

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣溪口國民中學七年級第一學期綜合活動領域家政科 教學計畫表 設計者：翁祺雯 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1、2 冊 二、本科目週學習節數： 1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	主題五衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 1>選衣召喚術 一、活動說明 二、活動進行-選衣召喚術 (一) 以小隊為單位，選擇一個情境，思考有哪些特殊需求，需要的衣物特性為何。 (二) 請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己會選擇何種功能性的衣物。 (三) 與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。 (四) 請同學提問，並由小隊或老師補充說	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享 5. 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

						明。 (五) 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表 (六) 為下一節課要觀察衣物的標示，請學生回家準備一件衣物或布製品。 ~本節結束~		
第二週	主題五衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-觀察洗標 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標： 1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？ 2. 哪些是政府規定一定需要標示的事項呢？ (二) 教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料，將衣料上的洗標資訊抄寫在課本。 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口頭分享 5. 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第三週	主題五衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-衣物材質辨識(續上節) 三、活動說明 你帶來的衣物穿起來是	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	要事務。		的材質、觸感、功能性。	什麼感覺呢？和小隊伙伴討論不同織物的材質、織法與特性。 四、活動進行 五、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 (二) 小結 ~本節結束~		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第四週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-認識機能衣物(續上節) 六、活動說明 七、活動進行 (一) 教師提問 (二) 教師說明 (三) 教師引導同學與分享家中機能性織物種類穿著的時機、感覺如何，並鼓勵同學分享。 八、活動小省思與小結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第五週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 一、活動說明，洗衣經驗分享 二、活動進行 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

					管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。				
第六週	主題五衣Q 魔法師 單元二衣物保養(第一次段考)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 四、活動說明 (一) 教師引導學生分享 (二) 教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納洗衣步驟順序。 (三) 以正確的方式清洗衣物，穿起來乾淨舒適，還可延長衣物的壽命，還有哪些洗衣的小魔法呢？ (四) 藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄 5. 實作評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第七週	主題五衣Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個	家 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納與管理。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 五、活動進行	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然	

		現美感，提升生活品質。	人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	(一) 教師引導各小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。 (二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小隊統整洗衣步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~	5. 實作評量	環境的倫理價值。	
第八週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 七、活動進行 (一) 教師引導各小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。 (二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小隊統整洗衣步驟的注意事項。 八、活動小省思與小結 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口頭評量 5. 作業評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第九週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與	單元二衣物保養 1. 引導學生認	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練-洗衣四部曲(續上節)	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	【環境教育】 環 J3 經由環	境美學與自然

	保養	庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	畫與執行個人生活中重要事務。	管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	九、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十、活動小省思與小結 ~本節結束~	4. 口語分享 5. 學習紀錄 6. 實作評量	文學了解自然環境的倫理價值。	
第十週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 一、活動說明 二、活動進行 1. 衣物收納困擾分享 2. 收納妙招大公開 3. 收納改善實作 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享 5. 學習紀錄 6. 實作評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第十一週	主題五衣 Q 魔法師	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生	2c-IV-1 善用各項資	家 Ba-IV-1 服飾的清	單元二衣物保養	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗	1. 觀察學生 2. 態度評定	【環境教育】 環 J3 經由環	

	單元二衣物保養	活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	(續上節) 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣物收納方式時，遇到什麼困難? 你是如何怎麼解決的? 3. 衣物收納改善成果分享 六、活動小省思及小結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~	3. 多元發表 4. 口語分享 5. 學習紀錄 6. 實作評量 7. 紙筆評量	境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第十二週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 2> 收納的考驗 (續上節) 八、活動說明 九、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣物收納方式時，遇到什麼困難嗎? 你是如何怎麼解決的? 3. 衣物收納改善成果分享 十、活動小省思及小結 十一、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享 5. 實作評量 6. 學習紀錄	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第十三	主題六料理	綜-J-B2 善用科	2c-IV-1 善	家 Ab-IV-1	單元一烹調	單元一：烹調「硬」實	1. 觀察學生	【品德教育】	

週	新鮮人 單元一烹調 「硬」實力	技、資訊與媒體 等資源，並能分 析及判斷其適切 性，進而有效執 行生活中重要事 務。	用各項資 源，妥善計 畫與執行個 人生活中重 要事務。 2c-IV-2 有 效蒐集、分 析及開發各 項資源，做 出合宜的決 定與運用。	食物的選 購、保存與 有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與創意運 用。	「硬」實力 1. 觀察烹調環 境與實作情 境，討論符合 安全衛生之教 室使用規則。 2. 覺察自己的 烹調器具使用 經驗，探索各 項烹調器具的 用途。	力 <活動 1>環境探索 一、活動說明 二、活動進行 1. 觀察廚房配置 2. 烹飪教室使用守則 三、教師總結與歸納 ~本節結束~	2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 【安全教育】 J9 遵守環境 設施備的安全 守則。	
第十四 週	主題六料理 新鮮人 單元一烹調 「硬」實力 (第二次段 考)	綜-J-B2 善用科 技、資訊與媒體 等資源，並能分 析及判斷其適切 性，進而有效執 行生活中重要事 務。	2c-IV-1 善 用各項資 源，妥善計 畫與執行個 人生活中重 要事務。 2c-IV-2 有 效蒐集、分 析及開發各 項資源，做 出合宜的決 定與運用。	家 Ab-IV-1 食物的選 購、保存與 有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與創意運 用。	單元一烹調 「硬」實力 1. 觀察烹調環 境與實作情 境，討論符合 安全衛生之教 室使用規則。 2. 覺察自己的 烹調器具使用 經驗，探索各 項烹調器具的 用途。	單元一：烹調「硬」實 力 <活動 2>器具再發現 一、活動說明 二、活動進行-烹調器 材使用、清潔與保養 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【安全教育】 安 J9 遵守環 境設施備的安 全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資 源與個人生活 目標。	
第十五 週	主題六料理 新鮮人 單元一烹調 「硬」實力	綜-J-B2 善用科 技、資訊與媒體 等資源，並能分 析及判斷其適切 性，進而有效執 行生活中重要事 務。	2c-IV-1 善 用各項資 源，妥善計 畫與執行個 人生活中重 要事務。 2c-IV-2 有 效蒐集、分	家 Ab-IV-1 食物的選 購、保存與 有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與創意運 用。	單元一烹調 「硬」實力 1. 觀察烹調環 境與實作情 境，討論符合 安全衛生之教 室使用規則。 2. 覺察自己的	單元二：料理起手式 <活動 1>不知不可~烹調 步驟的教學 一、活動說明 二、活動進行-烹調技 術探索 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環 境設施備的安 全守則。	

			析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。				
第十六週	主題六料理 新鮮人 單元二料理 起手式	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並取得相關資源。	單元二：料理起手式 <活動 2> 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。	
第十七週	主題六料理 新鮮人 單元二料理 起手式	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	單元二料理起手式 1. 透過觀察與個人經驗分享，覺察對食品選購知識的了解程度。 2. 透過問題解決與觀察，蒐集各項食品的貯存，與保存處理方式。	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣（續上節） 一、活動說明 二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。	
第十八週	主題六料理 新鮮人 單元二料理	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與	單元二料理起手式 1. 透過問題解	單元二：料理起手式 <活動 3>食材保存術 一、活動說明-食品保	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安	

	起手式	析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	項資源，做出合宜的決定與運用。	有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	決與觀察，蒐集各項食品的貯存，與保存處理方式。。	存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~	4. 實作評量	全守則。	
第十九週	主題六料理 新鮮人 單元三新鮮上菜	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 實際規畫一次烹調實作，檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。	單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	
第二十週	主題六料理 新鮮人 單元三新鮮上菜	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 實際規畫一次烹調實作，檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2. 實際烹調實作規畫，檢核自己與他人的表現。	單元三：新鮮上菜 <活動 2>展示廚藝 一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考 二、活動進行 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。	
第二十一週	主題六料理 新鮮人 單元三新鮮上菜(第三次段考)	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備	1. 實際烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 2. 回顧烹調實	單元三：新鮮上菜 <活動 3>回顧與檢討 一、活動說明 二、活動進行-意見發表 三、活動小省思	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口頭評量 5. 紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環	

		務。		與創意運用。	作的執行情況，並自我檢核學習表現。	四、教師總結與歸納 ~本節結束~		境設施備的安全守則。	
--	--	----	--	--------	-------------------	---------------------	--	------------	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。	活動一 吃喝的理由 一、活動說明 教師展示餐點照片、網頁介紹或其他相關資料，邀請學生發表意見後，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。 二、活動進行 (一) 印象深刻的一餐經驗分享 參考流程如下： 1. 按照座號順序進行發表。 (二) 探究吃喝的理由 1. 教師引言：「回顧印象深刻的一	1. 口語評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

						<p>餐，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？</p> <p>2. 進行討論與歸納整理飲食影響因素。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思 教師提問：「在購買食物或決定用餐，會優先考慮哪些事？」</p> <p>(二) 小結與叮嚀 1. 教師結語：「印象深刻的用餐經驗，飲食行為的可能影響因素。」</p>			
第二週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。	<p>活動二 飲食放大鏡</p> <p>一、活動說明 教師帶領學生閱讀，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 飲食習慣觀察心得分享</p> <p>2. 請學生分享「飲食觀察結果」。</p> <p>3. 上臺分享飲食習慣分別有哪些。</p>	1. 口語評量 2. 學習紀錄	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

						<p>(二) 飲食習慣改善計畫</p> <p>1. 蒐集的健康飲食資料，準備進行分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 教師總結與歸納</p>			
第三週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	<p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明 教師說明本次烹調實作的方式。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 菜色分享 搜尋健康食譜，說明菜色與選擇的理由。</p> <p>(二) 菜單討論</p> <p>(三) 食譜修正與任務分工</p> <p>三、活動小結 實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。</p>	1. 學習紀錄 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第四週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之	<p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明 教師說明：「健康饗宴」，活動過程與成果，教師協助確認</p>	1. 學習紀錄 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

		斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	定與運用。	為。	道。	各小隊實作所需物品，學生進行實作過程記錄			
第五週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	活動三 健康上菜 (承上節課) 一、活動進行 進行烹調實作，適時給予協助。以拍照、錄影等方式記錄學生的實作情況。 二、活動小結 教師請學生自己設計實作的紀錄。	1. 學習紀錄 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第六週	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	活動三 健康上菜 一、活動說明 1. 教師提問：『健康飲食習慣建議』都有落實這些建議嗎？ 二、活動進行 (一) 反省與回饋 「透過『健康饗宴』與『健康飲食習慣實踐』，你和家人的飲食生活產生了哪些變化？ (二) 飲食建議再升級分享健康飲食	1. 學習紀錄 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

						建議。 三、活動小省思與小結 (一) 活動省思 蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜 (二) 小結 飲食行為的影響，多留意與飲食相關的健康資訊。			
第七週	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購 (第一次段考)	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。	活動一 餐飲情報站 一、活動說明 教師引言：「每天的三餐點心都是你或家人親手製作的嗎？」再引入飲食消費的討論主題。 二、活動進行 (一) 外食商家點點名 1. 選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」 2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」。 (二) 外食商家觀察清單 1. 分享討論，你是否發現了自己過去	1. 學習紀錄 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

						沒有注意到的事？」。			
第八週	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	探索與飲食消費相關的資訊。	<p>活動一 餐飲情報站 (承上節課)</p> <p>一、活動進行 (一) 外食商家觀察清單 1. 根據同學的分享内容與老師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」。 2. 教師提醒學生應注意禮節。</p> <p>二、活動小省思與小結 (一) 活動小省思你和家人對外食的看法是什麼？」 (二) 小結 「外食是現代社會中不可或缺的一環，方便的外食可能暗藏什麼危機？」 1 依據觀察清單進行餐飲店家實地觀察，並記錄下你的觀察結果。 2 蒐集與飲食消費有關的資訊。」</p>	1. 口語評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

<p>第九週</p>	<p>主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</p>	<p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p>	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。</p>	<p>透過實際走訪觀察與資料蒐集分析，擬定自己的飲食消費守則。</p>	<p>活動二 飲食主張 一、活動說明 老師先分享自己最近一次飲食消費經驗心得與飲食消費相關的新聞。 二、活動進行 (一) 飲食消費觀察與相關資料分享 1. 哪間店家，看到了什麼？ 2. 學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料。 (二) 我的「飲食消費行動方案」 1. 對飲食消費的認識？ 2. 自己的飲食消費習慣，找出可以改進之處。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 每個人都確實實踐了自己的飲食消費行動，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？ (二) 小結與叮嚀 教師小結與叮嚀：</p>	<p>1. 實作評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	
------------	--------------------------------	--	---	---------------------------------	-------------------------------------	---	----------------	--	--

						「從健康需求到環境保護，訂下自己專屬的飲食消費行動方案。」			
第十週	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。	<p>活動三實踐與分享</p> <p>一、活動說明 教師先分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。</p> <p>二、活動進行 (一) 飲食消費行動方案對生活的影響 (1) 飲食消費行動方案的飲食生活產生了什麼影響？」。 (二) 消費行動方案實踐與分析 1. 飲食消費行動方案實踐與分析」表格。 2. 檢視自己的飲食消費行動方案。</p> <p>三、活動省思與總結 (一) 主題省思與回饋 1. 學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影</p>	1. 實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

						片等。 (二)總結 飲食是每天生活不可或缺的行爲，透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。			
第十一週	主題六：我們這「家」 單元一：家庭互動之旅	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的家人互動情形，同時觀察其他同學與家人相處模式，從中省思自己與家人關係。 2. 探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活中，自己面對家人所表現的互動態度和方式。	活動一 家人互動，上路囉！ 一、教師引言 家庭經營，除了培養管理家庭的能力之外，更重要的是家人相處時的情感支持。你平時是如何和家人相處的呢？ 二、活動說明 (一) 以小隊為單位，伙伴輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，當所有小隊皆繞完一圈時，即可結束本活動。 三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。 四、教師小結 日常生活中你和家	1. 口語評量 2. 上課態度	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 家庭暴力防治	

						人的互動情形如何呢？			
第十二週	主題六：我們這「家」 單元一：家庭互動之旅	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 了解良好溝通技巧對家人互動的影響。 2. 了解自己與家人在家庭生活經營上的實踐情形，並增加家人正向互動機會。	活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明 請學生記錄家人互動情形，這週一起來檢視良好的家人互動模式。 二、確認學生完成課本第103頁內容。 三、活動小省思 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？ 2. 與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？ 四、教師引言 家人間因為對事物的認知不同，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？ 五、活動小省思 1. 家人互動有哪些技巧？溝通方式需要做哪些調整呢？ 六、小結 要達到良好家人關係，針對自己家庭狀況適當的調整。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 上課態度	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 家庭暴力防治	
第十三週	主題六：我	綜-J-B1 尊	2a-IV-3 覺	家 Da-IV-2	覺察生活中家	活動一 感動時刻	1. 口語評量	【家庭教育】	

	們這一「家」單元二：愛的語言大不同(第二次段考)	重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。	<p>一、教師引言 情感表達與關懷方式，家人常用哪種方式表達關愛？</p> <p>二、活動說明：學生完成課本第106頁內容。</p> <p>三、教師提問，並鼓勵學生發表：什麼時候最能感受到家人對你的關愛？</p> <p>四、教師小結並進一步引導：如何表達你對家人的關心呢？</p> <p>五、活動小省思 (一)你認為家人愛的方式，和你愛家人的方式？</p> <p>六、學生自由發表</p> <p>七、小結 學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝！</p>	2. 實作評量	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
第十四週	主題六：我們這一「家」單元二：愛的語言大不同	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關	<p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，如何對家人表達自己的愛意，是</p>	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的	

		用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。			係。	<p>很重要的事情。</p> <p>二、活動方式</p> <p>(一) 伙伴互相練習。</p> <p>三、學生完成課本第108~109頁內容。</p> <p>四、教師說明</p> <p>對愛的需求也不盡相同，想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！</p> <p>五、活動小省思</p> <p>(一) 哪一種愛的語言最容易執行？</p> <p>六、學生自由發表。</p> <p>七、小結</p> <p>以行動來表達愛，表達溝通，了解家人愛之語後，讓家人關係更和諧吧！</p>		各種活動（休閒、節慶等）。
第十五週	主題六：我們這「家」 單元二：愛的語言大不同	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關	<p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言</p> <p>家人互動中，都有自己比較能感受到的情感表達方式，能打動對方的心，是很重要的事情</p>	1. 口語評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的</p>

		用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。			係。	<p>喔！</p> <p>二、活動方式</p> <p>(一) 請找一位伙伴做練習，面對對方抱怨或開心言語，你認為比較正向的回應。</p> <p>三、學生完成課本第108~109頁內容。</p> <p>四、教師說明</p> <p>請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！</p> <p>五、活動小省思</p> <p>1. 哪一種愛的語言是容易執行的？</p> <p>2. 哪一種方式表達他們的愛？</p>		各種活動（休閒、節慶等）。	
第十六週	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。	<p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>家人相處難免會有摩擦，彼此之間需要相互體諒和付出。</p> <p>二、請學生依照自己在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察</p>	1. 實作評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	

						紀錄。 三、教師請學生和全班分享看法。 四、活動小省思 1. 你目前分擔了什麼家務工作？			
第十七週	主題六：我們這「家」 單元三：愛家行動報告書	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	活動一 愛家放大鏡 (承上節課) 一、請學生自由發表意見，或請各小隊派一名代表和全班分享。 二、教師歸納學生意見。 三、教師說明 了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，並實際去執行。 四、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。 五、小結 找到家人的愛之語，思考你能表達的感謝方式。	1. 實作評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
第十八週	主題六：我們這「家」	綜-J-B1 尊重、包容與欣	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互	思考自己平日能給予家人的付出為何，了	活動二 愛家行動 一、教師引言 規畫自己的愛家行	1. 實作評量 2. 口語評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動	

	單元三：愛家行動報告書	賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	式，增進經營家庭生活能力。	相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	動，利用課餘時間完成製作「愛家行動報告書」。 二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 選擇適合自己的製作方式，發揮個人創意，報告書製作方式： 1. 可用手工書的形式呈現。 2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。		及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十九週	主題六：我們這「家」 單元三：愛家行動報告書	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。	活動二 愛家行動 (承上節課) 一、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 報告書製作方式： 1. 可用手工書面完成。 2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。 二、小結 完成的「愛家行動報告書」帶回家中與家人分享。	1. 實作評量 2. 口語評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第二十週	主題六：我	綜-J-B1 尊	2a-IV-3 覺	家 Dc-IV-1	思考自己平日	活動三 愛的報報	1. 實作評	【家庭教育】	

<p>們這「家」單元三：愛家行動報告書(第三次段考)</p>	<p>重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p>	<p>察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。</p>	<p>能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。</p>	<p>一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？ 二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 1. 自己增加了哪些維繫家人關係的能力？ 2. 未來自己的家庭，你會以哪種方式來經營？ 四、小結 維繫家人間情感並不容易，學習為家人付出，在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！</p>	<p>量 2. 紙筆測驗</p>	<p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	
--------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------------	--	---	----------------------	--	--