

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 1-3 週	主題三衣 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 <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。 三、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。 四、活動進行 五、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規 劃教育】 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。	
第 4-12 週	主題三衣	綜-J-B3	2c-IV-1	家	單元二衣物	單元一：衣 Q 養成計畫	學生自評	【環境教	

<p>Q 魔法師 單元二衣 物保養 (第一次 段考)</p>	<p>運用創新 能力豐富 生活，及 展現生活 美感，活 躍於個人 環境中， 提升生活 品質。</p>	<p>善用各項 資源，妥 善計畫與 執行個人 生活事務 。</p>	<p>Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納 與管理。 Bc-IV-1 常見織品 的認識與 縫技巧應 用。</p>	<p>保養 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。 2. 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。</p>	<p>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 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 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。 六、活動小省思與小結 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練-洗衣四部曲 一、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 晒乾衣物</p>	<p>學生互評 教師評量</p>	<p>【育 環 J3 經 由環境美 學與自然 文解了解 學自環境 文的自然 倫理價值 。</p>	
--	--	---	---	--	---	----------------------	--	--

						<p><活動 2>收納的考驗</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 衣物收納困擾分享</p> <p>2. 收納妙招大公開</p> <p>3. 收納改善實作</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>四、活動說明</p> <p>五、活動進行</p> <p>1. 教師提問</p> <p>2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？</p> <p>3. 衣物收納改善成果分享</p> <p>六、活動小省思及小結</p> <p>七、教師總結與歸納</p>		
第 13~18 週	<p>主題四料理新鮮人烹調「硬」實力單元二料理起手式(第二次段考)</p>	<p>綜-J-B2 善用科技與資訊等並能判斷其適切性而執行重要生活事務。</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，宜與做的運用。</p>	<p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>單元一烹調「硬」實力環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。</p> <p>2. 覺察自己烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。</p> <p>單元二料理起手式</p> <p>1. 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</p>	<p>單元一：烹調「硬」實力</p> <p><活動 1>環境探索</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 觀察廚房配置</p> <p>2. 烹飪教室使用守則</p> <p>三、教師總結與歸納</p> <p><活動 2>器具再發現</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>四、教師總結與歸納</p> <p>單元二：料理起手式</p> <p><活動 1>不知不可~烹調步驟的教學</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-烹調技術探索</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><活動 2>選購祕訣</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點</p> <p>三、影響食材選購的各種因素</p> <p>四、活動小省思與小結</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 遵守環境設施備的安全守則。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>

					<p>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，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。</p> <p>3. 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。</p>	<p>五、教師總結與歸納</p> <p><活動 3> 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>三、省思</p> <p>四、教師小結</p>		
第 19~21 週	主題四料理新鮮人單元三新鮮上菜(第三次段考)	綜-J-B2 善用科技與資訊等媒體，並分析其適切性，進而執行重要生活事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，宜與運用。	2c-IV-1 善用各項資源，妥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，宜與運用。	家 Ab-IV-1 食物的選購與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	<p>1. 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識。</p> <p>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。</p> <p>3. 回顧烹調</p>	<p>單元三：新鮮上菜</p> <p><活動 1> 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><活動 2> 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><活動 3> 回顧與檢討</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-意見發表</p> <p>三、活動小省思</p> <p>四、教師總結與歸納</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<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 遵守環境設施備的安全守則。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>

					實作的執行 情況，提出 具體的改進 建議，並在 此單元中 我的學習 表現。				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

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 1-6 週	主題五： 飲食大探 索單元一： 食在健康	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 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 青少年飲 食行為。	探討影響飲 食行為的 各種因素 對自己的 影響。	<u>活動一 吃喝的理由</u> 一、活動說明 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 三、活動小省思與小結 <u>活動二 飲食放大鏡</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 <u>活動三 健康上菜</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小結 <u>活動三 健康上菜</u> 一、活動說明 二、活動進行	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實 踐青少年 在家庭角 色的責任。	
第 7-10 週	主題五： 飲食大探 索單元二： 青春樂吃 購(第一次 段考)	綜-J-B2 善用科 技、資訊 與媒體等 資源，並 能分析其 適切性， 進而有效 執行生活 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-2 青少年飲 食的消費 與行為。	探索與飲食 消費相關 的資訊。	<u>活動一 餐飲情報站</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 外食商家點點名清單 (二) 外食商家觀察清單 三、活動小省思與小結 <u>活動二 飲食主張</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實 踐青少年 在家庭角 色的責任。	

		務。				活動三實踐與分享 一、活動說明 二、活動進行 (一)飲食消費行動方案對生活的影響 (二)消費行動方案實踐與分析 三、活動省思與總結		
第 11-12 週	主題六： 我們這一「家」： 單元一： 家庭互動之旅	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切地表達自己的意見，運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通情感表 達。	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。 2. 探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活對家人所表現的態度和方式。	活動一 家人互動，上路囉！ 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！ 二、活動說明 (一)以小隊為單位，各小隊派一名代表抽取小隊信物。 (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。 (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。 (四)進行期間有經過「起點」的小隊，可加2分。 (五)當所有小隊皆繞完一圈時，即可結束本活動。 三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。 四、教師小結 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。 活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明 二、確認學生完成課本第103頁內容。	學生自評量 教師評量	【家庭教育】 J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。

						<p>三、活動小省思 四、教師引言 五、活動說明 六、活動小省思 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？ 2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？ 七、小試身手 八、小結</p>			
第 13-15 週	<p>主題六：我們這一「家」單元二：愛的語言大不同（第二次段考）</p>	<p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切地表達自己的意見，運用同心的溝通技巧，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的機會。</p>	<p><u>活動一 感動時刻</u> 一、教師引言 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。 二、活動說明：學生完成課本第 106 頁內容。 三、請學生與小隊伙伴分享： 四、教師提問，並鼓勵學生發表： 五、教師小結並進一步引導： 六、活動小省思 七、學生自由發表 八、小結 <u>活動二 愛的語言</u> 一、教師引言 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！ 二、活動方式 三、學生完成課本第 108~109 頁內容。 四、教師說明</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。</p>	

						<p>五、活動小省思 六、學生自由發表。 七、小結</p>			
<p>第 16-20 週</p>	<p>主題六： 「家」三： 單元三： 愛家行動 報告書 (第三次 段考)</p>	<p>綜-J-B1 尊重、包容 與欣賞他人 ，適切地表 達自己的意 見，與運用 同心的溝通 技巧，促進 良好的人際 互動。</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己溝 通與家人方 式的增進家 庭生活能力。</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動參 與，以尊重 與同理為基 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 ，並嘗試之 ，增加正向 的機。</p>	<p>活動一 愛家放大鏡 一、教師引導學生思考 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。 三、教師請學生和全班分享看法。 四、活動小省思 五、請學生將想到的「愛家行動」仔 細記錄在課本第111頁。 六、小結 活動二 愛家行動 一、教師引言 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！ 二、教師巡視學生的製作情形並適時 給予指導。 三、小結 活動三 愛的報報 一、教師引言 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。 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。 三、活動小省思 四、小結</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育 】 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)。</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。