

生活事件一：我會照顧自己的起居

單元一	個人成長及健康生活
概要	兒童由於年紀小，起居生活多由父母或他人代勞，容易形成倚賴的習慣，不懂得照顧自己。本示例引導學生明白自我照顧的意義，並樂意在起居生活中實踐，以培養自律、負責任、利己利人的態度。
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 明白自我照顧的意義，樂意在起居生活中實踐。 ▪ 培養自律、負責任的健康生活態度。 ▪ 明白自我照顧是利己利人的行為
價值觀／態度	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 負責任 ▪ 自律 ▪ 利己利人
共通能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 解決問題能力 2. 自我管理能力
學習活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「照顧自己」小統計 (5分鐘) 2. 起居生活研究與實錄 (25分鐘) 3. 長大的感覺 (5分鐘)
教學材料／工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「起居生活研究」工作紙 (附件一)：每學生一份 2. 「起居生活實錄」工作紙 (附件二)：每學生一份 3. 「自我照顧計劃實踐」工作紙 (附件三)：每學生一份
適用年級	高小
跟進活動	藉「自我照顧計劃實踐」跟進活動，鞏固學生照顧自己起居的正面取向及態度，教師收回工作紙後，檢視學生的進度或表現，然後選出及讚揚表現良好的學生，請他們與其他學生分享實踐經驗。

步驟（時間）	教學策略
<p style="text-align: center;">引發共鳴</p> <p>活動一：「照顧自己」小統計（5分鐘）</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問學生以下與家中起居的習慣，並請學生舉手作統計。 <ol style="list-style-type: none"> (a) 起床後會自己摺好被鋪。 (b) 物件用後自己會收拾並放回原位（如：書本、玩具或鞋子等）。 (c) 用膳前幫忙預備。 (d) 用膳後幫忙收拾。 2. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： 學生在日常生活中要學習自我照顧，如摺衣服、收拾碗筷等。 	<p>▶ 藉提問引發學生檢視在日常生活 中自我照顧的情況。</p>

步驟（時間）	教學策略
<p style="text-align: center;">生活探索</p> <p>活動二 ：起居生活研究與實錄 （25 分鐘）</p> <p>教學材料／工具：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「起居生活研究」工作紙（附件一）：每學生一份 2. 「起居生活實錄」工作紙（附件二）：每學生一份 <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師向各學生派發「起居生活研究」及「起居生活實錄」工作紙各一份。 2. 教師請學生在「起居生活研究」工作紙中，選出三項學生能照顧自己的項目，並在該項目的空格中用藍色筆簽上自己的名字。然後在班中分別找三個與自己在「起居生活研究」工作紙上選了相同起居項目的同學，邀請他們用紅色筆在簽名格中簽上名字及寫下讚賞的說話，並在十分鐘內完成此任務。 3. 請學生參考「起居生活研究」工作紙上所列出的二十四項起居生活項目，來填寫「起居生活實錄」工作紙。 4. 教師請學生填寫「起居生活實錄」工作紙，然後請學生分享他們的經驗。分享的內容如下： <ol style="list-style-type: none"> (a) 一次照顧自己的愉快經驗。 (b) 一次最「自動自覺」照顧自己的經驗。 (c) 一次覺得最困難，但最終都能照顧自己的經驗。 5. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： <ol style="list-style-type: none"> (a) 利己：照顧自己 <ol style="list-style-type: none"> ① 負責任 作為家庭的一分子，每一個人都有責任保持家居的整潔。照顧自己的起居，是每一個人的「份內事」，各人應按自己能力所及共同負責。 ② 自律 不用別人提示便去做或按 時間及情況而自動自覺去做，這是一種自律的生活態度，也是良好管理自己生活的表現。 (b) 利己利人： 我們在日常生活中照顧自己，使家人可騰出時間處理其他事務。 	<p>▶ 讓學生在輕鬆自然的氣氛下作起居生活習慣的自我檢視。</p>

步驟 (時間)	教學策略
<p style="text-align: center;">生活探索</p> <p>活動三 : 長大的感覺 (5分鐘)</p> <p>內容:</p> <p>1. 教師向學生提問:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成整個「起居生活研究與實錄」活動後, 你有什麼感受? 2. 別人的欣賞帶給你什麼感受或啟發? 3. 你相信自己能照顧自己嗎? 為什麼? 	
<p>跟進活動 : 自我照顧計劃實踐</p> <p>教學材料/工具: 「自我照顧計劃實踐」工作紙 (附件三): 每學生一份</p> <p>內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師派發每學生一份「自我照顧計劃實踐」工作紙, 鼓勵他們從「起居生活研究」工作紙內二十四項起居項目中, 選取其中一項(或自訂)照顧自己的起居生活習慣, 並編訂計劃, 按部就班地完成所訂立的目標。 2. 教師於一個月後檢視學生的進度或表現, 然後選出及讚揚表現良好的學生, 請他們與其他學生分享實踐經驗。 	<p>▶ 鼓勵學生以自律態度堅持自我照顧的習慣, 以達到利己利人的目標。</p>

附件一(學生工作紙 1)

姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____

起居生活研究

1. 下列有二十四項起居生活事項，請你選出三項自己能「照顧自己的起居」生活項目，並用藍色筆在該項起居生活項目的空格上簽名。
2. 然後分別找三個與你選了相同「照顧自己的起居」生活項目的同學，請他們用紅色筆在簽名欄上簽名及寫上讚賞的字句。
3. 你也用紅色筆為其他同學簽名及寫上讚賞字句。

起居生活	同學的讚賞及簽名	起居生活	同學的讚賞及簽名	起居生活	同學的讚賞及簽名	起居生活	同學的讚賞及簽名
1. 洗衣服		7. 買早餐		13. 按時起床		19. 定時適量運動	
2. 熨衣服		8. 煮飯		14. 鋪床		20. 有節制地看電視	
3. 摺衣服		9. 進餐前安排餐具或進餐後收拾		15. 起床後摺被		21. 自動自覺做功課	
4. 存放衣物入衣櫃		10. 洗碗		16. 按時洗澡		22. 溫習	
5. 擦亮皮鞋		11. 飲水後把水杯放回原位		17. 定時洗頭		23. 自己等校車	
6. 穿足夠禦寒衣物		12. 自己燒開水		18. 如廁後沖廁		24. 自己橫過馬路	

附件二(學生工作紙 2)

姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____

起居生活實錄

1. 請你從「起居生活研究」工作紙上二十四項照顧自己起居項目中，找出一項令你有**愉快經驗**的例子，並寫下與我們分享。

例子：

項目	內容
那次的情況是.....	那次我把皮鞋擦亮（第五項）準備參加哥哥的畢業禮。
完成後，你覺得.....	我穿上擦亮了的皮鞋，受到哥哥的同學及老師的讚賞，我覺得很高興！

項目	內容
那次的情況是.....	
完成後，你覺得.....	

2. 請你從「起居生活研究」工作紙上二十四項照顧自己起居項目中，找出一項是你最**「自動自覺」**照顧自己的經驗，並寫下與我們分享。

項目	內容
那次的情況是.....	
完成後，你覺得.....	

3. 請你從「起居生活研究」工作紙二十四項照顧自己起居項目中，找出一項是你**覺得最困難但最終都能照顧自己的經驗**，並寫下與我們分享。

項目	內容
那次的情況是.....	
完成後，你覺得.....	

附件三(學生工作紙3)

姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____

自我照顧計劃實踐

1. 我最想自我照顧的起居事項是：

2. 我的一週計劃及實際進度：

日期	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	第六日	第七日
我的計劃							
以「✓」表示能完成的計劃							

3. 我的感想：

(簡報概覽)

<p>單元一：個人成長及健康生活 事件：我會照顧自己的起居</p>	<p>簡報 1</p>
<p>「照顧自己」小統計</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 起床後會自己摺好被鋪。 2. 物件用後自己會收拾並放回原位（如：書本、玩具或鞋子等）。 3. 用膳前幫忙預備。 4. 用膳後幫忙收拾。 	<p>簡報 2（活動一）</p>
<p>起居生活實錄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一次照顧自己的愉快經驗。 2. 一次最「自動自覺」照顧自己的經驗。 3. 一次覺得最困難，但最終都能照顧自己的經驗。 	<p>簡報 3（活動二）</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 負責任 作為家庭的一分子，每一個人都有責任保持家居的整潔。照顧自己的起居，是每一個人的「份內事」，各人應按自己能力所及共同負責。 2. 自律 不用別人提示便去做或按 時間及情況而自動自覺去做，這是一種自律的生活態度，也是良好管理自己生活的表現。 3. 利己利人： 我們在日常生活中照顧自己，使家人可騰出時間處理其他事務。 	<p>簡報 4（活動二）</p>
<p>長大的感覺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成整個「起居生活研究與實錄」活動後，你有什麼感受？ 2. 別人的欣賞帶給你什麼感受或啟發？ 3. 你相信自己能照顧自己嗎？為什麼？ 	<p>簡報 5（活動三）</p>