

臺北市中崙高中(國中部) 113 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☒ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級		☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期					
教材版本		☒ 選用教科書： <u> 翰林 </u> 版 ☐ 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		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，並理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。在日常中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。且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，調適與處理生活議題，並進行反思家庭與個人發展的關聯。而學生也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。	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 作品製作 課堂紀錄	【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。	
	第3-4週	衣 Q 養成計畫衣料辨認術	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 Bc-IV-1			

	第5-6週	衣物保養-洗衣的修練	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。	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。		【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第7-10週 第7週段考	衣物保養-收納的考驗					
	第11週	烹調硬實力-環境探索	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。 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-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 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 口語報告	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J9 家庭資源與個人生活目標。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【交通安全】 D-IV-3 運用科技提升交通的便利性。	
	第12週	烹調硬實力-器具再發現					
	第13週	料理起手式- 不知不可-烹調步驟教學					
	第14-15週 第14週段考	料理起手式-選購祕訣					
	第16-17週	料理起手式-食材保存術					
	第18週	新鮮上菜-做好準備					
	第19-20週	展新鮮上菜-現廚藝					
	第21-22週 第21週段考	新鮮上菜-回顧與檢討					
第二學期	第1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。 2c-IV-2	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。	口語問答 小組討論 學習單 口語報告	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與	

	第2-3週	食在健康-飲食放大鏡	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，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 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。 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-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 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。 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。 家 Ca-IV-2 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。	烹飪製作	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。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【交通安全】 B-IV-4 實踐環境永續的交通行為。	
	第4-5週	食在健康-健康上菜					
	第6週	青春樂吃購-餐飲情報站					
	第7-8週 第7週段考	青春樂吃購-飲食主張					
	第9週	青春樂吃購-生活食踐					
	第10-11週	家庭互動之旅-家人互動上路嘍	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。 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。 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。 2a-IV-3	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。 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。	口語問答 小組討論 學習單 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）。 【多元文化】 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【生涯教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【交通安全】	
	第12-13週	家庭互動之旅-家人溝通我最行					
	第14-15週 第14週段考	愛的語言大不同-感動時刻					
	第16週	愛的語言大不同-愛的語言					

	第17週	愛家行動報告書-愛家放大鏡	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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	家 Dd-IV-1 家庭生活方式及多元族群文化的尊重與悅納。 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。		Cb-IV-1 了解船舶或飛機的特性與安全搭乘方法。	
	第18-19週	愛家行動報告書-愛家行動					
	第20-21週 第20週段考	愛家行動報告書-愛的報報					
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、手作材料用具					
備 註							