

## 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： 劉自鑫 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1、2 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 ~四 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 三、活動小省思與小結 四、教師總結歸納 <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： (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。 <活動 2>衣料辨認術-衣物材質辨識 一、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。 二、活動進行 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	

						<p>單元一：衣Q養成計畫          &lt;活動 2&gt;衣料辨認術-認識機能衣物</p> <p>一、活動說明          二、活動進行          (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。          三、活動小省思與小結          四、教師總結與歸納</p>		
第五~十二週	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。	<p>單元二衣物保養</p> <p>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。</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</p>	<p>單元二：衣物保養</p> <p>&lt;活動 1&gt;洗衣的修練</p> <p>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          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成以下四點洗衣步驟順序。          (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，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。          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。</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>

					<p>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。</p> <p>六、活動小省思與小結          &lt;活動 1&gt;洗衣的修練-洗衣三部曲          一、活動進行          1. 衣物分類          2. 衣物清洗          3. 晒乾衣物          &lt;活動 2&gt;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          &lt;活動 2&gt;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、教師總結與歸納</p>			
第十三~二十一週	主題六料理新鮮人單元烹調「硬實力」單元料理起手式	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。	<p>單元一烹調「硬」實力          &lt;活動 1&gt;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          &lt;活動 2&gt;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          單元二：料理起手式          &lt;活動 1&gt;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          &lt;活動 2&gt;選購祕訣          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</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><b>【品德教育】</b>          J1 溝通合作與和諧人際關係。  <b>【安全教育】</b>          J9 遵守環境設施備的安全守則。  <b>【家庭教育】</b>          J9 家庭資源與個人生活目標。</p>	

				<p>理起手式</p> <p>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。</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，適溫與保存前的處理方式。</p>	<p>&lt;活動 3&gt; 食材保存術</p> <p>一、活動說明-食品保存的前處理方式</p> <p>二、活動進行</p> <p>單元三：新鮮上菜</p> <p>&lt;活動 1&gt; 做好準備</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 實作食譜</p> <p>2. 實作分工</p> <p>&lt;活動 2&gt; 展示廚藝</p> <p>一、活動說明</p> <p>1. 集合與準備</p> <p>2. 實作規則參考</p> <p>二、活動進行</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>&lt;活動 3&gt; 回顧與檢討</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-意見發表</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 ~六 週	主題 五： 飲食 大探 索 單元： 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。	<p><b>活動一 吃喝的理由</b></p> <p>一、活動說明 教師展示一張印象最深刻的餐點照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」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。</p> <p>二、活動進行 (一) 印象深刻的一餐經驗分享 (二) 探究吃喝的理由</p> <p>三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 教師提問：「在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或和全班分享。 (二) 小結與叮嚀</p> <p><b>活動二 飲食放大鏡</b></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 (二) 飲食習慣改善計畫</p> <p><b>活動三 健康上菜</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行 (一) 菜色分享 (二) 小隊菜單討論 請學生參考課本範例，並說明菜單</p>	學生自評 教師評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐 青少年在家庭 中的角色責任。	

						<p>討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 考慮實作場地、器材與烹調所需時間的限制，將太複雜、需要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。</li> <li>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色名稱。</li> </ol> <p>(三) 小隊食譜修正與任務分工</p>			
第七~十週	<p>主題五：飲食大探索單元二：青春樂吃購(第一次考)</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。</li> </ol>	<p><b>活動一 餐飲情報站</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>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</p> <p>(一) 外食商家點點名</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>請同學們務必在下次活動前完成以下作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 蒐集與飲食消費有關的資訊。</li> </ol> <p><b>活動二 飲食主張</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>老師先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得，和一則與飲食消費相關的新聞，再帶入本次經驗與資料分享活動。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 飲食消費觀察與相關資料分享</p> <p>(二) 我的「飲食消費行動方案」</p>	<p>學生互評 教師評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	

						<p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思 教師提問：「如果社會上的每個人都確實實踐了自己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> <p><b>活動三實踐與分享</b></p> <p>一、活動說明 教師引言：「上次活動讓各位同學訂下飲食消費原則，今天要让大家分享自己實踐的成果與心得感想。」教師先以自己為例，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</p> <p>(一) 飲食消費行動方案對生活的影響</p> <p>(二) 消費行動方案實踐與分析</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，並完成學習回饋表。</p> <p>2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。</p>		
第十一~十二週	主題六：我們這一家 單元：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	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。	檢視自己的家人互動情形，省思自己與家人的互動情形，了解良好溝通技巧對家人互動的影響，增	<p><b>活動一 家人互動，上路囉！</b></p> <p>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，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) 以小隊為單位，各小隊派一名代表抽取小隊信物。</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><b>【家庭教育】</b></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>

		<p>的人際互動。</p>		<p>加家人正向互動機會。</p>	<p>(二) 各隊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，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活動。</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>日常生活中你和家人的互動情形如何呢？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和家人互動的情形，將結果記錄下來，並試著找到良好的溝通方式。</p> <p><b>活動二 家人溝通，我最行</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>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。</p> <p>二、確認學生完成課本第103頁內容。</p> <p>三、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？</li> <li>2. 聽了同學的分享，你欣賞哪些互動方式？</li> <li>3. 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？有哪些需要改變？可以怎麼改變呢？</li> </ol> <p>四、活動說明</p> <p>請參考第104頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反</p>			
--	--	---------------	--	-------------------	---	--	--	--

						<p>應？</p> <p>五、活動小省思</p> <p>1.你曾經學過哪些溝通技巧？在家人的互動中你可以如何運用這些技巧？</p> <p>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> <p>六、小試身手</p> <p>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>		
第十三~十五週	<p>主題六：我們這一家</p> <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 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</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，分析每位家人喜好的互動模式，以正向態度增進良好家人互動關係。</p>	<p><b>活動一 感動時刻</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小隊伙伴分享。</p> <p>二、活動說明：學生完成課本第106頁內容。</p> <p>三、請學生與小隊伙伴分享：在分享時可請學生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？你在日常生活中會透過什麼方式與家人維繫並增進感情？</p> <p><b>活動二 愛的語言</b></p> <p>一、教師引言</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></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>

					<p>家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！</p> <p>二、活動方式</p> <p>(一) 請找一位伙伴互相練習，面對對方的抱怨或喜悅，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>每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以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話語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊。想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！</p>				
第十六~二十一週	<p>主題六：我們這一家</p> <p>單元三：愛行動報告書</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 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p><b>活動一 愛家放大鏡</b></p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>家人相處難免會有爭持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家庭分擔哪些工作和責任？</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紀錄。</p> <p>三、教師請學生和全班分享看法。</p> <p>四、教師說明</p> <p>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</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></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>	

				<p>式，聯繫家人情感。</p>	<p>達愛的方式？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達專屬的感謝，並實際去執行。</p> <p>五、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。</p> <p><b>活動二 愛家行動</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「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。</p> <p>教師可提醒學生可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，增添報告書的精彩度。</p> <p>報告書製作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可用手工書的形式呈現。</li> <li>2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。</li> </ol> <p><b>活動三 愛的報報</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。</p> <p>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。</p> <p>三、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？</li> <li>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</li> </ol>		
--	--	--	--	------------------	---	--	--

						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！			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。