

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節		
課程目標	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。						
該學習階段 領域核心素養	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-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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。						
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 學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
第一週 8/30	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	1	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	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 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第一週 8/30	主題五國中新時代 單元一國中生友會	1	透過活動探索國中、國小階段的差異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				理生活議題，進而克服生活逆境。	的探索。		
第二週 9/2~9/6	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	1	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	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 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第二週 9/2~9/6	主題五國中新時代 單元一國中生友會	1	透過活動探索國中、國小階段的差異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 9/9~9/13	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	1	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	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 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第三週 9/9~9/13	主題五國中新時代 單元一國中生友會	1	透過活動探索國中、國小階段的差異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫</p>	<p>1</p>	<p>單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。</p>	<p>境。 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。</p>	<p>家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>主題五國中新時代 單元二校園交流站</p>	<p>1</p>	<p>1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。 2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。 3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。</p>	<p>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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</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>第五週 9/23~9/27</p>	<p>主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養</p>	<p>1</p>	<p>單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢</p>	<p>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。</p>	<p>家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【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。</p>

			視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。				
第五週 9/23~9/27	主題五國中新時代 單元二校園交流站	1	1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。 2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。 3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。
第六週 9/30~10/4	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	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。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第六週 9/30~10/4	主題五國中新時代 單元二校園交流站	1	1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。 3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。	境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		
第七週 10/7~10/11	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養(第一次段考)	1	單元二：衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	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。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第七週 10/7~10/11	主題五國中新時代 單元三國中萬事通(第一次段考)	1	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。
第八週 10/14~10/18	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學	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。 家 Bc-IV-1 常	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

			生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。		見織品的認識與手縫技巧應用。		環境的倫理價值。
第八週 10/14~10/18	主題五國中新時代 單元三國中萬事通	1	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。
第九週 10/21~10/25	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	單元二 衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	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。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第九週 10/21~10/25	主題五國中新時代 單元三國中萬事通	1	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		關係。
第十週 10/28~11/1	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	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。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	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。
第十週 10/28~11/1	主題五國中新時代 單元三國中萬事通	1	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	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。
第十一週 11/4~11/8	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修	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。 家 Bc-IV-1 常	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

			<p>補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。</p> <p>2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。</p>		見織品的認識與手縫技巧應用。		環境的倫理價值。
第十一週 11/4~11/8	主題五國中新時代 單元三國中萬事通	1	<p>透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。</p> <p>透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。</p> <p>透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p>	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。
第十二週 11/11~11/15	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	1	<p>單元二衣物保養</p> <p>1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。</p> <p>2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。</p>	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。	<p>家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。</p> <p>家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。</p>	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。

第十二週 11/11~11/15	主題五國中新時代 單元三國中萬事通	1	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	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。
第十三週 11/18~11/22	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力	1	單元一烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。 2. 覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。 單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	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。 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	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。
第十三週	主題六生涯魔法精靈	1	1. 透過多種方法探索自	1c-IV-1 澄清個	輔 Aa-IV-1 自	學生自評	【生涯規畫教

11/18~11/22	單元一神秘魔法石		我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	學生互評 教師評量	【育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十四週 11/25~11/29	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力(第二次段考)	1	單元一烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。 2. 覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。 單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	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。 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	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。
第十四週 11/25~11/29	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石(第二次段考)	1	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

第十五週 12/2~12/6	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式		2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	資訊。	少年身心發展歷程與調適。		
第十五週 12/2~12/6	主題六生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石	1	單元二:料理起手式 1 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。 2 覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。	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。 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	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。
第十六週 12/9~12/13	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式	1	1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
							【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

第十六週 12/9~12/13	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石		可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。				目標。
		1	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十七週 12/16~12/20	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式	1	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	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。 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	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。
第十七週 12/16~12/20	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	1	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

			3.藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。				
第十八週 12/23~12/27	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式	1	單元二料理起手式 1.透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2.透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3.透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	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。 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。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	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。
第十八週 12/23~12/27	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	1	1.透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2.透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3.藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十九週 12/30~1/3	主題四料理新鮮人 單元三新鮮上菜	1	1.實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2.實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。	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。 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-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。				家 J9 家庭資源與個人生活目標。
第十九週 12/30~1/3	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球	1	1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二十週 1/6~1/10	主題四料理新鮮人 單元三新鮮上菜	1	1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。	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。 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-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	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。
第二十週 1/6~1/10	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球	1	1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二十一週	主題四料理新鮮人	1	1. 實際規畫一次烹調實	2c-IV-1 善用各	家 Ab-IV-2 飲	學生自評	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/13~1/17	單元三新鮮上菜(第三次段考)		<p>作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。</p> <p>2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。</p> <p>3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。</p>	<p>項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</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>食的製備與創意運用。</p> <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p>	<p>學生互評 教師評量</p>	<p>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>
第二十一週 1/13~1/17	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球(第三次段考)	1	<p>1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。</p> <p>2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。</p> <p>3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。</p>	<p>1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</p>	<p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

◎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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)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。						
該學習階段 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。 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。 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。 綜-J-C1 探索人與環境的關係,規劃、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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧,經營良好的人際關係,發揮正向影響力,培養利他與合群的態度,提升團隊效能,達成共同目標。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5~2/8	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	能表達學習的意義,發現持續學習的重要性,且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度,掌握學習方法,養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力,接納自我,以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。
第一週 2/5~2/8	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	探討影響飲食行為的各種因素,比較各種因素對自己的影響力。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源,做出	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二週 2/10~2/14	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	1. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。 2. 能探索多元智慧的學習方式，並找到適合自己的多元智慧的學習方式。 3. 能依據個人的多元智慧傾向，選擇適合自己的多元智慧的學習方式。	合宜的決定與運用。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	素與青少年合宜的飲食行為。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	學生自評 教師評量	家庭中的角色責任。 【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。	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。	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。
第三週 2/17~2/21	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	1. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。 2. 能探索多元智慧的學習方式，並找到適合自己的多元智慧的學習方式。 3. 能依據個人的多元智慧傾向，選擇適合自己的多元智慧的學習方式。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	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。	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。
第四週 2/24~2/28	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。 2. 能分析學習困擾，探	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題

			索各種學習方法，來改善學習困擾。 3.能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。	習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		時，願意尋找課外資料，解決困難。
第四週 2/24~2/28	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	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。	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。
第五週 3/3~3/7	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	1.能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。 2.能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。 3.能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第五週 3/3~3/7	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	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。	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。
第六週 3/10~3/14	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	1	1.能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。 2.能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。 3.能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

第六週 3/10~3/14	主題五：飲食大探索 單元一：食在健康	1	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	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。	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。
第七週 3/17~3/21	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站(第一次段考)	1	能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第七週 3/17~3/21	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購(第一次段考)	1	1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。	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。	活動一、二 學生互評 教師評量 活動三 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。
第八週 3/24~3/28	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站	1	能依據個人目標與計畫，進行實踐，評估實踐後的效果後，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上遇到的問題	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第八週 3/24~3/28	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	1	探索與飲食消費相關的資訊。	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	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	活動一、二 學生互評 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				用。		活動三 學生自評 教師評量	責任。
第九週 3/31~4/4	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站	1	能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析個人目標及問題現況，提出可行的計畫，並執行計畫。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	學生自評 學生互評 教師評量	【 閱讀素養教育 】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第九週 3/31~4/4	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	1	透過實際走訪觀察與資料蒐集分析，擬定自己的飲食消費守則。	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。	學生互評 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。
第十週 4/7~4/11	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	1	透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十週 4/7~4/11	主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購	1	實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。	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。	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。
第十一週 4/14~4/18	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	1	1. 透過討論與分享受歡迎與不受欢迎的行為舉止和原因，藉以評估自身行為的恰當性。 2. 透過自我觀察生活中與朋友的互動過程，藉以省思自己在人際交往過程中的適切性。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十一週 4/14~4/18	主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅	1	1. 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的家人互動情形，同時觀察其他同學與家人相處模式，從中省思自己與家人關係。 2. 探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活中，自己面對家人所表現的互動態度和方式。	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。	學生自評 學生互評 教師評量	【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）。
第十二週 4/21~4/25 (全中運)	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	1	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十二週 4/21~4/25 (全中運)	主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅	1	1. 了解良好溝通技巧對家人互動的影響。 2. 了解自己與家人在家庭生活經營上的實踐情形，並增加家人正向互動機會。	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。	學生自評 教師評量	【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）。
第十三週 4/28~5/2	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	1	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十三週 4/28~5/2	主題六：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	1	覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營	家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動

			間正向互動的機會。	家庭生活能力。	的家人互動。		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)。
第十四週 5/5~5/9	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星(第二次段考)	1	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 5/5~5/9	主題六：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同(第二次段考)	1	覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關係。	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-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	學生自評 學生互評 教師評量	【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)。
第十五週 5/12~5/16	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	1	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十五週 5/12~5/16	主題六：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	1	覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關係。	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-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	學生自評 學生互評 教師評量	【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)。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十六週 5/19~5/23	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	1	1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通方式。 2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十六週 5/19~5/23	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	1	覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 學生互評 教師評量	【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）。
第十七週 5/26~5/30	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	1	活動一 1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通方式。 2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。 活動二 透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十七週 5/26~5/30	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	1	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適切的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 學生互評 教師評量	【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

第十八週 6/2~6/6	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	1	透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	種活動（休閒、節慶等）。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十八週 6/2~6/6	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	1	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 學生互評 教師評量	【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）。
第十九週 6/9~6/13	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	1	透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十九週 6/9~6/13	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	1	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 學生互評 教師評量	【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）。
第二十週 6/16~6/20	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	1	透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與	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

			生衝突之原因。	通技巧，以正向的態度經營人際關係。	正向經營人際關係。		關係。 品J8 理性溝通與問題解決。
第二十週 6/16~6/20	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	1	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 教師評量	【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）。
第二十一週 6/23~6/27	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱(第三次段考)	1	透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	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。 品J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週 6/23~6/27	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書 (第三次段考)	1	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。	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Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生自評 教師評量	【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）。

◎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」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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。