

112 學年度嘉義縣東榮國民中學 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：李育翰（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- 三週	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 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	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 人格特質 與價值 觀。	

						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~			
第四十二週(第七週第一次段考)	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。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進對清洗衣物的認識，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	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 (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~	學生自評 學生互評 教師評量	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然環境倫理價值。	

					<p>視家物方個活不定實，自己衣物如何依態擬收並操作，已管          享，檢與家物方個活不定實，自己衣物如何依態擬收並操作，已管          自己的衣物如何依態擬收並操作，已管          庭收納式，思考如何依態擬收並操作，已管          收納式，思考如何依態擬收並操作，已管          式，思考如何依態擬收並操作，已管          如何依態擬收並操作，已管          依態擬收並操作，已管          態擬收並操作，已管          擬收並操作，已管          收並操作，已管          並操作，已管          操作，已管          作，已管          已管</p>			
<p>第十三-十五週          (第十四週第二次考)</p>	<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-1 善用各項資源，善計畫與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，做出決定與運用。</p>	<p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。          家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>單元一 烹調「硬」實力          1. 觀察烹調環境，討論環境，並統整歸納出符合衛生安全之用規則。          2. 覺察自調用經驗，探</p>	<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          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 溝通與合作關係。          【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</p>

				<p>烹的料式問，己製量清、刀工、擺向程探處相。圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>各項的器具。二料式問，己製量清、刀工、擺向程探處相。圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>各器具的用途。二料式問，己製量清、刀工、擺向程探處相。圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>索調用單理起手式問，己製量清、刀工、擺向程探處相。圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>1. 透過問，己製量清、刀工、擺向程探處相。圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>2. 透過圖與經驗覺對購了，相的來。</p> <p>像觀察，我選購了，相的來。</p> <p>個人經驗，我選購了，相的來。</p> <p>分享自己選購了，相的來。</p> <p>觀察食品選購了，相的來。</p> <p>知識程度探索知識。</p> <p>解程度探索知識。</p> <p>並探索知識。</p> <p>關知識。</p> <p>可知識。</p> <p>源知識。</p>	<p>人生活目標。</p>	
--	--	--	--	---	---------------	--

					3. 透過問題解決範例觀察，蒐集各項貯溫前的處理方式。				
第十六-十八週	單元二料理起手式	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。	單元二料理起手式 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、擺盤的認識程度，並從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗	單元二：料理起手式 <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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	

					<p>對選購了，相的來源。</p> <p>3. 透過問題解決與觀察，蒐集各項貯溫與保存的方式。</p>			
<p>第十九-二十一週(第二十一週第三次考)</p>	<p>單元三 新鮮上菜</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-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p>	<p>1. 實際規畫一次烹調，透過提問檢核實作，規畫是否兼顧衛生、安全，並活用食用品保存。</p> <p>2. 實際執</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>三、活動小省思與小結</p> <p>四、教師總結與歸納</p> <p>~本節結束~</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施的安全守則。</p> <p>【家庭教育】</p>

			的決定與運用。		行的各小隊 烹調實 的作用規畫， 利用表自己的 檢核他人 與表現。 3. 回顧烹 調實作的情 執行提的改 況，體的建 具進建議， 並自檢一 核在此元 學單表 中現的。			育】 家 J9 家 庭資源與 個人生活 目標。	
--	--	--	---------	--	---	--	--	-------------------------------------	--

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)	單元一： 食在健康	綜-J-B2 善用科 技、資訊 與媒體等	2c-IV-2 有效蒐 集、分析 及開發各 項資源， 做出合 宜	家 Aa-IV-1 個人與家 庭飲食行 為之影響 青少年合 宜	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。	<b>活動一 吃喝的理 由</b> 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	學生自評 教師評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺 察與實踐在 青少年的家 庭中	

		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。	的決定與運用。	的飲食行為。	<p>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><b>二、活動進行</b></p> <p>(一)印象深刻的一餐經驗分享 參考流程如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生先用2分鐘時間進行自我分析。</li> <li>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。</li> <li>3. 各小隊的文書協助記錄下大家的分享重點。</li> </ol> <p>(二)探究吃喝的理由</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>	角色責任。	
--	--	-------------------------------	---------	--------	--	-------	--



						<p>『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><b>三、活動小省思與小結</b></p> <p>(一)活動小省思</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>(二)小結與叮嚀</p> <p>1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」</p> <p>2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業： (1) 利用活動二的提問，事先觀察自</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						己與家人的飲食習慣。 (2)蒐集「健康飲食」相關資料，例如：書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。			
第七-十週(第七週第一次段考)	單元二： 青春樂吃 青購(第一次段考)	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，做出合理的決定與運用。	Aa-IV-2 青少年飲食與消費行為的決策。	1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。	己與家人的飲食習慣。 (2)蒐集「健康飲食」相關資料，例如：書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 <b>活動一 餐飲情報站</b> 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，	<b>活動一、二</b> 學生互評 教師評量  <b>活動三</b> 學生自評 教師評量	<b>【家庭教育】</b> J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。	

					<p>並將答案記下。</p> <p>2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」趣味活動，念出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。若有未找齊相同答案者就蹲下的同學，則必須回答教師所提出的與飲食消費有關的其他提問。</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，例如：在不同店家分別有那些不同的選購注意事項、為什麼特別常那些店家……等等。</p> <p>4. 各小隊上臺進行重點分享，教師</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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的事情？」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教師的補充說明，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>			
第十一-十二週	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與感受，運用同理	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。	<p>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</p>	<p><b>活動一 家人互動，上路囉！</b></p> <p><b>一、教師引言</b></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</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方式。</p> <p>家 J11 規畫與執行家庭的各</p>	

		<p>心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p>			<p>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>	<p>和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！</p> <p><b>二、活動說明</b></p> <p>(一)以小隊為單位，各小隊派一名代表抽取小隊信物。</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><b>三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。</b></p>		<p>種活動（休閒、節慶等）。</p>	
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	---------------------	--

						<p><b>四、教師小結</b>          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>第十三-十五週          (第十三週第二次段考)</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          家庭中不同的角色與家人同需求的互動。</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的機會。</p>	<p><b>活動一 感動時刻</b>  <b>一、教師引言</b>          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。  <b>二、活動說明：</b>學生完成課本第106</p>	<p>學生自評          學生互評          教師評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b>          家 J5 了解與家人溝通及相互支持的適切方式。          家 J11 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	

					<p>頁內容。</p> <p><b>三、請學生與小隊伙伴分享：</b>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><b>四、教師提問，並鼓勵學生發表：</b>對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？</p> <p><b>五、教師小結並進一步引導：</b>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>六、活動小省思</b></p> <p>(一)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？</p> <p>(二)你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--



						<p>什麼異同？你最喜欢哪一种表达爱的方式？</p> <p><b>七、學生自由發表</b></p> <p><b>八、小結</b></p> <p>每個人都自己方有習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，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>			
<p>第十六-二十週 (第二十週第三次段考)</p>	<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</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營生活能力。</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與尊理為基礎的關係維繫。</p>	<p>覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加正向互動的機會。</p>	<p><b>活動一 愛家放大鏡</b></p> <p><b>一、教師引導學生思考</b></p> <p>家人相處難免會若有爭持或摩擦，若要維繫良好關係，需要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</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J5 了解與家人溝通及相互支持的方式。</p> <p>家 J11 規畫與執行各種活動(休閒、節慶等)。</p>	

		良好的人際互動。				<p>分擔哪些工作和責任？請和小隊伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。</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、活動小省思</p> <p>1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？</p> <p>2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？</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。