

高級中等以下 學校家庭教育課程參考大綱

一、基本理念

依據我國家庭教育法第12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」及第2條家庭教育範圍訂定本課程參考大綱，參考大綱內涵架構如下：

學校家庭教育課程參考大綱之內涵架構		
課程總目標：增進家人關係與家庭功能		
二大主題軸	一、家人關係	二、家庭生活管理
五項核心內涵	1. 瞭解家庭	1. 家庭資源與管理
	2. 關懷家人	2. 家庭生活經營與管理
	3. 預備建立家庭（含生育傳衍價值）	

二、課程目標

增進家人關係與家庭功能。

三、分段能力指標

1. 編號說明：下列編號中以兩大主題軸區分，並以「a-b-c-d」進行編號，a代表主題軸序號，b代表核心內涵序號，c代表學習階段序號，d代表流水號。各項家庭教育能力指標，若有可對應的九年一貫課程學習領域或重大議題能力指標，則以括弧標示出該能力指標。

編號a：二項主題軸，主題軸I：家人關係，主題軸II：家庭生活管理。

編號b：核心內涵包括：1-瞭解家庭；2-關懷家人；3-預備建立家庭（含生育傳衍價值）；4-家庭資源與管理；5-家庭生活經營與管理。

編號c：學習階段分五階段：第一階段為國小一至二年級，第二階段為國小三至四年級，第三階段為國小五至六年級，第四階段為國中一至三年級，第五階段為高中、職。

編號d：每一能力指標的流水編號。

2. 各學習階段的主要內涵：

階段 \ 內涵	主題軸 I：家人關係	主題軸 II：家庭生活管理
第一階段 (1、2 年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第二階段 (3、4 年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第三階段 (5、6 年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第四階段 (7~9 年級)	瞭解家庭、關懷家人、 預備建立家庭	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第五階段 (高中、職)	瞭解家庭、關懷家人、 預備建立家庭（含生育傳衍價值）	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理

主題軸 I：家人關係

(1) 瞭解家庭

- I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、生日、關係及適當稱呼（家政4-1-1）
- I-1-1-2 描述家庭對個人的意義與功能
- I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任（家政4-2-2）
- I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態
- I-1-2-3 瞭解家庭的獨特傳統
- I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員（綜合1-3-5）
- I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任
- I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境
- I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展
- I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任
- I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程
- I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響（社會5-4-4）
- I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響
- I-1-5-2 探索健康家庭的特質
- I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力
- I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

(2) 關懷家人

- I-2-1-1 關懷父母及家人多元的角色和責任（社會5-1-4）
- I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴（綜合1-1-1）
- I-2-1-3 關心和愛護家庭成員（健體6-1-2）
- I-2-2-1 透過分享愛、價值及傳統，以提供家人情感支持（健體6-1-2）
- I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷

- I-2-2-3 與家人分享生活經驗（家政4-2-3）
- I-2-2-4 參與家庭活動並與家人分享參與經驗（綜合2-2-3、家政4-2-5）
- I-2-3-1 關懷家庭及家族中需要特殊照顧的人
- I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別2-3-8）
- I-2-3-3 主動關懷家族成員
- I-2-4-1 關懷家有青少年階段子女的父母
- I-2-4-2 瞭解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應
- I-2-4-3 關懷家庭成員的需求與期待
- I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會
- I-2-5-1 反思與家人的互動關係
- I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任
- I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭

(3) 預備建立家庭

- I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展（綜合2-4-2）
- I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題
- I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇
- I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵
- I-3-5-3 描繪自己的家庭願景
- I-3-5-4 瞭解生育與家庭、社會人口結構的關係
- I-3-5-5 瞭解生育的喜悅與壓力

主題軸II：家庭生活管理

(4) 家庭資源與管理

- II-4-1-1 認識個人成長所需的家庭資源
- II-4-1-2 參與個人物品與玩具的購買
- II-4-1-3 整理個人的物品與玩具
- II-4-2-1 瞭解家庭資源的意涵
- II-4-2-2 瞭解家庭日常消費情形
- II-4-2-3 瞭解金錢與物品的價值
- II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源（綜合2-3-1）
- II-4-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響
- II-4-3-3 瞭解與應用社區資源（家政3-3-4、自然4-3-3-1、綜合2-3-4）
- II-4-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標（綜合2-4-6）
- II-4-4-2 瞭解家庭財務狀況
- II-4-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響
- II-4-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標
- II-4-5-2 探索家庭理財知能
- II-4-5-3 運用家庭資源處理家務工作

(5) 家庭生活經營與管理

- II-5-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯1-1-1、綜合1-1-3）
- II-5-1-2 參與家務工作
- II-5-2-1 瞭解並實踐家務技巧
- II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排（生涯3-2-1）
- II-5-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動（綜合2-3-3）
- II-5-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係
- II-5-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別1-4-4）
- II-5-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政4-4-5、綜合4-4-2）
- II-5-5-1 規劃並執行家庭參與社區活動
- II-5-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活

四、分段能力指標補充說明

主題軸I：家人關係

(1) 瞭解家庭

- I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、生日、關係及適當稱呼（家政4-1-1）

補充說明：認識同住與不同住的家庭成員姓名、生日、家庭成員的關係，進而能對家庭成員有適當的稱呼。

- I-1-1-2 描述家庭對個人的意義與功能

補充說明：家庭對每個人的意義也許不同，但一般而言，家庭是家人間分享親密、資源、決策、價值，並許下承諾的組織。因此家庭提供個人愛與關懷、學習、生理及心理需求、保護與支持、休閒娛樂、經濟安全、宗教活動等功能，讓家庭成員能健康成長。

- I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任（家政4-2-2）

補充說明：瞭解每一位家庭成員在家中的多元角色、權利及責任，並能比較這些家人的角色、權利及責任，進而能瞭解角色、權利和責任間關係密切、密不可分。以父母為例，父母的角色、權利與責任隨著子女的年齡而改變；以子女為例，小學四年級的大兒子（角色），相對於幼稚園的弟弟，父母將賦予小學四年級兒子較多的管理權限（權利），但也相對的要求他負擔較重的管理責任。此外，要強調此階段兒童能力所及的家庭責任，包括「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、學習跟人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等。

- I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態

補充說明：可採用畫的或是說的方式，畫出或說出家庭組織、結構、樣貌，並從中探討多元的家庭型態，如雙親家庭、單親家庭、雙薪家庭、三代同堂家庭、隔代家庭、候鳥家庭等。

I-1-2-3 瞭解家庭的獨特傳統

補充說明：家庭的傳統包括飲食、衣著、慶典、節日等。例如，有些家庭的長輩生日一定要準備壽麵及壽桃，有些家庭則只準備蛋糕，有些家庭慶生用紅蛋而且每一顆紅蛋都要在自己的額頭上敲破等。透過活動設計，讓學生熟悉每一個家庭皆有獨特的傳統，並學習如何保留與傳承。

I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員（綜合1-3-5）

補充說明：家庭成員的發展樣貌是指家庭成員的身體、心理的發展。因此，舉凡家人的五官長相、身高、體重、膚色、語言、心智、動機、情緒、社會能力等皆是。當然發展不只是增加，也有可能是衰退。瞭解這些發展樣貌，方能正向看待家人的發展，尤其是正向看待長輩的老化。

I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任

補充說明：讓兒童瞭解此階段兒童能力所及的職責，包括「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、學習跟人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等。

I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境

補充說明：家庭的轉變包括可預期、不可預期的。不可預期的家庭轉變，包括天災、人禍，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。當不可預期的轉變衝擊家庭時，能以正向態度面對可能產生的逆境。

I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展

補充說明：個人與家庭發展過程中，會經歷許多家庭儀式與活動，這些儀式與活動受到許多因素的影響，有些是中西方固有文化，有些則是家庭或家族特有的傳統。明顯受到中西方固有文化傳承影響的有特定家庭節日，包括春節、清明節、端午節、中秋節、萬聖節、感恩節、聖誕節等；以及家庭習俗，如婚喪習俗、生育習俗等。不同家庭的獨特傳統則包括約定每個月家庭成員聚餐一次、每個月開一次家庭會議等。透過這些活動的參與，瞭解家庭儀式與活動的獨特意義，從中學習文化與傳統，體會文化及傳統如何影響個人及家庭的發展。

I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任

補充說明：七、八、九年級青少年需要認清自己的改變、優勢與限制，調適自己與家人的關係，學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。此外，仍要延伸兒童階段的家庭責任，繼續做到此階段能力所及的「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、學習跟人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等。

I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程

補充說明：家庭發展歷程是指一個家庭從建立、蓬勃發展到終止的過程，並從家庭發展歷程中，更進一步瞭解家庭史。依據Duvall與Hill（1948）將家庭生活發展分為八階段：

1. 第一階段（建立階段）：新婚無子女
2. 第二階段（初為父母階段）：家中有新生兒~未滿3歲
3. 第三階段（子女學前階段）：最大子女滿3歲~未滿6歲
4. 第四階段（子女學齡階段）：最大子女滿6歲~未滿12歲
5. 第五階段（子女青少年階段）：最大子女滿12歲~未滿20歲
6. 第六階段（子女送出階段）：子女陸續遷出家中
7. 第七階段（中年父母階段）：子女全部遷出，進入空巢階段
8. 第八階段（退休階段）：生計負擔者退休至二老去世

這八階段又可以簡化成家庭建立期（第一階段）、家庭擴展期（第二~第五階段）、家庭收縮期（第六~第八階段）。

I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響（社會5-4-4）

補充說明：社會環境包括文化、習俗、價值、政策、教育、經濟、恐怖攻擊等，而自然環境包括自然資源、天候、天然災害等。這些社會與自然環境和個人與家庭的發展息息相關。以經濟為例，經濟衰退、失業頻傳、通貨膨脹等都可能導致家人失業，對家庭帶來負面衝擊，進而影響個人。

I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響

補充說明：從系統觀點看家庭，家庭成員因互動而形成系統。在家庭系統內因為關係的不同形成許多角色，因著這些角色的互動產生了許多次系統，如夫妻次系統、親子次系統、手足次系統、代間次系統等。這些次系統的互動，深深影響個人的成長，如夫妻次系統衝突，也會影響親子互動關係，進而影響一個人的成長與發展。比家庭系統更大的系統，稱為超系統，如社會文化、政府政策、生活環境等，不只是影響家庭系統的運作，也間接影響個人成長與發展。

I-1-5-2 探索健康家庭的特質

補充說明：健康家庭並非家庭中沒有任何衝突、問題，而是有了衝突、問題，能夠解決，並能發揮家庭功能。

I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力

補充說明：家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，舉例來說，家庭建立期會有婚姻關係的適應與協調、家庭擴展期會有初為父母的適應、家庭收縮期會有中老年夫妻的調整與適應及父母與成年子女代間關係的調整與適應等發展任務。這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力。

I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

補充說明：家庭韌性（family resilience）是指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長的積極過程，也是家庭發揮因應與適應功能的過程。家庭韌性是一種家庭的恢復力，指當一個家庭面臨重大危機情況後，能於逆境中不因壓力瓦解，或是跌倒後再爬起來將壓力化為助力的一股力量。所以「家庭韌性」是以家庭為單位，同時並非是一靜態結果，而是一動態歷程。

(2) 關懷家人

I-2-1-1 關懷父母及家人多元的角色和責任（社會5-1-4）

補充說明：家庭成員在家庭內外因為和不同的對象互動而形成多元角色，又因著這些不同角色會有不同責任，需要家人的關懷、支持和體諒。

I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴（綜合1-1-1）

補充說明：主動與家人分享學校生活點滴，如課業學習、同學相處、師生互動，或是上學放學路上的觀察與所見所聞等生活經驗。除生活經驗外也可以分享物品、玩具等。

I-2-1-3 關心和愛護家庭成員（健體6-1-2）

補充說明：熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家人的關心與愛護。愛家五到運動如下：眼到－相視含情、耳到－傾聽會意、口到－鼓勵讚美、手到－擁抱支持、心到－關心包容。

I-2-2-1 透過分享愛、價值及傳統，以提供家人情感支持（健體6-1-2）

補充說明：每個家庭對家庭成員都有不同的情感表達與支持方式，例如有些家庭用言語直接表達、有些家庭用熱情擁抱、有些家庭用準備豐盛的餐點、有些家庭在網路科技產品上留言、有些家庭用家庭遊戲、有些家庭則用不斷的關心叮嚀等。每個家庭使用的方式雖然不同，但都是要表達對家人的關懷與支持。

I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷

補充說明：以三、四年級學生能做到的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝讚美、寫卡片、留字條、問候、觀察家人的作息或身體狀況、看到並說出家人的特點等。持續熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家人的關心與愛護。

I-2-2-3 與家人分享生活經驗（家政4-2-3）

補充說明：生活經驗包括家庭生活、學校生活、社會生活等，且包括心理與生理層面。心理層面包括心理需求、情緒（喜、怒、哀、樂）、感想、新知等，生理層面包括生理需求、成長的改變、以及病痛等。可透過各種方式與家人分享這些生活經驗。

I-2-2-4 參與家庭活動並與家人分享參與經驗（綜合2-2-3、家政4-2-5）

補充說明：家庭活動可以是非常多元，包括家庭休閒、家庭遊戲、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭慶典、家庭參與社區活動、家庭參與志工活動，以增進家人情感、凝聚力、親密關係。

I-2-3-1 關懷家庭及家族中需要特殊照顧的人

補充說明：所謂需要特殊照顧的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。例如瞭解幼小小孩的發展，就能對需要多些照顧的弟妹，不產生嫉妒；瞭解老化就能正向面對家中長輩；了解疾病就能合宜的照顧病人。

I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別 2-3-8）

補充說明：所謂家庭暴力，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、嘲弄或辱罵他人之言語、動作，或製造使人心生畏怖情境之行為都可能造成家庭暴力。而家人之間常以最直接的語言、肢體動作互動，因此可能在不經意間產生了語言或肢體暴力。萬一家庭中發生嚴重的暴力行為，可能要透過尋求協助，避免受到傷害。

I-2-3-3 主動關懷家族成員

補充說明：瞭解家族成員的年齡、工作、特質、背景、角色等，適時展現主動關懷。如家族成員的升學、就業、升遷、結婚、生育、老化、面臨困境等，都可以主動表示關心。持續熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家族成員的關心與愛護。

I-2-4-1 關懷家有青少年階段子女的父母

補充說明：一般而言，常見的青少年困擾問題為「升學、課業問題」、「感情問題」、「交友及人際互動問題」、「生活習慣」、「消費習慣」、「家人衝突」、「心理問題」與「經濟問題」。而有些雖不是那麼常見，但也讓父母操心的問題，包括青少年藥物濫用、網路成癮、誤入不良幫派等。因此青少年階段的子女，應瞭解父母要面對的挑戰及責任，多加體諒與關懷。

I-2-4-2 瞭解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應

補充說明：因為青少年處於「快速身心發展造成身心衝擊」、「自我認同vs. 角色混淆」階段，因此親子關係處於「和諧與衝突」、「依附與疏離」、「支持與控制」、「信任與不信任」狀態，很容易產生衝突。這樣的親子關係，最重要的就是溝通，透過「我訊息」的練習，可降低親子衝突。

I-2-4-3 關懷家庭成員的需求與期待

補充說明：每一位家庭成員的需求並不相同，家庭成員間必須學習開誠布公的說出自己的生理、心理、社會需求，並清晰的說出對家庭成員的期待。如，有位家庭成員需要購買一部電腦，但家庭經濟並不寬裕，若能透過溝通，並提出期待其他家庭成員能配合之處，家庭必能攜手達成目標。

I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會

補充說明：主動規劃、執行家人共同活動，透過活動分享生活，提升家庭凝聚力。例如兄弟姊妹一起規劃為父母或其他家庭成員慶生；主動提供值得閱讀的書籍家人一起共讀；或分享一部精彩的電影等。此外，透過與家人分享，可以反思是否做到愛家、適時表達對家人的關心與愛護。

I-2-5-1 反思與家人的互動關係

補充說明：檢視自己日常與家人的互動關係，例如對話、行為、分享、參與家庭活動等，反思是否有更適宜的表現方法、是否做到愛家、是否適時表達對家人的關心與愛護。

I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任

補充說明：高中職階段延伸國中階段，更積極認清自己的優勢與限制，調適自己與家人的關係，學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。此外，仍要繼續做到「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、學習跟人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等家庭責任。

I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭

補充說明：子女因接觸新的資訊較為容易，為避免親子之間的代溝，可以主動蒐集新知、主動與家人分享新知，營造學習型家庭。學習型家庭的五項修煉為改善心智模式、自我超越、團隊學習、共同願景、系統思考。

(3) 預備建立家庭

I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展（綜合2-4-2）

補充說明：多數的家庭建立，是從婚姻開始，而進入婚姻之前，通常會先經歷約會。但是約會不必然會進入婚姻，通常約會無法發展成進入婚姻的原因可能包括：

1. 雙方情感的凝聚力不夠，這是分手的最基本因素。
2. 彼此個性上無法調適。
3. 時空距離的阻礙，例如：一段時間的分離，若是雙方情感濃度不夠，再加上分離，容易沖淡原本的感情。
4. 家庭反對：尤其是家長反對，而最常見的反對理由是雙方經濟、社會與教育地位不合理想，或是父母無法忍受與子女間的親密關係將有第三者之介入，父母因無法在情緒上取得平衡，而將此情緒轉為反對。
5. 社會及文化上的差異：包括種族、信仰、個人理想、興趣、價值觀念等差異。

I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題

補充說明：青少年階段開始對異性產生興趣，因此不管是生活中所觀察到同儕的異性交往，或自己對異性的好奇，甚至自己的異性交往，都可以與父母或家人討論，以免對異性交往有偏差的想法，或面臨棘手問題（如分手）時，孤立無援。

I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇

補充說明：瞭解影響自己選擇人生伴侶的因素，並能從同儕、父母或長輩的經驗中，探索選擇人生伴侶的考慮條件，如生理、心理、社會等。

I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵

補充說明：瞭解婚姻的意義、功能變遷，並澄清婚姻的本質、婚姻的責任、婚姻的承諾，從中刻畫較真實的樣貌角色。

I-3-5-3 描繪自己的家庭願景

補充說明：透過認識婚姻和家庭的意義與功能，澄清個人對婚姻與家庭的期待，並能對家庭生活提出較具體的願景。

I-3-5-4 瞭解生育與家庭、社會人口結構的關係

補充說明：瞭解人口替代水準、生育與家庭及社會人口老化（結構老化、數量老化）的關連。

I-3-5-5 瞭解生育的喜悅與壓力

補充說明：瞭解子女出生後父母會有酬賞感而帶來喜悅，但也會因為要擔起身為父母的責任而帶來壓力。酬賞感包括子女提供父母的心理滿足（如，親密情感連繫；愉悅、滿足和能力感）、子女提供家庭經濟助益、子女幫助父母獲得文化認同（傳宗接代與生命延續、社會地位、宗教或道德價值）；而壓力感包括子女教養壓力（如子女養育、親子互動）、親職角色與能力限制（親職能力限制、親職角色限制）、外界環境壓力（社會環境、自然環境）等。

主題軸II：家庭生活管理

(4) 家庭資源與管理

II-4-1-1 認識個人成長所需的家庭資源

補充說明：認識家庭中有哪些自己成長所需要的資源，如房子、食物、衣服、父母的照顧與關心等等，並瞭解資源是有限的概念，進而抱持珍惜與感念所擁有的資源的態度。

II-4-1-2 參與個人物品與玩具的購買

補充說明：透過參與個人物品與玩具的購買行為，了解金錢使用的概念及其意義，並從消費行為中建立節流與環保的觀念。

II-4-1-3 整理個人的物品與玩具

補充說明：透過整理個人用品，完成個人在家庭中的工作，從小開始學習並培養責任心。

II-4-2-1 瞭解家庭資源的意涵

補充說明：瞭解家庭資源所包含的內容有哪些，以及家庭中的資源（如人力、時間、金錢及產品設備）對個人及家庭帶來的影響為何。

II-4-2-2 瞭解家庭日常消費情形

補充說明：瞭解一般家中日常消費包括哪些項目，如食、衣、住、行、醫療、保險等，學習節約的態度與行為。同時可透過實際參與家庭消費的討論，瞭解正確的消費價值。

II-4-2-3 瞭解金錢與物品的價值

補充說明：瞭解金錢與物品都有所謂的實質價值與隱藏價值，透過價值的澄清建立正確的金錢觀。有時一件事或一個物品的價值不在於它值多少錢，而是它所代表的一些情感、付出、回憶等所顯現出的無價意涵。如一個同學送的小禮物可能只有50元，可是所表達的是同學對你的祝福，重視你的生日，花時間猜想你的喜好與購買最適合的物品，這些都遠遠超過50元的價值。

II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源（綜合2-3-1）

補充說明：瞭解家庭資源使用的各種方式，如以時間來換取金錢的消耗，儲蓄以為未來或不時之需，家人互相支持因應困境等。透過討論，從簡單的例子中，學習在有限的資源中，如何做最適切的運用以滿足個人或家庭的需求。

II-4-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響

補充說明：瞭解傳播媒體的特性（行銷的目的性）以及對消費刺激所帶來的可能影響。學習分析個人的需要而非想要，以減少傳播媒體對個人消費不當之影響。同時也對媒體訊息的正確性應有警覺性，以減少詐欺事件的發生。

II-4-3-3 瞭解與應用社區資源（家政3-3-4、自然4-3-3-1、綜合2-3-4）

補充說明：認識社區中有哪些資源，進而可應用社區資源減少個人與家庭資源的使用；或透過應用社區資源學習增加個人的社區參與能力，增進人際的互動；同時瞭解不同機構所帶來的多元功能，例如圖書館、運動中心、文化中心……等，除原有的功能外，其舉辦的許多相關活動，亦是個人及家庭可運用的社會資源。

II-4-4-1 運用家庭資源訂定自己合理的生活目標（綜合2-4-6）

補充說明：透過運用家庭日常生活之人力、時間、金錢及產品設備，並與家人共同協商，訂定合理的個人生活目標。有時個人的目標會與家庭的目標衝突，因此溝通與協商是資源管理中需要學習的重要步驟。

II-4-4-2 瞭解家庭財務狀況

補充說明：首先應瞭解家庭財務不只是收支，還包括了保險、動產的證券與基金、不動產的房屋與土地、以及債務等皆是。而對於個人家庭

財務狀況，可透過參與家庭理財規劃過程和自我的財務規劃，學習財務管理。

II-4-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響

補充說明：瞭解公共政策是屬家庭可使用的社會資源的一部分，但有時也會是限制家庭生活的來源之一。例如家庭教育法，是提供了家庭成員學習提升家庭生活品質的機會；而家庭暴力防治法則限制一些傷害家人的行為，進而保護家人。學習尋找法規與公共政策所帶來的社會資源，並適當運用於家庭生活中。

II-4-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標

補充說明：分析家庭所擁有的資源，包括家庭內與家庭外、人力與物力。並與家人共同商討與規劃家庭的短、中、長程目標以及執行的方案。從中可學習家庭資源的管理技巧，以及瞭解家庭價值對家庭資源運用的影響。

II-4-5-2 探索家庭理財知能

補充說明：認識並瞭解理財相關知能及重要性，如養成儲蓄的習慣、學習財務規劃能力、正確使用金融服務、維持良好信用、正確的風險及投資觀念，並從家庭為單位的觀點學習不同於個人理財規劃應注意的事項。

II-4-5-3 運用家庭資源處理家務工作

補充說明：處理家務工作所需的家庭資源包括經濟、時間、精力、情緒、動機等。充分利用家庭資源，簡化家務工作，期能更有效率處理家務工作。

(5) 家庭生活經營與管理

II-5-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯1-1-1、綜合1-1-3）

補充說明：瞭解並學習自己應該在每日的時間中完成分內事，如良好整潔習慣、能自己整理書包、能如期做完作業等。

II-5-1-2 參與家務工作

補充說明：學習主動參與簡單的家務工作，如餐前的放碗筷、餐後的擦桌子等，養成家人共同完成家庭事務的習慣。

II-5-2-1 瞭解並實踐家務技巧

補充說明：學習使用工具及運用家務的技巧，完成家務工作。如洗衣機、電鍋的使用，或是清理房間時應由上往下，以免地上先清好再清桌上時，把地上又弄髒……。透過觀察與分享每個家庭中的家務小撇步，學習有效率的執行家務工作，並透過主動幫忙家庭事務，分擔家人工作負擔，促進家人關係。

II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排（生涯3-2-1）

補充說明：學習安排個人生活的作息，如一周中哪些天要上才藝課，學校課業應如何安排使其順利完成，個人臥房的清潔，以及個人所需的

休閒應如何規劃於生活中，以具備對個人生活事物管理的基本能力，進而培養責任感與成就感。

II-5-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動（綜合2-3-3）

補充說明：瞭解父母或其他家人的工作特質，更清楚明白目前家庭生活作息原因，進而尊重與體諒家中個人生活作息的差異。透過瞭解家人的差異，規劃家庭生活的活動，以符合家庭成員的需求。

II-5-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係

補充說明：瞭解家庭是處於社區中，生活中的食、衣、住、行都與社區息息相關。社區提供許多家庭所需的資源，如學習、醫療照顧、休閒、商店等，家庭也可以提供資源給社區，如參與社區活動、擔任志工等。

II-5-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別1-4-4）

補充說明：透過觀察，分析家庭中的性別角色分工，學習並尊重不同性別在生活事務上表現的異同。進一步可以嘗試以去性別化的觀點檢視家庭中的角色與分工。

II-5-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政4-4-5、綜合4-4-2）

補充說明：透過規劃家庭共同的休閒活動，藉以瞭解家庭成員的不同喜好與身體狀況。如媽媽不愛水上活動，奶奶無法從事劇烈的身體運動或爬高山，若要規劃全家的休閒活動就需要考慮到所有家人的情形與需求。於是透過溝通協調，滿足全家人的最大需求，以達成共同參與活動及促進家人關係的目的。

II-5-5-1 規劃並執行家庭參與社區活動

補充說明：學習規劃家庭可提供的社區活動，並落實在社區活動中，如社區的園遊會家庭可安排攤位，家庭攤位宜呼應社區園遊會的主題；或是因應一些社會事件，主動提出社區可舉辦的活動，如88水災時舉行社區的募款音樂會等。

II-5-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活

補充說明：能提出簡化家庭生活中的食、衣、住、行之具體措施，並於家庭生活中實踐。如響應環保，推動家中每週一日無肉日等。