

# 聖公會九龍灣基樂小學 單元教學設計

## 一年級常識科 生活技能課

### 一. 課程理念

現今社會，孩子的自理能力普遍不足，在升上小學後，孩子更需要獨自留在學校內適應全日制的學校生活，故很多一年級學生皆不能適應學校生活。

為了協助學生學會照顧自己，適應學校生活，本校一年級常識科教師設計了一個配合課題的延展課程（「照顧自己」及「學校生活」），學習內容包括：使用筷子、扣鈕扣、拉拉鍊、穿校服、摺衣服、扭濕毛。

### 二. 課程特色

#### A. 教學方法／模式

##### 1. 善用工序分析法

把每個工序按學習需要細分為若干個較小步驟，讓學生按既定的先後次序來學習。步驟可因應學生的學習進展靈活地運用或再細分，直至達標為止。

##### 2. 善用示範及觀察法

課堂中由教師示範動作，學生模仿。學生亦在觀察同儕操作中互相學習。

##### 3. 配合學生生理發展

教師在課堂利用比賽形式進行，使學生在遊戲中學習。教師又會設計一些能發展學生大小肌肉及訓練學生手眼協調的活動。

#### B. 適時跟進

教師根據學生在課堂的實際表現，記錄在「學生訓練和評估紀錄表」內。這紀錄表會派發給家長，讓家長瞭解學生的自理能力表現。要一年級學生順利過度小學生活，除了學校適切的措施外，家長的配合也是相當重要，所以，我們期望家長能在課後繼續協助並鼓勵子女在家練習，藉着家校合作，協助學生提昇他們的自理的能力。

### 三. 學習重點

1. 訓練學生掌握及運用自我照顧的知識和技能，以保持良好的儀容。
2. 培養學生有良好的生活習慣和態度。
3. 提升學生獨立及自我照顧的能力。
4. 訓練學生掌握及運用小班教學（合作學習）的課堂常規。

### 四. 課節安排

- |            |            |           |            |
|------------|------------|-----------|------------|
| 1. 常規訓練《一》 | 2. 常規訓練《二》 | 3. 收拾書包   | 4. 拉拉鍊及扣鈕扣 |
| 5. 使用筷子    | 6. 摺疊衣服    | 7. 洗臉及扭毛巾 |            |

(限於篇幅, 只能選輯以下兩個教案供參考。)

## 課題：常規訓練（二）

對象：小一

教學時間：一節 50 分鐘

- 教學目標：
1. 重溫「四鈴聲」分組法。
  2. 學習分組活動禮儀。
  3. 學習並實踐正確洗手的方法。

與常識科課程學習範疇的關連：健康與生活（個人衛生、健康的生活習慣）

教學大綱：

時間 (分鐘)	教學內容	小組教學策略	資源運用
5	<p>活動一：重溫「四鈴聲」分組法。</p> <p>教師用獎勵卡獎勵獲得最多表現優良的組別。</p>		獎勵卡 叫人鈴
20	<p>活動二：</p> <p>訓練重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 學習取物的秩序；</li> <li>◇ 學習與同伴輪流完成任務；</li> <li>◇ 學習組員間互相尊重的態度；</li> <li>◇ 學習互相合作進行活動；</li> <li>◇ 學習在活動中待人有禮；</li> </ul> <p>任務：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ A 號同學向老師拿一張紙；</li> <li>◇ 聽到鈴聲（一聲），小組活動才開始；</li> <li>◇ A 號同學在紙上寫上自己的中文名稱，完成後再把筆傳給 B 號同學； （其間不能談話／不要催促或埋怨同伴）</li> <li>◇ B 號同學接過筆後要說「謝謝」；</li> <li>◇ 按此方法各組員輪流寫上自己的中文姓名；</li> <li>◇ 待所有組員完成任務後，全組伏在桌上表示已完成。</li> </ul> <p>跟進：教師獎勵寫得最多姓名和最合作的一組，並用評估表評論學生在活動時的表現。</p> <p>老師帶領學生討論：當看到一些寫得較慢的同學時，你有什麼感覺？</p> <p>老師指導學生反思： 理解有些同學因為想在比賽中取勝，會有心急、埋怨、憤怒的情緒，但這些情緒不能令組員進步。故我們進行小組活動時，需要互相尊重，彼此鼓勵。</p>	眼望說話者 用心聆聽 中途不插嘴	7 張紙 7 枝筆 評估表
20	<p>活動三：學洗手</p> <p>◇ 觀看電視宣傳短片 — 勤洗手，莫做幕後黑手 <a href="http://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/08_md188.html">http://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/08_md188.html</a></p>	圈圈說活動：	電腦短

	<p>◇ 老師提問學生：洗手為何重要？ （我們的雙手可能沾染了數以百萬計的微生物，它們會令我們生病，例如傷風、感冒和腹瀉等。）</p> <p>◇ 介紹洗手的六個步驟 老師利用教學軟件進行互動教學： <a href="http://www.lpc.edu.hk/elearning/wash.html">http://www.lpc.edu.hk/elearning/wash.html</a> （軟件來自三水同鄉會劉本章學校網上學習中心）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用溫水弄濕雙手；</li> <li>2. 使用肥皂；</li> <li>3. 徹底揉擦雙手 20 秒*，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指和指甲底下；</li> <li>4. 徹底沖洗雙手；</li> <li>5. 用抹手紙抹乾雙手；</li> <li>6. 用抹手紙關上水龍頭。</li> </ol> <p>◇ 二人一組學洗手 老師提問學生是否懂得正確洗手，並著他們二人一組練習正確洗手的動作。在過程中，教師要不斷提醒及糾正未能正確洗手的同學，並讚賞表現良好的同學，請一至兩人到洗手盆示範。</p> <p>◇ 四人一組輪留說出：在什麼時候應洗手？ 並說出原因</p> <p>任務：◇ A 號同學向老師拿一張工作紙； ◇ 聽到鈴聲（一聲）時小組活動才開始； ◇ A 號的同學在紙上做第一題，並以對白向同學說出自己的看法；</p> <p>對白：我認為我們在_____ 應該洗手，因為_____。</p> <p>◇ B 號同學接工作紙後，重覆 A 號同學的任務； ◇ 按此方法各組員輪流完成任務； ◇ 待所有組員完成任務後，全組伏在桌上表示已完成。</p> <p>跟進：老師獎勵表現優良的組別。</p>	<p>學生於四人小組中 輪流說出自己的想法</p> <p>輪流說</p>	<p>片 工作紙</p> <p>互動軟件</p>
5	<p>總結： 播放網上片段(洗手歌)。 鼓勵學生回家後要多練習，並一起唱洗手歌。</p>		






聖公會九龍灣基樂小學

上學期 常識科 工作紙 生活技能課 課題：常規訓練（第二課）

小組任務：

1 - 我們應在什麼時候洗手？（請用☑表示）

2 - 請說出需要洗手的原因。

		
1. 運動後 <input type="checkbox"/>	2. 進食前 <input type="checkbox"/>	3. 飲食後 <input type="checkbox"/>
		
4. 如廁後 <input type="checkbox"/>	5. 擦鼻後 <input type="checkbox"/>	6. 處理廢物後 <input type="checkbox"/>

寫姓名活動評估表  
(活動二)

選取得獎的組別來評分

項目	評 分		
	2 分	1 分	0 分
我們在取物時有秩序	全部做到	有時做到	完全不能做到
我們能與同伴輪流完成任務	全部做到	有時做到	完全不能做到
我們能尊重組員	全部做到	有時做到	完全不能做到
我們能互相合作	全部做到	有時做到	完全不能做到
我們能有禮貌地對待組員	全部做到	有時做到	完全不能做到

## 課題：收拾書包

對象：小一

教學時間：一節 50 分鐘

教學目標：

1. 提升學生自我管理 ability
2. 讓學生明白收拾書包的方法及重要性
3. 提醒家長需要為子女培養收拾書包的習慣
4. 學生能利用「一至三號聲量」來進行不同的活動

與常識科課程學習範疇的關連：健康與生活（健康生活習慣、在日常生活中照顧自己、上學去）

教學大綱：

時間 (分鐘)	教學內容	小組教學策略	資源運用
5	<p>引起動機</p> <p>提問：我們每天需要收拾書包嗎？為什麼？ （學生自由作答，以獎勵卡獎勵利用三號聲量回答問題的同學） （教師可邀請全班同學作評判）</p> <p>備註： 一號聲量 -- 自己在座位中小聲朗讀的聲量。 二號聲量 -- 和小組同學進行討論的聲量。 三號聲量 -- 回答老師問題或在同學面前匯報的聲量。</p>	聲量控制訓練	
10	<p>活動一</p> <p>分組活動：調查- 你會收拾書包嗎？</p> <p>分組任務：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 教師把調查表派給每組 A 號的同學；</li> <li>◇ 教師朗讀調查表第一題，由 A 號的同學寫上答案，並用二號聲量把答案告訴組員；</li> <li>◇ 按此方法，B 號至 E 號同學輪流填寫調查表的答案；</li> <li>◇ 聽到鈴聲（一聲）全隊立即停止所有活動，並說出口號二次「一雙手（拍拍拍）要停止」。</li> </ul> <p>跟進：老師評論學生在活動時聲量控制的表現，並獎勵表現好的組別。 老師利用投影機和同學一起核對調查表的答案。</p>	<p>數字頭：</p> <p>各組別按 ABCD 座位輪流完成任務</p> <p>聲量控制訓練</p>	<p>8 張 調查表 投影機 簡報</p>
10	<p>活動二：如何收拾書包？</p> <p>觀看影片：收拾書包 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=W2znWjk8Rqw">http://www.youtube.com/watch?v=W2znWjk8Rqw</a></p> <p>提問：你從影片中學到哪一些收拾書包的方法？ （學生用三號聲量自由提出答案，教師以獎勵卡獎勵答得好的同學） 教師用核對表來作小總結，學生以站立或坐下表示自己的選擇。</p>	<p>聲量控制訓練</p> <p>圈圈說活動：</p> <p>學生於四人小組中 輪流說出自己的想法</p>	<p>投影機 核對表 簡報</p>

15	<p>四) 活動三：誰的書包過重？</p> <p>教師選出兩位同學的書包，量度兩位同學的體重和他們書包的重量，再登入以下網址，找出兩位同學的書包是否過重：<a href="https://cd.edb.gov.hk/kp/bag/index.htm">https://cd.edb.gov.hk/kp/bag/index.htm</a></p> <p>提問：過重的書包對小孩有什麼影響？</p> <p>小組任務：給予學生自行思考的時間，再用一分鐘和鄰座（二人一組）同學進行討論（提醒學生利用二號聲量）。之後學生自由作答（提醒學生利用三號聲量）。</p> <p>跟進：老師稱讚答得好的同學，同時多利用追問和轉問處理學生的答案。</p> <p>小總結：過重的書包可令學生因負荷過量而身體疲勞，甚至影響健康。</p> <p>提問：有什麼方法可以減輕書包的過重？</p> <p>小組任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給予學生 2 分鐘時間輪流（A-E）說出一個可行的方法（用二號聲量）；</li> <li>2. 組員需留心聆聽別人的答案；</li> <li>3. 各人提供的方法不能重覆，組員舉手表示是否贊成。</li> </ol> <p>建議答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天按時間表收拾書包。</li> <li>2. 選用質輕而耐用的書包、筆盒和文具。</li> <li>3. 不必要的文具及雜物，切勿帶回學校。</li> <li>4. 學校設有多部供水機，同學不必攜帶過多的開水回校。</li> </ol>	<p>聲量控制訓練</p> <p>圍圈說活動：</p> <p>學生於小組中輪流</p> <p>說出自己的想法</p>	簡報
	<p>五) 總結</p> <p>提問：誰人有天天收拾書包的習慣？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 學生舉手表示；</li> <li>◇ 着學生把工作紙帶回家，並紀錄自己收拾書包的習慣；</li> <li>◇ 教師講解工作紙的內容。</li> </ul>		簡報 工作紙

聖公會九龍灣基樂小學

上學期 常識科 親子工作紙 課題：收拾書包-2

姓名：\_\_\_\_\_ 年級：一年級（ ）班 日期：\_\_\_\_\_

(甲) 由學生完成

1. 你覺得你的書包重不重？

重

不重

2. 每天背著書包上課時，你會感到…

(可選多於一項)：

辛苦

腰痛

腳痛

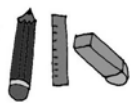
背痛

很悶

心跳加快

沒有甚麼特別

試在下面畫出三樣需要放在書包內的東西。





(乙) 由家長完成

你的子女能否養成收拾書包的習慣？

請填寫下列表格，以「✓」表示做到，用「×」表示未能做到。

	第一天 月 日	第二天 月 日	第三天 月 日	第四天 月 日	第五天 月 日	第六天 月 日
自行依照上課時間表收拾要用的課本。						
把需要做的功課抄在手冊上。						
有從書包中取出沒有用的書本和練習簿。						
有整理筆袋內的文具。						
家長簽署手冊						

請把本表格貼在子女容易看到的地方，藉以提醒子女養成天天收拾書包的習慣。



生活技能課



之

收拾書包



### 活動一：調查表

1. 上學了，我每天必須要攜帶的東西是
  - A. 玩具熊
  - B. 手冊
  - C. 廢紙
  - D. 下學期的書本



### 活動一：調查表

2. 明天有音樂課，今天晚上，我必須要放在書包內的是

- A. 普通話課本
- B. 電腦科作業
- C. 電腦科課本
- D. 音樂科課本



### 活動一：調查表

3. 書包太重了，我

- A. 會將要用的簿冊抽起
- B. 不能再帶午餐用的餐具了
- C. 會用手提袋將物品分開存放
- D. 會叫媽媽買一個特大碼的書包



### 活動一：調查表

4. 每天，你會選擇帶甚麼的文具回校？

- A. 很多裝飾物的筆袋
- B. 48色顏色筆
- C. 三把長度不一的間尺
- D. 三枝鉛筆



### 活動二：如何收拾書包

觀看影片：收拾書包

<http://www.youtube.com/watch?v=W2znWjk8Rgw>

<http://www.youtube.com/watch?90I>



### 活動二：如何收拾書包

從影片中你學到那一些收拾書包的方法？



### 活動二：如何收拾書包

#### 書包收拾核對表

1. 看着家課日誌收拾功課
2. 把做完的功課，在家課日誌上加✓號
3. 每天請家長核對家課並在家課日誌上簽名
4. 把完成的家課及要繳交的回條放入功課袋內
5. 照著第二天上課的時間表，把需用的書籍、簿冊及作業一併放入書包
6. 把書簿由高至矮在書包內排好
7. 收拾書包後，仔細看看桌面有沒有遺留任何物品
8. 請媽媽定期清潔書包

### 活動三：誰的書包過重

- 老師選出二位同學的書包，再登入網址玩遊戲
- <https://cd.edb.gov.hk/kp/bag/index.htm>
- 學生需告訴老師自己的體重(kg)和用磅量書包的重量

### 活動三：誰的書包過重

#### 小總結

過重的書包可令學生因負荷過量而身體疲勞，甚至影響健康。



### 活動三：誰的書包過重

#### 減輕書包的建議

1. 按時間表收拾書包。
2. 選用質輕而耐用的書包、筆盒和文具。
3. 請勿帶不必要的文具及雜物。
4. 不必攜帶過多的開水回校。

### 活動三：誰的書包過重

爸爸媽媽可以幫忙嗎？



完