

臺北市北投國民中學110學年度綜合活動領域/家政科課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☒ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)		
實施年級	☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
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 2 節 第 1/2 學期 共 40 節 (童軍、家政，上下學期對開)
領域核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。		
課程目標	● 家政： ● 能善用資料與經驗解決料理問題、增加料理速率。 ● 瞭解食材清洗與挑選方式。並嘗試製作料理計畫。 ● 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。 ● 分享烹調心得並檢核實作情形，提供可以改善的方案。 ● 覺察服飾搭配與個人形象管理的關係。 ● 分析衣服顏色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出合適的服裝搭配。 ● 運用造型搭配的原理，形塑合宜的個人形象。		

		● 省思個人形象管理與欣賞個人美感。 ● 說出家庭發展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。 ● 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 ● 覺察家庭成員的情感維繫方式，並檢視家庭對自我發展的影響。 ● 策畫適合長輩或全家人的活動，增進家人互動關係。 ● 能表達自己與家人互動的情形。 ● 練習同理家人的需求並適切表達自己的意見與感受。 ● 能分析各種與家人溝通的模式，找出並運用有效溝通方法解決家人互動問題。 ● 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動，再修正、調整自己與家人的溝通方式。 ● 探索家庭料理與背後象徵的意義。 ● 覺察家人準備的美食與自己的關係和意義。 ● 製作並記錄家家傳料理，在過程中探索菜餚對自己與家庭的意義及價值。 ● 體會並連結自己與家庭文化傳承的意義及價值。 ● 表達個人家庭中的生活經營經驗。 ● 覺察經營家庭生活所需的各種能力。 ● 擬定增進經營家庭生活之各種行動策略。 ● 擬定與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。					
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	第一週	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味「食」驗室	2c-IV-1資源運用與開發	家 Ab-IV-1 飲食資源的管理與應用 家 Ab-IV-2 飲食資源的管理與應用	家政： 1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量	家政： 家 J7 具備家庭資源管理知能	

第二學期	第二週	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味「食」驗室 【活動三】料理練功坊 (一) 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。	2c-IV-1 資源運用與開發	家 Ab-IV-1 飲食資源的管理與應用 家 Ab-IV-2 飲食資源的管理與應用	家政： 1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量	家政： 家 J7 家 J7 具備家庭資源管理知能	家政： 1. 學冊頁面 2. 準備烹飪實習器具
	第三週	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味「食」驗室 【活動三】料理練功坊 (二) 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。	2c-IV-1 資源運用與開發	家 Ab-IV-1 飲食資源的管理與應用 家 Ab-IV-2 飲食資源的管理與應用	家政： 1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量	家政： 家 J7 家 J7 具備家庭資源管理知能	家政： 1. 學冊頁面 2. 準備烹飪實習器具
	第四週	主題一、青	2c-IV-1 資源運用與開發	家 Ab-IV-1	家政：	家政：	

	春魔法師(家政) 單元一、美味「食」驗室 【活動四】料理一定行 1. 分享烹飪過程中的心得。 2. 以烹飪流程計畫的概念分析檢核各階段中實作的優缺點，並嘗試找出烹飪計畫的改進方案。		飲食資源的管理與應用 家 Ab-IV-2 飲食資源的管理與應用	1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量	家 J7 家 J7 具備家庭資源管理知能	
第五週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、「衣」美專家 【活動一】 「衣」探究竟 觀察服飾搭配與個人形象	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特質	

	管理的關係。					
第六週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、 「衣」美專家 【活動二】 打造高「衣」Q (一) 分析衣服顏色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出適合的服裝穿搭。	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特質	
第七週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、 「衣」美專家 【活動二】 打造高「衣」Q (二) 分析衣服顏	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特質	

	色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出適合的服裝穿搭。					
第八週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、 「衣」美專家 【活動三】 翻閱「衣」Q事件簿 (一) 運用造型搭配的原理，形塑合宜的個人形象。	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特質	
第九週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、 「衣」美專家 【活動三】 翻	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特質	

	閱「衣」Q 事件簿 (二) 運用造型搭配 的原理，形 塑合宜的個 人形象。					
第十週	主題一、青春魔法師(家政) 單元二、 「衣」美專 家 【活動四】 「玩」美 「衣」Q研 究室 省思個人形象 管理與欣賞 個人美感。	2d-IV-2生活美感與創新	家 Bb-IV-1服飾與形象管理	家政： 1. 口語分享	家政： 涯 J4 瞭解個人特 質	
第十一週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸 福一家人 【活動一】 「緣」來一 家人 說出家庭發	1a-IV-1自我探索與成長 1d-IV-1尊重與珍惜生命 2d-IV-1生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 多 J4認識 文化的豐富 與多元 家 J5探究 家庭發展 家 J6探究 家庭與社會 互動關係	

	展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。				家 J11 激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十二週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸福一家人 【活動二】 打開時光寶盒（一） 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。	1a-IV-1 自我探索與成長 1d-IV-1 尊重與珍惜生命 2d-IV-1 生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 多 J4 認識文化的豐富與多元 家 J5 探究家庭發展 家 J6 探究家庭與社會互動關係 家 J11 激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十三週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸福一家人 【活動二】 打開時光寶盒（二） . 透過訪談，瞭解家	1a-IV-1 自我探索與成長 1d-IV-1 尊重與珍惜生命 2d-IV-1 生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 多 J4 認識文化的豐富與多元 家 J5 探究家庭發展 家 J6 探究家庭與社會互動關係 家 J11 激發	

	庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。				創造家人互動共好的意識與責任	
第十四週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸福一家人 【活動三】風華人生 1. 經由分享訪談成果，瞭解家庭成員互動方式。 2. 檢視家庭對自我發展的影響。	1a-IV-1自我探索與成長 1d-IV-1尊重與珍惜生命 2d-IV-1生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 多 J4認識文化的豐富與多元 家 J5探究家庭發展 家 J6探究家庭與社會互動關係 家 J11激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十五週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸福一家人 【活動四】用心的愛 (一) 1. 分析家人	1a-IV-1自我探索與成長 1d-IV-1尊重與珍惜生命 2d-IV-1生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 多 J4認識文化的豐富與多元 家 J5探究家庭發展 家 J6探究家庭與社會互動關係	

	維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 2. 執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係。				家 J11 激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十六週	主題一、青春魔法師(家政) 單元三、幸福一家人 【活動四】 用心的愛 (二) 1. 分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 2. 執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係。	1a-IV-1 自我探索與成長 1d-IV-1 尊重與珍惜生命 2d-IV-1 生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政： 1. 口頭分享	家政： 家 J3 激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十七週	主題三、青春愛加溫(家	1a-IV-1 自我探索與成長 1d-IV-1 尊重與珍惜生命	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學	家政：	家政：	

	政) 單元二、料理傳家 【活動一】 年年有餘 . 探索各地年節料理所代表的文化意義。 2. 分享自己家庭的年節料理與背後象徵的意義。	2d-IV-1生活美感與創新	家 Dd-IV-1 家庭文化與傳承	1. 口語評量	家 J3激發創造家人互動共好的意識與責任	
第十八週	主題三、青春愛加溫(家政) 單元二、料理傳家 【活動二】 代代傳愛 . 覺察在自己的生命經驗中，家人為自己準備的美食與自己的關係和意義。 2. 以合宜的	1a-IV-1自我探索與成長 1d-IV-1尊重與珍惜生命 2d-IV-1生活美感與創新	家 Dd-IV-1 家庭文化與傳承	家政： 1. 學習紀錄	家政： 家 J3激發創造家人互動共好的意識與責任	

	方式記錄家傳菜餚食譜。					
第十九週	主題三、青春愛加溫(家政) 單元二、料理傳家 【活動三】家傳料理心裡「畫」(一) 1. 運用烹調能力，製作傳家料理並記錄過程。 2. 在製作、記錄與訪談家人的過程中探索家傳料理對自己與家庭的意義及價值。	1a-IV-1 自我探索與成長 2d-IV-1 生活美感與創新	家 Da-IV-1 家人關係與經營 家 Dc-IV-1 家庭活動與共學 家 Dd-IV-1 家庭文化與傳承	家政： 1. 學習紀錄	家政： 家 J3 激發創造家人互動共好的意識與責任	
第二十週	主題三、青春愛加溫(家政) 單元二、料理傳家	1a-IV-1 自我探索與成長 1d-IV-1 尊重與珍惜生命 2d-IV-1 生活美感與創新	家 Dc-IV-1 家庭活動與共學 家 Dd-IV-1 家庭文化與傳承	家政： 1. 學習紀錄	家政： 家 J3 激發創造家人互動共好的意識與責任	

		【活動三】家傳料理心裡「畫」(二) 1. 運用烹調能力，製作傳家料理並記錄過程。 2. 在製作、記錄與訪談家人的過程中探索家傳料理對自己與家庭的意義及價值。					
教學設施 設備需求	簡易食譜、創意料理、傳統食材烹飪用具、烹飪教室、烘焙烤箱筆電、單槍投影機、自製教材等						
備 註							