

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 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 1-6 週	主題一：幸福生活計畫 單元：現幸福一發幸力	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，與他人。	2c-IV-2 有效蒐集、分析各項資源，並做出合宜的決定。	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，與風險評估及消費行為。	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各項資源，擬訂資源管理	<b>活動一 分工齊治家</b> 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 (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？ <b>活動二 採集資源田</b> 一、教師引導： 二、活動進行 三、活動省思 <b>活動三 消費踏步走</b> 一、教師引導	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道/支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己使用的資源策略，並做出合	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規個人生活目標。	

					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。	二、活動進行 三、活動省思 四、教師提醒	宜的行動判斷。		
第 7-10 週	主題一：幸福生活計畫單元二：與你同行(第一次考)	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，保護自己與他人。	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重為基礎，與同家人互相關係維持。	1.能分享個人或家庭的(興趣)活動之相關經驗。 2.能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。 3.能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭(興趣)活動。 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。	<b>活動一 幸福家庭計畫</b> 一、教師引導 二、活動進行 (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？ (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。 (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。 (四)學生個別構思自己的「與你同行」計畫。 三、活動省思 規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 四、教師提醒 <b>活動二 愛的片刻時光</b> 一、教師引導： 二、活動進行 (一)活動說明： (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。 三、活動省思 (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？ (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	1.計畫內容合宜性及完整性。 2.計畫執行成果。	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

						<p>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>			
<p>第 11-15 週</p>	<p>主題二：食品世界單元：飲食偵查（二段考）</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，評估生活計畫發揮創新思維，最佳保護自己與他人。</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為自然環境的危險情境，並運用最佳策略保護自己或他人。</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。Db-IV-1 生活議題的解決、與克服困境的方法。</p>	<p>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」行動策略。 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>活動一 危機「食」刻 一、引言 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。 二、食安驚嘆號 （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。」 （二）活動說明： 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。 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。 3. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、食安危機搜查 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。」 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。 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>活動一 1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。 活動二 問答與口頭報告：觀察分析「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。書面報告與心得分享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策</p>	<p>【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法。 【人權教育】 人J6 正視社會中的歧視，並行關保來與弱勢。</p>	

					<p><b>活動二 「食」項確認</b></p> <p>一、引起動機 二、標示會說話 三、食品添加物 四、教師提問 五、標章作參考 六、烹調保存要注意 七、活動省思</p> <p><b>活動三 「食」在安心</b></p> <p>一、引言 二、食在安心—風險評估 (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。」 (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。 (三)討論結束後，各小隊上展示討論成果，教師視情況給予補充說明。 三、食在安心—消費行動 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>	略。			
第 16-21 週	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味 (第三次考段)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習計畫，發揮創新思維，策劃最佳自我保護人。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃適合個人生活及家庭活動。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 Ac-IV-1 家食品標示與加工食品之認識、利用、安全策略及實踐。	<p>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。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品之製作方式與相關資訊。</p> <p>3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品</p>	<p><b>活動一 加工現形</b></p> <p>一、加工目的 二、加工迷思 三、教師提問 四、教師提醒</p> <p><b>活動二 安心自己來</b></p> <p>一、教師引言 二、教師說明 三、安心自己來</p> <p><b>活動三 好味時光</b></p> <p>一、好味時光—規劃篇 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。</p>	問答、口頭或書面報告：分享家人對加工食品的使用經驗。	<b>【生命教育】</b> 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進人健康與幸福的方法。	

					<p>食譜。</p> <p>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>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 列出活動日期與活動進行的時程規劃。</p> <p>(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。</p> <p>(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> <p>二、好味時光—規劃分享</p> <p>三、好味時光—分享篇1</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J6</p> <p>正視社會各種歧視，並採取關懷弱勢。</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 1-5 週	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習活動，落實公民關懷並	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生	<b>活動一 此剩食彼一食</b> 一、引起動機 二、活動進行 (一) 學生檢視自己及家人外出用餐時的點餐習慣及對待剩食的態度。 (二) 教師引導討論：為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環	

	戰 (第一次 段考)	思環境永續 的行動價 值。	發展。	題的理解、 參與及省 思。	產行為與環 境之關聯。 3. 了解臺灣 及其他國家 的行動。	(三) 教師說明：我們享受著生活中的各種美食，即使在 IG 上搜尋「飢餓」，仍然還是出現大量食物及俊男美女的照片。在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？學生可搜尋關鍵字，如剩食、ZERO HUNGER、分配不均，並與全班分享小組搜尋到的資訊。 三、活動省思 <u>活動二 良食的冒險之路</u> 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師引導生產、運輸、加工端的食物浪費情形。 (二) 小隊報告國內外案例。 (三) 教師引導學生思考 三、活動省思	問題。 3. 組整 理報告國 外的剩食 及剩食打 擊剩食策 略。	境、社 會、與 經濟的 發展) 與 原。環 J6 了 解世界 人口數 量增 糧給 食與 營養 的議 題。	
第 6-9 週	主題 一：食 光新 主張 單元 二：惜 食大 戰 (第一次 段考)	綜-J-C1 探 索人與環 境的關係 ，執行服 務學習和 戶外學 習活動， 落實公 民思 環境永 續的 行動價 值。	3d-IV-2 分析環境 與個人行 為的關係 ，運用行 動策略， 促進環 境永 續發 展。	家 Aa-IV-3 飲食行為 與環境 永續之 實踐 及行 動。	1. 以不同角 度分析環 保行為， 並可在 衡量不 同面向 後，說 出自己的 看法。 2. 運用策 略與飲 食消費 剩食 問題。	<u>活動一 惜食思辨之旅</u> 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師將學生平均分配至各討論小組，學生並將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。 (二) 教師說明活動進行方式。 (三) 教師提醒：立場不必中立，但態度需要公正。對於與自己立場不同的看法，也應傾聽他人的想法，才能明白不同立場背後的論點與動機，讓自己有反思的機會。 (四) 小組進行討論。 (五) 討論小組與全班分享討論結果，其他小組給予意見交流及回饋討論。 三、活動省思 <u>活動二 盛食行動 1.0</u> 一、教師提問 二、活動進行 三、活動省思 <u>活動三 盛食行動 2.0</u> 一、教師確認各小組執行進度與紀	1. 課程參 與程度。 2. 表達個 人與環 保議題 的看法 ，並能 理解 他人的 看法。 3. 良食 計畫 內容合 宜性及 完整性。 4. 良食 計畫 執行成 果。	<b>【環境 教育】</b> 環 J4 了解永 續發展 的意義 (環 境、社 會、與 經濟的 發展) 與原 則。 環 J6 了解世 界人口 數量增 糧給 食與 營養 的議 題。	

						錄，安排分享順序。 二、活動進行 三、活動省思			
第 10-12 週	主題二：穿著大問一：BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活事務。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，宜與做的運用。	家 Ba-IV-2 服飾消費因素的與青少年消費行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活現象，對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	<p>活動一 服飾研究室</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師提問，引導學生發言 服飾消費問題多半是衝動消費所造成的，你認為有哪些方法能減少衝動消費的問題？</p> <p>三、教師引導學生思考：請檢視自己所擁有的服飾，將不同種類服飾的款式及數量記錄下來，想想自己常穿搭的服飾有哪些？這些服飾運用在生活上是否足夠？並將結果與小隊伙伴分享。</p> <p>四、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在學生活動手冊中，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。</p> <p>五、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。</p> <p>六、教師提問，並鼓勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？</p> <p>七、學生自由發表</p> <p>活動二 Which One?</p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>二、教師小結學生發表內容</p> <p>三、教師提問，並鼓勵學生發表</p> <p>四、教師引言</p> <p>五、教師帶領學生從消費者模式 5W1H 討論個人家人的服飾消費行為與習慣。</p> <p>六、請依照上述討論，檢視自己的服飾消費行為樣子，並記錄於表格中。</p> <p>七、教師提問</p> <p>活動三 購衣計畫，GO!</p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>二、透過翰寶與小琳的網路發問，一起分析購買服飾時，如何依照自己需</p>	<p>1. 能依照個人需求規畫個人合宜的服飾消費行為。</p> <p>2. 能分析生活中服飾消費管道、風險及影響因素。</p> <p>3. 能分享自己服飾購買之經驗。</p> <p>4. 能覺察自己服飾消費問題，並了解改善方式。</p>	【環境教育】 環 J4 了解永續發展（環境、社會、經濟均發展）原則。	

						求，購買適合自己的服飾。 (一)預算有限但又想要有比較好的品質。 (二)網購須注意事項 (三)服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。 三、活動小省思與小結			
第 13-17 週	主題二：穿著大問單元二：搭配高手(第二次考)	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，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，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用於日常生活中展現美感。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會與文化意義，並能理解其合宜的穿著禮儀。	從探索自身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	<b>活動一 身體密碼大搜密</b> <b>身體形態比一比</b> 一、教師引言 二、請將帶來的個人全身照貼在課本頁面內，觀察自己的身型，並說明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。 三、活動小省思 四、教師引言：請與小隊伙伴討論服裝特點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。 五、教師在黑板上展示課本「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡，請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。 六、各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。 七、教師總結各小隊內容，並請學生將討論結果紀錄課本「服裝特點大搜密」表格中。 八、小結 <b>臉型領型對對碰</b> 一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小隊為單位進行討論與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納 <b>活動二 整體造型設計師</b> <b>個人形象修練室</b>	1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出自己適合自己身型的服飾。 2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。 3. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。	<b>【多元文化教育】</b> 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 <b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞不同的文化價值。	

						<p>一、教師引言</p> <p>二、教師引導學生思考：你認為最適合自己的裝扮是什麼樣子？</p> <p>三、引導學生參考課本內容，思考個人的喜好，並記錄下來。</p> <p>四、教師提問引導學生思考</p> <p>五、教師引言</p> <p>六、教師請各小隊代表上臺進行分享及說明，教師針對學生說明進行補充。</p> <p>七、教師總結各項風格與特色，引導學生思考適合自己的服飾風格。</p> <p><b>活動三 服飾禮儀任我行</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、請學生從課本頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明選擇原因。</p> <p>三、各個場合的服飾禮儀</p> <p>四、教師引言</p> <p>你知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？請與同學分享。</p> <p>五、教師總結</p>		
第 18-20 週	<p>主題二：穿著大學單元三：時尚專欄</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>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現</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>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用日常生活展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇與個人形象管理。</p> <p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜穿著禮儀。</p>	<p>能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。</p>	<p><b>活動一 時尚教主</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、請學生以課本的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。</p> <p>三、小隊討論</p> <p>(一)要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？</p> <p>(二)選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。</p> <p>四、教師引言</p> <p>選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。</p> <p>五、教師說明服飾專欄製作方式</p> <p>六、教師再次提醒</p> <p>七、教師總結並提醒學生服飾專欄製</p>	<p>1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。</p> <p>2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。</p> <p>多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。</p> <p>【國際</p>

		美感，提升生活品質。				作注意事項 <b>活動二 Best of you</b> 一、教師引言： 二、請各小隊推派一位代表分享小隊心得，其他學生自由給予回饋。 三、教師提問 四、學生自由發表意見		<b>教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同的文化價值。	
--	--	------------	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

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。