

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者： 洪慈雲 (表十一之一)

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：翰林版第一、二冊

三、本領域每週學習節數： 1 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

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 (學習引導內容 及實施方式)	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 週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計 畫	綜-J-B2 綜-J-B3	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。	<活動 1>選衣召 喚術 一、活動說明 二、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、活動小省思 與小結 四、教師總結歸 納	學生自評 教師評量		

第 2 週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計 畫	綜-J-B2 綜-J-B3	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。	<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： 1. 衣物吊牌或洗 標有哪些資訊？ 2. 哪些是政府規 定一定需要標示 的事項呢？	課堂抽問 教師評量		
第 3 週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計 畫	綜-J-B2 綜-J-B3	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。	<活動 2>衣料辨 認術-衣物材質 辨識(續上節) 三、活動說明 利用各種感官體 驗衣服，並參考 課本的衣 Q 魔法 卡原料、織法、 洗標的資訊 四、活動進行 五、活動小省思 與小結	學生自評 教師評量		
第 4 週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計 畫	綜-J-B3	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。	單元二衣物 保養 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	<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	多元化評量		

					人與家庭之服飾。	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			
第 5 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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。	單元二衣物保養 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	<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	多元化評量		

					自己的衣物 管理能力。				
第 6 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣 物保養	綜-J-B3	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。	單元二衣物 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。	〈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 （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。	學生自評 教師評量		
第 7 週	主題三衣 Q 魔法師	綜-J-B3 （第一次段	2c-IV-1 善用各項	家 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納與	單元二：衣 物保養 1. 引導學生	〈活動 1〉洗衣的 修練（續上節） 一、活動進行	多元化評量 （第一次段考）	（第一次段考）	（第一次段 考）

	單元二衣物保養 (第一次段考)	考)	資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 (第一次段考)	管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 (第一次段考)	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。	(一) 教師引導各小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			
第 8 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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	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	<活動 1>洗衣的修練 (續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各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	學生自評 學生互評 上台報告 教師評量		

				技巧應用。	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。	學分享報告。 (二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 六、活動小省思與小結			
第 9 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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。	單元二 衣物保養 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	<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. 晒乾衣物 十一、活動小省思與小結	學生自評 教師評量		

					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 10 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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。	單元二衣物保養 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	<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	多元化評量		

					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 11 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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。	單元二衣物保養 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。	〈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	實作評量		
第 12 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3	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。	單元二衣物保養 1. 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	〈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	多元化評量		

					定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	七、教師總結與歸納			
第 13 週	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力	綜-J-B2	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。	單元一烹調「硬」實力 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。	<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	教師評量		
第 14 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 (第二次段考)	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，	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。 (第二次段考)	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物量製備的分量估算、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。	<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 (第二次段考)	實作評量 教師評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)

			做出合宜的決定與運用。 (第二次段考)		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。 (第二次段考)				
第 15 週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2	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。	<活動 1> 不知不覺~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	多元化評量		
第 16 週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2	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	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	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	<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	學生自評 教師評量		

			有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	用。	索從何處可取得相關資源。				
第 17 週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2	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。	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。	(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	多元化評量		
第 18 週	主題四料理新鮮人單元二料理起手式	綜-J-B2	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	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。	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。	<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	實作評量 教師評量		

			及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。						
第 19 週	主題四料理新鮮人單元三新鮮上菜	綜-J-B2	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. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。	<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	多元化評量		
第 20 週	主題四料理新鮮人單元三新鮮上菜	綜-J-B2	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	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. 實際執行各小隊的烹調實作規	<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	實作評量 教師評量		

			項資源，做出合宜的決定與運用。		畫，利用表格檢核自己與他人的表現。				
第 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（第三次段考）	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。（第三次段考）	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。（第三次段考）	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. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。（第三次段考）	<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 （第三次段考）	多元化評量（第三次段考）	（第三次段考）	（第三次段考）

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 （學習引導內容及實施方式）	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 週	主題三：飲食大探索 單元一：	綜-J-B2	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	探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素	活動 1 吃喝的理由 一、活動說明 教師說明如何選擇食材並請學生	學生自評 教師評量		

	食在健康		項資源，做出合宜的決定與運用。	青少年合宜的飲食行為。	對自己的影響力。	分享 二、活動進行 三、活動小省思與小結			
第 2 週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	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。	活動 2 飲食放大鏡 一、活動說明 教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。 二、活動進行 三、活動小省思與小結	學生自評 教師評量		
第 3 週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	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 教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。 二、活動進行 三、活動小結	多元化評量		
第 4 週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	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 事前規畫完成你們的『健康饗宴』，也要記得與家人分享健康菜色哦！ 二、活動進行 各小隊依據事前	學生自評 學生互評 教師評量		

			運用。			規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。			
第 5 週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	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 (承上節課) 一、活動進行 各小隊依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。 二、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。	實作評量		
第 6 週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	綜-J-B2	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 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄。 二、活動進行 三、活動小省思與小結	實作評量		

第 7 週	主題三： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購 (第一次段考)	綜-J-B2 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。 (第一次段考)	探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。 (第一次段考)	活動一 餐飲情報站 一、活動說明 調查學生平日早餐與午餐的來源，再引入飲食消費的討論主題。 二、活動進行 請學生與小隊成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小隊文書將大家分享的重點進行歸納整理 (第一次段考)	學生自評 教師評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 8 週	主題三： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	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。	活動一 餐飲情報站 (承上節課) 一、活動進行 請學生根據剛剛同學的分享內容與老師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。 二、活動小省思與小結	多元化評量		
第 9 週	主題三： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	透過實際走訪觀察與資料蒐集分析，擬定自己的飲食消	活動二 飲食主張 一、活動說明 老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，	多元化評量		

	購		做出合宜的決定與運用。		費守則。	和一則與飲食消費相關的新聞，再帶入本次經驗與資料分享活動。 二、活動進行由各小隊派代表上臺，講解小隊提出的飲食消費要點內容。 三、活動小省思與小結			
第 10 週	主題三： 飲食大探索 單元二： 青春樂吃購	綜-J-B2	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 教師先以自己為例，分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。 二、活動進行 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。	報告評量		
第 11 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 12 週	主題四： 我們這一「家」 單元一：	綜-J-B1	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的家	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	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭暴力防治法】 家庭暴力三類型：身體、精	

	家庭互動之旅		式，增進經營家庭生活能力。		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，覺察家庭生活中，自己面對家人所表現的互動態度和方式。	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。 二、活動說明 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、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。 四、教師小結		神、經濟，在跟家人互動的溝通語言須小心避免成為家暴的加害者與受害者。	
第 13 週	主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	綜-J-B1	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。	活動一 感動時刻 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。 二、活動說明： 學生完成課本第106頁內容。	多元化評量		
第 14 週	主題四：	綜-J-B1	2a-IV-3	家 Da-IV-2	覺察自己與	活動二 愛的語言	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)

	我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 (第二次段考)	(第二次段考)	覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 (第二次段考)	家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 (第二次段考)	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。 (第二次段考)	一、教師引言 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 二、活動方式 請找一位伙伴互相練習，面對對方的抱怨或喜悅，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。 (第二次段考)	(第二次段考)		
第 15 週	主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	綜-J-B1	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。	活動二 愛的語言 一、教師引言 家人互動中，每個人都有自己比較能感受到的情感表達方式 二、活動方式 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。	多元化評量		
第 16 週	主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	綜-J-B1	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭	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	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	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	學生自評 教師評量		

			生活能力。	係維繫。	間正向互動的機會。	家人彼此之間相互體諒和付出。 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。			
第 17 週	主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	綜-J-B1	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家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	活動一 愛家放大鏡 (承上節課) 一、請學生自由發表意見，或請各小隊派一名代表和全班分享。 二、教師歸納學生意見。 三、教師說明觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭中每一個人，都有自己表達愛的方式	口頭報告		
第 18 週	主題四：我們這一「家」 單元三：	綜-J-B1	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自	活動二 愛家行動 一、教師引言 二、教師巡視學生的製作情形並	學生自評 高層次紙筆測驗 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動	

	愛家行動 報告		式，增進 經營家庭 生活能 力。	與同理為基 礎的家人關 係維繫。	己能給予家 人的關愛與 家人所感受 到的回饋， 藉此尋求適 合的相處之 道，並以製 作刊物分享 的方式，聯 繫家人情 感。	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 方式，並鼓勵學 生發揮個人創 意，增添報告書 的精彩度。	(藉由家庭活 動策劃與參 與，增進經營 家庭生活能 力。)	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 19 週	主題四： 我們這一 「家」 單元三： 愛家行動 報告	綜-J-B1	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 家人所感受 到的回饋， 藉此尋求適 合的相處之 道，並以製 作刊物分享 的方式，聯 繫家人情 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 方式，並鼓勵學 生發揮個人創 意，增添報告書 的精彩度。 報告書製作方式	多元化評量		
第 20 週	主題六： 我們這一	綜-J-B1	2a-IV-3 覺察自己	家 Dc-IV-1 家庭活動策	思考自己平 日能給予家	活動三 愛的報 報 一、教師引言	多元化評量		

	「家」 單元三： 愛家行動 報告		與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？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。			
第 21 週	主題六：我們這一「家」 單元三： 愛家行動 報告 (第三次段考)	綜-J-B1 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	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家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	活動三 愛的報 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？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。 (第三次段考)	多元化評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)

					(第三次段考)				
--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--