

新北市徐匯國民中學 115 學年度八年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：戴心喬

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 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。

⊙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
☒ 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	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-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。

☐C3 多元文化與國際理解

五、本學期達成之學生圖像素養指標：

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	正向		健康	
		1. 關懷尊重		1. 身心平衡	
		2. 正面思考		2. 快樂生活	
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1. 溝通表達		1. 靈活創新	
		2. 放眼國際		2. 追求榮譽	
碧水	適性學習	適性		學習	
		1. 欣賞接納		1. 終身學習	
		2. 適性揚才		2. 活學活用	
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1. 解決問題		1. 自信創新	
		2. 獨立思考		2. 勇於承擔	

六、課程架構：

第三冊家政

☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

七、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 8/31-9/04	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」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 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) 1、 協同科目： 2、 協同節數：

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							
			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						

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							
			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】 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 9/07-9/11	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	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。	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	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	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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 3、協同科目： 4、協同節數：

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							
		資訊整合運用。	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。 (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。		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。	完成健康飲食消費計畫書。		的各種活動(休閒、節慶等)。	

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							
			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，						

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							
			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)本活動從亮宇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。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：結合「我的餐盤」概念，請學生規畫						

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							
			一份適合帶去戶外遠足的健康飲食清單。 2. 家庭教育：利用「飲食生活雷達圖」檢核個人與家庭的一週飲食，與家人共同分析優劣習慣。						
第三週 9/14-9/18	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)每人閱讀亮字的青春煩惱內容。	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」、「外食消費選擇概」及	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) 5、協同科目： 6、協同節數：	

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							
			(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？】		「健康生活型態概念」的題目各 10 題。				

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							
			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						

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							
			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！ 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：引導學生討論外出用餐或校外教學時，如何落實健康飲食的消費選擇與資源分配。 2. 家庭教育：邀請學生與家人共同擬定一份「健康飲食消費計畫書」，並約定共同執行的目標。						
第四週 9/21-9/25	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	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	1	1. 課本第57頁「我的餐盤～健康飲食	1. 筆記重點摘要課程內容。	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，	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

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							
	的決定與運用。	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。	【引起動機】 1. 教師引導學生回顧本單元的學習歷程，請學生統整本單元所學內容。 2. 教師分享幾則擬定健康飲食行動計畫且持續執行獲得成功的經驗，提升學生樂於執行的意願。 【健康飲食行動】 1. 教師說明課本第 62 頁活動方式： (1) 請同學說說自己青春煩惱事，並記錄在課本第 62 頁「我的青春煩惱事」欄位。 (2) 重新審視本單元資料及個人飲食習慣，整合相關資訊，寫出個人日常生活中較不符合健康的飲食習慣與消費行為。 (3) 選出兩～三項自己想執行的健康飲食(或消費)行動並預留執行檢核與畫記的時間。		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」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。	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。		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)。	請授課鐘點費) 7、 協同科目： 8、 協同節數：

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							
			(4)小隊分享彼此的健康飲食行動計畫書。 (5)請同學慎重宣示執行承諾。 2. 教師邀請學生分享擬定計畫的想法及原因。 3. 教師針對參與分享的學生給予讚賞與建議。 4. 教師叮嚀學生記得每日實踐及和同學彼此提醒提高成效，並於下次上課分享執行成果。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 62 頁「分享與省思」並發表： (1)執行健康飲食行動計畫時，我覺得可能要克服哪些難關，提升自己的行動效能？ (2)健康的身體是幸福人生的重要條件，想一想，家人有哪些不符合健康的飲食與消費習慣？我想如何建議家人調整？						

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							
			2. 教師鼓勵發言的學生，並叮嚀彼此互相鼓勵且持之以恆的執行。 3. 與學生約定一週後，一起看看執行成果。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：分析健康飲食計畫中，哪些部分能夠直接應用於未來的戶外休閒與運動規畫中。 2. 家庭教育：請學生分享擬定飲食計畫後，與家人溝通及執行時遇到的挑戰與解決經驗。						
第五週 9/28-10/02	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	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. 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	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，圖解整合重要概念。	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好態度與技能。 【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 9、協同科目： 10、協同節數：

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							
		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。	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。 (2) 教師詢問學生：上星期執行健康飲食行動計畫，					家 J11 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	

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							
			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。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：介紹野餐的起源與重要元素，引導學生認識戶外輕食活動的樂趣與注意事項。 2. 家庭教育：鼓勵學生分享過去與家人共同籌辦或參與戶外野餐的經驗，凝聚溫馨回憶。						
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	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 【野餐好食】 1. 教師引言：聚會是維繫情感的好方法，同樂會、聚餐、踏青等都是不錯的	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，圖解整合	1. 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) 11、 協同科目： _____

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							
		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。	活動型態。如果同學或家人想要聚會聯絡感情，會選用哪些型態或方式？餐點會採用外送還是自製呢？ 2. 教師請學生閱讀課本第 65 頁「軒軒的野餐紀實」內容。 3. 教師邀請學生分享對野餐籌備要點的想法。 4. 教師鼓勵學生踴躍表達想法並給予讚賞與回饋。 2. 教師引導學生思考課本第 65 頁題目：如果要在學校進行野餐活動，可以應用或調整「軒軒的野餐紀實」便利貼的哪些好點子？ 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 65 頁「分享與省思」內容：如果假日想和家人一起野餐，除了今天所討論的內容，我還要注意哪些地方？為什麼？ 【議題融入與延伸學習】			重要概念。		【家庭教育】 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	12、 協同節數： _____

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							
			1. 戶外教育：帶領學生依據「野餐紀實」內容，討論在校園或公園舉辦野餐時的戶外場地挑選重點。 2. 家庭教育：請學生思考若要為家人舉辦一次週末野餐，應該如何分工才能增進互動與尊重。						
第七週 10/12- 10/16	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2野餐掌上功 第一次評量週 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師事先準備幾個簡單可愛的造型刀工成品及其完成之擺盤藝術(或圖片、影片皆可)，向學生說明刀工之於食物有畫龍點睛之妙，除了賞心悅目或增加趣味之外，觀察食物紋理後下刀，也是提升食物美味的重要技巧。 【刀工實作】	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，圖解整合重要概念。	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) 13、 協同科目： _____ 14、 協同節數： _____

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							
			1. 教師提問：練習刀工時應注意哪些事情？ 2. 小隊依據帶來的食材討論想製作的涼拌菜及欲使用的刀工。 3. 教師引導學生完成刀工實作課程： (1) 食材洗淨，將表面水分瀝乾或擦乾。 (2) 小隊依據事前討論的涼拌菜、攜帶的食材及配合的刀工(參考課本第67～69頁內容)，完成刀工練習。 (3) 全班自由分享與回饋。 4. 教師觀察學生實作狀況並酌予提醒，注意上課秩序與整潔維護。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：在刀工實習任務中，引導學生思考如何將食材處理成方便在戶外攜帶與食用的形狀。 2. 家庭教育：請學生將課堂學到的刀工技能帶回						

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							
			家，協助家人準備晚餐食材，實踐分擔家務。						
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。 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2 野餐掌上功 一、活動說明 【蔬果涼拌樂】 1. 教師叮嚀： (1) 涼拌菜大都是生食的食物，處理過程衛生的要求不可輕忽。 (2) 將所有食材組合涼拌前，可檢視形狀、厚薄度有無需要修整之處。 (3) 有些刀工切下來的食材不適合現場調理(如滾刀塊、切末等)，可以用果汁機絞打成蔬果汁或帶回家烹調，勿浪費食材。 (4) 做好善後整理。 2. 涼拌菜實作： (1) 小隊依據事前討論完成涼拌菜前處理工作。	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，圖解整合重要概念。	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) 15、 協同科目： 16、 協同節數：

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							
			(2)完成涼拌菜製作。將製成的成品放入盤(保鮮盒)中，並注意美觀。 3. 小隊間互相觀摩並給予讚賞。 【共享時光】 1. 小組共享涼拌菜的成果。 2. 在預訂時間完成善後工作。 3. 全班自由分享與回饋。 4. 整合其他小隊分享內容和小隊成果，教師鼓勵學生仿課本第 69 頁「刀工練習記錄參考表」將檢討與修正記錄下來，提供未來參考。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 69 頁「分享與省思」內容： (1)從練習刀工的過程中，關於安全、美感與創意的部分，我有哪些發現？						

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							
			(2)如何將本活動所學應用在野餐實作中？ 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：探討在戶外環境下製備食物的衛生安全要求，以及不同刀工作品的戶外便攜性。 2. 家庭教育：鼓勵學生利用假日與家人一同練習食譜上的刀工創意，增進家庭共同製備飲食的樂趣。						
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	1. 野餐桌譜	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。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17、協同科目： 18、協同節數：

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							
		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。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：小組合作完成野餐規畫表，討論如何結合戶外空間特色來豐富活動內容。 2. 家庭教育：引導學生在規畫野餐時，學習同理並					(休閒、節慶等)。	

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							
			考量不同年齡層家人的飲食需求與喜好。						
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。 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3 野餐規畫 一、活動說明 【野餐 Style】 1. 教師說明課本第 71 頁活動方式： (1) 小隊可參考課本第 71 頁範例，再依據班級野餐活動主題(如青春歡樂派)，完成小隊野餐 Style 的討論，並將結果記錄下來。 (2) 小隊參考課本第 65 頁「軒軒的野餐紀實」範例，完成野餐實作的食譜、烹調法(可參閱課本第 73~75 頁資訊補給站、康軒雲影音資源)及分工，並記錄在課本第 72 頁。	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，圖解整合重要概念。	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) 19、協同科目： 20、協同節數：

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							
			(3)小隊推派代表上臺報告，其他小隊給予建議或回饋。 2. 教師歸納各小隊報告重點，提醒學生規畫常趕不上變化，不過事前籌畫愈縝密，變化就會相對降低。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 72 頁「分享與省思」內容：籌畫野餐活動過程中需要整合課程所學，我們小隊遇到哪些困難？如何解決這些困難？ 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：審視各組的野餐計畫書，確認戶外場地規畫、動線設計與垃圾處理是否妥當。 2. 家庭教育：模擬向家人進行野餐活動提案，練習表達對家人的關心與活動安排的用心。						

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 【引起動機】 1. 教師說明：籌畫多時的 野餐活動終於要登場了！ 這兩節課請大家依照計畫 及分工，一步一步實踐， 等大家精心設計與製作的 料理上場後，就要分工布 置場地，準備享用精心傑 作。 【準備小叮嚀】 1. 教師請學生依據課本第 76 頁「野餐創意料理準備 事項檢核表」為烹飪實習 課做小隊準備度的確認， 尚未完成檢核表的小隊， 也請利用時間盡速完成填 寫。 【廚房原野夢】 1. 小隊依據事前籌畫及分 工執行計畫。 二、回饋與統整	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， 圖解整合 重要概 念。	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) 21、 協同科 目： _____ 22、 協同節 數： _____

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							
			1. 教師說明：各小隊精心烹調的野餐料理終於完成了，下一節課布置野餐場地後，一起享用吧！ 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：依計畫實際準備野餐食材與工具，體驗戶外飲食活動的籌備歷程與團隊合作。 2. 家庭教育：引導學生發揮美感製作健康野餐食物，並思考如何將此創意食譜分享給家人享用。						
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	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. 小隊依據事前討論及規畫布置野餐場地。 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。	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，圖解整合重要概念。	1. 口語評量 2. 實語評量 3. 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 23、協同科目： 24、協同節數：

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							
		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。	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？ (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					的各種活動（休閒、節慶等）。	

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							
			揮巧思，讓生活多采多姿。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：檢討野餐計畫的執行成果，反思在戶外環境中食物保存與團隊互動過程的優缺點。 2. 家庭教育：請學生將製作野餐食物的心得帶回家，主動邀請並規畫家人下次共同參與戶外野餐。						
第十三週 11/23- 11/27	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀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 【甜蜜的家庭】 1. 教師依據課本第 82 頁內容說明本活動重點：〈甜蜜的家庭〉這首歌是由十九世紀的美國劇作家約翰霍華德佩恩所作的歌詞，這首歌並不是他的家庭生活樣貌，而是他藉由歌詞表達自己對家的期待。想想看，你期待的家	1	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 25、協同科目： 26、協同節數：

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							
			庭生活是什麼樣子呢？讓我們建基在這首歌的旋律上改編歌詞，找出心中理想的家庭生活。 2. 教師說明活動方式： (1) 教師播放〈甜蜜的家庭〉歌曲，鼓勵會唱的學生跟著哼唱，並請學生邊聆聽邊找出作者期待的家庭生活樣貌。 (2) 請學生思考自己想要的家庭生活樣貌，並與小隊夥伴一起用甜蜜的家庭改編歌詞。 (3) 用歌唱或朗讀方式與全班分享。 (4) 討論各隊創作對家庭的期待元素有哪些。 3. 小隊進行活動。 【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					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
			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。						

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							
			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						

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							
			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<u>家庭生命週期</u>。 (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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：透過閱讀「<u>家庭生命週期</u>」文章與解析生活圖片，引導學生認識家庭發展的變化歷程。 2. 生涯規畫教育：引導學生覺察家庭結構變化對個人成長的影響，思考未來生涯發展可能的挑戰與契機。						
第十四週 11/30- 12/04	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我	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	1	1. 野餐食譜	1. 圖像輔助，引導	1. 口語評量 2. 實語評量	【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

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							
	察並分析影響個人成長因素及調適方法。	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。	第二次評量週 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？ 【家庭變變變】 1. 教師說明活動方式： (1) 每人先自行觀察課本第 86、87 頁圖片後，進行小隊討論：各張年夜飯圖片所描繪的家庭生活樣貌，有哪些地方不同？並將討論結果寫於第 88 頁。			討論學習課題。 2. 小組合作分工，完成討論與報告。	3. 高層次紙筆評量	家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	請授課鐘點費) 27、 協同科目： 28、 協同節數：

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							
			(2)以小隊為單位，輪流至黑板上寫出答案(答案不可重複)，能持續到最後的小隊獲勝。 (3)教師帶領全班討論並歸納： 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？ 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。						

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							
			【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：比對不同時代的年夜飯圖片，帶領學生分析社會變遷如何改變家庭的生活樣貌。 2. 生涯規畫教育：探討少子女化與高齡化趨勢，引導學生思考個人未來在不同家庭階段中需具備的能力。						
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、生命的意義與價值的探索。	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、高齡化等因素，都有可能影響我們的家庭生活。想想看，這	1	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 29、協同科目： 30、協同節數：

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							
			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：						

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							
			(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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：透過拼貼活動描繪目前的家庭生活樣貌，讓學生省思家庭內部						

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							
			因素對自我的影響並嘗試調適。 2.生涯規畫教育：引導學生評估並調整面對家庭變化的心態，為未來個人的獨立與職涯發展作預備。						
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、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。	1	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 31、 協同科目： 32、 協同節數：

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							
			(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						

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							
			是邁向幸福家庭的不二法門。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：閱讀課本信件內容，帶領學生同理並分享自己或他人在家庭生活中遇見的問題與感受。 2. 生涯規畫教育：引導學生從他人的家庭故事中學習危機處理，轉化為自身面對未來生活逆境的能量。						
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2新聞特搜 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師依據課本第92頁內容說明本活動重點：我們發現家庭生活會受到內部和外部因素的影響而發生變化、問題與困擾，當這些變化來臨時，身為家中的一份子，若能尋求方法與家人一同度過困難，將	1	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 33、協同科目： 34、協同節數：

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							
			有助於家庭生活的穩定。但若無法以合宜的策略共同面對，隨著時間的累積，將可能演變成社會新聞事件。接下來，透過搜尋與家庭議題相關的新聞事件進行探究，看看他人的家庭生活樣貌為何？當他們面臨困境時展現的行動策略為何？我們可以如何做？或許從中也能找到有助於自己家庭生活的行動方案。 【新聞挖挖】 1. 教師說明活動方式： (1) 統整歸納上一堂課的「分享與省思」內容。 (2) 教師帶領學生統整歸納課程內容，並討論報告的主題方向。 (3) 依據個人興趣或需求自由分組，參考課本第 92 頁「新聞挖挖報告製作的格式及要求」，分工並完成「新聞挖挖計畫」內容。					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
			2. 學生進行活動：班級討論→依個人需求進行分組→進行小組主題探究與報告分工。 3. 教師引導學生思考課本第 92 頁「分享與省思」內容：我期待透過這份報告的完成，能讓我及我的家庭獲得哪些成長？ 二、回饋與統整 1. 教師總結：本活動已針對同學興趣需求的家庭生活議題進行分工與初步探究，相信同學用心的學習必能將所學應用於自己的家庭生活當中。下次上課我們將持續進行專題報導的探究與報告的整理。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：請學生分組蒐集家庭生活危機的新聞報導，探討家人衝突的原因與可行的溝通因應策略。 2. 生涯規畫教育：透過分析新聞案例，引導學生思						

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							
			考若自身生涯中遭遇相似家庭逆境，該如何尋求資源解決。						
第十八週 12/28-1/01	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 【引起動機】 1. 教師依據課本第92頁內容說明本活動重點：上一堂課我們已選出自己感興趣的主題並進行分工，這次我們將持續完成主題探究與報告的製作(可參閱課本第95、96頁資訊補給站內容)，相信透過夥伴的共同學習，必能收穫滿滿。 【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。	1	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 35、 協同科目： 36、 協同節數：

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							
			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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：持續進行新聞專題製作，引導學生討論並選擇能有效解決家庭衝突、維繫關係的行動策略。 2. 生涯規畫教育：讓學生在分工合作完成報告的過程中，探索自我資料統整與問題解決的職場基礎素養。						
第十九週 1/04-1/08	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活	家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調	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	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

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							
	議題，進而克服生活逆境。	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。	【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			2. 小組合作分工，完成討論與報告。		家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	請授課鐘點費) 37、 協同科目： 38、 協同節數：

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							
			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。						

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							
第廿週 1/11-1/15	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、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 第三次評量週 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。 【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	1. 野餐食譜	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	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 39、 協同科目： 40、 協同節數：

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							
			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：						

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							
			(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，表達自己家庭生活變化與感受。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】						

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							
			1. 家庭教育：引導學生擬定「我的行動策略」，並與組員討論如何克服家庭生活中的阻礙以促進關係和諧。 2. 生涯規畫教育：透過回顧家庭議題的學習，反思個人未來經營獨立生活與面對環境變化時應具備的態度。						
第廿一週 1/18-1/22	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，規畫合宜的生活。	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。	家政複習第三、四主題【休業式】 1. 複習家政第三、四主題。 【議題融入與延伸學習】 1. 戶外教育：總結飲食與野餐單元，鼓勵學生在未來生活中持續實踐健康且友善環境的戶外樂活休閒。 2. 家庭教育：複習家庭經營與溝通知能，提醒學生將所學的行動策略帶回家庭，與師長家人共同見證改變。	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	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	【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 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 41、協同科目： 42、協同節數：

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							
	動，豐富個人及家庭生活。	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。 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。	3. 生涯規畫教育：回顧整學期在家庭與飲食活動中的成長，探索自己未來是否對相關專業領域具有發展興趣。		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. 野餐食譜。 4. 準備〈甜蜜的家庭〉歌曲。 5. 可準備彩色鉛筆、彩色筆、雜誌等美術用具，讓學生進行「家庭塑造人」活動用。			環境對個人及家庭的影響。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
					6. 準備數 臺平板電 腦或請學 生攜帶手 機。 學生： 7. 安排主 題探究小 組座位。 8. 攜帶 「新聞挖 挖計畫」 討論的相 關資料與 物品。 9. 完成 「新聞挖 挖計畫」 小組報告 並攜帶至 課堂中與 同學分 享。 10. 邀請師 長見證並 一同完成				

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							
					課本第 94 頁「我的行動策略」。				

八、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 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。