

## 南投縣光華國民小學家庭教育課程架構

### ■ 南投縣光華國民小學低年級家庭教育課程架構

### ■ 高級中等以下學校實施四小時以上家庭教育課程架構（每學年度共 6 節課）

國小低年級主題軸	學習重點		補充說明	繪本名稱	學習目標	作者/出版單位
	學習表現	學習內容				
1/A 家庭的組成、發展與變化	1-I-1 認識家庭成員的姓名、生日、喜好、關係，並能對家庭成員有合宜稱謂。	A-I-1 同住與不同住之家庭成員的姓名、生日、喜好。 A-I-2 同住與不同住之家庭成員的關係及稱謂。(國語文Cb-I-1)	1. 認識同住與不同住的家庭成員姓名、生日及喜好。 2. 了解家庭成員的關係，例如親子、手足、親戚等，	《我的冠軍家庭》	<p>不同的動物組成的冠軍家庭，象徵著每個人不同的個體，有著不同的個性跟長處。家人會有衝突跟摩擦，或是隔閡，一句溫暖的話語，就能將家人之間心中城牆拆掉。家人的愛才是組成家庭最重要的價值所在！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家人間的稱謂。</li> <li>2. 能說出家人的冠軍/專長。</li> <li>3. 能分享自己與長輩相處時的經驗。</li> <li>4. 能知道如何與家人相處。</li> <li>5. 家人/長輩身體不適時，會及時表達關心的話。能對家中長輩表達關心的話語 「阿公、阿嬤，我回來了」， 「爺爺奶奶吃飽了嗎？」 「我幫你們倒茶」</li> <li>6. 能對家人說出感謝的話。 例，每天對送自己來上學的家道再見及道感謝。</li> <li>7. 寫下家人間溫暖的話語。</li> </ol>	尹真賢 / 童夢館
	1-I-2 了解家庭的意義與功能。(家庭教育議題E1)	A-I-3 家庭在個人心中的意義。 A-I-4 家庭在個人成長中的功能。	1. 了解家庭是家人間分享親密情感、資源、決策、價值，並互相許下承諾的組織。 2. 家庭提供個人成長歷程中的情感、教育、保護、經濟、娛樂、宗教等功能，讓家庭成員能健康成長。			

<p>2/B. 家人關係與互動</p>	<p>2-I-1了解家庭中的各種角色與互動。 (家庭教育議題E5)</p>	<p>B-I-1家庭成員的各種角色。 B-I-2家庭成員各種角色的合宜互動。</p>	<p>1.家庭成員有各種角色，如父/母親、祖父/母、兄弟/姊妹等長幼及尊卑角色。 2.與長輩、平輩及晚輩的合宜互動方式。</p>	<p>《Guji Guji》</p>	<p>「Guji Guji」是一隻鱷魚，牠陰錯陽差生長在鴨子家庭裡，鴨媽媽對牠和小鴨子一樣疼愛和照顧。有一天，鱷魚來慫恿牠誘捕鴨子，想吃美味的鴨子大餐。Guji Guji 用計讓鱷魚落荒而逃，保護親愛的鴨子手足及鴨媽媽。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你長得和家人很像嗎？</li> <li>2. 我們長得和別人不一樣時，容易被嘲笑，比如說，太胖、太矮、動作太慢、講話不清楚等等。故事中的鴨子會笑 Guji Guji？</li> <li>3. 分享和家人相處的感覺。</li> <li>4. 家人間的角色，擬人化說法，照樣造句。爸爸像座山，因為…，媽媽像貓咪，因為…</li> </ol>	<p>陳致元 / 信誼</p>
	<p>2-I-2理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。 (家庭教育議題E7)</p>	<p>B-I-3增進家人關係的方法。 (國語文Be-I-2) B-I-4增進家人關係的行動。</p>	<p>1.主動與家人分享課業學習、同儕相處、師生互動，或是上學/放學途中的觀察與所見所聞等生活經驗。 2.熟悉並實踐「愛家五到運動」或「五種愛之語」，適時表達對家人的關心與愛護。 3.「愛家五到運動」包含： (1)眼到—相視含情。</p>	<p>《大猩猩》</p>	<p>單親家庭小女孩安娜酷愛大猩猩。無論是書籍、用品或房間裡，到處都是和猩猩有關的事物。她天天盼著爸爸能帶他到動物園看猩猩，爸爸卻用一大張報紙把自己面無表情的臉給擋住了。仿佛要隔絕到與安娜的溝通。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)了解五種愛之語</li> <li>(2)學習表達對家人的關心與愛護</li> </ol>	<p>布朗 / 格林</p>

			<p>(2)耳到—傾聽會意。</p> <p>(3)口到—鼓勵讚美。</p> <p>(4)手到—擁抱支持。</p> <p>(5)心到—關心包容。</p> <p>4. 「五種愛之語」包含：</p> <p>(1)肯定的語言</p> <p>(2)精心的時刻</p> <p>(3)貼心的禮物</p> <p>(4)服務的行動</p> <p>(5)身體的接觸</p>	<p>《威廉的洋娃娃》</p> <p>影片《唐朝小栗子—男生和女生的戰爭》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己的喜好。</li> <li>2. 透過，以及男孩、女孩圖卡和學習單，觀察男生、女生的特質和互動狀況。</li> <li>3. 認識男孩、女孩的不同特質與共通特質。</li> <li>4. 覺察生活中的性別刻板印象。</li> <li>5. 透過不同於性別刻板印象穿著打扮的男女，瞭解每個人都有不同的特質和長相，喜歡的東西也不同，學習尊重、包容不同的想法。</li> <li>6. 分組討論與發表，培養表達意見的能力。</li> <li>7. 當我們有自己喜歡的東西時，可以努力表達自己的想法，盡力爭取看看。</li> <li>8. 送禮大考驗：如果要送男孩（或女孩）玩具，你會選哪一樣？</li> </ol>	夏洛特佐羅托/遠流
				母親節感恩系列活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 母親節歌曲唱給親愛的家人聽</li> <li>2. 母親節砂畫創作活動-畫我母親</li> <li>3. 表達「五種愛之語」包含： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)肯定的語言</li> <li>(2)精心的時刻</li> <li>(3)貼心的禮物</li> <li>(4)服務的行動</li> <li>(5)身體的接觸</li> </ul> </li> </ol>	
3/C. 人際互動與親密關係發展	3-I-1覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。 (國語文2- I -3)	C-I-1情緒對他人的影響。 C-I-2合宜的人際互動禮儀與技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己的情緒會對他人產生影響，例如自己快樂也會讓周遭的人快樂。</li> <li>2. 使用合宜的人際互動禮儀與同儕和成人互動溝通，例如聆聽他人說話、與人分享、遵守活動規則等。</li> </ol>	《我的感覺-我好難過》	<p>「難過的時候，什麼都不好玩。」大人可以多傾聽孩子難過的感受，表達接納和了解，撫慰孩子的心，幫助他們度過難關。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自己的情緒</li> </ol>	史貝蔓·康娜莉雅/親子天下
				《用愛心說實話》	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行「請」、「謝謝」或「對不起」的狀況劇演出。</li> <li>2. 不同場合與情境的說話禮儀</li> </ol>	派翠西亞·麥基撒克/和英

				《不是我，是小怪獸》	<p>每個人都有喜怒哀樂情緒，有情緒是很正常的。用同理心去理解，每個人都可以找到和小怪獸的和平相處的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 什麼時候會心情不好？</li> <li>2. 心情不好時會做出什麼事？</li> <li>3. 當你心情不好的時候，你可以怎麼辦？</li> <li>4. 瞭解家人的相處方式，如果父母的情緒常常失控，可以找學校老師談一談</li> <li>5. 學生分組討論，遇到小怪獸時，如何面對和處理。</li> <li>6. 引導學生發現每個人都和露西一樣，會有一隻小怪獸。</li> <li>7. 畫出自己的小怪獸：透過圖像可以讓孩子抽象概念具象化，發現這些感覺和情緒。</li> <li>8. 上台介紹自己的小怪獸，分享牠會做的事，牠會出現的時候牠，牠會聽話的時候。</li> <li>9. 「我的小怪獸」作品展</li> </ol>	西恩法洛 / 格林文化
4/D 家庭資源管理與消費決策	4-I-1認識成長所需的家庭資源，並珍惜資源。	D-I-1家庭提供個人成長所需的資源。 D-I-2家庭資源的有限及珍惜。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人成長所需要的資源包含生理、心理、知識成長資源。生理成長資源，如食物、房子、衣服、促進身體動作發展的玩具等；心理成長資源，如愛與關心、安全感等；知識成長資源，如圖書、電子產品、網路、益智性玩具等。</li> <li>2. 引導學生認識資源是有限的，</li> </ol>	《衣服，怎麼穿才好呢？》	<p>每個人都需要穿衣服，對衣服也有自己的喜好，孩子們也不例外。到底怎麼穿衣服才對？本書引導孩子們學習正確地穿衣服，也幫助大人重新檢視自己的穿著。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、能學會整理書包</li> <li>二、能配合天氣穿合宜的衣物及鞋子</li> <li>三、學會綁鞋帶 好玩易學的紙鞋~教孩子綁鞋帶 <a href="https://yoyoman822.pixnet.net/blog/post/57231309">https://yoyoman822.pixnet.net/blog/post/57231309</a></li> <li>四、能學習看天候帶雨具</li> </ol>	李海丁 / 小魯

			進而抱持珍惜與感念所擁有資源的態度。	《爺爺一定有辦法》	猶太爺爺教孩子惜物愛物，為舊物找出新價值！一條毯子變成外套，再變成背心…最後變成一顆鈕扣的奇妙故事 1. 學生能知道爺爺有辦法把毛毯變成其他物品,繼續讓約瑟使用。 2. 學生能知道在生活中珍惜資源並減少浪費。 3. 能說出對日常生活中的觀察，分享家人的珍惜資源經驗	菲爾吉爾曼 / 上誼文化
4-I-2辨識需要與想要。	D-I-3需要與想要的區別。 D-I-4生活中需要與想要的心理和物品的辨認。	1. 需要是維持生活的基本要件，例如基本的生活用品、基本的社交能力、被愛的需求等；而想要常常只是滿足自己的物質優越心態。 2. 辨認心理需求、各種物品的想要與需要，例如被愛是「需要」，但如果期待父母專寵自己，就是「想要」；吃飽穿暖是「需要」，但如果經常想要吃速食、山珍海味就是「想要」。	《小雞逛超市》	以購物為主軸的故事，貼近孩子選購零食的開心、興奮，與不能樣樣都買的失落心情，柔和的傳達了「想要」與「需要」的不同。 1. 能養成習慣在家用完早餐 2. 能表達自己想吃的食物，並與家人討論 3. 能表達自己早餐、午餐的食量 4. 能表達了解如何珍惜食物不浪費。 5. 能表達自己營養午餐想要和需要的菜 6. 能正確表達營養午餐盛的菜想要和需要的量 7. 參與小組討論，並學會珍惜資源。	工藤紀子/小魯文化	
4-I-3參與個人物品的購買，並合宜使用物品。	D-I-5與家人討論個人物品的購買。 D-I-6個人物品的合宜使用。	透過參與自己生活物品的購買，例如購買文具用品、學用品等，可以了解金錢使用的概念及其意義，並從消費行為中建立節流、環保與珍惜的觀念。	《我會善用零用錢了！》	小凱好想擁有變身機器人二代，聽說同學都有零用錢，讓他決定也展開零用錢大作戰！但試了好多方法，還是沒有零用錢，更因此與麻吉阿文大吵一架。 1. 能表達心裡真實想法 2. 能說出自己對零用錢使用的想法 3. 能學習規劃自己零用錢養成儲蓄習慣 4. 培養正確金錢觀及管理金錢的能力	申淳哉 / 童夢館	

5/E 家庭活動與社區參與	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。	《朱家故事》	朱家爸爸跟兒子們就是這麼依賴朱媽媽，只見朱媽媽一個人每天忙得精疲力竭，其他人則一點忙也不幫。有一天，朱媽媽留個「你們是豬」的字條後離家出走了。…  1. 能了解家事是全家人的事，不分性別、年齡。 2. 能了解家事分工的觀念。尊重每個人的興趣、喜好與能力，而不應以性別來限定他應該做什麼、不應該做什麼。 3. 學習如何使用抹布來擦拭清潔。 4. 練習擦拭桌子、椅子。 5. 練習擦拭教室內的其他物品。 6. 討論並發表自己在實作的心得感想。	安東尼·布朗 / 英文漢聲
				《慌張先生》	如果鐘聲壞掉時，我們還可以利用時鐘來知道時間，慌張時，容易出現一些不好的事情，因此如果能夠事情做好規劃，掌握可以運用的時間，按部就班進行，就可以達到較好的結果。  1. 教師帶領學生共讀繪本---慌張先生。 2. 想一想，說一說。放學後到睡覺前需要完成哪些事情，進行時間規劃，並將規劃內容記錄於學習單。 3. 練習規劃時間，寫學習單。 4. 請學生回家會進行檢核，了解自己是否有按照規劃時間執行。 5. 請學生針對自己回家完成的情形，進行小組分享，說出自己透過時間規劃表所做的改變及感想。	賴馬 / 信誼

5/E 家庭活動與社區參與	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> <li>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。</li> <li>3. 家中簡易物品整理的方法，例如分類、擺設、收納、丟棄等。</li> </ol>	<p>《來幫忙囉！家事小幫手》</p> <p>《怪獸幫你收拾房間》</p>	<p>全書把家事化繁為簡，分為四個單元從打掃和整理、洗衣和收納、三餐準備和收拾，以及生活雜事的小提醒，透過有趣的插畫、生動的對話，甚至日常的小故事。介紹許多小小孩也能辦得到的「做家事方法」，無論是親子共同動手做，或是小小孩自己來，都能輕鬆上手做家事。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享自己的發現與參與活動的心情。</li> <li>2. 能體會並感恩家人的愛心與辛勞。</li> <li>3. 學會摺疊各式各樣的衣服。(外套、長袖、短袖、上衣、長褲、短褲、裙子、背心、內衣褲、襪子…)</li> <li>4. 分享家中不盡相同的整理衣物的技巧。</li> <li>5. 實際演練，學會自己整理衣物。</li> </ol> <p>心愛的玩具會不見喔！是跑去哪裡了呢？難道是真的被怪獸吃掉嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自己的抽屜怎麼整理，會比較整齊。</li> <li>2. 學會書包整理</li> </ol>	<p>辰巳渚 / 親子天下</p> <p>潔西卡·馬丁奈羅 / 親子天下</p>
------------------	------------------------------	--	--	--	--	---

南投縣光華國民小學中年級家庭教育課程計劃

國小中年級主題軸	學習重點		補充說明	繪本名稱	課程目標	作者/出版
	學習重點	補充說明				
1/A 家庭的組成、發展與變化	1-II-1描繪自己的家庭，並從中探討不同的家庭型態。 (家庭教育議題E2) (性別平等教育議題E12)	A-II-1多樣的家庭型態。 A-II-2不同地區、不同國家的家庭型態。 (社會Bc-II-2) (國語文Cb-II-2)	1. 社會中的多樣家庭型態，如雙親家庭、單親家庭、雙薪家庭、三代同堂家庭、隔代家庭、候鳥家庭、繼親家庭等。 2. 不同的地區或不同的國家，因為文化或習俗的關係，有不同的家庭型態，例如父系家庭、母系家庭、雙系家庭等。	《我的媽媽真麻煩》	媽媽真麻煩，戴奇怪的帽子，養奇怪的寵物，做奇怪的蛋糕……送我上學的方式也很特別（好笑）！有一天學校遇上超級大麻煩，這時也只有她能夠拯救學校…… 1. 學童自由發表：描述自己媽媽的形象及對媽媽的印象與感受？ 2. 家人中有人讓你覺得是麻煩的嗎？ 3. 想想看家中的人曾經為你做什麼樣的事情，讓你覺得很溫暖、感動、開心、快樂…… 4. 想對他們說什麼呢？ 5. 有沒有想為家人做些什麼事情呢？寫出你的想法吧！	芭蓓蒂·柯爾/遠流
				《各種各樣的家—家庭大書》 /四年級	「大家庭、小家庭、單親家庭、隔代教養家庭、同性家庭、寄養家庭…」，不同型的家，教孩子認同、接納與自己不同背景的同伴。 1. 說一說，我的家有哪些人？ 2. 有的小朋友住在阿嬤家，有的住姑姑家，有的和爸爸住、有的跟媽媽住，說一說，可能的原因。 3. 當我聽不懂同學的家人說的話，我覺得可能的原因是？ 4. 週三的便服日，小朋友穿的都一樣？ 5. 分享「節日的慶祝」、「透過家庭樹認識家庭人之間的關係」、「各樣的家的外觀」、「父母的工作型態」、「家庭的休閒娛樂」 6. 畫一畫，我和我的家人最喜歡一起做的事。邀請學生自由分享。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bn_C_1TVXSM">https://www.youtube.com/watch?v=Bn_C_1TVXSM</a>	瑪莉/維京

<p>2/B 家人關係 與互動</p>	<p>2-II-1了解家 庭成員的 多重角色 與責任。 (家庭教育議題 E3) (社會2c-II-1)</p>	<p>B-II-1家庭成員的 多重角色。 (社會Aa-II-1) B-II-2家庭成員多 重角色對應的 職責。</p>	<p>1. 家庭的多重角色包含：家人角色、親屬角色、工作角色、社區角色、社會參與角色等；多重角色不免帶來角色壓力，因此家人之間需要彼此關懷、支持和體諒。 2. 家庭成員多重角色對應的職責： (1)以子女為例： ①家人角色：兒子/女兒 ②親屬角色：堂(表)兄弟/堂(表)姊妹 ③社區與社會參與角色：志工 (2)以爸爸/媽媽為例： ①家人角色：爸爸/媽媽；丈夫/妻子 ②親屬角色：舅舅/舅媽；姨丈/阿姨 ③工作角色：主任/老闆 ④社區角色：志工/管理委員會委員 ⑤社會參與角色：非營利組織顧問/家庭教育中心志工 3. 家人角色與角色之間互動的行為準則與變遷</p>	<p>《我的媽媽真麻煩》</p>	<p>媽媽真麻煩，她戴奇怪的帽子，她養奇怪的寵物，她做奇怪的蛋糕……連她送我上學的方式也很特別（好笑）！她和別的媽媽完全不一樣！但是，有一天學校遇上超級大麻煩，這時也只有她能夠拯救學校……</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童自由發表：描述自己媽媽的形象及對媽媽的印象與感受？</li> <li>2. 家人中有人讓你覺得是麻煩的嗎？</li> <li>3. 想想看家中的人曾經為你做什麼樣的事情，讓你覺得很溫暖、感動、開心、快樂……</li> <li>4. 想對他們說什麼呢？</li> <li>5. 有沒有想為家人做些什麼事情呢？寫出你的想法吧！</li> </ol>	<p>芭蓓蒂·柯爾/遠流</p>
	<p>2-II-2表達對家人的情感支持與關懷。 (家庭教育議題E7)</p>	<p>B-II-3由家庭獲得的不同情感支持與關懷。 B-II-4家人情感支持與關懷的行動。</p>	<p>1. 家人情感支持與關懷的來源與方式：以子女能力所及的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝與讚美、寫卡片、留字條、問候、製作小禮物、觀察家人的作息或身體狀況、觀察並描述家人的特點等。 2. 實踐「愛家五到運動」或「五種愛之語」，適時表達對家人的關心與愛護。</p>	<p>《我家的故事媽媽》</p>	<p>一個原本每天忙著柴米油鹽醬醋茶，沒空打理自己的媽媽，因為投身成為了故事媽媽而有了大轉變。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說一說，媽媽或是主要照顧者的工作。</li> <li>2. 能了解家人成員對家庭的角色。</li> <li>3. 能說一說一週以來看到為我們服務的志工都在做什麼？</li> <li>4. 表達對於志工媽媽的感謝。</li> </ol>	<p>劉清彥 / 社團法彩虹生命教育協會</p>
				<p>母親節感恩系列活動</p>	<p>一、介紹母親節的由來 1. 播放影片介紹母親節的由來。 母親節的由來 <a href="https://youtu.be/P6wSGpJnd9c">https://youtu.be/P6wSGpJnd9c</a> (1' 36" ) 2. 說明母親節的日期。 3. 象徵母親的花朵—康乃馨、金針花。 二、愛的禮物(配合輔導室規劃) 1. 指導學生製作母親節卡片。 2. 環境整理。 3. 愛的支票  三、愛之語-線上檢測 <a href="http://love.cssa.org.tw/">http://love.cssa.org.tw/</a></p>	<p>融入藝術與人文</p>

<p>3/C. 人際互動 與親密關 係發展</p>	<p>3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。 (家庭教育議題 E4) (綜合1d-II-1)</p>	<p>C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。 (綜合Ad-II-1) C-II-2 正負向情緒的因應與調整。 (綜合Ad-II-2) (健體Fa-II-3)</p>	<p>1. 認識引起正負向情緒的來源，並能辨識正負向情緒；正向情緒，例如快樂、滿足與自信等；負向情緒，例如傷心、害怕、生氣、驚訝與憎惡等。 2. 在各項活動與情境中覺察正負向情緒，運用有效的策略調整情緒，例如以等待、放棄自我的堅持及找到事情的真相等；與他人有爭執時，處理負面情緒的方法。</p>	<p>《小恩的秘密花園》</p>	<p>小恩的父母因經濟因素把小恩暫時寄養在舅舅家裡。面對第一次離家及素味平生的舅舅。繪本借小恩的信件來敘說故事，讓讀者能直接感受每個畫面所蘊含的情感，進而融入故事的場景中。 1. 猜一猜秘密花園長的樣子。 2. 小組分享故事情節—閱讀 3. 生活中曾遇到過怎樣的困境？ 4. 當時你是怎麼面對的？做了哪些事來面對 5. 現在的你要對當時的你說什麼？ 6. 現在的你是否發現身邊的人遇到困難？ 7. 寫一封信來鼓勵他/她/它。</p>	<p>莎拉·史都華 / 格林文化</p>
<p>4/D 家庭資源 管理與消 費決策</p>	<p>4-II-1 了解家庭資源的意涵，並能察覺家庭資源對個人與家庭的重要性。 (家庭教育議題 E8)</p>	<p>D-II-1 家庭資源的定義與內涵 D-II-2 家庭內外部資源對個人與家庭的重要性。</p>	<p>1. 家庭資源是指家庭內外可以協助我們達成目標、維持標準、解決問題的有形及無形資源。 2. 家庭內外部資源對個人和家庭的重要性： 家庭資源是滿足個人和家人生活需求及創造生活福祉的來源，包含家庭內外部資源： (1) 家庭內部資源： 有形：房屋、設備、金錢。 無形：家庭成員的智慧、家庭價值觀、情感、支持等。 (2) 家庭外部資源： 有形：公共設施、政府制度或法規、民間組織。 無形：朋友網絡的支持、社會的核</p>	<p>《小兔子學理財套書》</p>	<p>在兔子國里，胡蘿蔔就是錢。四隻小兔子各自有想要的事物，該怎麼運用胡蘿蔔才能圓滿達成呢？ 陪孩子從賺、買、存、捐學人生財富價值(共四冊)為孩子建立正確金錢觀，培養未來經濟自主的能力。 從引導式繪本開啟親子的理財對話，運用簡明易懂又生活化的方式，討論勞動價值，理性消費，節約規劃，有效重組等重要概念！ 1. 學賺錢、學花錢、學存錢、學捐錢</p>	<p>辛德絲·麥克勞德 / 和英</p>
				<p>《怕浪費的奶奶》</p>	<p>文化部兒童文化館/閱讀花園 <a href="https://children.moc.gov.tw/book/215005">https://children.moc.gov.tw/book/215005</a></p>	<p>真珠真理子 / 三之三</p>
				<p>參訪省政資料館/小興苑</p>	<p>認識有形的文化資產 參訪小興苑/三上 參訪省政資料館/三下</p>	<p>預約導覽解說</p>

			心價值。	社區資源	1. 善用有形的社區 2. 資源辦理借書證 3. 圖書利用教育-申請借書證	預約導覽解說
4/D 家庭資源 管理與消 費決策	4-II-2參與家 庭消費活 動，了解家 庭的日常消 費。 (家庭教育議題 E9) (數學n-II-4)	D-II-3一般家庭 的日常消費 項目與金 額。 D-II-4家庭消費 對家庭、社 會和環境的 影響。	1. 家中日常消費包括「食品、飲料及菸草」、「衣著、鞋襪」、「住宅服務、水電瓦斯及燃料」、「家具設備及家務服務」、「醫療保健」、「運輸交通及通訊」、「休閒、文化及教育消費」、「餐廳及旅館」、「什項消費」等項目及其金額。 2. 家庭消費對家庭、社會及環境都會帶來影響，因此必須建立合宜的消費價值觀，並力行計畫消費。	《一個不能沒有禮物的日子》	一、配合聖誕節教學：內容描述聖誕節禮物 二、提升資源規劃與運用能力。 三、閱讀完故事，進行結構分析摘要： 1. 角色、背景、事情、行動、結果、反應、反應(結局) 2. 這些聖誕節禮物都不是新的東西，但為什麼小熊一家人卻都很高興？ 3. 「禮物」，代表了什麼意義？ 4. 一定要有禮物？ 5. 希望得到的禮物是想要東西？還是需要的東西？	陳致元 / 和英
				《好麥給你好麵包》	農夫撒下種子，還許下了願望，希望小麥化成好吃又有營養的麵包。繪本呈現了由農田到餐桌的過程，為孩子上了一課食物教育課，教他們更珍惜食物，也可以動動手，體會做麵包的樂趣，一舉兩得。  1. 綠色消費 2. 配合年級師生在校園耕種小麥的經驗 3. 食農教育	楊馥如 / 玉山社

<p>4-II-3了解金錢與物品的價值。 (家庭教育議題 E9)</p>	<p>D-II-5生活中的金錢使用。 D-II-6金錢與物品的價值。</p>	<p>1. 金錢的使用需量入為出，並養成儲蓄的習慣。金錢的使用除使用現金，還可使用手機行動支付、網路刷卡或現場刷卡等方式。 2. 金錢與物品都有實質價值與隱藏價值，例如物品金錢價值可能不高，但常是代表著情感、付出、回憶等無價的意涵。</p>	<p>《最棒的鞋》  /三年級</p> <p>《你最重要的東西是什麼？》  /四年級</p>	<p>奶奶說只能買「需要」而不是「想要」的東西。當傑洛米鞋子壞了，他堅持買了雙不合腳的「想要」的鞋，直到他注意到班上的湯米，總是穿著黏著膠帶的鞋子上學，他終於知道誰最「需要」這雙鞋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出自己的鞋子是如何購買的。</li> <li>2. 能說出家庭必要的支出內容</li> <li>3. 能分享家庭支出自己的心得</li> <li>4. 能與人分享自己挑選鞋子的需求。</li> <li>5. 當「需要」與「想要」衝突時，會如何抉擇。</li> </ol> <p>山本敏晴為日本醫學博士及攝影家，創立「太空船地球號」非營利國際援助機構。什麼才是最重要的事？沒有標準答案，孩子的回答讓我們憶起某些看似平凡卻重要的東西，以及簡單事物所蘊含的喜樂。鼓勵孩子們分享自己的圖像，了解彼此的中心價值，並學習尊重彼此所看為重要的。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聽完故事本，提問『你最重要的東西是什麼？』</li> <li>2. 請小朋友先畫出「第一重要的東西」</li> <li>3. 接著「第二重要的東西」</li> <li>4. 畫出第三、第四重要的東西</li> <li>5. 畫下「最重要的東西是什麼？」在圖畫紙。</li> <li>6. 依不同的重要程度，將每個一第一重要的東西、結集成一本自創繪本。</li> <li>7. 集結全班各自畫的「我最重要的東西」，將全班的作品裝訂成一本合輯成為「XX班最重要的東西」。</li> <li>8. 帶孩子看每位小孩最重要的東西有一樣嗎？</li> <li>9. 引導討論，重要的東西用金錢買得到嗎？</li> <li>10. 學習尊重他人珍視的價值。</li> </ol>	<p>瑪莉白·波茲/臺灣東方</p> <p>山本敏晴 / 親子天下</p>
--	--	--	--	---	---------------------------------------

5/E 家庭活動 與社區參與	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。	<p>期末大掃除</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生能列出各項在校內保持環境清潔的方法</li> <li>培養學生之責任               <ol style="list-style-type: none"> <li>引起動機                   <ol style="list-style-type: none"> <li>播放新聞影片-玩掃帚刺破同學眼球。</li> <li>學生發表心得。</li> <li>請學生思考打掃教室時，還有可能發生哪些意外。</li> </ol> </li> <li>發展活動-工作分配                   <ol style="list-style-type: none"> <li>討論大掃除的工作流程，如何快速的完成大掃除。</li> <li>全班進行工作分配。</li> </ol> </li> <li>綜合活動:執行大掃除工作。</li> </ol> <p>【第二節課】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大掃除工作進行。</li> <li>總結活動               <ol style="list-style-type: none"> <li>老師檢查每位學生負責的區塊。</li> <li>大家討論負責的工作有什麼訣竅與注意事項。</li> <li>分享全班共同分工合作的好處與樂趣。</li> </ol> </li> </ol> </li></ol>	
				<p>我會做家事</p> <p>/三年級</p> <p>果汁製作 小組討論要帶的水果 學習安全洗、切水果 學習操作簡易果汁機 了解加入不同水果，產生不同口味果汁。</p>	<p>老師準備果汁機</p>

	<p>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) (綜合 3c-III-1)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>《誰是真正的朋友? [我有 500 個網友!]》</p>	<p>一天,書呆子小鳥發現一個驚人的新遊戲——推特。推特讓書呆子小鳥一下子多了非常多網路朋友,他每天沉迷網路交友跟發文,因此冷落了好朋友禿鷹。隔天,禿鷹乾脆也加入了推特,他們一起玩了一整個早上。某天,禿鷹發現書呆子小鳥發布了一則貼文,內容是在嘲笑自己。書呆子小鳥說那只是好玩,但禿鷹卻生氣地飛走了。為了挽救友誼,書呆子小鳥上網詢問他的好友群,但只有三則回應,而且對他毫無幫助……</p>	<p>艾倫·雷諾茲 / 東雨出版</p>
--	---	--	--	---------------------------------	---	----------------------

■ 南投縣光華國民小學高年級家庭教育課程

■ 高級中等以下學校實施四小時以上家庭教育課程架構（每學年度共 6 節課）

國小高年級主題軸	學習重點		補充說明	《繪本》作者/出版單位 課程目標
	學習表現	學習內容		
1/A 家庭的組成、發展與變化	1-III-1了解家庭成員的身心發展，並正向看待家庭成員。 (綜合 1a-III-1)	A-III-1家庭成員的身心發展。 A-III-2對家庭成員身心發展的正面態度。 (綜合 Aa-III-1)	1.家庭成員的身心發展，包含生理（如：五官長相、身高、體重、膚色）及心理（如：心智、情緒、能力）等。 2. 家庭成員的身心發展，不只是增加或提升，也有可能是衰退，無論是提升或衰退應以正向態度面對。	面對離別的生命教育 《可以哭，但不要太傷心》內田麟太郎/大好書屋 《我的奶奶不一樣》蘇·羅森/大穎文化 《奶奶慢慢忘記我了》維若妮可·凡登阿必萊、/大穎文化 《親親奶奶》安娜·貝爾圭、卡門·薩/水滴 《狐狸忘記了》馬丁·巴茲賽特/小魯文化 《老老先生》雅德琳·亞克/讀家文化
1/A 家庭的組成、發展與變化	1-III-2覺察家庭轉變，並以正向的態度面對。	A-III-3家庭中可預期與不可預期的轉變。 A-III-4健康、正向的處理家庭變化所帶來的感受。	1.家庭的轉變包括可預期與不可預期的。可預期的家庭轉變，包括結婚、子女出生、就學、進入青春期、退休等；而不可預期的家庭轉變，通常對家庭的衝擊較大，例如天然災害（如颱風、地震）、火災、父母離婚、父母失業、家人發生意外等。 2.可預期或不可預期的轉變，都可能給家庭帶來衝擊與壓力，以健康、正向態度面對家庭改變所產生的壓力或挑戰。	1. 地震 《1000 把大提琴的合奏》講述了這樣一個故事：大提琴是日本神戶大地震的受災戶間的故事。 2. 火災 《媽媽的紅沙發》透過主角小女孩的自述，娓娓訴說一個弱勢家庭在遭遇火災後，樂觀勇敢，為夢想奮鬥的故事。 3. 水災 《大樹上的朋友》米拉·洛貝。講述了一個小動物充滿了驚險也充滿了接納，體現了愛與被愛。學習處理危機與合作，知道友誼和生命的寶貴。 4. 戰爭 《安妮的日記》/安妮·法蘭克 5. 失業 《小獺的冒險日記》，肯定自己的工作價值，對自己更有信心，所有的職業、工作皆是平等的，帶領孩子認識基本勞動權益。

<p>1/A 家庭的組成、發展與變化</p>	<p>1-III-2 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對。</p>	<p>A-III-3 家庭中可預期與不可預期的轉變。 A-III-4 健康、正向的處理家庭變化所帶來的感受。</p>	<p>1. 家庭的轉變包括可預期與不可預期的。可預期的家庭轉變，包括結婚、子女出生、就學、進入青春期、退休等；而不可預期的家庭轉變，通常對家庭的衝擊較大，例如天然災害（如颱風、地震）、火災、父母離婚、父母失業、家人發生意外等。</p> <p>2. 可預期或不可預期的轉變，都可能給家庭帶來衝擊與壓力，以健康、正向態度面對家庭改變所產生的壓力或挑戰。</p>	<p>6. 疾病</p> <p>(1) 《英雄》【繪本版】郝廣才/格林文化 英雄不怕年紀小，做大事不用等長大以後！用 13 個小孩的英雄事蹟，幫助孩子建立自信、打造夢想！買蚊帳幫助百萬非洲孩子遠離瘧疾的危害！</p> <p>(2) 《山下同學不說話》山下賢二/步步出版 山下賢二因為上學第一天受到太大的驚嚇，到國中之前，都未曾在學校說過一句話。因為社交焦慮，在特定的狀況下沒有辦法說話，這種「選擇性緘默症」的孩子，在學校力很容易受到忽略與誤解，人際關係、學習狀況都會受到影響。 藉由山下同學的經歷，讓讀者能夠進一步認識與理解這樣的孩子，而我們應該如何與這樣的孩子相處？</p> <p>(3) 《我的阿姨像一朵花：陪伴孩子認識躁鬱症》安·斯沃茨/水滴文化 當親愛的父母或家人深陷情緒困擾，面對親人的脆弱，孩子常處於恐懼、不安之中，不知道自己可以做些什麼。如何陪伴孩子、引領他們勇敢向前？又該如何幫助自己，並且同理他人？</p> <p>(4) 《給芬恩的燈籠：陪伴孩子了解自閉症》安·斯沃茨/水滴文化</p> <p>(5) 《走出迷霧》黛比·格里奧里/維京國際 皆由自身罹患憂鬱症之患者角度，描述自己對抗憂鬱症的心路歷程，而後者之共同作者更從照顧者角度說明協助憂鬱症患者之適當方法與自我照顧之道，其中皆蘊含著作者們彌足珍貴的切身經驗</p> <p>(6) 《不管怎麼樣，你都會愛我嗎？》/黛比·格里奧里/采實文化</p> <p>7. 找出家人照片，在網站內選出理想要的樹，製作出屬於自家的家庭樹。 <a href="https://www.familysearch.org/zh/">https://www.familysearch.org/zh/</a></p> <p>8. 認識壓力 <u>壓力的測量表</u></p>
----------------------------	----------------------------------	--	--	---

## 紓緩壓力錦囊

表 3-2 壓力的訊號

壓力的身體訊號		壓力的心理訊號		壓力的行為訊號	
◎背痛	◎心口灼熱	◎憤怒	◎無助	◎咬唇	◎過度反應
◎便秘	◎失眠	◎焦慮	◎敵意	◎晃腳	◎口吃
◎拉肚子	◎肌肉痙攣	◎冷漠	◎沒耐心	◎磨牙	◎咒罵
◎口乾	◎噁心	◎無聊	◎無法集中 心力	◎強迫性動 作	◎摸髮、耳 或鼻
◎暈眩	◎沒胃口	◎憂鬱	◎易怒	◎緊張抽搐 的動作	
◎過度呼吸	◎心悸悸跳	◎疲勞	◎拒絕	◎神經抽搐	
◎過度飢餓	◎呼吸短促	◎懼死	◎慌張		
◎疲倦	◎皮膚疹	◎挫折			
◎暈倒	◎手顫抖	◎罪惡			
◎頭痛	◎反胃				

資料來源：周文欽 (2006)。壓力的測量。空大學訊。370。62-67。取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book\\_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)

### 方法一：釐清壓力源頭

1. 釐清壓力源頭能有效幫助自己解決眼前的問題。

以下是解決問題的六個步驟 (D' zunlla and Goldfield, 1971)：

- (1) 抽取時間讓自己安然地靜下來，細心正視及分析壓力源頭，分析各種客觀因素（如：角色衝突、環境限制、缺乏休息）及主觀因素（如：個人要求、時間分配、性格）
- (2) 考慮各種方法的利弊
- (3) 選取可行的解決方法
- (4) 落實履行(5)解決方法
- (6) 檢討解決方法的成效，並確認自己的努力

### 方法二：慢速呼吸法 (Slow Breathing Exercise)

適用於經歷焦慮的初期。此法能有效並迅速地扭轉急促呼吸 (Weiss, 1989)。

洞悉急速呼吸的訊號

放低面前的工作，然後安然坐下

抑制你的呼吸，然後數十秒

當數到第十秒時，慢慢呼出，然後對自己輕柔地說：「放鬆」

然後慢慢呼吸，以六秒作為每一次循環；用三秒來呼入，又用三秒去呼出，這個節奏能造成每分鐘 10 次的呼吸率，呼出時在意識上說：「放鬆」在每一分鐘過後或每十次呼吸更可再次抑制呼吸十秒，然後繼續以六秒循環作呼吸，持續此呼吸法，直至不再急促地呼吸。

<p>1/A 家庭的組成、發展與變化</p>	<p>1- III--3了解族群文化，並分析其對個人與家庭發展的影響。 (家庭教育議題E2) (多元文化教育議題E6) (社會2b-III-2) (綜合3c-III-1)</p>	<p>A- III--5不同族群的家庭文化與傳統。 (綜合Cc-III-3)(綜合Cc- III-4) (社會Bc-III-1)  A- III-6不同族群家庭文化對個人及家庭的影響。</p>	<p>1.不同族群的家庭生活中，有不同的家庭儀典與習俗，形成了家庭文化。例如春節、清明節、端午節、中秋節、萬聖節、感恩節、聖誕節等節日的慶賀方式；婚喪、生育等的慣用習俗等。 2.不同族群文化的家庭儀典與習俗所具有的獨特意義，例如華人的春節意味家人團聚及新的一年將開始；西方人的感恩節，意味感謝上帝賜予年度豐收的祝福。家庭文化影響著個人的家庭觀念與家庭的凝聚。</p>	<p>《潑水過新年》林秀兒/新北市政府 《多元文化繪本-第二輯》 介紹泰國的習俗。泰國的過年跟我們有很多不同之處，中國人過年一起祭拜祖先、吃年夜飯，而泰國人會一起過潑水節。潑水節就是我們的過新年。 1. 培養孩子多元觀點，尊重別人、欣賞他人 2. 理解不同的生活方式及文化。</p> <p>《世界的孩子，不一樣的生活》麥特·拉莫斯/小天下 來自7個國家的7個孩子，食衣住行都不同的一天，用圖畫和文字記錄，從早到晚，一天的生活。他們分別來自：義大利、日本、伊朗、印度、秘魯、烏干達和俄羅斯。</p> <p>《我和世界的孩子，不一樣的生活：生活互動繪本》/麥特·拉莫斯/小天下 來自世界各地的59個孩子，在這本書裡分享了他們的食衣住行和日常活動，從家人、三餐、房間、分擔的家事、教室、老師，到最喜歡的一本書……。</p> <p><b>新住民議題&amp;異國文化書單推薦：</b> 1. <u>世界中的孩子</u> (親子天下) 2. <u>蘋果甜蜜蜜</u> (聯經) 3. <u>艾瑪·媽媽</u> (小魯) 4. <u>吃風集</u> (步步) 5. <u>馬惹尼</u> (步步) 6. <u>候鳥：季節性移工家庭的故事</u> (字畝文化) 7. <u>透明的小孩：無國籍移工兒童的故事</u> (字畝文化) 8. <u>我的小寶貝：一個越南媽媽的心情故事</u> (康軒) 9. <u>西貢小子</u> (親子天下) 10. <u>別叫我外籍新娘的小孩</u> (培育) 11. <u>我也是臺灣人</u> (小兵) 12. <u>世界的孩子，不一樣的生活：來自7個國家的7個孩子，食衣住行都不同的一天</u> (小天下) 13. <u>孩子，你就是世界的一片拼圖</u> (小樹文化) 14. <u>請到我的家鄉來</u> (小魯) 15. <u>十隻手指頭和十隻腳趾頭</u> (上誼)</p>
------------------------	---	--	---	---

				<p>《世界中的孩子系列 1-4：一起認識影響全球的關鍵議題（共四本）》/凱里·羅伯茲/親子天下</p> <p>1. <b>《世界中的孩子 1 為什麼會有貧窮與飢餓？》</b> 世界上有一群人，過著沒有錢，吃不飽、穿不暖的生活。為什麼貧窮與飢餓總是一起出現？對人們的生活帶來什麼樣的影響？一同探討開發中國家的貧窮問題，了解這群人的處境，也一同想想自己可以怎麼做來幫助他們。</p> <p>2. <b>《世界中的孩子 2 為什麼會有難民與移民？》</b> 新聞中經常出現「難民」或「移民」的報導，他們是誰？為什麼要離開自己的國家到其他地方生活？如果身為兒童難民，又會面臨什麼樣的處境？本書帶你認識這群人們，也一同想想可以協助他們融入新生活的方法。</p> <p>3. <b>《世界中的孩子 3 為什麼會有種族歧視與偏見？》</b> 當有人的膚色、習慣、信仰跟你不同時，你會怎麼做呢？有些人就用很差的態度對待他們，嚴重時還會發生衝突、戰爭。本書帶你認識種族歧視和偏見，了解接踵而至的影響，並且學習欣賞與尊重他人不同的地方。</p> <p>4. <b>《世界中的孩子 4 為什麼會有國際衝突？》</b> 當兩個國家的想法和做法很不一樣，又無法藉由溝通解決問題時，就可能爆發衝突，嚴重時還會發展成戰爭。本書帶你認識國際衝突發生的原因，也一同探討現今許多協助解決國際衝突的組織和方式。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 帶孩子認識全球議題。分小組，選定議題以辯論方式進行</li> <li>➤ 模擬聯合國，小組代表不同國家，</li> </ul>
2/B 家人關係與互動	2-III-1 實踐 兒童在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題E6)	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 (健體Fa-III-2) B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兒童最基本的家庭責任為從自己出發，盡本分地照顧好自己。</li> <li>2. 透過兒童可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合宜有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶一張家庭合照來</li> <li>2. 請學生選擇一位家人，想想如何表達感謝</li> <li>3. 請學生選擇一位家人，想想如何表達感謝，然後運用網站中的萬用卡片模板做出卡片後，email 給這位家人。</li> <li>4. 引導學生說說自己該盡的本分事。並寫下來</li> <li>5. 說說和家人相處的喜怒哀樂</li> <li>6. 如何克服與家人相處困難</li> </ol>

	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。	1. 家庭親屬包含父母的長輩、平輩、晚輩等親人；而有照顧需求的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。 2. 了解家庭親屬的年齡、身體狀況、工作、特質、背景、角色等，將可適時展現主動關懷行動。	母親節感恩系列活動 主題：我的母親/主要照顧者 1. 徵文比賽 2. 影片拍製比賽 3. 錄下對母親/主要照顧者的一句話 4. 愛的兌換券-小朋友對長輩的感恩回饋行動服務
2/B 家人關係與互動	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。	1. 家庭暴力是指「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。舉凡警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、肢體傷害、遺棄、惡意冷漠、濫用親權、限制行動、違反性自主權或製造使人心生畏怖情境之行為。 2. 家庭暴力對個人可能產生威脅感、暴怒感、自責感、怨恨感等，進而可能造成身心症狀、退縮行為、暴力攻擊或其他偏差行為；而對家庭可能產生家人關係的疏離、家庭功能無法發揮，而造成家庭壓力或危機。 3. 經營良好的家人關係，可避免家庭暴力的發生；而遇到家庭暴力，可透過尋求協助，避免受到傷害。	1. <b>《不是我的錯》雷·克里斯強森 / 和英出版</b> 是一本從學校同儕相處的角度，來觸發「責任」這個問題的省思，全書結尾以問句留下思考空間。從線條的勾勒到鏡頭下真實的記錄，圖像的編排發展很具震撼力，震撼則讓人深省。 2. <b>《這不是你的錯：陪伴孩子走出家庭暴力》伊洛娜·拉姆汀克/水滴文化</b> 每個孩子都是獨一無二的。有些家庭發生了令人不愉快的事情。在孩子最恐懼時，如何陪伴他們跨越情緒陰影、勇敢前行？當家庭暴力成為家庭秘密……獻給所有曾經遭受家庭暴力、不當對待或虐待的成人和兒童。每個孩子都應該在免於恐懼、擁有愛與理解的環境下快樂長大。爺爺奶奶注意到路克似乎很害怕、傷心，卻不知道他怎麼了？他們認識的路克不是這樣的。於是，奶奶想出一個好方法，請路克畫出一幅悲傷的畫。奶奶也因此發現了路克家裡發生的事…… 3. <b>《蝴蝶朵朵》是台灣第一本以熟人性侵為題材的兒童繪本</b> 4. <b>引導學生完成二封信</b> (1) 寫給父母，抒發對父母親子關係的期望 (2) 寫給 10 年後的自己，述說在 10 年後想完成的夢想。

<p>3/C. 人際互動與親密關係發展</p>	<p>3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。</p> <p>(綜合 3c-III-1) (國語文 2-III-7) (多元文化教育議題E5)</p>	<p>C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。</p> <p>(綜合Cc-III-2) (綜合Cc-III-4)</p> <p>C-III-2 正向人際互動關係的建立。</p> <p>(綜合Ba-III-3) (國語文 Bb-III-1)(國語文Bb-III-2)</p>	<p>1. 不同文化的人際互動禮儀可能不同，如：穿著禮儀、用餐禮儀等，了解並能尊重與同理。</p> <p>2. 與人相處時和諧、誠實、寬容，並多聽各方意見，不以自我為中心，是建立正向人際互動的基礎。</p>	<p>《安心國小情緒遊樂園：23個心理遊戲讓孩子玩出好EQ》 楊俐容等/小天下 由情緒教育專家楊俐容老師帶領心理師團隊共同研發設計。全書分為四個單元，分別是〈安心遊樂園〉、〈安心異次元〉、〈安心保健室〉、〈安心文具店〉，呼應四個不同的主題——拒絕、霸凌、戀愛、抱怨，讓孩子自然的練習自我覺察、社會覺察、自我管理、人際互動技巧，並學著做出有責任感的決策。</p> <p>安心國小：小學生的煩惱特效藥！孩子的第一套社會情緒學習套書（共5冊） 岑澎維、楊俐容等/小天下</p> <p>融合了社會情緒學習（Social and Emotional Learning）的概念，透過貼近生活的故事，提升社交與情緒能力，讓孩子認識自己、了解他人，學會如何與自己和他人相處，並且懂得為自己的決定負責。</p> <p>《安心國小1：我們是同一掛的》 華彤轉學第一天，卻被「緊張」和「害怕」纏住，怕會失去這個朋友，卻也愈來愈不知道自己是誰了。</p> <p>《安心國小2：冰紅茶霸凌事件》 馬信身上常常帶著大大小小的傷痕，這是怎麼回事？</p> <p>《安心國小3：戀愛傳染病》 關於戀愛的故事，用平常心去感受愛。 練習拒絕的藝術。戀愛到底是好東西，還是一種傳染病？</p> <p>《安心國小4：抱怨靠邊站》 關於抱怨的故事，練習更好的溝通方式。 試著說話轉個彎，將抱怨改成讚美，沒想到不只讓自己心情轉彎，倒楣鬼人生好像也有了一百八十度的轉變！</p>
-------------------------	---	--	---	--

<p>4/D. 家庭資源管理與消費決策</p>	<p>4-III-1了解個人時間與金錢資源的管理原則，並靈活應用。 (數學 d-III-1)</p>	<p>D-III-1個人時間的管理原則與應用。</p>	<p>1. 時間管理原則包含設定目標、擬定時間運用計畫、運用工具記錄時間運用等，並實際應用於生活中。</p>	<p>網路使用習慣量表  <u>網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？</u>            填寫網路使用習慣量表</p> <p><b>網路使用習慣自我篩檢量表</b></p> <table border="1" data-bbox="1133 280 2112 882"> <thead> <tr> <th rowspan="2">題號</th> <th rowspan="2">題目</th> <th colspan="4">實際情況</th> </tr> <tr> <th>極不符合 (1)</th> <th>不符合 (2)</th> <th>符合 (3)</th> <th>非常符合 (4)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>我發現自己上網休閒的時間越來越長</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>上網對我的學業已造成一些不好的影響</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>計分方式：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)：</li> <li>• 篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）。</li> <li>• 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。</li> </ul> <p><b>結果說明：</b>            適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。</p>	題號	題目	實際情況				極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)	1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
題號	題目	實際情況																																				
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)																																	
1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	

<p>4-III-2熟悉個人與家庭資源的運用。 (綜合2c-III-1)</p>	<p>D-III-2個人金錢的管理原則與應用。 D-III-3個人與家庭資源的使用方式。 D-III-4個人與家庭資源的適切運用。 (綜合Bc-III-3)</p>	<p>2. 金錢管理原則包含設定目標、擬定金錢運用計畫、運用工具記錄金錢運用等，並實際應用於生活中。</p> <p>3. 家庭資源使用的方式，例如交換（以工作時間來換取金錢、以金錢換取食物）、儲蓄（將錢存入郵局或銀行）、繳稅等；並檢視家庭資源是否有「無目的的消耗」的情形，例如百貨公司大減價，先買再說，而買了不需要的物品。</p> <p>4. 家庭資源的適切運用，必須透過妥善規劃、執行、檢討等，以求有效的運用各種資源滿足家人需求，達成個人、家庭目標。</p>	<p>《金融素養小學堂：10歲開始學理財+企管》艾迪·雷諾斯等/小天下 《打造小小巴菲特 贏在起跑點：陳重銘的親子理財 15 堂課》陳重銘/金尉</p> <p>一、觀看影片 1. 卡奴風暴、卡債逼人!!</p> <p>二、六大理財觀的講述並且抽問學生回答問題： 1. 賺錢(收入來源)：父母的收入來源?家長收入來源?自己的收入來源? 2. 花錢(支出)：錢都花到哪裡去了? 有那些必需品(需要) VS 非必需品(想要)? 「需要」中有「想要」的成分嗎? 「需要」、「想要」的概念是人人相同的嗎? 怎麼樣「理性消費」? 3. 存錢(儲蓄)：</p> <p>三、透過小組問題討論 區分想要跟需要的差別 理性消費</p> <p>四、觀看「變形金剛的計畫」14' 46" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gdc1G7oTZnk">https://www.youtube.com/watch?v=Gdc1G7oTZnk</a></p> <p>五、分組討論 15 分鐘，並請各組上台分享 六、「我的記帳單」學習單</p>
--	--	--	---

<p>4/D. 家庭資源管理與消費</p>	<p>4-III-3分析傳播媒體對個人與家庭消費的影響。(家庭教育議題E10)(綜合2c-III-1)</p>	<p>D-III-5傳播媒體的識讀。 D-III-6傳播媒體對個人與家庭消費的影響。(綜合Bc-III-2)</p>	<p>1. 了解傳播媒體的種類(例如雜誌、網路、電視、廣播等)、特性及解讀媒體的能力。 2. 傳播媒體對個人與家庭消費的影響,例如名人廣告代言、置入行銷。</p>	<p>1. eTeacher 中小學網路素養與認知網站 資訊識讀【眼見不一定為憑】7' 24" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_wgd-uUM6w4">https://www.youtube.com/watch?v=_wgd-uUM6w4</a> 資訊識讀【生活中的假消息】5' 58" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9m6q13dEwLU">https://www.youtube.com/watch?v=9m6q13dEwLU</a> 暑假系列講座_健康上網不迷網_張志銘教師/桃園市祥安國小 21' 19" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r8nfw0ziyNY&amp;t=149s">https://www.youtube.com/watch?v=r8nfw0ziyNY&amp;t=149s</a> 2. 【網路訊息停看聽】查證思辨一個都不能少 1' 50" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zlzcXqdtV3s">https://www.youtube.com/watch?v=zlzcXqdtV3s</a> 我想要買線上遊戲虛擬裝備_5-6年級(109年)3' 22" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C7YgoielKds">https://www.youtube.com/watch?v=C7YgoielKds</a> 3. 觀看並討論〈資安小紅帽〉影片。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pi-V8CbmQzs">https://www.youtube.com/watch?v=Pi-V8CbmQzs</a> 2. 打擊網路大野狼守則一:不下載來路不明的APP。 3. 〈白雪公主與資安小王子〉影片,守護自身資訊安全。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V_sYg7RKWd4">https://www.youtube.com/watch?v=V_sYg7RKWd4</a> 3. 分享、討論「看漫畫,學資安」系列漫畫圖卡中,漫畫主角人物遇到的困境。 4. 水瓶女王 vs 老公仔「看漫畫,學資安」系列漫畫圖卡 <a href="https://isafe.moe.edu.tw/article/2103?user_type=1&amp;topic=8">https://isafe.moe.edu.tw/article/2103?user_type=1&amp;topic=8</a> 5. 打擊網路大野狼守則二:不隨意洩露個人資料。影片〈資安大叮嚀〉 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YkN1WtOybQk">https://www.youtube.com/watch?v=YkN1WtOybQk</a> 5. 統整「個人資料」保護的重點。</p>
-----------------------	---	--	---	---

<p>5/E. 家庭活動與社區參與</p>	<p>5-III-1分析並反思家庭生活中的家務分工。</p>	<p>E-III-1家務分工的意涵。 E-III-2符合個人發展的家務分工。</p>	<p>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。</p>	<p>【臺灣吧 x 旭立】家務共好宣導影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oFWR9XKwrNA">https://www.youtube.com/watch?v=oFWR9XKwrNA</a>  「不公平！」你的孩子常將這句話掛嘴上嗎？一家事該由誰來做？  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6FCk8kNXNYw">https://www.youtube.com/watch?v=6FCk8kNXNYw</a>  一、人格特質，哪些適合男生？哪些適合女生？還是兩者都有？  1. 勇敢 2. 溫柔 3. 細心 4. 果決 5. 大方 6. 依賴  7. 獨立 8. 理智 9. 主動 10. 冒險 11. 粗魯 12. 骯髒  二、和同學分享與討論，探討男女分工合作的標準何在。  三、請學生思考生活中有哪些分工是以能力取向，而非性別取向。  四、教師以價值澄清法引導學生透過思辨、做選擇，寫下家務分擔工作。</p>
	<p>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)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>社區服務  學生週四中興新村健走  學生社區服務協助撿公園或馬路邊垃圾  邀請社區老人共學  老少共學</p>

參考網站：

1. 網路使用習慣自我篩檢量表

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4104-45972-107.html>

2. 癮講座-聰明上網拒絕沉迷

<https://www.youtube.com/watch?v=7h2-trJBXY>

3. 有學有玩，親子共讀認識身體

<https://www.parenting.com.tw/article/5080983>

4. 2019 年你一定要帶孩子看的 16 部經典童書改編電影（15 本）

<https://www.parenting.com.tw/reading/booklist-311-2019%E5%B9%B4%E4%BD%A0%E4%B8%80%E5%AE%9A%E8%A6%81%E5%B8%B6%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%9C%8B%E7%9A%84%16%E9%83%A8%E7%B6%93%E5%85%B8%E7%AB%A5%E6%9B%B8%E6%94%B9%E7%B7%A8%E9%9B%BB%E5%BD%B1/>

表 3-2 壓力的訊號

壓力的身體訊號		壓力的心理訊號		壓力的行為訊號	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎背痛</li> <li>◎便秘</li> <li>◎拉肚子</li> <li>◎口乾</li> <li>◎暈眩</li> <li>◎過度呼吸</li> <li>◎過度飢餓</li> <li>◎疲倦</li> <li>◎暈倒</li> <li>◎頭痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎心口灼熱</li> <li>◎失眠</li> <li>◎肌肉痙攣</li> <li>◎噁心</li> <li>◎沒胃口</li> <li>◎心怦怦跳</li> <li>◎呼吸短促</li> <li>◎皮膚疹</li> <li>◎手顫抖</li> <li>◎反胃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎憤怒</li> <li>◎焦慮</li> <li>◎冷漠</li> <li>◎無聊</li> <li>◎憂鬱</li> <li>◎疲勞</li> <li>◎懼死</li> <li>◎挫折</li> <li>◎罪惡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎無助</li> <li>◎敵意</li> <li>◎沒耐心</li> <li>◎無法集中心力</li> <li>◎易怒</li> <li>◎拒絕</li> <li>◎慌張</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎咬唇</li> <li>◎晃腳</li> <li>◎磨牙</li> <li>◎強迫性動作</li> <li>◎緊張抽搐的動作</li> <li>◎神經抽搐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎過度反應</li> <li>◎口吃</li> <li>◎咒罵</li> <li>◎摸髮、耳或鼻</li> </ul> 

資料來源：周文欽 ( 2006 ) 。壓力的測量。空大學訊，370，62-67。取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book\\_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)