

臺南市立大灣高中 113 學年度第一學期七年級綜合活動領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■體育班)

教材版本	康軒	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	第一冊家政 1. 學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 2. 學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。 第一冊輔導 1. 認識自我優勢與校園資源，以適應國中新生活。 2. 探索自我特質與能力，統整個人價值觀，製作生涯檔案。				
該學習階段 領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 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-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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1 週 8/30-8/31	第三主 題生活 新人王	第 1 單 元形 象 好手 (家政)	4	1.了解個人形象管理的重要 性，學習正確禮儀、個人清 潔與服裝儀容的知能，展現 合宜的儀態。	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 Bb-IV-1 服飾的選 搭、美感展現與個人形 象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整合運用。	1.實作評量 2.高層次紙 筆評量 3.口語評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
第 2 週 9/01-9/07								
第 3 週 9/08-9/14								
第 4 週 9/15-9/21								
第 5 週 9/22-9/28	第三主 題生活 新人王	第 2 單 元縫 紉 巧手 (家政)	4	1.學習基本手縫技巧並運用 於服飾管理中。	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。 輔 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整合運用。	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。
第 6 週 9/29-10/05								
第 7 週 10/06-10/12 段考週								
第 8 週 10/13-10/19								
第 9 週 10/20-10/26	第三主 題生活 新人王	第 3 單 元改 造 高 手 (家政)	4	1.運用資料蒐集與創意思考 法，改造服飾或製作實用生 活用品，使服飾與物品再利 用並展現美感。	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。 童 Da-IV-2 人類與生活 環境互動關係的理解， 及永續發展策略的實踐 與省思。	1.實作評量	
第 10 週 10/27-11/02								
第 11 週 11/03-11/09								
第 12 週 11/10-11/16								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 13 週 11/17-11/23	第四主 題 「玩」 美空間	第 1 單 元淨亮 新 「室」 計 (家政)	4	1.檢視並歸納教室中影響空間與動線的原因，規畫清理空間計畫。 2.執行清理空間計畫，比較前後差異，評估執行成效。 3.運用五感培養對環境的責任心，養成定期整理環境的好習慣。	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。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Cc-IV-1 生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1.高層次紙筆評量 2.實作評量 3.口語評量	【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。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。
第 14 週 11/24-11/30 段考週								
第 15 週 12/01-12/07								
第 16 週 12/08-12/14								
第 17 週 12/15-12/21	第四主 題 「玩」 美空間	第 2 單 元 「玩」 美新生 活 (家政)	5	1.檢視空間中的收納狀況，並規畫收納工具的設計方案。 2.執行收納工具設計方案，評估作品優化生活空間的效果，並培養營造生活之美的實踐力。	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	家 Cc-IV-1 生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	1.高層次紙筆評量 2.實作評量	
第 18 週 12/22-12/28								
第 19 週 12/29-1/04								
第 20 週 1/05-1/11								
第 21 週 1/12-1/18 段考週								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1 週 8/30-8/31	第五主 題晉級 的國中 生	第 1 單 元國中 有意思 (輔導)	4	1.覺察個人升上國中的感受，以及正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。 2.增進對青少年身心發展歷程與國中三年生活的認識，建立面對國中生活正向合宜的心態。	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第 2 週 9/01-9/07								
第 3 週 9/08-9/14								
第 4 週 9/15-9/21								
第 5 週 9/22-9/28	第五主 題晉級 的國中 生	第 2 單 元國中 方程式 (輔導)	4	1.觀察校園各種狀況，熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要。 2.探索校園環境並蒐集分析開發學校各項資源。 3.運用學校資源並分享學習經驗，評估資源對校園狀況適用時機，完成資源守護網，並相互分享修正。 4.統整所學，勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。	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。 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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	1.口語評量 2.高層次評量	
第 6 週 9/29-10/05								
第 7 週 10/06-10/12 段考週								
第 8 週 10/13-10/19								
第 9 週 10/20-10/26	第五主 題晉級 的國中 生	第 3 單 元學習 快易通 (輔導)	4	1.探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2.覺察個人的專注力，並了解專注力對學習的影響。 3.探究提升專注力策略，並分享。 4.透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。 5.認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 6.實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。	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。 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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量	
第 10 週 10/27-11/02								
第 11 週 11/03-11/09								
第 12 週 11/10-11/16								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 13 週 11/17-11/23	第六主 題生涯 尋寶趣	第 1 單 元生涯 尋寶我 最行 (輔導)	4	1.參與體驗活動，覺察個人 在不同情境中能力與特質， 並思考自我認識的意義。 2.觀察透過他人回饋的過 程，增進對個人特質覺察與 統整，建立自我探索能力。	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 Ca-IV-1 生涯發展、 生涯轉折與生命意義的 探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳 承與對個人的意義。	1.口語評量 2.實作評量	【生涯規畫教 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。 涯 J7 學習蒐集 與分析工作／ 教育環境的資 料。 涯 J11 分析影 響個人生涯決 定的因素。
第 14 週 11/24-11/30 段考週								
第 15 週 12/01-12/07								
第 16 週 12/08-12/14								
第 17 週 12/15-12/21	第六主 題生涯 尋寶趣	第 2 單 元我的 生涯多 寶閣 (輔導)	5	1.找到生涯楷模，從楷模的 生涯故事探索自己生涯方向 2.分析、討論可放入生涯檔 案的重要資訊與製作要訣， 以規畫個人生涯檔案藍圖。 3.統整個人能力、特質、家 人期許及相關生涯升學資 訊，發揮創意展現個特，進 行個人生涯檔案製作。 4.進行生涯檔案之自評與小 隊互評，掌握未來持續充實 生涯檔案的可行做法。 5.回顧本課程學習歷程，統 整個人適性試探成果與資訊	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 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。	1.口語評量 2.高層次紙 筆評量 3.實作評量	
第 18 週 12/22-12/28								
第 19 週 12/29-1/04								
第 20 週 1/05-1/11								
第 21 週 1/12-1/18 段考週								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。

臺南市立大灣高中 113 學年度第二學期七年級綜合活動領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■體育班)

教材版本	康軒	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	第二冊家政 1. 了解家庭共學的影響。 2. 認識烹飪基礎知識。 第二冊輔導 1. 協助學生了解自我學習條件。 2. 學習人際關係的正向經營，以及適應團體生活所需的人際互動技巧。				
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-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。 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-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。 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1 週 2/05-2/08	第三主 題用愛 鋪滿家	第 1 單 元家庭 愛行動 (家政)	4	1. 思考家人常說話語的意 涵，感受家人對自己的情 感，願意表達自己的感受 2. 分析家人溝通模式，運 用較佳的溝通訣竅進行溝 通，增進家人關係。 3. 透過統整家庭生活美好 時光與「家人愛之語檢測 表」，察覺經營家庭生活自 己與家人所需的愛之語。 4. 認識愛之語的具體行 動，為家人擬定與執行適 合的愛之語行動，培養經 營家庭生活的能力。	2a-IV-2 培養親密關係 的表達與處理知能。 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。 家 Da-IV-2 家庭中不同角 色的需求與合宜的家人互 動。	1. 口 語 評量 2. 實 作 評量 3. 高 層 次 紙 筆 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。 家 J11 規畫與 執行家庭的各 種活動(休 閒、節慶 等)。
第 2 週 2/09-2/15								
第 3 週 2/16-2/22								
第 4 週 2/23-3/01								
第 5 週 3/02-3/08	第三主 題用愛 鋪滿家	第 2 單 元凝聚 好時光 (家政)	4	1. 透過家人活動經驗分 享，體悟家人共同經驗的 重要性，覺察家庭活動與 家人親密關係的關聯。 2. 探究自身家庭活動與互 動的特色，並運用高層次 思考與創新能力豐富家庭 活動的學習面向。 3. 規畫並執行自己的「家 人共築夢」學習活動，建 立家人間的正向互動，邁 向學習型家庭。	2d-IV-1 運用創新能 力，規畫合宜的活動， 豐富個人及家庭生活。 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 家庭活動策畫 與參與，以互相尊重與同 理為基礎的家人關係維 繫。 輔 Da-IV-1 正向思考模 式、生活習慣與態度的培 養。	1. 口 語 評量 高 層 次 紙 筆 評 量 2. 實 作 評量	
第 6 週 3/09-3/15								
第 7 週 3/16-3/22 段考週								
第 8 週 3/23-3/29								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 9 週 3/30-4/05	第四主 題生活 好味道	第 1 單 元街角 遇到菜 市場 (家政)	4	1. 了解食物基本選購原則 及正確的儲存方式。 2. 應用食物基本選購原則 及正確儲存方式。	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。	家 Ab-IV-1 食物的選購、 保存與有效運用。	1. 口 語 評量 2. 實 作 評量	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。
第 10 週 4/06-4/12								
第 11 週 4/13-4/19								
第 12 週 4/20-4/26 (4/21-4/24 全中運)								
第 13 週 4/27-5/03	第四主 題生活 好味道	第 2 單 元從市 場到廚 房 (家政)	4	1. 熟悉烹飪教室或廚房 的使用規則、安全注意事 項及環境維護。 2. 有效運用廚房常用的 器材及用具。	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。	1. 實 作 評量 2. 高 層 次 紙 筆 評量	
第 14 週 5/04-5/10 段考週								
第 15 週 5/11-5/17								
第 16 週 5/18-5/24								
第 17 週 5/25-5/31	第四主 題生活 好味道	第 3 單 元 「食」 在好 續 紛 (家政)	5	1. 用心體察食物本味，發 現食材原色之美。 2. 透過基本烹飪技巧，呈 現出食材之原色原味。	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。	1. 實 作 評量 2. 口 語 評量	
第 18 週 6/01-6/07								
第 19 週 6/08-6/14								
第 20 週 6/15-6/21								
第 21 週 6/22-6/28 段考週								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1 週 2/05-2/08	第五主 題征服 學習王 國	第 1 單 元踏上 學習之 旅 (輔導)	4	1. 分享國中階段學習經驗，體會學習對個人意義 2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決。 3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，設定學習目標，擬定學習計畫，建立自主管理能力。	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。 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。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	1. 口語 評量 高層次 紙筆評 量 2. 實作 評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第 2 週 2/09-2/15								
第 3 週 2/16-2/22								
第 4 週 2/23-3/01								
第 5 週 3/02-3/08	第五主 題征服 學習王 國	第 2 單 元學習 玩家登 入 (輔導)	4	1. 探索個人的優勢多元能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。 2. 運用多元能力擬定班級活動分工。 3. 善用個人學習模式，執行學習計畫，運用多元能力及學習模式提升效率。	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 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 口語 評量 2. 高層 次紙筆 評量	
第 6 週 3/09-3/15								
第 7 週 3/16-3/22								
第 8 週 3/23-3/29								
第 9 週 3/30-4/05	第五主 題征服 學習王 國	第 3 單 元大學 習家 (輔導)	4	1. 體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 2. 找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法。 3. 透過盤點學習資源，訂定學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。	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 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 口語 評量 2. 實作 評量 3. 高層 次紙筆 評量	
第 10 週 4/06-4/12								
第 11 週 4/13-4/19								
第 12 週 4/20-4/26 (4/21-4/24 全中運)								

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 13 週 4/27-5/03	第六主 題團體 二三事	第 1 單 元人際 你我他 (輔導)	4	1. 檢視團體中受歡迎及不 受歡迎人際互動表現，進 而正向經營及檢討改善人 際關係，提升人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以 合適友善方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練 習常見交友困境的因應技 巧，正向經營人際關係。 4. 了解網路交友特性，檢 視自我網路交友安全性。	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 Ac-IV-2 珍惜、尊重與 善待各種生命。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際 溝通、衝突管理能力的培 養與正向經營人際關係。	1. 實 作 評量 2. 口 語 評量 高 層 次 紙 筆 評 量	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J7 同理分 享與多元接 納。 品 J8 理性溝 通與問題解 決。 品 J9 知行合 一與自我反 省。
第 14 週 5/04-5/10 段考週								
第 15 週 5/11-5/17								
第 16 週 5/18-5/24								
第 17 週 5/25-5/31	第六主 題團體 二三事	第 2 單 元團隊 好夥伴 (輔導)	5	1. 體會參與團體活動歷 程，透過團隊溝通及分工 合作，增進工作效能，將 所學應用在班級活動中。 2. 分析班級優勢條件，體 認團隊中每人都有其貢 獻，承諾發揮個人行動 力，以完成班級任務。 3. 檢視個人任務執行狀 況，肯定自我，也讚揚有 所貢獻的同學。	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 Dc-IV-1 同理心、人際 溝通、衝突管理能力的培 養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互 動與工作效能的提升。	1. 實 作 評量 2. 檔 案 評量 3. 高 層 次 紙 筆 評量 4. 口 語 評量	
第 18 週 6/01-6/07								
第 19 週 6/08-6/14								
第 20 週 6/15-6/21								
第 21 週 6/22-6/28 段考週								

◎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。