

臺北市立忠孝國民中學 103 學年度第 1 學期 7 年級綜合活動領域家政科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：7 年級家政教師

教材來源：康軒

任教班級：701~708

學習目標		節數		每週 1 節，共 20 週					
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註			
學習目標		1. 了解隨著年齡變化，重視的生活議題可能隨之不同，覺察經營美好生活所需培養的能力。 2. 透過團隊合作，學習運用各種資源，以找到合宜的解決問題方法。 3. 運用創意將資源再利用，以實踐環境永續發展的生活。 4. 學習烹飪環境的使用與維護，並能實際運用於日常生活。 5. 學習食材選購與儲存的要訣。 6. 培養學生思考並做好烹製食物的籌備工作。 7. 藉由簡易菜肴製作過程的體驗，增進學生飲食料理的能力。 8. 了解烹製的過程與問題。		節數			每週 1 節，共 20 週		
一	9/1-9/5	【活動 1】生活剪貼簿 1. 了解生活中隨著年齡的變化重視的議題層面可能隨之不同。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要的事務。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 內省 5. 學習態度 6. 小組參與 7. 書面作業				
二	9/8-9/12	【活動 1】生活剪貼簿 1. 學習蒐集不同生活主題的相關內容。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要的事務。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 內省 5. 學習態度 6. 小組參與 7. 書面作業	9/8 中秋節放假 9/11-9/12 九年級第一次複習考			
三	9/15-9/19	【活動 2】生活小記者 1. 學習使用多元資訊蒐集的管道。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要的事務。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 內省 5. 學習態度 6. 小組參與 7. 書面作業				
四	9/22-9/26	【活動 2】生活小記者 1. 透過團隊合作的方式學習如何解決問題。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要的事務。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 內省 5. 學習態度 6. 小組參與 7. 書面作業				

五	9/29-10/3	<p>【活動2】生活小記者</p> <p>1.學習判斷資訊正確性與否。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要的事務。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>	<p>1.觀察學生</p> <p>2.態度評定</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.內省</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.小組參與</p> <p>7.書面作業</p>	
六	10/6-10/10	<p>【活動1】美好生活圖像</p> <p>1.歸納美好生活的面向。</p> <p>2.了解建立美好生活所需學習的能力。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p>	10/10 國慶日放假
七	10/13-10/17	<p>【活動2】生活樂趣大發現</p> <p>1.分享生活中有趣的事物。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p>	
八	10/20-10/24	<p>【活動2】生活樂趣大發現</p> <p>1.了解生活樂趣相關的主題及所需的資源。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p>	10/21-10/22 第一次定期評量
九	10/27-10/31	<p>【活動1】探訪創意點子</p> <p>1.運用創意將不同生活物品功能再改造。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p>	

十	11/3-11/7	<p>【活動 1】探訪創意點子</p> <p>1.運用創意將不同生活物品功能再改造。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p>
十一	11/10-11/14	<p>【活動 2】居家創意達人</p> <p>1.察覺生活的需求，並透過改造舊物發揮新功能。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.實作作品</p>
十二	11/17-11/21	<p>【活動 2】居家創意達人</p> <p>1.察覺生活的需求，並透過改造舊物發揮新功能。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.實作作品</p>
十三	11/24-11/28	<p>【活動 2】居家創意達人</p> <p>1.能欣賞同學的作品，並具體說出優點。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.實作作品</p>

十四	12/1-12/5	<p>【活動2】居家創意達人</p> <p>1.能欣賞同學的作品，並具體說出優點。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.實作作品</p>	12/3-12/4 第二次定評
十五	12/8-12/12	<p>【活動1】烹飪教室小偵探</p> <p>1.熟悉烹飪教室的環境與設備。</p> <p>2.了解烹飪教室的規則及維護。</p>	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己與他人。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.得分記錄</p> <p>5.實作作品</p>	
十六	12/15-12/19	<p>【活動1】烹飪教室小偵探</p> <p>1.認識廚房的安全。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己與他人。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.學習態度</p> <p>2.小組參與</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.得分記錄</p> <p>5.實作作品</p>	
十七	12/22-12/26	<p>【活動2】烹飪總動員</p> <p>1.認識廚房器材使用方法及安全須知。</p> <p>2.認識常見的調味品和辛香料。</p> <p>【活動1】「料」好實在</p> <p>1.熟悉選購食材的原則。</p> <p>2.認識各種食材的選購技巧與儲存方法。</p> <p>3.藉由簡易菜肴製作過程的體驗，增進學生飲食料理的能力。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己與他人。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>1.觀察學生</p> <p>2.態度評定</p> <p>3.得分紀錄</p> <p>4.口頭發表</p>	12/23-12/24九年級第二次複習考

十八	12/29-1/2	<p>【活動1】「料」好實在</p> <p>1.熟悉選購食材的原則。</p> <p>2.認識各種食材的選購技巧與儲存方法。</p> <p>3.藉由簡易菜肴製作過程的體驗，增進學生飲食料理的能力。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己與他人。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	<p>1.觀察學生</p> <p>2.態度評定</p> <p>3.得分紀錄</p> <p>4.口頭發表</p>	
十九	1/5-1/9	<p>【活動2】「食」在好「譜」</p> <p>1.學習規畫食物製備時準備工作的各項事宜。</p> <p>2.增進烹製食物的自信心。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	<p>1.觀察學生</p> <p>2.態度評定</p> <p>3.實作表現</p> <p>4.回饋發表</p>	1/1 開國紀念日放假
二十	1/12-1/20	<p>【活動3】料理輕鬆做</p> <p>1.運用烹製食物的技能。</p>	<p>2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。</p> <p>3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【環境教育】</p>	<p>1.觀察學生</p> <p>2.態度評定</p> <p>3.實作表現</p> <p>4.回饋發表</p>	1/15-1/16 第三次定期評量

				<p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>		
<p>給分依據及家長注意事項</p>		<p>一、給分依據</p> <p>◇ 日常評量： 80 分為基準，參酌課堂表現加扣分，分組表現優良加分、上課發表加分</p> <p>◇ 定期評量： 依規定完成作業者，根據作業的用心程度給予分數（非常用心：95 分以上；有付出：85 分以上；應付完成：75 分以上），未能依時限完成作業者，適時介入輔導，並參酌課堂表現給予分數。</p> <p>二、家長注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 給孩子足夠的關心和信心，創造溫暖而安全的環境，以利孩子發展「自我認同」。 2. 培養孩子的多元興趣，尊重孩子的多元能力。 3. 以身作則，身教甚於一切！ 4. 培養孩子的挫折容忍度及獨立自主性，不溺愛孩子、剝奪其成長機會。 				