

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 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

一、教材版本：翰林 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	主題五 衣 Q 魔法 師 單元一 衣 Q 養成 計畫	綜-J-B2 綜-J-B3	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	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。	活動 1 選衣召喚 術 1.暖身活動 2.發展活動—角 色情境與穿著 3.活動省思與小 結	學生自評 教師評量		
第 2 週	主題五 衣 Q 魔法 師 單元一 衣 Q 養成 計畫	綜-J-B2 綜-J-B3	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	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。	活動 2 衣料辨認 術 1.暖身活動 2.發展活動—觀 察洗標 3.活動省思與小 結	課堂抽問 教師評量		

第 3 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元一 衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 綜-J-B3	2c-IV-1	家 Bc-IV-1	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。	活動 2 衣料辨認術 1. 暖身活動 2. 發展活動—衣物材質辨識 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 4 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-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。	活動 2 衣料辨認術— 1. 暖身活動 2. 發展活動—認識機能衣物 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 5 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-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，	活動 1 洗衣的修練 1. 暖身活動 2. 發展活動—洗衣經驗分享 3. 活動省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量		

					管理個人與家庭之服飾。				
第 6 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元二 衣物保養 (第一次段考)	綜-J-B3 (第一次段考)	2c-IV-1 (第一次段考)	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	活動 1 洗衣的修練 1. 暖身活動 2. 發展活動—洗衣四步驟 3. 活動省思與小結 (第一次段考)	學生自評 教師評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 7 週	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣 物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-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。	活動 1 洗衣的修練 1. 暖身活動 2. 發展活動—洗衣步驟分組報告之事前準備 3. 活動省思與小結	學生互評 教師評量		

第 8 週	主題五 衣 Q 魔法 師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-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。	活動 1 洗衣的修練 1. 暖身活動 2. 發展活動—洗衣步驟分組報告 3. 活動省思與小結	學生自評 學生互評 上台報告 教師評量		
第 9 週	主題五 衣 Q 魔法 師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1	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。	活動 2 收納的考驗 1. 暖身活動 2. 發展活動—衣物收納困擾與妙招 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 10 週	主題五 衣 Q 魔法 師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1	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	活動 2 收納的考驗 1. 暖身活動 2. 發展活動—衣物收納成果發表 3. 活動省思與小	學生自評 學生互評 上台報告 教師評量		

					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。	結			
第 11 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1	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。	活動 3 手縫法寶袋 1. 暖身活動 2. 發展活動—平針縫、回針縫、藏針縫 3. 活動省思與小結	實作評量		
第 12 週	主題五 衣 Q 魔法師 單元二 衣物保養	綜-J-B3	2c-IV-1	家 Ba-IV-1 家 Bc-IV-1	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	活動 3 手縫法寶袋 1. 暖身活動 2. 發展活動—交叉縫、鎖鏈縫、鈕扣縫、扣眼縫 3. 活動省思與小結	實作評量		

					自己的衣物管理能力。				
第 13 週	主題六料理新鮮人單元一烹調「硬」實力	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2	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。	活動 1 環境探索 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹飪教室配置及使用守則 3. 活動省思與小結	教師評量		
第 14 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 (第二次段考)	2c-IV-1 2c-IV-2 (第二次段考)	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2 (第二次段考)	覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。(第二次段考)	<活動 2>器具再發現 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹調器材使用、清潔與保養 3. 活動省思與小結(第二次段考)	實作評量 教師評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	主題六料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2	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。	活動 1 不知不可~烹調步驟教學 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹調技術探索 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		

第 16 週	主題六 料理新鮮人 單元二料理起手式	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-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。	活動 2 選購祕訣 1. 暖身活動 2. 發展活動—生鮮食材選購要點 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 17 週	主題六 料理新鮮人 單元二料理起手式	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-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。	活動 2 選購祕訣 1. 暖身活動 2. 發展活動—包裝食品與散裝食品的選購要點 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 18 週	主題六 料理新鮮人 單元二料理起手式	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2	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 3 食材保存術 1. 暖身活動 2. 發展活動—食品保存的前處理方式 3. 活動省思與小結	實作評量 教師評量		

第 19 週	主題六 料理新鮮人 單元三 新鮮上菜	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2	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能。	活動 1 做好準備 1. 暖身活動 2. 發展活動—實作食譜與分工 3. 活動省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量		
第 20 週	主題六 料理新鮮人 單元三 新鮮上菜	綜-J-B2	2c-IV-1 2c-IV-2	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-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。	活動 2 展示廚藝 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹調實作 3. 活動省思與小結	實作評量 教師評量		
第 21 週	主題六 料理新鮮人 單元三 新鮮上菜 (第三次段考)	綜-J-B2 (第三次段考)	2c-IV-1 2c-IV-2 (第三次段考)	家 Ab-IV-1 家 Ab-IV-2 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	活動 3 回顧與檢討 1. 暖身活動 2. 發展活動—意見發表 3. 活動省思與小結 (第三次段考)	學生自評 學生互評 上台報告 教師評量 (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	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	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 1 吃喝的理 由 1. 暖身活動 2. 發展活動—飲 食行為的影響因 素 3. 活動省思與小 結	學生自評 教師評量		
第 2 週	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	檢核自己與 家人的飲食 習慣，並找 出需要調整 之處。	活動 2 飲食放大 鏡 1. 暖身活動 2. 發展活動—飲 食習慣觀察 3. 活動省思與小 結	學生自評 教師評量		
第 3 週	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	檢核自己與 家人的飲食 習慣，並找 出需要調整 之處。	活動 2 飲食放大 鏡 1. 暖身活動 2. 發展活動—六 大類食物 3. 活動省思與小 結	學生自評 學生互評  教師評量		

第 4 週	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	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 3 健康上菜 1. 暖身活動 2. 發展活動—菜 單討論 3. 活動省思與小 結	學生自評 學生互評 教師評量		
第 5 週	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	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 3 健康上菜 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹 飪實作 3. 活動省思與小 結	實作評量		
第 6 週	主題五： 飲食大探 索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-1	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 3 健康上菜 1. 暖身活動 2. 發展活動—烹 飪實作 3. 活動省思與小 結	實作評量		
第 7 週	主題五： 飲食大探 索 單元二： 青春樂吃 購	綜-J-B2 (第一次段 考)	2c-IV-2 (第一次 段考)	家 Aa-IV-2 (第一次段 考)	探索並蒐集 與飲食消費 相關的資 訊。 (第一次段 考)	活動 1 餐飲情報 站 1. 暖身活動 2. 發展活動—外 食點點名 3. 活動省思與小 結	學生自評 教師評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段 考)

	(第一次段考)					(第一次段考)			
第 8 週	主題五： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-2	探索與飲食消費相關的資訊。	活動 1 餐飲情報站 1. 暖身活動 2. 發展活動—外食觀察清單 3. 活動省思與小結	學生自評 教師評量		
第 9 週	主題五： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-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。	活動 2 飲食主張 1. 暖身活動 2. 發展活動—飲食消費行動方案 3. 活動省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量		
第 10 週	主題五： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	2c-IV-2	家 Aa-IV-2	實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。	活動 2 飲食主張 1. 暖身活動 2. 發展活動—飲食消費行動方案之上台報告 3. 活動省思與小結	報告評量		
第 11 週	主題六： 我們這一「家」 單元一： 家庭互動之旅	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Da-IV-1	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	活動 1 家人互動，上路囉！ 1. 暖身活動 2. 發展活動—家人大富翁 3. 活動省思與小	學生自評 學生互評 教師評量		

					<p>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。</p>	結			
第 12 週	<p>主題六：我們這「家」</p> <p>單元一：家庭互動之旅</p>	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Da-IV-1	<p>1. 了解良好溝通技巧對家人互動的影響。</p> <p>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。</p>	<p>活動 2 家人溝通，我最行</p> <p>1. 暖身活動</p> <p>2. 發展活動—家人互動模式</p> <p>3. 活動省思與小結</p>	<p>學生自評</p> <p>教師評量</p>	<p><b>【家庭暴力防治法】</b></p> <p>家庭暴力三類型：身體、精神、經濟，在跟家人互動的溝通語言須小心避免成為家暴的加害者與受害者。</p>	

第 13 週	主題六： 我們這一 「家」 單元二： 愛的語言 大不同 (第二次 段考)	綜-J-B1 (第二次段 考)	2a-IV-3 (第二次 段考)	家 Da-IV-2 (第二次段 考)	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。 (第二次段 考)	活動 1 感動時刻 1. 暖身活動 2. 發展活動—家 人情感互動 3. 活動省思與小 結	學生自評 教師評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段 考)
第 14 週	主題六： 我們這一 「家」 單元二： 愛的語言 大不同	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Da-IV-2	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 動關係。	活動 2 愛的語言 1. 暖身活動 2. 發展活動—愛 的語言練習：肯 定語言、精心時 刻 3. 活動省思與小 結	學生自評 學生互評 教師評量		
第 15 週	主題六： 我們這一 「家」 單元二： 愛的語言 大不同	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Da-IV-2	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 動關係。	活動 2 愛的語言 1. 暖身活動 2. 發展活動—愛 的語言練習：愛 的禮物、服務行 動、身體接觸 3. 活動省思與小 結	學生自評 學生互評 教師評量		

第 16 週	主題六： 我們這一 「家」 單元三： 愛家行動 報告書	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Dc-IV-1	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。	活動 1 愛家放大 鏡 1. 暖身活動 2. 發展活動—家 人觀察紀錄 3. 活動省思與小 結	學生自評 教師評量		
第 17 週	主題六： 我們這一 「家」 單元三： 愛家行動 報告書	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Dc-IV-1	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 1 愛家放大 鏡 1. 暖身活動 2. 發展活動—家 人觀察與上台分 享 3. 活動省思與小 結	口頭報告		

第 18 週	主題六： 我們這一 「家」 單元三： 愛家行動 報告	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Dc-IV-1	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 2 愛家行動 1. 暖身活動 2. 發展活動—愛家行動報告書 3. 活動省思與小結	學生自評 高層次紙筆測驗 教師評量	<b>【家庭教育】</b> 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 19 週	主題六： 我們這一 「家」 單元三： 愛家行動 報告	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Dc-IV-1	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	活動 2 愛家行動 1. 暖身活動 2. 發展活動—愛家行動報告書 3. 活動省思與小結	學生自評 高層次紙筆測驗 教師評量		

					繫家人情感。				
第 20 週	主題六： 我們這一「家」 單元三： 愛家行動 報告 (第三次段考)	綜-J-B1 (第三次段考)	2a-IV-3 (第三次段考)	家 Dc-IV-1 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	活動 3 愛的報報 1. 暖身活動 2. 發展活動—家人回饋與分享 3. 活動省思與小結(第三次段考)	口頭報告 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)