

# 臺北市立北投國民中學109學年度綜合領域/家政科課程計畫

領域/科目		綜合活動/家政							
實施年級		七年級							
教材版本		選用教科書:康軒版 自編教材(經課發會通過)		節數	每週 1 節 第 1 學期 共 20 節 每週 1 節 第 2 學期 共 20 節				
領域核心素養		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>綜-J-A3:因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>綜-J-C1:探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>綜-J-C2:運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>							
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。</li> <li>2. 學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。</li> <li>3. 了解家庭共學的影響。</li> <li>4. 認識烹飪基礎知識。</li> </ol>							
學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量方法	議題融入實質 內涵	教學設施設備 需求	跨領域/ 科目 協同教學	備註
			學習 表現	學習 內容					
第1學 期	第一 週	第1單元形 象好手	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 Bb- IV-1:服 飾的選 搭、美 感展現 與個人 形象管 理。	1. 實作 評量 2. 高層 次紙筆 評量	無	1. 學生 名冊	無	
第1學 期	第二 週	第1單元形 象好手	2c-IV- 1:善用 各項資 源，妥 善計畫	家 Bb- IV-1:服 飾的選 搭、美 感展現	1. 實作 評量 2. 高層 次紙筆 評量	無	1. 選 票、投 票箱	無	

			與執行個人生活中重要事務。	與個人形象管理。					
第1學期	第三週	第1單元形象好手	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Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。	1.A4白紙 2.製作友誼紙飛機的範例	無	
第1學期	第四週	第1單元形象好手	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Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	1.高層次紙筆評量 2.口語評量	無	1.不同國家或群體打招呼的方式	無	
第1學期	第五週	第1單元形象好手	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Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	1.高層次紙筆評量 2.口語評量	無	1.撲克牌一副	無	
第1學期	第六週	第2單元縫紉巧手	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。 輔Bb-IV-2:學習資源探索與資訊整合運	1.實作評量	無	1.課本頁面	無	

				用。					
第1學期	第七週	第2單元縫紉巧手【第一次評量週】	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。	1.實作評量 2.口語評量	無	1.各小隊紙杯數個、細繩數條、橡皮筋一條	無	
第1學期	第八週	第2單元縫紉巧手	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。	1.實作評量 2.口語評量	無	1.不同國家國旗圖案及球隊的標誌	無	
第1學期	第九週	第3單元改造高手	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。	1.實作評量	無	1.不同國家國旗圖案及球隊的標誌	無	
第1學期	第十週	第3單元改造高手	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。	1.實作評量	無	1.課本頁面	無	
第1學期	第十一週	第3單元改造高手	2c-IV-1:善用各項資源，妥善計畫	家 Bc-IV-1:常見織品的認識與手縫	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	無	1.課本頁面	無	

			與執行個人生活中重要事務。	技巧應用。					
第1學期	第十二週	第3單元改造高手	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。 童 Da-IV-2:人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展的實踐與省思。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無	1. 校內簡史：校徽、校史、校訓 2. 校園各處照片	無	
第1學期	第十三週	第3單元改造高手	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無	1. 校內簡史：校徽、校史、校訓 2. 校園各處照片	無	
第1學期	第十四週	第1單元淨亮新「室」計 【第二次評量週】	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 Cc-IV-1:生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。	1. 高層次紙筆評量	無	1. 課本頁面	無	
第1學期	第十五週	第1單元淨亮新「室」計	2c-IV-1:善用各項資源，妥善	家 Cc-IV-1:生活空間的規畫	1. 實作評量 2. 高層次紙筆	無	1. 課本頁面	無	

			善計畫與執行個人生活中重要事務。	與美化，以及創意的展現。	評量				
第1學期	第十六週	第1單元淨亮新「室」計	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 Cc-IV-1:生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無	1. 回收便條紙 2. 在地社區的地點照片與資源	無	
第1學期	第十七週	第2單元「玩」美我的家	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 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	1. 口語評量	無	1. 主題地圖及綠色生活地圖 2. 社區大地圖 3. 不同顏色腳印圖樣	無	
第1學期	第十八週	第2單元「玩」美我的家	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 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	1. 口語評量	無	1. 主題地圖及綠色生活地圖 2. 社區大地圖 3. 不同顏色腳印圖樣	藝術	
第1學期	第十九週	第2單元「玩」美我的家	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	家 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	無	1. 國內外社區行動案例資料	藝術	

第1學期	第廿週	第2單元 「玩」美我的家 【第三次評量週】	感。 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。	察。 家 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	無	1. 國內外社區行動案例資料	藝術	
第1學期	第廿一週	複習全冊	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。 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 Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2:學習資源探索與資訊整合運用。 家 Bc-IV-1:常見織品的認識與手縫技巧應用。 童 Da-IV-2:人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。 家 Cc-IV-1:生	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	無	1. 課本頁面	藝術	

				活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2: 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。					
第1學期	第廿二週	第1單元家庭愛行動【休業式】	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。	1. 口語評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11: 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 教師旅行照片、一份我的旅行趣範例	無	
第2學期	第一週	第1單元家庭愛行動	2a-IV-2: 培養親密關係的表達與處理知能。 2a-IV-3: 覺察	家 Da-IV-1: 家人溝通與情感表達。 家 Da-IV-2: 家庭中不同角色	1. 口語評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。	1. 旅行照片 2. 我的旅行趣範例 3. 白紙	健康與體育	

			自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	的需求與合宜的家人互動。		家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。			
第2學期	第二週	第1單元家庭愛行動	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。	1. 高層次紙筆評量	【家庭教育】家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 旅行照片 2. 我的旅行趣範例 3. 白紙	無	
第2學期	第三週	第1單元家庭愛行動	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。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【家庭教育】家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 旅行安全相關題目	無	



第2學期	第四週	第1單元家庭愛行動	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。	1.實作評量	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1.旅行安全相關題目	無	
第2學期	第五週	第1單元家庭愛行動	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。	1.實作評量	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1.旅行安全相關題目	無	
第2學期	第六週	第1單元家庭愛行動	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 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	1.實作評量	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家	1.童軍繩	無	

			家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	與合宜的家人互動。		J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。			
第2學期	第七週	第1單元家庭愛行動【第一次評量週】	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。	1. 實作評量	【家庭教育】家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 童軍繩	無	
第2學期	第八週	第2單元共學齊成長	2a-IV-1:體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2d-IV-1:運用創新能力，規畫合宜的活動，豐	家 Dc-IV-1:家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	1. 口語評量	【家庭教育】家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11:規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 童軍繩	無	

			富個人及家庭生活。						
第2學期	第九週	第2單元共學齊成長	2a-IV-1: 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2d-IV-1: 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1: 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11: 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 童軍繩 2. 帳篷	無	
第2學期	第十週	第2單元共學齊成長	2a-IV-1: 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2d-IV-1: 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭	家 Dc-IV-1: 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11: 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	1. 童軍繩 2. 帳篷	無	

			生活。						
第2學期	第十一週	第2單元共學齊成長	2a-IV-1: 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2d-IV-1: 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1: 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11: 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	1. 童軍繩 2. 帳篷	無	
第2學期	第十二週	第2單元共學齊成長	2a-IV-1: 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2d-IV-1: 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1: 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 家 J11: 規畫與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	1. 童軍繩 2. 帳篷	無	

第2學期	第十三週	第1單元街角遇到菜市場 【第二次評量週】	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。	1. 口語評量	無	1. 價值澄清問題和服務學習故事 2. 體驗活動服務需求題目	無	
第2學期	第十四週	第1單元街角遇到菜市場	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。	1. 口語評量	無	1. 價值澄清問題和服務學習故事 2. 體驗活動服務需求題目	無	
第2學期	第十五週	第1單元街角遇到菜市場	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。	1. 實作評量	無	1. 服務學習案例 2. 服務學習改變小卡	無	
第2學期	第十六週	第2單元從市場到廚房	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 Ca-IV-1:個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無	1. 服務學習案例 2. 服務學習改變小卡	無	
第2學期	第十七週	第2單元從市場到廚房	2c-IV-1:善用各項資源，妥善計畫	家 Ab-IV-2:飲食的製備與創意運	1. 實作評量	無	1. 服務學習案例 2. 服務學習改	無	

			與執行個人生活中重要事務。	用。			變小卡		
第2學期	第十八週	第3單元 「食」在好 繽紛	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。	1.實作評量	無	1.服務學習案例 2.服務學習改變小卡	無	
第2學期	第十九週	第3單元 「食」在好 繽紛 【第三次評量週】	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。	1.實作評量 2.口語評量	無	1.服務學習案例 2.服務學習改變小卡	無	
第2學期	第廿週	第3單元 「食」在好 繽紛 【休業式】	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。	1.實作評量 2.口語評量	無	1.服務學習案例 2.服務學習改變小卡	無	