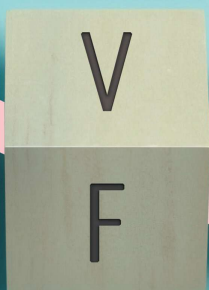


課程模組示例一

# 理想生活關鍵字



## 課程模組示例一：理想生活關鍵字

### 壹、設計理念與架構圖

#### 一、課程模組設計理念

生活管理為家政課程中的核心內涵之一，本課程模組共有4個主題，共6節課，包含時間、精力管理、綠色居家與空間美化等學習內容，不僅有助於管理個人及家庭重要事務，而且鼓勵個人運用巧思，於居家生活中體驗生活美學，這些重要的學習內容皆對生活品質提升扮演重要的角色。

了解生活中各項資源的使用，有助於個人的目標達成。商業哲學家古姆·隆恩說：「你的『為什麼』越清楚，『如何』就愈容易」，了解自我重視的價值、目標追求，進而能有效使用及管理生活中的各項資源，使其滿足個人及家庭需求，過上有品質的理想生活，因此課程首先透過價值大拍賣與學生一同討論、釐清個人在意的價值觀，價值觀的排序幫助個人判斷行動與目標是否一致，反映出對個人所重視的模樣，並透過曼陀羅思考法、SMART目標設立原則等方法嘗試梳理個人短、中、長程的人生目標及規劃，將抽象的價值觀一步步轉換為具體、在生活中可落實的目標或行動。本課程將帶領學生討論時間、金錢及居家環境三項與生活密不可分的資源，檢視個人的資源使用情形，並思考如何將有限的資源做有效的分配及運用，幫助自我的目標實踐：

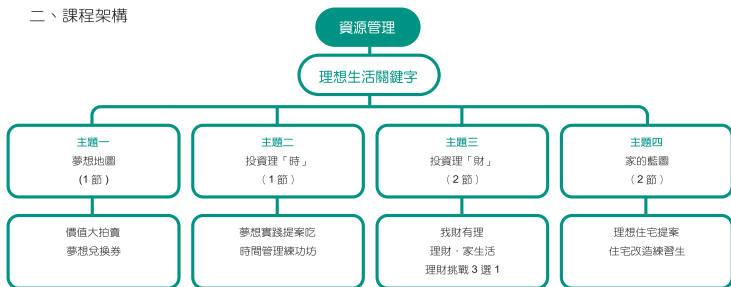
（一）時間管理：檢視個人的時間分配及使用情形是否有助於個人夢想或目標的達成，並透過專案擬定、習慣追蹤或個人嘗試搜尋符合自身需求的時間管理工具，有意識的合理分配運用自我的時間，並將個人在意的目標落實在每日的生活中。

（二）財務管理：延續家政教學錦囊第17袋「理家理財×富養新關係」的理財模組課程，將何恭與老師、謝宜君老師、游翰霖老師、黃珮甄老師的「家庭理財規劃師」、「我們與富的距離」兩篇教案萃取部分課程內容並整合於此篇教案一起討論生活資源管理，強調帶領學生檢視自我理財的想法及習慣，討論財務管理中的收支管理、風險管理及投資管理，並考量不同家庭階段的理財需求，進一步依照個人的夢想或目標嘗試規劃合理的財務方案，展望未來可以進行財務規劃的能力。

（三）居家環境：居家空間的規劃需要因應個體身心狀況、家庭階段與外在環境的變化調整，若能運用系統性思考，將通用設計及綠建築的原則運用於居家空間規劃，空間便具有彈性及居住的永續性。透過家庭階段文本閱讀理解不同階段的居住需求，並從虛擬空間中蒐集適合用來規劃居家空間的點子，將這些人本設計點子融入居家規劃中，進而打造出既滿足家庭發展需求又能增進家人情感的溫馨空間。



## 二、課程架構



## 三、活動規劃

| 主題      | 活動名稱           | 學習目標                                         | 活動流程                                                                                                                | 學習成果                     | 評量方式 |
|---------|----------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|
| 夢想地圖    | 活動一<br>價值大拍賣   | 探索個人對理想生活的想像，並運用目標設立 SMART 原則嘗試設立具體可行動的目標提案。 | 1. 價值大拍賣活動，覺知自我的人生價值觀（35 分鐘）。<br>2. 根據自我重視的價值觀，運用目標設立 SMART 原則，設定不同時間長度（1 年、5 年、10 年）的目標（15 分鐘）。                    | 理想生活手札<br>（價值大拍賣）        | 實作評量 |
|         | 活動二<br>夢想兌換券   |                                              |                                                                                                                     | 理想生活手札<br>（夢想兌換券）        |      |
| 投資理財「時」 | 活動一<br>夢想實踐提案  | 了解個人的時間安排情形，根據個人重視的價值觀及生活目標，嘗試規劃合宜的時間管理。     | 1. 運用曼陀羅思考法、目標設立 SMART 原則及專案擬定，將寫下的夢想兌換券的目標設立可能的具體行動並規劃 1 年的實踐方案（20 分鐘）。<br>2. 選定一項符合自身需求的時間管理方法嘗試進行時間並完成紀錄（30 分鐘）。 | 理想生活手札<br>（夢想曼陀羅、夢想專案擬定） | 實作評量 |
|         | 活動二<br>時間管理練功坊 |                                              |                                                                                                                     |                          |      |



| 主題      | 活動名稱             | 學習目標                                                                  | 活動流程                                                                                                     | 學習成果                | 評量方式 |
|---------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|
| 投資理財「財」 | 活動一<br>我財有理      | 認識財務管理基本內涵及個人和不同家庭階段的理財需求，根據個人夢想或目標，規劃合宜的財務。                          | 1. 透過理財矩陣思考個人的理財需求，並認識財務管理概念（20分鐘）。                                                                      | 理想生活手札（我的理財矩陣）      | 實作評量 |
|         | 活動二<br>理財，家生活    |                                                                       | 2. 認識家庭生命週期與財務管理的關聯，並嘗試規劃不同家庭階段的理財矩陣（20分鐘）。                                                              | 理想生活手札（家庭生命週期×理財矩陣） |      |
|         | 活動三<br>理財挑戰3選1   |                                                                       | 3. 根據不同家庭發展階段理財需求，針對不同家庭理財情境進行規劃及決策（45分鐘）。                                                               | 不同家庭生命週期家庭情境        |      |
|         | 活動四<br>做自己的理財規劃師 |                                                                       | 4. 根據課堂所學，再次檢視「我的理財矩陣」有無需要修正的方向，並嘗試提出具體建議。（15分鐘）                                                         | 理想生活手札（我的理財矩陣）      |      |
| 家的藍圖    | 活動一<br>理想住宅提案    | 探討不同家庭發展階段中家庭及其成員的居住需求，了解通用設計如何增加空間包容性及彈性。                            | 1. 了解國內居家空間使用現況。（10分鐘）<br>2. 認識通用設計概念。（15分鐘）<br>3. 住宅如何符合不同年齡層、身心狀況家庭成員的實際需求，且保有調整的彈性。（25分鐘）             | 理想住宅提案小組任務單         | 實作評量 |
|         | 活動二<br>住宅改造練習生   | 探索綠建築及智慧虛擬空間實例，思索對於家庭生活品質提升的可能性。運用人本思考，結合所學原則改造既有空間，並說明提升家庭福祉的住宅改造策略。 | 1. 參訪綠建築與智慧建築虛擬空間，透過實際案例思蒐集可提升家庭生活品質的點子。（15分鐘）<br>2. 小組依照家庭階段情境與居住空間圖進行家庭空間改造練習。說明運用了哪些策略提升家庭生活品質。（35分鐘） | 住宅改造練習小組任務單         | 實作評量 |





## 貳、重要概念

### 一、生活品質的面向

世界衛生組織將生活品質定義為「個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準及關心等方面的感受程度」，包含個人的生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關心、個人信念及環境等六大方向（WHO, 1998），而家政課程中的其中一項核心內涵為生活管理，著重於有效運用個人各項資源，管理個人及家庭重要事務，並於日常生活中實踐生活美學，也有助於生活品質的提升，影響著個人及家庭的健康、幸福，並涵蓋生命全程，本課程模組首先從釐清個人價值及目標，與學生討論理想的生活樣態，並進一步思考如何運用常見的個人及家庭資源，如：時間、財務、居家環境以達成理想的生活樣態。

### 二、目標、時間、財務管理



參考家政教學錦囊第 17 袋「理家理財×富養新關係」課程模組示例一：理財

### 三、居家空間

#### （一）通用設計（取自 財團法人臺北市自由空間教育基金會網站）

通用設計是 1980 年代起源於美國的概念，由設計師羅納德梅斯（Ronald L. Mace）所提倡。梅斯認為「通用設計」並非一門新的學科或風格，也沒有獨特之處，只需對需求和市場有清晰的認識，並透過簡單易懂的方式，使每個設計及生產的物品都能夠更大範圍地被使用。「通用設計七原則」包括：公平使用、彈性使用、簡易與直覺使用、明顯的資訊、容許錯誤、省力、適當的尺寸和空間。

1. 公平性（Equitable Use）：不應該區別或排除部份使用者，提供使用者在使用上的隱私和安全。
2. 靈活性（Flexibility in Use）：考量使用者不同的喜好與能力，在使用方法上能有所選擇。
3. 易操作性（Simple and Intuitive Use）：提供使用者直觀的操作模式，不管使用者的文化背景、知識、經驗都能立刻了解如何使用。
4. 明顯性（Perceptible Information）：能有效傳達必要資訊給使用者。
5. 寬容性（Tolerance for Error）：能保護使用者，即使以錯誤方式操作，也不致發生危險。
6. 省能性（Low Physical Effort）：不需花費太多的技巧或力氣，讓使用者使用時動作的重複性減到最小。
7. 空間性（Size and Space for Approach and Use）：無論使用者的體型、姿勢或移動能力如何，設計都提供了適當的大小和空間供操作和使用。



(二) 綠建築 (取自 內政部建築所網站)

台灣位處亞熱帶氣候國內建築物耗能、耗水、排廢、環保之特性，綠建築指標針對「基地綠化」、「基地保水」、「水資源」、「日常節能」、「二氧化碳減量」、「廢棄物減量」、及「污水垃圾改善」等七項指標，擬訂可量化的評估基準。

(三) 智慧建築 (取自 內政部建築所網站)

近年來各國亦紛紛將各都市之智慧型建築數量作為都市資訊化之指標。面對現今高資訊科技化的社會，人們的生活型態已逐漸改變，居家利用網路從事辦公工作、資料收集、預約各種票券乃至交友購物等，儼然已成為現代人生活的一部份。辦公型態與企業組織也順應著社會的潮流而不斷的變革，「高資訊科技化」與「人性化」的生活空間與環境，成為智慧建築提高生產力與經濟效益外的另一項重要的規劃設計議題。智慧建築主要評估指標有：

1. 資訊通信指標：評估網路資訊及通信系統，提供資訊通信服務能力。
2. 安全防災指標：評估自動偵測系統與「建築防災」及「人身安全」之防護設施。
3. 健康舒適指標：評估「視、音、溫熱、安全、水」與電磁「環境等維護健康、舒適之自動化對策。
4. 設備節能指標：評估建築物之空調、照明與動力設備等系統節約用電與省能的手法，與利用再生能源之效益。
5. 綜合佈線指標：評估一建築物或建築群之傳輸網路，含語音、數據和控制信號連結，架構智慧化建築神經系統。
6. 系統整合指標：評估應用於建築物之各項控制系統之整合作為、介面與整合技術，與平台性能。
7. 設施管理指標：評估「使用管理」與「建築設備維護管理」績效，服務品質與設施管理人員之表現。



## 參、課程設計

### 一、學習目標

- (一) 探索個人對理想生活的想像，並嘗試設立具體可行動的生活目標提案。
- (二) 了解個人的時間安排情形，根據個人重視的價值觀及生活目標，嘗試規劃合宜的時間管理。
- (三) 認識財務管理基本內涵及個人和不同家庭階段的理財需求，根據目個人夢想或目標，規劃合宜的財務。
- (四) 理解不同生命週期的居家需求，認識綠建築指標與通用設計的內涵。
- (五) 整合永續、通用等重要概念，規劃符合家人需求並兼顧視覺美感的居家空間。



## 二、學習重點與議題融入

|             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域／科目       | 綜合活動領域 / 家政科                                                                                                                                                                            |                                                                                             | 設計者                                                                                                                                                                                   | 謝宜君、王姿尹                                                                                                                                                                                              |
| 實施年級        | 高一、高二、高三                                                                                                                                                                                |                                                                                             | 總節數                                                                                                                                                                                   | 6 節（共 300 分鐘）                                                                                                                                                                                        |
| 單元名稱        | 理想生活關鍵字                                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 學生須具備的素養    | 1. 能透過手機電腦蒐集資訊，並有流暢的書寫簡報能力。<br>2. 能使用線上平台資訊融入：雲端共編等。                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 教師教學備忘      | 1. 列印各單元所需之學習單。<br>2. 協助學生分為六大組。<br>3. 資訊融入課程前確認課堂網域順暢與否。                                                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 設計依據        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 核心素養        | 總綱核心素養                                                                                                                                                                                  | 面向：A. 自主行動<br>項目：A2 系統思考與解決問題<br>項目說明：具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|             | 領域核心素養                                                                                                                                                                                  | 綜 S-U-A2<br>確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 綜合活動        | 主題軸                                                                                                                                                                                     | 1：生活經營與創新                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|             | 主題項目                                                                                                                                                                                    | c. 資源運用與開發                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 學習重點        | 學習表現                                                                                                                                                                                    | 家 3a-V-1 善用科技、資訊，管理個人與家庭重要事務。<br>家 3c-V-1 運用巧思，體現生活美學於居家生活。                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|             | 學習內容                                                                                                                                                                                    | 家 Ca-V-1 時間、精力管理與生活品質。<br>家 Cc-V-1 綠色居家與空間美化。                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 議題融入        | <input type="checkbox"/> 01. 性別平等教育<br><input type="checkbox"/> 02. 人權教育<br><input type="checkbox"/> 03. 環境教育<br><input type="checkbox"/> 04. 海洋教育<br><input type="checkbox"/> 05. 品德教育 |                                                                                             | <input type="checkbox"/> 06. 生命教育<br><input type="checkbox"/> 07. 法治教育<br><input type="checkbox"/> 08. 科技教育<br><input type="checkbox"/> 09. 資訊教育<br><input type="checkbox"/> 10. 能源教育 | <input type="checkbox"/> 11. 安全教育<br><input type="checkbox"/> 12. 防災教育<br><input checked="" type="checkbox"/> 13. 家庭教育<br><input type="checkbox"/> 14. 生涯規劃教育<br><input type="checkbox"/> 15. 多元文化教育 |
|             | 學習主題                                                                                                                                                                                    | 1. 家庭資源管理與消費決策                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|             | 實質內涵                                                                                                                                                                                    | 1. 家 U10 運用家庭資源，規劃家庭生活目標。<br>2. 家 U11 探究個人與家庭投資理財的策略。                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 與其他領域／科目的連結 |                                                                                                                                                                                         | 無                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 教材來源        |                                                                                                                                                                                         | 家政學科中心 / 自編 / 課本 / 書籍                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
| 教學設備／資源     |                                                                                                                                                                                         | PPT、學習單                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |



### 三、教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 時間<br>(分)           | 學習評量                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p><b>【主題一：夢想地圖】（第一節課）</b></p> <p>課前準備</p> <p>課前完成分組，提醒攜帶理想生活生活手札。</p> <p>教學活動</p> <p><b>【活動一、價值大拍賣】</b></p> <p>一、教師說明生活品質的概念：個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準及關心等方面的感受程度，面項包含：生理健康、社會關係、環境、心理狀態、個人信念、獨立程度等。引導學生思考什麼是有幸福感的生活。</p> <p>二、依據理想生活手札－價值大拍賣（附件一），假設有 100 萬來購買人生價值，會如何分配金額來購買、投資價值，學生寫下個人對價值的排序 1～10 名。</p> <p>三、在小組內彼此分享個人對不同價值觀的看法和排序，以小組為單位提出小組認為最重要的前 5 名價值，並預估預計出價金額（總花費不超過 100 萬）。完成後各組選出各一位同學擔任競標發言人及會計，負責在競標活動進行中發言出價及記錄剩餘金額，等待競標活動開始。</p> <p>四、教師主持競標活動，依據全班最多人選的 8 項價值進行競標。</p> <p>五、討論及反思</p> <p>（一）在活動中，我印象最深刻的是？</p> <p>（二）和小組的想法不一樣的地方是？</p> <p>（三）我們還有 _____ 元沒花完，若有機會我會想買？</p> <p>（四）我最重視的 3 項價值，為什麼？</p> <p>（五）我還想到哪些其他的價值？</p> <p>（六）再選一次，如果只能留下 3 項，會選擇哪些項目呢？請用螢光筆書記。</p> <p><b>【主題二：投資理「時」】（第二節課）</b></p> <p>課前準備</p> <p>事前進行分組，提醒攜帶理想生活生活手札。</p> <p>教學活動</p> <p><b>【活動一、夢想實踐提案】</b></p> <p>一、曼陀羅思考法：教師透過棒球手大谷翔平的「九宮格目標達成法」說明曼陀羅思考法，並複習目標設立 SMART 原則，請學生運用兩者為自己在夢想兌換券寫下的目標設立可實踐的具體任務，寫在理想生活手札－夢想曼陀羅（附件一）。</p> | <p>35</p> <p>20</p> | <p><b>實作評量：</b></p> <p>個人根據夢想兌換券寫下的目標依曼陀羅思考法寫下日常實踐方法。</p> |



### 三、教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 時間<br>(分) | 學習評量                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>【活動二、時間管理練功坊】</b></p> <p>一、依據理想生活手札－時間追蹤（附件一），夢想實踐需靠一步一腳印的長期努力並定期檢視、修正，而其中每日的時間安排也是達成目標與否的關鍵因素，教師說明時間管理的方法，包含時間類別（必要時間、約束時間、自由時間）及艾森豪時間矩陣，學生完成學單的「時間追蹤」，檢視目前的時間使用情形。</p> <p>二、觀看【The March of the Great White Bear (2017)】的影片，並請學生同步檢視自己的手機螢幕時間，反思自己的時間管理方式是屬於「自動導航模式」或「握緊方向盤操控於己」的模式，是否也和影片中的白熊一樣，每天做著重複相同的事而不自知？每天花多少時間在自己認為重要的價值上呢？</p> <p>三、個人自行上網搜尋符合自身需求的時間管理方法或工具，嘗試運用在生活中並記錄執行過程，教師亦可提供相關方法（例如：子彈筆記、習慣追蹤、感恩日記等）讓同學選擇適合的時間管理方法進行嘗試並做紀錄。</p>                                                                                  | 30        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>檢視自己的時間使用情形，並選定一項符合自身需求的時間管理方法並嘗試練習、紀錄使用過程。</p> |
| <p><b>【主題三：投資理「財」】（第三、四節課）</b></p> <p>課前準備</p> <p>事前進行分組，提醒攜帶理想生活手札。</p> <p>教學活動</p> <p><b>【活動一、我財有理】</b></p> <p>一、個人嘗試規劃出社會工作後的第一份薪水，完成理財矩陣分配（理想生活手札－我的理財矩陣（附件一））。</p> <p>二、小組彼此分享理財目標並討論理財矩陣的分配比例與考量，教師根據各組的資訊，說明財務管理的內涵，包含：「收支管理」、「投資管理」及「風險管理」三面向及其概念：</p> <p>（一）透過錢財實現夢想、過自己的理想生活可能是許多人的目標，與財富水庫相關概念的還有常聽到的「財富自由」、「FIRE 財務自由運動」。</p> <p>1. 「FIRE」為「Financial Independence, Retire Early」，即「財務獨立，提早退休」的簡稱，在生活中降低物慾減少支出，致力提高投資與儲蓄比例，好讓被動收入大於生活支出，而後可以讓自己不為錢工作，拿回自己的時間主導權，實現自己喜歡的生活型態。達到財務自由可能會經歷不同階段：「財務不穩定」、「財務安全」、「財務穩定」至「財務自由」。</p> | 20        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>個人完成個人理財矩陣分配。</p>                               |



| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 時間<br>(分) | 學習評量                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. 透過常聽到的理財策略 - 「開源節流」想像累積的財富像是一個水庫，了解自己的收入與支出，管理財富水庫的水位，培養財富自由的體質。</p> <p>(二) 根據世傳財富管理顧問公司首席顧問長羅伯特建議，理財矩陣普遍分配為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般生活開銷 40%：包含衣食住行育樂等基本開銷。</li> <li>2. 投資 / 儲蓄 30%：包含了活存、定存、債券、基金、股票、儲蓄險等管道。</li> <li>3. 風險管理 - 保險 10%：包含人身保險（壽險、意外險、醫療險）和產物保險（強制險、汽車任意險）風險管理。</li> <li>4. 其他 20%：包含了學貸、卡債、車貸、房貸等負債，以及孝親費、稅務等。</li> </ol> <p>而理財矩陣也會依照不同家庭發展階段而有不同的理財需求，像是成年單身者可能是「一人溫飽全家飽」，但新婚階段、家有孩階段則需要將每位家人的需求（如：健康、教育、退休）一併考量，接下來我們更進一步來分析不同家庭的理財矩陣可以如何分配。</p>                                                                                                                                       | 30        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>檢視自己的時間使用情形，並選定一項符合自身需求的時間管理方法並嘗試練習、紀錄使用過程。</p> |
| <p><b>【活動二、理財，家生活】</b></p> <p>一、小組針對抽到的不同家庭生命週期家庭情境（附件二），嘗試為其規劃理財矩陣，並向全班分享規劃分配的結果及原因（搭配理想生活手札—家庭生命週期×理財矩陣（附件一）。</p> <p>二、全班觀察「家庭生命週期的財務狀況」圖，討論不同階段的財務情形、用錢需求、承受風險狀況，教師統整不同家庭階段理財矩陣比例的轉變，並說明「收支曲線」的概念，引導學生思考不同的人生及家庭階段會有不同的理財重點，考量不同階段可能會遇到的風險，以年齡階段來看「收入」、「所需負擔之責任」、「可支配之財物」，可以發現：</p> <p>(一) 收入：於 20 多歲後持續增加、漸趨平緩，直至退休驟降並趨於平緩，反映出不同階段之工作與收入之轉變。</p> <p>(二) 所需負擔之責任：多由 20 多歲開始增加，隨著年齡及所在階段任務（例如：結婚、生子、買房等），容易於 30-40 歲左右達到高峰期，其後隨之下降。</p> <p>(三) 可支配之財物：根據收入及責任之對照，可發現 30-40 歲的階段可支配之財物相較於剛開始工作之狀態，以及退休前後之狀態較為辛苦。</p> <p>三、透過家庭生命週期提供個人及家庭歷程一個大致預期的發展方向，了解不同階段家庭的任務及生活重心可能有不同的用錢需求、風險承受等財務狀況，若能提早規畫理財計畫，則協助我們在金錢上不致匱乏，順利面臨下一個階段的任務及挑戰。</p> | 20        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>小組針對情境共同完成家庭生命週期 × 理財矩陣分配。。</p>                 |



教學活動內容及實施方式

時間  
(分)

學習評量

【活動三、理財挑戰 3 選 1】

一、各組領取小白板、白板筆，繼續針對上方抽到的家庭情境，依照教師提問，請小組進行理財決策，教師補充說明收支管理、風險管理及投資管理相關概念。

題目參考：

1. 理財從風險管理開始，試根據家庭狀況訂定緊急預備金額。(A)3 個月月薪 (B)6 個月月薪 (C)12 個月月薪
2. 慢慢累積的緊急預備金，放在哪裡比較適當呢？  
(A) 活期儲蓄存款，隨時領取好方便。(B) 六年儲蓄險，保本又可以賺利息 (C) 投入股市，購買長期成長股。
3. 請考量「最低需求」，幫家中「主要經濟者」選購保險方案，以獲得基本的保障。  
(A) 主要組合險種：意外險、醫療險、定期壽險，1800 元／年 (B) 主要組合險種：意外險、醫療險、終生＋定期壽險，3300 元／年 (C) 主要組合險種：意外險、醫療險，5500 元／年
4. 請各組根據家庭生命週期，選擇適合的投資組合。

|         | 低風險 | 中風險 | 高風險 |
|---------|-----|-----|-----|
| (A) 保守型 | 80% | 10% | 10% |
| (B) 穩健型 | 70% | 20% | 10% |
| (C) 成長型 | 50% | 25% | 25% |

5. 雙十一購物節想清空 P 電商的購物車，以下新辦哪張信用卡享有最高的回饋呢？



|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| (A) Easy 購卡 | 指定通路：P 電商、S 購物，享 5% 優惠<br>回饋上限：上限 200 元 / 月<br>條件：滿足帳戶活存 10 萬元門檻       |
| (B) i 購卡    | 綁定行動支付最高 3% 回饋<br>回饋上限：不限通路，上限 300 元 / 月<br>條件：滿足自動扣繳，單期消費滿 5000 元 / 月 |
| (C) Go 購卡   | 假日指定網購 P 電商，享 8% 優惠<br>回饋上限：上限 300 元 / 月                               |

45

實作評量：

檢視自己的時間使用情形，並選定一項符合自身需求的時間管理方法並嘗試練習、紀錄使用過程。





| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 時間<br>(分) | 學習評量                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|
| <p>二、各組回顧理財決策，進行討論與反思：</p> <p>(一) 生活中有哪些理財工具或方法？</p> <p>(二) 面對不同事件，小組如何判斷做出選擇？</p> <p>(三) 不同家庭生命階段，可能有哪些不同的理財目標、需求、投資策略？</p> <p style="text-align: center;"><b>【活動四、做自己的財務規劃師】</b></p> <p>一、根據課堂所學，個人再次檢視「我的理財矩陣」有無需要修正的方向，並嘗試提出具體建議。</p> <p>二、小結：財務管理依個人生活樣貌、財富水庫狀況、家庭生命週期而有不同，對於想開始規畫財務分配、投資理財的人可以有基本的參考方向，讓日常開支、風險管理、投資理財三者間取得平衡。有計劃性的規劃財務資源透過合理的分配財務，使個人在每天的生活花費外，同時也可以為未來的財務目標做準備，透過好的財務管理，達到自己喜歡的生活。</p> <p style="text-align: center;"><b>【主題四：家的藍圖】(第五、六節課)</b></p> <p>課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成 6 組，各組抽籤決定一個家庭生命週期。</li> <li>2. 準備各組便利貼、彩色筆、小白板、白板筆等工具。</li> <li>3. 「理想住宅提案小組任務單」建議以 A3 大小印製，各組 1 份(相同)。</li> <li>4. 「理想住宅提案小組任務單」建議以半開大小印製，各組 1 份(不相同，依 1. 家庭生命週期領取)。</li> <li>5. 若有平板設備，3. 及 4. 可使用線上協作版本。</li> </ol> <p>教學活動</p> <p style="text-align: center;"><b>【活動一、理想住宅提案】</b></p> <p>一、居家現況大揭密：</p> <p>(一) 居家估價王：進行居家規劃前需對房屋及物品預算有基本概念，學生憑自身經驗猜想居家設施價格，和組員討論後進行估價後寫在小白板上。居家設施包含：一般家具、居家無障礙或通用設計設施、房屋等(教師可依授課學校所在縣市提供常見的居住設施實例，各地房屋價格可上時價登錄網站搜尋)。</p> <p>(二) 呈現家庭消費支出結果：根據「行政院主計總處 111 年家庭收支調查」，居家占了家庭消費支出超過 25%。雖然房價高居不下，但住所仍是許多人一生中最重要的財力投資，因此居家空間規劃與選擇不可不慎。</p> | <p>15</p> | <p><b>實作評量：</b></p> <p>個人根據課堂所學，嘗試調整個人的理財矩陣，並說明調整的原因。</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>10</p> |                                                           |



| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 時間<br>(分) | 學習評量                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|
| <p>(三) 居家空間規劃的考量：請學生討論三則與居家空間相關的廣告圖片，分別是：長輩扶手安裝、居家裝潢及綠建築，為什麼會產生這三項服務？依學生答案歸納出：因應 (1) 個人 (2) 家庭階段 及 (3) 環境的改變而產生住宅相關服務，三個向度將成為課程討論居家空間規劃的主軸。</p> <p>二、家，從心出發：</p> <p>(一) 個人健康狀況的改變——談通用設計：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透過孕婦、年長者、傷患三個行動不便的案例，思考居家空間常見的非通用設計所帶來的不便：一個家通常是混居狀態，包含身心狀況不同的成員多種組合型態，或可能暫時行動不便、搬重物或是手上大包小包，行動不便的長輩來訪等情形。討論問題：             <ol style="list-style-type: none"> <li>家中的門、通道是否可以輕鬆進出、容易移動或便於改裝？</li> <li>如果因意外 / 老化而失能了，你願意自己的生活被這些病痛改變多少？</li> <li>如何打造一個現在好住，以後也好住的空間？</li> </ol> </li> <li>認識通用設計：通用設計是符合更多使用者需求的設計，若能將通用設計概念運用於居家規劃中，居家設施能更耐久使用。學生將理想住宅提案小組任務單（附件三）通用設計的原則與實例進行配對。</li> </ol> <p>參考答案：通用設計原則→實例列舉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>公平性→ (F) 便盆椅：外型像一般客廳座座椅，不尷尬。</li> <li>靈活性→ (D) 高鐵座椅：可旋轉 90 度方便同行者照料。</li> <li>易操作性→ (A) 恆溫器：具有易操作的旋轉控件，只顯示需要的資訊。</li> <li>明顯性→ (E) 樓層指標：以圖像、文字或觸摸方式讓人知道所在樓層。</li> <li>寬容性→ (B) 智能恆溫扣：可輕鬆調整，沒有精確安裝也無妨。</li> <li>省能性→ (G) 壓桿式門把：手無力轉動時，可用臀部或手肘扣下門把。</li> <li>空間性→ (C) 寬敞平順的走廊與門：輪椅使用者可自由通過。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>通用設計與無障礙空間的差異：對比無障礙坡道與通用設計坡道，通用設計相較於無障礙空間，更能滿足使用者去標籤化、重視美感的需求。</li> </ol> | 15        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>小組將通用設計實例與原則進行配對，認識通用設計概念。</p> |



| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 時間<br>(分) | 學習評量                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| <p>(二) 家庭結構的改變——談家的彈性空間：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 居所因應不同的功能劃分出不同的空間，詢問學生經驗，以入口玄關開始會先進入什麼樣的空間？一般來說自用住宅一進屋會先看間公共空間（客廳），而越深入內側越為私密空間（如臥室），其中經過的中介空間設定為家務（如廚房）或彈性空間使用。</li> <li>2. 彈性空間的重要性：由於家庭結構或突發狀況的發生，如成員增加的消長（長輩幫忙子女照顧孫輩、大學生子女放假回家暫住）或臨時有朋友來訪等，家庭需要彈性空間規劃。若能搭配活動式拉門、沙發床及成長桌椅等設施，居家空間能更具包容性，滿足不同時期的使用需求。</li> </ol> <p>(三) 家庭生命週期的居住需求：以 Duvall 家庭生命週期分成的 8 個階段，教師預先完成 2 個階段的摘要，其他 6 個階段分別由 6 組學生完成。6 位小組成員中，2 人查閱課本內容，4 人從指定閱讀資料中擷取資訊，教師邀請學生發表摘要的內容提醒，教師針對該組家庭發展任務回應，並引導學生記錄下可能未設想到的居住需求。</p> | 25        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>小組閱讀課本或指定資源閱讀資料，摘要家庭居住需求並記錄於任務單。</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>【活動二、住宅改造練習生】</b></p> <p>一、居家點子大搜查：</p> <p>環境的改變——談綠建築與智慧建築：</p> <p>(一) 更永續的住宅型態：隨著氣候變遷與科技革新，內部的結構與空間軟裝已不能完全滿足居住需求，目前世界各地出現許多的新興住宅型態，如：尼德蘭漂浮屋、日本永續建築、台北信義區陶珠隱園等，學生討論這些建築型態能有什麼樣的功能。教師歸納出這些建築具有綠建築生態、節能、減廢、健康的特點。</p> <p>(二) 綠建築與智慧建築虛擬導覽：教師示範參觀綠建築與智慧建築虛擬空間，請同學也進入虛擬空間內，蒐集可以幫助家庭生活的點子，並記錄於小組任務單上。</p> <p>二、住宅改造提案：</p> <p>依據住宅改造練習小組任務單（附件四）取得本組代表的家庭生命週期待改造的居家空間圖一張，以此圖進行家庭空間改造練習。首先點出原有空間的問題，接著運用所學的原則（即附件四上通用設計概念、綠建築、智慧建築）進行空間改造，接著小組上台分享，說明運用了哪些原則或策略提升家庭生活品質。</p>            | 15        | <p><b>實作評量：</b></p> <p>小組參訪綠建築與智慧建築虛擬空間，蒐集居家點子並記錄於任務單。</p>  |



# 教學活動內容及實施方式

時間  
(分)

# 學習評量



學生進行分享與最佳方案票選。

小結：今天的課程中，大家展現了不同面向的思考，並以人為核心的居家規劃，並巧妙運用綠建築原則提出永續住宅改造方案。大家能活用實體空間規劃的原理，也別忘了拉近家人心理空間，思考家庭成員之間的連結如何深化，營造一個溫馨的家。

## 實作評量：

小組依照家庭階段情境與居住空間圖進行家庭空間改造練習。上台發表並說明運用了哪些策略提升家庭生活品質。



## 肆、單元評量規準示例

一、單元評量建議表

| 主題             | 活動名稱              | 評量目標                                                                                                  | 評量方式 | 評量工具示例         | 評量者 |
|----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-----|
| 主題一：<br>夢想地圖   | 活動一<br>價值大拍賣      | 個人根據價值大拍賣中個人的價值排序及小組同儕的討論後，鎖定自己重視的價值前三名，並嘗試設立具體可落實的短中長期目標。                                            | 實作評量 |                | 教師  |
|                | 活動二<br>夢想兌換券      |                                                                                                       |      |                |     |
| 主題二：<br>投資理「時」 | 活動一<br>夢想實踐提案     | 1. 個人根據夢想兌換券寫下的目標依曼陀羅思考法寫下日常實踐方法。<br>2. 檢視自己的時間使用情形，並選定一項符合自身需求的時間管理方法並嘗試練習、紀錄使用過程。                   | 實作評量 | 「投資理『時』」評量工具示例 | 教師  |
|                | 活動二<br>時間管理練功坊    |                                                                                                       |      |                |     |
| 主題三：<br>投資理「財」 | 活動一<br>我財有理       | 1. 個人學習規劃自己的理財矩陣，進一步小組針對不同家庭生命週期的家庭情境規劃理財矩陣分配，並嘗試為其家庭情境做出適合的理財決策。<br>2. 根據課堂所學，再次檢視自己的理財矩陣，嘗試調整並說明原因。 | 實作評量 | 「投資理『財』」評量工具示例 | 教師  |
|                | 活動二<br>理財，家生活     |                                                                                                       |      |                |     |
|                | 活動三<br>理財挑戰 3 選 1 |                                                                                                       |      |                |     |
|                | 活動四<br>做自己的財務規劃師  |                                                                                                       |      |                |     |



| 主題       | 活動名稱           | 評量目標                                                              | 評量方式 | 評量工具示例       | 評量者 |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------|------|--------------|-----|
| 主題四：家的藍圖 | 活動一<br>理想住宅提案  | 1. 完成通用設計原則與實例配對。<br>2. 摘錄課本或文本中的家庭階段的居住需求。                       | 實作評量 | 「家的藍圖」評量工具示例 | 教師  |
|          | 活動二<br>住宅改造練習生 | 1. 參觀虛擬空間後，蒐集可運用於居家設計的點子。<br>2. 點出待改造空間的問題，結合所學居家設計原則進行改造，最後上台分享。 |      |              |     |



## 二、評量工具示例

### 【理想生活關鍵字】評量工具示例

評分說明：

1. 將各次向度的原始分數乘以權重，則為此大向度之分數，再將 5 個次向度所得分數加總即為總分。
2. 表現規準的級距可依各校學生表現程度進行彈性調整。例如，級距由四階（優秀、良好、尚可、待加強）調整為五階（優秀、良好、普通、尚可、待加強）或三階（優秀、普通、待加強）；分數級距由 10-8 分、7-5 分、4-2 分、0-1 分調整為 10-9 分、8-7 分、6-5 分、4-3 分、2-0 分或 10-8 分、7-6 分、5-0 分。

### 投資理財「時」評量工具示例

| 內容標準 | 評分等級 / 描述 |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                              | 原始分數                                                                                                             | 權重 | 分數 |
|------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|      | 向度        | 優秀 (10 ~ 8)                                                                                             | 良好 (7 ~ 5)                                                                                              | 尚可 (4 ~ 2)                                                                                   | 待加強 (1 ~ 0)                                                                                                      |    |    |
| 聚焦   | 向度        | 1. 能根據自己重視的二項價值或設定的目標嘗試依目標設定的 smart 原則各寫下 6 項以上的九宮格的曼陀羅。<br>2. 能根據夢想兌換券及曼陀羅的目標設定合理規劃一年的專案擬定計畫，且有助於目標達成。 | 1. 能根據自己重視的二項價值或設定的目標嘗試依目標設定的 smart 原則各寫下 4-6 項的九宮格的曼陀羅。<br>2. 能根據夢想兌換券及曼陀羅的目標設定嘗試進行一年的專案擬定計畫，且有助於目標達成。 | 1. 能根據自己重視的二項價值或設定的目標嘗試依目標設定的 smart 原則各寫下 3 項的九宮格的曼陀羅。<br>2. 能根據夢想兌換券及曼陀羅的目標設定嘗試進行一年的專案擬定計畫。 | 1. 能根據自己重視的二項價值或設定的目標嘗試寫下九宮格的曼陀羅，惟可實踐的方法較少或未能依照 smart 原則具體寫出。<br>2. 未能根據夢想兌換券及曼陀羅的目標設定嘗試進行一年的專案擬定計畫或此計畫無法幫助目標達成。 |    |    |





| 內容標準 | 評分等級 / 描述 |                                                                  |                                                     |                                              | 原始<br>分數                                        | 權重 | 分數 |
|------|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|----|
|      | 向度        | 優秀 (10 ~ 8)                                                      | 良好 (7 ~ 5)                                          | 尚可 (4 ~ 2)                                   | 待加強 (1 ~ 0)                                     |    |    |
| 統整   |           | 檢視自我時間管理情形，並根據想達成的價值或目標，選擇適合自己的一種時間管理方法執行並詳細記錄、反思，且有助於自身時間管理之效率。 | 檢視自我時間管理情形，並根據想達成的價值或目標，選擇一種時間管理方法執行並記錄過程及簡單反思執行狀況。 | 檢視自我時間管理情形，並根據想達成的價值或目標，選擇一種時間管理方法執行並簡單記錄過程。 | 未能檢視自我時間管理情形；無法根據想達成的價值或目標，選擇一種時間管理方法執行並記錄或不完整。 |    |    |
|      | 綜合性評語     | 總分                                                               |                                                     |                                              |                                                 |    |    |



投資理財「財」評量工具示例

| 內容標準 | 評分等級 / 描述                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                           | 原始<br>分數 | 權重 | 分數 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----|
|      | 尚佳 (10 ~ 8)                                                                                                 | 良好 (7 ~ 5)                                                                                             | 尚可 (4 ~ 2)                                                                                                  | 待加強 (1 ~ 0)                                                                                               |          |    |    |
| 向度   | 能根據個人重視的價值觀及夢想兌換券，思考個人及家庭生命階段，設定具體的理財目標（時間、金額、目標）。                                                          | 能根據個人重視的價值觀及夢想兌換券，嘗試設定理財目標（時間、金額、目標）。                                                                  | 能根據個人重視的價值觀及夢想兌換券，嘗試設定理財目標，但具體度不足。                                                                          | 未能根據個人重視的價值觀及夢想兌換券，設定理財目標或不一致。                                                                            |          |    |    |
| 分析   | 1. 個人：能清楚根據想像的生活樣貌規畫個人合理的理財矩陣並詳細說明原因（理想生活手札 p.7）。<br>2. 小組：能清楚根據家庭階段及家庭結構規畫適合其家庭情境的理財矩陣並詳細說明原因（理想生活手札 p.8）。 | 1. 個人：嘗試根據想像的生活樣貌規畫個人合理的理財矩陣並說明原因（理想生活手札 p.7）。<br>2. 小組：能根據家庭階段及家庭結構規畫適合其家庭情境的理財矩陣並簡單說明原因（理想生活手札 p.8）。 | 1. 個人：嘗試根據想像的生活樣貌規畫個人合理的理財矩陣但說明原因不完整（理想生活手札 p.7）。<br>2. 小組：能根據家庭階段及家庭結構規畫適合其家庭情境的理財矩陣，但原因說明不完整（理想生活手札 p.8）。 | 1. 個人：未能根據想像的生活樣貌規畫個人合理的理財矩陣（理想生活手札 p.7）。<br>2. 小組：未能根據家庭階段及家庭結構規畫適合其家庭情境的理財矩陣或說明與規劃的理財矩陣不一致（理想生活手札 p.8）。 |          |    |    |



綜合性評語

家的藍圖評量工具示例

| 內容標準  | 評分等級 / 描述                                                            |                                                             |                                                           | 原始分數                                                   | 權重 | 分數 |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|----|
|       | 優秀 (10 ~ 8)                                                          | 良好 (7 ~ 5)                                                  | 尚可 (4 ~ 2)                                                | 待加強 (1 ~ 0)                                            |    |    |
| 向度    | 能點出某些待改造空間的問題，並引用通用設計概念，提供符合家庭階段整體需求的改造建議，並規劃提升家人關係的設施。(家的藍圖 p.1)    | 能點出某些待改造空間的問題，並引用通用設計概念，提供符合家庭階段整體需求的改造建議。(家的藍圖 p.1)        | 能點出待改造空間的問題，但未能提供符合家庭階段或家人需求的改造建議。(家的藍圖 p.1)              | 未察能點出待改造空間的問題，亦無法提供符合家庭階段或家人需求的改造建議。(家的藍圖 p.1)         |    |    |
| 聚焦    |                                                                      |                                                             |                                                           |                                                        |    |    |
| 分析    | 能運用兩項以上綠建築原則，提升建築使用的長期的永續性。(家的藍圖 p.1)                                | 能運用一項綠建築原則，提升建築使用的長期的永續性。(家的藍圖 p.1)                         | 對綠建築原則有基本的理解，但在應用層面上仍有進步空間。(家的藍圖 p.1)                     | 未能理解綠建築原則。(家的藍圖 p.1)                                   |    |    |
| 衍生    | 能針對個人 / 家庭 / 環境的可能變化，對現有空間的改造進行系統性思考，提出可行的改造方案，並展現美感的素養。(家的藍圖 p.2-7) | 能針對個人 / 家庭 / 環境的可能變化，對現有空間的改造進行系統性思考，提出可行的改造方案。(家的藍圖 p.2-7) | 傾向點狀思考現有空間問題，未能針對現有空間的改造進行系統性思考，所提出的改造方案可行性低。(家的藍圖 p.2-7) | 傾向點狀思考現有空間問題，未能針對現有空間的改造進行系統性思考，亦無法提出改善方案。(家的藍圖 p.2-7) |    |    |
| 總分    |                                                                      |                                                             |                                                           |                                                        |    |    |
| 綜合性評語 |                                                                      |                                                             |                                                           |                                                        |    |    |



## 伍 附件

### 附件一：理想生活手札

### 價值大拍賣

如果有 100 萬來購買人生價值，要如何分配金額來購買、投資下列項目呢？排序你最重視的價值 1~10 名，再與小組討論出想購買的 5 項目標及預估出價金額，以小組名義競標

規則：

1. 起標價 5 萬，每次減價需以 1 萬為單位加碼。
2. 最終減 3 次無人再出價即出售。
3. 不得借錢，且流標後不可再回頭購買商品。
4. 小組競標時推出一位發言人負責喊價。

|    | 項目                                        | 重視順序 |    | 預計出價 | 得標價 |
|----|-------------------------------------------|------|----|------|-----|
|    |                                           | 自己   | 小組 |      |     |
| 1  | 能自由自在、不受限制的做自己想做的事                        |      |    |      |     |
| 2  | 有一份符合自己興趣，同時樂在其中的職業                       |      |    |      |     |
| 3  | 有一份穩定、有保障、不會失業的工作                         |      |    |      |     |
| 4  | 有一群時常聯繫、共患難的好朋友                           |      |    |      |     |
| 5  | 擁有溫馨美滿的家庭，包括現在及未來的                        |      |    |      |     |
| 6  | 常常在各種競賽中奪得佳績                              |      |    |      |     |
| 7  | 戶頭裡的錢除了夠自己用，還有餘力幫助朋友或捐款                   |      |    |      |     |
| 8  | 過上充滿冒險、有挑戰且刺激的生活                          |      |    |      |     |
| 9  | 能成為在公司或工作上有影響力、舉足輕重的人                     |      |    |      |     |
| 10 | 身體健康、終生沒有病痛                               |      |    |      |     |
| 11 | 能心平氣和、情緒穩定的解決面對的問題                        |      |    |      |     |
| 12 | 能因為有智慧及成熟而順利幫助他人解決問題                      |      |    |      |     |
| 13 | 每天都有好心情                                   |      |    |      |     |
| 14 | 談一場轟轟烈烈、刻骨銘心的戀愛                           |      |    |      |     |
| 15 | 能成為某個領域或某個技術的高手或專家<br>(例：餐飲界、電玩界、歌手界、設計界) |      |    |      |     |
| 16 | 擁有好名聲，大家只要提到你都讚賞有加                        |      |    |      |     |
| 17 | 有一位非常包容你各項缺點的伴侶，並且相伴一生                    |      |    |      |     |
| 18 | 未來常和一群人一起體驗喜歡的事                           |      |    |      |     |



|    |                        |  |  |  |  |
|----|------------------------|--|--|--|--|
| 19 | 擁有姣好的外貌條件（身材、臉蛋、比例等）   |  |  |  |  |
| 20 | 能與欣賞的偶像共度一天美妙時光        |  |  |  |  |
| 21 | 擁有一台超酷炫、最新款或自己喜歡的機車或汽車 |  |  |  |  |
| 22 | 常到世界各地旅行、環遊世界          |  |  |  |  |
| 23 | 擁有每次推出最新的 3C、科技 產品     |  |  |  |  |
| 24 | 一生都能享受美食，又無健康之虞        |  |  |  |  |
| 25 | 在喜歡的地方擁有一座夢寐以求的住宅      |  |  |  |  |
| 26 | 與自己的小孩無話不談             |  |  |  |  |
| 27 | 享有快樂無憂的退休生活和健康的老年      |  |  |  |  |

再選一次，如果只能留下 3 項，你會選擇哪些項目呢？請用螢光筆筆記。

1. 在活動中，我印象最深刻的是：\_\_\_\_\_
2. 我和小組的想法不一樣的地方是：\_\_\_\_\_
3. 我們還有 \_\_\_\_\_ 元沒花完，若有機會我會想買：\_\_\_\_\_

常見的價值觀

| 愛   | 改變         | 良好的<br>家人關係 | 知識   | 擁有財務<br>保障  | 和平  | 歸屬感        |
|-----|------------|-------------|------|-------------|-----|------------|
| 成就  | 有意義的<br>工作 | 金錢          | 誠實   | 自由          | 健康  | 創意         |
| 社群  | 幫助他人       | 永續的<br>環境   | 休閒娛樂 | 冒險          | 學習  | 名留青史       |
| 快樂  | 誠信         | 領導他人        | 旅行   | 獨立          | 信任  | 親密關係       |
| 安全感 | 影響他人       | 時間          | 專業能力 | 分享          | 獨立  | 友誼         |
| 成長  | 智慧         | 權利          | 成功   | 舒適的<br>居家空間 | 被認同 | 發揮全部<br>潛力 |

表格僅列出部分價值觀，教師可依照學校地區特性，彈性調整價值觀列表

4. 根據上方常見的價值觀或你想到的其他價值觀，寫下最重視的 2 項價值及原因：

(1) 有了 \_\_\_\_\_ (價值)，可以 \_\_\_\_\_

(2) 有了 \_\_\_\_\_ (價值)，可以 \_\_\_\_\_



## 夢想兌換券

寫下計畫有助於目標達成，根據自己重視的價值，依照達成的時間長度，寫下 1~3 件目標。

**1 年**

1. 我想做到 / 獲得 / 成為 \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
2. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
3. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)

**5 年**

1. 我想做到 / 獲得 / 成為 \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
2. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
3. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)

**10 年**

1. 我想做到 / 獲得 / 成為 \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
2. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)
3. \_\_\_\_\_ (預計達成時間: \_\_ 年 \_\_ 月)

## 夢想曼陀羅

將上述目標選擇二項填入九宮格的中間格子，並思考可行的日常實踐方法，寫於其他格子中。

|        |       |  |
|--------|-------|--|
| 日常實踐方法 |       |  |
|        | 重視的目標 |  |
|        |       |  |

|        |       |  |
|--------|-------|--|
| 日常實踐方法 |       |  |
|        | 重視的目標 |  |
|        |       |  |



## 夢想專案擬定

以專案的角度，將上述曼陀羅寫的實踐方法規畫成一系列簡單、具體的小任務，設定時間完成並追蹤執行狀況，以準時達成目標。例如：籌畫母親節或朋友生日慶祝活動、籌備 12 月底的社團成發表演、準備明年 1 月的學測考試、暑假的旅遊計畫等等。選擇上述的幾項目標，嘗試規劃一年計畫。

|      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| ___月 | ___月 | ___月 | ___月 | ___月 | ___月 |
| ___月 | ___月 | ___月 | ___月 | ___月 | ___月 |



## 夢想專案擬定

嘗試規劃步入社會後的第一份薪水 30000 元，以一整個月為期間來做規劃；並根據夢想兌換券，選 1 項目標，思考可能的金錢使用以利達成目標。

我的理財目標：預計在 \_\_\_\_\_ 年內，購買／達到（目標）\_\_\_\_\_ 為達到此目標預計會花費 \_\_\_\_\_ 元。

| 生活費 _____ %       | 儲蓄 / 投資 _____ %                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食：_____ 元         | 儲蓄：_____ 元                                                                                                                   |
| 衣：_____ 元         | 投資：                                                                                                                          |
| 住：_____ 元         | <div style="text-align: center;">           5      4      3      2      1<br/>           高風險高報酬 ←————→ 低風險低報酬         </div> |
| 行：_____ 元         | （ ）_____ 元                                                                                                                   |
| 育：_____ 元         | （ ）_____ 元                                                                                                                   |
| 樂：_____ 元         | （ ）_____ 元                                                                                                                   |
| 風險管理 - 保險 _____ % | 其他 _____ %                                                                                                                   |
| 意外險：_____ 元       | 孝親費：_____ 元                                                                                                                  |
| 醫療險：_____ 元       | 學貸：_____ 元                                                                                                                   |
| 其他保險：             | 車貸：_____ 元                                                                                                                   |
|                   | 房貸：_____ 元                                                                                                                   |
|                   | 信用卡卡費：_____ 元                                                                                                                |

請說明想像的生活樣貌及分配財務的原因：

再次檢視後，我做了哪些調整？





## 家庭生命週期 X 理財矩陣

請依情境規劃合適的家庭消費在理財矩陣中

一、家庭生命階段：A 成人單身 B 新婚階段 C 家有學齡前兒童 D 家有青少年 E 老年退休家庭

二、家庭月收入：\_\_\_\_\_ 元

三、理財矩陣：

| 生活費 _____ %                                                                | 儲蓄 / 投資 _____ %                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食：_____ 元<br>衣：_____ 元<br>住：_____ 元<br>行：_____ 元<br>育：_____ 元<br>樂：_____ 元 | 儲蓄：_____ 元<br>投資： <div style="text-align: center;">             5      4      3      2      1<br/>             高風險高報酬 ←————→ 低風險低報酬           </div> (   ) _____ 元<br>(   ) _____ 元<br>(   ) _____ 元 |
| 風險管理 - 保險 _____ %                                                          | 其他 _____ %                                                                                                                                                                                           |
| 意外險：_____ 元<br>醫療險：_____ 元<br>其他保險：                                        | 孝親費：_____ 元<br>學貸：_____ 元<br>車貸：_____ 元<br>房貸：_____ 元<br>信用卡卡費：_____ 元                                                                                                                               |

請說明家庭階段、家庭結構，及為其分配財務的原因。

不同家庭生命階段，可能有哪些不同的理財目標、需求、投資策略？



附件二：不同家庭生命週期家庭情境

|     |                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 情境一 | 25 歲的阿竹，一個人隻身到外縣市工作，剛找到一份月薪 30000 的工作，自行租每月 6000 元的雅房，並有 1000 元的就學貸款還款。阿竹希望未來能繼續晉升，因此趁年輕時多元學習充實自我，同時希望在 30 歲以前可以存到 50 萬跟伴侶結婚生子。                                                       |
| 情境二 | 承勳跟嘉恩是一對新婚三年的夫妻，兩人各自有工作一個月薪水可達 85000 元，目前租房每月 15000 元，並要給雙方父母孝親費共 15000 元。此外兩人都很喜歡學東西，平日下班後會上網學線上課程，假日時兩人會一起去看電影、野餐等休閒放鬆，但他們也很努力存錢，希望 8 年內可以存到 240 萬買房子的頭期款。                          |
| 情境三 | 彥芝跟政翔有兩個分別為 3 歲和 5 歲的孩子，夫妻倆每月有 100000 的薪水生活，為了好活動今年買了車，身上有每月 10000 的車貸，每個月要給父母 15000 的孝親費。雖然日子沒有很寬裕，但對於孩子的教育發展也是全力以赴，希望未來孩子可以找到喜歡的事物，他們會全力支持孩子想前進的方向，因此有定期幫孩子存教育基金外，也會安排相關活動課程給孩子們體驗。 |
| 情境四 | 義祥跟奇樺有一個高中的孩子子棋，夫妻倆每月有 100000 的薪水生活，兩年前買房，身上有每月 25000 的房貸，每個月要給父母 10000 的孝親費。因為子棋正值高三，平時為了課業除了有補數學跟英文，這段期間家庭也較少有休閒活動，不過義祥跟奇樺還是有持續為了退休生活做準備。                                           |
| 情境五 | 智誠跟祐希已經退休，夫妻倆每月共有 60000 元的退休金，加上孩子們給的孝親費共 20000 元，保險繳費已期滿，貸款也都付清，然身體狀況大不如從前，時常需要跑醫院。平時興趣就是兩夫妻在台灣、各國旅遊，偶爾去孩子家探望與孫子互動，閒錢再拿去投資，希望未來可以幫助孩子們買房。                                            |

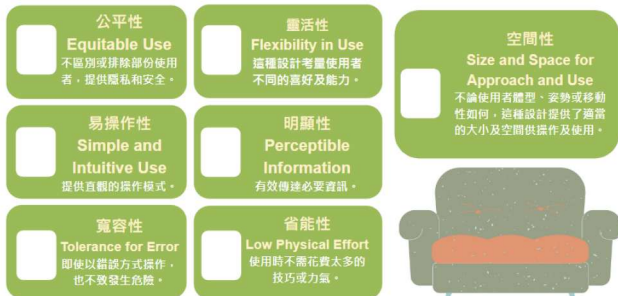


## 理想住宅提案 小組任務單

### 一、認識通用設計：

通用設計是 1980 年代起源於美國的概念，由設計師羅納德·梅斯所提倡。主張透過簡單易懂的方式，使每個設計及生產的物品都能夠更大範圍地被使用。請將以下 7 個通用設計的「原則」與「實例」的英文代號進行配對。

### 通用 設計 7原則



## 理想住宅提案 小組任務單

### 二、家，從心出發：

家庭隨著不同生命週期的變化，產生不同的發展任務，住宅空間可能也需要有所調整。不同階段的家庭有哪些居住需求呢？請依照各組所代表的家庭生命週期，用 1~2 句話將家庭的居住需求寫在便利貼上並黏貼在下方表格中。

|                                                         |                                             |                                             |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| （便利貼黏貼處）<br>配合課本中「家庭生命週期」內容，依據家庭發展任務，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） | （便利貼黏貼處）<br>根據指定閱讀資料中的內容，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） | （便利貼黏貼處）<br>根據指定閱讀資料中的內容，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） |
| （便利貼黏貼處）<br>配合課本中「家庭生命週期」內容，依據家庭發展任務，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） | （便利貼黏貼處）<br>根據指定閱讀資料中的內容，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） | （便利貼黏貼處）<br>根據指定閱讀資料中的內容，寫出此家庭階段的居住需求。（1 人） |

### 三、居家點子大搜查

綠建築與智慧建築是未來建築發展趨勢，不妨運用這些點子讓居家生活更美好。請 2 人一組進入綠建築與智慧建築 360 度環景空間，蒐集綠建築、智慧建築的設計點子。

|                                     |                                      |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| （便利貼黏貼處）<br>綠建築中的設計如何提升家庭生活品質？（2 人） | （便利貼黏貼處）<br>智慧建築中的設計如何提升家庭生活品質？（2 人） | （便利貼黏貼處）<br>智慧建築中的設計如何提升家庭生活品質？（2 人） |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



#### 附件四：住宅改造練習生小組任務單

試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

### 住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？



新婚階段

第一組



課程模組示例一

理想生活關鍵字



試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

**住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？**

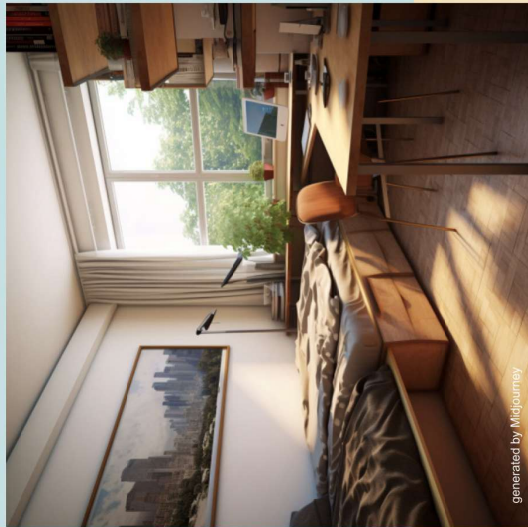


## 第 組



試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

## 住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？





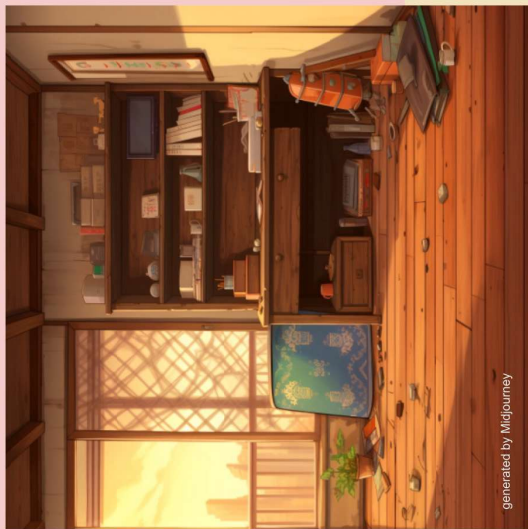
試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？

第 組



家有  
青少年

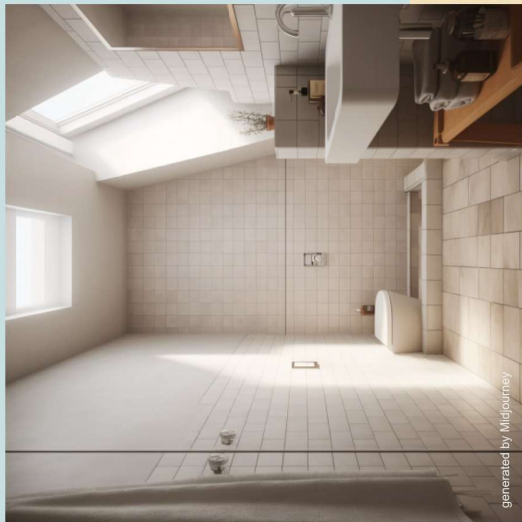




試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

## 住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？

### 第 組



試著運用課堂中學習的概念（通用設計）及蒐集的居家點子（綠建築、智慧建築），為家庭重新打造住宅環境。

## 住宅改造提案：用便利貼標示出原始空間需要改造的原因，並畫出新的設計稿，說明這樣的改造如何提升居住者未來福祉？

### 第一組



老年  
階段



## 陸、參考資料

### 一、參考書籍

1. 漂亮家居編輯部（2022）。小家庭住宅設計學：掌握親子不同階段需求，解構格局、機能、材質完全滿足。麥浩斯。
2. 電腦玩物站長 Esor（2020）。時間管理的 30 道難題：為什麼列出待辦清單更拖延？幫你克服拖延、養成習慣、達成目標！。PCuSER 電腦人文化。
3. 柳韓彬（2021）原子時間：奇蹟的晚間 4 小時，改變人生、收入翻倍，社畜獸醫的時間管理實證。寫樂文化。
4. 家政教學錦囊第 17 袋（2023）。家政學科中心。

### 二、網路資源

1. WHOQOL Group(1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. Social Science & Medicine. 46(12), 1569-1585.
2. 行政院主計總處（2022）。111 年家庭收支調查報告。  
取自 [https://ws.dgbas.gov.tw/001/Upload/466/ebook/ebook\\_248815/pdf/full.pdf](https://ws.dgbas.gov.tw/001/Upload/466/ebook/ebook_248815/pdf/full.pdf)
3. 行政院主計總處、內政部（2022）。房屋狀況及居家品質。  
<https://www.ey.gov.tw/state/E01934D402D13ED7/d8582b41-8aa9-454d-9a9a-9f9dde6d4c6d>
4. 有巢氏房屋。換屋族平均一生換三次 你是第幾換？。  
取自 <https://www.u-trust.com.tw/CA2/CA030101.asp?Pkey=%7B30DE43A2-8CA8-4FAD-830F-1334CCA44A12%7D&CategoryID=%7BA0287DFE-7B82-47FD-89D2-07322D94533F%7D>
5. 自由空間教育基金會。UD 七原則。取自 <http://www.ud.org.tw/ud-house/>
6. 通用設計工作室（2018）。校園導入通用設計的重點。  
取自 <https://udfish.tw/articles/447-campus-01>
7. 內政部建築研究所。智慧化居住空間展示中心 360 智慧導覽空間。  
取自 <https://tabc.z11.web.core.windows.net/#/>
8. 獨立評論@天下（2018）。說到底，什麼是通用設計？。  
取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/428/article/8446>
9. 臺灣高鐵。  
無障礙服務 <https://www.thsrc.com.tw/ArticleContent/dba4ecd0-5ef0-45d2-aa64-bcecdf7d5de?breadcrumbs=17b156fd-3e99-4d48-a63f-6dbc77823af3>
10. Frolic Studio。The 7 principles of Universal Design。  
取自 <https://www.frolicstudio.com/insights/universal-design>



11. Idei Club。Wayfinding signage。取自 <https://en.idei.club/24708-wayfinding-signage.html>
12. 獨立評論@天下（2019）。讓大家都可以用」有多重要？廠商的細心與貼心，就隱藏在細節設計中。取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/428/article/8137>
13. 幸福空間（2020）。走廊【風水特輯】最容易忽略的規劃細節！「走廊」也是家庭和睦的關鍵。取自 [https://hhh.com.tw/HHH\\_NEW/columns\\_detail/4375.php](https://hhh.com.tw/HHH_NEW/columns_detail/4375.php)
14. 窩新生活照護。大家來找碴 - 無障礙和通用設計到底兜位無共款。  
取自 <https://www.warmthings.com.tw/blog-post/%E5%A4%A7%E5%AE%B6%E4%B%E%86%E6%89%BE%E7%A2%B4-%E7%84%A1%E9%9A%9C%E7%A4%99%E5%92%8C%E9%80%9A%E7%94%A8%E8%A8%AD%E8%A8%88%E5%88%B0%E5%BA%95%E5%85%9C%E4%BD%8D%E7%84%A1%E5%85%B1%E6%AC%BE/>
15. 江梓瑋（2019）。從家庭生命週期觀點探討住宅平面配置之開放性。  
建築學報, (108\_S), 1-10。取自 <https://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=416020>
16. 台北市居住空間通用指南（2009）。台北市政府發展局。  
取自 <https://www.wisdomfun.com.tw/publication1001.html>
17. The Magic School of Green Technologies（2010）成功大學力行校區綠色魔法學校。  
取自 <https://www.msgt.org.tw/>



