

| 教材版本            | 自編  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級   | 教學節數                               | 每週( 3 )節，本學期共( 63 )節  |                      |                              |
|-----------------|---|-----------------|---|------------------------------------|---|----------------------|------------------------------|
| 課程目標            | 1. 了解食物及其富含的營養素。<br>2. 依照「我的餐盤」上各種食物比例，將健康飲食融入三餐中。  |                 |   |                                    |   |                      |                              |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。<br>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。 |                 |   |                                    |   |                      |                              |
| 課程架構脈絡          |   |                 |   |                                    |   |                      |                              |
| 教學期程            | 單元與活動名稱   | 節數              | 學習目標  | 學習重點                               |   | 表現任務<br>(評量方式)       | 融入議題<br>實質內涵                 |
|                 |   |                 |   | 學習表現                               | 學習內容  |                      |                              |
| 第一週<br>至<br>第七週 | 認識「我的餐盤」<br>六大類食物-<br>乳品、水果、蔬菜  | 21              | 1. 認識乳品類食物及其替代品。<br>2. 認識水果類食物及正確食用方式。<br>3. 認識蔬菜類食物並選擇新鮮或冷凍為主。 | 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Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。<br><br>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 環 J5 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題 |

|                    |  |    |  |                                    |  |                      |                              |
|--------------------|--|----|--|------------------------------------|--|----------------------|------------------------------|
| 第八週<br>至<br>第十四週   | 認識「我的餐盤」<br>六大類食物-<br>全穀雜糧、豆魚蛋<br>肉、堅果種子 | 21 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識全穀雜糧類食物並選擇高纖取代精緻飲食。</li> <li>2. 認識豆魚蛋肉類食物並了解適當的烹調方式</li> <li>3. 認識堅果種子類食物並了解食用份量。</li> </ol> | 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>家Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 環 J5 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題 |
| 第十五週<br>至<br>第二十一週 | 設計「我的餐盤」                                 | 21 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識「我的餐盤」6 句口訣。</li> <li>2. 根據「我的餐盤」食物比例選擇適量營養均衡的三餐。</li> </ol>                                 | 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。   | 家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 環 J5 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題 |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

| 教材版本            | 自編  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級   | 教學節數                             | 每週( 3 )節，本學期共( 54 )節   |                      |                 |
|-----------------|---|-----------------|---|----------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 課程目標            | 1. 能對個人服裝儀容進行自我管理。<br>2. 判斷生活中危險的處境，在遭遇危險時能正確尋求協助。  |                 |   |                                  |                        |                      |                 |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。<br>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。 |                 |   |                                  |                        |                      |                 |
| 課程架構脈絡          |   |                 |   |                                  |                        |                      |                 |
| 教學期程            | 單元與活動名稱   | 節數              | 學習目標  | 學習重點                             |                        | 表現任務<br>(評量方式)       | 融入議題<br>實質內涵    |
|                 |   |                 |   | 學習表現                             | 學習內容                   |                      |                 |
| 第一週<br>至<br>第七週 | 我會整理衣物  | 21              | 1. 認識衣物清潔的方式。<br>2. 認識衣物晾曬的方式。<br>3. 學習衣物收納的管理。 | 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。 | 家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|                   |        |    |  |  |                              |                      |                                 |
|-------------------|--------|----|--|--|------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 第八週<br>至<br>第十四週  | 我會穿著打扮 | 21 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根據天氣選擇適當的衣物。</li> <li>2. 根據場合搭配適宜的配件。</li> <li>3. 自我檢視服裝儀容是否符合乾淨整潔。</li> </ol> | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。        | 家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 品 E1 良好生活習慣與德行。                 |
| 第十五週<br>至<br>第十八週 | 處理性騷擾  | 15 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識校園性騷擾的事件及迷失。</li> <li>2. 了解遭遇性騷擾時可採取的行動。</li> </ol>                          | 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 | 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>實作評量 | 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。