

【衣】

活動一：會縫裂開衣服

步驟一：畫縫合線。

步驟二：將兩片布塊重疊放平。

步驟三：縫法示範。

步驟四：親手縫製。

步驟五：打結。

步驟六：完成。

你有使用針線縫合的經驗嗎？

讓我們利用兩片小布塊做練

習，試著將它們縫在一起。



以上的縫衣步驟，你可以做得到哪幾個呢？為什麼？

在縫衣過程中，你，得心應手嗎？有哪幾個步驟，對你來說是困難重重呢？



回饋時間

請與同學分享練習的成果，並討論可以如何改進。

【知識充電站】

平針縫：這是日常生活最常用的針法，縫線均勻、整齊是最基本要求。

回針縫：當車縫線脫落時，運用此種針法會讓人誤以為是縫衣機車縫出來的。

斜針縫：褲管、裙擺、摺邊脫線，學會了斜針縫技巧，從正面幾乎看不出縫線。

交叉縫：由於縫線造形宛如眾鳥展翅飛翔，所以又稱之為「千鳥縫」。

藏針縫：無法從背面縫合時，它可以讓你從正面縫合卻看不到縫線。

毛邊縫：是讓布的邊緣不易毛邊，若能善用縫線顏色變化，也具有固定和裝飾的雙重效果。

鉤子、釦子的縫法（釦眼縫）：結實、美觀的釦眼縫，可讓人不必擔心裙鉤、褲鉤脫落的危險，而且它可用在手工開釦洞上，使剪開的釦洞美觀又不毛邊。

出處：康軒版五下綜合課本

http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn_kh/cloth/cloth4/cloth4-1.htm

【食】

活動一：會燒開水

步驟一：會在水壺內裝水，並蓋好壺蓋。

步驟二：會開關瓦斯爐火(電磁爐電源)。

步驟三：會等待水燒開，不任意離開。

步驟四：待壺內的水翻滾時，掀蓋煮沸三至五分鐘後，關上爐火(電磁爐電源)。

【知識充電站】

燒開水時，建議最好位於通風良好處，讓蒸發氣體散出，使用飲水機煮水時，

若是按下除氯鍵，最好不要站在飲水機旁邊，以免吸入蒸散於空氣中的氣體。

而用瓦斯爐燒開水、煮湯也有潛在性的危險，如果將容器裝到十分滿，萬一水

滾之後溢出，可能澆熄爐火，導致瓦斯外洩。因此建議燒開水、煮湯時，水最

好只裝七分滿。此外，當發現瓦斯外洩時，務必記住先關閉瓦斯，再打開窗戶，

以免引起火花演變成瓦斯爆炸。

活動二：會洗碗筷

步驟一：先把剩飯殘羹倒進垃圾袋。

步驟二：特別油膩的碗盤先用紙巾擦乾淨。

步驟三：把所有的餐具用洗碗巾(軟的菜瓜布…)沾上洗碗精刷乾淨。

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

步驟四：把所有餐具用清水沖乾淨。

步驟五：把所有餐具分類整齊放進烘碗機。

步驟六：蓋好烘碗機。

步驟七：把烘碗機滴水盤裡的水倒乾。

步驟八：設定烘碗機的時間把碗烘乾。

下列圖片，是洗碗筷所需要的物品，你可以說出它們的名稱嗎？還有哪些必備的物品還未列出呢？

補充物品：_____



經過步驟大解析後，你
會洗碗筷了嗎？

Let' s go !!!

洗碗筷，有沒有訣
竅呢？大家一起動
動腦吧！



【知識充電站】

正確的洗碗步驟，其實不需要用掉很多的洗碗精，關鍵就在用法上了！為了讓碗盤洗乾淨，所以我們先用水把碗盤上的殘渣、油漬沖掉或是用餐巾紙、舊報紙擦拭！然後再把碗盤浸到稀釋過洗碗精的水裡，利用菜瓜布，把碗盤上的髒污刷洗乾淨！最後用清水把泡沫一沖，就乾淨溜溜啦！

出處：<http://web.dfps.tp.edu.tw/~t87134/f9.htm>



【住】

活動一：知道自家安全逃生方法

●逃生避難時：

- (1) 不可搭乘電梯。
- (2) 以毛巾或手帕掩口，可避免濃煙的侵襲。
- (3) 濃煙中採低姿勢爬行，頭部愈貼近地面愈佳，但仍應注意爬行的便利及速度。
- (4) 沿牆面逃生。

●在室內待救時：

- (1) 用避難器具逃生（包括繩索、軟梯、緩降機、救助袋…等）。
- (2) 塞住門縫，防止煙流進來。
- (3) 設法告知外面的人。
- (4) 至易於獲救處待命。

(5) 要避免吸入濃煙。

●無法期待獲救時：

(1) 以床單或窗簾做成逃生繩。

(2) 可利用屋外排水管逃生。

(3) 非到萬不得已，絕不可跳樓。



你知道這是什麼東西
嗎?它有什麼用處呢?

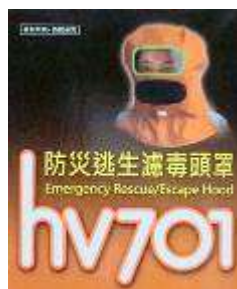
以下為各式逃生器材，請看圖說說看各項器材的使用方式。



逃生方向指示燈



逃生槌



逃生面具



逃生緩降機

以下為消防栓的使用步驟，請看圖說說看。



1. 按下警報器，
左邊的紅燈閃滅。



2. 地區警鈴鳴響。



3. 延伸水帶。



4. 轉動制水閥。
※水帶不能有打摺，接
頭接合情形需良好。

除了學會使用防災設備，災害發生時，還可以向哪些單位或機構請求協助？



警察局



消防隊

還有嗎？



讓我們來演練看看，當身處危險情境或災害時，要如何運用各種應變措施呢？

火災發生時……



火災發生時的應變措施：

- 如果火勢較小，可以使用消防栓或滅火器滅火。
- 在濃煙中，應該用溼毛巾掩住口鼻，採低姿勢靠牆爬行。
- 發現火災或逃出火場後，要盡快撥 119，請求協助；撥打電話時，要清楚說出火災的所在位置。

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

地震發生時……



地震發生時……



地震發生時的應變措施：

- 要鎮定，不要慌張。
- 拿東西保護頭部，蹲在桌子旁邊，而且頭部不能高過桌面。

出處：<http://www.tw.org/safety/fire-1.html> 康軒版 6 上綜合

4 【行】

活動一：會自己搭公車



高雄公車站



公車路線



高雄市公車



公車站牌

搭乘公車的步驟 1



到公車站

搭乘公車的步驟 2



上車投錢

或刷「一卡通」

搭乘公車的步驟 3

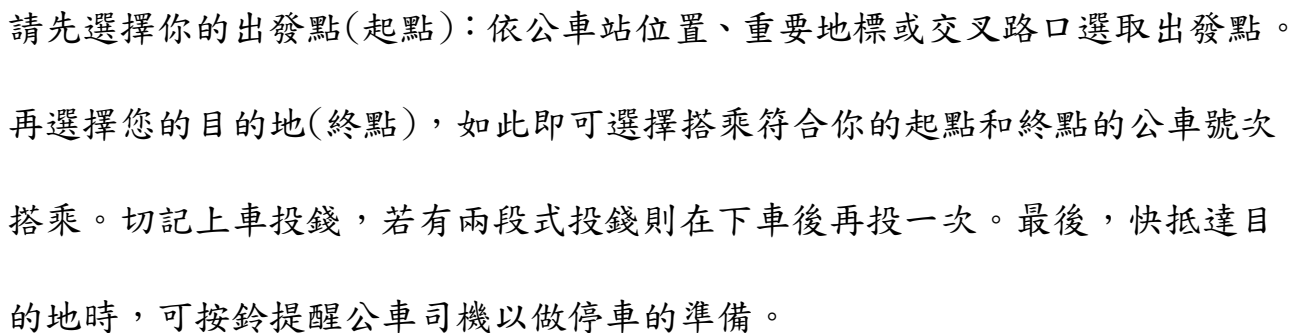


下車
鈴

按鈴準備下車

下面是高雄市公車路線圖，說說看你的家在哪一站？公車路線行經哪些地方呢？

【知識充電站】



活動二：會自己搭捷運



學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

搭乘捷運的步驟：



1. 依標誌指引尋找捷運站。



2. 找到捷運站出入口後，進入捷運站。



3. 前往自動售票機購買車票。



4. 購票步驟。



5. 進出感應開門。



6. 依據目的地站名選擇乘車方向。



7. 於開門前排队等候。



8. 車到站開門開時，中間下車，左右上車。



9.留意到達站名準備下車



10.離開捷運站

出處：http://www.krtco.com.tw/train_info/service-2a.aspx

利用假日與你的家人一起去搭乘捷運吧！並寫下你的起點_____，
終點_____，所需費用_____元。

【知識充電站】

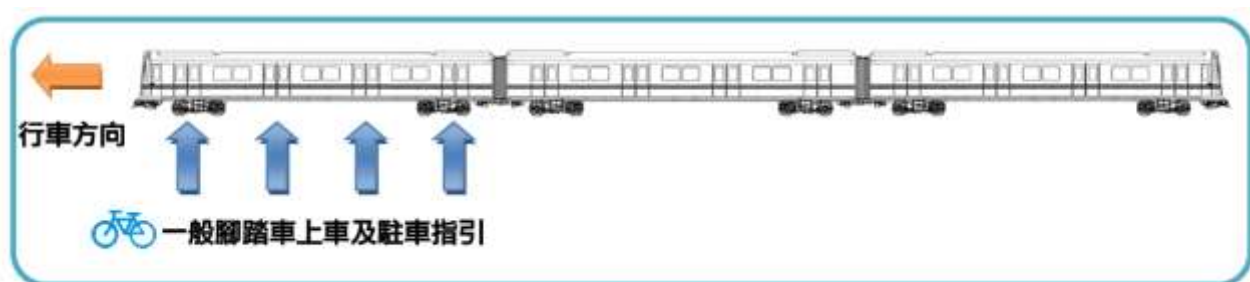
●高雄捷運局規定於大眾捷運系統禁止飲食區內飲食，嚼食口香糖或檳榔，或隨地吐痰、檳榔汁、檳榔渣，拋棄紙屑、煙蒂、口香糖、瓜果或其皮、核、汁、渣或其他一般廢棄物，或未經許可攜帶動物進入站區或車輛內。將處以新臺幣一千五百元以上七千五百元以下罰鍰。

●攜帶一般腳踏車搭乘捷運應行注意事項：

採人車合併收費，單趟不限里程，一律全票收費新台幣 100 元。（車身折疊後尺寸長寬高合計在 205 公分以下之非動力式折疊腳踏車，可免加收費用進站。）進出車站時使用車站內外之無障礙坡道及電梯（每次使用最多限二輛），並僅可牽行或攜行，不可騎乘或滑乘。進入車廂後限停放第一節捷運車廂的第一、二、三、四個車門區域，每一車門區限停一輛腳踏車，每列車可停 4

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

輛，且不得佔用無障礙空間，並應停放於車門中間之立柱兩側，腳踏車停於旅客與立柱中央，並與列車行駛方向垂直(如下圖)。



出處：http://www.krtco.com.tw/ticket_info/train-illegal.aspx

http://www.krtco.com.tw/ticket_info/bicycle-info.aspx

5 【體育】

活動一：會玩一種民俗體育活動

以下有幾張民俗體育活動的照片，你能夠分辨各是哪些活動嗎？

- A. 扯鈴 B. 打陀螺 C. 跳繩 D. 踩高蹺 E. 踢毽子



小朋友，你會這些民俗體育嗎？請大試身手一下吧！



大顯身手

除了上述這些民俗體育活動外，你還知道哪些呢？可以試著表演看看嗎？

【知識充電站】

民俗體育之範疇，為一個民族在本身居住的地方，共同創造、傳承及延續下來的一種身體運動文化，並透過大肌肉的活動來達到身心教育之目的。其發展的特性分成下列三類：

一、與節日、祭祀相關的體育活動：如登高、龍舟、民俗舞蹈、舞龍、舞獅及各種陣頭等。

二、以強身為主要目的的體育活動：如國術、太極拳等。

三、從遊戲中發展出的體育活動：如秋千、踢毽、跳繩、陀螺及扯鈴等。

出處：http://web.nutn.edu.tw/gac350/Educational_Websites/Periodical/9/204-213.htm

活動二：會做健身操

聽說 Lucy 時常做運動，身體健康精神好，Lucy！妳是那ㄟ這麼教。身體健康精神好，規律運動不可少，沒事常做健身操，全身運動功效好。喂~ 同學！歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排，麥聽我就報乎你知，Come on everybody 同齊來，噯就 1 3 5，噯就 2 4 6，實在真厲害，大家同齊來！



你今天 Safe!Out! 了嗎???

唸完 RAP 的你，是不是心癢癢的呢?讓我們一起來動動吧!

想想看，做完健身操後，你的身體有什麼變化呢?與大家分享一下吧!

出處：<http://cal.tpec.edu.tw/?open>

6 【樂】

活動一：會在班上設計表演舞蹈

以下圖片中的舞蹈，你看過哪幾種呢?可以說說它們各是哪種類型的舞蹈嗎?



大顯身手

除了圖片中這些舞蹈之外，你還知道哪些呢？可以試著表演看看嗎？

【下戰帖】請採取小組討論方式，表演一段 5 分鐘的舞蹈，並帶領著大家一起動起來吧！

7 【說話技巧】

活動一：會在班上演講或報導一事件



哇!照片中的她們，對著大家演講，真是勇敢呢!如果照片中的主角換成是你，你能夠侃侃而談嗎?讓我們來練習看看吧!

新聞報報

報告的主題：

工作分配事項：

演說訣竅：

*注重儀表

*事前周詳準備

*利用聲音的魅力

*抓住聽眾的注意力

*在挫折與經驗中求進步、成長

除了上述這些「小撇步」，你還想到什麼?分享一下吧。

口頭報告草稿：

老師、各位同學大家好：

我(們)是○○○，今天我(們)

要報導的主題是：

報告完畢!謝謝大家!



8 【傳達技巧】

活動一：會使用手機

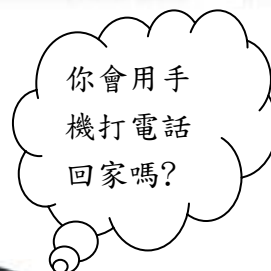


撥打市內電話用戶：

按 0 + 區域號碼 + 用戶號碼 + 發話鍵，例如：

0 + 2 + 6636 - 1600 + 

區域號碼 + 用戶號碼 + 發話鍵



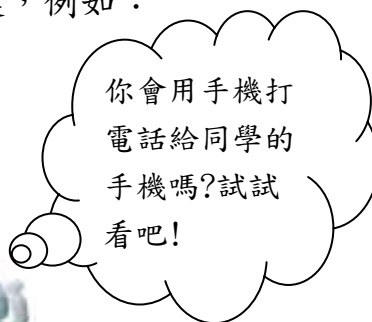
撥打行動電話用戶：

按行動電話識別碼 + 受話端用戶號碼 + 發話鍵，例如：

撥叫 0935 台灣大哥大電話的客戶

0935 - 120867 + 

電話號碼 + 發話鍵



撥打國際電話：

按國際線代號 + 該國國碼 + 區域號碼 + 客戶號碼 + 發話鍵，例如：

台北撥往美國的國際電話

002 + 1 + 408 + 123 - 46578 + 

國際線代號 + 美國國碼 + 區域號碼 + 用戶號碼 + 發話鍵

【知識充電站】

緊急或服務電話：

• 110 報案(免費) • 119 火警(免費) • 105 查號 • 117 報時

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

- 1 1 2 緊急救難專線〔免費〕 • 1 1 3 全國婦幼保護專線
- 1 6 6 或 1 6 7 氣象報告 • 1 9 8 0 救國團張老師輔導專線
- 1 0 6 英文查號台 • 1 9 5 0 消費者服務專線 • 1 6 8 高速公路路況報導
- 1 9 6 8 智慧型國道即時路況語音查訊系統 • 1 9 9 5 「您救救我」生命線

※手機打不通的時候會自動轉到語音留言，聽到嘟聲後，就可以開始留言，留言完畢請按下「*」字鍵；快速留言請按「#」字鍵。

出處：<http://service.taiwanmobile.com/servlet/Satellite?cid=1127891224735&pagename=Consumer/Page/conMainPageT>

【生活技巧】

活動一：會使用照相機拍照

步驟一：先觀察景物或景物與人，決定在何地拍照。

步驟二：決定用那種功能模式拍照。

步驟三：以相機觀景窗大致初步構圖取景。

步驟四：注意拿相機的正確姿勢。

步驟五：正確構圖取景原則：

- 以伸縮鏡頭或攝影者走近、退後取景。
- 變換攝影位置〈上下左右都可以是攝影角度〉。
- 指示被攝者移動位置或擺姿勢。

步驟六：鎖焦〈輕按快門按鈕〉→重新構圖取景→按下快門。





拍照小高手

你是拍照小高手嗎?請拿相機拍一張
美麗或帥氣的照片吧!!

【知識充電站】

如何使用與保養相機呢?以下十點建議，您做到了嗎？

- (1) 詳讀說明書，避免沾到水。
- (2) 使用一般之前，可將相機空轉數次，檢驗有否故障。
- (3) 相機不用時，最好將電池拆除，以免日久發生接觸不良及損壞。
- (4) 已經裝上軟片的相機，最好能夠在三個月之內拍完，以免發生化學作用，減短相機壽命。
- (5) 儘量避免相機沾到雨水、灰塵等，如在這些情況下拍攝，相機使用後一定要擦拭乾淨，並將電池取出。
- (6) 使用照相機之前，最好先檢查照相機鏡頭，看看是否有發霉現象。
- (7) 如果照相落入海水，該怎麼辦呢？當你的照相機無意中落入海水中，應保持「機不離水」的狀態，儘快找清水或自來水沖掉，以減低其所沾附的鹽分，並趁相機水分未乾，以塑膠袋包封，立即送到專業修理站急救，稍有延誤將使相機機身銹蝕，造成無法補救的損失。
- (8) 保養要得法，相機壽命長。不可使用衛生紙、手帕或眼鏡布來擦拭。常用的擦鏡工具有拭鏡紙、拭鏡布、拭鏡液及吹氣球等。

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

(9) 灰塵是相機最大的敵人，而且它又是無孔不入，所以如要減低受害程度，最好在鏡頭前附加無色濾光鏡做為保護，除要避免相機接觸到塵埃、油污、手汗外，相機內部更要保持乾淨。

(10) 一般相機用畢，最好把皮套脫下來，電池取出，快門放鬆，光圈全開，鏡頭拿下，蓋上前後蓋，先以酒精或拭鏡液擦拭機身，保持乾淨，放置於防潮箱內。

出處：<http://class.hyes.tyc.edu.tw/~art/photo/groups.php>

活動二：會去超商購物



小朋友!你有去超商的經驗嗎?

買過哪些東西呢?購買物品時

需要注意哪些細節呢?



請將你去超商購物的戰利品紀錄下來，並且試著與大家分享一下你的購物經驗吧!

學校本位課程~『新世紀兒童生活大考驗』：五年級

【知識充電站】



出處：<http://kids.ey.gov.tw/cp.aspx?n=C5B39410DEB35AA5>