

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期 綜合活動 領域 家政 科 教學計畫表 設計者： 洪慈雲 老師

一、教材版本：南一 版第 一.二 冊 二、本科目每週學習節數： 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 1 週	單元一、 元氣新生 活 活動 1 管理好手 (一)	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 1】 管理好手 (一) 說明個人在 生活中處理 時間資源的 情形，並找 出時間管理 的基本概 念。	1. 能分享個人在生 活中處理時間的 現況並找出時間 管理的基本概 念。 2. 能練習使用工作 清單與番茄工作 法來處理日常 工作。	1. 觀察學生 2. 態度評定		
第 2 週	單元一、 元氣新生 活 活動 1 管理好手 (二)	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 1】 管理好手 (二) 學習應用工 提的 作清單與 升專注力 方法來處 理日常工 作。	1. 能分享個人在生 活中處理時間的 現況並找出時間 管理的基本概 念。 2. 能練習使用工作 清單與番茄工作 法來處理日常工 作。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表		

第 3 週	單元一、 元氣新生活 活動 2 理財有道 (一)	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 2】 理財有道 (一) 檢視個人生活 中的消費習慣， 分析處理金錢 資源的狀況。	1. 能檢視個人生活 中的消費習慣， 瞭解自己平日的 支出，分析處理 金錢資源的狀況。 2. 能練習分配預 算、排列花費的 優先順序，規劃 理財目標並執行 存錢計畫。	1. 觀察學生 2. 態度評定	【家庭教育】 家人共同探討 家庭消費與財 務管理策略， 規劃好理財目 標並執行。	
第 4 週	單元一、 元氣新生活 活動 2 理財有道 (二)	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 2】 理財有道 (二) 練習分配運 算、排列花 費的優先順 序，學習運 用有限金錢 達成目標。	1. 能檢視個人生活 中的消費習慣， 瞭解自己平日的 支出，分析處理 金錢資源的狀況。 2. 能練習分配預 算、排列花費的 優先順序，規劃 理財目標並執行 存錢計畫。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 學習紀錄		
第 5 週	單元一、 元氣新生活 活動 3 關鍵決定	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 3】 關鍵決定 確認國中生活 目標，運用 所學擬定具 體計畫，並 有效執行生 活重要事務。	能確認國中生活目 標，運用所學擬訂具 體計畫，練習有效 執行生活重要事務。	1. 觀察學生 2. 態度評定		
第 6 週	單元一、 元氣新生活 活動 4 打造行動 力	綜-J-A2 綜-J-B2	2c-IV-2 1b-IV-1	家 Ca-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 4】 打造行動力 記錄計畫短期 的實施狀況， 找出問題然 後評估與調 整，於生活 中繼續實踐。	能記錄計畫短期的 實施狀況，找出 問題然後評估 與調整，並繼 續實踐。	1. 學習紀錄 2. 實作評量		

第 7 週	單元二、 食尚玩家 活動 1 挑食任務  (第一次 段考)	綜-J-B2  (第一次段 考)	2c-IV-1  (第一次 段考)	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2  (第一次段 考)	【活動 1】 挑食任務 分享自己的 早餐選擇情 形。透過討 論，覺察自 己食物選擇 的傾向 (第一次段 考)與習 慣。	1. 能分享自己的早 餐選擇情形。 2. 能釐清自己選 擇飲食可能原 因，覺察自己 選擇食物的傾 向與習慣。  (第一次段考)	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表  (第一次段 考)	(第一次段考)	(第一次 段考)
第 8 週	辦理全民運動會調整放假								
第 9 週	單元二、 食尚玩家 活動 2 食事偵查 線(一)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動 2】 食事偵查線 (一) 覺察日常生 活中，速食、 飲料等可能 隱含的危機， 並檢討個人 飲食生活的 合宜性。	1. 能澄清飲食選 擇對身體健康 可能造成的 不良影響，並 找出日常生活 中的改善方法。 2. 能探索檢核 與分析自己的 飲食行為合 宜性，承諾改 善，並實際練 習執行。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享		
第 10 週	單元二、 食尚玩家 活動 2 食事偵查 線(二)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動 2】 食事偵查線 (二) 覺察日常生 活中，速食、 飲料等可能 隱含的危機， 並檢討個人 飲食生	1. 能澄清飲食選 擇對身體健康 可能造成的 不良影響，並 找出日常生活 中的改善方法。 2. 能探索檢核 與分析自己的 飲食行為合 宜性，承諾改 善，並實際練 習執行。	1. 口語分享 2. 學習紀錄		

					活的合宜性。			
第 11 週	單元二、 食尚玩家 活動 2 食事偵查 線(三)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動 2】 食事偵查線 (三) 覺察日常生活 中，速食、飲料 等可能隱含的危 機，並檢討個人 飲食生活的合宜 性。	1. 能澄清飲食選擇 對身體健康可能 造成的不良影響， 並找出日常生活中的 改善方法。 2. 能探索檢核與分 析自己的飲食行 為，並實際執行。 與分行承諾練 行。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	
第 12 週	單元二、 食尚玩家 活動 3 選擇有 「食」力	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動 3】 選擇有 「食」力 分析、選擇宜 並規劃合宜的輕 食搭配。編輯並 製作健康輕食的 介紹立牌。	1. 能正確分析飲食 的合宜性。 2. 能設計合宜的健 康輕食搭配。健 能編輯並製作立 牌。	1. 多元發表 2. 口語分享 3. 實作評量	【高齡教育】 認識及設計適合 高齡長者合宜的 健康輕食，讓他們 擁有健康、快樂的 晚年生活
第 13 週	單元二、 食尚玩家 活動 4 「食健」 有動力	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動 4】 「食健」 有動力 運用創意進行簡 單的輕食製備。觀 摩各種輕食組合 之搭配，省思其優 劣，並思考如何將 組合中的優點轉 化運用於	1. 能運用創意，實際 執行合宜的健康輕 食製備。 2. 能省思各種搭配 組之優劣，思考如 何將所學運用於 生活中。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	

第 14 週	單元二、 食尚玩家 活動 4 「食健」 有動力	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2	生活當中。 【活動 4】 「食健」 有動力 運用創意進 行簡單的輕 食製備。觀 摩各種輕食 組合之搭 配，省思其 優劣，並思 考如何將組 合中的優點 轉化運用於 生活當中。	1. 能運用創意， 實際執行合宜 的健康輕食製 備。 2. 能省思各種搭 配組合之優劣，思 考如何將所學運 用於生活當中。	1. 觀察學生		
第 15 週	單元二、 食尚玩家 活動 4 「食健」 有動力  (第二次 段考)	綜-J-B2  (第二次段 考)	2c-IV-1  (第二次 段考)	家 Aa-IV-1 家 Ab-IV-2 輔 Ba-IV-2 童 Aa-IV-2  (第二次段 考)	【活動 4】 「食健」 有動力 運用創意的進 行簡單的輕食 製備。觀摩各 種輕食組合之 搭配，省思其 優劣，並思考 如何將組合中 的優點轉化運 用於生活當中。  (第二次段 考)	1. 能運用創意， 實際執行合宜 的健康輕食製 備。 2. 能省思各種 搭配組合之優 劣，思考如何 將所學運用於 生活當中。  (第二次段考)	1. 觀察學生 2. 實作評量  (第二次段 考)	(第二次段考)	(第二次 段考)

第 16 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 2 衣物神祕 袋(一)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 2】 衣物神祕袋 (一) 分析織物材 質、特性在 衣料上的應 用。	能收集並分析個人在 生活中遇到有關服飾 的狀況。	1. 觀察學生 2. 態度評定		
第 17 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 2 衣物神祕 袋(二)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 2】 衣物神祕袋 (二) 分析織物材 質、特性對 於穿著舒適 度的關係。	能收集並分析個人在 生活中遇到有關服飾 的狀況。	多元發表		
第 18 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 2 衣物神祕 袋(三)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 2】 衣物神祕袋 (三) 收集生活中 衣物洗滌的 狀況，分析 洗衣標示對 於衣物洗滌 的影響。	能收集並分析個人在 生活中遇到有關服飾 的狀況。	多元發表		
第 19 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 3 解碼高手	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 3】 解碼高手 分析各種不 同清潔劑與 衣物髒汙的 關係。運用 各種不同清 潔劑解決衣 物髒汙的困 擾。	能善用生活中常見的 清潔劑與正確的去漬 步驟，解決有關服飾 的髒汙問題。	實作評量		

第 20 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 4 衣物萬事 通	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 4】 衣物萬事通  判斷家中服 飾適合的最 佳收納方 式。整合所 有資源，解 決日常生活	能整合分析有關服飾 收納的資源，做出合 宜的判斷與決定並分 享。	1. 觀察學生 2. 態度評定		
第 21 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 4 衣物萬事 通	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2	【活動 4】 衣物萬事通  判斷家中服 飾適合的最 佳收納方 式。整合所 有資源，解 決日常生活 中與服飾相 關的問題。	能整合分析有關服飾 收納的資源，做出合 宜的判斷與決定並分 享。	1. 觀察學生 2. 態度評定		
第 22 週	單元三、 衣事一籬 筐 活動 4 衣物萬事 通  (第三次 段考)	綜-J-B2 (第三次段 考)	2c-IV-1 (第三次 段考)	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 輔 Ba-IV-2  (第三次段 考)	【活動 4】 衣物萬事通  判斷家中服 飾適合的最 佳收納方 式。整合所 有資源，解 決日常生活 中與服飾相 關的問題。  (第三次段 考)	能整合分析有關服飾 收納的資源，做出合 宜的判斷與決定並 分享。  (第三次段考)	1. 多元發表 2. 學習紀錄  (第三次段 考)	(第三次段考)	(第三次 段考)

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 1 週	單元一、 新良食運 動 活動 1 綠 色飲食好 選擇	綜-J-C1	3d-IV-2	家 Aa-IV-2	【活動 1】綠 色飲食好選擇 覺察個人飲食 行為對環境的 影響。	能覺察個人飲食行為 對環境的影響。能分 析個人日常飲食消費 習慣，提出減少剩食 的方法。	1. 口語評量		
第 2 週	單元一、 新良食運 動 活動 2 惜 食不 「碳」氣	綜-J-C1	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 2】惜 食不「碳」氣 分析個人飲食 消費習慣，建 立惜食的飲食 態度。	能分析個人日常飲食 消費習慣，提出減少 剩食的方法。	1. 口語評量 2. 學習紀錄		
第 3 週	單元一、 新良食運 動 活動 3 低碳飲食 COOL 一 點(一)	綜-J-C1	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 3】 低碳飲食 COOL 一點 (一) 1. 因應環境 變化，建 構低碳飲 食消費觀 念。 2. 瞭解低碳 飲食的觀 念與技 巧，提出 具體做法 並實作。	1. 能瞭解低碳飲食概 念並提出具體做 法。 2. 能製作低碳飲食餐 點，熟練低碳飲 食的做法與技巧。	1. 實作評量		

第 4 週	單元一、 新良食運動 活動 3 低碳飲食 COOL 一點(一)	綜-J-C1	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 3】 低碳飲食 COOL 一點 (一) 1. 因應環境 變化，建 構低碳飲 食消費觀 念。 2. 瞭解低 碳飲食的 觀念與技 巧，提出 具體做法 並實作。	1. 能瞭解低碳飲食概 念並提出具體做 法。 2. 能製作低碳飲食餐 點，熟練低碳飲 食的做法與技巧。	1. 實作評量		
第 5 週	單元一、 新良食運動 活動 3 低碳飲食 COOL 一點(三)	綜-J-C1	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 3】 低碳飲食 COOL 一點 (一) 1. 因應環境 變化，建 構低碳飲 食消費觀 念。 2. 瞭解低 碳飲食的 觀念與技 巧，提出 具體做法 並實作。	1. 能瞭解低碳飲食概 念並提出具體做 法。 2. 能製作低碳飲食餐 點，熟練低碳飲 食的做法與技巧。	1. 實作評量		

第 6 週	單元一、 新良食運 動 活動 4 小決定， 改變大世 界	綜-J-C1 綜-J-A3	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 4】 小決定，改變 大世界 從飲食擴大到 其他生活層 面，落實低碳 消費與生活習 慣。	能從飲食擴大到其他 生活層面，提出低碳 消費與生活具體行動 並實踐。	1. 學習紀錄		
第 7 週	單元一、 新良食運 動 活動 4 小決定， 改變大世 界  (第一次 段考)	綜-J-C1 綜-J-A3	3d-IV-2	家 Aa-IV-2 家 Aa-IV-3 童 Da-IV-2	【活動 4】 小決定，改變 大世界 從飲食擴大到 其他生活層 面，落實低碳 消費與生活習 慣。	能從飲食擴大到其他 生活層面，提出低碳 消費與生活具體行動 並實踐。	1. 學習紀錄		
第 8 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 1 「衣」時 之選	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 1】 「衣」時之選 分享自己衣物 選購的經驗與 喜好。	能表達服飾消費的相 關經驗。	1. 口語評 2. 高層次紙 筆評量		

第 9 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 2 衣 見傾心 (一)	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 2】 衣見傾心(一) 藉由測驗與活 動覺察自己的 消費決策習慣 偏向。	能覺察個人在生活中 的服飾消費決策及行 為的偏向，分析影響 行為的因素。	1. 實作評量		
第 10 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 2 衣 見傾心 (一)	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 2】 衣見傾心(一) 藉由測驗與活 動覺察自己的 消費決策習慣 偏向。	能覺察個人在生活中 的服飾消費決策及行 為的偏向，分析影響 行為的因素。	1. 實作評量		
第 11 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 3 買 衣停看聽	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 3】 買衣停看聽 能透過活動體 驗分析服飾消 費可能遭遇的 風險，思考並 擬定相應的解 決策略。	能運用方法分析評估 服飾消費時各種資 源與管道的風險，擬 訂合宜的消費決策計 畫	1. 口語評量		
第 12 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 4 全 班「衣」 起購	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 4】 全班「衣」起 購(一) 運用所學，模 擬服飾消費活 動，並分享、 評估其適切 性。	能執行合宜的服飾消 費計畫並評估其適切 性。	1. 口語評量		

第 13 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 4 全 班「衣」 起購	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2	【活動 4】 全班「衣」起 購(一) 運用所學，模 擬服飾消費活 動，並分享、 評估其適切 性。	能執行合宜的服飾消 費計畫並評估其適切 性。	1. 口語評量		
第 14 週	單元二、 「衣」起 消費 「趣」 活動 4 全 班「衣」 起購(二) (第二次 段考)	綜-J-B2 (第二次段 考)	2c-IV-2 (第二次 段考)	家 Ba-IV-2 家 Ca-IV-2 輔 Bb-IV-2  (第二次段 考)	【活動 4】 全班「衣」起 購(二) 運用所學，模 擬服飾消費活 動，並分享、 評估其適切 性。 (第二次段考)	能執行合宜的服飾消 費計畫並評估其適切 性。 (第二次段考)	1. 口語評量 2. 實作評量 (第二次段考)	(第二次 段考)	(第二次 段考)
第 15 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 1 「針」心 工坊	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 1】 「針」心工坊 運用適當的針 線工具處理衣 物破損的狀 況。	能表達生活中遇到的 衣物破損狀況，及可 能會使用到的針線工 具。	1. 口語評量		
第 16 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 2 「針縫」 對決(一)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 2】 「針縫」對決 (一) 覺察及分析各 種不同縫法， 並正確使用手 縫法縫補衣 物。	能歸納出不同縫法的 使用方式，並正確運 用於縫補衣服。	1. 實作評量		

第 17 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 2 「針縫」 對決	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 2】 「針縫」對決 (二) 覺察及分析各 種不同縫法， 並正確使用手 縫法縫補衣 物。	能歸納出不同縫法的 使用方式，並正確運 用於縫補衣服。	1. 實作評量		
第 18 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 3 「針」惜 好物	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 3】 「針」惜好物 (一) 1. 運用創意 思考的能 力開發物 品的多元 功能性。 2. 運用創新 能力進行 評估與改 良。	能運用創新能力與手 縫法進行舊物評估與 改良。	1. 口語評量		
第 19 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 3 「針」惜 好物	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 3】 「針」惜好物 (二) 1. 運用創意 思考的能 力開發物 品的多元 功能性。 2. 運用創新 能力進行 評估與改 良。	能運用創新能力與手 縫法進行舊物評估與 改良。能展現舊物改 造之優點與特色，並 欣賞惜物、愛物之情 懷。	1. 實作評量		

第 20 週	單元三、 「針」惜 好生活 活動 4 「針」心 「針」意  (第三次 段考)	綜-J-B2	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	【活動 4】 「針」心 「針」意 展現舊物改造 之優點與特 色，並欣賞惜 物愛物之情 懷。	能展現舊物改造之優點與特色，並欣賞惜物、愛物之情懷。	1. 實作評量		
--------	--	--------	---------	-----------	--	----------------------------	---------	--	--