

臺北市芳和實驗中學國中部 112 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	生活探索-輔導活動科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修
領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)			
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)	
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-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-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。			
課程對應學校本位素養指標	1-1 探索自我概念 1-2 掌握自我管理 1-4 規劃主動學習 3-3 進行有效溝通			
課程目標	1、學生能了解自主學習的重要性，並檢核個人的學習經歷及學習方法的優缺點，進而認識與探究各種學習與讀書策略的具體方法，以找到適合自己的學習策略、擬定個人學習行動方案，與進行有效的時間規劃。 2、學生能覺察個人的特質、興趣、能力及價值觀，形成生涯自我探索與初步統整。再透過認識各行各業的職業世界，建構工作對個人的意義，進而結合對自我與職業世界的認識，形成未來生涯進路的規劃。 3、學生能認識人我之間的差異，學會運用適當的方式與人互動，並能認識生活中及網路上交友應有的正向態度與觀			

		念，當面對網路交友緊急事件時能有合宜的處理方式。之後，進一步探討個人內在情緒與人際互動間之溝通方法，並從同理心、雙向溝通及我訊息等正向溝通技巧的學習中，提升個人人際互動之能力。此外，能了解在人際互動中很重要的戀愛發展階段，並釐清愛情交往的迷思，培養對愛情關係的合宜互動與表達方式。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。</small>	學習重點		學習活動	評量方法	議題融 入實質 內涵	
		學習 表現	學習 內容				
第一 學期	第 1-2 週	大學習家	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。	透過 Youtuber 志祺七七的成長與學習故事，引導學生體認自主學習對個人的重要性，之後引導學生檢核自己過往的自主學習經驗，以覺察學習的絆腳石及可能的排除方式。	高層次紙筆評量 A 能回顧個人的學習經驗並評估學習上的障礙，進而提出解決辦法。 B 能回顧個人的學習經驗並評估學習上的障礙，但難以提出可能的解決辦法。 C 無法回顧個人的學習經驗。	
	第 3-7 週	學習診療室	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 Bb-IV-2 學習方法的運用與調整。	透過心理測驗工具檢核個人學習與讀書策	高層次紙筆評量 A 能分析個	

					略的優劣處； 認識各項讀書 與學習策略並 為自己擬定學 習與讀書策略 的調整方案。	人學習策略 之優劣並能 寫出調整方 式。 B 能分析個 人學習策略 之優劣處。 C 無法分析 個人學習策 略之表現。	
第 8- 10 週	學習英雄聯 盟	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 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。	透過自省與小 組討論找出學 習困境後，訪 問班級內學習 達人的學習方 式製作出學習 秘笈以幫助個 人能實際運用 解決問題。	實作與口語 評量 A 能分享各 科學習的方 法並運用他 人經驗調整 個人學習方 法 B 能分享各 科學習的方 法 C 無法分享 各科學習方 法	涯 J7 學 習蒐集與 分析工作 /教育環境 的資料。	
第 11- 14 週	時間管理術	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。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生 活的金錢及時間管理。	引導學生紀錄 並檢核個人時 間分配，並分 組討論各種日 常活動的緊急 與重要性，以	高層次紙筆 評量 A 能完成一 週時間安排 紀錄，並安 排與執行有		

					使學生能試著進行最有效的個人時間規劃。	效的時間規劃表。 B 能完成一週時間安排紀錄，但無法安排與執行有效的時間規劃表。 C 無法完成一週時間安排紀錄，也無法安排與執行有效的時間規劃表。	
第二學期	第 1 週	生涯大解密 - 特質、能力、興趣、價值觀	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。	引導學生思考生涯金三角中的個人因素有哪些，並透過簡易的自我檢核表，先初步認識個人的特質、能力，興趣、價值觀，以幫助自我探索與覺察。	口語評量 A 能正確說出影響生涯的個人因素有哪些及其重要性。 B 能部分說出影響生涯的個人因素有哪些及其重要性。 C 無法說出影響生涯的個人因素有哪些。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第 2-4 週	情境式性向測驗	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。	教師介紹情境式性向測驗後，學生上線進行測驗，並透過結果分析理解個人的能力，課堂討論如何運用優勢能力學習並進行生涯規劃。	高層次紙筆評量 A 能態度認真完成測驗且能分析出自己的強弱項能力。 B 能態度認真完成測驗但不易分析出自己的強弱項能力。 C 僅能完成測驗，不願意分析自己的強弱項能力。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 5-6 週	情境式興趣測驗	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。	教師介紹情境式興趣測驗後，學生上線進行測驗，並透過結果分析理解個人的興趣，課堂討論如何將興趣放入生涯規劃中。	高層次紙筆評量 A 能態度認真完成測驗且能分析出自己的興趣。 B 能態度認真完成測驗但不易分析出自己的興趣。 C 僅能完成	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						測驗但無法分析自己的興趣。	
第 7 週	工作價值觀	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。	1. 教師說明工作價值觀的意義。 2. 引導學生進行工作價值觀測驗並計算出分數。 3. 價值大拍賣：分組討論重要的工作價值觀並進行拍賣會。之後進行反思討論協助學生深入探討自己重要的價值。	高層次紙筆評量 A 能態度認真完成測驗且能分析出自己的工作價值觀。 B 能態度認真完成測驗但不易分析出自己的工作價值觀。 C 僅能完成測驗但無法分析自己的工作價值觀。		
第 8 週	成長中的我	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-2 自我生涯探索與統整。	統整之前關於個人的特質、能力、興趣、價值觀之結果後，進行分析以找出未來較適合的職業及其相關科系。	高層次紙筆評量 A 能詳細統整分析個人因素與未來職業及相關科系連結。 B 能簡單統整分析個人因素與未來	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						職業及相關科系連結。 C 無法統整分析個人因素與未來職業及相關科系連結。	
第 9 週	掌握趨勢	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。	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。	1. 透過教師說明及網路資訊認識目前台灣的職業現況。 2. 引導學生討論未來工作世界的樣貌。	口語評量 A 能認真參與小組討論思考未來生活與工作樣貌。 B 能參與小組討論但較難思考未來生活與工作樣貌。 C 不願意參與小組討論。	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	
第 10 週	職業萬花筒	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。	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。	透過職業世界的資訊收集與小組分享，擴展個人對職業世界的認識，探索個人在職業世界的可能發展。	實作與口語評量 A. 能詳細查找個人有興趣的職業資訊並分享給組員。 B. 能部分查找個人有興	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	

						趣的職業資訊並分享給組員。 C. 無法查找個人有興趣的職業資訊	
第 11-15 週	選材寶典	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。 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。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 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。	1. 小組於網路上查找一個目前正在徵才的職業，將小組設定為此徵才公司進行徵才簡報。 2. 每位同學選定一個報告的職業撰寫個人履歷後，投遞履歷至該職業的徵才小組。 3. 小組討論職業選材時有哪些重要條件後，各小組針對收到的履歷篩選可面試者。 4. 進行職業面試。 5. 課程回顧與省思。	實作與口語評量 A 能認真參與小組討論與報告，並盡力完成個人履歷。 B 能參與小組討論與報告但態度較散漫，並能完成個人履歷。 C 不願意參與小組討論與報告，也不願意書寫個人履歷。	涯 J7 學習蒐集與分析工作環境的資料。	

第三學期	第 1-2 週	人際你我他 (融入 PILOT 第三單元社交技巧 B)	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 Aa-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. 人際魅力 A++: 檢視團體中個人及他人受歡迎及不受欢迎的人際互動表現。 2. 人氣地雷防彈團: 學習正向經營人際及檢討改善人際關係。	口語評量 A 能具體說明自己平日的人際表現，並提出完整改善行動。 B 能大略說出自己平日的人際表現，並提出部分改善行動。 C 無法說出自己平日的人際表現。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	第 3-4 週	交友挑戰快易通	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 Aa-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。	透過體驗活動感受人際中在圈內圈外的不同，並討論出人際交友困境時的解決策略。	高層次紙筆評量 A 能正確並適切的提出交友困境問題解決策略。 B 能提出交友困境問題解決策略，但不全然正確或適切。 C 無法提出交友困境問	品 J8 理性溝通與問題解決。

						題解決策略。	
第 5-6 週	網路交友行不行	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 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。	透過討論學習網路交友的特性、要注意的安全事項、自我檢核個人網路交友情況，以及學習遇到網路交友困境時的緊急應變作法。	高層次紙筆評量 A 能正確說出網路交友 STOP 口訣及緊急應變作法。 B 能部分說出網路交友 STOP 口訣及緊急應變作法。 C 無法說出網路交友 STOP 口訣及緊急應變作法。	品 J8 理性溝通與問題解決	
第 7-8 週	情緒放大鏡 (融入 PILOT 第四單元調適憤怒)	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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 情緒放大鏡：認識情緒並記錄一週情緒。 2. 心靈休息站：認識情緒紓解的各種方式並嘗試運用。 3. 心情決定在我：學習轉換想法、信念的方	高層次紙筆評量 A 能完整紀錄一週情緒並運用適當的方式紓解情緒。 B 能部分記錄一週情緒並能運用方		

					式以調適情緒。	式紓解情緒。 C 無法紀錄一週情緒。	
第 9-10 週	溝通零距離 (融入 PILOT 第五單元溝通技巧)	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	以體驗活動及小組討論的方式學習同理心、雙向溝通法及我訊息的運用。		口語評量 A 能認真練習並正確運用各種溝通技巧。 B 能簡單練習並大致上運用各種溝通技巧。 C 能練習但無法運用各種溝通技巧。	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 11-13 週	愛情講義	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	透過對戀愛發展階段的了解、釐清愛情交往的迷思，及分手後的處理方式。以培養對愛情關係的合宜互動與表達。		口語評量 A 能說出愛情交往的迷思及合宜的態度互動與表達方式。 B 能說出愛情關係中合宜的態度互動與表達方式。 C 無法說出愛情互動中	家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。

						合宜的互動 方式。	
教學設施 設備需求	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投影設備。</li> <li>2. 筆電或平板。</li> <li>3. 小白板。</li> </ol>						
備 註							

臺北市芳和實驗中學國中部 112 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	生活探索-童軍科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修		
領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input checked="" type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)					
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節			
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-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。					
課程對應學校本位素養指標	3-3-2 團隊合作 能有效溝通，調和歧見，取得共識，促進異質團體之合作，實現雙贏目標。 4-2-2 提出策略 能運用先備經驗，提出解決問題的步驟及方法。 4-4-2 分享經驗 能以多元方式呈現解決問題之歷程，並引發他人動機，共同參與行動。					
課程目標	1.學生能透過分組合作，友愛同儕及學習動機。 2.學生能運用團隊力量完成課堂任務。 3.學生能發揮創意，實踐戶外生活美學。					
學習進度	單元/主題	學習重點		學習活動	評量方法	議題融

週次		名稱	學習表現	學習內容			入實質內涵
第一學期	第 1-3 週	生活中的實用繩結 1-繩子基本介紹與規範、收繩、繩頭處理、單結	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。 3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知識的整合與運用。	透過生活中常用繩結，讓學生關注自己生活，並習得不同繩結運用方式，以面對生活中各種可能的問題。	支援前線 A 學生能立即完成課程任務，並教導尚未完成同學 B 經協助後可完成課堂任務 C 無法完成課堂任務	
	第 4-7 週	生活中的實用繩結 2-雀頭結、活結、平結等	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。 3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知識的整合與運用。	透過生活中常用繩結，讓學生關注自己生活，並習得不同繩結運用方式，以面對生活中各種可能的問題。	支援前線 A 學生能立即完成課程任務，並教導尚未完成同學 B 經協助後可完成課堂任務 C 無法完成課堂任務	
	第 8-11 週	繩結運用-環保杯套	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的	童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。 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。	學生能運用課堂所學之繩結，製作出環保杯套，以降低使用一次性	環保杯套製作 A 能展現個人風格製作成品。	

			戶外活動。	童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。	塑膠對環境造成的傷害。	B 經他人協助完成。 C 無法完成	
	第 12-14 週	主題三 危機總動員 單元一 野地小築 活動二 搭建臨時露宿場所	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。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	分析逃生使用避難背包，列舉 10 項必備物資，並實際操作演練，擬訂不同情境用災害應變策略及逃生計畫，並評估可行性。	實作評量-野地小築 實作評量-A 能依不同情境規劃合宜應變策略 B 能分析不同應變策略適用情境 C 無法規畫或分析所遇災害情境	環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
第二學期	第 1-7 週	現代爐具	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。 3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規劃、執行並體驗其樂趣。	教師以實物操作，教導現代爐具之觀念，並帶著學生省思火與環境之關係，進而對環境保護產生意識，盼學生能習得現代爐具之正確概念及使用方式，並思考自己與環境之關聯。	實作評量 A 能獨自操作現代爐具，並協助同儕。 B 能依他人指示完成操作， C 對現代爐具觀念模糊，無法完成課堂任務。	

	第 8-14 週	伐木生火	<p>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。</p> <p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p> <p>3c-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>童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。</p> <p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>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。</p> <p>童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。</p>	<p>在進行戶外活動時，運用三級柴架柴生火，藉由蒐集校園中散落枯枝，歸納三級柴，完成不同類型架柴；運用生火三要素，並以不破壞環境之前提用火，並實踐永續環境。</p>	<p>實作評量</p> <p>A 能整合生火之觀念，與團隊完成架柴及生火，並提出對環境有所幫助之省思。</p> <p>B.尚能與團隊合作，共同完成。</p> <p>C.無法合作或無法提出對環境有所幫助之省思。</p>
第三學期	第 1-7 週	無具野炊	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規劃、執行並體驗其樂趣。</p> <p>童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</p>	<p>學生能考量戶外之變化因素，提出個主題之無具野炊菜單，並透過實踐體驗戶外生活，透過各組無具野炊菜單，可讓學生見識多元戶外烹飪，並透過實際操作，</p>	<p>實作評量</p> <p>A 能發揮創意，完成無具野炊料理，並維護環境整潔。</p> <p>B 尚能透過團隊完成無具野炊。</p> <p>C 無法實作。</p>

					省思自我與環境之關聯。	
第 8-14 週	米飯學	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。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	學生能實踐戶外生活技能，與他人合作，以米為出發，教導戶外烹調之正確概念，學生透過實際操作，實踐戶外烹煮米飯之任務。	實作評量 A 能評估環境及不同因素，完成烹煮米飯。 B 尚能完成米飯烹煮，可能米心不熟或燒焦。 C 無法判別及掌握米飯烹煮要點。	
教學設施 設備需求						
備 註						

臺北市芳和實驗中學國中部 112 學年度 探索課程 課程計畫

課程名稱	綜合領域-家政科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修
領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動( <input checked="" type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)			
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節	
領域核心素養	綜 JB2 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 JC1 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-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			
課程對應學校本位素養指標	3-2 表達自我觀點 3-3 進行有效溝通 4-2 展現力他行動 4-4 實踐永續創新			
課程目標	1.能認識六大類食物營養成分及每日健康飲食指南，正確認識食品添加物對人體健康的影響，選購符合健康原則的食物。 2.學生能運用問題解決策略及社會資源來因應家庭變化時所帶來的衝擊，覺察家人溝通方式的影響並運用良好溝通技巧增進家人關係與互動品質。 3.認識食物里程、碳排放量及不同來源的食材對人與環境的影響，了解塑膠與碳排放對地球與人類環境的負面影響並能為減塑減碳提出具體行動方案。			

學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		學習活動	評量方法	議題融 入實質 內涵
		學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-4 週	健康飲食- 我的餐盤	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 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	運用國衛署我的餐盤活動導入健康飲食的概念及重要性，幫助學生認識六大類食物營養成分及每日健康飲食指南；運用健康飲食指南規劃個人飲食。	口語評量 A 能正確說出每日健康飲食指南的原則。 B 能以口語說明健康與不健康的飲食習慣。 C 無法以口語說明健康與不健康的飲食習慣。
	第 5-8 週	健康好料 烹飪實作	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 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	了解飲食習慣對健康的影響；小組合作運用所學設計健康飲食菜單並進行烹飪實作。	實作評量 A 能運用健康飲食原則設計並完成烹飪實作。 B 能大致符合健康飲食原則完成烹飪實作。 C 無法運用健康飲食原則進行烹飪

						實作。	
	第 9-12 週	食在安心	2c-IV-2 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。	認識生活中的加工食品及製造方式；藉由影片認識食品添加物及可能造成的健康危害；能運用所學選購符合健康原則的食物。	紙筆評量 A 能正確認識食品添加物及其危害並選購符合健康原則之食材。 B 能認識食品添加物及其危害。 C 無法指出有害之食品添加物。	
	第 13-14 週	自然好食烹飪實作	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 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	認識生活中天然食材在料理上的運用，並實際完成一道天然、少添加的健康料理。	實作評量 A 能運用天然食材的特性完成烹飪實作。 B 能認識天然食材並完成烹飪實作。 C 無法運用天然食材進行烹飪實作。	
第二學期	第 1-2 週	我們這一家	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人	家 Db- IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，	透過家庭樹活動探索家庭對	紙筆評量 A.能完成家	

		成長因素及調適方法。	以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	自我發展的影響，並藉由分享認識家庭的多元面貌。	庭樹並說出家人對自己的影響。 B.能完成個人的家庭樹。 C.無法完成個人家庭樹。
第 3-5 週	家人互動溝通	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 家人溝通與情感表達。	檢視個人平日與家人的溝通互動方式並體驗正向語言及良好溝通模式所帶來的影響。	口語評量 A 能積極練習與家人間的正向言語並說出其影響。 B 能練習與家人間的正向言語但無法體會其影響。 C 無法練習與家人間的正向言語。
第 6-8 週	愛的五種語言	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 家人溝通與情感表達。	透過活動認識愛的五種語言並選擇一種愛的語言規劃如何落實於生活。	口語評量 A 能說出愛的五種語言表達行動。 B 能說出何謂愛的五種

						語言。 C 無法說出愛的五種語言。	
第 9-11 週	愛的小禮物~ 杯子蛋糕實作	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 家人溝通與情感表達。	認識杯子蛋糕製作流程，並實際在烹飪教室製作成品。規劃思考如何與家人分享成品並增進與家人的互動。	實作評量 A.能完成杯子蛋糕並與家人分享。 B.能完成杯子蛋糕製作。 C.無法完成杯子蛋糕製作。		
第 9-15 週	家庭劇場	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 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。	分享家庭變化產生困境的生活實例，引導學生思考家庭面對壓力時可能遇到的危機；腦力激盪各種面對家庭壓力事件時可能採取的問題解決策略及可運用的資源，扭轉危機成為轉機。	口語評量 A 能說出家庭面對壓力時可能遇到的危機並提出問題解決策略。 B 能說出家庭面對壓力時可能遇到的危機。 C 無法說出家庭可能面對的危機。		

第三學期	第 1-2 週	祈福小物 DIY	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	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。	說明並由學生運用手做方式製作祈福小物送學長姐	實作評量 A 能發揮創意完祈福小物製作 B 能完祈福小物製作 C 無法完成祈福小物製作
	第 3-4 週	愛地球宣言	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	透過體驗活動感受地球資源不足時所帶來的影響，藉由省思提升環保意識。	口語評量 A.能完整表達活動後的感受並說出環保的重要性。 B.能參與活動並分享活動感受。 C.能參與活動。
	第 5-6 週	食在環保	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	透過影片解說認識食物里程的意涵並能計算生活中常見食物的食物里程。	口語評量 A 能正確說出並計算食物里程。 B 能說出食物里程的意涵。 C 無法說出食物里程的意涵。

第 7-10 週	愛地球的一道料理	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	依據食材的選擇、食物備製、烹調方式等食物備製的流程設計一道環保低碳的食譜，進而透過烹飪實作課實際完成該道料理。	實作評量 A 能依食物備製流程設計出符合低碳環保原則的食譜並實際完成成品。 B 能依食物備製流程設計出具有環保意識的食譜並實際完成成品。 C 無法依食物備製流程設計食譜並完成成品。	
第 11-13 週	我的綠色環保心行動	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	以環保議題照片引發學生對地球環境的重視，結合課程所提的飲食、服裝的環保新選擇，以腦力激盪方式規畫綠樂環保心行動並以小組方式設計海報進行宣導。	實作評量 A 能結合創意與可行性製作「我的綠色環保心行動」海報。 B 能製作符合主題之「我的綠色環保心行動」海報。	

						C 無法完成 「我的綠色 環保心行 動」海報。	
教學設施 設備需求	烹飪教室及工具						
備 註							