臺北市中正國民中學110學年度綜合領域家政科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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: 南一 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 | | 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）學生能夠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。  （三）認識技職學群的特色，引導檢視自我特質之相應情況。  第二學期：  （一）學生能夠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（一）  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。 | 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。 |  |
| 第2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（二）  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。 | 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。 |  |
| 第3週 | **主題一、青春魔法師**  單元一、美味「食」驗室  【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整體概念並嘗試做烹飪計劃。 | 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。 |  |
| 第4~5週 | **主題一、青春魔法師**  單元一、美味「食」驗室  【活動三】料理練功坊（一）  台灣之最~黑糖珍珠鮮奶茶 | 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。 |  |
| 第6-7週(第7週第一次定期評量) | **主題一、青春魔法師**  單元一、美味「食」驗室  【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。 | 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。 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第8週 | **主題一、青春魔法師**  單元二、「衣」美專家  【活動一】「衣」探究竟  覺察服飾搭配與個人形象管理的關係。 | 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。 | | 口語分享 | 涯J4  了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| **主題一、青春魔法師**  單元二、「衣」美專家  【活動一】「衣」探究竟  覺察服飾搭配與個人形象管理的關係。 | 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。 | | 口語分享 | 涯J4  了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第9週 | **主題一、青春魔法師**  單元二、「衣」美專家  【活動二】打造高「衣」Q（一）  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。 | 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。 | | 口語分享 | 涯J4  了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第10週 | **主題一、青春魔法師**  單元二、「衣」美專家  【活動二】打造高「衣」Q（二）  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。 | 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。 | | 口語分享 | 涯J4  了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第11~14週(第14週第二次定期評量) | **主題一、青春魔法師**  單元二、「衣」美專家  【活動三】翻閱「衣」Q事件簿  拼布筆袋製作 | 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。 | | 口語分享 | 涯J4  了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第15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。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
| 第16週 | **主題一、青春魔法師**  單元三、幸福一家人  【活動二】打開時光寶盒（一）  透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
| 第17週 | **主題一、青春魔法師**  單元三、幸福一家人  【活動二】打開時光寶盒（二）  1. 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
| 第18週 | **主題一、青春魔法師**  單元三、幸福一家人  【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。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
| 第19週 | **主題一、青春魔法師**  單元三、幸福一家人  【活動四】用心的愛（一）  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，並評估其適切性，增進家人互動關係。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
| 第20-21週  (第21週第三次定期評量) | **主題一、青春魔法師**  單元三、幸福一家人  【活動四】用心的愛（二）  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，並評估其適切性，增進家人互動關係。 | 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。 | | 口頭分享 | 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。 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第1 週  第二學期 | **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。 | 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。 | | 口語評量 | 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2週 | **主題三、青春愛加溫**  單元二、料理傳家  【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。 | 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。 | | 學習紀錄 | 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3~4週 | **主題三、青春愛加溫**  單元二、料理傳家  【活動三】家傳菜，手作情（一）  1點心製備:杏仁瓦片 | 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。 | | 學習紀錄 | 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5週 | **主題三、青春愛加溫**  單元二、料理傳家  【活動四】譜出家的溫度（一）  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。 | | 實作評量 | 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6-7週(第7週第一次定期評量) | **主題三、青春愛加溫**  單元二、料理傳家  【活動四】譜出家的溫度（二）  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。 | | 實作評量 | 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。 | 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。 | | 口語評量 | 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9週 | **主題三、青春愛加溫**  單元一、傾聽心的聲音  【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。 | 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。 | | 學習紀錄 | 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10週 | **主題三、青春愛加溫**  單元一、傾聽心的聲音  【活動三】在對話中成長（一）  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。 | 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。 | | 實作評量 | 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11週 | **主題三、青春愛加溫**  單元一、傾聽心的聲音  【活動三】在對話中成長（二）  1.擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。  2.根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。 | 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。 | | 實作評量 | 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12~14週(第14週第二次定期評量) | **主題三、青春愛加溫**  單元一、傾聽心的聲音  【活動四】愛的連線（一）  1. 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。  2. 根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。  愛的禮物製作~票夾 | 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。 | | 實作評量 | 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15週 | **主題三、青春愛加溫**  單元三、愛家進行曲  【活動一】家人親愛拼圖  表達個人家庭中的生活經營經驗。 | 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Db-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。 | | 口語評量 | 家J5  了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |  |
| 第16週 | **主題三、青春愛加溫**  單元三、愛家進行曲  【活動二】愛的通關密語（一）  覺察經營家庭生活所需的各種能力。 | 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Db-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。 | | 實作評量 | 家J5  了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |  |
| 第17週 | **主題三、青春愛加溫**  單元三、愛家進行曲  【活動二】愛的通關密語（二）  覺察經營家庭生活所需的各種能力。 | 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Db-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。 | | 實作評量 | 家J5  了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |  |
| 第18~19週 | **主題三、青春愛加溫**  單元三、愛家進行曲  【活動三】愛的存摺（一）  手做課程 | 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Db-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。 | | 實作評量 | 家J5  了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |  |
| 第20-21週(第21週第一次定期評量) | **主題三、青春愛加溫**  單元三、愛家進行曲  【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。 | 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Db-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。 | | 實作評量 | 家J5  了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 教學設施  設備需求 | |  | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | |