

臺北市北政國民中學113學年度綜合活動領域/家政課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <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)					
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input 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: _____ 翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節 上學期 每週1節 共22週 22節 下學期 每週1節 共21週 21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。					
課程目標	1. 學習觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，以達到良好生活之目標。 2. 學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。 3. 了解食材的挑選和食物備製。 4. 認識烹飪基礎知識。					
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1-5週	衣Q養成計畫	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 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	課堂參與 行為觀察	
	6週	大廚先修班	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。	家 Ab-IV-2: 飲食的製備與創意運用。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
	第7週	烹飪討論 第7週【第一次定期評量】	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	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 Ab-IV-1: 食物的選購、	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

		與運用。	保存與有效運用。 家 Ab-IV-2:飲食的製備與 創意運用。			
第8-9週	烹飪實作(芋頭料理)	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。	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 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。	實作評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人 生活目標。	
第10-13週	衣物保養	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 Bc-IV-1 常見織品的認 識與手縫技巧應用。	課堂參與 行為觀察		
第14週	烹飪討論 第14週【第二次定期評量】	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。	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 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。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人 生活目標。	
第15-16週	烹飪實作 (時令菜)	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。	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 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。	實作評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人 生活目標。	
第17-18週	烹調「硬」實力 料理起手式	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。	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。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人 生活目標。	
第19~20週	新鮮上菜	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 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	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人 生活目標。	

		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。	創意運用。			
第21~22週	家政教室 打掃實習 第21週【第三次定期評量】	2b-IV-1:參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	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。	實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任	
第二學期	第1-3週	食在健康	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-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。	課堂參與 行為觀察	
	第4-5週	青春樂吃夠	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。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。
	第6-8週	早午餐設計 第7週【第一次定期評量】	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-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。	學習單	
	第9週	烹飪討論	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。	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 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。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
	第10-11週	烹飪實作 (早午餐實作)	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。	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 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。	實作評量	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
	第12-13週	愛家行動報告書	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	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。	課堂參與 行為觀察	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。
	第14週	大家來找茶_製茶過程 第14週【第二次定期評量】	2c-IV-1:善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事	家 Ab-IV-2:飲食的製備與創意運用。	課堂參與 行為觀察	

		務。	家 Cb-IV-1:多元的生活文化與合宜的禮儀展現。			
第15週	認識茶湯 茶凍製作並分組	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 Ab-IV-2:飲食的製備與創意運用。 家 Cb-IV-1:多元的生活文化與合宜的禮儀展現。	實作評量		
第16-17週	茶凍實作	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。	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 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。	實作評量		
第18-19週	基本縫實作_童軍旗製作	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。 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 Bc-IV-1:常見織品的認識與手縫技巧應用。	實作評量		
第20~21週	家政教室 打掃實習 第21週【第三次定期評量】	2b-IV-1:參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	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。	實作評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任	
教學設施 設備需求	電腦、大屏、PPT、烹飪器具、YOUTUBE 影片					
備註						