

臺北市民生國民中學 111 學年度綜合領域家政科目課程計畫

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) <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 閩東語文 <input type="checkbox"/> 客家語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 原住民族語：_____)					
實施年級		<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" 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： <u> 南一 </u> 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		第一學期： 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-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。 第二學期： 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-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。					
課程目標		第一學期： （一）認識烹飪器具與基本的烹調法，進而學習食物的製備。 （二）分析自己的外型優勢，運用造型搭配原理，塑造合宜的個人形象。 （三）瞭解家庭長輩的人生經歷，接納不同的價值觀，增進家庭的互動關係。 第二學期： （一）藉由食物連結自己的成長過程與家人互動關係，找到屬於家庭的味道。 （二）覺察自己與家人的溝通方式，並培養良好家庭關係的表達與處理能力。 （三）分析個人的家庭生活經驗，主動表達愛，創造出讓家人感動的時刻。					
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 1-7 週	主題一、青春魔法師 單元一、美味「食」驗室 【活動一】探索料理祕訣 1.表達增加料理效率的相關方式和經驗。 2.嘗試將料理依照食材與烹調法歸納分類。 3.蒐集與善用資料，解決料理問題。 【活動二】「食」在有計畫 1.瞭解食材的挑選和清洗方式。 2.瞭解烹飪流程計畫的	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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自己，以促進個人成長。	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.口語分享 2.學習紀錄 3.高層次紙筆評量	戶 J4 理解永續發展的意義與責任並在參與活動的過程中落實原則。	

		整體概念並嘗試做烹飪計劃。 【活動三】料理練功坊 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。 【活動四】料理一定行 1. 分享烹飪過程中的心得。 2. 以烹飪流程計畫的概念分析檢核各階段中實作的優缺點，並嘗試找出烹飪計畫的改進方案。				
第 8-14 週	主題一、青春魔法師 單元二、「衣」美專家 【活動一】「衣」探究 覺察服飾搭配與個人形象管理的關係。 【活動二】打造高「衣」Q 分析衣服顏色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出適合的服裝穿搭。 【活動三】翻閱「衣」Q 事件簿 運用造型搭配的原理，形塑合宜的個人形象。 【活動四】「玩」美 「衣」Q 研究室 省思個人形象管理與欣賞個人美感。	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	1. 口語分享 2. 高層次紙筆評量（期中評量）	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 15-21 週	主題一、青春魔法師 單元三、幸福一家人 【活動一】「緣」來一家人 說出家庭發展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。 【活動二】打開時光寶盒 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 【活動三】風華人生 1. 經由分享訪談成果，瞭解家庭成員互動方式。 2. 檢視家庭對自我發展的影響。 【活動四】用心的愛 1. 分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 2. 執行家庭活動，並評	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。 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 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫、參與及正向家人關係的維繫。	1. 口頭分享 2. 高層次紙筆評量（期末評量） 3. 口頭報告	多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動休閒、節慶等。	

		估其適切性，增進家人互動關係。					
第二學期	第 1-7 週	主題三、青春愛加溫 單元二、料理傳家 【活動一】 餐桌上的故事 1. 探索各地年節料理所代表的文化意義。 2. 分享自己家庭的年節料理與背後象徵的意義。 【活動二】 代代傳愛 1. 覺察在自己的生命經驗中，家人為自己準備的美食與自己的關係和意義。 2. 以合宜的方式記錄家傳菜餚食譜。 【活動三】 家傳菜，手作情 1. 運用烹調能力，製作傳家料理並記錄過程。 2. 在製作、記錄與訪談家人的過程中探索家傳料理對自己與家庭的意義及價值。 【活動四】 譜出家的溫度 1. 藉由分享自己與欣賞他人的家傳料理卡，瞭解個人與家人文化傳承的關係。 2. 省思家傳料理對於家庭文化傳承與自己的意義及價值。	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	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。	1. 口語評量 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量 4. 實作評量 (期中評量)	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	第 8-14 週	主題三、青春愛加溫 單元一、傾聽心的聲音 【活動一】 家人互動二三事 能表達自己與家人互動的情形。 【活動二】 心的彼端 練習同理家人的需求並適切表達自己的意見與感受。 【活動三】 在對話中成長 1. 分析各種與家人溝通的模式。 2. 找出並運用有效溝通方法，正向解決家人互動問題。 3. 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力。	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。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 戲劇演出	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

		<p>4. 根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。</p> <p>【活動四】愛的連線</p> <p>1. 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。</p> <p>2. 根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。</p>					
	第 15-20 週	<p>主題三、青春愛加溫</p> <p>單元三、愛家進行曲</p> <p>【活動一】家人親愛拼圖 表達個人家庭中的生活經營經驗。</p> <p>【活動二】愛的通關密語 覺察經營家庭生活所需的各種能力。</p> <p>【活動三】愛的存摺 擬定增進經營家庭生活之各種行動策略。</p> <p>【活動四】讓愛久一點 擬定與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。</p>	<p>2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。</p> <p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力。</p>	<p>家 Db-IV-1 家人溝通與情感表達。</p> <p>家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。</p>	<p>1. 口語評量</p> <p>2. 高層次紙筆評量（期末評量）</p>	<p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	
教學設施 設備需求		<p>電子教學設備</p> <p>烹飪設備</p>					
備 註							