貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣 <u>六嘉</u> 國民中學 <u>七</u> 年級第一二學期 <u>綜合</u> 領域 教學計畫表 設計者:綜合活動領域團隊	(表十二之一)
一、領域/科目:□語文(□國語文□英語文□本土語文/臺灣手語/新住民語文) □數學	
□自然科學(□理化□生物□地球科學) □社會(□歷史□地理□公民與社會)	
□健康與體育(□健康教育□體育) □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)	
□科技(□資訊科技□生活科技) ■綜合活動(■家政□童軍□輔導)	

二、教材版本:翰林版第1、2冊 三、本領域每週學習節數:1節

四、本學期課程內涵:

第一學期:

7 子	初·				T	T	l .	ı
教學進			學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入
度	名稱	核心素養	學習表現	學習內容	1 2 2 7	牧于 里和	可里が入	可及人気削払う
第一週	主三Q法單一Q成畫題衣魔師元衣養計	綜-J-B2 善等 開門 開門 開門 開門 開門 開門 開門 開門 開門 開門	2c-IV-1 用源畫人要 專生事 計個重	家BC-IV-1 常認與 題與 應用 。	學不選衣此特的感性生同擇物了性材、。可情合。解的質功依況適並不織、能照,的藉同物觸	單元一:衣Q養成計畫 <活動 1>選衣召喚術 一、活動進行-選衣召喚術 一、活動進行-選衣召喚術 (一)以小組為單位,選擇一個情境。可依照課本的情境來分配,或自創其他情境及角色。 (二)請小組思考,這些人物在此情境時,有哪些特殊需求,需要的衣物特性為何。 (三)請同學回想過去經驗,在這些情境時的衣物。(三)請小組討論,除了自己家中會選擇的衣物外,是否還有其他合適的衣物呢? (五)與全班分享小組討論的結果,說明選擇的理由。 (六)小組報告後,請同學提問,並由小隊或老師補充說明。 (六)外組報告後,請同學提問,並由小隊或老師補充說明。 (一)教師提問引導學生思考,並鼓勵學生自由發表:在不同情境時你所選擇的衣物,是否有發現什麼呢?	學學師評量	【生涯規劃教 育】 涯 J3 能力

第二週	主三Q法單一Q成畫題衣魔師元衣養計	綜-J-B2 書等 開資 開資 新頭 新頭 新頭 大 新頭 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	2c-IV-1 写各,與生事 育計個重	家是 常 認 致 的 縫 與 用 。	學不選衣此特的感性學不選衣此特的感性中同擇物了性材、。依況適並不織、能照,的藉同物觸	(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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:促進學生對服裝功能和理解,並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀,將生涯規劃與生活技能有機結合。	學學教學學教師評評量	【 方 涯已趣涯己與 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人
第三週	主三Q法單一Q成畫題衣魔師元衣養計	綜-J-B2 善用科技, 等實 無異 開 開 開 開 所 有 所 有 務 。 論 一 出 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	2c-IV-1 善用	家Bc-IV-1 常見織品的 認識與手縫 技巧應用。	學不選衣此特的感性生同擇物了性材、。依況適並不織、能照,的藉同物觸	單元一:衣Q養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-衣物材質辨識(續上節) 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	學生自評 學生 五評 對師評量	【生涯規劃教 育】 近日期 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月

第四四四	主三Q法單一Q成畫題衣魔師元衣養計	綜-J-B3 運活環 用創於所 創 所 所 的 人 展 現 等 一 J-B3 運活 用 創 所 人 展 現 的 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	2c-IV-1 音	家服潔管家常認技 Ba-IV-1 的收。-IV-3 為與應 Ba-IV-1 的縫。	單保1.認籤生物並補物生家度人服2.與視庭納考人態定計操自管單保元養引識,對的能、,主務,與飾透分自的方如的不衣畫作己理元養二 導洗增清認正保培動的管家。過享已衣式何生同物並,的能二衣 學滌進洗識確養養分態理庭 觀,與物,依活,收實增衣力衣物 生標學衣,修衣學擔 個之 察檢家收思個形擬納際進物。物	五、活動小省思 (一)活動小省思 (二)小結 ~本節結果~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:促進學生對服裝功能和理解,並幫助 他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀,將生 遅規劃與生活技能計畫 <活動 2>衣料辨認術-認識機能衣物 (續上節) 六、活動 2>衣料辨認術-認識機能衣物 (續上節) 六、活動進行 (一)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 在網路上搜尋的與小組、學習,並發勵同學分享 在網路上搜尋的與納 ~本節結點入與延伸學習】 生涯規劃教育:促進學生對服裝功能和理解,並幫助 他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀,將生 遲規劃與生活技能有機結合。	學學生生師學學生生的學學學生的學學學生的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	【環境文環值 】環然然價 類 以
	Q魔	家庭生活環境中展現美	源,妥善計	潔、收納與	1. 引導學生	一、活動說明,洗衣經驗分享	教師評量	境美學與自然
	法師	感,提升生活品質。	畫與執行個	管理。	認識洗滌標	二、活動進行		文學了解自然

	單元		人生活中重	家 Bc-IV-1	籤,增進學	三、活動小省思與小結		環境的倫理價
	二衣		要事務。	常見織品的	生對清洗衣	~本節結束~		值。
	物保			認識與手縫	物的認識,	【議題融入與延伸學習】		
	養			技巧應用。	並能正確修	環境教育:學生從洗衣行為中了解其對環境的影響,		
					補、保養衣	並學習採取行動。		
					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。			
第六週	主題	綜-J-B3 運用創新的能	2c-IV-1 善	家 Ba-IV-1	單元二衣物	單元二:衣物保養	學生自評	【環境教育】
	三衣	力豐富生活,於個人及	用各項資	服飾的清	保養	〈活動 1>洗衣的修練(續上節)	學生互評	環 J3 經由環
	Q魔	家庭生活環境中展現美	源,妥善計	潔、收納與	1. 引導學生	四、活動說明	教師評量	境美學與自然
	法師	感,提升生活品質。	畫與執行個	管理。	認識洗滌標	(一)教師引導學生分享		文學了解自然
	單元		人生活中重	家 Bc-IV-1	籤,增進學	(二)教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納		環境的倫理價
	二衣		要事務。	常見織品的	生對清洗衣	成以下四點洗衣步驟順序。		值。
	物保			認識與手縫	物的認識,	(三)以正確的方式清洗衣物,不但穿起來乾淨舒適,		
	養			技巧應用。	並能正確修	還可延長心愛衣物的壽命,你知道在洗衣順序的各		
					補、保養衣	階段,還有哪些洗衣的小魔法呢?		
					物,培養學	(四)藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗,提升		
					生主動分擔	分辨各項資訊的能力。		
					家務的態	~本節結束~		
					度,管理個	【議題融入與延伸學習】		
					人與家庭之	環境教育:鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗		
					服飾。	衣方法,並與家人分享;將洗衣這日常行為轉化為環		
					2. 透過觀察	境教育的實踐場景,培養學生的環保意識與行動能		

三衣 力豐富生活,於個人及 用各項資 服	與分享,檢 視自己與家 庭的衣物收 約方式,思 考如何依個 人的生活形 態不有數 實在一二、衣 物件 實理能力。 V-1 物保養 場在一一, 物子學生 認識洗滌標 V-1 認識洗滌標 V-1 。 數 數一 對清洗衣 物的認識, 對達學 生對清洗衣 物的認識, 對達學 生對清洗衣 物的認識, 對達學 生對清洗衣 物的認識, 對應工應移 補、培養等 生對分別 家 物,培養學 生主動分別 家 務,等理個 人與家庭之 服飾。 2.透過觀察 內與家庭之 服飾。 2.透過事, 發 現的的 沒 沒 沒 沒 沒 的 的 沒 是 是 的 的 沒 是 是 是 是 是 是	學生互評教師評量	【環境文環值 類 J3 學了的倫理與解理 實際 大學與解理
----------------------	--	----------	-------------------------------------

第八週	主三Q法單二物養題衣魔師元衣保	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。 場上活場。	2c-IV-1 善 用源 畫人要 基行中。	家Ba-IV-1 服際管家門V-1 常別 以。 家是繼與應 用 的收。 家是繼與應	1.認籤生物並補物生家度人服2.與視庭納考人態定計操自引識,對的能、,主務,與飾透分自的方如的不衣畫作己導洗增清認正保培動的管家。過享己衣式何生同物並,的學滌進洗識確養養分態理庭 觀,與物,依活,收實增友生標學衣,修衣學擔 個之 察檢家收思個形擬納際進物	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。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育: 鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗 衣方法,並與家人分享;將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景,培養學生的環保意識與行動能力。	學生有主義	【環境教育】 環 J3 學與解 與與自自 與與自 值。
第九週	主三Q法單二物養題衣魔師元衣保	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。 用各,與基子。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	家Ba-IV-1 服潔管家常 家Bc-IV-1 常 認 技 巧 應 用 。		十一、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育:鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗 衣方法,並與家人分享;將洗衣這日常行為轉化為環 境教育的實踐場景,培養學生的環保意識與行動能	學生自評學生百評教師評量	【環境教育】 環 J3 經與自 境 學與自 數 文學的倫理價 值。

					服飾。 2.透專 與自己 親自己 庭的 夜 寒 般			
					納考 人 然 不 我 他 那 他 那 他 不 不 物 的 不 不 物 收 納			
					計畫並實際 操作 的衣物管理能力。			
第十章	· 主三 Q 法單 二物養 題衣魔師元衣保	綜-J-B3 運用創新的化力豐富生活,於個人及家庭生活環境中展現美感,提升生活品質。	2c-IV-1 不是	家服潔管家常認技Ba-IV-1 Bb的收。- IV-BB-B - IW-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB-BB	單保 1. 認籤生物並補物生家度人服 2. 與視庭納考人態定計操元養引識,對的能、,主務,與飾透分自的方如的不衣畫作二 導洗增清認正保培動的管家。過享己衣式何生同物並,衣 學滌進洗識確養養分態理庭 觀,與物,依活,收實增物 生標學衣,修衣學擔 個之 察檢家收思個形擬納際進	單元二:衣物保養 〈活動 2〉收納的考驗 一、活動進行 1. 衣物收納 表別	學教師學量	【環身學 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

					自己的衣物			
<i>k</i> 5 1	→ BE	way I DO VE HI ALIOCIA AL	0 - IV 1 ¥	台D. IV 1	管理能力。	四二十十八月	倒りる年	「咽腔机太」
第十一	主題	綜-J-B3 運用創新的能	2c-IV-1 善	家 Ba-IV-1	單元二衣物	單元二:衣物保養	學生自評	【環境教育】
週	三衣	力豐富生活,於個人及	用各項資	服飾的清	保養	<活動 2>收納的考驗 (續上節)	教師評量	環 J3 經由環
	Q魔	家庭生活環境中展現美	源,妥善計	潔、收納與	1. 引導學生	四、活動說明		境美學與自然
	法師	感,提升生活品質。	畫與執行個	管理。	認識洗滌標	五、活動進行		文學了解自然
	單元		人生活中重	家 Bc-IV-1	籤,增進學	1. 教師提問		環境的倫理價
	二衣		要事務。	常見織品的	生對清洗衣	2. 改善家裡的衣物收納方式時,你有遇到什麼困難		值。
	物保			認識與手縫	物的認識,	嗎?你是如何怎麼解決的?		
	養			技巧應用。	並能正確修	3. 衣物收納改善成果分享		
					補、保養衣	六、活動小省思及小結		
					物,培養學	七、教師總結與歸納		
					生主動分擔	~本節結束~		
					家務的態	【議題融入與延伸學習】		
					度,管理個	環境教育:		
					人與家庭之	鼓勵學生分享自己的收藏成果與環保心得,並制定		
					服飾。	減少購買不必要的衣物的計畫。		
					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。			
第十二	主題	綜-J-B3 運用創新的能	2c-IV-1 善	家 Ba-IV-1	單元二衣物	單元二:衣物保養	學生自評	【環境教育】
週	三衣	力豐富生活,於個人及	用各項資	服飾的清	保養	<活動 2>收納的考驗(續上節)	教師評量	環 J3 經由環
	Q 魔	家庭生活環境中展現美	源,妥善計	潔、收納與	1. 引導學生	四、活動說明		境美學與自然
	法師	感,提升生活品質。	畫與執行個	管理。	認識洗滌標	五、活動進行		文學了解自然
	單元		人生活中重	家 Bc-IV-1	籤,增進學	1. 教師提問		環境的倫理價
	二衣		要事務。	常見織品的	生對清洗衣	2. 改善家裡的衣物收納方式時,你有遇到什麼困難		值。
	物保			認識與手縫	物的認識,	嗎?你是如何怎麼解決的?		
	養			技巧應用。	並能正確修	3. 衣物收納改善成果分享		
					補、保養衣	六、活動小省思及小結		
					物,培養學	七、教師總結與歸納		

					山 十 和 八 協	+ 签 4 书。		
					生主動分擔	~本節結束~		
					家務的態	【議題融入與延伸學習】		
					度,管理個	環境教育:學生可以從日常生活的衣物整理和收納		
					人與家庭之	中,培養環保意識,實現個人行動對環境保護的正面		
					服飾。	影響。		
					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。			
第十三	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-1 善	家 Ab-IV-1	單元一烹調	單元一:烹調「硬」實力	學生自評	【品德教育】
週	四料	訊與媒體等資源,並能	用各項資	食物的選	「硬」實力	<活動 1>環境探索	學生互評	品 J1 溝通合
	理新	分析及判斷其適切性,	源,妥善計	購、保存與	1. 觀察烹調	一、活動說明	教師評量	作與和諧人際
	鮮人	進而有效執行生活中重	畫與執行個	有效運用。	環境與實作	二、活動進行		關係。
	單元	要事務。	人生活中重	家 Ab-IV-2	情境,討論	1. 觀察廚房配置		【安全教育】
	一烹		要事務。	飲食的製備	並統整歸納	2. 烹飪教室使用守則		安 J9 遵守環
	調		2c-IV-2 有	與創意運	出符合安全	三、教師總結與歸納		境設施備的安
	「硬		效蒐集、分	用。	衛生之教室	~本節結束~		全守則。
	」實		析及開發各		使用規則。	【議題融入與延伸學習】		【家庭教育】
	力		項資源,做		2. 覺察自己	品德教育:如何透過遵守守則減少廚房事故?		家 J9 家庭資
			出合宜的決		的烹調器具	安全教育:廚房的合理配置與安全使用不僅是技能		源與個人生活
			定與運用。		使用經驗,	問題,也是與資源利用的實踐,展現了生活規劃與責		目標。
					探索各項烹	任。		
					調器具的用	家庭教育:鼓勵學生回家觀察自家廚房,並提出可改		
					途。	善的要點;同時與家人分享廚房安全守則。		
					單元二料理			
					起手式			
					1.透過問題			
					解決,覺察			
					自己對食物			
					製備的分量			
					表 備 的 分 里 估 算 、 清			
					10 异、) 頂			

					-1			
					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. 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。			
					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。			
tt 1		15 T DO 4 m 41 11 - 12	0 111 1 14	11 TT 1	m	111 r	//2 1 1 v=	E on the but of T
第十四	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-1 善	家 Ab-IV-1	單元一烹調	單元一:烹調「硬」實力	學生自評	【品德教育】
週	四料	訊與媒體等資源,並能	用各項資	食物的選	「硬」實力	<活動 2>器具再發現	學生互評	品J1 溝通合
	理新	分析及判斷其適切性,	源,妥善計	購、保存與	1. 觀察烹調	一、活動說明	教師評量	作與和諧人際
	鮮人	進而有效執行生活中重	畫與執行個	有效運用。	環境與實作	二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養		關係。
	單元	要事務。	人生活中重	家 Ab-IV-2	情境,討論	三、活動小省思與小結		【安全教育】
	一烹		要事務。	飲食的製備	並統整歸納	三、教師總結與歸納		安 J9 遵守環
	調「西		2c-IV-2 有	與創意運	出符合安全	~本節結束~		境設施備的安
	「硬		效蒐集、分	用。	衛生之教室	【議題融入與延伸學習】		全守則。
	」實		析及開發各		使用規則。	7. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.		【家庭教育】
	力(第		項資源,做		2. 覺察自己	品德教育:討論不同的烹飪調配工具在日常烹飪中		家 J9 家庭資
	二次		出合宜的決		的烹調器具	扮演的角色有何不同? 安全教育:了解烹飪器具的功能、正確使用與保養不		源與個人生活
	段考)		定與運用。		使用經驗,	安全教育·] 解烹饪器具的功能、止確使用與保養不 僅可以延長器具的使用壽命,還可以提升烹調效率,		目標。
					探索各項烹調器具的用	(世)以延長裔县的使用壽命,遂り以提升烹調效率, 減少安全風險。		
			1	1	途。	家庭教育:鼓勵學生回家觀察家中電器的使用和維		

					單元二料理	修情況,並與家人討論是否有改進空間。		
					半儿一行垤 起手式			
					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			
					識程度,並			
					探索從何處			
					可取得相關			
					資源。			
					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。			
					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。			
第十五	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-1 善	家 Ab-IV-1	單元二:料	單元二:料理起手式	學生自評	【品德教育】
週	四料	訊與媒體等資源,並能	用各項資	食物的選	理起手式	<活動 1>不知不可~烹調步驟的教學	學生互評	品 J1 溝通合
	理新	分析及判斷其適切性,	源,妥善計	購、保存與	1 觀察烹調	一、活動說明	教師評量	作與和諧人際
	鮮人	進而有效執行生活中重	畫與執行個	有效運用。	環境與實作	二、活動進行-烹調技術探索		關係。
	單元	要事務。	人生活中重	家 Ab-IV-2	情境,討論	三、活動小省思與小結		【安全教育】
	二料		要事務。	飲食的製備	並統整歸納	~本節結束~		安 J9 遵守環
	理起		2c-IV-2 有	與創意運	出符合安全	【議題融入與延伸學習】		境設施備的安
	手式		效蒐集、分	用。	衛生之教室			全守則。
			析及開發各		使用規則。	品德教育:不同的食材需要不同的技術,學生分享自		【家庭教育】

			項資源,做 出合宜的決 定與運用。		2 覺烹調經濟 察調經不 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際 實際	己或家人平時的烹飪調味經驗。 安全教育:烹調步驟不僅是技術上的準備,也涉及食 材安全、營養保存與食材的控制。 家庭教育:鼓勵學生在家中嘗試簡單的食譜,並記錄 完成過程與家人分享心得。		家 J9 家庭資源與個人生活目標。
第週 六	主四理鮮單二理手題料新人元料起式	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體斷子,與媒體斷方子,與其一個人。 等等其適分所有有效。 建事務。	2c-T原畫人要2c效析項出定-IV-項妥執活務V-集開源宜運1資善行中。2、發,的用資 計個重 有分各做決。	家物、效Ab的保運IV-1 選存用IV-2 數。2 做與 Bin Abon Bin Abon Bin Bin Bin Bin Bin Bin Bin Bin Bin Bi	途單起1.解自製估洗烹等識探可資2.觀經覺食識度相可3.解觀並食存保理。元手透決已備算、調面程索取源透察驗察品的,關能透決察探品,存方二式過,對的、刀、向度從得。過與分自選了並知來過與,討的適前式料 問覺食分清工擺的,何相 圖個享我購解探識源問範蒐各貯溫的。理 題察物量 、盤認並處關 像人,對知程索的。題例集項 與處理 題察物量 、盤認並處關 像人,對知程索的。題例集項 與處	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 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育:如何選購新鮮、安全、經濟實惠的食材?學生可回想家人購物的經驗,談論曾觀察到的習慣習慣或技巧。 安全教育:良好的習慣習慣不僅可以提升家庭生活標準,也可以促進健康、安全與環保目標的達成。家庭教育:鼓勵學生與家人共同參與實際購物,並分享心得和觀察到的改進點。	學學教師評學生語	【品作關【安境全【家源目 問題, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個
第十七週	主題四料理新	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	家 Ab-IV-1 食物的選 購、保存與	單元二料理 起手式 1.透過問題	單元二:料理起手式 <活動 2>選購祕訣(續上節) 一、活動說明	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際

	鮮單二理手人元料起式	進而有效執行生活中重要事務。	畫人要2c效析項出定與生事-T蒐及資合與執活務·2、發,的用行中。2、發,的用個重 有分各做決。	有家 Ab-IV-2 飲與用。 	解自製估洗烹等識探可資2.觀經覺食識度相可3.解觀並食存保理以決己備算、調面程索取源透察驗察品的,關能透決察探品,存方,對的、刀、向度從得。過與分自選了並知來過與,討的適前式覺食分清工擺的,何相 圖個享我購解探識源問範蒐各貯溫的。以緊物量 、盤認並處關 像人,對知程索的。題例集項 與處	二、活動進行-包裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與研結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育:分享日常購買常見食品的經驗,例如超市中的包裝食品、菜市場中的散裝食品的經驗,學生可提出相關觀察與問題。 安全教育:學習查看包裝食品的標註內容,並理解有效期限和保存方式的重要性。 家庭教育:鼓勵學生在日常生活中實踐中學習知識,例如與家人討論購物計劃,並參與實際的選購過程。		關【安境全【家源目係安J9施則庭。 《安·) 《安·) 《安·) 《安·) 《安·) 《明·) 《安·) 》 《明·) 《安·) 《明·) 《安·) 《安·) 《明·) 《安·) 《安· 《安·) 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安· 。 《安· 。 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安· 。 《安·) 《安· 。 《安·) 《安·) 《安· 。 《安·) 《安·) 《安· 。 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日·) 》 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日·) 》 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日·) 《 日· 。 日· 。 日· 。 日· 。 日· 。 日· 。 日· 。 日·
第十八週	主四理鮮單二理手題料新人元料起式	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用源畫人要2c效析項出定-I各,與生事-I蒐及資合與1 資善行中。2、發,的用善計個重 有分各做決。	家Ab-IV-1食懒,有家食片,放在了。 食物、放在了。 食食。 食食。 食食。 食食。	單起1.解自製估洗烹等識探元手透決已備算、調面程索二式過,對的、刀、向度從料 問覺食分清工擺的,何料 閱察物量 、盤認並處理 題察物量	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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育:請學生介紹食品保存的重要性,例如延 長食材新鮮度、減少浪費、確保健康與安全。 安全教育:分組設計不同食品的選擇保存前處理方	學生有評學生	【品作關【安境全【家源自 意。 意。 意。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

				可資之觀經覺食識度相可3.取源透察驗察品的,關能透得。過與分自選了並知來過相 圖個享我購解探識源問關 像人,對知程索的。題	案,並解釋理由。 家庭教育:鼓勵學生與家人共同嘗試改善家中的食物保存方式,並分享成果。		
第週	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源,並能分析及對斷其適切活中重要事務。	2c-IV-可要執活務V-工業別別的用 資善行中。2、發,的用 育品與 有分各做決。	家Ab-IV-2 飲與用家食購有 Office of the state of the	解觀並食存保理 1.一作問規兼安用及能 2.各調畫格與現 3.實情具決察探品,存方實次,檢畫顧全食保。實小實,檢他。回作況體與,討的適前式際烹透核是衛,品存 際隊作利核人 顧的,的範蒐各貯溫的。規調過實否生並選知 執的規用自的 烹執提改例集項 與處 畫實提作能、活購 行烹 表己表 調行出進	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.實作分工 三、實作分工 三、大數學與與與與與與一學習 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育:分組選擇一個食譜,討論食材數量、工具需求與步驟安排。 安全教育:學生分享自己或家人曾經在廚房遇到的安全問題,並提出解決方法。 家庭教育:鼓勵學生在家中實踐分工合作,與家人分享烹飪成果。	學生生至新語	【品作關【安境全【家源目稿】 1 與係安 J 9 施則庭 多人 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6

	1	T	1	ı	1	T	ı	1
					建議,並自			
					我檢核在此			
					一學習單元			
					中的表現。			
第二十	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-1 善	家 Ab-IV-2	1.實際規畫	單元三:新鮮上菜	學生自評	【品德教育】
週	四料	訊與媒體等資源,並能	用各項資	飲食的製備	一次烹調實	〈活動 2〉展現廚藝	學生互評	品 J1 溝通合
	理新	分析及判斷其適切性,	源,妥善計	與創意運	作,透過提	一、活動說明	教師評量	作與和諧人際
	鮮人	進而有效執行生活中重	畫與執行個	用。	問檢核實作	1. 集合與準備		關係。
	單元	要事務。	人生活中重	家 Ab-IV-1	規畫是否能	2. 實作規則參考		【安全教育】
	三新		要事務。	食物的選	兼顧衛生、	二、活動進行		安 J9 遵守環
	鮮上		2c-IV-2 有	購、保存與	安全,並活	三、活動小省思與小結		境設施備的安
	菜		效蒐集、分	有效運用。	用食品選購	四、教師總結與歸納		全守則。
	-1-		析及開發各	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	及保存知	~本節結束~		【家庭教育】
			項資源,做		能。	【議題融入與延伸學習】		家 J9 家庭資
			出合宜的決		2. 實際執行			源與個人生活
			定與運用。		各小隊的烹	品德教育:討論廚藝不僅是技巧的表演,也是團隊		目標。
					調實作規	合作與計畫能力的綜合體現。		
					畫,利用表	安全教育:遵守廚房安全規範,如刀具使用、高溫處		
					格檢核自己	理和交叉污染的防護。		
					與他人的表	家庭教育:建議學生與家人共同訂定目標餐點,並記		
					現。	錄過程中的分工與合作經驗。		
					3. 回顧烹調	West And William		
					實作的執行			
					情況,提出			
					具體的改進			
					建議,並自			
					我檢核在此			
					一學習單元			
					中的表現。			
第二十	主題		2c-IV-1 善	家 Ab-IV-2	1. 實際規畫	單元三:新鮮上菜	學生自評	【品德教育】
一週	工 四 料	無男-D2 吾用科技、貝	2C-1V-1 吾 用各項資		一次烹調實	平ル三・利料工米 <活動 3>回顧與檢討	学生百計 學生互評	品JI 溝通合
7.0	理新	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	用合項貝 源,妥善計	與創意運	一 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	一、活動說明	学生 互 計 教師評量	作與和諧人際
	理 新 鮮人	分析及判斷共週切性, 進而有效執行生活中重	源,女音計 畫與執行個	<u></u>	一件,透迥灰 問檢核實作	一、活動說明 二、活動進行-意見發表	秋叫町里	關係。
	鮮人 單元							
	'	要事務。	人生活中重	家 Ab-IV-1	規畫是否能	三、活動小省思		【安全教育】
	三新		要事務。	食物的選	兼顧衛生、	四、教師總結與歸納		安 J9 遵守環
	鮮上		2c-IV-2 有	購、保存與	安全,並活	~本節結束~		境設施備的安
	菜(第		效蒐集、分	有效運用。	用食品選購	【議題融入與延伸學習】		全守則。
	三次		析及開發各		及保存知			【家庭教育】
	段考)		項資源,做		能。	品德教育:討論團隊合作是否達到目標,並提出改		家 J9 家庭資
			出合宜的決		2. 實際執行	善建議。		源與個人生活

定與運用。	各小隊的烹調實作規畫,利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調實作的執行情況,提出具體的改進建議,並自我檢核在此一學習單元	目標。
	一學習單元 中的表現。	

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。

第二學期:

教學進		學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	
度	稱	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教子里 施	計 里 刀 八	战风险人
第一週	主三食索單一在題:大 元:健飲探 食康	綜-J-B2 善用科技、企业,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,是一个专家,我们就是一个一个专家,我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	2c-IV-2 文数析項出定 有分各做決。	家Aa-IV-1 個食牙為與的 個食有素的 個食子與的 數學有	因素,比較各	活動一吃喝的理由 一、活動說明 教師展開了自己印象深刻的一餐的照片、網頁這一餐的照片、覺得該看 其他來知實學學生發表面。 沒數學生生發表面。 沒數學是我們可道讓學生發表面。 沒數學是我們可道讓學人享的理解的。 是我們不可道讓我的人人,不不可能是我們不可能 一人,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	學教師學學	【家」 家庭 養 養 男 の の の の の の の の の の の の の

	嗎?
	(二)探究吃喝的理由
	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
	組伙伴試著找出『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。」
	2. 教師請各小組進行討論與歸納整理,參考流程如
	下:
	(1)各小組文書將剛剛記下的重點與小組伙伴們分
	享,先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。
	(2)回想個人生活經驗,找出其他的飲食影響因
	(9)16101011100001111111111111111111111111
	(3)小組將討論內容分類列點筆記整理,供口頭報
	告參考。
	(4)小組討論時間為3~5分鐘,討論結束後,各小組
	派人上臺分享。
	(5)小組分享時,可將關鍵字寫在黑板上。
	※「飲食行為影響因素」補充說明:
	1. 生物層面: 飢餓、食慾、食物帶來的感官知覺。
	例如:飢餓時會自然的想要進食;雖然不餓,卻可
	能因為食物的外觀、香氣或聲響被引發了食欲。
	2. 經濟層面:價格、收入、取得食物的便利性。例
	如:便利商店的水果選擇比超市或市場更少,價錢
	也較貴,但具有取得的方便性,因此有人會在超商
	買香蕉吃;通常在價格高的餐廳用餐頻率較低,點
	菜時也可能會因注意價格而減少數量。
	3. 資源層面:教育程度、烹調技巧、時間。例如:
	自己煮能夠選擇食材、調整油量與調味輕重,但要
	具備烹調技能,也要花費時間精力,因此有人會選
	其例
	F / T 6
	如:節慶飲食(中秋節吃月餅、端午節吃粽子、過
	年吃年糕);人際互動也是一種影響飲食的因素,
	在聚餐的場合,可能會更注意用餐禮節,夾菜時也
	會注意別人的需要。
	5. 心理層面:心情、壓力、罪惡感。例如:有些人
	喜歡一邊看電視、電影,一邊吃零食,有些人會把
	吃特定的食物當作宣洩壓力的方式。
	6. 個人對於食物的態度、信念與知識。例如:為了
	減重注意熱量攝取、為了避免高血壓而選擇低鈉飲
 	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

会:依全的就是基础情况不可能的。 在全面的企业。 在市场中省思考外域 (一)活動小省思维,在教童是古意哪些事情()清晰生态等 技术网络原则:「常在原用食物或流流变要去哪種用藥 的時候,我會是古意哪些事情()清晰生态等 技术网络原用:「我们是有一致不多的全球。 多者在生。 1. 我全是考虑一致不多的全球。 2. 我也要是现在者中,因為政党性也多比效现代, 然後的自己单位的形象。 (一)分批到17厘 (1. 大概的意思,在是一个人的影响。 (一)分批到17厘 (1. 大概的意思,在是一个人的影响。 (一)分批到17厘 (1. 大概的意思,在是一个人的人们的一个人们的人们的人们是一个人们的人们的人们是一个人们的人们的人们的人们是一个人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人	 	
京可参考中間買訊3-1-1 飲食行為的影響因素 - 下動作者思興小館 (一)活動小角影 教師疑問、言名在屬胃食物或決定要去哪裡用餐的時候、我會優先這哪些事情? 請幹生忍考後,指每写所或分享任金姓。 多考答案: 1. 我會先先這條如說完了會不會變勝。 2. 我會優先這擇素食,因為我覺得性去於較取保。然後或會占立學獨情物經不養,我也會考慮健康。不必論非默佛或的食物。 (一)小此與可導 1. 核動物語:「在這個活動中,我們回顧了自己印象深刻的指數語數者,因此是否被使於一起等我的各方為得教食行為的可能影響的者。因今便是否發現放食行為的不同面貌打巧會考定大家日健在進行的食物的時候。但是有效是不發見放食者行為的不同面貌打巧會考定大家日健在進行的食物的時候。但是有效的時期,能夠是零觀冷靜計。 (1)参考活動一句是問及此樣者,將自己的較較智值此樣在要求多言可要。 (2)发展所活動。提問相關的「理解人的依例 資料、資料表面可為專展、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等所。 (2)发展所活動。提問相關的「理解人。 資料、資料表面可為專展、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等所。 (2)发展所活動。提問相關的「更新,是可以就是一次。 (2) 发展所活動。提問相關的「更新,是可以就是一次。 (2) 发展所活動。提問相關的「更新,是可以就是一个形式。 (2) 发展所活動。提問解於一定可以就是一个形式。 (2) 发展所不知。提問服務建議: (1) 均衡結果不以類合的學生概如 (2) 代表的學生,是可以就是一个形式的學術,是可以就是一个形式的學術,是可以就是一个形式的學術,是可以是一个不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以		食;素食可能是基於環保、宗教或尊重生命等不同
三、涿動外本觀思與小懿 (一):於動:有容思 教師疑問: 當我在購買食物或決定要去哪裡用聲 的時候,或會惟先考塵哪些指言, 請學生思考 後,將回答常: 1. 投發光考查食物企即 來考答案: 2. 我會養也與稱素食。例如現吃了含不會變解。 2. 我會養也與稱素食。因為表於得稅元比較媒保, 然後或會自己等於一數。 (一)一於與四甲 1. 數部結婚:「在獎問遊園於數中,我也會有應健 康,不吃過程跟獨非根查的合動。 (一)一於與四甲 1. 數部結婚:「在獎問遊園於會中,我們回顧百自己印 象深測的開發數數。也就著表想各式各樣飲食行為 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?希望大家日健 在進行飲食治的時候,能及實驗觀 冷靜。」 2. 數新提理學生於下次活動經行節定成疑前作章: (1) 季考活動二的提問及紅絲表,將自己的飲食習 間記錄在誤基於高質,家人的飲食習問記錄在 課本書節百頁。 (2)聚集與形動一提問相關的「健康飲食」資料, 資料來兩可看書籍、觀章雜結、網頁資訊或家人意 見來等。 突飲食習優觀察建築: 1. 均衡機取六大類食物? 一可季考由於一般一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一		信念的飲食選擇。
(一)所動小電影。 較新提問:"含成在購買食物成次定要去哪裡用餐的時候。或會經過,將四當百下及分享給企班。 参考答案: 1. 我會先考查外的價礙。 頁情超大吃的到,然後 會考高健康。例如迎吃了会有學經幹。 2. 我会優先選茶食飲。因為後學行吃素比較原係。 然後教會也事獨含物從和學歷,或此也有意認建康,不吃油坊與明確很重的食物。 (二)小綠也可可 1. 教師結婚:「在這個活動中,我們回顧了自己印象深刻的側髮施險,也就選拔自各或各樣飲食行為的可能影響因素是大家日後 在遊行飲食物的實施。 他就選拔自己的選擇是被 什麼影響者,在这行飲食物價,應為是自己的選擇是被 什麼影響者,在这行飲食物價,應為是自己的選擇是被 什麼影響者,在这行飲食物質所以完於便與 「1)來考於在辦本影的頁。 家人的飲食實關則記述在 課本影訂頁。 (2) 數舊與活動二號問則同於食實間以已經在 課本影訂頁。 (2) 數舊與否動二號問則同則,與數份。資料, 資料來源可為害藉、報章維定、期頁資訊表家人意 是依食質閱驗建議: 1. 均斷攝政大大點食物? 一可多者物的部一或的過分心飲料到另如此就,至少之經至失。 2. 依據重要成於有容? 一可可多對物的不成料則另如此就,至少之經至之。 2. 依據重要成於自然。一號可以完成。至少已經至人。 一可可以們則例心之就便重(公行)除以身高(公尺)的平方)計算則1 值,取人在 18、5~24 之 四為正 常,另外外與實際,與學歷合所容? 一可可多對的語、與國歷人所容。		※可參考相關資訊3-1-1飲食行為的影響因素
新純提門:「當處在廣河企學上哪裡用整的時候,我會優先中處哪些事情。」請學生思考 優,請目答所及分享於全距。 參考答案: 1. 核會先老禮食物的價級,買得起才吃到到,然後 會考應健康。例如此吃了含不會變粹。 2. 核會使先達會,因為發揮吃去比較環保, 然後我會自己等備食物設和餐具,我也會考慮健康, 不吃油炸理哪味很重的食物。 (二)小結與一或消費出合於一次對面。 (二)小結數:「在這個活動中,我們回顧了自己即 家深刻的用養。也試著我出含天是核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 商館了呢?常定大家日後 在進行飲食的時候,能更清楚自己的選擇是被 付價影響」。也就可就做完成完成。 (1)事實的」。一般們及思緣和飲食實 開記線在課本第56頁,家人的飲食質價配線在 讓本新57頁。 (2)寬集與面上提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書店。規章雜誌、網頁資訊或家人意 見筆等。 「然後有效為一提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書店。規章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 「然後有效不多數。」 (1)均衡據取大夫動食物? 一可多考謝倫都「我的整盤」進行三整飲食內容完 一致於食質關稅原建設。 「人物種原文大數」 「人物種原文大數」 「人物種原文大數」 「人物歷史 別別,以來 人 記 記 2 之 2 之 2 之 2 人 2 人 2 人 2 是 2 之 3 之 3 可 3 之 3 可 3 之 3 可 3 之 3 可 4 之 3 之 3 之 3 之 3 之 3 之 3 之 3 之 3 之 3 之		三、活動小省思與小結
的專係,我會發表者處哪些事情?,該學生思考 後,將國答寫下或分單給企班。 參考答案: 1. 我會考慮他康,例如認也了含不會變解。 2. 我會優先選擇音食,因為我覺釋化先比較環深, 照後我會自己學備食物寢和餐具,提起會考慮健 廣,不吃油作調味後重的會物。 (二)小結與可學 1. 核鄰結結:「在這網活動中,我們回顧了自己即 象深刻的用餐與販。也就著就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 面能了吃。香生人家日後 在進行飲食活動的時候,能與是整被 什麼影響者。在進行飲食液度的時候,能與更多觀 冷靜。」 2. 核鄰提膠學生於下次活動途行前完成補前作業: (1)多考活動二的提同及反應表,辦自己的飲食習 價記錄在課本第56頁,家心的飲食習價則起錄在 理本第57頁。 (2) 夏素與活動二提別相關的「健康飲食」資料, 資料來原可為書籍、報章雜誌,網頁資訊成家人意 見單等。 「),均衡攝取大級除合物? 一可參考衛福那「我的餐盤」進行三學飲食內容之 一可參考衛福那「我的人類於記錄,正少就愈又人 是學等。」 《飲食習價限聚世報。 1. 均均獨取大級除合物? 一可參考衛福那「我的餐盤」進行三學飲食內容之 一可參考衛福那「我的餐盤」進行三學飲食內容之 一可參考衛福那「我的餐盤」進行三學飲食內容之 一可參考衛福那「我的餐盤」進行三學飲食內容之 一可參考你經過一是公院企業分別。		(一)活動小省思
卷,將回答寫下成分事給全排。 參考答案: 1. 我會先考應食物的價級,買得起才吃的到,然後 會考慮位康。例如现在了會不會變解。 2. 我會優先選索會、因為優保學吃素比較環線, 然後我會自己準備食物飲戶發展,我也會考慮健 康、不吃油料理測係很重的食物。 (二) 小結與叮嚀 1. 散師諸語:在這個活動中,我們回顧了自己印 象深刻的用聲驗。也與著及出各式各樣飲食行為 的可能形響圖查,同學們是否發現飲食行為的不同 面較了呢。對上數一數一數一數一數一數一數 在進行飲食活動的時候,能更更容觀 冷静。」 2. 散師提醒學生於下次活動造行前定成讓前作業: (1) 參考的動二的規門及死線表,將自己的發釋是被 保存數一。 (2) 應來發生於下次活動造行前定成讓前作業: (2) 應來發生於一次活動造行前定成讓前作業: (2) 應來發生於一次活動造行前定成讓前作業: (2) 應來發生就 課本第5万頁。 (2) 應來發生就 第一個一個一個一個一個一個一個一個 資料來可為書程,雖在雜誌、網頁資訊成家人意 見等等。 ※飲食習何觀察建議: 1. 均衡攝取大大概食物? 一可參考的指導。通行三藥飲食內容記 數、藥間的點心飲料則分於配數,至少記錄之天。 2. 依體查以大概會發電未開始於食內容之 一可利用 BMI 公式(體查公戶)除以身高(公尺) 的專者的其他會發電未開始之一個人是一個人 數、藥間的點心飲料例外形配數,至少記錄之天。 2. 依體查及所以發出了一個人 數、藥間的點心飲料例外形配數,至少記錄之天。 2. 依體查及所以對一個人 數,藥間的點心飲料例外於配數,至少記錄之來。 9. 在學也分別信,成人居,2042 之門為上 第一可參考的指述。但實施可以為一個一個人 1. 18. 18. 19. 24. 24. 2月 9. 2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2月,2		教師提問:「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐
参考答案: 1. 我會急健康,例如迎吃了食不會變胖。 2. 我會食煙,例如迎吃了產 化的到外 然後 會考急健康,例如迎吃了產 化的 發展。 2. 我會後先選擇素食 因為我覺得吃意此效環保,然後我會自己單樣会數 亦以為與可學 1. 教師結婚:「在這個活動中,我們回顧了自己印 專深別的用餐腳驗 也就著我出各式各樣飲食行為 的可能影響因素,同學可责否發現飲食行為的不同 面貌了呢?希望大家日後 在進於影響、在進行發食法定的時候,能更清楚自己的選擇是被 付債實別學者。 (2)教學所活動心時候,能更清楚自己的選擇是被 分靜。」 2. 教師整理學生於下設活動的時候,能更為健自 「別事考活動」。 (3)第考活動一的提問及配錄表,將自己的飲食質 慣記錄在課本第 50 頁,家人的飲食質質則記錄在 課本第 57 頁。 (2)董樂所活動一級問租關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 是等分會 是與所表動一級問租關的學生。 至今與不是 「別時職職事」 2 行三擊飲食內客兒 係來問的點心飲料則另外記錄 2 天。 2、依體查以其他身體鑑素將整數、至少記錄2 天。 2、依體查以其他身體鑑素將整數(內容兒 每,樂間的點一次觀檢的內容兒 每,樂間的點一次觀檢的內容兒 每,學問的點一次類檢查,這行三擊飲食內客兒 每,學問的點一次類檢查。		的時候,我會優先考慮哪些事情?」請學生思考
1. 我會先考應食物的價錢,買得此才也的到,然後 會考慮健康,例如吃了會不會變解。 2. 我會優先生記數環保, 然後我會自己準備食物簽和餐具,我也會考慮健 康、不吃油炸彈調味很重的食物。 (三)小站與可傳 1. 教師結婚: 「在這個活動中,我們回顧了自己即 富深到的無影響周素,同學們是否發現飲食行為的不同 面較了呢?希室動的時候,能更清楚自己的選擇是被 什麼影響等,在進行飲食法定的時候,能夠更客觀 冷靜。」 2. 教師擬腿學生於下次活動進行前完成讓前件業: (1)參考活動一的疑問及紀錄表,解自己的飲食習 慣記錄在課事 56頁,家人的飲食習價配線在 選本第 57頁。 (2) 寬棄與活動一級問問期配。在 選本第 57頁。 (2) 寬棄與活動一級問相關的「健康飲食」資料, 資料表別為一個相關的「健康飲食」資料, 資料表別為一級問相關的「健康飲食」資料, 資料表別為一級問相關的「健康飲食」 資料。 資料表別為一級問相關的「健康飲食」 資料。 資料表別為一級問期別的「經濟企業人意 見答案。 添飲食習價觀察建議: 1. 均衡攝取六大顯食物? 一可會考的報節之致料則另外記錄: 在少記錄2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? 一可有別用 BMI 公式(體重企人行)除以身高(公尺) 的平考別對限例 值。成在 18, 7~24 乙間為正 常,有學不須參閱「青春期營養干閒」之「兒童及 青少年生長身體質量指数(BMI) 建議值」BMI 過低 需增加數量攝取,過過前則需求關性,成為則含成		後,將回答寫下或分享給全班。
會考處健康、例如認吃了會不會變胖。 2. 我會像先選擇素食、因為我覺得吃素比較駁保,然後我會自己準傷食物發和餐具,我也會考慮健康,不吃油炸頭馴味很重的食物。 (二))		参考答案:
2.我會優先選擇素食,因為我覺得吃素比較環保, 然後我會自己學養物質物養料,我也會考慮健 康,不吃油炸觀調味便動食物。 (二)小姑與叮咪 1. 較師妨諾:「在這個活動中,我們回翻了自己印 緊深制的用餐經驗,也試著我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 而飲了呢?希觉大家且後 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,在進行飲食液皮的時候,能夠更容觀 冷靜。」 2. 較斷髮壓擊生於下次活動進行前完成課前作業: (1)多考活動二的提問及起練表,將自己的飲食習慣把鍵在業本第56頁實價之緣本業本第56頁實價之緣未來第56頁實質之數,察人的飲食習慣則記錄在 讓本第57頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、剛頁資訊或家人意 見荤等。 ※飲食習慣觀察建議: 1.均衡攝取六大顆食物? 一可參考虧損翻「我的餐鹽」進行三餐飲食內容記 發、餐園的點心飲料別外記錄,至少記錄2天。 2. 依繼重或其他身體需求調整飲食內容? 一可利用 IM 公式(體重公分下除以身高(公人) 的中方为算 IMI值 成式(體重公分下除以身高(公人) 的中方對單 IMI值 成成 成在 18.5~24 之間為正 常,青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值。BMI 加低 高增加數至攝取,總面則當表開整油版、醣類的攝		1. 我會先考慮食物的價錢,買得起才吃的到,然後
然後我會自己學儒会物從和餐具,我也會考慮健康,不吃油強與可等 1. 較師結婚:「在這個活動中,我們回顧了自己印象深刻的用發經驗,也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素,同學們更否發致食行為的可能影響因素,同學們更否發致食行為的不同面的方呢?希望太复日後。在進行飲食法定的時候,能夠更客觀、冷靜。 2. 教師提醒學生於下文活動追行前完成課前作業:(1)參考活動二的提問及知錄表,將自己的效會習慣記錄在課本第56頁,家人的飲食習慣即記錄在課本第57頁酒。 (2)聚集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料表源可為書籍、報章論誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取大人類發物? →可參考問補部「我的餐鑑」進行三餐飲食內容記錄,將因的函數公飲料則另外記錄、至少記錄2天。 2. 依護重求其也勞體意表調整飲食內容 →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在18.5~24 之間為正常、分別公司,以為人間,以為人間,以為人間,以為人間,以為人間,以為人間,以為人間,以為人間		會考慮健康,例如說吃了會不會變胖。
康,不吃油炸跟調味很重的食物。 (二)小結與打嚀 1. 教師結點:「在這個活動中,我們回顧了自己印象深刻的用餐理驗,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能了完了完實之大家日後在進行飲食活動的時候,能更更落的人籍。 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的提問及起錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第56頁,家人的飲食習慣別記錄在課本第56頁。家人的飲食習慣別記錄在課本第56頁。家人的飲食習慣別記錄在課本第56頁。家人的飲食習慣別記錄在課本第5万頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡擴強次六大類食動。 2. 依體重成其他身體高,與的點分就錄,至少記錄2天。 2. 依體重成其他身體高,與於成內容? 一可可考對渴關了或其數量飲食內容? 一可可對用BMI公成體查(公下的收以身高(公尺)的平方)計算BMI值,成人在18.5~24之問為正常,有少年與參閱「青春期營養手順」之「兒童及青少年生長身體質量指數[BMI 連城值。BMI 通低高增加熱量攝取,過高則需先調整功腦、轉頭的攝		2. 我會優先選擇素食,因為我覺得吃素比較環保,
 (二)小姑與叮嚀 1. 教師結節:「在這個活動中,我們回顧了自己印象來聞的用養經驗,也試案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完?希望大家日後 在進行飲食活動的時候,能更達益自己的選擇是被什麼影響著,在進行飲食活動的時候,能夠更客觀冷靜。 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業:(1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習慣記之線在課本常56頁,家人的飲食習慣則記錄在課本常56頁,家人的飲食習慣則記錄在課本方50頁,家人的飲食習慣則記錄在課本方50頁,家人的飲食習慣則記錄在課本方50頁,家人的飲食習慣觀不讓在課本方數食物? (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見享零。※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可多考詢福節:我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,來質閱來學習情觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可利用BM 公式,經費金公斤於公身高(公尺)的平方計算BM 盆、成人在18.5~24之問為正常,壽少年須參閱「壽春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BM)」建城值」BM1 遊飯需用物數量攝取,過高則當先調整油脂、糖類的攝 書物,數量攝取,過高則當先調整油脂、糖類的攝 書贈物數量攝取,過高則當先調整油脂、糖類的攝 書贈物數量攝取,過高則當先調整油脂、糖類的攝 書贈物數量攝取,過高則當先調整油脂、糖類的攝 		然後我會自己準備食物袋和餐具,我也會考慮健
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,也試著我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說了呢?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,在進行飲食法動的時候,能夠更客觀冷靜。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成讓前作業: (1) 參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第57頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、綱頁資訊或家人意見等等。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、綱頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大額食物? →可參考衡攝那「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料別另外記錄,至少記錄之天。 2. 依體重或其他身體高末調整飲食內容? →可可考問的點一飲料別另外記錄,至少記錄之天。 2. 依體重或其他身體高末調整飲食內容? →可利用 BMI 公式,體重公方)除以身高(公尺)的項表別:過低,不過一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一		康,不吃油炸跟調味很重的食物。
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,在進行飲食污皮的時候,能夠更客觀冷靜。」 2. 數解提醒學生於下次活動進行所完成課前作業: (1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第56頁,家人的飲食習慣則記錄在課本第57頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報牽雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其化分式(體重公定行除以身高(公尺)的平方)計算BMI 位,成人在18、5~24之問為正常,青少年進長免體質量指數及图1)連續。18 MI 過低常,青少年生長身體質量指數BMI 值。 MI 過低需增加熱量攝取,過高則當先調整細脂、聽類的攝		(二)小結與叮嚀
的可能影響因素,同學們是否發現飲食行為的不同面能了完?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,在進行飲食決定的時候,能夠更客觀 冷靜。」 2. 教師提醒學生於下文活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習 價記錄在課本第56頁,家人的飲食習慣則記錄在 課本第57頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源了為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習價觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛禍部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記 錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方)計算 BMI 值,成人在18.5~24 之問為正 常,青少年失身體質量指數(BMI) 建議值。BMI 過低 青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值。BMI 過低 庸增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、酶類的攝		1. 教師結語:「在這個活動中,我們回顧了自己印
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 什麼影響者,在進行飲食決定的時候,能夠更客觀 冷靜。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1) 季考活動二的提問及知錄表,將自己的飲食習 價說錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在 課本第 57 頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福都「我的餐盤」進行三餐飲食內容記 錄,餐間的點心飲料則另外記錄 2 天。 2. 依體重或其此身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5-24 之間為正 常,青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」BMI 過低 需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、酶類的攝		象深刻的用餐經驗,也試著找出各式各樣飲食行為
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。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習 慣記錄在課本第 57 頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記 錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式、體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正 常,青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低 需增加熱量攝取,過高則需先調整油腦、醣類的攝		的可能影響因素,同學們是否發現飲食行為的不同
什麼影響著,在進行飲食決定的時候,能夠更客觀 冷静。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習 慣記錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在 課本第 57 頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記 錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方)計算 BMI 值,成人在 18. 5~24 之間為正 常,青少年須養閱「青春期香養平冊」之「兒童及 青少年升養閱「青春期香養平冊」之「兒童及 青少年生長身體質量指数(BMI)建議值」BMI 遊飯 需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		面貌了呢?希望大家日後
冷靜。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的機問及紀錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衡福部「我的繁盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18. 5~24 之間為正常,身少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		在進行飲食活動的時候,能更清楚自己的選擇是被
2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業: (1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第56頁,家人的飲食習慣則記錄在課本第57頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 位,成人在18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春縣則營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		什麼影響著,在進行飲食決定的時候,能夠更客觀
(1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習慣記錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1.均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18、~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		冷靜。」
價記錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。 (2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1.均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利 BMI 公式(體重公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數 BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業:
課本第 57 頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衡福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 位,成人在 18. 5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		(1)參考活動二的提問及紀錄表,將自己的飲食習
(2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料, 資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1.均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2.依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用BMI公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算BMI值,成人在18.5~24之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		慣記錄在課本第 56 頁,家人的飲食習慣則記錄在
資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意 見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1.均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2.依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用BMI公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算BMI值,成人在18.5~24之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		課本第 57 頁。
見等等。 ※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		(2)蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料,
※飲食習慣觀察建議: 1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,參問的點心飲料則另外記錄,至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意
1. 均衡攝取六大類食物? →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		見等等。
→可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
錄,餐間的點心飲料則另外記錄,至少記錄 2 天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容? →可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
→可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正 常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及 青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低 需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
的平方)計算 BMI 值,成人在 18.5~24 之間為正常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
常,青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及 青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低 需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低 需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
需增加熱量攝取,過高則需先調整油脂、醣類的攝		
取量;其他身體需求可能包含低鈉、低糖、多喝水		
		取量;其他身體需求可能包含低鈉、低糖、多喝水

第二週	主三食索單一在題:大一元:健飲探 食康	綜-J-B2 基實 用資源 基實 用資源 與 基 對 數 類 致 致 的 任 生 者 等 的 的 的 的 一 任 生 的 一 任 一 任 一 任 一 任 一 任 一 任 一 任 一 任 一 任 一	2c-IV-2、麓及資合與2 、發,的用有分各做決。	家Aa-IV-1 解為人們 與為人們 與人們 與人們 與人們 與人們 與人們 的 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1.食因種的2.家慣要3.譜菜分康之探行素因影檢人,調蔥並餚享飲道討為,素響核的並整集實,並食。影的比對力自飲找之健際與討的響各較自。已食出處康製家論實飲種各已 與習需。食作人健踐	等。3.每年的問意。 4.常記數學 4.常記數學 4.常記數學 4.常記數學 4.常記數學 5.每日日的問題 5.每日日的問題 5.每日日的 6. 高數學 6. 選明 5.會回數 5.會自 5.是 5.是 5.是 5.是 5.是 5.是 5.是 5.是	學教生自評量	家 實家責 家 家 以 以 以 以 以 以 以 以 以
						或家人的飲食內容及份量,再參考飲食指南觀察飲食內容是否均衡。 2.依體重或其他身體需求調整飲食內容?		

→飲食對體重有直接影響,某些疾病的患者也需進
行飲食控制,例如:高血壓與腎衰竭者需要限鈉飲
食、糖尿病患者應避免甜食等等。
3. 每日三餐有固定的用餐時間?
→規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。
→規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。
4. 常吃重口味或高熱量的食物?
→重口味的飲食易攝取過多的鈉,除了造成水腫之
外,還會提高罹患高血壓、腦中風及心肌梗塞的風
險。吃太多高熱量食物則容易導致胖。
5. 會注意食物選擇是否多元且有益健康?
→多元攝食能吃進不同食物中所含的不同營養素,
同時也具有分散食安風險的效果;全穀含有較多纖
維與胚芽,對腸道健康相較於白米更佳;低脂肉
品、海鮮、豆類相較於紅肉或帶皮禽肉,脂肪含量
低,也更容易消化吸收。
6. 選購食品時會仔細看標示?
→透過閱讀標示確認成分是否符合身體的需求。
二、活動進行
(一)飲食習慣觀察心得分享
請學生進行小隊分享,建議流程如下:
1. 請學生利用課本頁面上的「飲食習慣觀察筆記」
表格,依據自己所觀察到的現況進行圈選,並在旁
邊註記說明,例如:營養午餐讓我的午餐能做到均
衡飲食,但姐姐在大學裡念書,中午常常只吃火腿
三明治,蔬菜的量明顯不夠。
2. 小組內進行分享,每次分享時間為1分鐘。各小
組文書負責將小組的飲食習慣概況整理。
3. 各小隊派人上臺分享大家最常做到與最少做到的
飲食習慣分別有哪些。
(二)飲食習慣改善計畫
1. 教師說明:「什麼樣的飲食習慣才對健康有益?
請與小組伙伴分享你蒐集的資料,並將這些建議歸
納整理。」請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料,
準備進行分享,建議流程如下:
(1)每個學生整理自己的資料,將健康飲食建議與
理由寫在紙上。
(2)以小隊競賽方式進行,教師說:「健康飲食如
何做?」各小隊就馬上派出1人先念出內容,再將

第三週	主三食索單一在題:大一元:健飲探 食康	綜-J-B2 善 善 開 開 開 開 開 開 開 開 所 所 有 有 的 的 一 大 、 並 性 中 中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2c-IV-2 交析項出定-2 、發,的用有分各做決。	家Aa-IV-1 家人人行素宜的人。 個食大力。	因素,比較各	紙長上臺。 (3)重複進行至各小隊發表完畢。 (4)回顧各小隊提出的建議、教師選取較特別的作法連行至各小隊發表完畢。 (4)回顧各小隊提出的建議,何處據,教師選取較特別的作法連行規問,了解學生是從依據。 2. 教師觀察有有哪些是是從依據。享與你和報習整個人數學有學生學中心及家人體學學,與不不可習數學生學學,與不可對實力。 (4) 四顧各小隊提出的建議,何處據,教師選取較特別的訊,並精節說明。 (2) 教育學生學中心及家為對質人類。 (4) 四顧各小隊提出的。 (5) 對於不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	學生師評量	家庭教 察年角 家庭 覺少的
-----	---------------------	---	-----------------------------	--------------------------------	--------	--	-------	---------------------------------

_	 _	_	
		享、主題及烹法選擇」,範例如下:	
		光光小組討論紀錄表	
		本小組以午餐次作為設計主題,健康饗宴的主題名	
		稱為「活力午餐」。	
		一、菜色名稱:水餃	
		1. 烹調方式:煮	
		2. 主要食材:豬肉、高麗菜、水餃皮	
		3. 健康要點:少油、方便食用、有菜有肉	
		4. 適合餐次:早、午	
		二、菜色名稱:奶焗蘑菇	
		1. 烹調方式:烤	
		2. 主要食材:起司、牛奶、蘑菇、奶油、麵粉	
		3. 健康要點: 促進食欲、增加乳品攝取	
		4. 適合餐次:午、晚	
		5. 備註:增加蔬菜量	
		三、菜色名稱:炸魚排	
		1. 烹調方式: 炸	
		2. 主要食材:台灣鯛或鱈魚排	
		3. 健康要點: 魚肉細緻好消化、魚油較健康	
		4. 適合餐次:午、晚	
		5. 備註: 改成烤	
		四、菜色名稱:生菜沙拉	
		1. 烹調方式:拌	
		2. 主要食材:萵苣、蘋果、蘿蔓生菜、葡萄乾、油	
		世 整	
		3. 健康要點:補充蔬菜攝取、少油	
		4. 適合餐次:早午晚	
		五、菜色名稱:三色炒飯	
		1. 烹調方式:炒	
		2. 主要食材:冷凍三色蔬菜、飯、雞蛋、肉絲	
		3. 健康要點:色彩繽紛促進食欲、有菜有肉有飯	
		4. 適合餐次:午、晚	
		4. 適合食人· 十、呪 5. 備註:以蔬菜替換	
		六、菜色名稱:洋蔥濃湯	
		1. 烹調方式:炒、烤	
		2. 主要食材:洋蔥、奶油、高湯、法國麵包片、起	
		2. 主安良材· 仟恩、奶油、同汤、法 四翅 巴	
		3. 健康要點:增加洋蔥及乳品攝取	
		3. 健康安點·增加什恩及孔面懈取 4. 適合餐次:午、晚	
		(二)選擇烹調方式	

	教師說明:「烹調方式除了受到場地及器材的限	
	制,也會影響食物的營養成分、食物製備的效率以	
	及成品的外觀色澤。在選擇及設計食譜的時候,應	
	先確認不同烹調方式的器材需求及特性,選擇適合	
	烹調方式。」	
	※建議進行方式	
	請學生依據健康饗宴主題,考量場地、器材、烹調	
	時間、對營養成分的影響等因素,挑選適合的烹調	
	方式。若食譜的烹法複雜、需要特殊器材或耗時較	
	長,也可和老師討論如何能用更簡單的烹調技術完	
	成菜色。	
	※烹調方式補充說明 1.場地及器材限制:若烹飪教室有烤箱、微波爐,	
	便可選擇烘烤或微波作為烹調方式。若烹飪教室為	
	單口瓦斯爐,一次只能進行一道菜的烹煮,建議選	
	擇烹煮時間較短的炒或煎,或是另一道菜使用烤	
	箱、電鍋等方式烹調。煎蛋、炒飯使用防沾鍋具可以小用以具、共享各种内上的大锅具。	
	減少用油量,若烹飪教室中沒有此種器具,可建議	
	學生自備。	
	2. 營養成分: 水煮不需添加額外的油脂, 但水溶性	
	維生素易流失在湯水中,相較之下,蒸和微波的水	
	溶性維生素流失比較少。油炸時大量油脂包覆食材	
	烹煮,食品會吸附額外的油脂,提高食品的油脂含	
	量;烤、燉、滷在烹調時不另外加油,含油量較	
	低。羹及濃湯通常使用太白粉勾芡,增加食品中的	
	澱粉含量;酥炸為食材沾上麵糊後油炸,除了增加	
	澱粉攝取,麵糊也會吸附更多油脂,增加油脂攝	
	取;燴及糖醋的手法為太白粉水勾芡,除了增加澱	
	粉攝取,鍋中油脂也會隨著勾芡醬汁沾附在食品	
	上,提高油脂攝取。	
	3. 製備效率:雙口瓦斯爐最多只能同時進行兩道菜	
	色,若菜色設計為燉煮、炒菜及煎魚排,應該先進	
	行燉煮菜色的食材前處理,先將要燉煮的菜色烹調	
	製燉煮階段,再利用剩下的一個爐口,完成煎及炒	
	的烹調。除了考慮烹調方式所需時間,在規劃流程	
	時,也應注意分工,1~2人負責烹煮,另安排1~2	
	人協助備料,才能有效率地完成實作。	
	※可參閱相關資訊 5-1-3 常見烹調方式	
	(三)考量營養需求	
	教師說明:「請參考青少年一日飲食建議量與餐次	
<u> </u>		

第四週	主題	綜-J-B2 善用科技、資		家 Aa-IV-1	1. 探討影響飲	各需要多少份量,作為調整食譜的依據。」 各小組將完成的菜單寫下後,上臺與全班分享實作菜色名稱。 (四)小組食譜修正與任務分工 教師說明:「聽完大家的食譜分享之後,請各小組讓 『健康饗宴』進行得更順利成功。」 ※參考計劃的食譜,對別之意食材前處理若需在家中 。2. 進行小組會譜。 2. 進行小組會語。 2. 進行小組內工,將 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次	學生自評	【家庭教育】
	三食索單一在:大元:健飲探食康		效析項出定幾所項出定,發,的用	個人與家民的人與家民的人類。		一、活動說明 教師說明:「準備好了嗎?請依據你與小組伙伴的 事前規畫,完成你們的「健康饗宴」,除了利用上 次活動所設計的表格記錄下過程與成果之外,也要 記得與家人分享健康菜色哦!」 教師協助確認各小組帶齊實作所需物品,例如:圍 裙、食材、自備器具等等,請各組至小組位置上進 行烹調實作。 二、活動進行 各小組依據事前規畫進行烹調實作,教師走動巡 視,適時給予協助。 ※建議:教師可協助學生進行實作過程記錄,以 組, 強影等方式記錄下學生的實作情況。 三、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格,將本次實 作的成果記錄下來,並提醒學生,下次上課前務必 要先完成與家人分享健康菜色的任務。	教師評量	家 J6 覺察與 實踐庭中的 責任。

						【議題融入與延伸學習】		
						家庭教育:鼓勵學生與家人共同嘗試設計,製作健		
						康餐點,以強化活動與家庭教育的連結。		
第五週	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-2 有	家 Aa-IV-1	1. 探討影響飲	活動三 健康上菜 (3)	學生自評	【家庭教育】
7, — 0	三:飲		_ ·	個人與家庭飲		一、活動說明	教師評量	家 J6 覺察與
	食大探	分析及判斷其適切性,	析及開發各	食行為之影響		教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀		實踐青少年在
	索	進而有效執行生活中重	項資源,做	因素與青少年		錄,例如:上課照片、回饋單、健康飲食建議單。		家庭中的角色
	單元	要事務。	出合宜的決	合宜的飲食行		教師提問:「還記得你為自己與家人所設想的『健		責任。
	一:食	2 1 1/1	定與運用。	為。	2. 檢核自己與	康飲食習慣建議』嗎?這幾週下來,你和家人都有		
	在健康		20,000	•	家人的飲食習	落實這些建議嗎?」請學生回想實踐的狀況,分別		
					慣,並找出需	請每天都實踐的、一週實踐至少5天的、一週只有		
					要調整之處。	實踐2到4天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手,教		
					3. 蒐集健康食	師進一步詢問:「為什麼大家的健康飲食建議落實		
					譜並實際製作	情況會有差異呢?」邀請數位學生回答。		
					菜餚,與家人	二、活動小結		
					分享並討論健	教師請學生利用自己所設計的紀錄表格,將本次實		
					康飲食的實踐	作的成果記錄下來,並提醒學生,下次上課前務必		
					之道。	要先完成與家人分享健康菜色的任務。		
						※参考流程如下:		
						1. 教師發下便利貼,每個人先拿一張,寫下「飲食		
						規律性的改變」,例如:三餐變得更準時吃、下午		
						會準備點心讓自己保持活力、為了吃早餐會早點起		
						床等等。若沒有改變,則寫出沒有改變的原		
						因,例如:三餐本來就很規律、每天晚睡無法落實		
						吃早餐等等。		
						2. 教師發下第二張便利貼,每個人寫下「飲食內容		
						的改變」,例如:完成健康饗宴之後在目測分量時		
						更準確,會特別注意蔬菜是否吃夠量、每天都會記		
						得喝一杯牛奶、刻意少吃油炸食品、多喝開水、少		
						喝含糖飲料等等。若沒有改變,則須寫出沒有		
						改變的原因。		
						3. 教師發下第三張便利貼,每個人寫下「飲食方式		
						的改變」,例如:會提醒自己每一口至少嚼20下		
						再吞、會避免邊吃邊講話、會先把零食倒在小碗裡		
						再吃,避免一次吃太多。若沒有改變,則寫出沒有		
						改變的原因,例如:擬定健康飲食建議時沒有注意		
						到這個面向。		
						4. 教師請各小組將小組桌面分成三大區塊,每位學		
						生依序分享自己的便利貼內容,並分別貼在三大區		
						塊之中。後面分享的學生如果有相似內容,則將便		

第六週	主三食	綜-J-B2 善用科技、 、 並能 分析及判斷其適	2c-IV-2 文	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲 食行為之影響	1. 探討為的影響各數的較種各	利貼在一起,透過便利貼討論,彙整出小組分享 重點。 5. 教師將黑板畫分為三大區塊,教師提醒學生生要將 別人提出的的課題。 (二)飲食建議「同人飲食行為實踐人飲食行為實踐人飲食, 一之數是,你又自己或家人飲食自己或家你的健康的,也聽完了同做事。 食行食建議呢? 一次會達議呢? 一次參考答案: 1. 我不家人常達議會一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	學生自評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與 實
	索單一在健康 食康	進而有效執行生活中重要事務。	項資合運用。做決。	因素與青少年 合宜的飲食 為。	種的2.家慣要3.譜菜分康之因影檢人,調蒐並餚享飲道素響核的並整集實,並食。對力自飲找之健際與討的自。己食出處康製家論實己。與習需。食作人健踐已	(一)活動省思教問題。 教師提問:「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建 教與食譜的過程中,你發現哪些地方取得的資料 容較正確清楚?在麼行動呢?」 (二)小結 飲食行為受到許多因素的影響,在這個單元中的飲食 者找出這些因素,並發調不自己,數 們談響程度。對無大人的大 們影響程度。 對實力的飲養, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		家庭中的角色

第七週	主三食索單二春購一考題:大一元:樂第次次)	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源,切析不有效執行生生活。 要事務。	2c-IV-2 文数析項出定有分各做決。	家 Aa-IV-2 青少年飲與 為。	會更大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	活二學教 活學教 一 互評 三 自評	【家實家責】 家庭教 覺少的 家 以 以 以 以
					(二)外食商家觀察清單 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。		

第八週	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-2 有	家 Aa-IV-2	1.探索並蒐集	2.請學生根據剛剛食物學生人類的有效學的有效學的有效學學生根據剛剛內食物學學生機會的可多考,不例,不例,不例,不例,不可不能,不可不能,不可不能,不可不能,不可不能,不可	活動一、	【家庭教育】
· 第八週		綜-J-B2 善用科技、貧訊與媒體等資源,並能分析及判斷其適切性,進而有效執行生活中重要事務。	-	· ·		活動二 飲食主張 一、活動說明 教師引言:「上次的活動我們分享了各自的飲食消費經驗,從學校合作社到家附近的便當店,可以說只要有人的地方就會有餐飲相關的店家。實際走一趟飲食店家,你觀察到什麼?」教師先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得,與一則跟飲食消費相關的新聞,再帶入本次活動之經驗	活二學教 新生年評量 新生年評量 新生年評量 新生年評量	【 家庭教育 】 家 J6 覺察與 實践青少年在 家庭中的角色 責任。

第九週	主題	綜-J-B2 善用科技、資	2c-IV-2 有	家 Aa-IV-2	飲則得 () () () () () () () () () (二、活動進行 (一)飲育學生先進行觀察與相關資料分享,各小組的成成什 高清學生先進行觀察與相關資料分享,各小組的了 原大學生先進已觀察果分享,各小組的了點, 一之一數。 一之一。 一一。 一	活動一、	【家庭教育】
71.70-2	三:飲	訊與媒體等資源,並能	效蒐集、分	青少年飲食的	與飲食消費相	一、活動說明	=	家 J6 覺察與
	食大探	分析及判斷其適切性,	析及開發各	消費決策與行	關的資訊。	教師引言:「上次活動請各位為自己訂下了飲食消	學生互評	實踐青少年在

索品二	進而有效執行生活中重	項資源,做	為。	2. 透過實際走	費原則,今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得	教師評量	家庭中的角色
單元・ま	要事務。	出合宜的決		訪觀察與資料	感想。」教師先以自己為例,分享一個自己實踐消	44	責任。
二:青		定與運用。		蒐集分析,擬	費原則時遇到的情況與自己的心得。	<u>活動三</u>	
春樂吃				定自己的飲食	二、活動進行	學生自評	
購				消費守則。	(一)飲食消費行動方案對生活的影響	教師評量	
				3. 實踐自己的	(1)教師提問:「飲食消費行動方案對你的飲食生		
				飲食消費守	活產生了什麼影響?」請學生用一分鐘時間,回想		
				則,並分享心	自己在實踐消費原則後生活的改變。		
				得。	(2)請各小組輪流派人上臺寫出答案。		
					(二)消費行動方案實踐與分析		
					(1)請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分		
					析」表格,回顧自己的行動方案實踐過程,針對每		
					一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想進		
					行填答。		
					(2)請學生進行小組內分享,請教成員針對困難之		
					處有哪些更好的解決方法。		
					(3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。		
					(4)各小組分享尚未解決的困難點,全班與教師一		
					起幫忙思考解決方案。		
					(5)請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案,看		
					看是否有需要修正之處。		
					三、活動省思與總結		
					(一)主題省思與回饋		
					1. 教師發下本主題的學習回饋表,並播放學生學習		
					相關紀錄,如照片、影片等,請學生回想自己在這		
					些活動中的表現,並完成學習回饋表。		
					2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與		
					進行方式的想法與建議。		
					(二)總結		
					教師總結:「飲食是每天生活不可或缺的行為,我		
					們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命		
					運作的材料,我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈		
					上的滿足。有時候,規律的飲食還能幫助維持作息		
					的規律感,日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖		
					哩飯當作餐點,因為每天在海上度過,容易喪失時		
					間規律,透過固定的餐點內容,讓長期在海上生活		
					的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了,又度過了		
					一週。		
					我們每天的飲食也是如此,固定的三餐時間能維持		
					每天的生活規律,也讓身體在需要能量的時候,適		

					時得到補給。除了定時三餐,同學們還蒐集了許多 與健康飲食、飲食消費相關的資訊,透過分析與整 理,訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青 少年的飲食消費行動方案,希望大家在課程結束 後,還能繼續實踐這些原則,讓飲食發揮對生活的 正面影響力,透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變 得更美好。」 【議題融入與延伸學習】 家庭教育:課程設計將有助於學生從多方角度深入 探討飲食消費行為,使學習成果有效地落實生活與 家庭中。		
第十週	主三食索單二春購題:大一元:樂飲探 青吃	綜-J-B2 善用科技、 善用科技、 等質 無與媒體 斯科及 對 動 新行生 要 事務。	2c-IV-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V-1V	家 Aa-IV-2 青少年飲與 費 灣 為。	活動三實踐與分享 一、活動說明 教師明 教師完大要讓人主要。自己可能與分享 一、活動記言「上次活動請各位為自己可能與一方。 實際則,今天要讓人自己等。自己可能與自己的成是實際人力。 」,今天要以自己與自己的人類, 是有原則, 是其一人。 (1)教師提問。 一(1)教師提問。 一(1)教師提問。 一(2)請學生所的於案對生活的影響 (2)請學生的政策。 (2)請學生的政策。 (2)請學生學生的政策。 (2)請學生學生的政策。 (2)請學生學者課本「飲食新費。 (2)請學生學者,所以 與對人力。 (2)請學生學者, 與對人之處, 與對人之。 (3)各小組入 之。 (3)各小組入 之。 (3)各小組入 之。 (4)各小組入 之。 (5)請學生無新檢視之之。 (5)請學生無新檢視之之。 (5)請學生, 與總計 (4)各小組入 之。 (5)請學生, 與總計 (4)各小組入 之。 (5)請學生, 是否有數 以 是有哪些, 是有哪些, 是有哪些, 是有哪些, 是有哪些, 是有哪些, 是有數 以 是有哪些, 是有哪些, 是有數 以 是有哪些, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	學教師自評量	【家寶家責 家庭 是 是 是 是 是 是 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的

						2. 教師邀請問題在學習出題在學習出題在學習出題在學習出題的想法與建議的想法。(二)總結(二)總結(有)與為語學,與是一個人類,與是一個人類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人		
第十一	主四們「單一人之題:這家元:互旅我一」 家動	綜-J-B1 尊重、包容真 尊重、包表 尊適 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2a-IV-3	家 Da-IV-1 家人溝通與情 感表達。	1.家形互人響2.動需處溝家機覺人,動關。檢情要,通人會察互省方係 視形調使方正。自動思式的 家,整用式向已情不對影 人找之良增互的 同家 互出 好加動	活動一 家人互動,上路囉! 一、教師引言	學生自評學生互評教師評量	【家及適家與各閒等】 與動的 家與各閒等)。 以外 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 的 的 的 的 的 的 的 的

						(四)進行期間有經過「起點」的小組,可加2分。 (五)當所有小組皆繞完一圈時,即可結束本活動。 三、活動小結 (一)結算各組獲得總分,教師給予獎勵(獎勵方式 可用小組加分,或是給予小獎品,可依照教師個人 平日習慣作調整)。 (二)教師小結與叮嚀:透過活動我們回顧了家人互 動情形,而你自己日常生活中和家人的互動情形又 是如何呢?請參考第80頁「家人互動之旅題目集」 題目,在這一週實際觀察自己家人互動情形,將結 果記錄在81頁。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育:引導學生學習適當的家人溝通與互相支 持的方式。		
第週	主四們「單一人之題:這家元:互旅我一」 家動	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	察自己與家 人溝通的方	家Da-IV-1 家人溝通與情 感表達。	1.家形互人響2.動需處溝家機3.位與宜使過人覺人,動關。檢情要,通人會分生家的用科關察互省方係 視形調使方正。析活人數規技係自動思式的 家,整用式向 家現討位範增。已情不對影 人找之良增互 庭況論產,進已情不對影 人找之良增互 庭況論產,進的 同家 互出 好加動 數,合品透家的	活動二 家人溝通,我最行 一、活動說明 教師引言:「在上一個活動中,我們觀察了查並記錄 動可能有的情形,也請同學說讓我們透過記錄,這一起來學習就吧!」 起來學習就吧!」 一教師不可說與生生完成課本第81頁內容,並請學生與夥伴分子大調與學生的觀察和結 (一)治數學生的觀察和結 (一)治事數自己與家人互動的方式嗎?為人互動學生的殺事。 三、活動自己與家人,你覺得有哪些家人人互動的方式。 3. 你認可可式, 1. 你專了同式, 1. 你專了同數學的 一文、教師的 有數學的 一文、教師 1. 你有過學的 一文、教師 1. 你有過報, 一個與家人 一人	學生的評量	【家家及適家與各閒等 家J5 溝互方11行活節。 魔 了通支式規家動慶 解互持。劃庭(製動的 的体

第十三	主題	綜-J-B1 尊重、 包 容與	2a-IV-3 覺	家 Da-IV-1	覺察生活中家	六、活動小省思 (一)活動。 1. 你曾經過那些溝通技巧?你如何運用這些技巧在家人互動? 2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢? (二)小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營,同樣的,家人關係也是無數對,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一,與其一	學生自評	【家庭教育】
. 週	四們「單二的大」:這家元:語不我一」 愛言同	欣賞他人,適切表達自 己的意見與感受,運用	察人式營能已通增庭。與的進生	家人溝通與情感表達。	人向方增正會大師一人的度嘗之的問題。	一、活動說明 教師引言:「隨著數位工具快速演變,新科技的影響,早已深入展現在家庭生活中,我們享受其便利性,但也陷入沉迷科技的風險中。若能善用科技帶來的優勢,不僅可以拉近家人彼此距離、增加默契,同時也能促進家人間的良好互動。想一想,你的數位生活樣貌是什麼樣子呢?」 二、活動進行 (一)完成數位生活紀錄單 教師請每位學生根據家庭日常生活現況,完成數位生活紀錄單。 (二)檢視數位生活記錄單 1. 教師可以口頭詢問,或是請學生和小組夥伴分享自己的紀錄情形,如: (1)自己花最多時間在哪個活動項目?每個活動約多少時間?	學生互評教師評量	家 及 適 家 與 各 閒 等 了 通 支 式 規 家 與 種 、) , 了 通 支 式 規 家 颠 쬹 至 持 。 劃 庭 (

(2)平日使用情形和假日有什麼不一樣?為什麼有
這樣的差異?
(3)小組夥伴的數位產品使用習慣和自己有什麼異
同?自己在數位產品使用時間和方式如何調整會更
合宜?
三、教師引言
數位產品改變了我們生活型態,同時也改變家人互
動時的模式,家人對於自己在使用數位產品時的態
度是什麼樣子呢?請根據下列問題,和小組夥伴討
論,並將討論結果和全班分享。
四、活動説明
1. 教師請學生根據自身經驗,依序回答以下問題:
問題 1-1:當我使用數位產品時,家人通常是什麼
樣的態度?
(1)只要我拿手機,不管做什麼他們都不開心。
(2)會詢問我的需求,給我自由使用數位產品的時
間。
(3)不太管我在幹嘛。
問題 1-2:自己希望家人怎麼看待使用數位產品這
件事?
参考答案:
(1)我希望家人相信我,給我自主的使用機會,而
不是一直限制我。
(2)我覺得他們維持現在的方式就好了,雖然不會
硬性要求我只能使用多久時間,但還是會在我使用
太頻繁時提醒我,這樣能讓我比較不會花太多時間
在玩遊戲或社群聊天上,而忽略其他該完成的事。
問題 1-3:當自己想法與家人有所差異,用什麼方
式回應較適當呢?
参考答案:
(1)我會向家人說明我的需求,並跟家人討論使用
規則。
(2)我會先思考家人為什麼會這樣想,然後和家人
討論一個雙方都能接受的使用規則。
問題 2-1:家人對於數位產品使用的限制或規則為
何?

(1)作業尚未完成前,不用手機
(2)晚上10點過後,手機交給父母保管。
(3)使用社群軟體時,不做霸凌、嘲笑、粗魯的事
(U)灰用仁叶扒腹町 / 小网朝夜、初大、祖省即尹

第十四	主題	綜-J-B1 尊重、包容與	2a-IV-3 覺	家 Da-IV-1 家	1. 覺察生活中	情問題 2-2:為什麼有這些規則呢?是如何訂定的?參考答案: (1) 爸媽很怕我沉迷手機網路,所以限制很多,然後都是她們說了算! (2) 因為學校作業很常需要使用電腦,所以家通常是人會是她們說不意麼使用。 (2) 因為學校作業很常需要使用電腦,所以短題是一個人類的關係有什麼轉變?然可,是一個人類,我們們不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	學生自評	【家庭教育】
週	王 四:我	欣賞他人,適切表達自	Za-1V-5 見 察自己與家	人溝通與情感	家人所表現的	一、教師引言	学生互評 學生互評	家 J5 了解與
	們這一	己的意見與感受,運用	人溝通的方	表達。	正向互動態度	「每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式,	教師評量	家人溝通互動
	「家」	同理心及合宜的溝通技	式,增進經		和方式,並嘗	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		及相互支持的
	單元 二:愛	巧,促進良好的人際互 動。	營家庭生活 能力。		試增加家人之 間正向互動的	對你的關愛?你的感受又是如何?請根據你平日的		適切方式。 家 J11 規劃
	的語言	34)	AG 24		機會。	觀察與感覺,寫下你的看法,並和小組伙伴分		與執行家庭的
	大不同				2. 分析每位家	享。」		各種活動(休
	(第二				人喜好的互動	二、活動說明		閒、節慶
	次段				方式,以正向	(一)請學生完成課本第108頁內容。		等)。
	考)				態度增進良好 家人互動關	(二)請學生與小組夥伴分享:可請學生分享時進一 步說明當時情境,讓分享更具體生動。		
					豕八旦期	少 矶 切 苗 吋 旧 現 , 碳 万 子 史 县 箙 生 期 。		

						時候最能所不能達開 受到。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方		
第週	主四們「單二的大題:這家元:語不我一」 愛言同	綜-J-B1 尊重、 尊重、 尊重、	2a-IV-3 察人式營能 一型連進 一個連進 一個連進 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	家 Da-IV-1 家 人溝通與情感 表達。	家人的 人的 不 大 所 五 式 加 方 式 加 后 五 式 加 后 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	活動二 愛的語言 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。 表達自己的實意,又能打動對方的心,是很重要的事情喔! 二、活動進行 (一)活動方式 1. 請找一數學件做練習,如此與一個人。 2. 與夥件做練習,認為此較正向的表達愛的語語,在對話框中寫演下例角色、觀察自己表達愛的語語,在對話範例有抱怨和開心的言語,是模擬在生活中家人間會有近怨和開心的問語,所以老師們為一次不過,可以是確認。	學生五字學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	【家庭教育】 家庭教育 了5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5

						 2. 角色扮演時, 2. 角色扮演時, 2. 角色扮演時, 3. 教免租應。 3. 教免租應。 3. 教免租底。 3. 教免租后的明表達 4. 教避有方式 5. 教避有方式 6. 不知证在 (1) 表达的 (1)		
第十六週	主四們「單二的大題:這家元:語不	欣賞他人,適切表達自 己的意見與感受,運用	2a-IV-3 覺 察自己可 完	家 Da-IV-1 家 人溝通與情感 表達。	1.家正和試間機2.人方態家係覺人向方增正會分喜式度人。察所互式加向。析好,增互生表動,家互 每的以進動中的度嘗之的 家動向好	養的家庭活動。 活動二 愛的語言 (承上節課) (二)學生完成課本第110-111頁內容。 (三)教師說明:每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語,所以每個人表達愛的方式都不一樣,對愛的需求也不盡相同,所以平常家人常抱怨的言語,往往就是他覺得沒有被關愛的警訊,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吧! 三、活動小省思 (一)對你來說,哪一種愛的語言是容易執行的?哪一種是不容易表達的的?為什麼有這樣的差異?參考答案:在扮演角色時,我發現我最容易執行的是跟對方說出「幫你做某某事情」之類的話;但我很難對別人說出「我愛你」,或是稱讚別人的話。	學生自評學生互評教師評量	【家友 及 適 家 與 各 閒 等 】 以 是

						我是人人。當然是一個人工學的人工學的人人,是一個人工學的人人,就是一個人工學的人人,就是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不可能是一個人工學,我們不可能是一個人工學,我們不可能是一個人工學,我們不可能是一個人工。一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,我們不是一個人工學,不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不		
第週十七	主四們「單三家報題:這家元:行告我一」 愛動書	綜-J-B1 尊重、 尊重、 東重、 東 東 東 東 の の の の の の の の の の の の の	2a-IV-3 察A 自 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	家DC-IV-1 家庭多典尊尊基礎與 與與自動 以同家。 關係維繫	思能付解家家的尋合道刊式情考給出自人人回求的,物,感自予為己的所饋家相並分聯。已家何能關感,人處以享繫平人,給愛受藉家之製方家平人,給愛受藉家之製方家	活動一 愛家放大鏡 一、教師引導學生思考 家人相處難免會有爭持或摩擦,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。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?而自己又為家庭分擔哪些工作和責任?請和小組伙伴分享觀察紀錄,並思考下列問題。 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 1. 了解家人對家庭的貢獻,對你有什麼影響? 2. 家庭中有多少事務?你目前分擔了什麼家務工	學生自評學生互評	【家家及適家與各閒等 第J5 溝互方11行活節 解互持。劃庭()。

第週	主四們「單三家報題:這家元:行告我一」 愛動書	綜-J-B1 (尊, 與感宜 動感宜 動感宜 動感 動感 動感 動感 動 動 動 の の も も も も 表 と よ の の の の の の の の の の の の の	2a-IV-3 與的進生 覺家方經活	家家與相為關 DC-IV-1 第以同家。 劃互理人	思能付解家家的尋合道刊式情考給出自人人回求的,物,感自予為己的所饋家相並分聯。己家何能關感,人處以享繫平人,給愛受藉家之製方家平人,給愛受藉家之製方家日的了予與到此適作人	作?不大人。 作名代表表生生。 作名代表表生生。 作名代表表生生。 作名代表表生生。 作名代表表生生。 作名的传送者的,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个	學學教師評量	【家家及適家與各閒等 家J5 满互方1 行活節。 教了通支式規家動慶 和互持。劃庭(
----	-------------------------	---	-----------------------	------------------------------------	---	---	--------	---

						家庭教育:堅持以具體行動表達愛,是每個家庭成員共同努力的目標。		
第十九	主四們「單三家報題:這家元:行告我一」 愛動書	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	2a-IV-3 察人式營 為與的進生 多方經活	家 DC-IV-1 家庭參數主題 與尊重一 以同家。	思能付解家家的尋合道刊式情考給出自人人回求的,物,感自予為己的所饋家相並分聯。己家何能關感,人處以享繫平人,給愛受藉家之製方家平人的了予與到此適作人	活動三 愛的報報 一、教師引言 經對自己與家族人的關係是是不更為緊密語與 你伴分享你動我的內內不不不, 是不對的自己與家族人的人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	學生新語學學	【家家及適家與各閒等 家J5 溝互方11行活節。 與直達式規家動慶 (1) 動庭(
第二十週	主六們「單三家報(次考題:這家元:行告無段)	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	察自己與家 人溝通的方	家DC-IV-1 家庭活動、 與多事動。 相尊重。 以同家。 關係維繫。	思能付解家家的尋處製的家考給出自人人回求之作方人自予為己的所饋適道刊式情已家何能關感,合,物,感平人,給愛受藉的並分聯。日的了予與到此相以享繫	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?請意 見,並說說自己的感想。 一、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得,並說前時提問協助學生完整表達意見。 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 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力? 2. 當你未來擁有自己的家庭。	學生自評教師評量	【家家及適家與各閒等 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

	【議題融入與延伸學習】	
	家庭教育:幫助學生更全面地理解愛家行動的價	
	值,並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生	
	活中,促進家庭關係的和諧與穩定。	,