

新北市 尖山 國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：黃婕茹。

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(家政)
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

三、學習節數：每週(1)節，實施(20)週，共(20)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	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。

<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

主題	單元名稱	課程內容
主題三 飲食大探索	單元 1 食在健康 單元 2 青春樂吃購	健康飲食、外食選擇
主題四 我們這一「家」	單元 1 家人互動之旅 單元 2 愛的語言大不同 單元 3 愛家行動報告書	愛的語言、家人互動

六、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 1/21~1/23	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。	<p>主題三：飲食大探索 單元一：食在健康 活動一 吃喝的理由</p> <p>一、活動說明 教師展示自己印象深刻的一餐的照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」邀請學生發表，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。</p> <p>二、活動進行 (一)印象深刻的一餐經驗分享 教師分享自身經驗後引言：「請回顧自己人生中的每個用餐時刻，例如：早餐、午餐、晚餐、下午茶、慶生宴、團圓飯，找出印象最深刻的一餐，試著分析它讓你印象深刻的的原因，再與小組伙伴分享你的分析結果。」 (二)探究吃喝的理由 1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？請和小組伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將</p>	1	<p>教師： 1. 回想自己印象最深刻的一餐，準備相關照片或影音資料。 2. 搜尋並整理飲食行為相關資料。</p> <p>學生： 1. 回想自己的飲食經驗。 2. 小隊入座。</p>	ORID 焦點討論法 (閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」</p> <p>2. 教師請各小組進行討論與歸納整理。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>教師提問：「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，我會優先考慮哪些事情？」</p> <p>(二)小結與叮嚀</p> <p>1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」</p> <p>2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：引導學生思考青少年在家庭中的角色責任，例如幫助購買食材、烹飪調味料、與家人共同規劃健康飲食。</p>						
<p>第二週 2/16~2/20</p>	<p>年假</p>							

<p>第三週 2/23~2/27</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題三：飲食大探索 單元一：食在健康 活動二 飲食放大鏡 一、活動說明 教師引言：「在上一個活動中，我們探討了各種可能會影響飲食行為的因素，雖然每個人吃喝的理由不盡相同，但飲食行為必然會對健康造成影響。」 二、活動進行 (一)飲食習慣觀察心得分享 請學生進行小隊分享。 (二)飲食習慣改善計畫 1. 教師說明：「什麼樣的飲食習慣才對健康有益？請與小組伙伴分享你蒐集的資料，並將這些建議歸納整理。」請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享。 2. 教師說明：「請參考各小組的分享與你和家人的飲食習慣觀察結果，為自己及家人設計飲食習慣建議清單，看看有哪些習慣需要調整？」請學生著手設計自己與家人的「飲食習慣改善計畫」，並將建議轉化為具體做法。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：記錄個人與家人的飲食習慣，如記錄餐點內容、用餐時間等與健康考量。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 搜尋並整理健康飲食相關資料。 2. 健康飲食行為建議之參考範例。 學生： 1. 利用課本的提問，事先觀察自己與家人的飲食習慣。 2. 蒐集「健康飲食」相關資料。</p>	<p>ORID 焦點討論法（閱讀）： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	---	---	--	----------	---	--	----------------------	--	--

<p>第四週 3/2~3/6</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題三：飲食大探索 單元一：食在健康 活動三 健康上菜 一、活動說明 教師引言：「改變飲食習慣除了何時吃、如何吃，吃什麼也是很重要的。請分享你的健康食譜，說明這道食譜能對改進家人飲食習慣有什麼幫助。再考慮場地、器材、時間、營養需求等因素，規畫並執行一次『健康饗宴』吧！」教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。 二、活動進行 (一)菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小組成員說明菜色與選擇的理由。 (二)選擇烹調方式 教師說明：「烹調方式除了受到場地及器材的限制，也會影響食物的營養成分、食物製備的效率以及成品的外觀色澤。在選擇及設計食譜的時候，應先確認不同烹調方式的器材需求及特性，選擇適合烹調方式。」 (三)考量營養需求 教師說明：「請參考青少年一日飲食建議量與餐次規劃，依據小組人數，估算出一餐之</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 實作食譜參考範例。 2. 實作分工參考表格。 3. 蒐集實踐健康飲食習慣的可行作法。 學生： 1. 實踐「飲食習慣建議」，並記錄自己與家人的感想；依據自己與家人的健康需求，搜尋適合食譜。 2. 實作前準備圍裙、食器材、自備器具與紀錄工具。</p>	<p>ORID 焦點討論法 (閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
------------------------	---	---	---	----------	--	--	----------------------	--	---

			<p>中，各類食物各需要多少份量，作為調整食譜的依據。」各小組將完成的菜單寫下後，上臺與全班分享實作菜色名稱。</p> <p>(四)小組食譜修正與任務分工 教師說明：「聽完大家的食譜分享之後，請各小組進行『健康饗宴』的事前準備與小組任務分配，讓『健康饗宴』進行得更順利成功。」</p> <p>三、活動小結 教師提醒學生：「實作時，請穿著合宜服裝，並帶齊實作所需物品。」請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論如何參與家庭活動（如準備家庭聚餐）提升對家庭角色的認知與實踐。</p>					
<p>第五週 3/9~3/13</p>	<p>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。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>【廚房實作課：餐飲製備篇】 1. 刀工六法教學：將食物切成厚片、粗條、丁、薄片、細絲、末六種烹調所需形狀。 2. 實作課：每人攜帶一顆蘋果，切出六種形狀驗收。</p>	<p>1</p>	<p>教師：準備家政教室、刀具</p> <p>學生：實作前準備圍裙、食材、自備器具。</p>		<p>學生自評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

<p>第六週 3/16~3/20</p>	<p>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。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>主題三：飲食大探索 單元一：食在健康 活動三 健康上菜 (3) 【健康食物認知篇：蘋果】 1. 食材本身營養素 2. 蘋果蠟之認識 3. 花式切法及甜點應用 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：鼓勵學生與家人共同嘗試設計，製作健康餐點，以強化活動與家庭教育的連結。</p>	<p>1</p>			<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第七週 3/23~3/27</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【活動：健康的零食不添加】 1. 請每位學生回家挑選一個健康零食，帶來學校與同學們分享(試吃，一人份即可) 2. 檢查篩選，符合健康標準者登記小組加分。 3. 教師拿出健康零食範例，讓學生練習閱讀食品標示，寫出十個健康零食不添加的東西。 4. 透過自製 PPT，介紹有礙健康的食品添加物。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 自製PPT 2. 健康零食範例 學生： 1. 挑一種健康零食，全班每人試吃的份量</p>		<p>學生自評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第八週 3/30~4/3 (第一次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。</p>	<p>主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購 活動一 餐飲情報站 一、活動說明 教師引言：「各位同學有過外食的經驗嗎？在選擇外食的時候，你會考慮那些因素？」</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 整理自己的外食經驗與外食選擇考量因素。 2. 實際走訪學校內外的</p>	<p>ORID 焦點討論法(閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____</p>

			<p>二、活動進行</p> <p>(一)外食點點名</p> <p>1. 教師提問：「你和同學的餐點選擇有何異同？在飲食消費上，你和同學也有相似的習慣、想法與偏好嗎？」</p> <p>2. 教師說明活動：「老師會從課本的題目中，選取一個發問，當老師唸完題目之後，請同學們盡速找到與自己答案相同的人，找到之後盡速蹲下。最後還站著的同學請與全班分享答案。未找到與自己相同答案者就蹲下的同學，請回答老師所提出的飲食消費延伸提問。」</p> <p>3. 請學生與小組成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，各小組上臺進行重點分享。</p> <p>(二)外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」</p> <p>2. 整理「外食商家觀察清單」依據個人需求修正。</p> <p>3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店一組人前往觀察。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」</p> <p>(二)小結與叮嚀</p> <p>教師總結與叮嚀：「外食是現</p>		<p>餐飲商家，了解概況。</p> <p>3. 蒐集外食相關資料。</p> <p>4. 整理出適合青少年的外食原則範例。</p> <p>5. 事先列出實踐飲食消費行動方案時可能遇到的問題。</p> <p>6. 觀察課程實施前後校園內的外食狀況改變。</p> <p>學生：</p> <p>1. 回想自己的外食經驗。</p> <p>2. 依據「觀察清單」，進行餐飲店家實地觀察與記錄。</p> <p>3. 蒐集與青少年飲食消費有關資訊。</p> <p>4. 依據自己的飲食消費</p>	<p>「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>			<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

			代社會中不可或缺的一環，方便取得的食物能解決人類急切的飢餓需求，在下一次的活動中，我們要進一步探討方便的外食可能暗藏什麼危機。		行動方案，重新檢視並選擇外食商家。				
第九週 4/6~4/10	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。	<p>主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</p> <p>活動二 飲食主張</p> <p>一、活動說明 教師引言：「上次的活動我們分享了各自的飲食消費經驗，從學校合作社到家附近的便當店，可以說只要有人的地方就會有餐飲相關的店家。實際走一趟飲食店家，你觀察到什麼？」</p> <p>二、活動進行 (一)飲食消費觀察與相關資料分享 (二)「飲食消費行動方案」 1. 請學生找出可以改進之處，並為自己定下「飲食消費行動方案」。 2. 各小組蒐集組員的點子，彙整之後與全班分享。</p> <p>三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「如果社會上的每個人都實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關</p>	1	<p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整理自己的外食經驗與外食選擇考量因素。 2. 實際走訪學校內外的餐飲商家，了解概況。 3. 蒐集外食相關資料。 4. 整理出適合青少年的外食原則範例。 5. 事先列出實踐飲食消費行動方案時可能遇到的問題。 6. 觀察課程實施前後校園內的外食狀況改變。 	<p>ORID 焦點討論法 (閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量</p> <p>活動三 學生自評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	

			產業造成什麼影響？」 (二)小結與叮嚀 教師小結與叮嚀：「希望大家認真實踐自己的原則，透過消費行動表達理念。記得要依據你的飲食消費行動方案，重新檢視自己曾經去過的飲食店家；當你有購買食品的需求時，也請依據原則選擇店家與餐點。」		學生： 1. 回想自己的外食經驗。 2. 依據「觀察清單」，進行餐飲店家實地觀察與記錄。 3. 蒐集與青少年飲食消費有關資訊。 4. 依據自己的飲食消費行動方案，重新檢視並選擇外食商家。			
第十週 4/13~4/17	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。	主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購 活動三實踐與分享 一、活動說明 教師引言：「上次活動請各位為自己訂下了飲食消費原則，今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得感想。」教師先以自己為例，分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。 二、活動進行	1	教師： 1. 整理自己的外食經驗與外食選擇考量因素。 2. 實際走訪學校內外的餐飲商家，了解概況。 3. 蒐集外食相關資料。 4. 整理出適	ORID 焦點討論法（閱讀）：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「 客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定 」	活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

			<p>(一)飲食消費行動方案對生活的影響</p> <p>(1)教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。</p> <p>(2)請各小組輪流派人上臺寫出答案。</p> <p>(二)消費行動方案實踐與分析</p> <p>(1)請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分析」表格，回顧自己的行動方案實踐過程，針對每一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想進行填答。</p> <p>(2)請學生進行小組內分享，請教成員針對困難之處有哪些更好的解決方法。</p> <p>(3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。</p> <p>(4)各小組分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。</p> <p>(5)請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否需要修正之處。</p> <p>三、活動省思與總結</p> <p>(一)主題省思與回饋</p> <p>1. 教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表</p>	<p>合青少年的 外食原則範 例。</p> <p>5. 事先列出 實踐飲食消 費行動方案 時可能遇到 的問題。</p> <p>6. 觀察課程 實施前後校 園內的外食 狀況改變。</p> <p>學生：</p> <p>1. 回想自己 的外食經 驗。</p> <p>2. 依據「觀 察清單」， 進行餐飲店 家實地觀察 與記錄。</p> <p>3. 蒐集與青 少年飲食消 費有關資 訊。</p> <p>4. 依據自己 的飲食消費 行動方案， 重新檢視並 選擇外食商 家。</p>	<p>4 個層次 的討論層 次。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>現，並完成學習回饋表。</p> <p>2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。</p> <p>(二)總結</p> <p>教師總結：「飲食是每天生活不可或缺的行爲，我們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命運作的材料，我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。有時候，規律的飲食還能幫助維持作息的規律感，日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖哩飯當作餐點，因為每天在海上度過，容易喪失時間規律，透過固定的餐點內容，讓長期在海上生活的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了，又度過了一週。我們每天的飲食也是如此，固定的三餐時間能維持每天的生活規律，也讓身體在需要能量的時候，適時得到補給。除了定時三餐，同學們還蒐集了許多與健康飲食、飲食消費相關的資訊，透過分析與整理，訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青少年的飲食消費行動方案，希望大家在課程結束後，還能繼續實踐這些原則，讓飲食發揮對生活的正面影響力，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十一週 4/20~4/24</p>	<p>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。</p>	<p>家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。</p>	<p>【廚房實作課：餐飲製備篇】 1. 分組作涼拌菜設計：以刀工減少食材浪費，以涼拌方式省下烹調能源。 2. 實作課：各組蒐集好食譜，進行實作，(食材選項~小黃瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔..等)，淋上醬料，並相互品嚐分享成果。</p>	<p>1</p>	<p>教師：準備家政教室、 刀具 學生：實作前準備圍裙、食材、自備器具。</p>		<p>學生自評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第十二週 4/27~5/1</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元一：家人互動之旅 活動一 家人互動，上路囉！ 一、教師引言 教師分享自己與家人互動的例子，詢問學生：「你平時是如何和家人相處的呢？你瞭解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！」。 二、活動說明 (一)以小組為單位，各小組派一名代表抽取小組信物。 (二)各組組員輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。(任務題目請參照學生生活動手冊第54頁的資訊站內容。) (三)走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行。 (四)進行期間有經過「起點」</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 熟悉教材內容。 2. 觀察一般國中生與家人互動方式。 3. 骰子、各小隊信物。 學生： 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			<p>的小組，可加2分。</p> <p>(五)當所有小組皆繞完一圈時，即可結束本活動。</p> <p>三、活動小結</p> <p>(一)結算各組獲得總分，教師給予獎勵(獎勵方式可用小組加分，或是給予小獎品，可依照教師個人平日習慣作調整)。</p> <p>(二)教師小結與叮嚀：透過活動我們回顧了家人互動情形，而你自己日常生活中和家人的互動情形又是如何呢？請參考第80頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己家人互動情形，將結果記錄在81頁。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：引導學生學習適當的家人溝通與互相支持的方式。</p>						
第十三週 5/4~5/8	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 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	<p>主題四：我們這一「家」</p> <p>單元一：家人互動之旅</p> <p>活動二 家人溝通，我最行</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「在上一個活動中，我們觀察了家人互動可能有的情形，也請同學回家後實際瓜查並記錄自己與家人互動狀況，這週就讓我們透過記錄，一起來學習良好的家人互動模式吧！」</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 熟悉教材內容。</p> <p>2. 觀察一般國中生與家人溝通問題與解決技巧。</p> <p>學生：</p> <p>蒐集良好人</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工</p>	學生自評 教師評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>二、活動進行 教師確認學生完成課本第81頁內容，並請學生與夥伴分享自己的觀察紀錄。</p> <p>三、活動小省思與小結 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你覺得有哪些家人互動是你欣賞的方式？ 3. 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？</p> <p>四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？</p> <p>五、活動說明 請參考第104頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？</p> <p>六、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你曾經學過那些溝通技巧？你如何運用這些技巧在家人互動？ 2. 你認為自己跟家人之間的溝</p>	<p>際溝通的技巧。</p>	<p>+紀錄+報告+他組回饋</p>			
--	--	--	----------------	--------------------	--	--	--

			<p>通方式需要做哪些調整呢？</p> <p>(二)小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫。家人之間彼此願意傾聽對方的話語，用友善的態度、口氣，音量、音調，眼神、表情表達自己的想法，才能減少誤會，增加家人情感，進而達到良好家人關係喔！請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！</p> <p>(三)教師小結 家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭做狀況適當的調整。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：引導學生透過觀摩，練習適當的家人溝通與互相支持的方式。</p>					
<p>第十四週 5/11~5/15 (第二次段考)</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 活動三 數位科技，一起玩 一、活動說明 教師引言：「隨著數位工具快速演變，新科技的影響，早已深入展現在家庭生活中，我們享受其便利性，但也陷入沉迷科技的風險中。若能善用科技</p>	<p>1</p>	<p>教師： 熟悉教材內容。</p> <p>學生： 回憶平日自己與家人互動的態度和</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>帶來的優勢，不僅可以拉近家人彼此距離、增加默契，同時也能促進家人間的良好互動。想一想，你的數位生活樣貌是什麼樣子呢？」</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)完成數位生活紀錄單 教師請每位學生根據家庭日常生活現況，完成數位生活紀錄單。</p> <p>(二)檢視數位生活記錄單</p> <p>1. 教師可以口頭詢問，或是請學生和小組夥伴分享自己的紀錄情形，如：</p> <p>(1)自己花最多時間在哪個活動項目？每個活動約多少時間？</p> <p>(2)平日使用情形和假日有什麼不一樣？為什麼有這樣的差異？</p> <p>(3)小組夥伴的數位產品使用習慣和自己有什麼異同？自己在數位產品使用時間和方式如何調整會更合宜？</p> <p>三、教師引言</p> <p>數位產品改變了我們生活型態，同時也改變家人互動時的模式，家人對於自己在使用數位產品時的態度是什麼樣子呢？請根據下列問題，和小組夥伴討論，並將討論結果和全班分享。</p> <p>四、活動說明</p>	方式。	<p>專案任務 設定+分工 +紀錄+報告+他組回饋</p>			
--	--	---	-----	---------------------------------------	--	--	--

			<p>1. 教師請學生根據自身經驗，依序回答以下問題：</p> <p>問題 1-1：當我使用數位產品時，家人通常是什麼樣的態度？</p> <p>問題 1-2：自己希望家人怎麼看待使用數位產品這件事？</p> <p>問題 1-3：當自己想法與家人有所差異，用什麼方式回應較適當呢？</p> <p>問題 2-1：家人對於數位產品使用的限制或規則為何？</p> <p>問題 2-2：為什麼有這些規則呢？是如何訂定的？</p> <p>問題 2-3：制定規則時家人間的關係有什麼轉變？當時是如何調適或處理？</p>						
<p>第十五週 5/18~5/22</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 活動一 感動時刻 一、教師引言 「每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小組伙伴分享。」 二、活動說明</p>	<p>1</p>	<p>教師： 熟悉教材內容。</p> <p>學生： 回憶平日自己與家人互動的態度和方式。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>(一)請學生完成課本第108頁內容。</p> <p>(二)請學生與小組夥伴分享：可請學生分享時進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。</p> <p>(三)教師提問，並鼓勵學生發表：對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？</p> <p>(四)教師小結並進一步引導：除了家人對你表達關愛之外，你是如何表達你對家人的關心呢？你在日常生活中會透過什麼方式與家人聯繫情感，增進家人情誼？</p> <p>(五)教師引導：「從家人對你的關愛，以及你對家人的回饋，我們可以知道表達愛有很多方法，若要將這些愛做歸納，你認為我們在表達愛與關心時，大概有哪些方式呢？」</p> <p>三、活動小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？ 你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？ <p>(二)教師小結：每個人都有自己習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：幫助學生理解家人情感表達的多樣性，並學習適當回饋愛與感謝。</p>						
<p>第十六週 5/25~5/29</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 活動二 愛的語言 一、教師引言 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！ 二、活動進行 (一)活動方式 1. 請找一位夥伴做練習，面對對方抱怨或開心言語，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。 2. 與夥伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：學習溝通互動的適當方式，並規劃有意義的家庭活動。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 1. 熟悉教材內容。 2. 蒐集愛的語言相關資料。</p> <p>學生： 1. 觀察家人平日互動情形。 2. 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

<p>第十七週 6/1~6/5</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 活動二 愛的語言 (二)教師引言：每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的言語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊，想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！ 三、活動小省思 (一)對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有這樣的差異？ (二)你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？ (三)觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？ 四、教師結論 家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況做適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：關係的維持需要團</p>	<p>1</p>	<p>教師： 熟悉教材內容。</p> <p>學生： 回憶平日自己與家人互動的態度和方式。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
-------------------------	---	-----------------------------	---	----------	--	---	-------------------------------	--	--

			隊的努力，突破空間的表達或回應，我們可以讓愛與感謝在家庭中的流動更多。						
第十八週 6/8~6/12	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。	<p>主題四：我們這一「家」</p> <p>單元三：愛家行動報告書</p> <p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>一、教師引導學生思考 家人相處難免會有爭持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家庭分擔哪些工作和責任？請和小組伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。</p> <p>二、請學生依照自己在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察紀錄。</p> <p>三、請學生和全班分享看法。</p> <p>四、活動小省思</p> <p>1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？</p> <p>2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？</p> <p>五、請學生自由發表，或請各小組派一名代表和全班分享</p> <p>六、教師歸納學生意見。</p> <p>七、教師說明：觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 熟悉教材內容。</p> <p>2. 個人家庭經營經驗分享。</p> <p>3. 蒐集與家庭經營主題相關的新聞報導或相關事例。</p> <p>學生：</p> <p>1. 觀察家人平日對家庭的付出。</p> <p>2. 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

			<p>中每一個人，都有自己表達愛的方式？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達一份專屬的感謝，並實際去執行。</p> <p>八、請學生將想到的「愛的行動」仔細記錄在課本113頁。</p> <p>九、教師結論：了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：每個人的情感表達方式都有所不同，學習排序和接納家人的表達方式，可以讓我們更能理解家人的愛。</p>						
<p>第十九週 6/15~6/19</p>	<p>2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>	<p>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。</p>	<p>主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書 活動二 愛家行動 一、教師引言~製作「愛家行動報告書」。 二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 三、小結：請你將製作完成的「愛家行動報告書帶回家中與家人分享」，蒐集家人的回饋意見和簽名，下次上課時帶來並與大家分享。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：堅持以具體行動表達愛，是每個家庭成員共同努</p>	1	<p>教師： 1. 熟悉教材內容。 2. 個人家庭經營經驗分享。 3. 蒐集與家庭經營主題相關的新聞報導或相關事例。</p> <p>學生： 1. 觀察家人平日對家庭的付出。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			力的目標。		2. 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。				
第二十週 6/22~6/26 (第三次段考)	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。	<p>主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書</p> <p>活動三 愛的報報</p> <p>一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。</p> <p>二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師適時提問協助學生完整表達意見。</p> <p>三、活動小省思 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？ 2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？</p> <p>四、教師結論 在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：幫助學生更全面理解愛家行動的價值，並鼓勵他</p>	1	<p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉教材內容。 2. 個人家庭經營經驗分享。 3. 蒐集與家庭經營主題相關的新聞報導或相關事例。 <p>學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察家人平日對家庭的付出。 2. 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。 	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。						
第二十一週 6/29~6/30	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。	<p>主題六：我們這一「家」</p> <p>單元三：愛家行動報告書</p> <p>活動三 愛的報報</p> <p>一、教師引言</p> <p>經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。</p> <p>二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。</p> <p>三、活動小省思</p> <p>1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？</p> <p>2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？</p> <p>四、教師結論</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：幫助學生更全面地理解愛家行動的價值，並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 熟悉教材內容。</p> <p>2. 蒐集與家庭經營主題相關的文章或書籍。</p> <p>學生：</p> <p>1. 完成愛家行動報告書。</p> <p>2. 於活動時間將位置排成馬蹄型座位以便報告分享。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 教師評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）
								<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	

七、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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與活動之申請表一致