

臺北市芳和實驗中學國中部 113 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	☐ 核心課程 ☒ 探索必修
領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☒ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)			
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級			
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 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 1-4 規劃主動學習 3-4 達成團隊合作			
課程目標	1、學生能認識青少年身心的發展歷程與國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法，進而蒐集、分析國中生活中可運用到的各類資源並了解其運用方法，且能於日常生活中實踐。 2、學生能訂定個人學習目標，並運用適切的學習資源幫助個人學習。再藉由多元智慧與個人興趣、專長、特質的探索澄清與展現，更認識自己並彙整出自我多元優弱勢能力的具體學習內涵。 3、學生能了解個人目前之身心狀態，並反思自己生涯發展的不同階段與任務，破除性別平等框架，以建立健康合宜的			

		生活型態，探究適性的未來生涯目標。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱/大概念 可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。	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 週	認識你(妳) 真好 (關係:透過 打招呼和分 享個人資訊 建立關係)	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	先從同學之間互相打招呼開始，再透過製作個人名片互相認識彼此，最後以念出某些同學的興趣、特質等內容，邀請全班猜測名字，促進同儕之間的熟悉度。	實作與口語 評量 A 學生可以清楚介紹自己並完成個人名片製作，且能給同學回饋。 B 學生可以部份介紹自己並部分完成個人名片製作，能稍微給予同學回饋。 C 學生僅能簡單的介紹自己，無法給同學回饋。	
	第 2-5 週	國中生活適應-我的黃金組合	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重	1、引導七年級新生覺察國中與國小的差	高層次紙筆 評量 A 從【我的	涯 J8 工作/教 育環境

		(變化:從國小到國中階段的差異有哪些?如何造成的)	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。	差異與自我成長。	異，並討論出適應新環境的方法。 2. 探索自己對國中生活及實驗教育的期待，並列出可達成期待的具體行為。 3. 完成二代校務行政系統中的個人資料。	【黃金組合】學習單中清楚陳述自己國中小的差異，及自己對國中生活的期待。 B 從【我的黃金組合】學習單中部分陳述自己國中小的差異，及自己對國中生活的期待。 C 從【我的黃金組合】學習單中無法陳述自己國中小的差異，及自己對國中生活的期待。	的類型與現況。
第 6 週	施測「國民中學智力測驗」	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 說明智力測驗的目的與運用範圍。 2 進行施測。	實作與口語評量 A 學生認真進行測驗。 B 學生隨意施測。 C 學生拒絕		

						施測或無法施測。	
第 7-12 週	國中生活達人	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 Dc-IV-2 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 認識校園資源及進行各處室資源問題搶答活動。 2. 探究個人目前的生活滿意度並設定目標 3. 認識生活中可運用的資源。 4. 查找生活中可用資源的資訊並完成校外資源探查報告。 5. 反思各項資源可用的時機。	實作與口語評量 A. 學生能周延的完成校外資源探查報告，並明確說出資源的使用方法。 B 學生能完成校外資源探查報告，但無法清楚說出資源的使用方法。 C 學生未能完成校外資源探查報告。	涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第 13-14 週	團體動力與省思(融入 PILOT 第五單元溝通技巧) (互動:了解個人的團體中的角色、行為模式與	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。 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。 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。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 帶領學生進行團體挑戰活動。並於活動後進行反思討論，引導學生思考自己所在團體的團體目標、自己在團體中的角色	高層次紙筆評量 A 能盡力參與活動，並能進行反思。 B 能盡力參與活動，但在進行反思	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		互動。)			與功能。 2. 引導學生覺察並省思與他人互動的技巧及策略。	活動時未能明瞭意義。 C 僅被動參與活動，對於反思無法投入。	
第二學期	第 1 週	最佳夥伴	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，建立並維持正向人際關係。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 教師說明本學期課程內容。 2. 進行班級分組。 3. 進行分組挑戰活動，以培養團隊默契。	實作與口語評量 A 能與組員合作完成任務並分享心得。 B 能與組員合作完成任務但難以說出想法。 C 無法與組員合作完成任務。	
	第 2 週	特教宣導-身障者權利公約與帕運	1c-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重與價值，尊重及珍惜自己與他人的生命，並協助他人。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 透過簡報及影片講解，讓學生認識身障者權利公約。 2. 認識帕拉林奧運並說明其重要性。 3. 特教書展參觀。	實作與口語評量 A 能完整回答身障者權利公約之原則。 B 能部分回答身障者權利公約之原則。 C 無法回答	

						身障者權利公約之原則。	
第 3-7 週	學習修練室-「學」著找方法 (創新:認識並運用不同的學習方法進行學習。)	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。	1. 討論學習的意義。 2. 評估個人的學習狀態。 3. 設定短期學習目標。 4. 搜尋不同的學習方法與資源並找出個人適用的方法/資源。	實作與口語評量 A 能介紹一個學習方法或資源，並適切的將其運用在學習上。 B 能介紹一個學習方法或資源，但無法將此方法或資源運用在學習上。 C 無法介紹任何學習方法或資源。	資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。	
第 8-9 週	感恩的心 <配合七年級外展探索課程統整學習> (互動:藉由活動的體會他人的良善並能感恩與表達。	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。 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。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，建立並維持正向人際關係。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	1. 從 maslow 需求理論帶領學生思考生命中要感謝的人。 2. 撰寫感謝卡。 3. 教師引導學生回顧外展課程及感謝活動	高層次紙筆評量 A 學生能於學習單上寫出外展活動的收穫、反思與展望。 B 學生能於學習單上寫	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					中幫助自己的人。 4. 討論於團隊活動中的人際關係及學習正向溝通方式。	出外展活動的收穫，但不易寫出反思與展望。 C 學生無法於學習單上寫出外展活動的收穫、反思與展望。	
	第 10-15 週	學習修練室-學習大智慧(關係:了解多元智慧及其與學習、生涯發展的關係。)	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 Bc -IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 以體驗活動方式，引導學生了解多元智能。 2. 透過檢核表了解多元智能。 3. 找出自己的多元智能並理解其與職業的相關性。	高層次紙筆評量 A 找出自己的多元智能並明確寫出優勢智能的相關職業。 B 找出自己的多元智能，但僅能大概寫出優勢智能的相關職業。 C 僅能找出自己的多元智能。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三學期	第 1-2 週	自編教材-國中生有了沒? 行為困擾調	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 同學列出國中生常見之困擾。 2. 票選出最困	A 能態度認真完成測驗且願意深入探索困擾來	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關

		查與因應			擾國中生之五大項目。 3. 共同討論找出因應之道。 4. 填寫國中生行為困擾調查表(教師因學生狀況可進行個別諮商)。	源。 B 能態度認真完成測驗對於探索困擾態度被動。 C 僅能完成測驗，不願意深入了解自己的困擾來源。	係。
第 3-5 週	我的生涯藍圖 (變化:生涯發展階段及重要任務的變化與影響)	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 探索生命的意義與價值，尊重與價值，尊重及珍惜自己與他人的生命，並協助他人。	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。	1. 透過體驗活動認識生涯階段與任務。 2. 運用體驗活動探索個人的生涯階段與想完成的重要任務。 3. 我的生涯達人查找與分享	高層次紙筆評量 A 能完整分析生涯達人的特質與價值觀，並清楚建構個人生涯的重要任務。 B 能大致分析生涯達人的特質與價值觀，並大致建構個人生涯的重要任務。 C 未能分析生涯達人的特質與價值	涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						觀，也無法建構個人生涯的重要任務。	
第 6-10 週	我的生涯軌跡(含學習慶典準備)	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 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-2 適性教育的試探與資訊統整。	1. 認識生涯金三角。 2. 製作個人生涯檔案夾。 3. 成長歷程資料統整。 4. 從生涯檔案夾中選取學習慶典所需之材料放入作品集	實作評量 A 能完整建立生涯檔案。 B 能大致完成生涯檔案。 C 無法完成生涯檔案。	涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
第 11-12 週	性別魔法站(互動:合宜的人際互動為何?性別產生的影響為何?)	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 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 找出性別間的差異有哪些。 2. 討論「尊重」在人際相處的重要性。 3. 瞭解尊重個人特質的必要性。	口語評量 A 能說出尊重在人際相處的必要性與重要性且能表現出尊重的行為。 B 能說出尊重在人際相處的必要性與重要性但尚未能表現出尊重的行為。 C 僅能說出	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

						尊重在人際相處的必要性與重要性。	
	第 13 週	學習成果與回饋	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。	1. 統整本學年所學內容。 2. 建立下學年學習目標。	A 能完整建立可行之學習目標。 B 能大致建立學習目標。 C 對於學習目標尚未清楚。	
教學設施設備需求		1. 投影設備。 2. 筆電或平板。 3. 牌卡。 4. 體驗活動所需之教具(例如雪花片、撲克牌等)					
備 註							

臺北市芳和實驗中學國中部 113 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	☐ 核心課程 ☒ 探索必修		
領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☒ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級					
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒版</u> ☐ 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-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-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	1-1-2 悅納特質 能接受與理解人我特質差異，肯定自我價值。 2-4-1 觀點理解 能提出自身觀點，接納與尊重他人想法。 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。					
課程目標	1.能完成個人任務並積極主動與他人合作，發揮小隊精神。 2.能重視生活周遭人事物，發現生活創意。 3.建構正確戶外生活觀念，培養戶外生活禮儀。 4.能融會貫通運用所學應變戶外活動安全。					
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 1-2 週	小隊與我-最佳拍檔	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。	透過參與探索體驗活動(同心圓疊紙杯)及童軍原理實踐，彼此熟悉，建立友誼。	積極參與，展現團隊合作。	
	第 3-7 週	英國少年-遇見·Scout	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。 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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 童 Ab-IV-1 國內童軍與青少年活動的認識及參與，以增進生活能力。	讓學生透過資料蒐集、報告分享，瞭解目前在世界與臺灣經常辦理的各種童軍活動，引起學生對於童軍活動的興趣。	口語評量 A 能具體說童軍活動之精神，樂於分享自身參與童軍活動經驗，並對各國文化展現尊重 B 能專注聆聽他人分享，並理解各國文化之差異 C 無法聆聽他人分享。	
	第 8-13 週	我的背包-野趣行囊-衣.樂.住.食.行.其他	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。	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。	教師透過學生實際生活經驗，建立戶外裝備知識；學生能蒐集及整	高層次紙筆測驗 A 能具體提出個人見解，並清楚	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，

			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。	童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規劃、執行並體驗其樂趣。	合資訊，歸納出因地制宜的裝備知識，符合本校外展或各項戶外休閒活動。	寫下指定旅遊中所需裝備。 B 尚能說出裝備準備原則。 C 對於裝備知識概念模糊、不清楚	獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
第二學期	第 1-3 週	「築」水草而居-營地好風景	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。	藉由學期露營活動，體會參與野外活動的意義，預防或解決露營生活可能遇到的問題，並應用於日常生活，進而從中發現與發揮個人的興趣與專長。	口語評量 A 能評估需求選擇合宜露營場地，並樂於分享自身露營經驗或專注聆聽他人分享。 B 能認識多元露營場地並分析其優缺點 C 無法接納他人意見或聆聽他人分享	

	第 4-7 週	移動城堡 - 露營歡樂 GO	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。	童 Cb-IV-3:露營中的活動領 導、溝通與問題解決。	透過觀摩與實 作，學習營帳 搭建與拆收的 技巧，展現團 隊合作及戶外 露營技能之準 備，並將此技 巧運用於生活 中，發展團體 合作實現露營 活動的知能， 提升野外生存 能力，並學習 建構人與自然 良好共存的互 動方式，最後 藉由分享回饋，了解自己在團體中的意義與價值，建立自我價值。	實作評量 A 能主動與 他人合力完 成課堂任 務，並樂於 協助他人 B 能聆聽他 人指令完成 課堂任務 C 無法與他 人合作	戶 J3 理 解知識 與生活 環境的 關係， 獲得心 靈的喜 悅，培 養積極 面對挑 戰的能 力與態 度。
--	---------	----------------------	--	---------------------------------	---	--	---

	第 8-11 週	移動城堡－ 露營規劃師	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-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	經發生過的戶外活動事件，內容也包括當下所採用的應對策略，供學生練習評估該策略的合宜性，並分析露營生活中的各種風險因應共同原則，規畫合適的預防及因應策略。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 3. 情境模擬演練。	
	第 12-13 週	移動城堡－ 露營新手指南	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。	評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人，蒐集各式不同的戶外活動在露營中應用的實例。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	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。
第三學期	第 1-4 週	戶外風險管理	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。	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習災難應變與處理知能，包括地震、火	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	

					災、海嘯等複合式災害，透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	適用情境 C 無法規畫或分析所遇災害情境	
第 5-6 週	戶外風險管理-避難背包	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-家庭避難背包	
第 7-10 週	戶外風險管理-戶外技能	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		透過自然及人為情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、野外求生裝備等，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	實作評量-旗語及燈光通訊 A 能主動與他人合力完成課堂任務，並樂於協助他人 B 能聆聽他人指令完成課堂任務 C 無法與他	

						人合作	
	第 11-12 週	戶 外 風 險 管 理 - 掌 握 生 機	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	學習多元訊息 傳遞方式，增 加自救機會， 分析遇山難時 求生計畫，以 s.t.o.p.原則切入 探討。	口語評量	
	第 13-14 週	無 痕 安 全 行	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。 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。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知 能的整合與運用。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣 賞、維護與保護。 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。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活 旅行與遊憩活動。	教師透過 LNT 七大無痕準則 教導正確環境 禮儀，提出自 己與他人可在 戶外落實的無 痕方案。	高層次紙筆 測驗 A 能整合永 續之觀念， 提出完整的 戶外無痕策 略。 B.能提出部 分自己與環 境之無痕互 動。 C.無法提出 對環境有所 幫 助 之 省 思。	
教學設施 設備需求							
備 註							

臺北市芳和實驗中學國中部 113 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	☐ 核心課程 ☒ 探索必修		
領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☒ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級					
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒 版</u> ☐ 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-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	1-1 探索自我概念 1-2 掌握自我管理 3-4 達成團隊合作					
課程目標	1.學生能認識各種織物的材質與特性，依據穿著目的選擇合適纖維織物，能正確清潔保養管理衣物並運用穿搭技巧展現個人風格。 2.學生能認識並完成基本手縫技法，並能運用基本縫及創意巧思製作個人生活小物。 3.學生能認識食材的特性、選購原則及清潔保存方式，也能了解廚房器具的用途及清潔、收納方式並運用安全衛生的原則備置食物。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱 可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。	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	果然有料-常見衣料與纖維 (關係:不同織物布料的特性與用途)	2c-IV-1 善用各項源，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。	讓學生實際觀察、比較常見衣物的觸感及纖維，收集纖維、衣料特性並歸納不同衣料之用途並輪流分享觀察結果。	口語評量 A 正確回答常見衣料及纖維的種類與特性。 B 能回答大部分衣料及纖維的種類與特性。 C 無法正確回答常見衣料及纖維的種類與特性。	
	第 3-6 週	衣學苑 (關係:認識洗標、髒污種類與清潔方式的關係和結果)	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	藉由活動認識不同洗滌標籤的意涵，並認識不同髒污的有效清潔方式；透過實作練習衣物摺疊與收納方式，並分享家中好用的衣物收納妙方。	實作評量 A 能認識洗標並正確摺疊衣物。 B 能認識大部分洗標並正確摺疊衣物。 C 無法正確認識洗標及摺疊衣物。	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。
	第 7-10 周	時尚達人-穿搭學 (創新:運用穿搭技巧與原則為個人)	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 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	運用觀察比較等方式體會不同顏色、圖案及款式的衣服產生的視覺感	高層次紙筆評量(書面報告) A 能分析個人體型並實	

		創造合宜穿搭)			受，並歸納出服飾穿搭技巧；分析個人體型並實際運用穿搭技巧為自己搭配合宜的穿著。	際運用穿搭技巧為自己搭配合宜的穿著。 B 能說明適合個人的穿著搭配。 C 無法說明適合個人的穿著搭配。	
	第 11-14 週	我型我塑-個人形象大師	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 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	觀察與討論個人外表、穿著、談吐等方式對個人形象與人際互動的影響；運用所學習檢視個人形象並擬定個人形象改造計畫。	實作評量 A 運用所學習檢視個人形象並擬定個人形象改造計畫。 B 大致運用所學擬定個人形象改造計畫。 C 未運用所學擬定個人形象改造計畫。	
第二學期	第 1-2 週	第一類接觸(關係:家庭資源與個人的關係)	1a -IV -2 展現自己的興趣與多元，接納自我以促進個人成長。	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。	學生分享生活中曾運用的資源，並連結家政課內涵，幫助學生對生活各項資源及運	口語評量 A 能說出至少兩項生活常用資源及運用方式。 B 能說出一	

					用有初步認識。	項生活常用資源及運用方式。 C 無法說出生活常用資源及運用方式。	
第 3-6 週	生活達人-縫紉基本工	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。	觀察生活中常運用手縫技巧的物品，了解基本手縫法的用途與功能及安全注意事項；運用手縫技巧影片及小組合作學習基本手縫技巧的技巧。	實作評量 A 能獨立操作五大基本手縫技巧。 B 能在協助下操作五大基本手縫技巧。 C 無法操作五大基本手縫技巧。		
第 7-12 週	生活達人-手縫小物實作 (創新:運用縫紉技巧創作生活小物)	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。	設計規劃個人實用生活小物並運用基本手縫技巧製作生活小物。	實作評量 A 運用手縫基本功發揮創意巧思完成個人實用生活小物成品。 B 運用手縫基本功製作個人實用生活小物。 C 未完成個		

						人實用生活小物製作。	
	第 13-15 週	生活小物發表分享會	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。	以產品發表會形式進行個人生活小物作品分享。	學生能籌備及辦理個人實用生活小物發表分享會	
第三學期	第 1-4 週	第一次買菜就上 (關係:食物特性、保存方式與烹調料理之關係)	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。	運用小組合作學習認識常見食材的特性、了解選購需注意的事項，並掌握選購當季、當地的飲食概念；認識蔬果及食材的清潔與保鮮方式，避免錯誤的處理方式造成食物汙染或食材浪費。	小組任務評量 A 能正確回答食材特性、選購原則、清洗與保存方式。 B 大部分能正確回答食材特性、選購原則、清洗與保存方式。 C 無法正確回答食材特性、選購原則、清洗與保存方式。	
	第 5-9 週	第一次進廚房就上手 (關係:認識各項烹飪器	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。	透過介紹與實作認識烹飪教室設備器具的用途及擺放位	口語評量 A 能正確回答認識烹調器具及清潔	安 J9 遵守環境設施設備的安

	材之功能及運用方式)			置；熟悉其正確使用方式與清潔收納技巧；認識切工、烹調方式等食物製備的注意事項並能確實了解廚房安全須知。	收納技巧及食物製備的原則與方式。 B 能回答認識烹調器具及清潔收納技巧及食物製備的原則與方式。 C 無法回答烹調器具及清潔收納技巧及食物製備的原則與方式。	全守則。
第 10-11 週	我的家常菜(創新:運用學習之烹飪技巧並發揮巧思進行食物備製。)	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。	進行廚房烹飪實作，一方面運用所學到的烹飪技巧，一方面也與小組成員相互合作完成任務。	實作評量 A 能正確完成烹飪實作的步驟。 B 大部分能完成烹飪實作的步驟。 C 無法正確完成烹飪實作的步驟。	
第 12-13 週	學習慶典籌備	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。	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。	小組規劃製作並完成學習成果的展現；運用團隊力量分	學生能規劃製作並完成學習慶典成果展現。	

					工合作完成學 習慶典準備工 作。		
教學設施 設備需求		手縫基本工具、烹飪教室及用品					
備 註							