

新北市 萬里 國民中學 115 學年度 8 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 蔣葳葳

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☐ 數學 4. ☐ 社會 5. ☐ 自然科學 6. ☐ 健康與體育 7. ☐ 藝術 8. ☐ 科技 9. ☒ 綜合活動

10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文： 族 13. ☐ 新住民語文： 語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✎上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

④當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

科目	主題	主題名稱
家政	第三主題	飲食新風貌
	第四主題	我們這一家

六、 素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 08/31~09/04	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 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。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第三主題飲食新風貌 第1單元飲食探索去 活動1青春歡食 一、活動說明 【引起動機】 1.教師引導學生思考：同學已在健康與體育領域的課程中，學習飲食相關的知識，除此之外，飲食對身體健康和成長還有哪些影響呢？ 【亮字的飲食日記】 1.教師提問：自己的每日飲食如何評估吃得健康？ 2.教師說明課本第56、57頁活動方式： (1)小隊依據課本第57頁「我的餐盤～健康飲食原則」分析及討論亮字的飲食習慣哪裡不恰當及應該如何調整。 (2)全班共同探究與分享亮字飲食習慣的修正建議。	1	1.課本第57頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 2.課本第58頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「飲食生活型態概念」的題	1.筆記重點摘要課程內容。 2.研究與探索各種健康飲食的相關資料。 3.思考與分析自己的飲食習慣，進而完成健康飲食消費計畫書。	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【家庭教育】 家J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： 乙、協同節數： 08/31(一)開學日

		3. 全班進行活動及分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。 4. 教師針對參與分享的個人給予讚賞與建議。 【飲食生活雷達】 1. 教師說明：健康飲食可以從日常的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」等向度檢核自己的真實情況，作為修正健康飲食行動的參考。 2. 教師說明課本第 58 頁活動方式： (1) 檢核自己一週的飲食紀錄，整合蒐集的資料與「我的餐盤～健康飲食原則」，找出符合及需要修正之處。 (2) 每人依據教師提供的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」三個向度的題目，回想自己實際的飲食生活狀況，誠實畫記在課本第 58 頁「我的飲食生活雷達圖」中。 【議題融入與延伸學習】		目各 10 題。				
--	--	--	--	----------	--	--	--	--

			1. 戶外教育：透過觀察課本主角的飲食習慣，引導學生討論戶外活動時應如何選擇能提供體力的健康食材。 2. 家庭教育：請學生回家觀察家人的飲食習慣，並與家人分享課堂學到的健康飲食概念。						
第二週 09/07~09/11	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 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。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第三主題飲食新風貌 第1單元飲食探索去 活動1 青春歡食 一、活動說明 【飲食生活雷達】 1. 教師說明：健康飲食可以從日常的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」等向度檢核自己的真實情況，作為修正健康飲食行動的參考。 2. 教師說明課本第 58 頁活動方式： (1) 檢核自己一週的飲食紀錄，整合蒐集的資料與「我的餐盤～健康飲食原則」，找出符合及需要修正之處。	1	1. 課本第 57 頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 2. 課本第 58 頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消費選擇概	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 研究與探索各種健康飲食的相關資料。 3. 思考與分析自己的飲食習慣，進而完成健康飲食消費計畫書。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【家庭教育】 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		(2)每人依據教師提供的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」三個向度的題目，回想自己實際的飲食生活狀況，誠實畫記在課本第 58 頁「我的飲食生活雷達圖」中。 (3)依據三個向度的實踐題數連線，畫出專屬自己的飲食生活雷達圖。 (4)依據雷達圖分析自己生活中健康飲食狀況，將結果寫在課本第 58 頁「我的發現」欄內。 (5)小隊內分享雷達圖完成後的發現。 3. 全班進行活動、自由分享，教師鼓勵學生踴躍發表或提出疑惑，並適時給予讚賞與建議。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 58 頁「分享與省思」第 1 題內容：了解亮宇日常生活中出現的不良飲食習慣後，我覺察到班上同學也常犯哪些		念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。				
--	--	---	--	--------------------------------	--	--	--	--

		需要改善的不良飲食習慣？ 我想給同學哪些不錯的建議？ 2. 教師引導學生思考課本第58頁「分享與省思」第2題內容：依據老師提供的檢核表觀察自己的飲食生活雷達圖後，反思自己和同學的有何不同？自己最想要調整哪個部分？ 3. 教師歸納： (1) 從亮宇外食的食物選擇習慣可以看出他的飲食消費決策中，沒有把健康因素放入選擇的考量，一切依據自己的喜好來選擇，短期內影響他體重過重及長青春痘等外貌觀感，長期則會對未來健康狀況有極大影響，如過胖易引起心血管疾病、常吃油炸食物易致癌等。所以飲食習慣和個人健康息息相關，青春期又是成長快速且是為未來健康奠基的重要關鍵時期，若能培養正確的飲食習慣，對身體健康有莫大助益。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)本活動從亮字外食的食物選擇習慣了解飲食消費決策會影響健康，以及培養正確飲食習慣的重要性；透過飲食生活雷達圖進一步了解及發現自己的飲食概念需要調整之處，希望覺察之後，未來能調整與改善，讓自己的身體更健康。						
第三週 09/14~09/18	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 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。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第三主題飲食新風貌 第1單元飲食探索去 活動2飲食好生活 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引導：「我的餐盤～健康飲食原則」是為健康飲食做初步把關，還有哪些要注意的地方？ 【亮字的青春煩惱】 1. 教師引言：亮字也覺察到飲食習慣直接影響自己的外貌及健康，若他想要長高及變帥，在飲食上還可以做哪些調整呢？請同學就課本第59頁活動協助亮字。	1	1. 課本第57頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 2. 課本第58頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 研究與探索各種健康飲食的相關資料。 3. 思考與分析自己的飲食習慣，進而完成健康飲食消費計畫書。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【家庭教育】 家J11 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		(1)每人閱讀亮字的青春煩惱內容。 (2)小隊討論，將還可以改善之處填入補充欄中。 (3)小隊依序將補充的內容向全班同學分享。 2. 小隊完成後進行全班分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。 3. 教師針對參與分享的小隊或個人給予讚賞與建議。 【正確選，聰明吃】 1. 教師請學生拿出回家蒐集的資料，進行課本第 60 頁活動： (1) 小隊閱讀並分析所蒐集潛藏高油、高鹽、高糖(簡稱三高)食品的資料，以及常食用的飲料、零食之包裝袋，提出隱藏其中的食物陷阱。 (2)整理討論的結果，填入課本第 60 頁表格中。 (3)小隊整理資料後，上臺報告，全班回饋。 【讀懂了嗎？】		費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。				
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

		2. 教師依據課本第 61 頁內容說明：包裝食品在日常飲食中也扮演重要的角色，包裝上面的食品營養標示也提供許多消費訊息，讓消費者在選購時對食品有正確的認知及選擇參考。 2. 小隊完成後進行全班分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。 3. 教師針對參與分享的小隊或個人給予讚賞與建議。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 61 頁「分享與省思」內容：未來選購包裝食品時，我會注意哪些事情？原因為何？ 2. 教師歸納補充：正值青春發育時期，應三餐均衡、有規律；學習選擇好食物，如盡量多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味；活動量大、容易肚子餓時，除了三餐，餐與餐之間可選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、乳品類(牛奶、原味或低糖優格)、豆漿、水果等營養						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			健康的點心。市售零食、飲料多是高油、高糖、高鹽或高熱量食品，它不是人體生理所必需的，只是心理上想要滿足口欲或社交功能之食品，因此，要慎選才能維持健康唷！						
第四週 09/21~09/25	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 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。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	一、活動說明 【引起動機】 1. 教師展示提拉米蘇成品圖片或影片，引導學生思考提拉米蘇的食材組成及製作流程。 2. 教師提問：在製作甜點時，需要注意哪些衛生與安全事項？ 【提拉米蘇初體驗】 1. 教師帶領學生至中餐教室，說明教室規範與設備使用方式。 2. 教師介紹提拉米蘇所需材料及器具，說明各項材料的功能與用途。 3. 教師示範提拉米蘇製作流程：	1	借用家政教室	實際製作作品	實作評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 09/25(五)中秋節放假

			(1)材料秤量與準備。 (2)奶油乳酪（或馬斯卡彭起司）攪拌製作。 (3)餅乾沾附咖啡液後進行分層堆疊。 (4)完成裝飾與冷藏定型。 4. 學生分組進行實作。 5. 教師巡視各組操作情形，適時提供協助與指導。 二、回饋與統整 1. 學生分享製作過程中遇到的困難與解決方法。 2. 教師引導學生思考： (1)哪些步驟最需要團隊合作？ (2)如何兼顧食品衛生與成品品質？ 3. 教師總結甜點製作需具備的態度與技能。						
第五週 09/28~10/02	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Dc-IV-1 家庭活動策	第三主題飲食新風貌 第2單元共享輕食趣 活動1 飲食樂活 一、活動說明 【引起動機】	1	1. 野餐食譜	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 圖像記憶策略，	1. 口語評量	【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：_____

		畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。	1. 教師詢問學生「健康飲食行動計畫」執行情況如何？並依據學生的回答，提問是否符合健康飲食原則，若答案肯定則給予嘉獎；否定則探詢原因。針對執行困難之處提出具體建議，提醒生活實踐的重要性。 【輕食生活】 1. 教師和學生一起探究輕食的飲食特色，並詢問生活中輕食飲食常出現在何處。 2. 師生共同閱讀「輕食好主張」： (1) 教師說明輕食烹調原則：所謂食材多樣，是以全穀雜糧為主，注重食材新鮮度及搭配多種顏色和種類的蔬菜水果，讓餐盤色彩繽紛、食材多樣且豐富，進而促進食欲；應用簡單的烹調方法，如燙、蒸、烤或生食，減少油炸油煎的烹調。對於忙碌且精緻食物吃太多的現代人來說，是一種值得建立的飲食習慣。		圖解整合重要概念。		好態度與技能。 【家庭教育】 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	2. 協同節數： 09/28(一)教師節放假
--	--	---	---	--	-----------	--	---	--

			(2)教師詢問學生：上星期執行健康飲食行動計畫，如果用輕食飲食來檢核，有多少符應的呢？教師帶領學生一起用「輕食好主張自我評量表」來檢核自己的飲食健康行動計畫。 (3)透過學生檢核示例，師生共同討論及彙整健康飲食習慣。						
第六週 10/05~10/09	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	一、活動說明 【引起動機】 1.教師提問：一道看似簡單的蛋炒飯，為什麼在不同餐廳會有不同風味？ 2.引導學生思考蛋炒飯所包含的營養成分及均衡飲食概念。 【蛋炒飯實作】 1.教師帶領學生至中餐教室進行實作課程。 2.教師說明蛋炒飯製作流程與安全注意事項： (1)食材清洗與準備。 (2)雞蛋打散技巧。 (3)炒蛋與炒飯順序說明。	1	學生自備食材	1.圖像輔助，引導討論學習課題。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	實作評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 10/09(五)國慶日補假

		童 Db-IV-3 友善環境的 樂活旅行與 遊憩活動。	(4) 調味與火候控制。 3. 教師示範蛋炒飯製作。 4. 學生分組進行實作： (1) 完成食材前置作業。 (2) 依步驟製作蛋炒飯。 (3) 進行擺盤與成果展示。 5. 教師巡視並協助學生完成操作。 二、回饋與統整 1. 各組分享製作成果與心得。 2. 教師引導學生思考： (1) 如何提升蛋炒飯的口感與營養價值？ (2) 在烹調過程中學習到哪些合作技巧？ 3. 教師歸納烹調實作的重要觀念與注意事項。						
第七週 10/12~10/16	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 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與	第三主題飲食新風貌 第1單元飲食探索去 活動1 青春歡食 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引導學生思考：同學已在健康與體育領域的課程中，學習飲食相關的知識，	1	1. 課本第57頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 研究與探索各種健康飲食的相關資料。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

		青少年合宜的飲食行為。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	除此之外，飲食對身體健康和成長還有哪些影響呢？ 【亮字的飲食日記】 1. 教師提問：自己的每日飲食如何評估吃得健康？ 2. 教師說明課本第 56、57 頁活動方式： (1) 小隊依據課本第 57 頁「我的餐盤～健康飲食原則」分析及討論亮字的飲食習慣哪裡不恰當及應該如何調整。 (2) 全班共同探究與分享亮字飲食習慣的修正建議。 3. 全班進行活動及分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。 4. 教師針對參與分享的個人給予讚賞與建議。 【飲食生活雷達】 1. 教師說明：健康飲食可以從日常的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」等向度檢核自己的真實情況，作為修正健康飲食行動的參考。		2. 課本第 58 頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。	3. 思考與分析自己的飲食習慣，進而完成健康飲食消費計畫書。		【家庭教育】 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	10/13(二)~10/14(三)第一次段考
--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--	-------------------------------

			2. 教師說明課本第 58 頁活動方式： (1) 檢核自己一週的飲食紀錄，整合蒐集的資料與「我的餐盤～健康飲食原則」，找出符合及需要修正之處。 (2) 每人依據教師提供的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」三個向度的題目，回想自己實際的飲食生活狀況，誠實畫記在課本第 58 頁「我的飲食生活雷達圖」中。						
第八週 10/19~10/23	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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繫。	1. 教師叮嚀： (1) 進入中餐教室前應完成洗手及個人衛生整理。 (2) 使用刀具及器材時應遵守安全規範。 (3) 製作過程中注意食材分量及擺放方式，避免浪費食材。 (4) 活動結束後完成器具清潔與環境整理。	1	食品材料	思考健康飲食中如何保持口感與調味	實作評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的 樂活旅行與 遊憩活動。	2. 創意蔬食捲餅實作： (1) 小隊依據教師提供之食材 進行討論與分工。 (2) 將生菜、小黃瓜、紅蘿蔔 絲、玉米粒等食材清洗並完 成前置處理。 (3) 依據個人喜好搭配食材及 醬料，設計具特色的蔬食捲 餅。 (4) 運用包捲技巧完成捲餅製 作，並進行擺盤設計。 (5) 將完成作品放置於餐盒 中，模擬野餐攜帶情境。 3. 小隊間互相觀摩並給予讚 賞。 【共享時光】 1. 小組共同品嚐創意蔬食捲 餅成果。 2. 分享食材搭配及創意設計 理念。 3. 全班自由分享與回饋。 4. 教師引導學生記錄作品特 色及改進方向，作為未來野 餐餐點規畫參考。						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考： (1) 哪些食材搭配最符合健康飲食原則？ (2) 如何讓野餐餐點兼顧美觀、營養與便利性？ (3) 小組合作過程中，我學習到哪些溝通與分工技巧？						
第九週 10/26~10/30	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	第三主題飲食新風貌 第2單元共享輕食趣 活動3 野餐規畫 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師詢問：還記得本單元活動1「飲食樂活」活動中，曾經討論如果要在學校舉辦野餐活動，依據軒軒的便利貼我們可以做哪些調整嗎？今天我們以這個討論內容為架構，真實籌畫校園野餐活動。 【校園采風】	1	簡報	培養規劃能力	實作評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/26(一)光復節補假

		童 Db-IV-3 友善環境的 樂活旅行與 遊憩活動。	1. 教師準備學校適合進行野餐的圖片或簡報，讓學生對校園野餐有基本認知。 2. 教師說明課本第 70 頁活動方式： (1) 全班討論並決定舉辦的野餐活動主題。 (2) 小隊依據班級主題，評估校園能舉辦野餐活動的可能地點，提出優缺點。 (3) 小隊推派代表上臺報告，其他小隊給予建議或回饋。 (4) 全班共同決定活動地點。 3. 全班進行活動。						
第十週 11/02~11/06	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 Ab-IV-2 飲食的製備 與 創意 運 用。 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 係維繫。	第三主題飲食新風貌 第 2 單元共享輕食趣 活動 3 野餐規畫 1. 各小組進行野餐規劃報告，每一組 5 分鐘的時間 2. 全班票選最佳組別並於下周進行校內野餐活動 3. 討論與被場地 4. 確認小組相關分工及準備活動 5. 教師提醒及講評	1	投影設備	分工合作及 人際技巧	實作評量		

		童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。							
第十一週 11/09~11/13	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的	第三主題飲食新風貌 第2單元共享輕食趣 活動4校內野餐活動 1. 場地布置準備(10分鐘) 2. 小組美食報告分享(各組5分鐘) 3. 小組試吃環節(5分鐘) 4. 小組大地競賽活動 5. 收拾場地及環境	1	場地預先借用、冰箱	學會負責任的決定	實作評量	戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 11/09(一)校慶補假

		樂活旅行與遊憩活動。							
第十二週 11/16~11/20	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 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 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繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。	第三主題飲食新風貌 第2單元共享輕食趣 活動4野餐展創意 一、活動說明 【一起去野餐】 1. 報告校外野餐規劃。 2. 小隊間互相觀摩並給予讚賞。 3. 全班共享別出心裁的野餐時光。 4. 在預定時間完成善後工作。 二、回饋與統整 1. 教師就觀察學生實作狀況酌予提醒，並注意上課秩序與整潔維護，要求學生做好善後整理，以便進行野餐場地布置與活動進行。 2. 教師引導學生思考課本第78頁「分享與省思」內容： (1)透過野餐活動，對於飲食及餐點設計部分，我展現哪些創意？未來如何在生活中運用？	1	投影設備	練習給予回饋及判斷	實作評量 口語評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			(2)如果有機會為家人籌辦一次野餐活動，我可以加入哪些創意好點子增進家人感情？ 3. 教師結語：烹飪實習及野餐都是經營生活的好方法，經過這次活動後，同學已經具備足夠能力籌辦類似活動，希望同學多發揮巧思，讓生活多采多姿。						
第十三週 11/23~11/27	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	第四主題我們這一家 第1單元家的足跡 活動1 我的家庭史 一、活動說明 【家庭生命週期】 2. 教師依課本第83頁內容說明：雖然每個人心中理想的家庭生活樣貌不盡相同，但家庭這個具有生命的有機體，卻有相似的發展，皆會像人一樣經歷出生、成長與死亡等階段等發展與變化。 3. 教師帶領學生閱讀課本第83頁「家庭生命週期」文章並說明：事先了解與準	1	課本簡報、生命週期學習單	了解自身家庭樣貌	實作評量 口語評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			備，將有助於我們面對家庭生活。 【家庭圖片大解密】 4. 教師說明：閱讀「家庭生命週期」文章後，想想課本第 84、85 頁家庭圖片中所傳達的訊息，分別在描述哪個家庭發展階段？有哪些任務需求？自己與家人關係有什麼變化？ 2. 教師說明活動方式： (1) 小隊討論：請同學與小隊夥伴討論課本第 84、85 頁家庭圖片。 ① 分析每張圖片呈現出的家庭生活狀態與需求，與家庭發展任務中的哪個階段相符。 ② 請依據家庭生命週期的概念，將圖片依序排列並說明理由。 ③ 說出在不同的家庭發展階段，自己與家人的關係有什麼變化。 (2) 全班分享討論結果。 3. 學生進行活動：小隊討論→班級分享。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			4. 教師引導學生思考課本第85頁「分享與省思」內容： (1) 現在我的家庭正面臨家庭生命週期中的哪些發展任務？我能為家庭做什麼？ (2) 在我的家庭發展過程中，有哪些印象深刻的事？對我的成長產生什麼樣的影響？ 二、回饋與統整 教師總結： (1) 家庭是一個生命體，它是由父母開始，結束於父母，其中因為加入或退出的親人而處於不同的發展階段，因此有不同的發展需求，例如：家庭社會學家杜瓦爾(Duvall)所述的家庭生命週期。 (2) 家庭這個有機體，除了因其中的家人或自己本身發展而產生變化外，它也會受外在環境所影響而改變，下次上課我們將針對這個議題進行討論。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十四週 11/30~12/04	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	第四主題我們這一家 第1單元家的足跡 活動2 家庭變變變 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師依課本第 86、87 頁內容說明：上一堂課我們了解到家庭這個社會單位會因在其中家人的需求而產生變化，但同樣也會受外在環境的改變而有不同的樣貌。讓我們藉由課本第 86、87 頁圖片的觀察、討論與分享，找出現今家庭型態可能呈現的樣貌及需面臨的挑戰是什麼？是什麼因素影響家庭的樣貌？ 2. 依附關係測驗，從中了解家庭關係如何影響自己在人際相處上的關係變化。 【家庭變變變】 ① 現今家庭可能呈現的樣貌及需面臨的挑戰是什麼？ ② 是什麼因素影響家庭的樣貌？	1	依附關係 測驗連結	提升自我 覺察增進 人際技巧	實作評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/03(四)~12/04(五)第二次段考
-----------------------------	---	--	---	----------	----------------------	-------------------------------	-------------	--	---

			2. 學生進行活動：自行閱讀→小隊討論→小隊競賽→全班討論。 二、回饋與統整 1. 教師總結：家庭這個生命體，生長在社會中，受到社會變化的影響而產生出多元的樣態。多元的家庭樣態培育各式各樣的人們，當我們了解社會對家庭的影響，家庭對個人的影響後，就能從中找尋影響因素，學習面對與調適的方法。						
第十五週 12/07~12/11	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、	第四主題我們這一家 第1單元家的足跡 活動3 讓家更美滿 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師依課本第 89 頁內容說明：我們已經知道家人有著不同階段的發展任務、社會文化觀念會隨著時代而改變、國家政策的推動、整個世界資訊科技進步、交通便捷、醫療進步、少子女化、	1	簡報、學習單	資訊蒐集及判斷知能	實作評量 口語評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		生命意義與價值的探索。 高齡化等因素，都有可能影響我們的家庭生活。想想看，這些對我和我的家庭有什麼影響呢？我想保留與調整哪些地方？ 【家庭塑造人】 1. 教師說明活動方式： (1)請同學運用攜帶的工具、材料，拼貼出自己目前的家庭生活樣貌。 (2)與小隊夥伴分享拼貼結果，並參考課本第 88 頁討論結果找出可能的影響因素。 (3)思考並寫下家庭生活樣貌對自己成長的影響，分享想保留與調整的部分為何？ 2. 學生進行活動：完成家庭生活樣貌拼貼→與小隊夥伴分享並找出影響因素→思考並寫下對自己的影響，以及分享想保留或調整的地方。 3. 教師引導學生思考課本第 89 頁「分享與省思」內容： (1)聽完同學分享後，我會實踐哪些調整方法，幫助自己未來的家庭生活？實踐後，						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			我的想法與感受為何？我會如何再調整？ (2)在學習本單元「家的足跡」後，我的家庭生活有何變化？我將如何維持或改進？ 二、回饋與統整 1.教師總結：在這單元中，我們了解家庭會受到內部發展階段與外在社會環境影響而改變其結構和樣貌。這些家庭結構與樣貌的改變也深深的影響在其中生長的家人們，透過思考了解自己的家庭樣貌及對自己的影響，學習調整的方法，讓自己未來的家庭生活更為美滿。						
第十六週 12/14-12/18	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、	第四主題我們這一家 第2單元故事你我他 活動1 世事難料 一、活動說明 【引起動機】 1.教師依據課本第 90、91 頁內容說明本活動重點：每個家庭的內外部因素皆有可能影響家庭生活並產生變	1	這群人家 庭組成影 片	1.圖像輔助，引導討論學習課題。 2.小組合作分工，完成討論與報告。	1.口語評量 2.實語評量 3.高層次紙筆評量	實作評量 口語評量	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		危機因應與克服困境的方法。 化，進而影響其中的家人發展，這些變化有哪些？透過閱讀他人的家庭故事，讓我們一起探討不同家庭生活可能遭遇的變化。 【世事難料】 1. 教師說明活動方式： (1)請同學閱讀課本第 90、91 頁信件內容。 (2)小隊先討論課本第 90、91 頁題目，再向全班分享： ① 華欣、凱皓、美芬、米米的家庭發生什麼事？面臨哪些問題與變化？ ② 還聽過或看過哪些家庭問題或變化？ ③ 聽完同學分享的家庭問題與變化後，我有什麼感受與想法？ 2. 學生進行活動。 【分享與省思】 1. 教師引導學生思考課本第 91 頁「分享與省思」內容：我的家庭生活曾經遇過哪些問題與變化？當時我的想法與感受為何？ 二、回饋與統整						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			1. 教師總結：真實的家庭生活包括日常生活的柴米油鹽醬醋茶及許多大大小小的情感摩擦，家庭生活遇到困擾與變化是正常的(大家都會有)，但要如何與家人一同面對與調適才是邁向幸福家庭的不二法門。						
第十七週 12/21~12/25	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。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。	第四主題我們這一家 第2單元故事你我他 活動薩提爾溝通數 一、活動說明 1. 教師講解薩提爾溝通方法：指責型、超理智型、討好、一致型、打岔型 2. 情境演練：針對5種情境分別體驗其感受 3. 分享回饋 4. 教師總結：家庭有許多不同樣貌很多衝突來自溝通不良，了解溝通型態後期待大家對彼此有多一些理解	1	自編教材	學習溝通方法	1. 口語評量 2. 實語評量 3. 高層次紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/25(五)行憲紀念日放假
第十八週 12/28~01/01	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。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。	第四主題我們這一家 第2單元故事你我他 活動2新聞特搜 一、活動說明	1	課本	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。	1. 口語評量 2. 實語評量 3. 高層次紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	而克服生活逆境。	以及家人衝突的因應。 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。	【新聞挖挖】 1. 教師帶領學生複習課本第 92 頁「新聞挖挖報告製作的格式及要求」製作報告。 2. 請學生運用攜帶的工具與材料完成家庭生活議題報告。 二、回饋與統整 1. 教師總結：本單元活動 1 我們省思自己家庭生活的問題與變化，接著蒐集此家庭議題的事件及處理策略，下次上課我們將透過同學的相互分享以獲得成長，在大家的用心學習下，相信必能收穫滿滿，有助於自身的家庭生活。						1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 01/01(五)元旦放假
第十九週 01/04-01/08	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 輔 Db-IV-1 生活議題的	第四主題我們這一家 第 2 單元故事你我他 活動 2 新聞特搜 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師依課本第 93 頁內容說明：「他山之石，可以攻錯。」上一堂課各主題探究	1	課本	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口語評量 2. 實語評量 3. 高層次紙筆評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		問題解決、危機因應與克服困境的方法。 小組皆已完成不同家庭生活議題的主題探究，今天我們將透過專心聆聽各組的分享，知悉家庭能運用的資源、可以採取的行動策略。透過反思自己的家庭生活，評估並運用適合自己家庭生活的行動策略，讓我們的家庭生活更美好。在聆聽同學報告的同時，別忘了要將學習到的內容記錄在課本第 93 頁「我的學習紀錄表」中，並給予評分與建議。 【新聞報報】 1. 教師說明活動方式： (1) 各主題探究小組輪流上臺分享。 (2) 臺下學生專心聆聽、記錄他組報告內容，並予以評分於課本第 93 頁「我的學習紀錄表」中，回饋報告內容的可行性評估與建議。 2. 學生進行活動：各組輪流上臺分享，臺下學生記錄報告內容並予以評分與回饋。 二、回饋與統整						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			1. 教師總結：本堂課已有幾隊完成上臺報告，從同學的回饋中老師也看見同學很努力的學習。下次上課老師期待尚未報告的小組也像今日的一樣用心。 2. 教師提醒下次要報告的小組報告。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：透過聆聽他組的家庭新聞報告，學習多元的家庭問題解決策略與家庭內部資源的運用。 2. 生涯規畫教育：請學生記錄並評估各組行動策略的可行性，訓練批判性思考與未來人生決策的能力。						
第二十週 01/11~01/15	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、	第四主題我們這一家 第2單元故事你我他 活動2 新聞特搜 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：複習上一堂課已報告小組分享的主題內容，本堂課繼續學習，請未報告的小組上臺報告。	1	投影設備	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口語評量 2. 實語評量 3. 高層次紙筆評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		危機因應與克服困境的方法。 【新聞報報】 1. 未上臺分享的小組輪流上臺分享。 2. 臺下學生專心聆聽、記錄他組報告內容，並予以評分於課本第 93 頁「我的學習紀錄表」中，回饋報告內容的可行性評估與建議。 3. 教師帶領學生思考課本第 93 頁題目：聽完同學的分享後，對我最有幫助的資訊是什麼？為什麼？ 【我的行動策略】 1. 教師依課本第 94 頁內容說明：聽完同學的分享後，想想看，在我的家庭生活中有哪些需要處理的問題？有哪些合宜的行動策略可以運用？將它們列於課本第 94 頁「我的行動策略」中，藉由小組成員相互回饋可能遭遇到的阻礙及克服方法，更能確實執行。最後，透過行動後的省思、修正、再行動的歷程，與家人們共同努力，相信家庭生活將會更愉快。						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			2. 學生完成「我的行動策略」第1、2題。 3. 學生分享「我的行動策略」並討論這個行動策略可能會遭遇的阻礙及可以克服的方法。 4. 教師引導學生思考課本第94頁「分享與省思」內容： (1)我的行動方案可能會遭遇到哪些阻礙？我要如何克服？ (2)透過「故事你我他」單元的學習，我對家庭生活的經營有什麼新的想法？ 二、回饋與統整 2. 教師總結：本單元從自身的家庭生活經驗談起，表達自己家庭生感受。再透過小組專題報導家庭新聞事件的搜尋，看見各種現代家庭生活危機、衝突等案例，分析其中的解決方式，評估合宜的解決策略，作為自己未來面對家庭生活變化之能量。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			2. 教師鼓勵學生將所學應用於家庭生活中，並找家人共同努力。 3. 提醒學生確實執行行動策略後，完成「我的行動策略」第3~5題並交回。 【議題融入與延伸學習】						
第二十一週 01/18~01/20	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。 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。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 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-2 青少年飲食的消費決策與行為。	1. 家政複習第三、四主題	1		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。 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。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 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-2 青少年飲食的消費決策與行為。		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 01/18(一)~01/19(二)第三次段考 01/21(四)寒假開始

	個人及家庭生活。	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 畫與參與， 以互相尊重 與同理為基 礎的家人關 係維繫。 輔 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整 合運用。 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。				豐富個人及家庭生活。	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 畫與參與， 以互相尊重 與同理為基 礎的家人關 係維繫。 輔 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整 合運用。 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。		
--	----------	--	--	--	--	------------	--	--	--

七、 本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除)**

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。