

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	家政	年級/班級	八年級，共 2 班
教師	廖富邑	上課週節數	每週（1）節，共 21 週，本學期共（21）節

課程目標：

- （一）從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己與他人的異同。
- （二）覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。
- （三）透過找尋及使用資源的活動，了解生活中各項資源的特性及個人運用資源的看法，以培養合宜的生活自理能力，並讓學生設計適宜的家庭活動對家庭最常用，使用的金錢資源進行探討，發覺個人與家庭的資源、金錢管理方式，並學習金錢管理，將資源管理的概念運用實踐在家庭生活中。
- （四）透過觀察新聞事件，找出從原料生產到餐桌，食安問題可能發生在哪些環節，進而探討避免遭遇食安危機的可行辦法，培養對關心食品安全的態度與習慣，充實自己對食品的認知與了解。
- （五）透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能。
- （六）藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，促進團隊凝聚力與合作精神，進而展現自己的興趣與專長，並將這些對自我的認識，運用在生活中。

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、二	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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	活動一 分工齊治家 一、活動進行 （一）學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。 （二）教師說明 1. 家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。 2. 可以「人力」及「物質」資源分類。	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

		維，運用最佳策略，保護自我與他人。 3. 可以「經濟」或「非經濟」資源分類。 (三) 教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？ (四) 同學整理思考後，與小組同學分享，並派一位同學與全班分享你家的家務分工狀況及決策因素。 三、活動省思 (一) 在使用這些資源的過程中，你有什麼發現呢？ (二) 在面對這些同樣的家務工作，為什麼每個人家中的分工狀況及常使用的資源類型會有所不同呢？ 四、教師提醒：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？	的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	
三	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。 活動二 採集資源田 一、教師引導：資源管理除了有效利用資源外，培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。這些生活態度、價值觀和我們的消費習慣有關，會影響我們使用資源的決策和行為。 二、活動進行 (一) 教師提問：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？請依照你的答案選邊站。若有其他做法的請站在中間。你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？ (二) 學生進行選邊站活動，教師可依狀況抽點幾位同學分享看法。 (三) 教師提問：你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？ (四) 教師引導：家庭中最有感的資源使用就是金錢消費了。或許你現在手邊沒有可動用的金錢，但你的重要他人，如家人、同儕朋友，也會影響你的消費態度。	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			你知道你的家人在面對不同的金錢消費行為時會有什麼做法呢？請將你的觀察或訪談與小隊成員分享。 （五）各小隊輪流與全班分享隊員家中的做法，並請同學給予回饋。 三、活動省思 教師引導思考：在面對這些金錢消費情況時，你和你家人的決策是否一致呢？為什麼會有這樣的異同處？		
四	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	綜-J-A3 因應社會環境變遷與風險，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。	活動二 採集資源田 一、教師引導：因應多元的消費方式，現代家庭購買的不只是實體的物品，也有可能是購買服務。消費的管道也從實體店面轉移到網路購物。你知道你家都是在什麼地方購買維持家庭運轉的商品或服務嗎？ 二、活動進行 （一）學生與小組成員分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？ （二）小組選定一種商品（可選擇較常見的商品，或小組內採用不同選購管道／支付方式的物品），利用SWOT分析方法討論不同選購管道／支付方式的優缺點、潛在機會與威脅。 （三）小組與全班分享討論的成果，請學生給予建議及回饋。 三、活動省思：這些消費管道及支付方式各有優缺點，你認為何種方式較適合現階段的你呢？ 四、教師提醒：請蒐集關於消費糾紛或支付陷阱的新聞，並於下次上課與同學分享。	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可觀察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合理的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合理的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

五	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。	活動二 採集資源田 一、活動進行 (一) 教師說明：請小組依照上一節課討論的購物／支付管道的潛在風險，找到相關的時事新聞，分析整理。教師說明討論方法，如使用WOOPS討論法。 W: wish O: outcomes O: obstacle P: plan S: sacn (二) 學生實際操作，討論分析減少消費陷阱或糾紛的方法。 (三) 小組將討論結果與全班分享。 二、活動省思 有些人會等到發生問題才來解決，有些人習慣在一開始的時候就規避風險，你比較認同哪一個作法呢？ 三、教師提醒：請搜尋各種理性消費的方法，以及觀察或回想自己的不理性消費經驗，於下次上課與同學分享。	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合理的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合理的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
六	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。	活動三 消費踏步步走 一、教師引導 二、活動進行 (一) 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。 (二) 學生分享家人或蒐集到的理性消費方法，並針對上述不理性消費行為的問題提出因應措施。 (三) 教師引導思考：理性消費的方法有很多，但每個人的價值觀不同，使用資源的態度也不同，哪些理性的消費方法較適合你呢？ (四) 學生勾選認為適合自己的金錢管理方式，教師可延伸補充。	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合理的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			例：開源有道、風險管理、累積信用、消費照步來。 三、活動省思 當金錢消費時，超出預算的部分該如何處理？當實際消費狀況沒有把預算用完時，剩餘的金錢又可如何利用？ 四、教師提醒：下週要讓同學評估自己或家人的需求，試著參考今天所學的消費決策步驟，蒐集消費資訊。學生可事先蒐集相關資訊以供下週作業。	策略，並做出合宜的行動判斷。	
七	主題一：幸福生活計畫 單元一：發揮幸福力	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。	活動三 消費踏步步走 一、教師引導：在習得了金錢管理的方法後，能在生活中解決消費問題是十分重要的。請評估自己或家人的需求，參考這個單元所學的決策步驟及方法，蒐集消費資訊後整理成一個消費提案。 二、活動進行 (一) 活動說明： 1. 請小組選擇一樣想購買的產品或服務。並選擇2~3種不同的品牌／消費管道／支付方式。 2. 小組討論購買此商品須評估的項目，如價格、售後服務、安全性……。 3. 小組依照所蒐集到的資訊給予各項的評比，分析優缺點，並加總得分，最後做出消費決策。 (二) 小組進行提案討論。 (三) 小組與全班分享提案的討論結果，同學可針對報告內容提出疑問及回饋，報告小組再說明。 三、活動省思 追求便宜是許多人在做消費決策時一個重要的考量點，你認同這樣的看法嗎？在什麼樣的狀況下，價格不會是你優先考量的決策因素呢？	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

八	主題一：幸福單元 主題二：生活計畫 主題三：與你同行	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。	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導 二、活動進行 (一) 請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ (二) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。 (三) 教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 (四) 學生個別構思自己的「與你同行」計畫。 三、活動省思 規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 四、教師提醒：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
九	主題一：幸福單元 主題二：生活計畫 主題三：與你同行	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。	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導 二、活動進行 (一) 請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ (二) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。 (三) 教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 (四) 學生個別構思自己的「與你同行」計畫。 三、活動省思	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量的到什麼因素呢？ 四、教師提醒：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。		
十	主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行	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。	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。你的初版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢？ 二、活動進行 （一）教師提問：與家人分享初版「幸福家庭計畫」時，家人的反應是什麼呢？是驚喜，期待，還是不認同呢？請學生與全班分享。 （二）教師說明，學生實際操作：請學生參考家人看完計畫的建議與回饋，以及可提供的其他資源，適度修正你的計劃目標及執行方式。 （三）將你的修正計畫與小組同學分享，並請同學給與建議。 三、活動省思 當自己的計劃與家人的看法沒有交集時，該如何解決或調適呢？ 四、教師總結：請在本學期執行完你的「幸福家庭計畫」，成果發表呈現方式為拍攝一張最具代表性的照片。請學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

十一	主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行	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。	活動二 愛的片刻時光 一、教師引導：你的「幸福家庭計畫」在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行 （一）活動說明： 1. 將「幸福家庭計畫」的成果照片或圖畫張貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，書寫在投票看板上。 2. 學生參觀照片展示區。 3. 每位學生有3到5張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 4. 得票數最高的5位同學口頭分享「幸福家庭計畫」的成果與想法。 （二）同學分享自己的「幸福家庭計畫」，參觀同學給予投票與回饋。 三、活動省思 （一）當你為計畫擬定策略並執行後，是否有達到你設定的目標呢？如果沒有，你認為原因是什麼？可以如何改進？ （二）你所擬定的「幸福家庭計畫」是否有機會成為家庭例行的活動呢？是否還可找到其他資源來降低金錢或時間資源的耗費呢？	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
十二	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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	活動一 危機「食」刻 一、引言 教師引言：「你關心自己的飲食安全嗎？飲食中可能暗藏哪些危機？」 老師分享自己印象最深刻的食安事件新聞或影音照片，進行說明並引入活動中。 二、食安驚嘆號 （一）教師說明：「搜尋並觀察食品安全相關報導，你愛吃或常吃的食物是否也名列其中？請利用你所帶來的資料進行活	活動一 1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		最佳策略，保護自我與他人。	動，並分享你的看法。」 (二)活動說明： 1. 各小隊發下4-6張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物與所蒐集的新聞資料，選擇4-6個食物，以文字或圖片製成食物圖卡，若此項食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面畫上驚嘆號作為標記，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。 2. 各小隊派代表上台一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」台下小隊負責猜答案。 3. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、食安危機搜查 教師說明活動進行方式：「從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？請和小隊夥伴進行歸納整理，分享你們的討論結果與你對這些危機的想法。」教師針對各小隊的報告內容給予回饋意見，並補充說明食品安全問題可能包含哪些。 四、教師提醒：下次上課前，請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。	因應方式。 活動二 問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。	
十三	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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	活動二 「食」項確認 活動重點：認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」與「烹調衛生安全」三個面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法。 一、引起動機 教師提問「要避免食品安全危機，你覺得可以從哪些層面下手？」邀請學生分享意見。 二、標示會說話 (一)教師提問並說明活動進行方式：	活動一 1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		略，保護自我與他人。	「當你在選購食品時，會仔細看看上面的食品標示嗎？相同的食品，你會如何決定要選購哪一個廠牌？請觀察比較本頁圖例與同學們所蒐集到的各種食品標示，分享你優先考量的項目與背後的原因。」 (二) 請學生拿出自己自備的食品標示，先參考課本範例，確認食品標示有哪些項目，各小隊再彼此分享自己所蒐集到的食品標示，若有同類商品，則說明在選購上會參考哪些資訊進行分析比較。 三、食品添加物 教師針對添加物進行補充說明。 四、教師提問：「當你發現標示不實的食品時，會採取什麼行動？」邀請學生舉手發言回答。	活動二 問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。	
十四	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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。	活動二 「食」項確認 一、標章作參考 各小隊利用上一堂課帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 (一) 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」 (二) 請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。 三、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你會調整自己的做法嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。	活動一 1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。 活動二 問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

十五	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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。	活動三 「食」在安心 一、引言 教師提問：「身為消費者的你，在面對各種食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」邀請幾位學生發表意見。 二、食在安心—風險評估 （一）教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，先判斷此項危機對健康的危害程度，再進一步思考，因應危機的合理作法有哪些。」 （二）各小隊進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。 （三）討論結束後，各小隊上展示討論成果，教師視情況給予補充說明。 三、食在安心—消費行動 教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，消費者還能用採取哪些行動讓飲食生活變得更安心呢？請參考以下報導，並分享你的看法。」教師邀請同學上台發表。 教師提問：「你覺得飲食安全是誰的責任？什麼才是飲食安全的關鍵？」邀請學生分享。 四、教師提醒：「在進行下一個單元之前，請先觀察自己家中有哪些加工食品。」	書面報告與心得分享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策略。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
----	--------------------------------	---	--	---	---

十六	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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。	活動三 「食」在安心 一、引言 教師提問：「身為消費者的你，在面對各種食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」邀請幾位學生發表意見。 二、食在安心—風險評估 （一）教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，先判斷此項危機對健康的危害程度，再進一步思考，因應危機的合理作法有哪些。」 （二）各小隊進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。 （三）討論結束後，各小隊上展示討論成果，教師視情況給予補充說明。 三、食在安心—消費行動 教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，消費者還能用採取哪些行動讓飲食生活變得更安心呢？請參考以下報導，並分享你的看法。」教師邀請同學上台發表。 教師提問：「你覺得飲食安全是誰的責任？什麼才是飲食安全的關鍵？」邀請學生分享。 四、教師提醒：「在進行下一個單元之前，請先觀察自己家中有哪些加工食品。」	書面報告與心得分享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策略。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
----	--------------------------------	---	--	---	---

十七	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	活動一 加工現形 一、加工目的 (一) 教師出示數種食物圖片並提問：「請看看老師手上的圖片，哪些是純天然的食物？哪些是經過加工的食品？」邀請學生舉手回答。 (二) 請各小隊參考課本頁面上的提示，先以5分鐘時間找出家中各種加工食品分別符合哪些加工目的性。 (三) 小隊討論結束後，教師說明每項加工目的，並請各小隊發表「哪些食品符合此項目的」。 二、加工迷思 (一) 教師提問：「提到加工食品，你和家人們最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？」請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行3分鐘小隊內意見交流與分享，並歸納小隊夥伴們的意見準備口頭發表。 (二) 教師邀請各小隊上台分享訪談心得，並進行補充說明。 三、教師提問：「你對加工食品的看法有了哪些轉變？」邀請學生自由發表意見。 四、教師提醒：下次上課前，請蒐集各式加工食品的製作方法介紹。	問答、口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十八	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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	活動一 加工現形 一、加工方法 (一) 教師提問：「加工食品是用哪些方法製造出來的？不同的加工食品又分別具有哪些特點？請對照課本範例與你所蒐集的資料，有哪些加工食品是你經常接觸的？當你和家人利用這些加工食品時，會注意哪些事情呢？」請學生拿出資料，以5分鐘時間，進行對照與注意事項確認。 (二) 教師分別就課本上提到的八項加工	問答、口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		最佳策略，保護自我與他人。	方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。 二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」 三、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。		
十九	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	活動二 安心自己來 一、教師引言：「經過數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原料、添加物或衛生層面的風險。」教師展示自己曾經製作過的加工食品照片，或是自己興趣製作的加工食品食譜與製作過程參考影片。 二、教師說明：「請觀察比較你所蒐集的食譜，與市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」討論結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 三、安心自己來 教師提問：「請觀察你所蒐集到的食譜配方，在材料、調味料或烹調方式上，該如何調整才能讓它更適合家人的喜好呢？」 教師說明修改食譜的基本要點： （一）考量家中設備限制，尋找可以取代的器具或更改作法。 （二）考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。 （三）發揮創意，讓這道食品更有特色。 請學生進行食譜設計，設計時可與小隊內夥伴交換意見相互幫助，教師巡視並給予學生必要支援。食譜完成後，務必先讓老師、家長看過，再進行好味時光活動規	活動二 1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食品的食譜或製作方法。 2. 訪談與書面報告：訪問家人對自製食品的相關意見，蒐集資料並設計食譜。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

			劃。		
二十	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 教師說明活動方式：「請考量家人需求及喜好，規劃一次「好味時光」活動，和家人一起自製食品並記錄下活動過程與心得。」 教師以說明活動規畫書內容要點： （一）說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。 （二）列出家人對此一活動的意見，並此為依據規畫活動內容與形式。 （三）說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。 （四）列出活動日期與活動進行的時程規劃。 （五）依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。 （六）規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助家人進行回饋。 二、好味時光—規劃分享 教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。 教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文字方式，將活動的過程與家人的們的	書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」活動規劃報告。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

			心得意見都記錄下來。」		
二十一	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	活動三 好味時光 一、好味時光—分享篇1 教師請學生利用3到4分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。 二、好味時光—分享篇2 教師請學生依序上臺展示活動過程、家人回饋與自己的心得感想。待全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。 三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。	書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

南投縣仁愛國民中學 114 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	家政	年級/班級	八年級，共 2 班
教師	廖富邑	上課週節數	每週（1）節，共 20 週，本學期共（20）節

課程目標：

- （一）思考在取用便利的飲食行為背後應關注的問題，還可以採取更友善環境與生活的飲食行動，實踐「愛」地球的「良」食運動。
- （二）學習更有意義的選購、穿衣妙法，展現具有關心環境又能展現年輕活力的服裝行動智慧。
- （三）逐步檢視應如何在運用大地資源的時候，能夠關懷、愛護並感恩大自然所提供的各種物資，學習與環境合作共生的永續行為。
- （四）以露營的學習經驗為基礎，進一步思考如何根據自己的狀況做不同的休閒規畫，提升健康的品質。
- （五）透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，進而形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。
- （六）透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，進而在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。
- （七）探求自己的能力、興趣與想從事的工作之間的關連，規畫可行性的執行策略，逐步接近所期待的未來工作。

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	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	活動一 此剩食彼一食 一、引起動機 二、活動進行 (一) 學生檢視自己及家人外出用餐時的點餐習慣及對待剩食的態度。 (二) 教師引導討論：為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？ (三) 教師說明：我們享受著生活中的各種美食，即使在 IG 上搜尋「飢餓」，仍然還是出現大量食物及俊男美女的照片。在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？學生可搜尋關鍵字，如剩食、ZERO HUNGER、分配不均，並與全班分享小組搜尋到的資訊。 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外的剩食問題及打擊剩食的相關策略。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
二	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	活動一 此剩食彼一食 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師提問：你有觀察到家中哪些食材或調味料較受歡迎，哪些又容易被放到壞掉？為什麼？ (二) 教師引導思考：家中最常出現剩食的角落在哪邊呢？通常會剩下什麼？請思考為什麼會有這樣的現象出現？ (三) 與小隊伙伴分享後，派出一名隊員全班同學分享自己家中的剩食角落及剩食原因分析。 (四) 教師引導學生思考：這些烹調的食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？ (五) 教師歸納從產地到餐桌會出現的關卡為：加護消費端、銷售通路端及生產加工運輸階段。請學生思考並歸納出自己家中的飲食、食材採購習慣，會影響到各階段的那些浪費呢？	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外的剩食問題及打擊剩食的相關策略。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

			(六) 教師說明：在生產收成、運輸加工階段的耗損為糧食損失，在供應銷售、家戶消費階段的耗損為食物浪費。每種食材都會在不同階段造成或多或少的耗損，如何減少這些耗損是刻不容緩的議題。 三、活動省思		
三	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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。	活動二 良食的冒險之路 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師引導生產、運輸、加工端的食物浪費情形： 1. 為了後續銷售方便，通路商在收購前就會要求農家淘汰掉外觀不符合規格的產品。大多數生產端的浪費，可能是為了符合通路商進貨規格或盛產滯銷所造成的。 2. 運輸製加工端或銷售通路的過程中，如國外進口的食物，若冷鍊保存沒做好、運輸期延長，或檢疫未通過，皆有可能造成食材的浪費。 (二) 小隊報告國內外案例。 (三) 教師引導學生思考：這些在生產端因格外品、產量過剩的農產品除了做成堆肥及飼料外，你認為還有什麼用途呢？請小隊討論後，與全班同學分享。 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外的剩食問題及打擊剩食的相關策略。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
四	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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	活動二 良食的冒險之路 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師引導學生思考：大多數銷售通路端的浪費，可能是為了符合政府法規，或為了增加消費者選購意願所造成的。食品過了有效日期就不能吃了嗎？你願意購買快過期的即期品嗎？請與小隊分享你的經驗及作法。	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

		關懷並反思環境永續的行動價值。	(二) 教師說明：臺灣的市售包裝食品有效日期評估指引指出，產品包裝的有效日期指在特定儲存條件下，市售包裝食品可保持產品價值的最終期限，應為時間點，例如「有效日期：○年○月○日」。食品業者在標示進口食品有效日期時，若無法提供佐證，則「best before」和「賞味期限」日期則應視為「有效日期」。 (三) 國內外已有許多行動計劃來改善銷售通路端的剩食問題。你認為它們可能會遇到的挑戰有哪些呢？ (四) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導思考：臺灣還可以複製哪些國際成功案例，如何修正後用在臺灣？ (六) 教師引導思考：你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針呢？ 三、活動省思	的剩食圖像。	
五	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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。	活動二 良食的冒險之路 一、活動進行 (一) 教師提問：在消費者端的剩食狀況，是我們最可以直接觀察的食物浪費實況。檢視自己的飲食習慣，你在哪一種的飲食活動最容易製造廚餘呢？你認為是什麼原因造成這樣的結果？ (二) 教師引導學生歸納：大多數消費者端的浪費，都是因為不適當的飲食習慣及採買習慣所造成的。如買太多、點太多、整理太少。你家的狀況又是什麼呢？請與小隊分享你家有的狀況，並思考如何改變。 (三) 教師引導：在臺灣與其他國家，每個人都有可能面對「剩下來食物該如何處理」的問題。國內外已有許多行動計畫來改善消費者端的剩食問題。有哪些國內	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖像。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

			外的範例呢？ (四) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導學生思考：在看完國內外的範例後，除了知道自己能做什麼外，最重要的是你願意做些什麼？請同學與小隊成員分享你的看法。 二、活動省思		
六	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	活動一 惜食思辨之旅 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師將學生平均分配至各討論小組，學生並將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。 (二) 教師說明活動進行方式。 (三) 教師提醒：立場不必中立，但態度需要公正。對於與自己立場不同的看法，也應傾聽他人的想法，才能明白不同立場背後的論點與動機，讓自己有反思的機會。 (四) 小組進行討論。 (五) 討論小組與全班分享討論結果，其他小組給予意見交流及回饋討論。 三、活動省思	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
七	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	活動二 盛食行動 1.0 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師說明：雖然看見了生活中的不環保，但我們也看見了在危機時的轉機—許多人為了環保的美好未來正在採取行動。請將自己生活中所體驗到的環保飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現。 (二) 學生檢視自己的狀況，製作個人的環保飲食圖像。 (三) 學生與小隊伙伴分享自己的環保飲食圖像，並與全班分享。	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

		價值。	(四) 教師引導：除了繼續執行自己從小到大養成的環保行為外，眾人的力量可以讓影響範圍更深更廣。生活周遭有哪些飲食環保行為是自己想參與的？ (五) 學生將想解決的剩食問題書寫在黑板上。學生依照黑板上的剩食問題，找到與自己所見略同的伙伴。 (六) 教師引導學生計畫流程：確定小組的盛食行動主題→找到核心問題→評估現況→找出資源→擬定行動計畫，並可討論分工、行動時程。 三、活動省思		
八	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	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。	活動三 盛食行動 2.0 一、教師確認各小組執行進度與紀錄，安排分享順序。 二、活動進行 (一) 教師引導盛食行動小組分享已執行的計畫進度及記錄，並提出執行時遭遇的困難為何，組員心聲、其他前輩的建議、是否需要其他資源介入。 (二) 其他小組給予建議及回饋。 (三) 良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
九	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	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	活動三 盛食行動 2.0 一、教師引言 二、活動進行 (一) 盛食行動小組分享已執行的計畫成果及記錄。（若尚未完成結案的小組，可分享盛食行動 2.0 截至目前為止的行動紀錄），並請其他小組給予回饋。 (二) 請同學分享執行盛食行動的心得與看法。 (三) 教師引導思考：盛食行動的計畫不	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

		思環境永續的行動價值。	是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。你覺得要如何讓這些有意義的計畫常態進行呢？ (四) 學生票選本屆盛食行動派首獎。 三、活動省思	成果。	
十	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	活動一 服飾研究室 一、教師引言 二、教師提問，引導學生發言 服飾消費問題多半是衝動消費所造成的，你認為有哪些方法能減少衝動消費的問題？ 三、教師引導學生思考：請檢視自己所擁有的服飾，將不同種類服飾的款式及數量記錄下來，想想自己常穿搭的服飾有哪些？這些服飾運用在生活上是否足夠？並將結果與小隊伙伴分享。 四、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在學生活動手冊中，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。 五、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。 六、教師提問，並鼓勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？ 七、學生自由發表	1. 能說明衝動型消費可能衍伸的問題。 2. 能說出減少衝動消費的方法。 3. 能說出自己擁有的服飾資源項目。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
十一	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	活動二 Which One? 一、教師引導學生思考 教師可請學生參考課本頁面的對話示例，引導學生思考是否有過相同的經驗，若自己即為圖片中的主角，當時選擇服飾時的考量為何，會做什麼樣的選擇？ 二、教師小結學生發表內容，並說明進行	1. 能分享自己選擇服飾的經驗。 2. 能覺察自己的服飾消費行為。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

		切性，進而有效執行生活中重要事務。	服飾搭配時可能會考慮的因素。 三、教師提問，並鼓勵學生發表：眾多影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？ 四、教師引言 五、教師帶領學生從消費者模式 5W1H 討論個人家人的服飾消費行為與習慣。 六、請依照上述討論，檢視自己的服飾消費行為樣子，並記錄於表格中。 七、教師提問		
十二	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	活動三 購衣計畫，GO！ 一、教師引導學生思考 當我們能檢視自身服飾消費問題，了解目前擁有的服飾資源，並評估自己的消費習慣，就有機會在購買服飾時成為聰明消費者。現在，讓我們小試身手，根據下列說明，擬定購衣消費計畫，做個優秀的消費高手吧！ 二、透過翰寶與小琳的網路發問，一起分析購買服飾時，如何依照自己需求，購買適合自己的服飾。 （一）預算有限但又想要有比較好的品質。 （二）網購須注意事項 （三）服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。 三、活動小省思與小結	1. 能依照個人需求規畫個人合宜的服飾消費行為。 2. 能分析生活中服飾消費管道、風險及影響因素。 3. 能分享自己服飾購買之經驗。 4. 能覺察自己服飾消費問題，並了解改善方式。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
十三	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及	活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師引言 二、請將帶來的個人全身照貼在課本頁面內，觀察自己的身型，並說明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。 三、活動小省思 四、教師引言：請與小隊伙伴討論服裝特	1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。 3. 能說出服裝特	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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。	點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。 五、教師在黑板上展示課本「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡，請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。 六、各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。 七、教師總結各小隊內容，並請學生將討論結果紀錄課本「服裝特點大搜密」表格中。 八、小結	點對身型的修飾效果。	
十四	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	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	活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師引言並鼓勵學生發表 二、教師請學生觀察課本的例子，分組討論圖例中的局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題，並將選擇原因記錄下來。 三、教師可依課本示例說明修飾方法 四、請各小隊發表討論結果 五、教師總結各小隊討論內容 六、教師提問並鼓勵學生發表 七、學生自由發表 八、教師總結與歸納 臉型領型對對碰 一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小隊為單位進行討論與分享	1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。 3. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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。	四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納		
十五	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	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，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	<u>活動一 身體密碼大搜密</u> <u>身體形態比一比</u> 一、教師引言並鼓勵學生發表 二、教師請學生觀察課本的例子，分組討論圖例中的局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題，並將選擇原因記錄下來。 三、教師可依課本示例說明修飾方法 四、請各小隊發表討論結果 五、教師總結各小隊討論內容 六、教師提問並鼓勵學生發表 七、學生自由發表 八、教師總結與歸納 <u>臉型領型對對碰</u> 一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小隊為單位進行討論與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納	1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。 3. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

十六	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	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，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	活動二 整體造型設計師 個人形象修練室 一、教師引言 二、教師引導學生思考：你認為最適合自己的裝扮是什麼樣子？ 三、引導學生參考課本內容，思考個人的喜好，並記錄下來。 四、教師提問引導學生思考 五、教師引言：請討論各風格中的服飾配件對身體線條的修飾效果，最後請各小隊派一位隊員向全班分享。 六、教師請各小隊代表上臺進行分享及說明，教師針對學生說明進行補充。 七、教師總結各項風格與特色，引導學生思考適合自己的服飾風格。	1. 能依據服裝修飾原則選擇適合的服飾。 2. 能分享自己平日穿著打扮之經驗。 3. 能分辨自己的臉型，並選擇適合的領型。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
十七	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適	活動三 服飾禮儀任我行 一、教師引言 二、請學生從課本頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明選擇原因。 三、各個場合的服飾禮儀 四、教師引言 你知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？請與同學分享。 五、教師總結	1. 能找出適合自己的服飾風格。 2. 能分析各項服飾配件對服飾搭配所產生的效果，並分享給同學。 3. 能在不同場合展現合宜服飾禮儀。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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。		4. 能分享自身服飾禮儀經驗。	
十八	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄	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	活動一 時尚教主 一、教師引言 請與小隊伙伴討論，選定場合，進行服飾搭配，並將討論結果填入下方表格，最後完成一個屬於你們的服飾專欄！ 二、請學生以課本的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。 三、小隊討論 (一) 要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？ (二) 選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。 四、教師引言 選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。 五、教師說明服飾專欄製作方式 六、教師再次提醒	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	七、教師總結並提醒學生服飾專欄製作注意事項		
十九	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄	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，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。	活動一 時尚教主 一、教師引導學生回憶上一節課內容，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型優缺點（臉型、體型、特別想要修飾部位……），並配合個人的喜好，為自己設計一頁服飾專欄吧！ 二、全班製作「我的服飾專欄」，教師隨堂巡視，適時指導學生。 三、教師總結與提醒：透過實際服飾搭配練習，能對服飾搭配有更進一步的認識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

二十	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄	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。	活動二 Best of you 一、教師引言：經過精心創作屬於自己的服飾專欄後，你覺得大家表現如何呢？請在小隊中分享彼此作品，並選三位你最欣賞的作品給予回饋。 二、教師引言：最後，全班一起欣賞所有同學的作品，看看各小隊選擇的服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！ 三、請各小隊推派一位代表分享小隊心得，其他學生自由給予回饋。 四、教師提問 （一）你覺得哪一位同學的服飾搭配和他所設定的場合最相符？為什麼？ （二）在製作過程中，你發揮哪些創意？克服哪些困難？這些經驗對你有什麼啟發？ （三）經過本單元學習後，你最大的收穫為何？對你未來服飾搭配有何影響？ 五、學生自由發表意見 六、教師總結	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
----	-------------------------------	--	---	---	--