

天主教道明高級中學國中部 103 學年度第 2 學期 「一」年級「綜合活動」領域 家政科 課程計畫

週次	日期	學校行事活動與主題 統整活動	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題融入	節數	
一	01/25-01/27	1/21-27 第 2 學期課程開始 (調整 0211-0217)	【第 1 單元】光陰的故事 【活動 1】成長回顧	1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.能透過活動的觀察與參與，體會成長故事的意義。 3.能將成長過程與家人互動經驗連結，並檢視自己與家人互動情況。	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1	
	02/01-02/07	01/28 寒假開始						
	02/08-02/14							
	02/15-02/21	02/17 開學準備						
二	02/22-02/28	2/24 上課(接續 1. 27 課程)02/28 和平紀念日	【活動 2】戀戀真情	1.能擬訂製作「愛的小書」計畫。	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1	
三	03/01-03/07		【活動 3】珍藏的愛	1.能發表製作心得，進而珍惜家人相聚時光。	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1	
四	03/08-03/14		【活動 1】幸福的滋味	1.能將故事內容與生活經驗連結，並反思自己家庭中存在的問題。 2.面對生活困境，能用積極樂觀的態度解決問題。	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	
五	03/15-03/21		【第 2 單元】家人協奏曲 【活動 2】家庭事件簿	1.能從生活經驗中，體認用積極觀的態度面對逆境，是解決問題的重要方法。 2.能從日常生活中，檢視與家人溝通情況。 3.能探討家人間的溝通模式，並反思其與家庭氣氛的關係。 4.能檢視與家人的相處狀況。	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	
六	03/22-03/28	第一次段考週						

七	03/29-04/04	04/04 兒童節	【活動3】家庭互動故事	1.能探討家人間的互動模式。 2.能反思溝通方式與家庭氣氛的關聯性。 3.能將所知道與人相處的技巧運用於生活中，增進家庭和諧。	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	
八	04/05-04/11	04/05 民族掃墓節	【第3單元】與家人有約	1.能說出家務的相關問題與解決方法 2.體會簡化家務的重要，並學習分擔家務工作。	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	
九	04/12-04/18		【活動1】家事一籬筐	1.能列出各種家事類別，並了解家事的實際需求。 2.能明瞭家事分工的重要。	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	
十	04/19-04/25		【活動2】生活小達人	1.能規畫家事分工計畫。 2.能將規畫家事能力，轉為執行能力。	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	
十一	04/26-05/02		【第1單元】老外正「饜」 【活動1】飲食大考驗	1.能透過飲食習慣調查，檢視個人的飲食習慣。 2.能透過評估個人常去的外食場所，學習健康的外食消費選擇。 3.能透過外食實果活動，了解外食種類與潛藏危機，並建立正確外食觀念 4.能透過飲食習慣調查，檢視個人飲食習慣並說出能調整之處。 5.能透過外食實果活動，了解外食種類與潛藏危機。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十二	05/03-05/09	第二次段考週						

十三	05/10-05/16		【活動 2】外食報報	1.能透過評估個人常去的外食場所，學習健康的外食消費選擇	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十四	05/17-05/23		【第 2 單元】蔬食·舒食	1.能認識與體驗各種食材切割法。 2.介紹簡易健康佳肴。 3.學習常見蔬果的清洗要訣。 4.學習安全使用刀具及各式基本刀法。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十五	05/24-05/30		【第 3 單元】「益」飲而盡	1.能透過討論，檢視常喝的飲料對健康的影響。 2.能透過實作活動，設計並完成一道飲品。 3.能與小組夥伴一起完成健康飲食宣誓，承諾做到。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十六	05/31-06/06		【活動 1、2】最愛飲品、飲調計畫擬訂	1.能透過討論，檢視常喝飲品對健康的影響。 2.能依據健康原則，擬訂飲調計畫。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十七	06/07-06/13	畢業典禮	【活動 1、2】最愛飲品、飲調計畫擬訂	1.能透過討論，檢視常喝飲品對健康的影響。 2.能依據健康原則，擬訂飲調計畫。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十八	06/14-06/20	06/20 端午節	【活動 1、2】最愛飲品、飲調計畫擬訂	1.能透過討論，檢視常喝飲品對健康的影響。 2.能依據健康原則，擬訂飲調計畫。	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	
十九	06/21-06/27	第三次段考週						
二十	06/28-07/04	06/30 第 2 學期課程結束 07/01 暑假開始						