

南投縣日新國民中學 113 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	家政	年級/班級	七年級，共__3__班
教師	林稔淇	上課週/節數	每週__1__節，__21__週，共__21__節

課程目標：

家政

- 1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。
- 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。
- 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。
- 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題五 衣 Q 魔法 單元一 衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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) 以小隊為單位，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) 請小隊思考，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，自己或家人會選擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣物。 (四) 請小隊討論，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？	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			(五) 與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。 (六) 小隊報告後，請同學提問，並由小隊或老師補充說明。 (七) 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？ 三、活動小省思與小結 四、教師總結歸納 (一) 教師總結今日上課內容。 (二) 為下一節課要觀察衣物的標示，請學生回家準備一件衣物或布製品。教師可讓學生自行攜帶，亦可以小隊為單位規定攜帶不同情境下會使用到的布製品，或不同種類的衣物。 ~本節結束~		
二	主題五衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	單元一：衣 Q 養成計畫 <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？ (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~	學生自評 學生互評 教師評量	呼應日新願景～自信、生活、美感 【生涯規劃教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

三	主題五衣 Q 魔法 師 單元一衣 Q 養成 計畫	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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 五、活動小省思與小結 （一）活動小省思 （二）小結 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】
四	主題五衣 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。	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）教師引導同學與小隊伙伴分享家中機能性織物種類穿著的時機、穿起來感覺如何，並鼓勵同學分享在網路上搜尋到的機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】
五	主題五衣 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】
六	主題五衣 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	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	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		環境中展現美感，提升生活品質。	(二) 教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。 (三) 以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？ (四) 藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~		
七	主題五衣 Q 魔法師 單元二衣物保養 (第一次段考)	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。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各小隊小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。(二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】
八	主題五衣 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。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各小隊小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。(二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

九	主題五衣 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】
十	主題五衣 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。	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~	學生自評 教師評量	【環境教育】
十一	主題五衣 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。	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~	學生自評 教師評量	【環境教育】
十二	主題五衣 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。	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？	學生自評 教師評量	【環境教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			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~		
十三	主題六料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	呼應日新校本～ 日新之美 【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
十四	主題六料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力 單元二料理起手式(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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
十五	主題六料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
十六	主題六料理新鮮人 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。	單元二：料理起手式 <活動 2> 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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

十七	主題六料理新鮮人 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
十八	主題六料理新鮮人 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
十九	主題六料理新鮮人 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。	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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
二十	主題六料理新鮮人 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。	單元三：新鮮上菜 <活動 2>展示廚藝 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~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

二十一	主題六料理新鮮人 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，進而有效執行生活中重要事務。	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 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
-----	--------------------------------	---	--	----------------------	----------------------------

南投縣日新國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	家政	年級/班級	七年級，共 3 班
教師	林稔淇	上課週/節數	每週 1 節， 21 週，共 21 節

課程目標：

1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。
2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。
3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。
4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	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。	活動一 吃喝的理由 一、活動說明 教師展示一張印象最深刻的餐點照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」邀請1位學生發表意見後，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。 二、活動進行 (一) 印象深刻的一餐經驗分享 參考流程如下： 1. 請學生先用2分鐘時間進行自我分析。 2. 小隊內分享時，按照座號順序進行發表，每個人最多1分鐘。 3. 各小隊的文書協助記錄下大家的分享重點。 (二) 探究吃喝的理由	學生自評 教師評量	【家庭教育】

		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？請和小隊伙伴試著找出『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. 教師請各小隊進行討論與歸納整理，參考流程如下： (1) 各小隊文書將剛剛記下的重點與小隊伙伴們分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。 (2) 再回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。 (3) 小隊將討論內容分類列點，寫在紀錄單上，供口頭報告參考。 (4) 小隊討論時間為3~5分鐘，討論結束後，各小隊派人上臺分享。 (5) 小隊分享時，可將關鍵字寫在黑板上。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 教師提問：「在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或和全班分享。 (二) 小結與叮嚀 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) 利用活動二的提問，事先觀察自己與家人的飲食習慣。 (2) 蒐集「健康飲食」相關資料，例如：書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。		
--	--	---	--	--

二	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。	活動二 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 (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「飲食觀察結果」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。 2. 小隊內進行分享，每次分享時間為 1 分鐘。各小隊文書負責將小隊的飲食習慣概況記錄下來並整理。 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. 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，再將紙張貼在黑板上，答案若與別隊重複，則需馬上換人上臺。 (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進行提問，了解學生是從何處蒐集到相關資訊，並補充說明建議背後的學理依據。 2. 教師說明：「請參考各小隊的分享，並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建議清單，看看有哪些習慣需要調整？怎麼調整會更健康呢？」請學生在此檢視「飲食習慣改善計畫」，選取很少做到的項目，參考剛剛大家所分享的資訊，著手設計自己與家人的「飲食習慣改善計畫」，並將建議轉化為具體做法。教師巡視各小隊，協助學生完成。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 (二) 教師總結與歸納	學生自評 教師評量	【家庭教育】
----------	-------------------------------	--	---	----------------------	---------------

三	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。	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 （一）菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小隊伙伴說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時間需控制在 1 分鐘以內。 （二）小隊菜單討論 請學生參考課本範例，並說明菜單討論： 1. 參考課本的營養需求與餐次分配表格，先決定小隊將以哪一餐次作為設計主題。 2. 依據選擇餐次的餐點特性與各類食物份量進行菜單初步篩選。 3. 考慮實作場地、器材與烹調所需時間的限制，將太複雜、需要特殊器材或耗時較長的食譜進行烹調法的調整修正，思考能否用相似的材料，更簡單的烹調技術完成這道菜。 4. 各小隊進行 15 分鐘討論，將完成的菜單寫下後，上臺與全班分享實作菜色名稱。 （三）小隊食譜修正與任務分工 1. 參考課本食材份量確認表格，確認各食譜的食材份量加總後，是否符合原先的餐次規畫，需要在哪些菜色中進行調整。 2. 參考課本的食譜範例，將蒐集到的食譜調整成適合小隊操作的食譜。 3. 進行小隊分工，特別注意食材前處理若需在家中事先進行，務必要記錄在分工表之中。 4. 各小隊參考課本範例，事先規畫好回饋表格與記錄方式，於烹調實作時確實記錄，與家人分享後也利用同一表格記下家人的回饋。 三、活動小結 請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。	學生自評 教師評量	呼應日新校本 ～日新之美 【家庭教育】
----------	-------------------------------	--	---	----------------------	------------------------------------

四	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。	活動三 健康上菜 一、活動說明 教師說明：「準備好了嗎？請依據你與小隊伙伴的事前規畫，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！」 教師協助確認各小隊帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等，請各隊至小隊位置上進行烹調實作。 二、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。 ※建議：老師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄學生的實作情況。	學生自評 教師評量	【家庭教育】
五	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。	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。 ※建議：老師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄學生的實作情況。 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。	學生自評 教師評量	【家庭教育】
六	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。	活動三 健康上菜 一、活動說明 1. 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄。 2. 教師提問：「還記得你為自己與家人所設想的『健康飲食習慣建議』嗎？這幾週下來，你和家人都有落實這些建議嗎？」請學生回想實踐的狀況，分別請每天都實踐的、一週實踐至少5天的、一週只有實踐2-4天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手，教師	學生自評 教師評量	【家庭教育】

			進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。 二、活動進行 （一）反省與回饋 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？哪些飲食行為你覺得應該再做調整？」 請學生進行本單元的反省與回饋，參考流程如下： 1. 教師發下便利貼，一人一張，寫下「飲食規律性的改變」。 2. 教師發下第二張便利貼，每個人寫下「飲食內容的改變」。 3. 教師發下第三張便利貼，每個人寫下「飲食方式的改變」。 4. 教師請各小隊將小隊桌面分成三大區塊，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，則將便利貼貼在一起，透過便利貼討論，彙整出小隊分享重點。 5. 教師將黑板劃分為三大區塊，分別邀請各小隊上臺分享心得重點並張貼便利貼。教師提醒學生要將別人提出的可用意見記下來。 （二）飲食建議再升級 教師提問：「回想自己與家人飲食行為實踐狀況，也聽完同學的分享，你覺得自己或家人的飲食行為還能如何調整？你會如何增減你的健康飲食建議呢？」 三、活動小省思與小結 （一）活動省思 教師提問：「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜的過程中，你發現哪些地方取得的資料內容較正確清楚？在面對無法確定內容真偽的資料時，你又會採取什麼行動呢？」 （二）小結 飲食行為受到許多因素的影響，在這個單元中，我們試著找出這些因素，並發掘不同因素對我們的不		
--	--	--	---	--	--

			同影響程度。然後，我們觀察了自己與家人的飲食習慣，也搜尋了健康飲食相關資訊，並將兩者結合，找出適合自己與家人的健康飲食建議，並嘗試在日常生活中落實它們。最後我們運用了上學期已學過的烹調技巧，搜尋食譜並依據健康需求調整內容，製作出適合自己與家人的健康饗宴。希望透過這些活動讓同學們對飲食有更深入的了解，平時會更加留意與飲食相關的健康資訊，讓健康飲食不只是口號，而是實際的行動。		
七	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購(第一次段考)	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	活動一 餐飲情報站 一、活動說明 教師引言：「每天的三餐點心都是你或家人親手製作的嗎？」現場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 (一) 外食商家點點名 1. 教師提問：「在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為，並將答案記下。 2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」趣味活動，念出2~3個題目，請學生找到與自己答案相同的人，全部都找到後馬上蹲下。未找到與自己相同答案的人，請他與全班分享答案。若有未找齊相同答案者就蹲下的同學，則必須回答教師所提出與飲食消費有關的其他提問。 3. 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，例如：在不同店家分別有哪些不同的選購注意事項、為什麼特別常那些店家……等等。 4. 各小隊上臺進行重點分享，教師協助將各小隊討論結果呈現在黑板上。 (二) 外食商家觀察清單	活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量	呼應日新願景 ～自信、生活、美感 【家庭教育】

			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。 2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與教師的補充說明，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。		
八	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。	活動一 餐飲情報站 (承上節課) 一、活動進行 (一) 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。 2. 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。 3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。 4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。 二、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」 (二) 小結 教師總結與叮嚀：「今天我們回顧了各自的外食經驗，教師也重新發現了我們校園內外提供飲食的商家，同學們可能或多或少都曾經從這些店家的門口走過吧！外食是現代社會中不可或缺的一環，方便取得的食物能解決人類急切的飢餓需求，在下一次的活動中，我們要進一步探討方便的外食可能暗藏什麼危機，請同學們務必在下次活動前完成以下作業：	活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量	【家庭教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			1 依據觀察清單進行餐飲店家實地觀察，並記錄下你的觀察結果。 2 蒐集與飲食消費有關的資訊。」		
九	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。	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，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 (一) 飲食消費觀察與相關資料分享 1. 教師請學生先進行觀察結果分享，各小隊伙伴之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，看到了什麼，並將大家的觀察結果分類整理，先將要點寫在黑板上。 2. 接下來請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料，將觀察店家時未能看到的資訊，補充在小隊分享結果中，並更新黑板上的要點內容。 3. 由各小隊派代表上臺，講解小隊提出的飲食消費要點內容。 (二) 我的「飲食消費行動方案」 1. 教師提問：「經過剛剛的分享之後，你對飲食消費有哪些新的認識？」邀請1~2位學生分享心得。 2. 請學生參考課本範例，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，並為自己定下「飲食消費行動方案」。 3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小隊蒐集伙伴的點子，彙整之後與全班分享。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思	學生互評 教師評量	【家庭教育】

			教師提問：「如果社會上的每個人都確實實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」 (二) 小結與叮嚀 教師小結與叮嚀：「今天我們探討了青少年飲食消費的各種層面，從健康需求到環境保護，並請同學們訂下自己專屬的飲食消費行動方案。希望大家認真實踐自己的原則，透過消費行動表達理念。記得要依據你的飲食消費行動方案，重新檢視自己曾經去過的飲食店家；當你有購買食品的需求時，也請依據原則選擇店家與餐點。」		
十	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。	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 (一) 飲食消費行動方案對生活的影響 (1) 教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。 (2) 請各小隊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) 請學生進行小隊內分享，請教伙伴針對困難之處有哪些更好的解決方法。 (3) 各小隊上臺分享各自遇到的困難與解決之道。 (4) 各小隊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	學生自評 教師評量	【家庭教育】

			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爲，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。」		
十一	主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切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。	活動一 家人互動，上路囉！ 一、教師引言 家庭經營，除了培養管理家庭的能力之外，更重要的是家人相處時，彼此體諒、互助的情感支持。你平時是如何和家人相處的呢？你了解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！ 二、活動說明 (一) 以小隊為單位，各小隊派一名代表抽取小隊信物。	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】

			(二) 各隊伙伴輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。 (三) 走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行活動。 (四) 進行期間有經過「起點」的小隊，可加2分。 (五) 當所有小隊皆繞完一圈時，即可結束本活動。 三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。 四、教師小結 日常生活中你和家人的互動情形如何呢？請參考第102頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己和家人互動的情形，將結果記錄下來，並試著找到良好的溝通方式。		
十二	主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切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。	活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明 上星期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。 二、確認學生完成課本第103頁內容。 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. 聽了同學的分享，你欣賞哪些互動方式？ 3. 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？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？ 四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？ 五、活動說明 請參考第104頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？ 六、活動小省思	學生自評 教師評量	【家庭教育】

			1. 你曾經學過哪些溝通技巧？在家人的互動中你可以如何運用這些技巧？ 2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？ 七、小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫，請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！ 八、小結 家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！		
十三	主題六：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	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。	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。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小隊伙伴分享。 二、活動說明：學生完成課本第106頁內容。 三、請學生與小隊伙伴分享：在分享時可請學生進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。 四、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？你在日常生活中會透過什麼方式與家人維繫並增進感情？ 六、活動小省思 (一)你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？ (二)你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】

			七、學生自由發表 八、小結 每個人都有自己習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！		
十四	主題六：我們這一「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。	<u>活動二 愛的語言</u> 一、教師引言 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！ 二、活動方式 (一) 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。 (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、學生完成課本第108~109頁內容。 四、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話語，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！ 五、活動小省思 (一) 對你來說，哪一種愛的語言最容易執行？哪一種則不容易表達？為什麼有這樣的差異？ (二) 你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？ (三) 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、學生自由發表。 七、小結 認識並訴說他人的愛之語，能強化雙方的關係；反之，若不能用對方認為「愛」的行動來表達愛，	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】

			我們所做的努力和誠意就會大打折扣。過去，我們和家人可能一直在用對方聽不懂的「外國話」表達溝通，所以總認為家人都不懂自己；現在，了解家人愛之語後，請試著用對方的愛之語表達關心與愛，讓家人關係更和諧吧！		
十五	主題六：我們這一「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。	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？請和小隊伙伴分享觀察紀錄，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作？你還能為家庭做些什麼事情呢？	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】
十六	主題六：我們這一「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。	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？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達專屬的感謝，並實際去執行。 四、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。 五、小結 了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】

			十、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，並在下次上課前，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。		
十七	主題六：我們這一「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。	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？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達專屬的感謝，並實際去執行。 四、請學生將想到的「愛家行動」仔細記錄在課本第111頁。 五、小結 了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！ 十、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，並在下次上課前，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】
十八	主題六：我們這一「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。	活動二 愛家行動 一、教師引言 上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「愛家行動報告書」吧！ 二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 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。	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】

			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。		
十九	主題六：我們這一「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。	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： 1. 可用手工書面完成。 2. 可用一般的 word、PowerPoint 等製作。 二、小結 請你將製作完成的「愛家行動報告書」帶回家中與家人分享，並參考課本第112頁的提示，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。	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】
二十	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書(第三次段考)	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。	活動三 愛的報報 一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。 二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 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時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ 四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，學習為家人付出，在	學生自評 教師評量	【家庭教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			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！		
二十一	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書(第三次段考)	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。	活動三 愛的報報 一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。 二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 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時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ 四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，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！	學生自評 教師評量	【家庭教育】

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。