

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：翁祺雯 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3-4 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	主題一： 幸福生活 計畫 單元一： 發現幸福 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，保護自 我與他人。	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Ca-IV- 1 個人與 家庭生活 的金錢及 時間管 理。	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。	活動一 分工齊治家 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 1. 家庭資源為所有可 供家庭使用的資源， 可幫助家庭完成生活 目標。 2. 可以「人力」及 「物質」「經濟」或 「非經濟」資源分 類。 (三) 教師引導思 考：處理這些家務	1. 課堂參 與度。		

						時，還會用到那些資源協助呢？ 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？			
第二週	主題一： 幸福生活 計畫 單元一： 發現幸福 發力	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，保護自我與他人。	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 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 2. 能蒐集生活中消費管道相關資訊，覺察影響個人消費決策的因素。	活動二 採集資源田 一、教師引導：資源管理除了有效利用資源外，培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。 二、活動進行 (一) 教師提問：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？教師可依狀況抽點幾位同學分享看法。 三、活動省思 在面對這些金錢消費情況時，你和你家人的決策是否一致呢？	1. 課堂參與度。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第三週	主題一： 幸福生活 計畫 單元一： 發現幸福 發力	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	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 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消	1. 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。	活動二 採集資源田 一、教師引導：現代家庭購買的不只是實體的物品，也有可能購買服務。在什麼地方購買維持家庭運轉的商品或服務嗎？ 二、活動進行	1. 課堂參與度。 2. 老師評量	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		維，運用最佳策略，保護自我與他人。		費行為。		(一) 分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？ 三、活動省思：這些消費管道及支付方式各有優缺點？ 四、教師提醒：請蒐集關於消費糾紛或支付陷阱的新聞與同學分享。			
第四週	主題一： 幸福生活計畫 單元一： 發現幸福力	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，保護自我與他人。	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 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 2. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	活動二 採集資源田 一、活動進行 (一) 教師說明：討論購物／支付管道的潛在風險，找到相關的時事新聞，分析整理。 (二) 學生實際操作，討論分析減少消費陷阱或糾紛的方法。 (三) 小組將討論結果與全班分享。 二、活動省思 有些人會等到發生問題才來解決，有些人習慣在一開始的時候就規避風險，你比較認同哪一個作法呢？	1. 口語評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第五	主題一：	綜-J-A3 因應	2c-IV-2	家 Ca-IV-	1. 能蒐集	活動三 消費踏步步	1. 學生知	【家庭教	

週	幸福生活計畫單元一：發現幸福力	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，保護自我與他人。	有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	生活中消費管道相關資訊，覺察影響個人消費行為的因素。 2. 能分析生活中各項資源。	一、教師引導 二、活動進行 (一) 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。 (二) 學生分享家人或蒐集到的理性消費方法，提出因應措施。 (三) 教師引導思考：理性消費的方法有很多，哪些理性的消費方法較適合你呢？	道生活中各項資源，學習自己的資源使用策略。	【育】家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第六週	主題一：幸福生活計畫單元一：發現幸福力	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，保護自我與他人。	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 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、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1. 能蒐集生活中消費管道相關資訊，覺察影響個人消費行為的因素。 2. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。	活動三 消費踏步走 一、教師引導：請評估自己或家人的需求，參考這個單元所學的決策步驟及方法，蒐集消費資訊後整理成一個消費提案。 二、活動進行 (一) 活動說明： 1. 請小組選擇一樣想購買的產品或服務。討論購買此商品須評估的項目，如價格、售後服務、安全性……。分析優缺	1. 並做出合宜的行動判斷。		

						<p>點，最後做出消費決策。</p> <p>二、活動省思 追求便宜是許多人在做消費決策時一個重要的考量點，什麼樣的狀況下，價格不會是你優先考量的決策因素呢？</p>		
第七週	<p>主題一：幸福生活計畫單元二：與你同行（第一次段考）</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 幸福家庭計畫 一、活動進行 （一）請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何計畫的呢？（二）與同學分享自己的生活經驗。（三）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。 二、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？</p>	<p>1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。</p>	
第八週	<p>主題一：幸福生活計畫</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與</p>	<p>1. 能運用資源，以創新思考</p>	<p>活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導 二、活動進行</p>	<p>1. 計畫內容合宜性及完整</p>	

	單元二： 與你同行	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，保護自我與他人。	畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。 2. 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。	（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）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：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分。	性。 2. 計畫執行成果。		
第九週	主題一： 幸福生活計畫 單元二： 與你同行	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，保護自我與他人。	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1. 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。	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。 （一）教師提問：與家人分享初版「幸福家庭計畫」時，家人的反應是什麼呢？請學生參考家人看完計畫的建議與回饋。 （二）將你的修正計畫與小組同學分享，並請同學給與建議。	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。		

						<p>二、活動省思 當自己的計劃與家人的看法沒有交集時，該如何解決或調適呢？ 提醒學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。</p>			
第十週	<p>主題一： 幸福生活計畫 單元二： 與你同行</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>1. 能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。</p>	<p>活動二 愛的片刻時光 一、教師引導：你的「幸福家庭計畫」家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行 (一)活動說明： 1. 將「幸福家庭計畫」的成果照片貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名。由同學口頭分享「幸福家庭計畫」的成果與想法。 三、活動省思 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>1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。</p>	<p>【家庭暴力防治課程】 認識家庭暴力及其求助管道。</p>	
第十一週	<p>主題二： 食品新世</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為</p>	<p>家Ac-IV-1 食品標</p>	<p>1. 發現並敘述飲食</p>	<p>活動一 危機「食」刻 一、引言</p>	<p>活動一 1. 口頭：</p>	<p>【家庭暴力防治課</p>	

	<p>界單元一：飲食偵查</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。</p>	<p>教師引言：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？」 (二) 活動說明： 1. 學生依據自己的飲食喜好、常吃食物與所蒐集的新聞資料，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 從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？你對這些危機的想法。 四、教師提醒：請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。</p>	<p>蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 活動二 問答與口頭報告。</p>	<p>程】 尊重自己與他人的身體自主權</p>	
第十二週	<p>主題二：食品新世界 單元一：</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險</p>	<p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認</p>	<p>1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的</p>	<p>活動二 「食」項確認 活動重點：認識食安問題的可能預防機制，消費者在避免食</p>	<p>活動一 1. 口頭：蒐集並回顧新聞事</p>		

	飲食偵查隊	核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	危險情境，關心食品安全議題。	安危機上的可能作法。 一、引起動機 教師提問「要避免食品安全危機，你覺得可以從哪些層面下手？ 如何決定要選購哪一個廠牌？ 三、食品添加物 教師針對添加物進行補充說明。 四、教師提問：「當你發現標示不實的食品時，會採取什麼行動？」	件，分享自己對食品安全的看法。 <u>活動二</u> 觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。		
第十三週	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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，保護自我與他人。	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	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。	1. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 2. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<u>活動二 「食」項確認</u> 一、標章作參考 食品標示與課本圖例，進行經驗分享與討論 (一) 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」 二、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？」	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。		
第十	主題二：	綜-J-A3 因應	3a-IV-1	家Ac-IV-	1. 探討食	<u>活動三 「食」在安心</u>	心得分		

四週	<p>食品新世界 單元一： 飲食偵查 隊（第二段考）</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>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。</p>	<p>品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 2. 分析日常飲食中潛在的風險，規劃「安心飲食」行動策略。</p>	<p>一、引言 教師提問：「食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」（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，思考因應危機的合理作法有哪些。」 教師提問：「你覺得飲食安全是誰的責任？什麼才是飲食安全的關鍵？」邀請學生分享。</p>	<p>享：發覺飲食危機，擬定具體行動策略。</p>		
第十五週	<p>主題二： 食品新世界 單元一： 飲食偵查 隊</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</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。</p>	<p>1. 「安心飲食」行動策略。 2. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。</p>	<p>活動三 「食」在安心 一、引言 教師提問：「可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」 二、食在安心—風險評估 （一）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。 （二）討論結束後，展示討論成果，教師視情況給予補充說</p>	<p>書面報告與心得分享</p>		

						<p>明。</p> <p>三、食在安心—消費行動</p> <p>教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，飲食生活變得更安心呢？」</p> <p>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>			
第十六週	<p>主題二：食品新世界</p> <p>單元二：吃出新美味</p>	<p>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，保護自我與他人。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</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。</p>	<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>活動一 加工現形</p> <p>一、加工目的</p> <p>(一) 教師出示數種食物圖片並提問：「哪些是純天然的食物？哪些是經過加工的食品？」找出家中各種加工食品分別符合哪些加工目的性。教師說明每項加工目的。</p> <p>二、加工迷思</p> <p>(一) 教師提問：食品加工最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？</p> <p>(二) 分享訪談心得，並進行補充說明。</p>	問答、口頭或書面報告		

						三、教師提問：「你對加工食品的看法有了哪些轉變？」。			
第十七週	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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，保護自我與他人。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全策略及行動。	1. 蒐集各式加工食品之製作方式與相關資訊。 2. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。	<p>活動一 加工現形</p> <p>一、加工方法 （一）教師提問：「加工食品是用哪些方法製造出來的？不同的加工食品又分別具有哪些特點？八項加工方式進行說明。 二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」 三、教師提醒：全家一起製作食品，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。選擇並蒐集自製加工食品的食譜。</p>	口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。		
第十八週	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利	1. 蒐集各式加工食品之製作方式與相關資訊。 2. 規劃與執行以自製食品為主題的家	<p>活動二 安心自己來</p> <p>一、教師引言：「經過數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原物料、添加物或衛生層面的風險。」 教師展示自己曾經製作過的加工食品照</p>	<p>活動二</p> <p>1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食品的食譜或製作方法。 2. 訪談與</p>	。	

		策略，保護自我與他人。		用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	片，或是自己興趣製作的加工食品食譜與製作過程參考影片。 二、教師說明：「市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」 三、安心自己來 教師提問：「蒐集到的食譜配方，在材料、調味料或烹調方式上，該如何調整才能讓它更適合家人的喜好呢？」 (一)考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。 (三)發揮創意，讓這道食品更有特色。	書面報告：訪問家人對自製食品相關意見，蒐集資料並設計食譜。		
第十九週	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	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	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。 2. 依據自	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃 教師說明：「請考量家人需求及喜好，規劃一次「好味時光」活動 (一)說明食譜選擇或活動形式的規劃緣	書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」活動規劃報告。		

		策略，保護自我與他人。		動。	己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。	由。 (二) 說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。 (三) 規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點。 二、好味時光—規劃分享 分享自己的活動規畫書。活動的過程與家人們的的心得意見都記錄下來。」			
第二十週	主題二： 食品新世界 單元二： 吃出新美味	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，保護自我與他人。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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。	1. 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。	活動三 好味時光 一、好味時光—分享 篇1 準備好內容，分享與家人共度的好味時光。 二、好味時光—分享 篇2 展示活動過程、家人回饋與自己的心得感想。 二、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。	書面報告、實際操作		
第二	主題二：	綜-J-A3 因應	2d-IV-1	家Ab-IV-	1. 依據自	活動三 好味時光	書面報告		

十一週	食品新世界 單元二： 吃出新美味（第三次段考）	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，保護自我與他人。	運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	2 飲食的製備與創意運用。 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。	己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 2. 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。	一、好味時光—分享篇1 分享與家人共度的好味時光。 二、好味時光—分享篇2 自己的心得感想，針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。 三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。			
-----	-------------------------------	---	---------------------------	--	--	--	--	--	--

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	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、	活動一 此剩食 彼一食 一、引起動機 二、活動進行 (一) 學生檢視	1. 分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問		

	戰	務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	策略與行動，促進環境永續發展。	動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	通路銷售行為與生產行為與環境之關聯。	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？ 三、活動省思	題。		
第二週	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反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，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動一 此剩食 彼一食 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師提問：你有觀察到家中哪些食材或調味料較受歡迎，為什麼？ (二) 教師引導思考：家中最常出現剩食的角落在哪邊呢？ (三) 教師引導學生思考：烹調的食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？ 三、活動省思	1. 分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問題。 2. 剩食的問題及打擊剩食的相關策略。		
第三週	主題一：食光新主	綜-J-C1 探	3d-IV-2 分析環境	家 Aa-IV-3 飲食行為與	1. 分析個人飲食行為、	活動二 良食的冒險之路	1. 整理報告臺灣、	【家庭教育】	

	張 單元一： 剩食大作 戰	索人與環境 的關係，規 畫、執行服 務學習和戶 外學習活 動，落實公 民關懷並反 思環境永續 的行動價 值。	與個人行 為的關係，運用 策略與行 動，促進環 境永續發 展。	環境永續之 關聯、實踐 策略及行 動。	通路銷售行 為與生產端 生產行為與 環境之關 聯。 2. 了解臺灣 及其他國家 目前已有的 行動。	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： 1. 為了後續銷售 方便，通路商在 收購前就會要求 農家淘汰掉外觀 不符合規格的產 品。 2. 國外進口的食 物，若冷鍊保存 沒做好、運輸期 延長，或檢疫未 通過，皆有可能 造成食材的浪 費。 (三) 教師引導 學生思考：過剩 的農產品除了做 成堆肥及飼料 外，你認為還有 什麼用途呢？ 三、活動省思	國外的剩 食的問 題。	家J7 運 用家庭資 源，規劃 個人生活 目標。	
第四週	主題一： 食光新主 張 單元一： 剩食大作 戰	綜-J-C1 探 索人與環境 的關係，規 畫、執行服	3d-IV-2 分析環境 與個人行 為的關係，運用	家 Aa-IV-3 飲食行為與 環境永續之 關聯、實踐 策略及行	1. 了解剩食 與環境永續 的關係。 2. 了解臺灣 及其他國家	<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	1. 整理報 告臺灣、 國外針對 剩食的行 動案例。	【家庭教 育】 家J7 運 用家庭資 源，規劃	

	戰	務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	策略與行動，促進環境永續發展。	動。	目前已有的行動。	<p>學生思考：大多數銷售通路端的浪費，可能是為了符合政府法規，或為了增加消費者選購意願所造成的。</p> <p>(二) 教師說明：臺灣的市售包裝食品有效日期。</p> <p>(三) 許多行動計劃來改善銷售通路端的剩食問題。</p> <p>(四) 教師引導思考：你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針呢？</p> <p>三、活動省思</p>		個人生活目標。	
第五週	<p>主題一：食光新主張</p> <p>單元一：剩食大作戰</p>	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。	<p>活動二 良食的冒險之路</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 教師提問：檢視自己的飲食習慣，你在哪一種的飲食活動最容易製造廚餘呢？</p>	<p>1. 課堂參與度。</p> <p>2. 分析整理個人的剩食圖像。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

		民關懷並反思環境永續的行動價值。				(二) 教師引導學生歸納：大多數消費都是因為不適當的飲食習慣及採買習慣所造成的。思考如何改變。 (三) 教師引導：每個人都有可能面對「剩下來的食物該如何處理」的問題。 二、活動省思			
第六週	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反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，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	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行動，改善剩食問題。	活動一 惜食思辨之旅 一、教師提問 二、活動進行 (一) 蒐集新聞及相關資訊 (二) 教師提醒：對於與自己立場不同的看法，也應傾聽他人的想法，讓自己有反思的機會。 (三) 討論與分享結果。 三、活動省思	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保題的看法，並能理解他人的看法。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第七週	主題一：食光新主	綜-J-C1 探索人與環境	3d-IV-2 分析環境	家 Aa-IV-3 飲食行為與	1. 以不同角度分析環保	活動二 盛食行動 1.0	1. 表達個人與環保		

	張 單元二： 惜食大作 戰 (第一次 段考)	的關係，規 畫、執行服 務學習和戶 外學習活 動，落實公 民關懷並反 思環境永續 的行動價 值。	與個人行 為的關係，運用 策略與行 動，促進環 境永續發 展。	環境永續之 關聯、實踐 策略及行 動。	行為，並可 在衡量不同 面向後，說 出自己的看 法。	一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師說 明：看見了生 活中的不環 保，也看見 了危機時的 轉機-為了環 保的美好未 來，請將自 己生活中所 體驗到的環 保飲食圖像 ，以文字或 繪圖的方式 呈現。 (二) 學生檢 視自己的狀 況與全班分 享。 (三) 教師引 導盛食行動 主題→找到 核心問題→ 評估現況→ 找出資源→ 擬定行動計 畫。 三、活動省 思	飲食議題 的看法，並 能理解他 人的看法。 2. 良食計 畫內容合 宜性及完 整性。		
第八週	主題一： 食光新主 張 單元二： 惜食大作 戰	綜-J-C1 探 索人與環境 的關係，規 畫、執行服 務學習和戶 外學習活	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。	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	活動三 盛食行 動 2.0 一、活動進 行 (一) 教師引 導盛食行 動小組分 享已執行 的計畫進 度及記錄 ，組員心 聲、其他 前	1. 良食計 畫內容合 宜性及完 整性。 3. 良食計 畫執行成 果。		

		動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	發展。		與飲食消費善行動，改善剩食問題。	輩的建議、是否需要其他資源介入。 (二) 良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。			
第九週	主題一： 食光新主張 單元二： 惜食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反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，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	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善行動，改善剩食問題。	活動三 盛食行動 2.0 一、教師引言 二、活動進行 (一) 盛食行動分享計畫成果及記錄。 (二) 請同學分享執行盛食行動的心得與看法。 (三) 教師引導思考：盛食行動的計畫不是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。 三、活動省思	1. 課程參與程度。 3. 良食計畫執行成果。		
第十週	主題二： 穿著大學問 單元一： BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	家 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象，	活動一 服飾研究室 一、教師引言 二、教師提問，引導學生發言 服飾消費問題多	1. 能說明衝動型消費可能衍伸的問題。 2. 說出自	【家庭暴力防治課程】 認識家庭暴力及	

		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。		覺察時尚潮流並規畫與執行合宜的服消費行為。	半是衝動消費所造成的，有哪些方法能減少衝動消費的問題？ 三、教師引導學生思考：請檢視自己所擁有的服飾，將服飾的款式及數量記錄下來，這些服飾運用在生活上是否足夠？ 四、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄下來。 五、教師提問，並鼓勵學生發表。	已擁有的服飾資源項目。	其求助管道。	
第十一週	主題二：穿著大學 單元一：BUY 衣達人	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 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	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。	活動二 Which One? 一、教師引導學生思考 引導學生思考，若自己即為圖片中的主角，當時選擇服飾時的考量為何，會做什麼樣的選擇？ 二、教師說明進行服飾搭配時可	1. 能分享自己選擇服飾的經驗。 2. 能覺察自己的服消費行為。	【家庭暴力防治課程】 尊重自己與他人的身體自主權	

						能會考慮的因素。 三、教師提問，並鼓勵學生發表：影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？			
第十二週	主題二： 穿著大學 單元一： BUY 衣達人	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 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	讓學生透過觀察生活中服飾消費的現象，覺察時尚潮流對自我消費行為的影響，並規畫與執行合宜的消費行為。	活動三 購衣計畫，GO! 一、教師引導學生思考當我們能檢視自身服飾消費問題，了解目前擁有的服飾資源，並評估自己的消費習慣，成為聰明消費者。 二、透過翰寶與小琳的網路發問，一起分析購買服飾時，如何購買適合自己的服飾。 (一) 網購須注意事項 (二) 服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。	1. 能依照個人需求規畫個人合宜的服飾消費行為。 2. 能覺察自己服飾消費問題，並了解改善方式。		

第十三週	<p>主題二： 穿著大學 問 單元二： 搭配高手</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。 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>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。</p>	<p>從探索自我身型、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，展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>三、活動省思 活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師引言 二、請將帶來的個人全身照，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：討論服裝特點對身型的修飾效果。 五、將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。 六、教師總結</p>	<p>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。</p>		
第十四週	<p>主題二： 穿著大學 問 單元二： 搭配高手 (第二次段考)</p>	<p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷</p>	<p>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現</p>	<p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>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，選擇並展現</p>	<p>活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師請學生觀察課本的例子，討論圖例中的局部身型困擾</p>	<p>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的服飾</p>		

		其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	美感。		合宜的穿著禮儀。	該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果。 二、發表討論結果 三、教師總結討論內容 臉型領型對對碰 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、教師提問並鼓勵學生發表。 四、總結與歸納	飾。		
第十五週	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	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。	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	思考如何利用現有服飾做合宜搭配，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。	活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師引言 型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題。 二、教師可依示例說明修飾方法 三、教師總結各討論內容 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、教師總結與	1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出自己適合的服飾。		

						<p>歸納</p> <p>臉型領型對對碰</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師請學生參考課本圖例，討論各臉型適合的領型。</p> <p>三、教師提問並鼓勵學生發表</p> <p>四、學生自由發表</p> <p>五、教師總結</p>			
第十六週	<p>主題二： 穿著大學問</p> <p>單元二： 搭配高手</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>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。</p> <p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>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，選擇並展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>活動二 整體造型設計師</p> <p>個人形象修練室</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師引導學生思考：最適合自己的裝扮是什麼樣子？</p> <p>三、引導學生思考個人的喜好，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：討論各風格中的服飾配件對身體線條的修飾效果並分享。</p> <p>六、教師進行分</p>	<p>1. 能依據服裝修飾原則選擇適合的服飾。</p> <p>2. 能分享自己平日穿著打扮之經驗。</p>		

						享及說明。 七、教師總結各項風格與特色，引導學生思考適合的服飾風格。			
第十七週	主題二： 穿著大學問 單元二： 搭配高手	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。	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、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。	活動三 服飾禮儀任我行 一、教師引言 二、請學生從頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明選擇原因。 三、各個場合的服飾禮儀。 四、教師引言 你知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？ 五、教師總結	1. 能找出適合自己的服飾風格。 2. 能在不同場合展現合宜服飾禮儀。		
第十八週	主題二： 穿著大學問 單元三： 時尚專欄	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，運用美學於日常生活中，展現美感。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	活動一 時尚教主 一、教師引言 請選定場合，進行服飾搭配，並將討論結果填入表格，完成一個屬於你們的服飾專欄！ 二、討論哪一種場合來做服飾搭	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。		

						<p>配呢？</p> <p>三、請學生討論該場合的服飾特點為何？並將討論結果做記錄。</p> <p>四、教師引言選定服飾穿著場合之後，製作成「我的服飾專欄」。</p> <p>五、教師總結</p>			
第十九週	<p>主題二： 穿著大學 問 單元三： 時尚專欄</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-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，運用美學於日常生活中，展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。</p> <p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</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>活動一 時尚教主</p> <p>一、教師引導學生，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型，並配合個人的喜好，為自己設計一頁服飾專欄</p> <p>二、全班製作「我的服飾專欄」。</p> <p>三、教師總結與提醒：透過實際服飾搭配練習，進一步的認識，服飾搭配技巧美化身型，進而展</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>第二十週</p>	<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>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 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</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>現自我風格。 活動二 Best of you 一、教師引言：經過精心創作屬於自己的服飾專欄後，分享彼此作品，欣賞的作品給予回饋。 二、教師引言：一起欣賞所有同學的作品，了解服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？分享觀察心得 三、教師提問 （一）服飾搭配和場合關聯性。 （二）在製作過程中，發揮哪些創意？ （三）最大的收穫為何？ 四、教師總結</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。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>		
-------------	--	---	---	---	--	---	--	--	--