

臺北市立興雅國民中學 114學年度學習課程計畫

課程名稱	<input checked="" type="checkbox"/> 八大領域/科目：綜合-A組 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(7、8、9)	節數	每週 2 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 綜-J-A2 鑿清學習目標，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-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。		
學習 表現	可結合相關領綱或調整 1a-IV-1 探索自我與家庭，了解個人成長的家庭。 1b-IV-2 運用問題解決策略，解決家庭議題。 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。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行健康飲食。 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，解決生活問題。 3c-IV-1 探索世界的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。		
學習 重點	可結合相關領綱或調整 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。 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的策略及行動。 家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。 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。		
課程目標 (學年目標)	1. 能了解家庭的意義及責任。 2. 能了解健康飲食的觀念並執行。 3. 能舉出日常生活中的環保餐具並運用。 4. 能在生活中執行飲食禮儀，並注意飲食衛生。 5. 能依照食譜製作簡易餐點，並安全使用烹飪用具。		

		6. 能了解衣服的材質及搭配適宜的服裝。	
學習進度 週次/節數	單元主題	單元內容與學習活動	
第1學期	第1–8週 我愛我家	1. 認識自己與家庭成員(用照片、拼圖建立家庭認知)。 2. 簡單描述家人的工作與日常(練習說出「爸爸是做什麼的」)。 3. 學習簡單家務:摺衣服、擦桌子、分類垃圾。 4. 認識家庭相處小技巧(如生氣時怎麼表達、不搶電視)。	
	第9–14週 我是營養小達人	1. 認識七大類食物(用圖卡配對活動分類食物)。 2. 學會說出「我喜歡吃什麼、我想少吃什麼」。 3. 練習排出一日三餐的健康選擇(視覺提示食物卡)。 4. 分辨健康與不健康的外食(如:炸雞、泡麵 VS 水煮餐、便當)。	
	第15–21週 環保飲食我最棒	1. 認識在地蔬菜水果(實物辨認、影片欣賞)。 2. 學會保存食物(冰箱裡要怎麼放)。 3. 認識碳足跡概念, 用簡單語句理解「坐飛機 vs 本地生產」。 4. 實踐使用環保餐具, 認識可重複使用物品(餐盒、水壺、吸管)。	
第2學期	第1–8週 生活好有禮	1. 認識吃飯的禮貌:不講話吃飯、不挑食、不玩餐具。 2. 練習在教室與公共空間的禮貌用語:請、謝謝、對不起。 3. 學會如廁、排隊、借東西等生活情境中的好表現。	
	第9–14週 快樂小廚師	1. 認識廚房器具(圖卡配對、實際觸摸說名稱)。 2. 操作簡易食譜, 如三明治、涼拌小菜。 3. 做完之後要清潔(洗碗、擦桌子、歸位)。	
	第15–21週 穿搭我最行	1. 認識衣物材質:棉、牛仔布、雨衣材質等。 2. 透過提示完成簡易縫紉活動, 如縫鈕扣或做串珠鑰匙圈。 3. 認識不同場合穿什麼(運動會、畢業典禮、颱風天)。 4. 選擇適合自己的服裝與簡單穿搭(練習穿脫外套、襪子)。	
議題融入	家庭教育、環境教育、生命教育		
評量規劃	實作評量(30%)、資料蒐集整理(20%)、同儕互評(15%)、課堂觀察(35%)		
教學設施 設備需求	投影設備、電腦、環保餐具、烹飪用具、針、線、串珠、衣物。		
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			