

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 呂櫻玉

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

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、學習節數：每週(**1**)節，實施(**21**)週，共(**21**)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

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-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-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-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。

四、課程架構：

主題三 青春生活通	單元1 元氣新生活	單元2 食尚玩家	單元3 衣事一籬筐
	活動1 管理好手 活動2 「金」打細算 活動3 關鍵決定 活動4 打造行動力	活動1 挑食任務 活動2 食事偵查線 活動3 選擇有「食」力 活動4 「食健」有動力	活動1 衣同探險趣 活動2 衣物神秘袋 活動3 解碼高手 活動4 衣物萬事通

五、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
	學習內容	學習表現						
第一週 08/27- 09/02	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。	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)	1. 課程介紹 2. 青春生活通-元氣新生活 【活動:管理好手1】 能說出升上國中與國小的不同，發表個人在生活中一天的作息時間，從他人的發表中分析共通點。	1	紙卡、便利貼	1. 多元發表 2. 口頭分享	【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。	8/30 開學

第二週 09/03- 09/09	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。	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)	青春生活通-元氣新生活 【活動:管理好手 2】 1. 能應用工作清單表格或善用有效率 APP，提升專注力及時間管理。 2. 能分享個人與他人，經過改善後，共同點與相異之處。 3. 如何運用時間管理四個象限法則： 第一象限：緊急又重要 第二象限：重要但不緊急 第三象限：不緊急也不重要 第四象限：緊急但不重要	1	便利貼 學習單	1. 多元發表 2. 口頭分享	【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。	
第三週 09/10- 09/16	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。	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)	青春生活通-元氣新生活 【活動:理財有道 1】 1. 檢視個人的消費習慣，瞭解自己平日收支來源，分析對金錢資源的運用。 2. 練習如何分配預算、排序花費的優先順序，學習在限有金錢達成最佳金錢管理利益。	1	學習單	1. 多元發表 2. 口頭報告	【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。	

第四週 09/17- 09/23	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。	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)	青春生活通-元氣新生活 【活動:理財有道 2】 1. 可用記帳本、發票、APP 紀錄一周花費清單。 2. 檢視個人生活中的消費習慣，列出想要與需要清單，有效的金錢管理。	1	學習單	1. 多元發表 2. 實作評量	【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。	9/23 補班 補課
第五週 09/24- 09/30	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。	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)	青春生活通-元氣新生活 【活動:關鍵決定】 規劃國中階段生活目標，分段擬定計畫清單，並有效執行落實日常生活。	1	學習單	1. 多元發表 2. 實作評量	【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。	9/29 中秋節

第六週 10/01- 10/07	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。	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)	青春生活通-元氣新生活】 【活動:打造行動力】 1. 記錄實施狀況，審視執行後，找出問題然後評估與修正。 2. 分享實行後心得與優缺點，並能參考他人的優勢改善自己的不足。	1	學習單	1. 多元發表 2. 學習紀錄 3. 實作評量	【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。	
第七週 10/08- 10/14	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:挑食任務比一比】 1. 分享自己對飲食偏好的選擇條件(體質關係、新鮮感、顏色、口感、味道等)。藉由討論，覺察自己對食物選擇的傾向與習慣。 2. 能察覺與他人的共同挑食之處。	1	便利貼 電腦、投影機	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭分享 4. 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。	10/9 彈性 放假 10/10 國慶 日
第八週 10/15- 10/21	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:食事偵查線 1】 在日常生活從媒體、網路、報章雜誌及生活經驗中，速食、飲料等飲食中可能隱含的危機，並檢討個人飲食習慣的合宜性。	1	1. 電腦、投影機 2. 教學影片 3. 茶包、茶具 4. 市售飲料包裝	1. 觀察學生 2. 多元發表 3. 口頭分享 4. 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	10/17、18 段考

	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。						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。	
第九週 10/22-10/28	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:食事偵查線 2】 調查市售飲品及手搖飲料等，可能潛在的危機，進行分類含糖飲料紅黃綠燈，並檢討個人飲食生活的合宜性。	1	電腦、投影機 教學影片 市售飲料包裝 甜度計測試	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口頭分享 5. 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。	
第十週 10/29-11/04	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:食事偵查線 3】 觀察日常生活中市售食品包裝上的營養標示，潛在的食安與如何看懂食品資訊，並檢討個人飲	1	電腦、投影機 食品包裝袋	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口頭分享 5. 學習紀錄	【家庭教育】家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

	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。		食生活的合宜性。				家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第十一週 11/05-11/11	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:選擇有「食」力】 能分辨食物與食品的差別、選擇並規劃合宜的健康菜單，須具備的條件。	1	學習單	分組討論 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。	
第十二週 11/12-11/18	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:「食健」有動力】 1. 認識烹飪器具的正確使用方式與安全操作。 2. 能發表家中常見的烹飪器具及使用器具烹煮的家常料理。	1	烹飪教室	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 檢核表 5. 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。	
第十三週 11/19-11/25	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:美好食光】 蔥油餅製作，並能分享心得過程	1	烹飪教室	實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

	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。						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 11/26- 12/02	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。	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。	青春生活通-食尚玩家 【活動:美好食光】 製作健康滿分玻璃罐溫沙拉及自製莎莎醬	1	烹飪教室	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。	11/30、12/1 段考
第十五週 11/03- 12/09	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。	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。	青春生活通-衣次搞定 【活動:衣同探險趣】 1. 分享個人對校服與運動服比較其舒適度、美觀性等。 2. 發表自己衣櫥內常有的衣物，分享喜好及挑選的條件。	1	電腦投影機	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享	【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。	
第十六週 12/10- 12/16	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。	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。	青春生活通-衣次搞定 【活動:衣物神秘袋 1】 1. 認識不同織物織法、材質、特性在衣料上的應用與功能。 2. 不同布料材質特性，對日常	1	1. 織法圖卡 2. 布卡	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		生活人、事、時、物的影響與關聯性。				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 12/17- 12/23	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。	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。	青春生活通-衣次搞定 【活動:衣物神祕袋 2】 1. 收集生活中不同衣物質料，測試並分析吸濕特性。 2. 能歸納材質的吸濕差異之分，依不同吸濕成效，分類適合的功能。	1	1. 滴管、量筒、尺、碼表、杯子、橡皮筋 2. 織法圖卡 3. 布卡 4. 洗標圖卡	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 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。	
第十八週 12/24- 12/30	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。	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。	青春生活通-衣次搞定 【活動:衣物神祕袋 3】 1. 收集生活中不同衣物質料，測試並分析吸濕特性。 2. 能歸納材質的吸濕差異之分，依不同吸濕程度，分類適合的功能。	1	1. 滴管、量筒、尺、碼表、杯子、橡皮筋 2. 織法圖卡 3. 布卡 4. 洗標圖卡	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。	
第十九週 12/31- 01/06	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。	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。	青春生活通-衣次搞定 【活動:解碼高手】 1. 能分享生活中衣物哪些部位最容易留下污漬。 2. 發表最常發生衣物髒污來源	1	1. 牙刷、抹布、水桶 2. 常見衣物髒污來源(醬	1. 態度評量 2. 多元發表 3. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1/1 元旦

	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		與難解的經驗。 3. 找出適合的方法與技巧。		油、番茄醬、墨汁.....) 3. 清潔劑：肥皂水、洗碗精、小蘇打粉、檸檬酸		家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。	
第二十週 01/07-01/13	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。	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。	青春生活通:衣事一籬筐 【活動:衣物萬事通 1】 1. 發表衣物的種類有哪些?分享家中換季時的收納方法及遇到的問題。 2. 如何斷捨離與不同衣物款式摺疊有一套。	1	外套、長、短袖衣物、褲、裙、毛衣、襪子.....	1. 實作評量 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。	
第廿一週 01/14-01/20	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。	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。	青春生活通:衣事一籬筐 【活動:衣物萬事通 2】 1. 發表衣物的種類有哪些?分享家中換季時的收納方法及遇到的問題。 2. 如何斷捨離與不同衣物款式，有效的收納管理。 3. 收納有撇步與舊衣資源利用。	1	外套、長、短袖衣物、褲、裙、洋裝、襪子..... 2. 收納用品	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 多元發表 4. 口語分享	【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。	1/17、18 段考 1/19 休業式

六、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與活動之申請表一致