

健康管理與社會關懷科 - 教師參考資料

主題冊 5 – 社群健康 – 人際關係					
關鍵問題	期望的學習成果 (學生能夠...)	教學重點	課程評估指引 / 課程補充材料	教學活動 / 教材例子	評估例子
<ul style="list-style-type: none"> 人際關係如何影響個人健康？ 如何發展及維持健康的人際關係？ 	<ul style="list-style-type: none"> 識別不同的人際關係及這些關係如何影響個人成長 	5.1 健康的關係 <ul style="list-style-type: none"> ● 社交健康 (主題冊 2) ● 社交網絡的重要 (主題冊 7) ● 不同的人際關係 <ul style="list-style-type: none"> ■ 關係的種類 – 家庭關係、朋輩關係、親密關係和工作地方的上司、同事、下屬的關係等 	4D 1 - 健康的關係 1C2 – 課程補充材料	*人際關係問卷調查	
		<u>關係的建立及發展 (5.2 – 5.4 作為例子)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 對健康的影響 (5.2 家庭關係) <ul style="list-style-type: none"> ■ 人際關係對個人發展的正面和負面影響 ■ 社教化 (主題冊 1) ● 影響關係的建立及發展的因素 (5.3 朋輩關係) <ul style="list-style-type: none"> ■ 人際關係的發展，例如朋友關係 - 開始、穩定、知己、結束等 ■ 健康關係的障礙 ■ 朋輩 <ul style="list-style-type: none"> - 滿足社交及情感需要 - 朋輩壓力及個人身份認同 - 朋輩對生活方式和各種危害健 	4D 1 - 健康的關係 1C2 – 課程補充材料 1C2 - 人際關係的轉變 1C3 - 家庭在人生不同階段的轉變 1C2 – 課程補充材料 1C3 — 課程補充材料 1B 3 朋輩	*友誼搭橋分組遊戲(禮堂進行) *電影片段《哥哥我愛你》 *校園野外定向	描述並解釋這轉變 (家庭人數下降) 對家庭社教化角色的影響

主題冊 5 – 社群健康 – 人際關係					
關鍵問題	期望的學習成果 (學生能夠...)	教學重點	課程評估指引 / 課程補充材料	教學活動 / 教材例子	評估例子
		<p>康行為之影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人生不同階段關係的轉變 (5.2 家庭關係) <ul style="list-style-type: none"> ■ 不同階段家庭關係的轉變 <ul style="list-style-type: none"> - 親子關係、兄弟姊妹關係、朋友、情侶、工作關係 - 父母與子女關係，兄弟姊妹的關係及核心家庭以外的關係的轉移 ● 家庭在人生不同階段的轉變 <ul style="list-style-type: none"> ■ 獨立成人 ■ 締結婚姻 ■ 為人父母 ■ 照顧家庭成員 ● 家庭結構：例如核心家庭、延伸家庭、重構家庭及單親家庭 <ul style="list-style-type: none"> ■ 核心家庭與延伸家庭的聯繫 ■ 家庭轉變 (主題冊 7) 			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 建議發展及維持健康的人際關係的方法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 衝突處理 (5.4 工作關係) <ul style="list-style-type: none"> ■ 衝突類別 ■ 處理衝突的策略：競爭、迴避、遷就、合作、妥協 	<p>4D2 - 理解衝突及處理衝突的策略，例如：有效的溝通</p> <p>5D1 - 衝突處理</p> <p>5D1- 課程補充材料</p>	<p>*瀏覽職業安全健康局網址</p> <p>*職安局《工作減壓有良方》VCD</p>	<p>(a) 在上述的情境中，出現了哪一種衝突？</p> <p>(b) 瑪莉用了哪兩</p>

主題冊 5 – 社群健康 – 人際關係					
關鍵問題	期望的學習成果 (學生能夠...)	教學重點	課程評估指引 / 課程補充材料	教學活動 / 教材例子	評估例子
					種衝突管理策略去處理這衝突？解釋你的答案。 (c) 妥協是其中一種衝突管理策略。描述這策略的兩個主要特徵
		<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通技巧 (主題冊 14) <ul style="list-style-type: none"> ■ 溝通的種類 ■ 溝通模式：線性、循環、螺旋 ■ 溝通障礙 <ul style="list-style-type: none"> - 增強或阻礙有效溝通的因素 ■ 促進有效溝通的策略 <ul style="list-style-type: none"> - 克服障礙的策略及促進有效溝通的方法 	5D1 - 溝通系統和網絡/互相尊重 5D2 - 溝通技巧 5D2 – 課程補充材料	以識傳識	
		<ul style="list-style-type: none"> ● 有效管理：團隊建立及工作 <ul style="list-style-type: none"> ■ 隊長及隊員的角色 ■ 小組工作的溝通技巧 	5D1 - 專業、志願及私人機構的團隊建立與工作 5D2 - 溝通技巧		