

臺南市立大灣高中 115 學年度第一學期七年級綜合領域學習課程計畫(☐普通班/☒體育班)

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	第一冊 家政 學習個人形象管理與手縫技能，建立良好的生活自理能力。 掌握空間清潔與美化技巧，實踐生活美學並激發創造力。 第一冊 輔導 認識自我優勢並善用校園資源，順利銜接國中新生涯。 探索個人特質、能力與價值觀，啟動生涯檔案的規劃與製作。				
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-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 1 週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫 (家政)	4	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【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 2 週							
第 3 週							
第 4 週							
第 5 週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養 (家政)	8	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。	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 6 週							
段考週							
第 7 週							
第 8 週							
第 9 週							
第 10 週							
第 11 週							

第 12 週			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。				
第 13 週 第 14 週 段考週	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力 (家政)	2	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。	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 15 週 第 16 週 段考週	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式	7	單元二料理起手式	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計	家 Ab-IV-1 食物的選購、	學生自評 學生互評	【品德教育】

第 17 週	(家政)		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。	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。	保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	教師評量	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 18 週							
第 19 週							
第 20 週 段考週							
第 21 週 段考週							

課程架構脈絡

[illegible]

第 4 週	主題五國中新時代 單元二校園交流站 (輔導)	3	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。	問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 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。	轉折與生命意義的探索。 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 5 週							
第 6 週 段考週							
第 7 週	主題五國中新時代 單元三國中萬事通 (輔導)	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。	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	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	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 8 週	性平國教輔導團之性別平等教育(輔導)	1	透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。 1. 探討並了解性別刻板印象對個人、他人及生活的影響。 2. 探討職業分布特性，覺察對個人生涯選擇的影響。 3. 覺察工作所需的知能、態度及職業道德等專業素養。	個人正向影響，並提升團體效能。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	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。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察個人的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
-------	--------------------	---	--	---	---	----------------------------------	---

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。
第 9 週	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石 (輔導)	8	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 10 週							
第 11 週							
第 12 週							
第 13 週							
第 14 週 段考週							
第 15 週							
第 16 週							
第 17 週	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球 (輔導)	5	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。	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。	學生自評 學生互評 教師評量	【性別平等教育】 【生涯規畫教育】
第 18 週							
第 19 週							
第 20 週 段考週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 21 週 段考週			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。		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。		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
---------------	--	--	--	--	---	--	---------------------

臺南市立大灣高中 115 學年度第二學期七年級綜合領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■體育班)

教材版本	翰林	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. 了解愛家行動對家庭的正面影響。 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		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 1 週	主題三：飲食大探索 單元一：食在健康 (家政)	6	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。 2. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。 3. 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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 2 週							
第 3 週							
第 4 週							
第 5 週							
第 6 週							
第 7 週 段考週	主題三：飲食大探索 單元二：青春樂吃購 (家政)	4	1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。 2. 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。 3. 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。	<u>活動一、二</u> 學生互評 教師評量 <u>活動三</u> 學生自評 教師評量	
第 8 週							
第 9 週							
第 10 週							

課程架構脈絡							
第 11 週	主題四：我們這一「家」 單元一：家人互動之旅（家政）	2	1. 覺察自己的家人互動情形，省思不同互動方式對家人關係的影響。 2. 檢視家人互動情形，找出需要調整之處，使用良好溝通方式增加家人正向互動機會。 3. 分析家庭數位生活現況，與家人討論合宜的數位產品使用規範，透過科技增進家人關係。	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-1 家人溝通與情感表達。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 12 週							

課程架構脈絡							
第 13 週	主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同 (家政)	5	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。 2. 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-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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用的文本。
第 14 週							
第 15 週							
第 16 週							
第 17 週							
第 18 週	主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書 (家政)	4	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，藉此尋求家人家適合的相處之道，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	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 19 週							
第 20 週							
第 21 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		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 1 週	主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 (輔導)	6	1. 能表達學習的意義，發現終身學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 2. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。進而探索多元智慧的學習方式，找到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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第 2 週							
第 3 週							
第 4 週							
第 5 週							
第 6 週							
第 7 週 段考週	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級 (輔導)	3	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。	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	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第 8 週							
第 9 週							
第 10 週							

課程架構脈絡							
			止和原因，藉以評估自身行為的恰當性。 3. 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。 4. 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。				家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第 17 週	性平國教輔導團之性別平等教育(輔導)	1	1. 檢視團體中受歡迎及不受歡迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 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	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。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	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-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. 口語評量 2. 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。

課程架構脈絡							
			性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。				
第 18 週	主題六：漫步在人際單元二：溝通百寶箱（輔導）	4	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	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第 19 週							
第 20 週							
段考週							
第 21 週							
段考週							