

林如萍(2005)。綜合活動學習領域教學—由「生活技能」談「家庭生活活動」設計。

屏東教育季刊, 23, 4-9。



教育新知

綜合活動學習領域教學～ 由「生活技能」談「家庭生活活動」設計

林如萍副教授 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

壹、前言

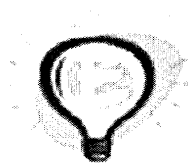
「綜合活動」是九年一貫課程中較為新興的學習領域，新課程推動之初，由於對「綜合活動」領域的教學目標及內涵的陌生、不瞭解，常有人提出：「『綜合活動』是什麼？」「為什麼要有『綜合活動』此一新的領域？」等問題，而隨著九年一貫課程由試辦到全面實施，綜合活動老師們多能瞭解領域的教學目標及內涵，並且進一步關注教學設計的議題，於是「如何設計、帶領有意義的『綜合活動』？」成為重要的討論議題。一般而言，「綜合活動」學習領域的教學設計可以由兩方面來思考，一是由能力指標著手，另一方式則由主題切入。然而，實際上兩者可以說是「殊途同歸」，因為，藉由活動「主題」的選擇，旨在達成「能力指標」所指引的學習目標，換言之，設計綜合活動課程時，「主題」與「目標」是應一併考量的！透過對「能力指標」之分析以掌握「綜合活動」學習領域的目標，而對「主題」的瞭解，則有助於發展符合學生生活經驗與需求的適切活動。

依據「九年一貫課程綱要」（教育部，2003），綜合活動學習領域的課程計畫內容應涵融十項指定內涵，「指定內涵」是綜合活動學習領域的最低要求，「家庭生活活動」為其中之一，對學生而言，與家庭的關係是切身的，並且，基本生活能力的培養與實踐亦是現代青少年十分需要的！然而，此一主題應如何於綜合活動的教學中落實？本文擬就「家庭生活」此一主題，探討「綜合活動」領域的教學設計。

貳、「家庭生活活動」的內涵

「家庭生活」包括哪些內涵？依據「九年一貫課程綱要」（教育部，2003），「家庭生活活動」內容為：「在家庭與學校活動中，培養與實踐基本生活能力，透過個人、家庭、學校與社區的互動，增進家人關係，體察愛、被愛與關懷」，據此分析，「生活能力」的培養與實踐，可說是活動的重要目標。因此，欲探討「家庭生活活動」的內涵，可由「生活技能」（Life Skills）的概念出發。

「生活技能」的倡導與研究是跨學科的，包括：教育、心理與健康等領域（Gazda & Brooks, 1985）。綜觀相關文獻，所謂的「生活技能」是指：個體每日生活所必要的技



能 (Landman, Irvin, & Halpern, 1980; Powell, 1985)，生活技能是一多面向之概念架構，生活技能凸顯了各年齡層個體的發展任務，為個體自我成長、適應生活所必需學習的，亦能促使個體成功地經營生活。因此，生活技能的種類會因目標群眾（如：青少年、成人）的需求而有所不同（林如萍，2004）。

家政領域主要宗旨與終極目標即是「改善生活」（林如萍，2003），因此，十分強調生活技能的教導，美國家庭與消費學會（簡稱AAFCS，前身為美國家政學會[AHEA]）主張：生活技能課程對於協助學生發展以達到他們理想的生活，以及強化社區組織而言是十分重要的，並將「生活技能」定義為：「日常生活所需技能的知識與能力」（AAFCS, n.d）。美國的全國家庭與消費科學州管理者協會（National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences [NASAFACS]）依據家庭生活所需的知識與技能，以及在相關職業生涯成功所需的知識與技能，建構發展出一套完整的「家庭與消費科學教育國家標準（National Standards of Family and Consumer Sciences）」，此標準提供了一個符合個人準備在社會生活，以及生涯預備的參考體系，其中「家庭與個人」方面的學習是每位學生所必須的基礎，課程的重心便是「生活技能」的學習，扣除職業預備的部分，學習的內涵包括了：「消費與家庭資源、設備管理（Facilities）與維護、家庭、家庭與社區服務、食物製備、食品科學、食物學及營養學、住宅、室內佈置、人類發展、人際關係、營養與健康、子女養育及織物與服裝」（National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences, 1998），對照來說，與「九年一貫課程綱要」中的「家政教育議題」主要內容架構（表1）十分相近，「家政教育議題」包括：「飲食、衣著、生活管理、家庭生活」。

表1 「家政教育議題」主要內容

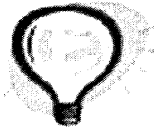
內涵	學習主題	學習內容
飲食	食物選購、製作與貯存	藉由實作，學習常見食物的選購、處理及貯存方法，並習得製備簡易餐點的技巧，以及了解食物在烹調過程的變化。探討如何善用生活中的資源，改進飲食品質。
	加工食品	了解加工食品的種類及利用方法，並能製作簡易加工食品。
	食品衛生安全	認識影響食品衛生安全的因素，以及如何選購衛生安全食品的方法。
	均衡飲食	藉由對食物營養的了解，及分析自身的飲食，糾正不良的飲食習慣，表現良好的飲食行為。
	飲食行為與文化	了解飲食行為的影響因素，如何欣賞及接納不同文化的飲食，並且展現合宜的飲食禮儀。



衣 著	衣物的構成	從生活中織物所構成的衣服或用品，檢視其構成所需的手縫技藝。能選購實用、美觀、具創意的衣物用品，並能運用手縫技巧，設計與製作具創意的衣物用品。
	衣服的管理與收藏	體認衣物管理的重要性，了解並改善自己的衣物消費行為與習慣，並能從衣生活中表現對生態環境與資源利用的珍惜與關懷。
	合宜的穿著	關心、了解並調適自己的穿著習慣與喜好，以表現合宜而端莊的自我。了解、尊重並欣賞不同穿著的傳統與文化。運用穿著美化生活，增進人際關係及肯定自我。
生 活 管 理	居住環境與居家安全	良好居家環境的條件及居家外事故的防範與處理。
	生活禮儀	認識不同文化的禮俗，並且展現合宜的禮儀。
	生活藝術	設計與製作常用生活用品，運用相關技能及美學常識，以美化生活及肯定自我。
	消費者教育	了解消費者的權利與義務，蒐集並分析相關資訊，以檢視個人消費行為並改善個人及家庭的消費方式，建立合宜的消費價值觀。
	生活資源的利用與管理	認識、搜集生活中有用的資源，了解資源的管理方法，並珍惜與關懷環境保護與資源利用，進而建立良好的生活習慣與價值觀。
家 庭	個人身心發展	認識與接納自己、尊重他人、良好的生活習慣、生活價值觀的建立、以及衣食住行育樂對個人身心發展的影響。
	家人互動與溝通	透過家庭生活，學習家人溝通技巧、家人情感表達、家庭活動策畫、家人共學，以建立健康家庭。
	家庭的發展變化與調適	認識家庭的組成、角色、家庭的發展、家庭的變化與調適，及如何利用各種資源以解決家庭問題與危機。
	家庭文化	認識、尊重與接納不同的家庭生活方式、傳統與文化。

參、「家庭生活活動」的教學設計

除瞭解「家庭生活活動」可包括的內涵之外，「家庭生活活動」的教學設計又應如何進行方能落實綜合活動的領域精神與目標？就「家政教育議題」的課程目標來看，其強調：「『家政』是一整合而實用的課程，學生從家政活動中，體驗實際生活，學習基本生活知能」，並舉「飲食」為例，指出：買菜、點菜、餐會時的人際互動，可整合語文與數學知能；烹調活動則整合了物理、化學中有關營養、能源、餐具等材料科學、以及美學等知能；對飲食口味、嗜好與飲食文化的認識，則又與地理、歷史等有關（教育部，2003）。換言之，透過活動而達成「統整」與「應用」是「家庭生活活動」教學設計的重點，「統整」指的不只是各領域所學知能的綜合，更是「知識、態度、技能」的



統整。因此，以「飲食」為題的家庭生活活動設計中，除安排學生動手實際進行烹調活動，並體驗營養、甚至物理、化學知識在生活中的實際應用，進一步引導學生反思「飲食與健康生活」的關聯，進而能應用於每日生活之中，力行健康飲食。如此一來，「烹調活動」的重點不再只是教導「技能」，而是「生活技能」的實踐，「能知、能思、能行」成為此一「家庭生活活動」終極的教學目標！

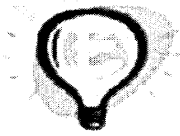
一個國一的孩子，在動手包水餃的活動中，聽了有關「除夕夜」吃水餃稱之元寶的傳統中國飲食文化，透過自己動手作的過程，體驗了洗菜、切菜、剁肉、調味等，學會了基本的烹調技能，而在水餃下鍋時，他對於「水餃浮起，就表示熟了」的說法產生好奇，於是透過觀察「水餃剛下鍋，下沉鍋底，煮熟則浮起」的現象，他進一步以此為題，寫下了一則有關物理的報告：「『水餃』物理課：浮力原理」（摘要呈現如：附件一），呈現了他「包水餃學物理」的有趣體驗。

由這個例子，突顯了「家庭生活活動」教學的另一個關鍵，老師需能掌握「活動課程」之精神！具體來說，活動課程的體現是由活動「內容」與活動「方式」交互運作而成，因此特別強調：「活」的開放性與多元性、「動」的參與感受與實踐性、「課程」的組織性。透過教師引導學習情境，提供多種可能的思考，所有學習者在學習情境中合作、選擇和組織，展現自由思考的興趣。以「經驗學習圈」（Experiential Learning Cycle）的模式來看，要達到行為的改變或學習的轉移，首先需藉由活動提供學習者對某些事物具體的學習經驗，然後透過教師的導引，學生得以反思活動中的所見所聞、親身感受的經驗；接著，教師運用技巧，帶領學生思考活動中的種種經驗，與實際生活有哪些關聯與相似之處，將學習的經驗普遍化與抽象化；最後，引導學生思考個人在活動中的體驗與省思，可以如何應用於生活，並鼓勵其作出行為改變的承諾，產生學習的轉移（蔡居澤，2003）。當個人產生學習的轉移，除了得以進一步地反饋、實踐於真實生活之外，這樣的過程（體驗→反思→形成通則→應用）是不斷循環發展的。

具體來說，在「家庭生活活動」的教學中，老師如何能透過活動而達成「統整」與「應用」的教學目標？活動「內容」與活動「方式」是交互相關，共同運作而成，老師除了安排符合學生興趣及生活經驗的活動之外，學生實際體驗的反思引導更是重要。因此，包水餃不是要學生「照著食譜」作，老師需引導學生動手作，更要引導學生思考過程的關鍵因素「是什麼？為什麼？」，以及「未來還可以如何？」的聯想與應用。於是從此，動手為自己準備餐食不再困難，而阿基米德的「浮力原理」也不再抽象與遙遠，真正成為生活中的應用。如此，也許我們可以期望：孩子學會真正「帶得走的能力」！

參考書目

林如萍（2003）。農業推廣專業人員認定體系及訓練課程發展研究計劃—生活改善專業



- 訓練課程發展之研究。行政院農業委員會九十二年度科技研究計劃研究報告（計劃編號：92農科—1.6.4—輔—#1(10)），未出版。
- 林如萍（2004）。鄉村生活促進—以生活技能為導向之整合策略。行政院農業委員會九十三年度科技研究計劃研究報告（計劃編號：93農科—1.6.4—輔—#1(11)），未出版。
- 教育部（2003）。九年一貫課程綱要。2005年7月4日，取自：
<http://teach.eje.edu.tw/9CC/brief/brief1.php>
- 蔡居澤（2003）。活動課程教學基本策略之探討。翰林文教月訊，6，3-6。
- Gazda, G. M. & Brooks, D. K., Jr. (1985). The development of the social/life-life skills training movement. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 39, 1-10.
- Landman, J. T., Irvin, L. K., & Halpern, A. S. (1980). Measuring life skills of adolescents: Tests for everyday living (TEL). *Measurement and Evaluation in Guidance*, 13(2), 95-106.
- National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences (1998). National standards for family and consumer sciences education. Phoenix, Arizona: Imperial Litho & Dryography.
- Powell, M. E. (1985). A program of Life-life skills training through interdisciplinary group processes. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 38, 23-34.
- The American Association of Family & Consumer Sciences (n.d). Life skills course description. Retrieved November 17, 2004, from <http://www.aafcs.org/resources/framework.html>

附件一：

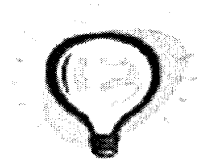
「水餃」物理課：浮力原理

國立臺灣師大附中國中部162班 李宇璿

你吃過水餃嗎？看過媽媽煮水餃嗎？還是會自己動手包水餃、煮水餃呢？
水餃剛下鍋時，會沉在水裡，煮熟了便會浮起來，這是為什麼呢？

阿基米德的：「浮力原理」

西元前三世紀，在歐洲最先解開浮力的謎的是阿基米德。在當時，有一個小小的敘拉古王國，有一回國王亥尼洛請一位金匠幫他做一頂純金的皇冠，不久，金匠便把皇冠送來，亥尼洛看了非常喜歡愛不釋手，可是看著看著，他突然起疑心懷疑這頂皇冠是否純金打造？可是他又捨不得將皇冠掰開看，於是，他把阿基米德叫來，請他檢驗這皇冠



是不是純金的。面對這個難題，阿基米德走路也想，吃飯也想，覺也睡不著，怎麼辦呢？他想：洗澡清醒一下吧！他將浴缸盛滿水，脫了衣服進了浴缸，這時，水從浴缸中溢出來。阿基米德躺在水中，覺得自己變輕了許多，他恍然大悟，跳出浴缸，披上衣服衝出門去，一邊跑一邊大叫：「我發現了」！阿基米德發現一個重要的原理：
「東西在水中所受到的浮力，等於它所排開的水的重量」

以煮水餃為例，看浮力原理

浮力就是：「在水中把水餃往上推的力量，當浮力比水餃的重量還大時，水餃就浮起來了」因為，浮力的計算：浮力=排開的液體重，所以，水餃的浮力=排開的水的重量，生水餃的密度比水大，所以會下沉；水餃煮熟後，因受熱而膨脹，體積變大，排開的水量增加，浮力變大，水餃就會上浮了。

生活中，還有那些浮力原理的應用呢？

浮力的原理運用在蝶、仰、蛙、自游泳比賽上，其要領在於換氣宜迅速，讓胸中常保有充足的空氣，以利用水產生的浮力增加露出水面上的體積，減少身體向前衝，在水中所產生的阻力。

阿基米德煮水餃 李宇璿

又白又胖大水餃，逐一下鍋沉鍋底。

浮力浮力顯魔法，

排開水量是浮力，煮熟變大浮力增。

浮力現象處處有，

阿基米德愛洗澡，曹沖機智稱大象。

洗澡游泳稱大象，

學習物理樂趣多。

