

臺北市中崙國民中學110學年度 綜合活動領域/家政 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動(<input checked="" type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週1節
領域 核心素養	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。 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。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、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。		
課程目標	1. 了解服飾清潔收納與管理知能，學習運用資源，進行個人與家庭之服飾管理，並了解織品在美化生活中所扮演的角色，且能於生活中運用基本手縫技巧，體會動手創作的樂趣，覺察自己的興趣與能力。 2. 覺察並檢核影響飲食行為的因素，善用資源做出合宜的飲食相關之消費決策，建立合宜飲食消費行為，及提升個人對飲食安全議題與環境永續的意識，進而保護自己或他人的生活。 3. 建立家庭人際互動之合宜態度與方式，維繫良好的家庭互動，增進經營家庭生活能力，並覺察家庭與生活中的相關問題，調適並處理生活議題，並進行反思家庭與個人發展的關聯。 4. 學生能應用資訊網絡能力，進行資料蒐集與資訊閱讀，並融合自我意識進行反思，透過課程分享傳達自我想法，在口語交流中，提升自我儀態、尊重他人與關心生活議題的個人素養。		

學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入 實質內涵	跨領域 /科目 協同 教學
		學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-2 週	衣 Q 養成計畫 -選衣召喚術	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 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。	口語問答 小組討論 學習單	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第 3-5 週	衣 Q 養成計畫 -衣料辨認術				
	第 6-9 週	基本手縫應用 -收納盒製作 第7週：第一次 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。 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 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。		

第 10-12 週	衣物保養- 洗衣的修練	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 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。	口語問答 小組討論 學習單	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第 13-14 週	衣物保養- 收納的考驗 第14週：第二次段考				
第 15 週	烹調硬實力	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。	口語問答 小組討論 學習單 烹飪製作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
第 16 週	料理起手式- 不可不知~ 烹調步驟教學				
第 17 週	新鮮上菜- 展現廚藝				

	第18週	料理起手式-選購祕訣	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 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	口語問答 學習單 個人口語報告	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
	第19週	料理起手式-食材保存術				【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。
	第20-21週	新鮮上菜-回顧與檢討 第21週：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。 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-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。 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。		【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第二學期	第1-2週	食在健康-吃喝的理由	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。 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 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 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。	口語問答 小組討論 學習單	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
	第3-4週	食在健康-飲食放大鏡	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	家 Ca-IV-2		【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【家庭教育】

第 5 週	食在健康- 健康上菜	<p>續發展。</p> <p>3d-IV-2</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>家 Aa-IV-3</p> <p>飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p>		<p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
第 6 週	青春樂吃購- 餐飲情報站	<p>2c-IV-1</p> <p>善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>	<p>家 Aa-IV-1</p> <p>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。</p>	<p>口語問答 小組討論 個人口語報告 學習單 烹飪製作</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
第 7-9 週	青春樂吃購- 飲食主張 第7週：第一次 段考	<p>2c-IV-2</p> <p>有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>家 Aa-IV-2</p> <p>青少年飲食的消費決策與行為</p> <p>家 Ab-IV-1</p> <p>食物的選購、保存與有效運用。</p>		<p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施備的安全守則。</p>
第 10-12 週	青春樂吃購- 生活食踐	<p>2c-IV-2</p> <p>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-1</p> <p>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 Ab-IV-1</p> <p>食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>家 Ab-IV-2</p> <p>飲食的製備與創意運用。</p>		<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p>

第 13-15 週	家庭互動之旅 第14週：第二次段考	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察	口語問答 小組討論 學習單 個人口語報告 作品製作	【家庭教育】 家J4 對家人愛與關懷的表達。 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。		
第 16 週	愛的語言 大不同- 感動時刻	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。			【多元文化】 多J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。		
第 17 週	愛的語言 大不同- 愛的語言	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。 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。				【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 18-21 週	愛家行動 報告書 第21週：第三次段考	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。					
教學設施 設備需求	單槍、筆電、Ipad、烹飪實作相關器具、基本手縫用具						
備 註							