

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣過溝國民中學七年級第一二學期綜合領域家政科 教學計畫表 設計者：綜合領域教學團隊 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第一、二冊 二、本領域每週學習節數： 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 | 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 | 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。可依 照課本的情境來分 配，或自創其他情 境及角色。 (二)請小隊思考，這 些人物在此情境時， 有哪些特殊需求，需 要的衣物特性為何。 (三)請同學回想過 去經驗，在這些情 境時，自己或家人會 選擇何種材質、觸 感、織法及功能性的 衣物。 | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【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。 | 可結合本 單元探索 各科的學 習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>的能力豐富，及生活展，活於個人生活中，美感提升生活品質。</p> | | | | <p>(四)請小隊討論，除了自己家中會選擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？</p> <p>(五)與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。</p> <p>(六)小隊報告後，請同學提問，並由小隊或老師補充說明。</p> <p>(七)教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表：在不同情境時你所選擇的衣物，是否有發現什麼呢？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>四、教師總結歸納</p> <p>(一)教師總結今日上課內容。</p> <p>(二)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。教師可讓學生自行攜帶，亦定以小隊為單位規定攜帶不同情境下會使用到的布製品，或不同種類的衣物。</p> <p>~本節結束~</p> | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|---|--|--|---|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| <p>第二週</p> | <p>單元一衣 Q養成計 畫</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。 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。</p> | <p>2c-IV-1 善用各項 資源，妥 善計畫與 執行生活 事務。</p> | <p>家Bc-IV-1 常見的織 品認識與 手縫技巧 應用。</p> | <p>學生可依照 不同情況， 選擇合適 的衣物。並 藉此了解 不同織物 的特性、 材質、觸 感性、功 能。</p> | <p>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？ （1）國內產製者，應 標示製造廠商名稱及 地址；其為進口者，應 標示進口廠商名稱及 地址。 （2）尺寸或尺碼。 （3）生產國別（產品 主要製程地之生產國 別）。 （4）纖維成分或填充 物成分。 （5）洗燙處理方法。 （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~</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【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。</p> | <p>可結合本 單元探索 各科學 習方法。</p> |
|------------|----------------------------|---|--|--|---|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|---|---|--|---|---|-------------------------------|--|-------------------------|
| <p>第三週</p> | <p>單元一衣Q養成計畫</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。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭環境中展現美感，提升生活品質。</p> | <p>2c-IV-1 善用各項資源，妥與善計畫執行生活中重要事務。</p> | <p>家Bc-IV-1 常見的織品與縫技巧應用。</p> | <p>學生可依照不同情況，並藉由此了解不同的織物觸感、功能。</p> | <p>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什麼感覺呢？你認為是什麼因素讓你擁有這樣的感覺？請利用各種感官體驗這件衣服，並參考課本的衣Q魔法卡原料、織法、洗標的資訊，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~</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的特質與價值觀。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |
| <p>第四週</p> | <p>單元二衣物保養</p> | <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活</p> | <p>2c-IV-1 善用各項資源，妥與善計畫執行生活中重要事務。</p> | <p>家Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家Bc-IV-1 常見織品</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然文學了解</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------|---|---|---|---|--|----------------------|---|------------------------------|
| | | 環境中展， 現美感， 提升生活 品質。 | 要事務。 | 的認識與 手縫技巧 應用。 | 物的認識， 並能正確修 補、保養衣 物，培養學 生主動分擔 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，思 考如何依個 人的生活形 態不同，擬 定衣物收納 計畫並實際 操作，增進 自己的衣物 管理能力。 | (一) 教師提問 (二) 教師說明 (三) 教師引導同學 與小隊伙伴分享家中 機能性織物種類穿著 的時機、穿起來感覺 如何，並鼓勵同學分 享在網路上搜尋到的 機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小 結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~ | | 自然環境 的倫理價 值。 | |
| 第五週 | 單元二衣 物保養 | 綜-J-B3 運用創新 的能力豐 富生活， 於個人生 活中展， 環境美 感提升 品質。 | 2c-IV-1 善用各項 資源，畫 善計畫與 善執行事 務。 | 家 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納 與管理。 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 ，並能正 確修補、 保養衣 物，培 | 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~ | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【環境教 育】 環 J3 經 由環境美 學與自然 文了解 自然環境 的倫理價 值。 | 可結合本 單元探索 各科的學 習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------|---|----------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|--|-------------------------|
| | | | | | <p>生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。</p> <p>2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的管理能力。</p> | | | | |
| 第六週 | 單元二 衣物保養 | <p>綜-J-B3 運用創新豐富的生活，及於個人生活中展現美感，提升環境美質。</p> | <p>2c-IV-1 善用各項資源，善計畫執行生活事務。</p> | <p>家Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。</p> <p>Bc-IV-1 家常見織品與手縫技巧應用。</p> | <p>單元二 衣物保養</p> <p>1. 引導學生認識洗滌衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之</p> | <p>單元二：衣物保養</p> <p><活動 1>洗衣的修練 (續上節)</p> <p>四、活動說明</p> <p>(一) 教師引導學生分享</p> <p>(二) 教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。</p> <p>(三) 以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，</p> | <p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>J3 環境美學與自然環境的倫理價值。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------|--|-------------------------------|--|---|--|----------------------|--|------------------|
| | | | | | <p>服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的管理能力。</p> | <p>你知道在洗衣順序的各階段，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~</p> | | | |
| 第七週 | 單元二衣物保養(第一次段考) | 綜-J-B3 運用創新能力豐富的生活，於個人及家庭環境中展現美感，提升生活品質。 | 2c-IV-1 善用各項善資源，善計畫執行生活中重要事務。 | 家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 Bc-IV-1 常見織品與手縫技巧應用。 | <p>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，並能正確修補、保養衣物，培養學生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</p> | <p>單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練(續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各小隊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) 小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結</p> | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【環境教育】 環 J3 經環境美自然環境倫理價值。 由學與自然環境倫理價值。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|--------------------------------------|------------------------------|---|---|---|----------------------|------------------------------|------------------|
| | | | | | 納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的管理能力。 | ~本節結束~ | | | |
| 第八週 | 單元二衣物保養 | 綜-J-B3 運用創新豐富的生活，及展現在個人生活環境中提升品質。 | 2c-IV-1 善用各項資源，善計畫執行生活事務。 | 家Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家Bc-IV-1 常見織品與縫紉技巧的應用。 | 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生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，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進 | 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 五、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）小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【環境教育】 環J3 經環境美學與自然環境的價值。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---|--|---|--|----------------------|--|------------------------------|
| | | | | | 自己的衣物管理能力。 | | | | |
| 第九週 | 單元二衣物保養 | 綜-J-B3 運用創新豐 運的能力，及 富生活，生活 於個人生活展 家庭環境中感 現美提升生活 品質。 | 2c-IV-1 善用各項妥 善資源，畫與 善計畫個人重 執行中務。 | 家 Ba-IV-1 服飾的清潔、 收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品與 手縫技巧應 用。 | 單元二衣物 保養 1. 引導學生標 認識洗滌標 籤，增進學 生對清洗衣 物的認識， 並能正確修 補、保養衣 物，培養學 生主動分擔 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，思 考如何依個 人的生活形 態不同，擬 定衣物收納 計畫並實際 操作，增進 自己的衣物 管理能力。 | 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練- 洗衣四部曲（續上節） 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 晒乾衣物 十一、活動小省思與 小結 ~本節結束~ | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【環境教 育】 環 J3 經 由環境美 學與自然 了解環境 自然的倫 理價值。 | 可結合本 單元探索 各科的學 習方法。 |
| 第十週 | 單元二衣物保養 | 綜-J-B3 運用創新豐 運的能力 | 2c-IV-1 善用各項妥 善資源， | 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 | 學生自評 教師評量 | 【環境教 育】 環 J3 經 | 可結合本 單元探索 |

| | | | | | | | | | |
|------|---------|--------------------------|---------------------------|----------------------------------|---|--|--------------|-------------------------|------------------|
| | | 富生活，及生活展，活於個人生活中，環境美感提升。 | 善計畫與人重執行生活中事務。 | 潔、收納與管理。Bc-IV-1常見織品與手縫技巧。 | 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生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，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。 | 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~ | | 由環境自然倫理價值。 環境自然倫理價值。 | 各科的學習方法。 |
| 第十一週 | 單元二衣物保養 | 綜-J-B3運用創新能力，富於個人及家庭環境中 | 2c-IV-1善用各項資源，善計畫執行生活中事務。 | 家Ba-IV-1服飾的清潔、收納與管理。Bc-IV-1常見織品與 | 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 | 單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 (續上節) 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 | 學生自評 教師評量 | 【環境教育】J3 經由環境自然倫理價值了解環境 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|----------------------------------|---------------------------|--|---|---|---------------|--------------------------------|------------------|
| | | 現美感，提升生活品質。 | | 手縫技巧應用。 | 物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生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，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。 | 2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？ 3. 衣物收納改善成果分享 六、活動小省思及小結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~ | | 的倫理價值。 | |
| 第十二週 | 單元二 衣物保養 | 綜-J-B3 運用創新豐富的生活，及展於家庭環境中提升生活品質。 | 2c-IV-1 善用各項資源，善計畫執行生活事務。 | 家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 Bc-IV-1 常見織品與手縫技巧應用。 | 單元二 衣物保養 1. 引導學生認識洗滌衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學 | 單元二：衣物保養 <活動 2> 收納的考驗 (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，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？ | 學生自評量 教師評量 | 【環境教育】 環 J3 經由環境與自然環境的倫理價值。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| | | | | | <p>生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。</p> <p>2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的管理能力。</p> | <p>3. 衣物收納改善成果分享</p> <p>六、活動小省思及小結</p> <p>七、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> | | | |
| 第十三週 | <p>單元一 烹調「硬」實力 單元二 料理起手式</p> | <p>綜-J-B2 善用科資訊等並及適進執行生活中重要事務。</p> <p>善技與資源能判斷其執行生活重要事務。</p> | <p>2c-IV-1 善用各項妥與個人重要事務。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐析各項資源，宜與運用。</p> | <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> | <p>單元一 烹調「硬」實力</p> <p>1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。</p> <p>2. 覺察自己烹調器具的使用經驗，烹調器具的使探索</p> | <p>單元一：烹調「硬」實力</p> <p><活動 1>環境探索</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 觀察廚房配置</p> <p>2. 烹飪教室使用守則</p> <p>三、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【品德教育】 J1 溝通與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 J9 遵守環境設施的安全守則。</p> <p>【家庭教育】</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------------|--|
| | | | | <p>途。</p> <p>單元二料理 起手式</p> <p>1. 透過問題解決，觀察自己對食物量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。</p> <p>2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，觀察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。</p> <p>3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品貯存，適溫與保存前的</p> | | | <p>J9 家庭資源與個人生活目標。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|--|---|---|-------------------------|
| | | | | | 理方式。 | | | | |
| 第十四週 | <p>單元一 烹調「硬」實力 單元二 料理起手式 (第二次段考)</p> | <p>綜-J-B2 善用科資訊等並適進執行中 善技與媒體分析其適切性而生活重要 與資能判斷其切而生活重要</p> | <p>2c-IV-1 善用各項資源，妥與個人重 善計畫執行生活中事務。 2c-IV-2 有效蒐析各項做決定與 及開發資源，宜與</p> | <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製與創意運用。</p> | <p>單元一 烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並歸納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，烹調器具的用途。 單元二 料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物量、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可得相關資源。</p> | <p>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 三、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【品德教育】 品通 J1 溝通與和諧人際關係。 【安全教育】 安環 J9 遵守環境設施的安全守則。 【家庭教育】 家資 J9 家庭資源與個人生活目標。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|---|--|---|---|-------------------------------|---|-------------------------|
| | | | | | <p>2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，觀察自我對食品選購的認識程度，並探索相關知識的可能來源。</p> <p>3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯與保存適溫與處理方式。</p> | | | | |
| 第十五週 | <p>單元一 烹調「硬」實力 單元二 料理起手式</p> | <p>綜-J-B2 善用科訊等並及適進執中善技與資源，析其效生活務。能判斷其切而重。</p> | <p>2c-IV-1 善用各項資源，妥與個人重善計畫執行生活中務。2c-IV-2 有效蒐分析各項做的運集、開發資出合宜與的運。</p> | <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。家 Ab-IV-2 飲食的製與創意備與運。</p> | <p>單元一 烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作討論情境，討論歸納並出符合安全衛生之教室使用規則。2. 覺察自具己具，烹調的經驗，烹調的使用各項器具的探索。</p> | <p>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~</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【品德教育】 品通 J1 溝合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵設環境的安施備的安守則。 【家庭教育】 家 J9 家</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|------|------|--------|---------|-----------|---|-----------|--------------------|------|------|
| | | | | | <p>單元二料理 起手式</p> <p>1. 透過問題解決，覺察自己對食物量製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。</p> <p>2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。</p> <p>3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。</p> | | <p>庭資源與個人生活目標。</p> | | |
| 第十六週 | 單元二料 | 綜-J-B2 | 2c-IV-1 | 家 Ab-IV-1 | 單元二料理 | 單元二：料理起手式 | 學生自評 | 【品德教 | 可結合本 |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------|---|---|---|---|---|--------------|--|----------------------|
| | 理起手式 | 善科訊資等並及適進執中 技資訊等並及適進執中 與體，析其效，生 資源分析其效，生 能判斷其效，生 切而重務。 | 善各項妥與 資計畫個人重 善執行個中重 執生事務。2c-IV-2 有蒐分析各 集及發源，宜與 項資出合定，宜與 做的決項資出合定，宜與 的運。 | 食購、保存與 有效運用。Ab-IV-2 家飲食的製 飲備與創 運。 | 起手式 1. 透過問題 解決，觀察 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， 並探索從何 處可取得相 關資源。 2. 透過圖像 觀察與個人 經驗分享， 觀察自我對 食品選購的 了解程度， 並探索相 關知識的 可能來源。 3. 透過問題 解決與範例 觀察，蒐集 並探討各項 食品的貯 存，適溫與 保存前的處 理方式。 | <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~ | 學生互評 教師評量 | 育】J1 溝 品合作與 通和諧人 和關係。 【安全教 育】J9 遵 安守環境 施備的安 全守則。 【家庭教 育】J9 家 家庭資源 與個人生 活目標。 | 單元探索 各科的學 習方法。 |
| 第十七週 | 單元二料 理起手式 | 綜-J-B2 善用科 | 2c-IV-1 善用各項 | 家 Ab-IV-1 食物的選 | 單元二料理 起手式 | 單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣(續) | 學生自評 學生互評 | 【品德教 育】 | 可結合本 單元探索 |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------|--|---|--|---|--|----------------------|--|--------------|
| | | 技、資訊等並及適進執行中 與媒體分析其效執行 資源判斷其效執行 能分析其效執行 判斷其效執行 而執行重要。 | 資源，妥與個人重 善計畫個人重 執行生活中重 要事務。2c-IV-2 有效蒐分析各 項資源，宜與 集、開發源合 及項資出定， 做的決與 運。 | 購、保存與 有效運用。Ab-IV-2 家飲食的製 飲備與創 運。 | 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， 並探索從何 處可取得相 關資源。 2. 透過圖 像觀察與個 人經驗分享， 覺察自我對 食品選購的 了解程度， 並探索相 關知識的 可能來源。 3. 透過問 題解決與範 例觀察，蒐 集各項食品 的貯存、適 溫與保存前 的處理方式。 | 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~ | 教師評量 | 品 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。 【家庭教 育】 J9 家 庭資源與 個人生活 目標。 | 各科的學 習方法。 |
| 第十八週 | 單元二料 理起手式 | 綜-J-B2 善用科 技、資訊 | 2c-IV-1 善用各項 資源，妥 | 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 | 單元二：料理 起手式 <活動 3>食 材保存術 一、活動說 明-食品保 | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【品德教 育】 品 J1 溝 | 可結合本 單元探索 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|--|---|--|--|--|--|---|---|
| | | <p>等並適進執中 體，析其效活事 資源判斷性有重 與資能判切而行務。</p> | <p>善計畫與人 執行個中重 要事務。2c-IV-2 有效蒐分各 有集、開發源，宜與 項資出合定與 做的決用。</p> | <p>有效運用。 有家Ab-IV-2 飲的製意 食與創 備與 運。</p> | <p>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， 並探索從何 處可取資 源。 2. 透過圖像 觀察與個人 經驗分享， 覺察自我對 食品選購知 識的了解程 度，並探索 相關知識的 可能來源。 3. 透過問題 解決與範例 觀察，蒐集 並探討各項 食品的貯與 存，適溫與 保存前的處 理方式。</p> | <p>存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~</p> | <p>通合作與 和諧人際 關係。【安全 教育】J9 遵 守環境設 安施備的安 守則。【家 庭教育】J9 家庭資 源與生活 目標。</p> | <p>各科的學 習方法。</p> | |
| <p>第十九週</p> | <p>單元三新 鮮上菜</p> | <p>綜-J-B2 善用科 技、資訊等 媒體</p> | <p>2c-IV-1 善用各項 資源，妥 善計畫與</p> | <p>家 Ab-IV-2 飲的製意 食與創 備與 運。</p> | <p>1. 實際規畫 一次烹調實 作，透過提 問檢核實作</p> | <p>單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【品德教 育】J1 溝 通合作與</p> | <p>可結合本 單元探索 各科的學</p> |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|------------------------------------|--|--|--|---|----------------------|---|------------------|
| | | 資源，並能分析其適切性而執行重要任務。 | 個人生活中重要事務。2c-IV-2有效蒐集、分析及開發各項做的決定與運用。 | 家Ab-IV-1 食物的選購與有效運用。 | 規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用及保存知識。2. 實際執行各小隊的烹調實作，利用表格檢核自己與他人的表現。3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並在此單元中的表現。 | 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~ | | 和諧人際關係。 【安全教育】 J9 遵守環境設施的安 【家庭教育】 J9 家庭資源與個人生活目標。 | 習方法。 |
| 第二十週 | 單元三 新鮮上菜 | 綜-J-B2 善用科技與資訊等資源，並能分析其適切性而執行重要任務。 | 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫個人生活中重要事務。2c-IV-2有效蒐集、分析及開發各項做的決定與運用。 | 家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ab-IV-1 食物的選購與有效運用。 | 1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用及保存知識。2. 實際執行 | 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~ | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【品德教育】 J1 溝通與和諧人際關係。 【安全教育】 J9 遵守環境設施的安 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------|--|---|---|--|---|-----------------------------------|---|------------------|
| | | | 項資源，宜與做出決定與的運用。 | | 各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。 | | 全守則。 【家庭教育】 J9 家庭資源與個人生活目標。 | | |
| 第二十一週 | 單元三新鮮上菜(第三次段考) | 綜-J-B2 善用科技與資訊等資源，並能分析其適切性而有生活重要任務。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫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，宜與做出決定與的運用。 | 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫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，宜與做出決定與的運用。 | 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。 | 1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問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識。 2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調 | 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 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【品德教育】 J1 溝通與和諧人際關係。 【安全教育】 J9 遵守環境設施的安全守則。 【家庭教育】 J9 家庭資源與個人生活目標。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | 實作的執行 情況，提出 具體的改進 建議，並在 我檢核在此 一學習單元 中的表現。 | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

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 | 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 教師展示自己 印象深刻的一 餐的照片、網 頁或其他相關 資料，詢問學 生：「請問你 覺得這一餐看 起來怎麼樣？」 邀請1位學生 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： | 學生自評 教師評量 | 【家庭 教育】 覺 察與實踐青 少年的家庭 角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>1. 請學生先用2分鐘時間進行自我分析。</p> <p>2. 小隊內分享時，按照座號順序進行發表，每個人最多1分鐘。</p> <p>3. 各小隊的文書協助記錄下大家的分享重點。</p> <p>(二) 探究吃喝的理由</p> <p>1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？請和小隊伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」</p> <p>2. 教師請各小隊進行討論與歸納整理，參考流程如下：</p> <p>(1) 各小隊文書將剛剛記下的重點與小隊伙伴們</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。</p> <p>(2)再回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。</p> <p>(3)小隊將討論內容分類列點，寫在紀錄單上，供口頭報告參考。</p> <p>(4)小隊討論時間為3~5分鐘，討論結束後，各小隊派人上臺分享。</p> <p>(5)小隊分享時，可將關鍵字寫在黑板上。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>教師提問：「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，我會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------|--|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|---|---------------|-------------------------------------|------|
| | | | | | | 下或分享給全班。 (二) 小結與叮嚀 | | | |
| 第二週 | 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，做出合理的決定與運用。 | 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素合宜的飲食行為。 | 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 教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。</p> <p>二、活動進行 (一) 飲食習慣觀察心得分享 請學生進行小隊分享，建議流程如下： 1. 請學生利用課本頁面上的「飲食觀察結果」表格，依據自己所觀察到的現況進行圈選，並在旁邊註記說明。 2. 小隊內進行分享，每次分享時間為 1 分鐘。各小隊文書負責將小隊的飲食習慣概況筆記整理。 3. 各小隊派人上</p> | 學生自評量 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐青少年在家庭中的角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>常做到的飲食習慣有哪些。</p> <p>大家最做到的飲食習慣分別有哪些。</p> <p>（二）飲食習慣改善計畫</p> <p>1. 請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享，建議流程如下：</p> <p>（1）每個學生整理自己的資料，將健康飲食建議與理由寫在紙上。</p> <p>（2）以小隊競賽方式進行，教師說：「健康飲食如何做？」各小隊就馬上派出 1 人先念出內容，再將紙張貼在黑板上，答案若與別隊重複，則馬上換人上臺。</p> <p>（3）重複進行至各小隊發表完畢。</p> <p>（4）回顧各小隊提出的建議，教</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>的，何資明 特別提問，從說明 較進行是到理 取進學生集補 選法學集並充 作了解處蒐訊，並建議依據。</p> <p>2. 教師說明：「請 參考各小隊的人 享與你習慣觀己 果食習為自及 人設計飲食習 建議清單，看 有那些習慣需 會更健康呢？ 請學生在此檢 「飲食」，選取 計畫」的項目， 做到剛的資訊， 享的計自己與家 設的「飲食」， 善計畫」，並 議轉化為具體 法。」</p> <p>教師巡視各小 隊，協助學生 完成。</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------|---|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|--|---------------|----------------------------|------|
| | | | | | | 三、活動小省思與小結 | | | |
| 第三週 | 單元一： 食在健康 | 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而執行重要事務。 | 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合理的運用。 | Aa-IV-1 個人與家庭之飲食行為影響青少年的飲食。 | 蒐集健康食譜並實際製作家討論的食道。 | 活動三 健康上菜 一、活動說明 二、活動進行 (一) 菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小隊成員說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時間需控制在1分鐘以內。 (二) 小隊菜單討論 請學生參考課本範例，並說明菜單討論： 1. 參考課本的營養需求與餐次分配表格，先決定小隊將以哪一餐次作為設計主題。 2. 依據選擇餐次的餐點特性與各類食物份量進行菜單初步篩選。 3. 考慮實作場地、器材與烹調 | 學生自評量 教師評量 | 【家庭教育】 J6 實踐青少年在家庭中的角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>所需時間的限制，將太複雜、需特殊器材或耗時較長的食譜進行烹調法的調整修正，思考能否用相似的材料，更簡單的烹調技術去完成這道菜。</p> <p>4. 各小隊進行 15 分鐘討論，將完成的菜單寫下後，上臺與全班分享實作菜名稱。</p> <p>(三) 小隊食譜修正與任務分工</p> <p>1. 參考課本食材份量確認表格，各確認各食譜的各類食物份量加總後，是否符合原先的餐次規畫，需要在哪些菜中進行調整。</p> <p>2. 參考課本的食譜範例，將蒐集的適合小隊操作的食譜。</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|----------|---|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---|--------------|--------------------------------|------|
| | | | | | | <p>3. 進行小隊分工，特別注意食在，前處理若需在，家中事先進行，務必必要記錄在分工表之中。</p> <p>4. 各小隊參考課本範例，事先規畫好回饋表格與紀錄方式，於烹調實作時確實記錄，與家人分享後也利用同一表格記下家人的回饋。</p> <p>三、活動小結</p> | | | |
| 第四週 | 單元一：食在健康 | 綜-J-B2 善資用科技、體等訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活重要事務。 | 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合理的決定與運用。 | 家 Aa-IV-1 個人與家庭之飲食行為影響青少年的飲食。 | 蒐集健康食譜並實際製作家討論食道。 | <p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師說明：「準備好了嗎？請與你事前你們的『健康宴』，除了利用表格記錄下過程之外，也要記得與家人分享健康菜哦！」</p> | 學生自評 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐 青少年的家庭角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------|---|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|--------------|------------------------------|------|
| | | | | | | <p>教師協助確認各小隊帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等等，請各隊至小隊位置上進行烹調實作。</p> <p>二、活動進行 各小隊依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。</p> <p>※建議：老師可協助學生進行實作過程紀錄，以拍照、錄影等方式記錄下學生的實作情況。</p> | | | |
| 第五週 | 單元一： 食在健康 | 綜-J-B2 善資用科技、訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活事務。 | 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合理的決定與運用。 | 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響青少年飲食行為。 | 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享健康的飲食之道。 | <p>活動三 健康上菜 (承上節課)</p> <p>一、活動進行 各小隊依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。</p> <p>※建議：老師可協助學生進行實作過程紀錄，以拍照、錄影等方</p> | 學生自評 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐青少年在家庭中的角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------|--|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|--------------|----------------------------------|------|
| | | | | | | <p>式記錄下學生的實作情況。</p> <p>二、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。</p> | | | |
| 第六週 | 單元一： 食在健康 | 綜-J-B2 善資用科技、用訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而執行重要事務。 | 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合理的決定與運用。 | 家 Aa-IV-1 個人與家庭之飲食行為因素與青少年飲食行為。 | 蒐集健康食譜並實際製作，與家人討論健康的飲食實踐。 | <p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄。 教師進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。</p> <p>二、活動進行 (一) 反省與回饋 教師提問：「透過『健康饗宴』與『健康飲食習慣實踐』，你和家人</p> | 學生自評 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐 青少年在家庭中的角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>的飲食生活產生 了哪些變化？有 哪些飲食行為你 覺得應該再做調 整？」</p> <p>請學生進行本單 元的反省與回 饋，參考流程如 下：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師發下便利 貼，每個人先拿 一張，寫下「飲食 規律性的改變」。2. 教師發下第二 張便利貼，每個 人寫下「飲食內 容的改變」。3. 教師發下第三 張便利貼，每個 人寫下「飲食方 式的改變」。4. 教師請各小隊 將小隊桌面分成 三大區塊，每位 學生依序分享自 己的便利貼內容， 並分別貼在三大 區塊之中。5. 教師將黑劃分 為三大區塊，分 別邀請各小隊上 | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>臺分享心得重點 並張貼便利貼。 教師提醒學生要 將別人提出的可 用意見記下來。</p> <p>(二) 飲食建議 再升級 教師提問：「回想 了自己與家人飲 食行為實踐狀 況，也聽完了同 學得自己或家人 飲食行為還能再 做哪些調整？你 又會如何增減你 的健康飲食建議 呢？」</p> <p>三、活動小省思 與小結 (一) 活動省思 教師提問：「在蒐 集、整理與分析 各種健康飲食建 議與食譜的過程 中，你發現的哪 些地方取得的資 料內容較正確清 楚？在面對不確 定內容時，你真 偽的資料，你又</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|----------------------|--|----------------------|---|-------------|
| | | | | | | <p>取什麼行動呢？」 (二)小結</p> | | | |
| <p>第七週</p> | <p>單元二： 青春樂吃 購(第一次段考)</p> | <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，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，做出合理的決定與運用。</p> | <p>家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。</p> | <p>探索與飲食消費相關的資訊。</p> | <p>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？」現場調查學生平日早餐與午餐的來源，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. 教師提問：「在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為，並將答案記下。 2. 教師利用飲</p> | <p>學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】 J6 覺察實踐青少年在家庭中的角色。</p> | <p>健體領域</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>九宮格進行「外食點點名」趣味活動，唸出2~3個題目，請學生找到與自己答案相同的人，全部都找到後馬上蹲下。未找到與自己相同答案的人，請他與全班分享答案。</p> <p>3. 請學生與小隊成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小隊文書將大家分享的重點進行歸納整理。</p> <p>4. 各小隊上臺進行重點分享，教師協助將各小隊討論結果呈現在黑板上。</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到事情？」邀請數位</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>學生舉手發言。</p> <p>2. 請學生根據剛同學的分享內容與老師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。</p> <p>3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。</p> <p>4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>請同學們務必在下次活動前完成以下作業：</p> <p>1. 依據觀察清單進行餐飲店家實</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------|--|------------------------------------|--------------------------|---------------|---|--------------|---------------------------------------|------|
| | | | | | | 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。 | | | |
| 第八週 | 單元二： 青春樂吃購 | 綜-J-B2 善資用科技、訊與媒體等資源，並能分析其適切性，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，做出合理的決定與運用。 | 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</p> <p>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？」現場調查學生平日早餐與午餐的來源，再引入飲食消費的討論主題。</p> <p>二、活動進行 (一) 外食商家點點名 1. 教師提問：「在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為，並將答案記下。</p> | 學生互評 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐 青少年的家庭角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」趣味活動，唸出2~3個題目，請學生找到與自己答案相同的人，全部找到後馬上蹲下。未找到與自己相同答案的人，請他與全班分享答案。</p> <p>3. 請學生與小隊成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小隊文書將大家分享的重點進行歸納整理。</p> <p>4. 各小隊上臺進行重點分享，教師協助將各小隊討論結果呈現在黑板上。</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒注意到</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>情？」邀請數位學生舉手發言。</p> <p>2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與老師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。</p> <p>3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。</p> <p>4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>請同學們務必在下次活動前完成以下作業：</p> <p>1. 依據觀察清單</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---|--------------|-----------------------------------|------|
| | | | | | | 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。 | | | |
| 第九週 | 單元二： 青春樂購 | 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，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，做出合理的決定與運用。 | 家 Aa-IV-2 青少年的飲食消費行為。 | 透過實際走訪觀察與消費資料分析，擬定自己的飲食行動。 | <p>活動二 飲食主張</p> <p>一、活動說明 老師先分享自己最近一次對該店家的觀察心得，和費相關的新聞，再帶入本次經驗與資料分享活動。</p> <p>二、活動進行 (一) 飲食消費觀察與相關資料分享 1. 教師請學生先進行觀察結果的分享，各小組成員之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，並將大家的觀察結果整理，先將要點寫在黑板上。</p> | 學生互評 教師評量 | 【家庭教育】 J6 覺察實踐青少年的家庭角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>2. 接下來請學生到 分享自己蒐集到 的青少年飲食消 費相關資料，將 觀察店家的時未 看到的資訊， 補充在小隊分 結果中，並更新 黑板上的要點 內容。</p> <p>3. 由各小隊派代 表上臺，講解小 隊提出的飲食消 費要點內容。</p> <p>(二)我的「飲食 消費行動方案」</p> <p>1. 教師提問：「經 過剛剛的分享之 後，你對飲食消 費有哪些新的認 識？」邀請1~2位 學生舉手發表 意見。</p> <p>2. 請學生參考課 本範例，依據大 家的分享内容與 自己的飲食消費 習慣，找出可以 改進之處，並為 自己定下「飲食 消費行動方案」。</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|---------------------------------|------------------------|----------------------|---|--------------|---|------|
| | | | | | | <p>3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小隊蒐集隊員的點子，彙整之後與全班分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>教師提問：「如果社會上的每個人都確實實踐了自行的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」</p> <p>(二) 小結與叮嚀</p> | | | |
| 第十週 | 單元二： 青春樂吃 單青購 | 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而執行重要事務。 | 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合理的運用。 | 家 Aa-IV-2 青少年的飲食與消費行為。 | 實踐自己的飲食消費行動方案，並分享心得。 | <p>活動三 生活「食」踐</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「上次活動讓各位為自己訂下了飲食消費原則，今天大家要實踐的成就感。」教師以自己為例，</p> | 學生自評 教師評量 | 【 家庭教育 】 J6 覺察實踐 青少年的家庭角色。 | 健體領域 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>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</p> <p>(一) 飲食消費行動方案對生活的影響</p> <p>1. 教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。</p> <p>2. 請各小隊輪流派人上臺寫出答案。</p> <p>(二) 消費行動方案實踐與分析</p> <p>1. 請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分析」表格，回顧自己的行動方案實踐過程，針對每一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>行填答。</p> <p>2. 請學生進行小隊內分享，請教成員們針對困難之處有哪些更好的解決方法。</p> <p>3. 各小隊上臺分享各自遇到的困難與解決之道。</p> <p>4. 各小隊分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。</p> <p>5. 請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否有需要修正之處。</p> <p>三、活動省思與總結</p> <p>(一) 主題省思與回饋</p> <p>1. 教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表現，並完成學</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------|--|-------------------------|
| | | | | | | <p>習回饋表。</p> <p>2. 教師邀請學生分享自己對於這一個主題在學習主題與進行方式的想法與建議。</p> <p>(二) 總結</p> | | | |
| 第十一週 | <p>單元一： 家庭互動之旅</p> | <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進家庭生活能力。</p> | <p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p> | <p>1. 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的互動情形，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。</p> <p>2. 探討自己的互動情形，覺察家庭中，自己所表現的互動度和方式。</p> | <p>活動一 家人互動，上路囉！</p> <p>一、教師引言</p> <p>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，彼此體諒、互助的情感支持。你平時是如何和家人相處的呢？你了解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 以小組為單位，各小組派一名代表抽取小組信物。</p> <p>(二) 各隊隊員輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>J5 了解與家人溝通及相互支持的適切方式。J11 與家人規劃各活動(休閒、節慶等)。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。</p> <p>(三)走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行。</p> <p>(四)進行期間有經過「起點」的小隊，可加2分。</p> <p>(五)當所有小隊皆繞完一圈時，即可結束本活動。</p> <p>三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。</p> <p>四、教師小結</p> <p>日常生活中你自己和家人互動情形如何呢？請參考第102頁「家人互動之旅」題目集」題目，在這一週實際觀察自己家人互動情形，將結果記錄下來，並試著找到良好家人</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|----------------|---|--------------------------------|----------------------|--|---|--------------|---|------------------|
| 第十二週 | 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，運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。 | 2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。 | 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上的生活實踐情形，並增加家人正向互動機會。 | 通方式。 活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明 上星期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？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你覺得有些家人互動是欣賞的方式？ 3. 你認為目前與家人的互動，哪些方式比較接近自己的期望？有的哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？ 四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同， | 學生自評 教師評量 | 【家庭教育】 J5 了解與家人溝通及相互支持的方式。 J11 規劃與家庭各種活動（休閒、節慶等）。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |
|------|----------------|---|--------------------------------|----------------------|--|---|--------------|---|------------------|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>又無法順利溝通，而產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？</p> <p>五、活動說明 請參考第104頁的漫畫圖，想想，這時的你，是怎麼回應家人的呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？</p> <p>六、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none">1. 你曾經學過哪些溝通技巧？你如何運用這些技巧在家人互動？2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？ <p>七、小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|-------------------------|
| | | | | | | <p>要透過良好溝通方式來維繫，請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！</p> <p>八、小結</p> | | | |
| 第十三週 | <p>單元二： 愛的語言 大不同</p> | <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見及感受，運用合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。</p> | <p>家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。</p> | <p>覺察生活中所表現的家人正向互動的態度，並嘗試增加正向互動的機會。</p> | <p>活動一 感動時刻</p> <p>一、教師引言：每個家庭成員都有不同的情感，有些與別人習慣用有些語表喜歡以行動相處時，家人常用哪種方式表達他們的愛？你的感受是如平日的感覺，寫下你的看法，並和小伙伴分享。</p> <p>二、活動說明：學生完成課本第106頁內容。</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>J5 了解與家人溝通及相互支持的適切方式。J11 與家人共同執行家庭各種活動（休閒、節慶等）。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>三、請學生與小 組伙伴分享：可 請學生分享時進 一步說明當時情 境，讓分享更具 體生動。</p> <p>四、教師提問，並 鼓勵學生發表： 對你來說，什麼 時候最能感受到 家人對你的關 愛？</p> <p>五、教師小結並 進一步引導：除 了家人對你表達 關愛之外，你是 如何表達你對家 人的關心呢？你 在日常生活會與 家人透過什麼方 式聯繫情感，增 進家人情誼？</p> <p>六、活動小省思 1. 你做過哪些增 進家人情誼的 事？當時家人的 反應是什麼？你 自己的感受又是 如何？ 2. 你認為家人愛 你的方式，和你</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|-------------------------------|---|-------------------------|
| | | | | | | <p>愛家人的方式，有什麼異同？你表最喜歡哪一種表達愛的方式？</p> <p>七、學生自由發表</p> <p>八、小結</p> <p>每個人都自己方法，或你無代感，受到，但不代表他們不關心你。因此，學習，感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！</p> | | | |
| 第十四週 | <p>單元二： 愛的語言 大不同 (第二次 段考)</p> | <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，自適己的意見，運用同己的感受，同宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。</p> | <p>家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的人互動。</p> | <p>覺察自己與家人平日互動的方式，分析每位家人的喜好，以增進互動關係。</p> | <p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言</p> <p>家人互動中，每個人都能感受到較能表達情感要對家人表達愛意，又對對方的心動很重要的事情</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>J5 了解與家人溝通及相互支持的方式。J11 規劃與執行家庭的</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--|
| | | | | | | <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，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。</p> <p>(二) 與伙伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。</p> <p>三、學生完成課本第 108~109 頁內容。</p> <p>四、教師說明每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以的每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的是他覺得沒有被關愛的警訊，想要滿足家人的需求，請試著找出</p> | <p>種活動 (休閒、節慶等)。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|---|---|----------------------|--|------------------|
| | | | | | | <p>家人能接受與感受到的愛之語吧！</p> <p>五、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有這樣的差異？ 2. 你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？ 3. 觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？ <p>六、小結</p> | | | |
| 第十五週 | 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及感受，運用合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 | 2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。 | 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动的方向，分析每位家人的喜好與態度，增進家人間的良好關係。 | <p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言</p> <p>家人互動中，每個人都能感受到自己的情感，若能較能表達對家人的愛意，又能</p> | 學生自評 學生互評 教師評量 | <p>【家庭教育】</p> <p>J5 了解與家人溝通及互相支持的方式。J11 規劃與</p> | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--|
| | | | | | <p>動對方的心，是很重要的事情喔！</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，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。</p> <p>(二) 與伙伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。</p> <p>三、學生完成課本第108~109頁內容。</p> <p>四、教師說明</p> <p>每位家人都有自己的習慣或是偏好的愛之語，所以的每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的就是他覺得沒有被關愛的警訊，想要</p> | <p>執行家庭各種活動(休閒、節慶等)。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|------|---------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|------------------|
| | | | | | | <p>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>1. 對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有這樣的差異？</p> <p>2. 你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？</p> <p>3. 觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？</p> <p>六、小結</p> | | | |
| 第十六週 | 單元三： 愛家報告書 | 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見，運用同理心溝通技巧，促進良好的人際關係。 | 2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。 | 家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，尊重家人，以同理心為基礎維繫關係。 | 覺察生活中家人所表現的正向互動態度，並嘗試增加正向互動的機會。 | <p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>一、教師引導學生思考：家人相處難免有爭執，若家人有困難或摩擦，彼此之間會產生什麼樣的關係？</p> | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【家庭教育】 家 J5 了解家人溝通及相互支持的適切方法。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|--|--|
| | | 動。 | | | <p>互體諒和付。出。 請仔細觀察你。 家庭，看看家。 平常為家？而 少辛勞？家庭 又為家？和分 些工和隊任？ 請和小隊伙 享觀察紀伴 思下列問並 考下列問題。 二、請學生依 自己在家庭照 中所觀察到 「家人觀察紀 錄」內容，和 隊伙分享觀 察紀錄。 三、教師請學 生和全班分 享看法。 四、活動小省 思 1. 了解家人對 家庭的貢獻， 對你 有什麼影響？ 2. 家庭中有多 少事務，你目 前分工家務 擔了什麼？你 還能為家 庭做些什麼 事情呢？</p> | | <p>式。J11與家各 規劃行的活動 執行的活動 庭種（節、節 （間、節、等 慶）。</p> | |
|--|--|----|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <p>五、請學生自由發表意見，或請各小隊派一名代表和全班分享。</p> <p>六、教師歸納學生意見。</p> <p>七、教師說明觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭中每一個人，都有自己表達愛的方式？了解家人的辛勞後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達一份專屬的感謝，並實際去執行。</p> <p>八、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。</p> <p>九、小結 了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！</p> <p>十、提醒學生下次將在課堂進行</p> | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------|--|------------------|
| | | | | | | 「愛家行動報告書」製作，請利用課餘時間，並在下次上課前，將製作好的報告書所需材料及各項工具。 | | | |
| 第十七週 | 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，運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。 | 2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。 | 家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重為基礎的維繫。 | 覺察自己與家人平日互動的方式，分析每位家人的喜好方向，以增進良好關係。 | <p>活動二 愛家行動</p> <p>一、教師引言：我們規畫了屬於你們的課餘時間，我準備好屬於你們的「愛家行動報告書」吧！</p> <p>二、教師巡視學生的製作情形，並適時給予指導。教師可提醒學生依照自己的興趣，選擇適合的方式，並鼓勵</p> | 學生自評 學生互評 教師評量 | 【家庭教育】J5 了解家人溝通及相互支持的方式。J11 與家人共同執行各種活動（休閒、節慶等）。 | 可結合本單元探索各科的學習方法。 |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|--|---|---|---|-------------------------------|---|-------------------------|
| | | | | | | <p>生發揮個人創意，增添報告書的精彩度。 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。</p> | | | |
| 第十八週 | <p>單元三： 愛家行動 報告書</p> | <p>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。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進經營家庭生活的能力。</p> | <p>家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重為基礎的家人關係維繫。</p> | <p>覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人的喜好，以正向態度增進良好互動關係。</p> | <p>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。教師可提醒學生依照自己的專長與興趣，選擇適合自己的製作方式，並鼓勵學生發揮個人創意的精彩度。 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</p> | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通及相互支持的適切方式。家 J11 與家人共同執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| | | | | | | <p>作。</p> <p>二、請將你製作的「愛家行動報告書」帶回家中，與家人分享，並與家人參考課本第112頁的提示，蒐集家人的回饋意見和簽名，於下次上課時帶來並與大家分享。</p> | | | |
| 第十九週 | <p>單元三： 愛家行動 報告書</p> | <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，自與他人適切表達己的意見，運用同理心溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與家人的溝通方式，增進家庭生活能力。</p> | <p>家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，尊重家人與同儕關係。</p> | <p>覺察自己與家人平日互動的方式，分析每位家人的喜好，以正向態度增進互動關係。</p> | <p>活動二 愛家行動 (承上節課)</p> <p>一、教師巡視學生的製作情形，適時給予指導。教師可提醒學生依照自己的興趣，選擇適合自己的製作方式，並鼓勵學生發揮個人創意，增添報告書的精彩度。報告書製作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可用手工書面完成。 2. 可用一般的word | <p>學生自評 學生互評 教師評量</p> | <p>【家庭教育】 了解家人溝通及相互支持的方式。J11 與家人共同執行家庭各種活動(休閒、節慶等)。</p> | <p>可結合本單元探索各科的學習方法。</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | <p> 提問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？ 2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ 四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，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> | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。