

新北市 明志 國民中學 114 學年度 七 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：張家禎

1、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

2、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
11202	無	
11302	無	
11402		

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、課程內涵：

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

4、課程架構：

5、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 02/09~02/13 (1/21~1/23) 防疫準備週	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 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。	<u>分組活動</u> 1. 透過食物分類圖卡，討論各類食物的營養價值，及學生在選擇食物時考慮的面向有哪些。 2. 隨機分發食物圖卡，抽籤請學生分享拿到的圖卡，說出該圖卡食物的分類，並請該生找到拿著同類圖卡的同學，自動成為一組。 3. 依小組成員的特質及專長，分配組內工作負責人。  <b>【議題融入與延伸學習】</b> 在分組與討論分工的過程中，培養溝通合作與和諧人際關係。	1	食物圖卡	隨機分組	口語表達	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週 02/16~02/20 平安團圓週	春節假期	春節假期	春節假期	春假	春節假期	春節假期	春節假期	春節假期	
第三週 02/23~02/27 友善校園週	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 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。	<u>吃喝的理由</u> 1. 教師展示自己印象深刻的一餐的照片，詢問學生對於照片中餐點的感覺，各組發表小組意見，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。 2. 請學生回顧自己人生中的每個用餐時刻，例如：早餐、午餐、晚餐、下午茶、慶生宴、團圓飯，找出印象最深刻的一餐，試著分析	1	餐食照片	案例分析	小組報告 課本紀錄		

			<p>印象深刻的的原因，再小組分享分析結果。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 小組輪流上台報告，</li> <li>4. 補充說明「飲食行為影響因素」，請學生思考並分享自己的飲食決策考量，歸納各種選擇時考慮的面向(如：生物層面、資源層面、經濟層面……等等。</li> <li>5. 請學生參考活動二的提問及紀錄表，將自己的飲食習慣記錄在課本第 56 頁，家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。</li> </ol>						
<p>第四週 03/02~03/06 生涯發展週</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>飲食放大鏡</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生參考活動二的提問及紀錄表，說明課本上的提問與健康的關聯性。</li> <li>2. 請學生利用課本頁面上的「飲食習慣觀察筆記」表格，依據自己所觀察到的現況進行圈選，並在旁邊註記說明，找出飲食中可改善的地方。</li> <li>3. 進行組內分享，並請各組整理出自己組內的飲食習慣模式。</li> <li>4. 各組派人上臺分享大家最常做到與最少做到的飲食習慣分別有哪些。</li> <li>5. 說明什麼樣的飲食習慣才對健康有益，請學生制定能有效改善自身飲食習慣的計畫，並輪流分享。</li> <li>6. 歸納總結學生飲食可改善的部分，鼓勵學生依照制定的計畫進行，並請學生也分析家人的飲食模式，為家人提出更健康的飲食建議。</li> </ol> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 透過檢視飲食習慣與實作健康食譜，學生學習在家庭中實踐責任並促進家人健康。</p>	1	課本	合作學習	<p>課本紀錄 學生自評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	

<p>第五週 03/09~03/13 家庭教育週</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>健康上菜</b> 1. 說明改變飲食習慣除了何時吃、如何吃，吃什麼也是很重要的。 2. 以上週的飲食習慣改善計畫為依據，請各組搜尋符合健康飲食的食譜。並說明這道食譜對改飲食習慣有什麼幫助。 3. 各組派人上臺分享。 4. 對各組分享的食譜講評，並討論學生在家實作這道餐點的可行性。 5. 介紹常用的烹調方式，說明各種方式對食物營養成分的影響、食物製備的效率以及成品的外觀色澤。在選擇及設計食譜的時候，應先確認不同烹調方式的器材需求及特性，選擇適合烹調方式。</p>	<p>1</p>	<p>健康飲食行為建議之參考範例 小組平板</p>	<p>合作學習</p>	<p>口頭評量</p>		
<p>第六週 03/16~03/20 品德教育週</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>健康上菜</b> 1. 講解以青少年營養需求制訂的實作食譜，請各組輪流分析此食譜的可行性、對健康改善的可能性……等等。 2. 各組討論除基本食材外，是否需額外增添食材，分析這些食材添加後會帶來的影響，並討論實際操作的小組分工。  <b>【議題融入與延伸學習】</b> 在分享與討論健康飲食的過程中，培養溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>1</p>	<p>食譜學習單</p>	<p>合作學習</p>	<p>紙本評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第七週 03/23~03/27 健康促進週</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>健康上菜</b> 1. 重點提醒製作步驟及注意事項，並確認各組工作分配。 2. 各組實際操作。  <b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>1</p>	<p>食譜學習單 烹飪食材</p>	<p>合作學習</p>	<p>實作評量 成品評量</p>	<p><b>品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	定與運用。	為。	在分組進行烹飪實作的過程中，培養溝通合作與和諧人際關係。						
第八週 03/30~04/03 防災教育週	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 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	<u>餐飲情報站</u> 1. 分享教師自身外食經驗，列出外食時應考慮的因素。 2. 請學生思考，若今日晚餐需外食，會選擇那些食物作為一餐？在組內分享選擇的理由，及評估此份餐點是否符合健康原則。 3. 每組隨機抽選學生，向全班分享小組成員間餐點選擇有何異同，找出作決定時最多人考量的第一因素為何？ 4. 配合課本 69 頁，將答案記錄下來。針對飲食消費問題進行提問，透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費決策。 5. 請學生與小組成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，進行歸納整理。 6. 各小組上臺進行重點分享，教師協助將各小組討論結果呈現在黑板上。 7. 請學生找一間常與家人共同外食的店家，進行觀察或探訪(提醒禮節及尊重店家意願)。	1	外食經驗 外食相關資料 課本	問題理解 與思辨分析 合作學習	口頭 評量		
第九週 04/06~04/10 勤勉勵學週	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 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	<u>飲食主張</u> 1. 教師先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得，與一則跟飲食消費相關的新聞，再帶入本次活動之經驗與資料分享活動。 2. 請學生先進行觀察結果分享，各小組的成員之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，看到了什麼，並將大家的觀察結果分類整理，先將要點寫在黑板上。 3. 請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相	1	飲食消費資料 課本	問題理解 與思辨分析 合作學習	口頭 評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>關資料，將觀察店家時未能看到的資訊，補充在小組分享結果中，並更新黑板上的要點內容。</p> <p>4. 由各小組派代表上臺，講解小組提出的飲食消費要點內容。</p> <p>5. 請學生參考課本範例，依據大家的分享内容與自己的飲食消費習慣，找出可以改進之處，並為自己定下「飲食消費行動方案」。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>          家庭教育：透過檢視飲食習慣與實作健康食譜，學生學習在家庭中實踐責任並促進家人健康。          品德教育：在分享與討論健康飲食的過程中，培養溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十週 04/13~04/17 悅讀閱樂週	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 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	<p><b>實踐與分享</b></p> <p>1. 教師先以自己為例，分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。</p> <p>2. 請學生用三分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變？請各小組輪流派人上臺寫出答案。</p> <p>3. 請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分析」表格，回顧自己的行動方案實踐過程，針對每一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想進行填答。</p> <p>4. 進行組內分享後，各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。</p>	1	課本	問題理解與思辨分析 合作學習	紙本評量	
第十一週 04/20~04/24 環境教育週	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	<p><b>實踐與分享</b></p> <p>1. 繼續上次未完的小組分享。</p> <p>2. 請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否有需要修正之處。</p> <p>3. 發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習</p>	1	回饋表 課程回顧紀錄	問題理解與思辨分析 合作學習	紙本評量	

	與運用。		相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表現，並完成學習回饋表。						
第十二週 04/27~05/01 包粽祈福週	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。	<b>愛要說出來</b> 1. 教師分享自己與家人互動的例子，並引導學生思考平時幫助自己最多的家人是哪位。 2. 每位學生發下一張白紙，請他們懷著對家人感恩的心，設計一款吊飾，畫下設計稿並實作。	1	草稿 色鉛筆 熱縮片 剪刀	實作法	作品 評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	實 家 責 任。
第十三週 05/04~05/08 國際語言週	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。	<b>愛要說出來</b> 1. 繼續完成設計稿及吊飾實作。 2. 給每位學生一張小卡，請他們寫下對家人的感謝，連同完成的吊飾進行包裝。 3. 請學生僅完成的吊飾帶回，送給要感謝的人。	1	草稿 色鉛筆 熱縮片 剪刀	實作法	作品 評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	實 家 責 任。
第十四週 05/11~05/15 康乃馨香週	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。	<b>家人互動，上路囉！</b> 1. 教師分享自己與家人互動的例子，並引導學生思考平時是如何和家人相處。 2. 利用大富翁遊戲形式，進行小組的競賽。各小組派一名代表抽取小組信物。輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。 3. 結算各組獲得總分，教師給予獎勵。 4. 請學生參考第 80 頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己家人互動情形，將結果記錄在 81 頁。  <b>【議題融入與延伸學習】</b> 家庭教育：學生覺察並實踐家庭中的角色責任，透過正向互動增進親子關係。	1	課本 骰子 小隊信物	合作學習 任務導向 學習	學生 自評 學生 互評	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 <b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體	實 家 責 任。

			<p>閱讀素養教育：學生活用文本，理解並應用不同的互動方式以改善家庭關係。</p> <p>生命教育：學生透過家庭互動認識自我多面向，培養適切自我觀與主體能動性。</p>					與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
<p>第十五週 05/18~05/22 發憤圖強週</p>	<p>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。</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。</p>	<p><b>家人溝通，我最行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認學生完成課本第 81 頁內容，並請學生與夥伴分享自己的觀察紀錄。</li> <li>2. 引導學生思考： 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？聽了同學的分享，你覺得有哪些家人互動是你欣賞的方式？ 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？</li> <li>3. 請學生參考第 104 頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？</li> <li>4. 請學生思考自己曾學過那些溝通技巧，如何運用這些技巧在家人互動？</li> <li>5. 透過不同的情境劇角色扮演，讓學生轉換不同的角色，並體會不同的家庭成員，在遭遇不同的事件時會有何種考量，可能作出何種回應。</li> <li>6. 引導學生同理他人及調整自己的溝通模式，試著在家庭及人際溝通上找到最合宜的互動方法。</li> </ol> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>            家庭教育：學生覺察並實踐家庭中的角色責任，透過正向互動增進親子關係。            閱讀素養教育：學生活用文本，理解並應用不</p>	1	課本	合作學習 角色扮演	<p>學生自評 學生互評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

			同的互動方式以改善家庭關係。 生命教育：學生透過家庭互動認識自我多面向，培養適切自我觀與主體能動性。						
第十六週 05/25~05/29 多元展能週	1a-IV-1 覺察並評估自我成長與發展的狀況。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	<b>青春不留痕</b> 1. 以電影「麻雀變公主」片段引起動機，請學生透過觀察片中主角不同的形象，思考何種外觀或特質，可以給人帶來好的印象？請學生發表意見。 2. 說明整潔的儀容及良好的儀態，在人際互動中的重要性。引導學生檢視自己日常的服裝儀容，及應對進退時的儀態、禮節。 3. 以自己為例，分享青春期可能遭遇的賀爾蒙影響及皮膚問題，接著說明正確清潔的重要性。 4. 介紹常見膚質種類。利用觀察法及實作法，協助學生判斷自己屬於何種膚質，並記錄於學習單。	1	學習單 鏡子 吸油面紙	問題理解與思辨分析	課堂參與		
第十七週 06/01~06/05 感恩祝福週	1a-IV-1 覺察並評估自我成長與發展的狀況。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	<b>青春不留痕</b> 1. 介紹各種膚質種類及特性，請學生分享自己屬於何種膚質、常遇到的皮膚困擾有哪些。 2. 講解每種膚質可對應的洗面乳種類，及應配合的洗臉方式、次數……等，協助學生理解臉部清潔的重要性。 3. 利用廣用試紙，分組測試學生帶來的洗面乳酸鹼度，請學生判斷自己的洗面乳是否適合自己的膚質，做為日後選擇洗面乳時的依據。	1	學習單 廣用試紙 洗面乳	問題理解與思辨分析	課堂參與		
第十八週 06/08~06/12 能源教育週	1a-IV-2 探索影響個人成長與發展的因素。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	<b>青春不留痕</b> 1. 觀賞洗臉教學影片，請學生記錄下正確洗臉步驟。 2. 帶領學生檢視洗臉步驟，並實際模擬洗臉過程，練習正確洗臉。	1	學習單	問題理解與思辨分析	課堂參與		

			<p>3. 說明除洗臉步驟外，要擁有良好的膚況，還需注意的地方有哪些： 清潔用品(毛巾、浴巾等) 寢具更換頻率 飲食習慣 作息時間 防曬……等等</p> <p>4. 請學生檢視自己的習慣，針對需改善的部分設定計畫。</p>					
<p>第十九週 06/15~06/19 海洋教育週</p>	<p>2a-IV-3 認識並探索解決問題的各種可能方法，並採取行動。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。</p>	<p><u>青春不留痕</u> 1. 帶領學生複習洗臉步驟。 2. 讓學生輪流，實際操作洗臉步驟。 3. 其他學生觀賞影片並完成學習單。</p>	1	<p>毛巾 洗面乳 學習單</p>	<p>實際操作</p>	<p>實作 評量</p>	
<p>第廿週 06/22~06/26 全民運動週</p>	<p>3a-IV-1 體會個人在生活中的角色，並學習規劃與管理個人生活。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。</p>	<p><u>青春不留痕</u> 1. 帶領學生檢視洗臉步驟。 2. 讓學生輪流，實際操作洗臉步驟。 3. 其他學生觀賞影片並完成學習單。</p>	1	<p>毛巾 洗面乳 學習單</p>	<p>實際操作</p>	<p>實作 評量</p>	
<p>第廿一週 06/29~07/03 節能減碳週</p>	<p>1a-IV-1 覺察並評估自我成長與發展的狀況。 2a-IV-3 認識並探索解決問題的各種可能方</p>	<p>家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。</p>	<p><u>課程回顧</u> 1. 分享本學期課程照片，帶領學生回顧本學期課程。 2. 請學生分享在家庭溝通、個人清潔……等等，在學習過後有無改變，鼓勵學生繼續將所學落實於生活中。</p>	1	<p>照片</p>	<p>回顧與反思</p>	<p>課堂 參與</p>	

	法，並採取行動。								
--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 本課程是否有校外人士協助教學：

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			