

南投縣仁愛鄉都達國小 113 學年度 家庭教育教材

教師面向：[自編家庭教育教材及設計教學活動](#)

【國小一年級教材】

主題一：我的作息我做主

目標：幫助孩子建立規律作息與基本生活自理能力

一、認識時間的重要性

- 說明一天的基本時間段（早上、中午、下午、晚上）
- 利用圖卡幫助孩子理解時間與活動的關聯（例：早上起床、晚上睡覺）

二、建立生活作息表

- 親子一起畫出「我的每日作息表」
- 每天依照作息時間完成對應任務（如刷牙、吃飯、寫功課）

三、學習自我照顧

- 自己穿衣服、收書包、準備上學用品
- 設立「我做到了」表格，完成就貼上星星貼紙

四、親子活動

- 活動名稱：我是時間小管家
 - 活動方式：使用紙板與圖片，自製時間表，貼在牆上
 - 活動目標：培養孩子時間觀念與主動性
-

主題二：我是禮貌小天使

目標：學習基本的禮貌用語與待人處事的態度

一、禮貌用語學習

- 教導基本用語：請、謝謝、對不起、早安、晚安
- 練習在家中使用：對爸爸媽媽、兄弟姊妹說禮貌話

二、行為規範學習

- 打招呼：見到人要有禮貌地打招呼
- 不打斷別人講話、不搶玩具、不亂發脾氣

三、繪本與故事引導

- 推薦繪本：《你好，朋友！》《我的禮貌魔法書》
- 讀後討論：你學會了哪些禮貌？

四、親子活動

- 活動名稱：禮貌演練小劇場
- 活動方式：親子分角色，模擬各種場合的禮貌互動（如：借東西、道謝、請求幫助）
- 活動目標：內化禮貌行為，提升人際互動品質

【國小二年級教材】

主題一：說出我的感受

目標：幫助孩子認識並正確表達情緒

一、認識情緒

- 學習情緒詞彙：開心、生氣、難過、緊張、害怕
- 利用表情圖卡學習辨識不同情緒

二、表達情緒的方法

- 使用「我覺得...因為...」句型來說出感受
- 寫情緒日記，用圖畫或文字記錄每天的心情

三、同理心培養

- 練習觀察別人情緒並表示理解（如：我看到你不開心，我陪你）

四、親子活動

- 活動名稱：心情溫度計

- 活動方式：製作情緒顏色卡（紅-生氣、藍-難過、綠-開心...）每天讓孩子選擇自己的顏色並說原因
- 活動目標：協助孩子認識並說出自己的情緒

主題二：當個好聽眾

目標：學習傾聽的重要性與技巧

一、傾聽的基本技巧

- 看著說話的人眼睛
- 不打斷別人說話
- 說出你聽到的內容（例：你說你今天很開心，因為...）

二、傾聽的意義

- 讓對方感到被尊重與理解
- 提升人際關係品質

三、聽力與記憶練習

- 聽故事後回答問題
- 玩傳話遊戲：從一句話開始傳遞到最後，看看有沒有變化

四、親子活動

- 活動名稱：小記者任務
- 活動方式：家長與孩子互換角色，孩子做小記者訪問「今天爸爸/媽媽工作中最有趣的事」
- 活動目標：提升專注傾聽與提問能力

【國小三年級教材】

主題一：我是負責任的孩子

目標：理解責任的意義並培養責任感

一、什麼是責任？

- 解釋：做自己應該做的事情，對自己的行為負責
- 例子：帶好文具、完成功課、整理書桌

二、角色責任討論

- 家中角色：我是兒子/女兒，我的責任是？
- 學校角色：我是學生，我要...（守規矩、努力學習）

三、勇敢承擔錯誤

- 做錯事時不推諉，說「對不起，我下次會改」
- 舉例說明責任與後果的關係

四、親子活動

- 活動名稱：家庭責任輪值表
- 活動方式：親子共訂每週家務分工，如倒垃圾、擺碗筷
- 活動目標：培養任務意識與責任實踐力

主題二：時間是寶貝

目標：學會安排與珍惜時間

一、時間管理觀念

- 認識時間的價值與不可逆性
- 區分「重要」與「不重要」的事

二、時間安排技巧

- 安排每日固定時間完成功課、閱讀與玩耍
- 製作個人「一週任務表」

三、自我管理方法

- 設定目標並分段完成
- 用計時器幫助集中注意力（例如番茄鐘法）

四、親子活動

- 活動名稱：我的時間寶箱
- 活動方式：將「想做的事」與「要做的事」寫在卡片，放進時間寶箱，每週抽取排序與規劃
- 活動目標：讓孩子自主規劃並管理時間資源

【國小四年級教材】

主題一：情緒不是壞東西

目標：學會辨識、接納與調節情緒

一、情緒是什麼？

- 認識情緒的來源與作用
- 明白「有情緒是正常的，但行為需要選擇」

二、調節情緒的方法

- 深呼吸、運動、寫日記、向人傾訴
- 情緒風暴來臨時學會先冷靜再處理

三、尊重他人情緒

- 接納每個人處理情緒的不同方式
- 不取笑、不責怪正在難過的朋友

四、親子活動

- 活動名稱：我的情緒急救箱
- 活動方式：準備一個盒子，放入讓自己平靜的小物品（如喜歡的圖卡、音樂、香包）
- 活動目標：引導孩子自主安撫情緒，學會自我照顧

主題二：吵架也能有好方法

目標：學會以和平方式解決爭執

一、認識衝突

- 衝突是人際互動中常見的現象
- 衝突不等於壞事，重要的是處理方式

二、解決衝突的步驟

- 冷靜下來 → 說出彼此的立場 → 試著找出雙贏方案
- 使用「我訊息」表達需求：「我希望...而不是...」

三、同理與道歉

- 嘗試站在對方立場思考
- 勇敢說「對不起」與「我們一起想辦法」

四、親子活動

- 活動名稱：和平對話練習
- 活動方式：模擬家庭中或學校可能發生的爭執，演練解決流程
- 活動目標：提升孩子的衝突解決能力

【國小五年級教材】

主題一：我是誰？我很棒！

目標：幫助孩子建立自信與自我價值感

一、自我探索

- 了解自己的興趣、特長與性格
- 透過問卷、畫畫、自我介紹幫助孩子發現自我

二、自我肯定練習

- 練習說出自己的優點
- 記錄「我今天做得最好的事」

三、接納不完美

- 理解每個人都有不足的地方

- 與他人不同並不等於不好

四、親子活動

- 活動名稱：我的自信卡
 - 活動方式：親子互相寫下對彼此的三個讚美詞並裝飾成卡片
 - 活動目標：讓孩子感受到自我價值與家庭支持
-

主題二：交朋友的藝術

目標：學習建立良好的人際互動與友誼經營

一、認識朋友

- 朋友的多樣性與特質
- 什麼是真正的朋友？（誠實、互相幫助、尊重）

二、友誼經營技巧

- 主動打招呼與關心對方
- 尊重對方界線與差異
- 共同興趣與分享增進感情

三、處理朋友間的問題

- 誤會時先澄清再批評
- 必要時勇敢說「不」與保持距離

四、親子活動

- 活動名稱：朋友小書製作
- 活動方式：孩子記錄自己三位朋友的名字、特質、與對方的回憶
- 活動目標：幫助孩子學會珍惜與反思友誼

【國小六年級教材】

主題一：做決定我可以

目標：培養孩子獨立思考與做決定的能力

一、認識選擇與後果

- 每個選擇都有後果，需要為結果負責
- 學會從多個角度思考一件事

二、做決定的技巧

- 收集資訊 → 比較利弊 → 設定原則 → 做出選擇
- 實際練習小事上的決定（如：今天的早餐）

三、練習拒絕與堅持

- 不跟風、不怕說「我不要」
- 保護自己界線與信念

四、親子活動

- 活動名稱：我的選擇地圖
 - 活動方式：針對一件日常小事畫出選項與可能後果
 - 活動目標：引導孩子用邏輯與責任感做選擇
-

主題二：青春的門口我準備好了

目標：幫助孩子面對青春期的轉變與挑戰

一、青春期的身體變化

- 身高增加、聲音變化、第二性徵發展
- 教導正確面對身體變化與自我保護

二、心理與情緒的變化

- 情緒起伏、對自我與未來的迷惘
- 鼓勵表達與傾聽的家庭對話

三、自我尊重與人際界線

- 瞭解什麼是個人界線與身體界線
- 說「不」的勇氣與自我保護意識

四、親子活動

- 活動名稱：成長日記創作
- 活動方式：記錄近期的身心變化與情緒心得，父母可寫回饋信
- 活動目標：建立開放且支持的家庭成長對話平台