

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 劉宜純

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
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

上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

④當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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-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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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	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。 (主) 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。(副)	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通 單元一、元氣新生活 【活動1】管理好手(一) 說明個人在生活中處理時間資源的情形，並找出時間管理的基本概念。 介紹時間管理四象限法則，幫助把有限的時間放在正確位置。 【生涯規劃教育】 利用「管理四象限法」精進自己時間管理能力，降低因時間緊逼造成的壓力與焦慮，增加學習效能則身心發展更健康	1	1. 表示時間的圖片(教學時間充裕時運用) 2. 紙卡或便利貼(可使用廢紙，每位學生至少四張) 3. 學冊頁面	動機策略。	1. 多元發表 2. 口語分享	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行能力。	
第二週	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	主題三、青春生活通 單元一、元氣新生活 【活動1】管理好手(二) 說明個人在生活中處理時間資源的情形，並找出時間管理的基本概念。	1	1. 紙卡或便利貼(可使用廢紙，每位學生至少	注意力策略	1. 多元發表 2. 口語分享 3. 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。	

	的決定與運用。 (主) 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。(副)	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 將觀念化為信念，將時間管理中「工作清單」實用化。 2. 介紹番茄鐘工作法，提高專注力。 【生涯規劃教育】 找出自己的番茄鐘工作法最有效的時間分配		四張) 2. 學冊頁面			涯 J13 培養生涯規劃及執行能力。	
第三週	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。 (主) 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通單元一、元氣新生活 【活動2】理財有道(一) 利用「鉛筆盒的秘密」來檢視個人生活中的消費習慣，分析個人處理金錢資源的狀況。 認識「需要」與「想要」 【家庭教育】與【生涯規劃教育】 從個人理財到家庭生活開銷，能運用於與家人探討家庭消費與家庭財務管理。	1	1. 學冊頁面 2. 日常用品數種	思考策略。	1. 多元發表 2. 口語分享	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財務管理策略。 【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行能力。	

	管理的能力。(副)								
第四週	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。(主) 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。(副)	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通單元一、元氣新生活 【活動2】理財有道(二) 練習分配運算、排列花費的優先順序，學習運用有限金錢達成目標。 藉由影片，分辨「需要」與「想要」和「儲蓄」。 【家庭教育】和【生涯規劃教育】 記錄生活的花費，了解自己有哪些支出，評估有多少錢可以自由運用，就完成個人理財基本功，可以延伸至家庭開銷紀錄，和家人一起探討。	1	1. 學冊頁面 2. 影片:變形金剛的計畫	思考策略。	1. 口語分享 2. 多元發表	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財務管理策略。 【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行能力。	
第五週	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。(主)	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通單元一、元氣新生活 【活動3】關鍵決定 確認國中生活目標，運用所學擬定具體計畫，並有效執行生活重要事務。 認識大谷翔平的報導，練習「行動九宮格」找出自己的目標，加上具體的行動。	1	1. 學冊頁面 2. 計算紙一張 3. 大谷翔平影音介紹	讀書計畫與學習管理策略。	1. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13	

	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。(副)		【生涯規劃教育】 從「行動九宮格」了解自己的價值觀，長期而言培養生涯規劃的執行能力。					培養生涯規劃及執行能力。	
第六週	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。 (主) 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。(副)	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通 單元一、元氣新生活 【活動4】打造行動力 記錄計畫短期的實施狀況，找出問題然後評估與調整，於生活中繼續實踐。 隨時檢核可使用便利貼來修正 【生涯規劃教育】 從短期計畫拓展為長期計畫訂定目標，培養生涯規劃的執行能力	1	1. 學生手冊便利貼	讀書計畫與學習管理策略。	1. 多元發表 2. 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行能力。	

第七週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動1】挑食任務 分享自己的早餐選擇情形。 透過討論，覺察自己食物選擇的傾向與習慣， 檢視自己飲食習慣的合宜性。 【家庭教育】 覺察自己的食物選擇傾向將課堂所學進一步與家人分享好的飲食習慣	1	1. 學生手冊	思考策略。	1. 多元發表 2. 口頭評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第八週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動1】挑食任務 分享自己的早餐選擇情形。 透過討論，覺察自己食物選擇的傾向與習慣。 學生能說明若早餐由家人準備，卻不符合健康飲食概念，將如何與家人溝通。 【家庭教育】	1	1. 學生手冊	思考策略。	1. 多元發表 2. 口頭評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對	

		與 創 意 運 用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的 分工、團隊 合作與團體 動力的提 升。	學生能將家庭資源對消費習 慣的影響，如何自覺做出或 購買合宜的飲食					家庭資源與 消費的影 響。	
第九週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與 創 意 運 用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的 分工、團隊 合作與團體	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動2】食事偵查線(一) 覺察日常生活中，速食、飲 料等飲食中可能隱含的危 機，並檢討個人飲食生活的 合宜性。 紅茶適口實驗，將區分成全 糖、少糖、半糖、微糖、無 糖，找出最喜歡的甜度並計 算出此甜度含糖量與熱量。 【家庭教育】 家庭資源與消費習慣的形 成，如何自覺做出合宜的飲 食，讓全家人因此受益。	1	1. 電腦、 大屏 2. 教學影 片:下課 花路米 3. 茶包、 茶具、 糖 4. 學生手 冊	動機策 略。	1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 實作評量 4. 高層次紙 筆評量	【家庭教 育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個 人生活目 標。 家 J9 分析法規、 公共政策對 家庭資源與 消費的影 響。	

		動力的提升。							
第十週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動2】食事偵查線(二) 覺察日常生活中，速食、飲料等飲食中可能隱含的危機，並檢討個人飲食生活對健康造成什麼樣的影響與需要的運動量。 【生命教育】 學生能覺察健康促進、飲食運動等議題尋求解決之道。	1	1. 電腦、大屏 2. 學生手冊	認知策略。	1. 多元發表 2. 口語評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十一週	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 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。	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動2】食事偵查線(三) 1. 認識包裝食品營養標示 2. 欣賞影片。認識市售的食品從生產、製作，到被消費者購買與食用的	1	1. 學冊頁面 2. 教學影片：麥胖報告市售飲料包裝	後設認知策略。	1. 口語分享 2. 學習紀錄 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	過程，經歷的程序、隱藏哪些傷害我們健康的陷阱。 3. 利用健康承諾書檢視實踐成果 【家庭教育】與【生命教育】 認識食品包裝上的營養標示，從建立的知識(健康促進)做出家庭的消費的正確選擇					家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十二週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	主題三、青春生活通單元二、食尚玩家 【活動3】選擇有「食」力分析、選擇並規劃合宜的輕食搭配。編輯並製作健康輕食的介紹立牌。 烹飪教室安全守則介紹與認識 【家庭教育】 學生將烹飪教室安全守則應用於家庭廚房的安全須知。	1	1. 色紙數張 2. 學冊頁面	社交策略。	1. 口語分享 2. 實作評量 3. 學習紀錄	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與	

		輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的 分工、團隊 合作與團體 動力的提 升。						消費的影 響。	
第十三週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與創意運 用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的 分工、團隊 合作與團體 動力的提 升。	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動3】選擇有「食」力 分析、選擇並規劃合宜的輕 食搭配。編輯並製作健康輕 食的介紹立牌。 烹飪教室安全守則介紹與認 識 【家庭教育】 學生將烹飪教室安全守則應 用於家庭廚房的安全須知。	1	1. 色紙數 張 2. 學冊頁 面	社交策 略。	1. 口語分享 2. 實作評量 3. 學習紀錄	【家庭教 育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個 人生活目 標。 家 J9 分析法規、 公共政策對 家庭資源與 消費的影 響。	

第十四週	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 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題三、青春生活通 單元二、食尚玩家 【活動4】「食健」有動力 運用創意進行簡單的輕食製備。觀摩各種輕食組合之搭配，省思其優劣，並思考如何將組合中的優點轉化運用於生活當中。 【家庭教育】與【生命教育】 將其他組別的好點子計畫用於家庭日的自製餐食	1	1. 整理烹飪教室 2. 學冊頁面	社交策略。	1. 多元發表 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十五週	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。	主題三、青春生活通 單元三、衣事一籬筐 【活動1】衣同探險趣	1	1. 學冊頁面	認知策略。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口語分享	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資	

	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 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	發現生活中常見的衣物清潔、收納與管理問題，並說出解決辦法 【家庭教育】 學生依其家庭資源能說出家庭衣物的清潔、收納與管理。					源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第十六週	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通單元三、衣事一籬筐 【活動2】衣物神祕袋(一) 分析織物材質、特性在衣料上的應用。 認識衣物的吸水性對於穿著舒適度的影響。 【家庭教育】 學生能覺察家庭資源與消費習慣，如何有依據的購買舒適的服裝。	1	1. 滴管、量筒、尺、碼表、杯子、橡皮筋 2. 學冊頁面	後設認知策略。	1. 多元發表 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第十七週	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	主題三、青春生活通單元三、衣事一籬筐 【活動2】衣物神祕袋(二) 認識織物材質、特性在季節、抗皺上的應用。 認識機能布料之原理、功能和用途 收集生活中衣物洗滌的狀況	1	1. 織法圖卡 2. 布卡 3. 學冊頁面	思考策略。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9	

		輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。	【家庭教育】 學生將所學使用於選購衣 物、善用家庭資源不浪費。					分析法規、 公共政策對 家庭資源與 消費的影 響。	
第十八週	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 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納與 管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的 認識與手縫 技巧應用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。	主題三、青春生活通 單元三、衣事一籬筐 【活動2】衣物神祕袋(三) 分析洗滌標示對於衣物洗滌 的影響，收集生活中衣物洗 滌的狀況 1. 認識衣物的清潔與保養 2. 認識洗標 【家庭教育】 學生能分辨不能水洗的衣物 該如何進行清潔與保養？	1	1. 洗標圖 卡 2. 學冊頁 面	圖像輔助 策略。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	【家庭教 育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個 人生活目 標。 家 J9 分析法規、 公共政策對 家庭資源與 消費的影 響。	
第十九週	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 Ba-IV-1 服飾的清 潔、收納與 管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的 認識與手縫 技巧應用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。	主題三、青春生活通 單元三、衣事一籬筐 【活動3】解碼高手 分析各種不同清潔劑與衣物 髒汙的關係。運用各種不同 清潔劑解決衣物髒汙的困 擾。 【家庭教育】 找出各種污漬最佳的清潔種 類，解決日常生活遇到的煩 人污漬問題。	1	1. 牙刷、 抹布、 水桶 2. 常見衣 物髒汙 來源(醬 油、番 茄醬、 墨 汁..... .) 3. 清 潔	思考策 略。	1. 多元發表 2. 實作評量	【家庭教 育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個 人生活目 標。 家 J9 分析法規、 公共政策對 家庭資源與	

					劑：肥皂水、洗精、小蘇打粉、檸檬酸 4. 學冊頁面			消費的影響。	
第二十週	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	主題三、青春生活通單元三、衣事一籬筐 【活動4】衣物萬事通 判斷家中服飾適合的最佳收納方式。整合所有資源，解決日常生活中與服飾相關的問題。 【家庭教育】 學生能將換季的衣物收納，並且能將不同種類的衣物吊掛、平放或置於抽屜區內	1	1. 外套、長袖衣物、短袖衣物、褲子、襪子..... 2. 學冊頁面	思考策略。	1. 口語分享 2. 學習紀錄	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第二十一週	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 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	主題三、青春生活通單元三、衣事一籬筐 【活動4】衣物萬事通 利用教具擺設說明個人服裝收納的原則 判斷家中服飾適合的最佳收納方式(平放區、吊掛區、抽屜區)。整合所有資源，	1	1. 教具 2. 學冊頁面	認知策略。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9	

		輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。	解決日常生活中與服飾相關 的問題。 【家庭教育】 以學生制服、校服作為範 例，請學生分享其收納的重 點，並延伸其他衣物。					分析法規、 公共政策對 家庭資源與 消費的影 響。	
--	--	------------------------------------	---	--	--	--	--	---------------------------------------	--

七、 本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除)

☒ 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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及活動之申請表一致。