前，妳把手橫過爸爸面前，去拿碗，是不是不如開口問：「爹地，能不能請妳把碗遞給我？」就算妳自己拿了，當爸爸問妳要什麼的時候，妳是不是也應該開口說「我拿碗」，而不是在爸爸面前晃一晃？最後，讓爸爸告訴妳兩件有意思的事——

爸爸念研究所的時候，有個在餐廳打工的同學曾經偷偷告訴爸爸：「如果有客人耍大牌，頤指氣使，我就在他的菜裡吐口水。」還有一個在領事館做事的朋友說：「我最恨人家敲窗子了，我又不是動物園裡的動物。他只要敲，我就裝做忙，要他等；如果他再敲，我就找他麻煩，刁難他。」無可否認，這兩個人做事的態度很不對。但是妳能不知道、能不警惕嗎？沒禮貌，除了顯示自己沒教養，還常吃悶虧呀！

我們沒有辦法改變五官容貌，卻能夠以微笑展現歡顏。笑容是溫暖的陽光，可以照耀每一顆心。

## 雲林縣龍潭國民小學家庭教育教學活動設計

教學科目	家庭教育		教學年級	六年級		
教學單元	超級辯一辯		教學時間	120 分鐘		
教材來源	自編					
教學研究	1、讓學生能建立正確健康生活概念。 2、讓學生能運用資訊資源實踐健康管理。 3、讓學生能解決個人不利因素達到健康成長目標。					
各節教學重點	節次	教學重點				
	第一節	你不懂我的心				
	第二節	我有話要說				
	第三節	創造雙贏				
能力指標	【健康與體育】 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 【家政教育】 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。					
教學目標	單元目標		具體目標			
	1. 能省察親子間溝通不良的原因。  2. 能夠同理對方的想法、尊重不同的意見。  3. 能選擇較為適當的溝通方式。		1-1 能瞭解許多悲劇來自於溝通不良。  3- 2 能瞭解父母孩子所處立場不同，想法及態度也會有所不同。 2-1 能嘗試站在對方的角色，體會其用心及想法。 2-2 能學習雖然不一定能接受，但至少尊重父母的想法。 3-1 能選擇良好的溝通方式，創造雙贏。			
<b>教 學 活 動 流 程</b>						
單元目標編碼	能力指標	教學活動		時間分配	教學資源	教學評量
		【活動】辯論大賽 (一) 教師將全班分為六組。 (二) 教師將所收集的相關剪報，例如：因父母反對交往而偕同自殺等案例，拿出與兒童分享，討論為什麼會發生這樣不幸的事件。 【備註：教師可視各班情況與上課時間		10'	相關簡報	活動參與

	<p>的不同，將剪報的部分替換成動畫或相關影片片段。】</p> <p>(三)教師引導兒童思考：平時多與父母討論什麼事情?又最常因為什麼事而有爭執?</p> <p>(四)教師將兒童所講的問題寫至黑板上，再進行票選，選出班上親子溝通最常出現問題的前三名(即辯論活動的三大主題)。例如：上網時間、交友問題、成績等。</p> <p>(五)歸納與總結：</p> <p>=====第一節結束=====</p> <p>(一)教師將六小組分成三大組，分別辯論選出的三大主題；每大組再分成「父母組」與「子女組」(可抽籤或猜拳決定)。</p> <p>(二)教師說明辯論規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組均派 5-6 人。</li> <li>2. 每人陳述時間為 30 秒，陳述內容可以是我方意見表述，或是質疑另一方。</li> <li>3. 每組的最後一位為結語。</li> </ol> <p>(三)請各組依據分配的「主題」與「角色」進行討論。</p> <p>=====第二節結束=====</p> <p>(一)每一主題辯論結束後，再請另外四組進行投票，選出認為較有道理的一方。</p> <p>(二)針對每一主題進行團體討論。</p> <p>(三)教師統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從剛剛的辯論活動看到什麼?(態度方面)聽到什麼?(語氣或是內容方面)</li> <li>2. 為什麼同一主題，二方會有不同的意</li> </ol>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>35'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>口頭發表</p> <p>態度評定</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>態度評定</p>
--	---	---	---

		<p>見?(造成溝通不良的原因，例如：立場不同)</p> <p>3. 二方各有支持者，那要如何取得共識?(有效溝通的方式)</p> <p>(四)結論</p> <p>1. 了解溝通不良的原因之後，我們可以嘗試用新的方法與父母溝通。</p> <p>2. 溝通過程若能發揮同理心，互相尊重，定能營造雙贏的局面。</p> <p>=====第三節結束=====</p>	5		
--	--	---	---	--	--