

高雄市政府教育局家庭教育中心-家庭教育幸福劇場 《超人佻阿嬤》教學示例 高年級

114年10月17日發布

壹、理念說明

根據統計，台灣在2025年正式從高齡化社會進入超高齡社會，意即65歲以上老年人口占總人口數已經達20%，每5人中，就有1人是老年人口。事實上我們在2018年才步入高齡社會(老年人口占比超過14%)，只經過7年就從高齡進入超高齡，社會老化速度不容小覷。

根據衛生福利部於2024年3月21日公布最新臺灣社區失智症流行病學調查結果，全國社區65歲以上長者失智症盛行率調查結果為7.99%，每100位65歲長者中，約有8位可能罹患失智症，足見在高齡社會的趨勢下，失智是關照高齡人口重要的議題。



事實上，失智症 (Dementia) 不是單一疾病，而是一群症狀的組合，不單純只是記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀嚴重者將影響其人際關係與工作能力。然而很多人卻認為人一旦老了都是這樣，他們只是老番癩、老頑固，忽略就醫的重要性，事實上失智症

並非正常老化現象，需要進一步的診斷了解可能的病因，進而選擇適當的治療與照顧方法。

目前尚無法治癒失智症，藥物的幫助有限，需要搭配運動、社交、認知訓練等非藥物治療來協助減緩退化。失智症者的短期記憶功能會逐漸衰退，會忘記曾經熟悉的人和地方、工作，甚至連自己的身份和經歷也變得模糊不清，還可能出現令人困擾的問題行為，不僅對患者造成困擾，也會造成家人情感上的糾結及照護上的負擔。

本系列教案以橋頭國小師生所製播的超人和阿嬤皮影戲為教學媒材，希望透過傳統戲劇的表演，喚起校園及家庭對於高齡化社會現象的關注，並依不同學習階段設計三份教案：低年級從覺察祖孫陪伴互動經驗出發，繼而鼓勵學生透過可實踐的行動促進家人互動；中年級則以「懷舊治療」為基礎，鼓勵創造美好記憶，幫助失智長者建立正向情緒、找回記憶力；高年級更進一步引導學生能認識政府針對高齡化社會推行的相關政策，學習協助家中老者迎向成功老化的策略。

貳、教學設計

一、教學重點：

- (一)請學生初步觀察並說明人類發展階段生理的轉變，進一步與自己的家人作連結。
- (二)藉由年輕阿嬤陪伴阿俊到被陪伴等劇情，強調家人相互照護的一面。
- (三)了解政府推行相關政策方向，社會給予老人照護的相關管道與資源，協助家中老人迎向成功老化。

二、教學設計：

(一)單元架構表

活動名稱	次數	時間(分)	單元重點
超人佻阿嬤 愛的照護	1	40分	分享對老人的了解、觀賞皮影戲、討論影片重點、了解老人照護和相關資源

(二)單元內容

議題	家庭教育	設計者	陳美伶、陳怡靜
實施年級	五、六年級	總節數	1
單元名稱	超人佻阿嬤_愛的照護		
設計依據			
總綱核 心素養	面向	A1	
	項目	身心素質與自我精進	
	項目 說明	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
家 庭 教 育	主題軸	家人關係與互動	
	學 習 重 點	學習 表現	2-II-2表達對家人的情感支持與關懷。 2-II-3參與家庭活動並與家人分享經驗。
		學習 內容	B-II-4家人情感支持與關懷的行動。 B-II-5家庭活動的形式、意義與重要性。
議 題 融 入	學習 主題	家人關係與互動。	
	實質 內涵	家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
與 其 他 領 域/ 科 目 的 結 合	領域	綜合活動 健康與體育。	
	學習 表現	《綜合》1d-III-1覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和 珍惜生命。 《健體》2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	
	學習 內容	《綜合》Ad-III-3尊重生命的行動 方案。 《健體》Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	
教材來源	家庭教育幸福劇場-超人佻阿嬤 https://www.youtube.com/watch?v=3BpAFIGs57s		
教學設備/ 資源	數位照片、網路、電腦、大屏		
學習目標			

一、了解老年人生理和心理退化的面向，例如：認知功能、精神狀態、情緒變化…等。

二、以自己能力所及的方式，表現對家人的愛與關懷。例如：陪伴、了解社會資源、相關照護機構、生活起居照料…等。

活動設計

一、引起動機(5分鐘)

老師：請同學想像老年人的心理和身體是什麼情況？

學生：(自由回答)。

老師小結：(針對同學回答做綜合整理和說明，並提到老年失智症的發生)。

二、發展活動(共30分鐘)

(一)前言(18分鐘)：

等一下老師要播放一部教育局家庭教育中心和橋頭國小所製作的皮影戲，請同學仔細觀看並注意戲劇中的阿嬤遇到什麼老年的心理與身體問題？看完之後，我們再來討論。

■老師播放超人佻阿嬤(從1分40秒~17分30秒)

(二)討論(12分)

1.劇中阿嬤罹患什麼症狀？戲劇內容的前後，阿嬤身體有什麼變化狀況？

●老年身體退化(行動慢、膝蓋受損、身體器官生病、失智、…等。)

2.從劇中透露出什麼樣保護因子可以減緩老人失智的症狀？還有其他預防失智的好方法嗎？

●家人陪伴。

●養成良好生活習慣：多運動、多動腦、均衡飲食、適度社交…等。

●飲食建議：減少飽和脂肪酸和精緻糖攝取、補充維生素、低中海飲食。

●定期健檢：及早發現和治療高血壓、高血脂、糖尿病…等慢性疾病。

●預防性認知訓練：記憶、專注力、問題解決…等。

3.老年期的生理現象會有什麼轉變？

●各器官退化的狀態。

4.社會中有老人的照顧資源，你知道的有哪些？

●社區關懷據點。

●樂齡學習中心。

(三)小結:老化是人生階段必經的過程，如何營造好的家庭關係，是需要彼此了解與關懷。

三、統整活動(5分鐘)

老師結語：

(一)家裡的老人家需要追求健康老化，不僅僅是追求長壽、避免疾病或延緩老化過程，更強調了生理、心理和社邀活動等整體身心的健康。

生理上，健康老化需要透過規律運動、均衡飲食，以及定期健康檢查來維持身體機能。**心理**上，保持正向的心理狀態和情緒穩定可以減少壓力對身體的影響。最後，要有**社交活動**的參與、例如:社區活動、維持親友的聯繫，是維持生活感以及降低孤獨感的關鍵。

(二)介紹衛生福利部推展八大面向為基礎的高齡友善城市計畫。(參考資料)

(三)單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
超人佻阿嬤 愛的照護	1. 能參與討論並分享。 2. 具體說明一個照護老人或家人的作法與行動。	口頭評量(參與討論、提出實際可行方案)

(四)參考資料:

衛生福利部國民健康署以「無礙、暢行、安居、親老、敬老、不老、連通、康健」八大面向為基礎推動高齡友善城市計畫，提供長輩友善的活動環境。

1. **無礙**:持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓 行人、維持社區的良好治安等。
2. **暢行**:提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。
3. **安居**:社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。
4. **親老**:各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加。

5. **敬老**:提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色GDP。
6. **不老**:支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。
7. **連通**:主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大，說話慢，配合長輩慣用的語言。
8. **康健**:提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。