

南投縣仁愛國民中學 114 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	綜合/家政	年級/班級	七年級/共 2 班
教師	劉姿佑	上課週節數	每週 (1) 節，共 21 週，本學期共 (21) 節

課程目標：

家政

- 1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。
- 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。
- 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。
- 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	綜-J-B2 善用科 技、資訊 與媒體等 資源，並 能分析及 判斷其適	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 1>選衣召喚術 一、活動說明 二、活動進行-選衣召喚術 (一) 以小組為單位，選擇一個情境。可 依照課本的情境來分配，或自創其他情境 及角色。 (二) 請小組思考，這些人物在此情境 時，有哪些特殊需求，需要的衣物特性為 何。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值 觀。

		<p>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>(三) 請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己或家人會選擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣物。</p> <p>(四) 請小組討論，除了自己家中會選擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？</p> <p>(五) 與全班分享小組討論的結果，說明選擇的理由。</p> <p>(六) 小組報告後，請同學提問，並由小隊或老師補充說明。</p> <p>(七) 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表：在不同情境時你所選擇的衣物，是否有發現什麼呢？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>四、教師總結歸納</p> <p>(一) 教師總結今日上課內容。</p> <p>(二) 為下一節課要觀察衣物的標示，請學生回家準備一件衣物或布製品。教師可讓學生自行攜帶，亦可以小組為單位規定攜帶不同情境下會使用到的布製品，或不同種類的衣物。</p> <p>~本節結束~</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。</p>		
<p>二</p>	<p>主題三 衣Q 魔法師 單元一 衣Q 養成計畫</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</p>	<p>單元一：衣Q養成計畫</p> <p><活動 2>衣料辨認術-觀察洗標</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標：</p> <p>1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？</p> <p>2. 哪些是政府規定一定需要標示的事項呢？</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

		<p>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>(1) 國內產製者，應標示製造廠商名稱及地址；其為進口者，應標示進口廠商名稱及地址。</p> <p>(2) 尺寸或尺碼。</p> <p>(3) 生產國別（產品主要製程地之生產國別）。</p> <p>(4) 纖維成分或填充物成分。</p> <p>(5) 洗燙處理方法。</p> <p>(二) 教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料，將衣料上的洗標資訊抄寫在課本。</p> <p>~本節結束~</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。</p>		
<p>三</p>	<p>主題三 衣Q 魔法師 單元一 衣Q 養成計畫</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</p>	<p>單元一：衣Q養成計畫</p> <p><活動 2>衣料辨認術-衣物材質辨識（續上節）</p> <p>三、活動說明</p> <p>你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？你認為是什麼因素讓你有這樣的感覺？請利用各種感官體驗這件衣服，並參考課本的衣Q魔法卡原料、織法、洗標的資訊，和小隊伙伴討論不同織物的材質、織法與特性。</p> <p>四、活動進行</p> <p>五、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>~本節結束~</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

		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。	能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。		
四	主題三衣Q 魔法師 單元一衣Q 養成計畫	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。	單元一：衣Q養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-認識機能衣物（續上節） 六、活動說明 七、活動進行 （一）教師提問 （二）教師說明 （三）教師引導同學與小組伙伴分享家中機能性織物種類穿著的時機、穿起來的感覺如何，並鼓勵同學分享在網路上搜尋到的機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
五	主題三衣Q 魔法師 單元二衣物 保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 一、活動說明，洗衣經驗分享 二、活動進行 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

		家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	環境教育：學生從洗衣行為中了解其對環境的影響，並學習採取行動。		
六	主題三衣Q 魔法師 單元二衣物保養	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。	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 四、活動說明 （一）教師引導學生分享 （二）教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。 （三）以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？ （四）藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
七	主題三衣Q 魔法師 單元二衣物保養(第一次段考)	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，	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 一、活動進行 （一）教師引導各小組小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。 （二）小組搜尋資訊，判別資訊真偽。 （三）小組統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 二、活動小省思與小結 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

		提升生活品質。	<p>【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。</p>		
八	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物 保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	<p>單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 五、活動進行 （一）教師引導各小組小組認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。（二）小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 （三）小組統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
九	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物 保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	<p>單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練-洗衣四部曲（續上節） 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十一、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

			這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。		
十	主題三衣Q 魔法師 單元二衣物 保養	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。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 一、活動說明 二、活動進行 1. 衣物收納困擾分享 2. 收納妙招大公開 3. 收納改善實作 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生與家人共同進行衣物整理，分享學習到的收納妙招，並探討如何減少過度消費。	學生自評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
十一	主題三衣Q 魔法師 單元二衣物 保養	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。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗（續上節） 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？ 3. 衣物收納改善成果分享 六、活動小省思及小結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生分享自己的收藏成果與環保心得，並制定減少購買不必要的衣物的計畫。	學生自評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

十二	主題三 衣 Q 魔法師 單元二 衣物 保養	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。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗（續上節） 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到 什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？ 3. 衣物收納改善成果分享 六、活動小省思及小結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：學生可以從日常生活的衣物整 理和收納中，培養環保意識，實現個人行 動對環境保護的正面影響。	學生自評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了 解自然環境的倫理價值。
十三	主題四 料理 新鮮人 單元一 烹調 「硬」實力	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。	單元一：烹調「硬」實力 <活動 1>環境探索 一、活動說明 二、活動進行 1. 觀察廚房配置 2. 烹飪教室使用守則 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：如何透過遵守守則減少廚房事 故？ 安全教育：廚房的合理配置與安全使用不 僅是技能問題，也是與資源利用的實踐， 展現了生活規劃與責任。 家庭教育：鼓勵學生回家觀察自家廚房， 並提出可改善的要點；同時與家人分享廚 房安全守則。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守 則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

<p>十四</p>	<p>主題四料理 新鮮人 單元一烹調 「硬」實力 (第二次 考)</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>單元一：烹調「硬」實力 <活動 2>器具再發現 一、活動說明 二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養 三、活動小省思與小結 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：討論不同的烹飪調配工具在日常烹飪中扮演的角色有何不同？ 安全教育：了解烹飪器具的功能、正確使用與保養不僅可以延長器具的使用壽命，還可以提升烹調效率，減少安全風險。 家庭教育：鼓勵學生回家觀察家中電器的使用和維修情況，並與家人討論是否有改進空間。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>
<p>十五</p>	<p>主題四料理 新鮮人 單元二料理 起手式</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>單元二：料理起手式 <活動 1>不知不可~烹調步驟的教學 一、活動說明 二、活動進行-烹調技術探索 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：不同的食材需要不同的技術，學生分享自己或家人平時的烹飪調味經驗。 安全教育：烹調步驟不僅是技術上的準備，也涉及食材安全、營養保存與食材的控制。 家庭教育：鼓勵學生在家中嘗試簡單的食譜，並記錄完成過程與家人分享心得。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>

十六	主題四料理 新鮮人 單元二料理 起手式	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。	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：如何選購新鮮、安全、經濟實惠的食材？學生可回想家人購物的經驗，談論曾觀察到的習慣或技巧。 安全教育：良好的習慣不僅可以提升家庭生活標準，也可以促進健康、安全與環保目標的達成。 家庭教育：鼓勵學生與家人共同參與實際購物，並分享心得和觀察到的改進點。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
十七	主題四料理 新鮮人 單元二料理 起手式	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。	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣（續上節） 一、活動說明 二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：分享日常購買常見食品的經驗，例如超市中的包裝食品、菜市場中的散裝食品，學生可提出相關觀察與問題。 安全教育：學習查看包裝食品的標註內容，並理解有效期限和保存方式的重要性。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

			家庭教育：鼓勵學生在日常生活中實踐中學習知識，例如與家人討論購物計劃，並參與實際的選購過程。		
十八	主題四料理 新鮮人 單元二料理 起手式	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。	單元二：料理起手式 <活動 3>食材保存術 一、活動說明-食品保存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：請學生介紹食品保存的重要性，例如延長食材新鮮度、減少浪費、確保健康與安全。 安全教育：分組設計不同食品的選擇保存前處理方案，並解釋理由。 家庭教育：鼓勵學生與家人共同嘗試改善家中的食物保存方式，並分享成果。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
十九	主題四料理 新鮮人 單元三新鮮 上菜	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	單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

		行生活中重要事務。	<p>品德教育：分組選擇一個食譜，討論食材數量、工具需求與步驟安排。</p> <p>安全教育：學生分享自己或家人曾經在廚房遇到的安全問題，並提出解決方法。</p> <p>家庭教育：鼓勵學生在家中實踐分工合作，與家人分享烹飪成果。</p>		
二十	主題四料理 新鮮人 單元三新鮮 上菜	<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>單元三：新鮮上菜 <活動 2>展現廚藝</p> <p>一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考</p> <p>二、活動進行</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>四、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育：討論廚藝不僅是技巧的表演，也是團隊合作與計畫能力的綜合體現。</p> <p>安全教育：遵守廚房安全規範，如刀具使用、高溫處理和交叉污染的防護。</p> <p>家庭教育：建議學生與家人共同訂定目標餐點，並記錄過程中的分工與合作經驗。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。</p> <p>【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>
二十一	主題四料理 新鮮人 單元三新鮮 上菜(第三次段考)	<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</p>	<p>單元三：新鮮上菜 <活動 3>回顧與檢討</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-意見發表</p> <p>三、活動小省思</p> <p>四、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育：討論團隊合作是否達到目標，並提出改善建議。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。</p> <p>【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>

		行生活中 重要事 務。	安全教育：總結廚藝實作的關鍵技能，包括規劃能力、創意發揮與安全意識。 家庭教育：鼓勵學生設計自己的創意食譜，作為未來展示的參考。		
--	--	-------------------	---	--	--

【第二學期】

領域 /科目	綜合/家政	年級/班級	七年級/共 2 班
教師	劉姿佑	上課週節數	每週 (1) 節，共 20 週，本學期共 (20) 節

課程目標：

1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。
2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。
3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。
4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題三：飲食大探索 單元一：食在健康	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。	活動一 吃喝的理由 一、活動說明 教師展示自己印象深刻的一餐的照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」邀請1位學生發表意見後，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。 ※教師說明舉例： 這是我們家最後一次為祖母舉辦的壽宴，菜色很精美，有一道湯品是將乾燥的花朵放入湯中，讓它慢慢盛開，讓我印象深刻，除了菜色之外，祖母看著全家團聚時臉上的滿足笑容，也是我忘不了這一餐的原因。 二、活動進行 (一)印象深刻的一餐經驗分享	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

教師分享自身經驗後引言：「請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，試著分析它讓你印象深刻的的原因，再與小組伙伴分享你的分析結果。」

教師進一步說明：「分析時，可從人、事、時、地、物不同角度出發，亦可用5W1H的六何分析法進行原因探討。」請學生進行自我分析與分享。

參考流程如下：

1. 請學生先用2分00鐘時間進行自我分析。
2. 小組內分享時，按照座號順序進行發表，每個人最多1分鐘。
3. 各小組的文書協助記錄下大家的分享重點。

※六何分析法舉例：

When 哪一餐發生在什麼時候？

Why 用餐的目的是什麼？為什麼會對這一餐印象深刻？

What 哪一餐吃了什麼？

Who 有哪些人和你一起用餐？

Where 在什麼地方用餐？

How 用餐方式是什麼？有特別注意哪些用餐禮儀嗎？

(二)探究吃喝的理由

1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？請和小組伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」

2. 教師請各小組進行討論與歸納整理，參考流程如下：

(1)各小組文書將剛剛記下的重點與小組伙伴們分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。

(2)回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。

(3)小組將討論內容分類列點筆記整理，供口頭報告參考。

(4)小組討論時間為3~5分鐘，討論結束後，各小組派人上臺分享。

(5)小組分享時，可將關鍵字寫在黑板上。

※「飲食行為影響因素」補充說明：

1. 生物層面：飢餓、食慾、食物帶來的感官知覺。例如：飢餓時會自然的想要進食；雖然不餓，卻可能因為食物的外觀、香氣或聲響被引發了食欲。
2. 經濟層面：價格、收入、取得食物的便利性。例如：便利商店的水果選擇比超市或市場更少，價錢也較貴，但具有取得的方便性，因此有人會在超商買香蕉吃；通常在價格高的餐廳用餐頻率較低，點菜時也可能會因注意價格而減少數量。
3. 資源層面：教育程度、烹調技巧、時間。例如：自己煮能夠選擇食材、調整油量與調味輕重，但要具備烹調技能，也要花費時間精力，因此有人會選擇外食。
4. 社會層面：文化、家庭、同儕、用餐模式。例如：節慶飲食（中秋節吃月餅、端午節吃粽子、過年吃年糕）；人際互動也是一種影響飲食的因素，在聚餐的場合，可能會更注意用餐禮節，夾菜時也會注意別人的需要。
5. 心理層面：心情、壓力、罪惡感。例如：有些人喜歡一邊看電視、電影，一邊吃零食，有些人會把吃特定的食物當作宣洩壓力的方式。
6. 個人對於食物的態度、信念與知識。例如：為了減重注意熱量攝取、為了避免高血壓而選擇低鈉飲食；素食可能是基於環保、宗教或尊重生命等不同信念的飲食選擇。

※可參考相關資訊3-1-1飲食行為的影響因素

三、活動小省思與小結

(一)活動小省思

教師提問：「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，我會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或分享給全班。

參考答案：

1. 我會先考慮食物的價錢，買得起才吃的到，然後會考慮健康，例如說吃了會不會變胖。
2. 我會優先選擇素食，因為我覺得吃素比較環保，然後我會自己準備食物袋和餐具，我也會考慮健康，不吃油炸跟調味很重的食物。

(二)小結與叮嚀

1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」

2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業：

(1) 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。

(2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料，資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。

※飲食習慣觀察建議：

1. 均衡攝取六大類食物？

→ 可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄，餐間的點心飲料則另外記錄，至少記錄 2 天。

2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容？

→ 可利用 BMI 公式(體重(公斤)除以身高(公尺)的平方)計算 BMI 值，成人在 18.5~24 之間為正常，青少年須參閱「青春期營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取，過高則需

		<p>先調整油脂、醣類的攝取量；其他身體需求可能包含低鈉、低糖、多喝水等。</p> <p>3. 每日三餐有固定的用餐時間？ →每日記錄用餐時間。</p> <p>4. 常吃重口味或高热量的食物？ →記錄下每週吃重口味或高熱量食品的次數與每次吃的量，例如：鹹酥雞、滷味、麻辣鍋、沾滿調味粉的餅乾零食、冰淇淋、鮮奶油蛋糕、慕斯甜點、油炸食品、全糖手搖飲料。</p> <p>5. 會注意食物選擇是否多元且有益健康？ →回顧三餐飲食內容紀錄表，觀察主食是否多選用全穀類，蔬菜水果是否經常變換品項，各餐的蛋白質主要來源是否包含魚、蛋、豆腐。</p> <p>6. 選購食品時會仔細看標示？ →回想自己或家人選購食品時，是否會注意食品上的標示或商店內針對食品產地、營養成分的公告資訊？最常留意的資訊是那些項目？</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：引導學生思考青少年在家庭中的角色責任，例如幫助購買食材、烹飪調味料、與家人共同規劃健康飲食。</p>			
二	<p>主題三：飲食大探索單元一：食在健康</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>活動二 飲食放大鏡</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「在上一個活動中，我們探討了各種可能會影響飲食行為的因素，雖然每個人吃喝的理由不盡相同，但飲食行為必然會對健康造成影響。上次活動結束時，老師請各位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 54 頁，家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。請問各位同學在進行觀察記錄時，有沒有發現這些提問與健康的關聯性？」教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。</p> <p>※健康飲食提問與健康之間的關聯性：</p> <p>1. 均衡攝取六大類食物？</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

→均衡飲食是健康生活的基本原則。要做到均衡飲食，必須對食物的分類及各類食物的份量有概念，可參考國民飲食指南或我的餐盤手冊，先紀錄自己或家人的飲食內容及份量，再參考飲食指南觀察飲食內容是否均衡。

2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容？

→飲食對體重有直接影響，某些疾病的患者也需要進行飲食控制，例如：高血壓與腎衰竭者需要限鈉飲食、糖尿病患者應避免甜食等等。

3. 每日三餐有固定的用餐時間？

→規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。

→規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。

4. 常吃重口味或高热量的食物？

→重口味的飲食易攝取過多的鈉，除了造成水腫之外，還會提高罹患高血壓、腦中風及心肌梗塞的風險。吃太多高熱量食物則容易導致肥胖。

5. 會注意食物選擇是否多元且有益健康？

→多元攝食能吃進不同食物中所含的不同營養素，同時也具有分散食安風險的效果；全穀含有較多纖維與胚芽，對腸道健康相較於白米更佳；低脂肉品、海鮮、豆類相較於紅肉或帶皮禽肉，脂肪含量低，也更容易消化吸收。

6. 選購食品時會仔細看標示？

→透過閱讀標示確認成分是否符合身體的需求。

二、活動進行

(一) 飲食習慣觀察心得分享

請學生進行小隊分享，建議流程如下：

1. 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，例如：營養午餐讓我的午餐能做到均衡飲食，但姐姐在大學裡念書，中午常常只吃火腿三明治，蔬菜的量明顯不夠。

2. 小組內進行分享，每次分享時間為1分鐘。
各小組文書負責將小組的飲食習慣概況整理。
3. 各小隊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。

(二)飲食習慣改善計畫

1. 教師說明：「什麼樣的飲食習慣才對健康有益？請與小組伙伴分享你蒐集的資料，並將這些建議歸納整理。」請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享，建議流程如下：

(1)每個學生整理自己的資料，將健康飲食建議與理由寫在紙上。

(2)以小隊競賽方式進行，教師說：「健康飲食如何做？」各小隊就馬上派出1人先念出內容，再將紙張貼在黑板上，答案若與別隊重複，則需馬上換人上臺。

(3)重複進行至各小隊發表完畢。

(4)回顧各小隊提出的建議，教師選取較特別的作法進行提問，了解學生是從何處蒐集到相關資訊，並補充說明建議背後的學理依據。

2. 教師說明：「請參考各小組的分享與你和家人的飲食習慣觀察結果，為自己及家人設計飲食習慣建議清單，看看有哪些習慣需要調整？怎麼調整會更健康呢？」

請學生在此檢視「飲食習慣改善計畫」，選取很少做到的項目，參考剛剛大家所分享的資訊，著手設計自己與家人的「飲食習慣改善計畫」，並將建議轉化為具體做法。

教師巡視各小隊，協助學生完成。

三、活動小省思與小結

(一)活動小省思

(二)教師總結與歸納

【議題融入與延伸學習】

家庭教育：記錄個人與家人的飲食習慣，如記錄餐點內容、用餐時間等與健康考量。

三	<p>主題三：飲食單元一：健康</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>活動三 健康上菜 (1)</p> <p>一、活動說明 教師引言：「改變飲食習慣除了何時吃、如何吃，吃什麼也是很重要的。請分享你的健康食譜，說明這道食譜能對改進家人飲食習慣有什麼幫助。再考慮場地、器材、時間、營養需求等因素，規畫並執行一次『健康饗宴』吧！」 教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。</p> <p>二、活動進行 (一) 菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小組成員說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時間需控制在1分鐘以內，文書協助記錄菜色名稱及要點。 ※建議進行方式 請學生參考課本範例，先決定小組將以哪一餐次作為設計主題。例如：早餐、午餐、晚餐或點心。訂出小組的健康饗宴主題。 ※可參考 3-1-4 健康饗宴討論表格「一、食譜分享、主題及烹法選擇」，範例如下： 光光小組討論紀錄表 本小組以午餐次作為設計主題，健康饗宴的主題名稱為「活力午餐」。</p> <p>一、菜色名稱：水餃 1. 烹調方式：煮 2. 主要食材：豬肉、高麗菜、水餃皮 3. 健康要點：少油、方便食用、有菜有肉 4. 適合餐次：早、午</p> <p>二、菜色名稱：奶焗蘑菇 1. 烹調方式：烤 2. 主要食材：起司、牛奶、蘑菇、奶油、麵粉 3. 健康要點：促進食欲、增加乳品攝取 4. 適合餐次：午、晚 5. 備註：增加蔬菜量</p> <p>三、菜色名稱：炸魚排</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
---	--	---	----------------------	---

		<p>1. 烹調方式：炸 2. 主要食材：台灣鯛或鱈魚排 3. 健康要點：魚肉細緻好消化、魚油較健康 4. 適合餐次：午、晚 5. 備註：改成烤</p> <p>四、菜色名稱：生菜沙拉</p> <p>1. 烹調方式：拌 2. 主要食材：萵苣、蘋果、蘿蔓生菜、葡萄乾、油醋醬 3. 健康要點：補充蔬菜攝取、少油 4. 適合餐次：早午晚</p> <p>五、菜色名稱：三色炒飯</p> <p>1. 烹調方式：炒 2. 主要食材：冷凍三色蔬菜、飯、雞蛋、肉絲 3. 健康要點：色彩繽紛促進食欲、有菜有肉有飯 4. 適合餐次：午、晚 5. 備註：以蔬菜替換</p> <p>六、菜色名稱：洋蔥濃湯</p> <p>1. 烹調方式：炒、烤 2. 主要食材：洋蔥、奶油、高湯、法國麵包片、起司 3. 健康要點：增加洋蔥及乳品攝取 4. 適合餐次：午、晚</p> <p>(二)選擇烹調方式 教師說明：「烹調方式除了受到場地及器材的限制，也會影響食物的營養成分、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。」 ※建議進行方式 請學生依據健康饗宴主題，考量場地、器材、烹調時間、對營養成分的影響等因素，挑選適合的烹調方式。若食譜的烹法複雜、需要特殊器材或耗時較長，也可和老師討論如何能用更簡單的烹調技術完成菜色。</p>		
--	--	---	--	--

※烹調方式補充說明

1. 場地及器材限制：若烹飪教室有烤箱、微波爐，便可選擇烘烤或微波作為烹調方式。若烹飪教室為單口瓦斯爐，一次只能進行一道菜的烹煮，建議選擇烹煮時間較短的炒或煎，或是另一道菜使用烤箱、電鍋等方式烹調。煎蛋、炒飯使用防沾鍋具可減少用油量，若烹飪教室中沒有此種器具，可建議學生自備。

2. 營養成分：水煮不需添加額外的油脂，但水溶性維生素易流失在湯水中，相較之下，蒸和微波的水溶性維生素流失比較少。油炸時大量油脂包覆食材烹煮，食品會吸附額外的油脂，提高食品的油脂含量；烤、燉、滷在烹調時不另外加油，含油量較低。羹及濃湯通常使用太白粉勾芡，增加食品中的澱粉含量；酥炸為食材沾上麵糊後油炸，除了增加澱粉攝取，麵糊也會吸附更多油脂，增加油脂攝取；燴及糖醋的手法為太白粉水勾芡，除了增加澱粉攝取，鍋中油脂也會隨著勾芡醬汁沾附在食品上，提高油脂攝取。

3. 製備效率：雙口瓦斯爐最多只能同時進行兩道菜色，若菜色設計為燉煮、炒菜及煎魚排，應該先進行燉煮菜色的食材前處理，先將要燉煮的菜色烹調製燉煮階段，再利用剩下的一個爐口，完成煎及炒的烹調。除了考慮烹調方式所需時間，在規劃流程時，也應注意分工，1~2人負責烹煮，另安排1~2人協助備料，才能有效率地完成實作。

※可參閱相關資訊 5-1-3 常見烹調方式

(三) 考量營養需求

教師說明：「請參考青少年一日飲食建議量與餐次規劃，依據小組人數，估算出一餐之中，各類食物各需要多少份量，作為調整食譜的依據。」

各小組將完成的菜單寫下後，上臺與全班分享實作菜色名稱。

		<p>(四)小組食譜修正與任務分工 教師說明：「聽完大家的食譜分享之後，請各小組進行『健康饗宴』的事前準備與小組任務分配，讓『健康饗宴』進行得更順利成功。」 ※參考討論方式如下： 1. 將蒐集到的食譜調整成適合小組操作的食譜。 2. 進行小組分工，特別注意食材前處理若需在家中事先進行，務必要記錄在分工表之中。 3. 各小組事先規畫好回饋表格與紀錄方式，於烹調實作時確實記錄，與家人分享後也利用同一表格記下家人的回饋。</p> <p>三、活動小結 教師提醒學生：「實作時，請穿著合宜服裝，並帶齊實作所需物品。」請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論如何參與家庭活動（如準備家庭聚餐）提升對家庭角色的認知與實踐。</p>		
四	<p>主題三：飲食大探索單元一：飲食在健康</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>活動三 健康上菜 (2) 一、活動說明 教師說明：「準備好了嗎？請依據你與小組伙伴的事前規畫，完成你們的「健康饗宴」，除了利用上次活動所設計的表格記錄下過程與成果之外，也要記得與家人分享健康菜色哦！」 教師協助確認各小組帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等等，請各組至小組位置上進行烹調實作。 二、活動進行 各小組依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。 ※建議：教師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄下學生的實作情況。 三、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

			<p>課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：鼓勵學生與家人共同嘗試設計，製作健康餐點，以強化活動與家庭教育的連結。</p>		
五	<p>主題三：飲食大探索單元一：食在健康</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>活動三 健康上菜 (3)</p> <p>一、活動說明 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄，例如：上課照片、回饋單、健康飲食建議單。 教師提問：「還記得你為自己與家人所設想的『健康飲食習慣建議』嗎？這幾週下來，你和家人都有落實這些建議嗎？」請學生回想實踐的狀況，分別請每天都實踐的、一週實踐至少5天的、一週只有實踐2到4天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手，教師進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。</p> <p>二、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。</p> <p>※參考流程如下： 1. 教師發下便利貼，每個人先拿一張，寫下「飲食規律性的改變」，例如：三餐變得更準時吃、下午會準備點心讓自己保持活力、為了吃早餐會早點起床……等等。若沒有改變，則寫出沒有改變的原因，例如：三餐本來就很規律、每天晚睡無法落實吃早餐……等等。 2. 教師發下第二張便利貼，每個人寫下「飲食內容的改變」，例如：完成健康饗宴之後在目測分量時更準確，會特別注意蔬菜是否吃夠量、每天都會記得喝一杯牛奶、刻意少吃油炸</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

食品、多喝開水、少喝含糖飲料……等等。若沒有改變，則須寫出沒有改變的原因。

3. 教師發下第三張便利貼，每個人寫下「飲食方式的改變」，例如：會提醒自己每一口至少嚼 20 下再吞、會避免邊吃邊講話、會先把零食倒在小碗裡再吃，避免一次吃太多。若沒有改變，則寫出沒有改變的原因，例如：擬定健康飲食建議時沒有注意到這個面向。

4. 教師請各小組將小組桌面分成三大區塊，每位學生依序分享自己的便利貼內容，並分別貼在三大區塊之中。後面分享的學生如果有相似內容，則將便利貼貼在一起，透過便利貼討論，彙整出小組分享重點。

5. 教師將黑板畫分為三大區塊，分別邀請各小組上臺分享心得重點並張貼便利貼。教師提醒學生要將別人提出的可用意見筆記下來。

(二) 飲食建議再升級

教師提問：「回想了自己與家人飲食行為實踐狀況，也聽完了同學的分享，你覺得自己或家人的飲食行為還能再做哪些調整？你又會如何增減你的健康飲食建議呢？」

※參考答案：

1. 我和家人常常忘記要落實健康飲食習慣建議，我覺得可以把建議寫下來貼在冰箱上，隨時提醒家人們要注意。

2. 我發現自己找食譜實作其實並不難，我下次想挑戰一些能增加鐵質攝取的食譜，要煮給姐姐補一補。

※請學生將自己想到的點子記錄下來，帶回家與家人分享並共同實踐。

【議題融入與延伸學習】

家庭教育：鼓勵學生與家人共同嘗試設計，製作健康餐點，以強化活動與家庭教育的連結。

六	<p>主題三：飲食大探索單元一：在健康</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>活動三 健康上菜 (3) (承上節課) 三、活動小省思與小結 (一)活動省思 教師提問：「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜的過程中，你發現哪些地方取得的資料內容較正確清楚？在面對無法確定內容真偽的資料時，你又會採取什麼行動呢？」 (二)小結 飲食行為受到許多因素的影響，在這個單元中，我們試著找出這些因素，並發掘不同因素對我們的不同影響程度。然後，我們觀察了自己與家人的飲食習慣，也搜尋了健康飲食相關資訊，並將兩者結合，找出適合自己與家人的健康飲食建議，並嘗試在日常生活中落實它們。最後我們運用了上學期已經學過的烹調技巧，搜尋食譜並依據健康需求調整內容，製作出適合自己與家人的健康饗宴。希望透過這些活動讓同學們對飲食有更深入的了解，平時會更加留意與飲食相關的健康資訊，讓健康飲食不只是口號，而是實際的行動。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：鼓勵學生與家人共同嘗試設計，製作健康餐點，以強化活動與家庭教育的連結。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
七	<p>主題三：飲食大探索單元二：青春樂吃購(第一次段考)</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</p>	<p>活動一 餐飲情報站 一、活動說明 教師引言：「各位同學有過外食的經驗嗎？在選擇外食的時候，你會考慮那些因素？如果給你200元，你會選購哪些食品當作一餐？請選擇，並和小組伙伴分享選擇的理由。」課本第70頁上呈現的餐點與價格，教師可參考學生意見及學校附近常見的外食，進行調整。學生於課本頁面完成勾選，並進行組內分享。教師巡視各組，確認活動進行情況。 二、活動進行 (一)外食點點名</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

	<p>行生活中重要事務。</p>	<p>1. 教師提問：「你和同學的餐點選擇有何異同？在飲食消費上，你和同學也有相似的習慣、想法與偏好嗎？請試著回答課本第69頁的提問，並將答案記錄在九宮格上。」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為。</p> <p>2. 教師說明活動：「老師會從課本的題目中，選取一個發問，當老師唸完題目之後，請同學們盡速找到與自己答案相同的人，找到之後盡速蹲下。最後還站著的同学請與全班分享答案。未找到與自己相同答案者就蹲下的同學，請回答老師所提出的飲食消費延伸提問。」活動進行2~3輪後，請學生回到小組內進行小組討論。</p> <p>3. 請學生與小組成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小組文書將大家分享的重點進行歸納整理，例如：在不同店家分別有哪些不同的選購注意事項、為什麼特別常去那些店家……等等。</p> <p>4. 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。</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」邀請數位學生舉手發言。</p> <p>2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與教師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。</p> <p>3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。</p> <p>4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p>		
--	------------------	---	--	--

		<p>教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」</p> <p>(二)小結與叮嚀</p> <p>教師總結與叮嚀：「今天我們回顧了各自的外食經驗，教師也重新發現了我們校園內外提供飲食的商家，同學們可能或多或少都曾經從這些店家的門口走過吧！外食是現代社會中不可或缺的一環，方便取得的食物能解決人類急切的飢餓需求，在下一次的活動中，我們要進一步探討方便的外食可能暗藏什麼危機，請同學們務必在下次活動前完成以下作業：</p> <p>1 依據觀察清單進行餐飲店家實地觀察，並記錄下你的觀察結果。</p> <p>2 蒐集與飲食消費有關的資訊。」</p> <p>※資料蒐集建議關鍵字：青少年外食、青少年飲食消費。</p> <p>※資料紀錄可參考相關資訊 5-2-3 青少年健康飲食資訊蒐集紀錄表。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：鼓勵學生在家庭中主動提出健康的外食選項，並與家人討論外食計畫或分擔相關任務（如點餐預約）。</p>			
八	<p>主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</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</p>	<p>活動二 飲食主張</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「上次的活動我們分享了各自的飲食消費經驗，從學校合作社到家附近的便當店，可以說只要有人的地方就會有餐飲相關的店家。實際走一趟飲食店家，你觀察到什麼？」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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)飲食消費觀察與相關資料分享</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量</p> <p>活動三 學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

		<p>重要事務。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師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。 2. 接下來請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料，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。 3. 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>(二)我的「飲食消費行動方案」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：「經過剛剛的分享之後，你對飲食消費有哪些新的認識？」邀請1~2位學生舉手發表意見。 2. 請學生參考課本範例，依據大家的分享內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」。 3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小組蒐集組員的點子，彙整之後與全班分享。 <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>教師提問：「如果社會上的每個人都實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」</p> <p>(二)小結與叮嚀</p> <p>教師小結與叮嚀：「今天我們探討了青少年飲食消費的各種層面，從健康需求到環境保護，並請同學們訂下自己專屬的飲食消費行動方案。希望大家認真實踐自己的原則，透過消費行動表達理念。記得要依據你的飲食消費行動方案，重新檢視自己曾經去過的飲食店家；當你有購買食品的需求時，也請依據原則選擇店家與餐點。」</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：與家人合作製作健康的外食地圖，標注住家附近的健康店家。</p>		
--	--	---	--	--

<p>九</p>	<p>主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</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>活動三實踐與分享 一、活動說明 教師引言：「上次活動請各位為自己訂下了飲食消費原則，今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得感想。」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。 二、活動進行 (一)飲食消費行動方案對生活的影響 (1)教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。 (2)請各小組輪流派人上臺寫出答案。 (二)消費行動方案實踐與分析 (1)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。 (2)請學生進行小組內分享，請教成員針對困難之處有哪些更好的解決方法。 (3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。 (4)各小組分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。 (5)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。 三、活動省思與總結 (一)主題省思與回饋 1. 教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，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。 2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。 (二)總結</p>	<p>活動一、二 學生互評 教師評量</p> <p>活動三 學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
----------	--------------------------------	--	---	---	---

			<p>教師總結：「飲食是每天生活不可或缺的行爲，我們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命運作的材料，我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。有時候，規律的飲食還能幫助維持作息的規律感，日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖哩飯當作餐點，因為每天在海上度過，容易喪失時間規律，透過固定的餐點內容，讓長期在海上生活的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了，又度過了一週。</p> <p>我們每天的飲食也是如此，固定的三餐時間能維持每天的生活規律，也讓身體在需要能量的時候，適時得到補給。除了定時三餐，同學們還蒐集了許多與健康飲食、飲食消費相關的資訊，透過分析與整理，訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青少年的飲食消費行動方案，希望大家在課程結束後，還能繼續實踐這些原則，讓飲食發揮對生活的正面影響力，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：課程設計將有助於學生從多方角度深入探討飲食消費行爲，使學習成果有效地落實生活與家庭中。</p>		
十	<p>主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</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</p>	<p>活動三實踐與分享</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「上次活動請各位為自己訂下了飲食消費原則，今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得感想。」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>二、活動進行</p> <p>(一)飲食消費行動方案對生活的影響</p> <p>(1)教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

	<p>行生活中重要事務。</p>	<p>(2)請各小組流派人上臺寫出答案。</p> <p>(二)消費行動方案實踐與分析</p> <p>(1)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>(2)請學生進行小組內分享，請教成員針對困難之處有哪些更好的解決方法。</p> <p>(3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。</p> <p>(4)各小組分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。</p> <p>(5)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>三、活動省思與總結</p> <p>(一)主題省思與回饋</p> <p>1. 教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，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。</p> <p>2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。</p> <p>(二)總結</p> <p>教師總結：「飲食是每天生活不可或缺的行為，我們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命運作的材料，我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。有時候，規律的飲食還能幫助維持作息的規律感，日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖哩飯當作餐點，因為每天在海上度過，容易喪失時間規律，透過固定的餐點內容，讓長期在海上生活的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了，又度過了一週。</p> <p>我們每天的飲食也是如此，固定的三餐時間能維持每天的生活規律，也讓身體在需要能量的時候，適時得到補給。除了定時三餐，同學們</p>		
--	------------------	--	--	--

			<p>還蒐集了許多與健康飲食、飲食消費相關的資訊，透過分析與整理，訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青少年的飲食消費行動方案，希望大家在課程結束後，還能繼續實踐這些原則，讓飲食發揮對生活的正面影響力，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：課程設計將有助於學生從多方角度深入探討飲食消費行為，使學習成果有效地落實生活與家庭中。</p>		
十一	<p>主題四：我們這一「家」單元一：家人互動之旅</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>活動一 家人互動，上路囉！</p> <p>一、教師引言 教師分享自己與家人互動的例子，詢問學生：「你平時是如何和家人相處的呢？你瞭解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！」。</p> <p>二、活動說明 (一)以小組為單位，各小組派一名代表抽取小組信物。 (二)各組組員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。(任務題目請參照學生活動手冊第54頁的資訊站內容。) (三)走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行。 (四)進行期間有經過「起點」的小組，可加2分。 (五)當所有小組皆繞完一圈時，即可結束本活動。</p> <p>三、活動小結 (一)結算各組獲得總分，教師給予獎勵(獎勵方式可用小組加分，或是給予小獎品，可依照教師個人平日習慣作調整)。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p>

			<p>(二)教師小結與叮嚀：透過活動我們回顧了家人互動情形，而你自己日常生活中和家人的互動情形又是如何呢？請參考第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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：引導學生學習適當的家人溝通與互相支持的方式。</p>		
十二	<p>主題四：我們這一「家」單元一：家人互動之旅</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>活動二 家人溝通，我最行</p> <p>一、活動說明 教師引言：「在上一個活動中，我們觀察了家人互動可能有的情形，也請同學回家後實際瓜查並記錄自己與家人互動狀況，這週就讓我們透過記錄，一起來學習良好的家人互動模式吧！」</p> <p>二、活動進行 教師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。</p> <p>三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你覺得有哪些家人互動是你欣賞的方式？ 3. 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？</p> <p>四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？</p> <p>五、活動說明 請參考第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？</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

		<p>六、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 你曾經學過那些溝通技巧？你如何運用這些技巧在家人互動？</p> <p>2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？</p> <p>(二)小試身手</p> <p>良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫。家人之間彼此願意傾聽對方的話語，用友善的態度、口氣，音量、音調，眼神、表情表達自己的想法，才能減少誤會，增加家人情感，進而達到良好家人關係喔！請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！(三)教師小結</p> <p>家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭做狀況適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：引導學生學習適當的家人溝通與互相支持的方式。</p>			
十三	<p>主題四：我們這一家的語言大不同</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</p>	<p>活動三 數位科技，一起玩</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：「隨著數位工具快速演變，新科技的影響，早已深入展現在家庭生活中，我們享受其便利性，但也陷入沉迷科技的風險中。若能善用科技帶來的優勢，不僅可以拉近家人彼此距離、增加默契，同時也能促進家人間的良好互動。想一想，你的數位生活樣貌是什麼樣子呢？」</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)完成數位生活紀錄單</p> <p>教師請每位學生根據家庭日常生活現況，完成數位生活紀錄單。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

		<p>巧，促進良好的人際互動。</p> <p>(二)檢視數位生活記錄單</p> <p>1. 教師可以口頭詢問，或是請學生和小組夥伴分享自己的紀錄情形，如：</p> <p>(1)自己花最多時間在哪個活動項目？每個活動約多少時間？</p> <p>(2)平日使用情形和假日有什麼不一樣？為什麼有這樣的差異？</p> <p>(3)小組夥伴的數位產品使用習慣和自己有什麼異同？自己在數位產品使用時間和方式如何調整會更合宜？</p> <p>三、教師引言</p> <p>數位產品改變了我們生活型態，同時也改變家人互動時的模式，家人對於自己在使用數位產品時的態度是什麼樣子呢？請根據下列問題，和小組夥伴討論，並將討論結果和全班分享。</p> <p>四、活動說明</p> <p>1. 教師請學生根據自身經驗，依序回答以下問題：</p> <p>問題 1-1：當我使用數位產品時，家人通常是什麼樣的態度？</p> <p>(1)只要我拿手機，不管做什麼他們都不開心。</p> <p>(2)會詢問我的需求，給我自由使用數位產品的時間。</p> <p>(3)不太管我在幹嘛。</p> <p>問題 1-2：自己希望家人怎麼看待使用數位產品這件事？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)我希望家人相信我，給我自主的使用機會，而不是一直限制我。</p> <p>(2)我覺得他們維持現在的方式就好了，雖然不會硬性要求我只能使用多久時間，但還是會在我使用太頻繁時提醒我，這樣能讓我比較不會花太多時間在玩遊戲或社群聊天上，而忽略其他該完成的事。</p>		
--	--	---	--	--

		<p>問題 1-3：當自己想法與家人有所差異，用什麼方式回應較適當呢？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)我會向家人說明我的需求，並跟家人討論使用規則。</p> <p>(2)我會先思考家人為什麼會這樣想，然後和家人討論一個雙方都能接受的使用規則。</p> <p>問題 2-1：家人對於數位產品使用的限制或規則為何？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)作業尚未完成前，不用手機</p> <p>(2)晚上 10 點過後，手機交給父母保管。</p> <p>(3)使用社群軟體時，不做霸凌、嘲笑、粗魯的事情。</p> <p>問題 2-2：為什麼有這些規則呢？是如何訂定的？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)爸媽很怕我沉迷手機網路，所以限制很多，然後都是她們說了算！</p> <p>(2)因為學校作業很常需要使用電腦，所以家人會給我自己決定怎麼使用數位產品，時間長短通常是我和家人一起根據我的需求討論出來的。</p> <p>問題 2-3：制定規則時家人間的關係有什麼轉變？當時是如何調適或處理？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)家人訂規則時，我很生氣，覺得他們管太多，所以為了這件事跟他們大吵一架，但沒辦法，我最後還是妥協了。但到目前為止，我們還是很常因為手機使用而有爭執。</p> <p>(2)家人訂規則時有跟我討論，我有跟他們保證我能遵守規定，也有討論如果沒有遵守規定的後果，所以我滿能接受的。雖然中間曾經有自己做不到規定被家人懲罰，覺得很不高興，但因為是自己答應的，所以也只能釋懷。</p>		
--	--	---	--	--

			<p>※活動建議：若老師時間上不適合分組討論，也可改為發便利貼給學生，請學生思考依自己家中狀況，寫下來後貼在黑板上，教師再依據學生回應做分類及說明。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：學習在數位科技使用規範上與家人進行適當的溝通與協商；激勵學生運用數位科技，促進家庭互動與良好關係。</p>		
十四	<p>主題四：我們這一「家」單元二：愛的語言大不同（第二次段考）</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>活動一 感動時刻</p> <p>一、教師引言</p> <p>「每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小組伙伴分享。」</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)請學生完成課本第108頁內容。 (二)請學生與小組夥伴分享：可請學生分享時進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。 (三)教師提問，並鼓勵學生發表：對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？ (四)教師小結並進一步引導：除了家人對你表達關愛之外，你是如何表達你對家人的關心呢？你在日常生活中會透過什麼方式與家人聯繫情感，增進家人情誼？ (五)教師引導：「從家人對你的關愛，以及你對家人的回饋，我們可以知道表達愛有很多方法，若要將這些愛做歸納，你認為我們在表達愛與關心時，大概有哪些方式呢？」</p> <p>三、活動小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

			<p>2. 你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？</p> <p>(二)教師小結：每個人都有自己習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：幫助學生理解家人情感表達的多樣性，並學習適當回饋愛與感謝。</p>		
十五	<p>主題四：我們這一「家」單元的語言大不同</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>活動二 愛的語言</p> <p>一、教師引言 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！</p> <p>二、活動進行 (一)活動方式</p> <p>1. 請找一位夥伴做練習，面對對方抱怨或開心言語，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。</p> <p>2. 與夥伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。</p> <p>※活動提醒：</p> <p>1. 課本對話範例有抱怨和開心的言語，是模擬在生活中家人間會有正向和負向的用語，所以老師們在帶領活動時，可以提醒孩子面對負面情緒時，較為正向的應對方式。</p> <p>2. 角色扮演時，教師須提醒學生相互尊重，盡量用正向言語對話，避免粗俗不雅的回應。</p> <p>※活動建議：</p> <p>1. 教師可在活動進行後，補充說明表達愛的方式有五種「愛的語言」。</p> <p>2. 若時間充裕，可讓學生自行設計五種語言情境，分組演小短劇，更可以達到練習之目的。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

			<p>※補充題目： 肯定語言：我真的很愛你們！ 能聽到你說聲「謝謝！」，我真的很感動！ 精心時刻：我很期待每天晚餐後，和你們去公園散步聊天的時刻。 我好孤單，常常都是自己一個人在家，沒有人陪我。 愛的禮物：看著你們給我的加油卡片，我覺得我又有力氣面對挑戰了！ 哇！這生日禮物太棒了，你們怎麼知道我想要這個禮物？ 服務行動：你願意幫我做這個，我很高興！ 事情這麼多，如果有人可以主動來幫忙該有多好。 身體接觸：我希望有人可以給我一個大大的擁抱。 我太開心了，來，抱一個！ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：學習溝通互動的適當方式，並規劃有意義的家庭活動。</p>		
十六	<p>主題四：我們這一「家」單元的語言大同</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</p>	<p>活動二 愛的語言 (承上節課) (二)學生完成課本第110-111頁內容。 (三)教師說明：每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的言語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊，想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！ 三、活動小省思 (一)對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有這樣的差異？ 參考答案：在扮演角色時，我發現最容易執行的是跟對方說出「幫你做某某事情」之類的話；但我很難對別人說出「我愛你」，或是稱</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

		<p>良好的人際互動。</p>	<p>讚別人的話。我覺得或許是因為我平常就是一個習慣默默做事的人，不是很擅長表達自己內心想法，而且聽到別人稱讚我，也會感到害羞，所有這樣的結果。</p> <p>(二)你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？</p> <p>參考答案：透過活動我發現，我認為爸爸是個喜歡透過身體接觸表達愛的人，以前我都覺得沒事要抱抱我或是摸摸我的頭很討厭，好像把我當成長不大的孩子，所以我常叫他不要這麼做，但現在我知道，這應該這是他習慣表達愛的方式。</p> <p>(三)觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？</p> <p>參考答案：觀察過後，發現爸爸是個喜歡透過身體接觸表達愛的人，雖然我不是很喜欢這種方式，但至少不討厭，我想我會試著好好接受他表達愛的方式，也試著開始主動抱抱他，讓他知道我愛他。</p> <p>四、教師小結</p> <p>家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況做適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：關係的維持需要團隊的努力，突破空間的表達或回應，我們可以讓愛與感謝在家庭中的流動更多。</p>		
十七	<p>主題四：我們這一「家」單元三：愛家行動報告書</p>	<p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見</p>	<p>活動一 愛家放大鏡</p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>家人相處難免會有爭持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

	<p>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>庭分擔哪些工作和責任？請和小組伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。</p> <p>二、請學生依照自己在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察紀錄。</p> <p>三、教師請學生和全班分享看法。</p> <p>四、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？ 2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？ <p>五、請學生自由發表意見，或請各小組派一名代表和全班分享</p> <p>六、教師歸納學生意見。</p> <p>七、教師說明：觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭中每一個人，都有自己表達愛的方式？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達一份專屬的感謝，並實際去執行。</p> <p>八、請學生將想到的「愛的行動」仔細記錄在課本第113頁。</p> <p>九、小結：了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！</p> <p>十、提醒學生下次將在課堂進行「愛家行動報告書」製作，請利用課餘時間完成愛家行動，並在下次上課前，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：每個人的情感表達方式都有所不同，學習排序和接納家人的表達方式，可以讓我們更能理解家人的愛。</p>		
--	-------------------------------------	---	--	--

十八	<p>主題四：我們「家」單元三：愛家行動報告書</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>活動二 愛家行動</p> <p>一、教師引言 上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「愛家行動報告書」吧！</p> <p>二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 教師可提醒學生參考課本提供的手工書做法來製作，或是依照自己的專長與興趣，選擇適合自己的製作方式，並鼓勵學生發揮個人創意，增添報告書的精彩度。 報告書製作方式： 1. 可用手工書面完成。 2. 可用word、PowerPoint、canva等軟體製作。</p> <p>三、小結：請你將製作完成的「愛家行動報告書帶回家中與家人分享」，並參考課本第72頁的提示，蒐集家人的回饋意見和簽名，於下次上課時帶來並與大家分享。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：堅持以具體行動表達愛，是每個家庭成員共同努力的目標。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>
十九	<p>主題四：我們「家」單元三：愛家行動報告書</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</p>	<p>活動三 愛的報報</p> <p>一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。</p> <p>二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。</p> <p>三、活動小省思 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

		<p>的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p>	<p>2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？</p> <p>四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，學習為家人付出，在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：幫助學生更全面理解愛家行動的價值，並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。</p>		
二十	<p>主題四：我們這一「家」單元三：愛家行動報告書(第三次段考)</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>活動三 愛的報報</p> <p>一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。</p> <p>二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。</p> <p>三、活動小省思</p> <p>1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？</p> <p>2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？</p> <p>四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，學習為家人付出，在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：幫助學生更全面地理解愛家行動的價值，並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>