

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣溪口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： 翁祺雯 (表十二之一)

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					
第一週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計 畫	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。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 (一) 選擇情境，分 配或自創其他情境及 角色。 (二) 有哪些特殊需 求？需要的衣物特性 為何？ (三) 在這些情境 時，自己或家人會選 擇何種材質、觸感、 織法及功能性的衣 物。 (四) 自己家中會選	教師評量		

						<p>擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？</p> <p>(五) 小組討論的結果，說明選擇的理由。</p> <p>(六) 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表選擇的衣物，是否有發現什麼呢？</p> <p>三、活動小省思</p> <p>四、教師總結歸納</p> <p>教師可讓學生自行攜帶，不同情境下會使用到的布製品，或不同種類的衣物。</p> <p>~本節結束~</p>			
第二週	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。	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。	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。	<p>單元一：衣 Q 養成計畫</p> <p><活動 2>衣料辨認術-觀察洗標</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標：</p> <p>1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？</p> <p>(1) 國內產製者，應標示製造廠商名稱及</p>	教師評量		

						<p>地址；其為進口者，應標示進口廠商名稱及地址。</p> <p>(3) 生產國別（產品主要製程地之生產國別）。</p> <p>(4) 洗燙處理方法。</p> <p>(二) 教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料。</p> <p>~本節結束~</p>			
第三週	主題三衣Q魔法師 單元一衣Q養成計畫	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。	<p>單元一：衣Q養成計畫</p> <p>〈活動 2〉衣料辨認術-衣物材質辨識（續上節）</p> <p>三、活動說明 你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？請利用各種感官體驗衣服，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。</p> <p>四、活動進行</p> <p>五、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>~本節結束~</p>	教師評量		

<p>第四週</p>	<p>主題三衣Q魔法師單元一衣Q養成計畫</p>	<p>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。</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>家Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家。</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>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）教師引導同學與小組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~</p>	<p>學生互評</p>	<p>【家庭暴力防治課程】 認識家庭暴力及其求助管道。</p>	
<p>第五週</p>	<p>主題三衣Q魔法師單元二衣物保養</p>	<p>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。</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>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>	<p>1. 透過觀察與分享，自己與家庭的衣物收納方式，如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫</p>	<p>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 ~本節結束~</p>	<p>口頭評量</p>	<p>【家庭暴力防治課程】 尊重自己與他人的身體自主權</p>	

					並實際操作，增進自己的衣物管理能力。				
第六週	主題三衣 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。	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。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 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，了解洗衣順序的各階段，洗衣的小魔法。 (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。 ~本節結束~	教師評量		
第七週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養 (第一次	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。	1. 透過觀察與分享，檢視衣物收納方式，如	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 一、活動進行 (一) 教師引導各小	教師評量		

	段考)	環境中展現美感，提升生活品質。	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。	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。	組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) 小組搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小組統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 二、活動小省思與小結 ~本節結束~			
第八週	主題三衣 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。	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	單元二：衣物保養 <活動 1> 洗衣的修練 (續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各小組小組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) 小組統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。	口語評量		

					飾。	六、活動小省思與小結 ~本節結束~			
第九週	主題三衣 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。	1. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，增進自己的衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練-洗衣四部曲（續上節） 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十一、活動小省思與小結 ~本節結束~	教師評量		
第十週	主題三衣 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。	1. 清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，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，增進自己的衣	單元二：衣物保養 <活動 2>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 ~本節結束~	口語評量		

					物管理能力。				
第十一週	主題三衣 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。	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。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 (續上節) 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 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？ 3. 衣物收納改善成果 分享 六、活動小省思及小 結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~	教師評量		
第十二週	主題三衣 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。	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。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 (續上節) 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 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？ 3. 衣物收納改善成果 分享 六、活動小省思及小	教師評量		

					度，管理個人與家庭之服飾。	結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~			
第十三週	主題四料理新鮮人單元一烹調「硬」實力	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。	1. 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。 2. 覺察自己的烹調器具使用經驗，認識烹調器具的用途。	單元一：烹調「硬」實力 <活動 1>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~	教師評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	
第十四週	主題四料理新鮮人單元一烹調「硬」實力(第二次段考)	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-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。	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、擺盤等面向的認識	單元一：烹調「硬」實力 <活動 2>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 三、活動小省思與小結 三、教師總結與歸納 ~本節結束~	口頭評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	

			項資源，做出合宜的決定與運用。		度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 探討各項食品貯存，適溫與保存前的處理方式。			
第十五週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	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。	1 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。 2 覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。	單元二：料理起手式 <活動 1> 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 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	教師評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
第十六週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己	單元二：料理起手式 <活動 2> 選購祕訣 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點	教師評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活

		斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	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-2 飲食的製備與創意運用。	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。2. 覺察自我對食品選購的了解程度。	三、活動小省思與小結 ~本節結束~	目標。	
第十七週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	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，做出合宜的決定與	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。	1. 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。溫與保存	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 (續上節) 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 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~	紙筆評量	

			運用。		前的處理方式。				
第十週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	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。	1. 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。	單元二：料理起手式 <活動 3> 食材保存術 一、活動說明-食品保存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~	教師評量		
第十九週	主題四料理新鮮人單元三新鮮上菜	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	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	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能。 2. 回顧烹調實作的	單元三：新鮮上菜 <活動 1> 做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~	實作評量		

			運用。		執行情況，檢核在此一學中的表現。				
第二十週	主題四料理新鮮人單元三新鮮上菜	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-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	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能。 2. 實際執行烹調實作規畫，利用表格檢核自己的表現。	單元三：新鮮上菜 <活動 2>展現廚藝 一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考 二、活動進行 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~	實作評量		
第二十一週	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、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保	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	單元三：新鮮上菜 <活動 3>回顧與檢討 一、活動說明 二、活動進行-意見發表 三、活動小省思 四、教師總結與歸納	實作評量		

		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。	存與有效運用。	生、安全，並活用食品購及保存知能。自在檢核此一單元中的表現。	~本節結束~			
--	--	----------------	------------------------------------	---------	--------------------------------	--------	--	--	--

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，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重	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。	活動一 吃喝的理由 一、活動說明 教師展示餐點照片，說明理由與學生分享。 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	口語評量		

		要事務。				<p>1. 教師引言： 「除了飢餓之外，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？」</p> <p>2. 進行討論與歸納整理，找出其他的飲食影響因素。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>教師提問：「購買食物或用餐的時候，會優先考慮哪些事情？」</p> <p>教師結語各式各樣飲食行為的可能影響因素。</p>			
第二週	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。	檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。	<p>活動二 飲食放大鏡</p> <p>一、活動說明 簡短說明飲食與健康的關聯性。</p> <p>二、活動進行 (一) 飲食習慣觀察心得分享</p> <p>1. 依據自己所觀察到的現況進行圈選註記說明。</p> <p>2. 分享時間將飲食習慣概況記錄</p>	教師評量		

						<p>下來並整理。</p> <p>3. 大家最常做到與最少做到的飲食習慣分別有哪些。</p> <p>(二) 飲食習慣改善計畫</p> <p>1. 蒐集的健康飲食資料進行分享，教師選取較特別的作法進行提問。</p> <p>2. 教師說明：檢視自己和家人的飲食習慣觀察結果，為自己及家人設計飲食習慣檢視「飲食習慣改善計畫」。</p> <p>教師巡視，協助學生完成。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 教師總結與歸納</p>			
第三週	主題五：飲食大探索 單元一：	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	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並	<p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師說明烹調實</p>	教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐	

	食在健康	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。	項資源，做出合宜的決定與運用。	青少年合宜的飲食行為。	討論健康飲食的實踐之道。	作的實施方式。 二、活動進行 (一) 菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，說明菜色與選擇的理由。 1. 考慮烹調所需時間的限制，採簡單的烹調技術。 2. 將完成的菜單寫下後分享。 三、活動小結 實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。	青少年的家庭角色責任。	
第四週	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。	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。	活動三 健康上菜 一、活動說明 教師說明：請依據事前規畫，完成『健康饗宴』，與家人分享健康菜色哦！所需物品準備齊全進行烹調實作。 二、活動進行 事前規畫進行烹	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。

						調實作，教師走動巡視，適時給予協助。			
第五週	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的飲食行為。	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。	活動三 健康上菜 (承上節課) 一、 活動進行 依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。實作過程記錄。 二、 活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將成果記錄下來，完成與家人分享。	學生自評 教師評量	【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)。	
第六週	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的飲食行為。	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。	活動三 健康上菜 一、 活動說明 1. 教師呈現過去的課程內容與學生上課紀錄。 2. 教師提問：『健康飲食習慣建議』，你和家人都有落實這些建議嗎？ 二、 活動進行 (一) 反省與回	學生自評 教師評量	【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、	

						<p>饋 教師提問：「透過『健康饗宴』與『健康飲食習慣實踐』，你和家人的飲食生活產生了哪些變化？ 反省與回饋：分享心得。 三、活動小省思與小結 （一）整理與分析各種健康飲食建議與食譜」 （二）小結 飲食行為因素的影響，對飲食深入的了解，更加留意飲食資訊。</p>	節慶等)。	
第七週	<p>主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購(第一次段考)</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</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>	<p>1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。</p>	<p>活動一 餐飲情報站 一、活動說明 教師引言：三餐點心都是你或家人親手製作的嗎？」再引入飲食消費的討論主題。 二、活動進行 （一）外食商家</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量</p>	

		要事務。				<p>點點名</p> <p>1. 教師提問：「在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」</p> <p>2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」。</p> <p>3. 請學生分享飲食消費重視哪些層面。</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」教師補充說明。</p>			
第八週	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	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-2 青少年飲食的消費決策與行為。	探索與飲食消費相關的資訊。	<p>活動一 餐飲情報站 (承上節課)</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」。</p> <p>2. 請學生根據分享内容與老師的補充說明，整理</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量</p> <p>活動三 學生自評 教師評量</p>		

						<p>出「外食商家觀察清單」。</p> <p>3. 觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結與叮嚀 外食可能暗藏什麼危機，蒐集與飲食消費有關的資訊。」</p>			
第九週	<p>主題五：飲食大探索</p> <p>單元二：青春樂吃購</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>	<p>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。</p>	<p>活動二 飲食主張</p> <p>一、活動說明</p> <p>老師先分享飲食消費經驗與飲食消費相關的新聞。</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>1. 進行觀察結果</p>	教師評量		

					<p>分享。</p> <ol style="list-style-type: none">2. 分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料。3. 提出的飲食消費要點內容。 <p>(二) 我的「飲食消費行動方案」</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師提問：「飲食消費有哪些新的認識？」分享心得。2. 請依據大家的分享內容與自己的飲食消費習慣，找出可以改進之處。3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」 <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>實踐飲食消費行動方案，對餐飲相關產業造成什麼影響？」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(二) 小結與叮嚀 教師小結與叮嚀：記得要依據你的飲食消費行動方案，購買食品的需求時，依據原則選擇店家與餐點。			
第十週	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	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-2 青少年飲食的消費決策與行為。	實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。	活動三實踐與分享 一、活動說明 消費原則時遇到的情況與自己的心得。 二、活動進行 (一) 飲食消費行動方案對生活的影響 (1) 自己在實踐消費原則後生活的改變。 (二) 消費行動方案實踐與分析 (1) 「飲食消費行動方案實踐與分析」，提出困難之處、解決方法。 (2) 針對困難之處有哪些更好的	學生自評 教師評量		

						<p>解決方法。</p> <p>三、活動省思與總結</p> <p>(一) 主題省思與回饋</p> <p>些活動中的表現，並完成學習回饋表，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」</p>			
第十一週	<p>主題六：我們這「家」</p> <p>單元一：家庭互動之旅</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-1 家人溝通與情感表達。</p>	<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. 探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活中心，自己面對家人所表現的互動態度和方式。</p>	<p>活動一 家人互動，上路囉！</p> <p>一、教師引言</p> <p>家庭經營，除了培養管理家庭的能力之外，彼此體諒、互助的情感支持。</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 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。</p> <p>(二) 走到「家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務。</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>		

						<p>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 日常生活中你和家人的互動情形如何呢？</p>			
第十二週	<p>主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅</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，增進經營家庭能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<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>活動二 家人溝通，我最行</p> <p>一、活動說明 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 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 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？</p> <p>四、教師引言 家人間有可能因</p>	口語評量		

						<p>為對事物的認知不同，沒有順利溝通，因此產生誤會。家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？</p> <p>五、活動說明 家人對你的回應通常有什麼樣的反應？</p> <p>六、活動小省思 1. 你曾經學過哪些溝通技巧？溝通方式需要做哪些調整呢？</p> <p>七、小結 家人關係千變萬化，培養良好家人關係需要時間，願意開始改變、開始實踐，情感將會一點一滴的累積！</p>			
第十三週	<p>主題六：我們這「家」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</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。</p>	<p>活動一 感動時刻 一、教師引言 家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，回想你和家人相處時，家人常用哪</p>	教師評量		

		同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。				種方式表達關愛？ 二、活動說明：請學生逐一分享與家人互動的方式。 三、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？ 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？ 六、活動小省思 (一)你做過哪些增進家人情誼的事？你自己的感受又是如何？ (二)你最喜歡哪一種表達愛的方式？ 七、學生自由發表 八、小結 表達愛的方式，或許你無法感受			
--	--	------------------------	--	--	--	---	--	--	--

						到，但不代表他們不關心你。學習感受他人關愛，是增進家人間情感很重要的能力喔！			
第十四週	主題六：我們這「家」單元二：愛的語言大不同（第二次段考）	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。	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-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	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。	<p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言 家人情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，對家人表達自己的愛意，是很重要的事情喔！</p> <p>二、活動方式 （一）請找一位伙伴互相練習，抱怨或喜悅，你認為比較正向的回應。 （二）與伙伴輪流扮演角色，愛的語言的方式，並給予回饋。</p> <p>三、教師說明 每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，表達愛的方式都不一</p>	教師評量		

						<p>樣，平常家人常抱怨的話語，覺得沒有被關愛的警訊。找出家人能接受與感受到的愛之語吧！</p> <p>五、活動小省思</p> <p>(一) 哪一種愛的語言最容易執行？不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？</p> <p>六、學生自由發表。</p> <p>七、小結</p> <p>認識並訴說他人的愛之語，了解家人愛之語後，請試著用對方的愛之語表達關心與愛，讓家人關係更和諧。</p>		
第十五週	<p>主題六：我們這「家」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</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</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</p>	<p>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言</p> <p>家人互動中，有自己比較能感受到的情感表達方式，若要增進家</p>	教師評量	<p>【家庭暴力防治課程】</p> <p>認識家庭暴力及其求助管</p>

		<p>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>力。</p>		<p>良好家人互動關係。</p>	<p>人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己愛意。 二、活動方式 (一) 練習面對對方抱怨或開心言語，你認為比較正向的回應。 (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。 三、教師說明 每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以的每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，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！ 五、活動小省思 1. 對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的一種？哪一種是不容易表</p>	<p>道。</p>	
--	--	------------------------------------	-----------	--	------------------	---	-----------	--

						達的？ 2. 觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？ 六、小結			
第十六週	主題六：我們這「家」單元三：愛家行動報告書	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。	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 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。	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。	<p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>一、教師引導學生思考 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。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>	學生互評 教師評量	【家庭暴力防治課程】 尊重自己與他人的身體自主權	

						<p>四、活動小省思</p> <p>1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什么影響？</p> <p>2. 家庭中有多少事務？你目前分工擔了什麼家務工作？你還能做些什麼事情呢？</p>			
第十七週	<p>主題六：我們這「家」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，了解自己已能給予家人所感受到的回饋，藉此尋求適宜的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。</p>	<p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>(承上節課)</p> <p>一、請學生自由發表意見和全班分享。</p> <p>二、教師歸納學生意見。</p> <p>三、教師說明 觀察家人為家庭的付出後，發現家庭中每一個人，都有自己表達愛的方式？請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達專屬的感謝。</p> <p>四、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。</p>	教師評量		

						<p>五、小結 了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，能表達的感謝方式。提醒學生下次將在課堂進行「愛家行動報告書」製作，請利用課餘時間完成愛家行動，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。</p>			
第十八週	<p>主題六：我們這「家」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，了解自己已能給予家人的關愛與感受到的回饋，藉此尋求適之相處之道，並以製作刊物的方式，聯繫家人情感。</p>	<p>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。製作「愛家行動報告書」。 二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 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</p>	教師評量		

						方式，增添報告書的精彩度。 報告書製作方式： 1. 可用手工書的形式呈現。 2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。			
第十九週	主題六：我們這「家」單元三：愛家行動報告書	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。	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 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。	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己已能給予家人所感受到的回饋，藉此尋求適宜的相處之道，並以製作刊物分享家人情感。	活動二 愛家行動 (承上節課) 一、教師巡視學生的製作情形。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，發揮個人創意，增添報告書的精彩度。 報告書製作方式： 1. 可用手工書面完成。 2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。 二、小結	教師評量		

						請你將製作完成的「愛家行動報告書」帶回家中與家人分享，蒐集家人的回饋意見和簽名，於下次上課時帶來並與大家分享。			
第二十週	主題六：我們這「家」單元三：愛家行動報告書	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。	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 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。	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感受到的回饋，藉此尋求適之相處之道，並以製作刊物的方式，聯繫家人情感。	<p>活動三 愛的報</p> <p>一、教師引言 經過分享活動後，你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？分享你的報告內容，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> <p>1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？</p> <p>2. 未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度</p>	學生自評 教師評量		

						<p>與方式來經營？</p> <p>四、小結</p> <p>透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，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！</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--