

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣中埔國民中學八年級第一、二學期綜合活動領域家政科 教學計畫表 設計者： 劉自鑫 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3、4 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~ 六週	主題一： 幸福生活計畫 單元一： 發現幸福力	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	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 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。 2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。 5. 能分析與開發生活中	活動一 分工齊治家 一、活動進行 (一) 學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。 (二) 教師說明 1. 家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。 2. 可以「人力」及「物質」資源分類。 3. 可以「經濟」或「非經濟」資源分類。 (三) 教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？ (四) 同學整理思考後，與小組同學分享，並派一位同學與全班分享你家的家務分工狀況及決策因素。 三、活動省思 (一) 在使用這些資源的過程中，你有什麼發現呢？ (二) 在面對這些同樣的家務工作，為什麼每個人家中的分工狀況及常使用的資源類型會有所不同呢？ 四、教師提醒：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？	1. 課堂參與度。 2. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

各項資源，擬訂資源管理計畫。
6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。

活動二 採集資源田

一、教師引導：資源管理除了有效利用資源外，培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。這些生活態度、價值觀和我們的消費習慣有關，會影響我們使用資源的決策和行為。

二、活動進行

(一) 教師提問：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？請依照你的答案選邊站。若有其他做法的請站在中間。你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？

(二) 學生進行選邊站活動，教師可依狀況抽點幾位同學分享看法。

(三) 各小隊輪流與全班分享隊員家中的做法，並請同學給予回饋。

活動二 採集資源田

一、教師引導：因應多元的消費方式，現代家庭購買的不只是實體的物品，也有可能是購買服務。消費的管道也從實體店面轉移到網路購物。你知道你家都是在什麼地方購買維持家庭運轉的商品或服務嗎？

二、活動進行

(一) 學生與小組成員分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？

(二) 小組選定一種商品（可選擇較常見的商品，或小組內採用不同選購管道／支付方式的產品），利用SWOT分析方法討論不同選購管道／支付方式的優缺點、潛在機會與威脅。

活動三 消費踏步走

一、教師引導

二、活動進行

(一) 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。

(二) 學生分享家人或蒐集到的理性消費方法，並針對上述不理性消費行為的問題提出因應措施。

						<p>(三) 教師引導思考：理性消費的方法有很多，但每個人的價值觀不同，使用資源的態度也不同，哪些理性的消費方法較適合你呢？</p> <p>(四) 學生勾選認為適合自己的金錢管理方式，教師可延伸補充。</p>			
第七~十週	<p>主題一：幸福生活計畫單元：與你同行</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>1. 能分享個人或家庭的(興趣)活動之相關經驗。</p> <p>2. 能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。</p> <p>3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭(興趣)活動。</p> <p>4. 能執行個人或家庭(興趣)活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。</p>	<p>活動一 幸福家庭計畫</p> <p>一、教師引導</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？</p> <p>(二) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。</p> <p>(三) 教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。</p> <p>(四) 學生個別構思自己的「與你同行」計畫。</p> <p>(五) 請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？</p> <p>(六) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。</p> <p>(七) 教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。</p> <p>(八) 學生個別構思自己的「與你同行」計畫。</p> <p>活動二 愛的片刻時光</p> <p>一、教師引導：你的「幸福家庭計畫」在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？</p>	<p>1. 計畫內容合宜性及完整性。</p> <p>2. 計畫執行成果。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

						<p>二、活動進行</p> <p>(一)活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將「幸福家庭計畫」的成果照片或圖畫張貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，書寫在投票看板上。 2.學生參觀照片展示區。 3.每位學生有3到5張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 4.得票數最高的5位同學口頭分享「幸福家庭計畫」的成果與想法。 <p>(二)同學分享自己的「幸福家庭計畫」，參觀同學給予投票與回饋。</p> <p>三、活動省思</p> <p>(一)當你為計畫擬定策略並執行後，是否有達到你設定的目標呢？如果沒有，你認為原因是什麼？可以如何改進？</p> <p>(二)你所擬定的「幸福家庭計畫」是否有機會成為家庭例行的活動呢？是否還可找到其他資源來降低金錢或時間資源的耗費呢？</p>		
第十一~十五週	<p>主題二：食品新世界單元：飲食偵查隊</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> <p>輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策 	<p>活動一 危機「食」刻</p> <p>一、引言</p> <p>教師引言：「你關心自己的飲食安全嗎？飲食中可能暗藏哪些危機？」老師分享自己印象最深刻的食安事件新聞或影音照片，進行說明並引入活動中。</p> <p>二、食安驚嘆號</p> <p>(一)教師說明：「搜尋並觀察食品安全相關報導，你愛吃或常吃的食物是否也名列其中？請利用你所帶來的資料進行活動，並分享你的看法。」</p> <p>(二)活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各小隊發下4-6張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物與所蒐集的新聞資料，選擇4-6個食物，以文字或圖片製作成食物圖卡，若此項食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食題的看法。 2.口頭或書面：透過新聞事件歸納出食安問題的可能成因與因應方式。 <p>活動二</p> <p>問答與口頭報告：觀察</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來</p>

		人。		<p>略。</p> <p>4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。</p>	<p>畫上驚嘆號作為標記，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。</p> <p>2. 各小隊派代表上台一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」台下小隊負責猜答案。</p> <p>3. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。</p> <p>三、食安危機搜查</p> <p>教師說明活動進行方式：「從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？請和小隊夥伴進行歸納整理，分享你們的討論結果與你對這些危機的想法。」</p> <p>教師針對各小隊的報告內容給予回饋意見，並補充說明食品安全問題可能包含哪些。</p> <p>四、教師提醒：下次上課前，請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。</p> <p>活動二 「食」項確認</p> <p>活動重點：認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」與「烹調衛生安全」三個面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問「要避免食品安全危機，你覺得可以從哪些層面下手？」邀請學生分享意見。</p> <p>二、標示會說話</p> <p>(一) 教師提問並說明活動進行方式：「當你在選購食品時，會仔細看看上面的食品標示嗎？相同的食品，你會如何決定要選購哪一個廠牌？請觀察比較本頁圖例與同學們所蒐集到的各種食品標示，分享你優先考量的項目與背後的理由。」</p> <p>(二) 請學生拿出自己自備的食品標示，先參考課本範例，確認食品標示有哪些項目，各小隊再彼此分享自己</p>	<p>分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。</p>	<p>關懷與保護弱勢。</p>	
--	--	----	--	--	---	--	-----------------	--

						<p>所蒐集到的食品標示，若有同類商品，則說明在選購上會參考哪些資訊進行分析比較。</p> <p>三、食品添加物</p> <p>活動三 「食」在安心</p> <p>一、引言</p> <p>教師提問：「身為消費者的你，在面對各種食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」邀請幾位學生發表意見。</p> <p>二、食在安心—風險評估</p> <p>(一) 教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，先判斷此項危機對健康的危害程度，再進一步思考，因應危機的合理作法有哪些。」</p> <p>(二) 各小隊進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。</p> <p>三、食在安心—消費行動</p> <p>教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，消費者還能用採取哪些行動讓飲食生活變得更安心呢？請參考以下報導，並分享你的看法。」教師邀請同學上台發表。</p> <p>四、教師提醒：「在進行下一個單元之前，請先觀察自己家中有哪些加工食品。」</p>			
第十 六~二 十一 週	主題 二：食 品新 世界 單元 二：吃 出美 味	綜-J-A3 因應社 會變 遷與 環境 風險， 檢核、 評估 學習 及生 活計	2d-IV-1 運用創 新能 力，規 劃合 宜的 活動， 豐富 個人 及家 庭生 活。	家Ab-IV-2 飲食的 製備 與創 意運 用。 家Ac-IV-1 食品標 示與 加工 食品 之認 識、 利 用， 維 護飲 食安 全的 實	1. 認識食品 加工，並分 享個人與家 庭中各式加 工食品的使用 經驗。 2. 蒐集各式 加工食品製 作方式與相 關資訊。	活動一 加工現形 <p>一、加工目的</p> <p>(一) 教師出示數種食物圖片並提問：「請看看老師手上的圖片，哪些是純天然的食物？哪些是經過加工的食品？」邀請學生舉手回答。</p> <p>(二) 請各小隊參考課本頁面上的提示，先以5分鐘時間找出家中各種加工食品分別符合哪些加工目的性。</p> <p>(三) 小隊討論結束後，教師說明每</p>	問答、口頭 或書面報 告：分享自 己與家人對 加工食品的 認識與使用 經驗。	【生命教育】 生J7 面 對並超越 人生的各 種挫折與 苦難，探 討促進全 人健康與 幸福的方	

		<p>畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p>		<p>踐策略及行動。</p>	<p>3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。</p>	<p>項加工目的，並請各小隊發表「哪些食品符合此項目的」。</p> <p>二、加工迷思</p> <p>(一) 教師提問：「提到加工食品，你和家人們最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？」請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行3分鐘小隊內意見交流與分享，並歸納小隊夥伴們的意見準備口頭發表。</p> <p>(二) 教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。</p> <p>(三) 教師邀請各小隊上台分享訪談心得，並進行補充說明。</p> <p>三、教師提問：「你對加工食品的看法有了哪些轉變？」邀請學生自由發表意見。</p> <p>四、教師提醒：下次上課前，請蒐集各式加工食品的製作方法介紹。</p> <p>五、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」</p> <p>六、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。</p> <p>活動二 安心自己來</p> <p>一、教師引言：「經過數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原料、添加物或衛生層面的風險。」 教師展示自己曾經製作過的加工食品照片，或是自己興趣製作的加工食品食譜與製作過程參考影片。</p> <p>二、教師說明：「請觀察比較你所蒐集的食譜，與市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」討論結束後，各小隊</p>		<p>法。</p> <p>【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
--	--	---------------------------------	--	----------------	--	--	--	--	--

上臺報告資料查詢結果。

三、安心自己來

教師提問：「請觀察你所蒐集到的食譜配方，在材料、調味料或烹調方式上，該如何調整才能讓它更適合家人的喜好呢？」

教師說明修改食譜的基本要點：

(一) 考量家中設備限制，尋找可以取代的器具或更改作法。

(二) 考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。

(三) 發揮創意，讓這道食品更有特色。

請學生進行食譜設計，設計時可與小隊內夥伴交換意見相互幫助，教師巡視並給予學生必要支援。食譜完成後，務必先讓老師、家長看過，再進行好味時光活動規劃。

活動三 好味時光

一、好味時光—規劃篇

教師說明活動方式：「請考量家人需求及喜好，規劃一次「好味時光」活動，和家人一起自製食品並記錄下活動過程與心得。」

教師以說明活動規畫書內容要點：

(一) 說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。

(二) 列出家人對此一活動的意見，並此為依據規畫活動內容與形式。

(三) 說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。

(四) 列出活動日期與活動進行的時程規劃。

(五) 依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。

(六) 規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助家人進行回饋。

					<p>二、好味時光—規劃分享 教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。</p> <p>教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文字方式，將活動的過程與家人們的心得意見都記錄下來。」</p> <p>三、好味時光—分享篇1 教師請學生利用3到4分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。</p> <p>四、好味時光—分享篇2 教師請學生依序上臺展示活動過程、家人回饋與自己的心得感想。待全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。</p> <p>五、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。</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。