

七下~九下
國中 共用

家政活動

學習單



翰林出版



96270011-30



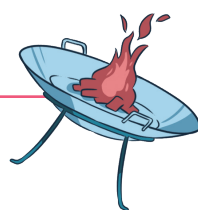
七年級

家庭飲食放大鏡（配合 5-1-2）	1
家庭飲食放大鏡（配合 5-1-2） 教用	2
校園周邊美食情報站（配合 5-2-1）	3
校園周邊美食情報站（配合 5-2-1） 教用	4
改寫家庭 NG 語錄（配合 6-1-2）	5
改寫家庭 NG 語錄（配合 6-1-2） 教用	6
尋找家庭「愛的語言」（配合 6-2）	7
尋找家庭「愛的語言」（配合 6-2） 教用	8
愛家行動（配合 6-3-2）	9
愛家行動（配合 6-3-2） 教用	10

八年級

剩食案例報導（搭配課本 1-1-2）	11
剩食案例報導（搭配課本 1-1-2） 教用	13
剩食行動報導（搭配課本 1-2-1、1-2-2）	15
剩食行動報導（搭配課本 1-2-1、1-2-2） 教用	16
服飾研究社（搭配課本 4-1-1）	17
服飾研究社（搭配課本 4-1-1） 教用	18
服裝實驗室（搭配課本 4-2-1）	19
服裝實驗室（搭配課本 4-2-1） 教用	20

九年級



美妙生活提案執行計畫（搭配課本 1-2-3）	21
美妙生活提案執行計畫（搭配課本 1-2-3） 教用	22
日常巡美之旅（搭配課本 1-2）	23
日常巡美之旅（搭配課本 1-2） 教用	24
最「家」療癒小點（搭配課本 2-1-4）	25
最「家」療癒小點（搭配課本 2-1-4） 教用	26
媒體裡的家庭前哨站（搭配課本 2-2-2）	27
媒體裡的家庭前哨站（搭配課本 2-2-2） 教用	28

班級：

座號：

姓名：

一、請選擇 3 次和家人一起用餐的時光來觀察，並用畫（寫）的方式記錄飲食內容。

(一)	(二)	(三)
飲食內容	飲食內容	飲食內容
用餐時間：__月__日__：__ 食物來源： ☐ 在家開伙 ☐ 外帶 ☐ 外出用餐 ☐ 其他_____	用餐時間：__月__日__：__ 食物來源： ☐ 在家開伙 ☐ 外帶 ☐ 外出用餐 ☐ 其他_____	用餐時間：__月__日__：__ 食物來源： ☐ 在家開伙 ☐ 外帶 ☐ 外出用餐 ☐ 其他_____
健康飲食自我檢核 (☆愈多，愈符合文字敘述) ① 定時定量 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ② 飲食均衡 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ③ 符合三低原則 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ④ 少吃加工食物 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ⑤ 考慮身體需求選擇食物 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ⑥ 我還想到其他健康飲食需注意的地方： _____ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆		我發現我與家人的飲食習慣或偏好 優點： ① ② ③ 還可以做得更好： ① ② ③

二、健康上菜計畫

	我想改善目前的家庭飲食習慣	預計執行方式	實踐紀錄
習慣一			我的想法： 家人回饋：
習慣二			我的想法： 家人回饋：

家庭飲食放大鏡

教用版

一、請選擇 3 次和家人一起用餐的時光來觀察，並用畫（寫）的方式記錄飲食內容。

(一)	(二)	(三)
飲食內容 和家人一起包水餃。	飲食內容 爸爸帶我們去西餐廳吃牛排。	飲食內容 點知名外送麥當勞餐點。
用餐時間： 12月6日18:00 食物來源： ☒ 在家開伙 ☐ 外帶 ☐ 外出用餐 ☐ 其他	用餐時間： 12月12日17:00 食物來源： ☐ 在家開伙 ☐ 外帶 ☒ 外出用餐 ☐ 其他	用餐時間： 12月18日18:00 食物來源： ☐ 在家開伙 ☐ 外帶 ☐ 外出用餐 ☒ 其他叫外送
健康飲食自我檢核 (☆愈多，愈符合文字敘述) ① 定時定量 ★★★★★ ② 飲食均衡 ★★★★★☆ ③ 符合三低原則 ★★☆☆☆ ④ 少吃加工食物 ★☆☆☆☆ ⑤ 考慮身體需求選擇食物 ★★★★★☆ ⑥ 我還想到其他健康飲食需注意的地方： <u>多吃蔬菜及水果，我覺得自己都有做到</u> ★★★★★☆		我發現我與家人的飲食習慣或偏好 優點： ① 喜歡叫外送，既方便又快速。 ② 爸爸很喜歡吃外食，帶我們嘗遍各種美食。 ③ 偶爾也會自己動手做。 還可以做得更好： ① 外送來的多餘包裝要記得分類回收。 ② 也要勸勸爸爸減少外食，避免油膩食物太多。 ③ 增加飲食動手做的機會，可以促進家人情感。

二、健康上菜計畫

	我想改善目前的家庭飲食習慣	預計執行方式	實踐紀錄
習慣一	我很喜歡跟著爸爸吃外食，但是外食吃多不健康又太油膩，想和家人討論比較好的家庭飲食習慣。	我會和家人們討論每週外食的天數及自己煮的天數並做成紀錄。	我的想法：希望我們這一家可以健康飲食。 家人回饋：家人們覺得想法很棒，並開始逐步減少外食的次數。
習慣二	我很希望可以跟媽媽多學習一些健康烹飪的技巧，然後可以煮給家人吃。	制定「我是小廚師」每週分配日期，由家人們親手烹煮愛的料理。	我的想法：健康飲食讓家人們的吃食更健康。 家人回饋：家人都誇獎我很有創意呢！

班級：

座號：

校園周邊美食情報站

家政活動

姓名：

兼顧美味安全及衛生的店家才能讓我們吃得健康又安心，和家人、朋友或同學一起實地走訪學校附近的餐飲店進行消費觀察後，和全班分享你們的觀察結果吧。

一、店家類型：☐早餐店 ☐便利商店 ☐攤販/小吃 ☐餐廳 ☐速食 ☐自助餐 ☐其他_____

二、店家資訊（menu 訂在學習單後方）：

名稱：_____ 地圖

營業時間：_____

三、店家觀察

●環境：☐桌面乾淨 ☐廁所乾淨 ☐廚房乾燥不溼滑 ☐廚房乾淨不油膩

☐垃圾處理確實 ☐其他：_____

●工作人員：☐穿著整潔 ☐穿戴口罩、圍裙或工作帽 ☐勤洗手、保持手部衛生

☐服務親切 ☐其他：_____

●食物：☐食材新鮮 ☐食物選擇多樣 ☐少加工食品 ☐少油炸、多清蒸、滷、煮

☐使用非基改食品 ☐使用有標章或產銷履歷食材 ☐其他：_____

●餐具：☐乾淨不油膩 ☐提供環保餐具 ☐鼓勵客人自備餐具 ☐其他：_____

●我還觀察到的……

優點：

①

②

需改進之處：

①

②

四、推薦餐點組合

	內容	價格	原因
組合一			
組合二			

五、我的想法 / 心情：_____

校園周邊美食情報站

教用版

兼顧美味安全及衛生的店家才能讓我們吃得健康又安心，和家人、朋友或同學一起實地走訪學校附近的餐飲店進行消費觀察後，和全班分享你們的觀察結果吧。

一、店家類型： ☒ 早餐店 ☐ 便利商店 ☐ 攤販 / 小吃 ☐ 餐廳 ☐ 速食 ☐ 自助餐 ☐ 其他 _____

二、店家資訊（menu 訂在學習單後方）：

名稱：**早安美芝城**

地圖

請學生視實際情況作答。

營業時間：**06:00-13:00**

三、店家觀察

●環境：☒ 桌面乾淨 ☒ 廁所乾淨 ☐ 廚房乾燥不溼滑 ☒ 廚房乾淨不油膩

☒ 垃圾處理確實 ☐ 其他：_____

●工作人員：☒ 穿著整潔 ☒ 穿戴口罩、圍裙或工作帽 ☐ 勤洗手、保持手部衛生

☒ 服務親切 ☐ 其他：_____

●食物：☐ 食材新鮮 ☒ 食物選擇多樣 ☐ 少加工食品 ☐ 少油炸、多清蒸、滷、煮

☐ 使用非基改食品 ☒ 使用有標章或產銷履歷食材 ☐ 其他：_____

●餐具：☒ 乾淨不油膩 ☐ 提供環保餐具 ☐ 鼓勵客人自備餐具 ☐ 其他：_____

●我還觀察到的……

優點：

① 裝潢明亮簡單。

② 付費方式多樣。

需改進之處：

① 動線規畫不佳。

② 座位過於擁擠。

四、推薦餐點組合

	內容	價格	原因
組合一	墨西哥辣牛堡 + 典藏紅茶	60+25 =85	我喜歡吃辣，辣牛肉堡的牛肉不僅有嚼勁還吃得飽，吃得太辣能喝一杯冰涼的紅茶。
組合二	里肌豬排蛋餅 + 草莓吐司 + 牧場鮮奶茶	60+20+40 =120	蛋餅是我的最愛，草莓果醬吐司中和鹹、甜不同口味。標示來源牧場的直送鮮奶茶喝了很安心。

五、我的想法 / 心情：雖然因為人潮眾多導致原先空間就不大的店面變得更加擁擠，但是因為店面整體裝潢乾淨舒服，而且餐點很快就送上，分量足夠、口味正好，下次我還會來這家店光顧。

班級：

座號：

姓名：

一、對話重現：家人間因彼此的想法不同且又無法順利溝通時，可能會產生誤會，請寫下你與家人不太愉快時的對話。

・ 對話一

我

家人：_____

・ 對話二

家人：_____

我

二、對話改寫：試著運用課本中良好溝通的祕笈，用更正向的話語和家人溝通看看吧。

運用的良好溝通方式： ☐ 我訊息 ☐ 善用非語言訊息 ☐ 積極傾聽 ☐ 同理尊重 ☐ 主動關懷	運用的良好溝通方式： ☐ 我訊息 ☐ 善用非語言訊息 ☐ 積極傾聽 ☐ 同理尊重 ☐ 主動關懷
改寫對話一：	改寫對話二：

三、實際行動：選擇一個你改寫後的對話，在類似情境又出現時，試著用改寫的版本和家人說說看，並記錄下來。

選擇 ☐ 對話一 ☐ 對話二 行動時間：_____ 地點：_____

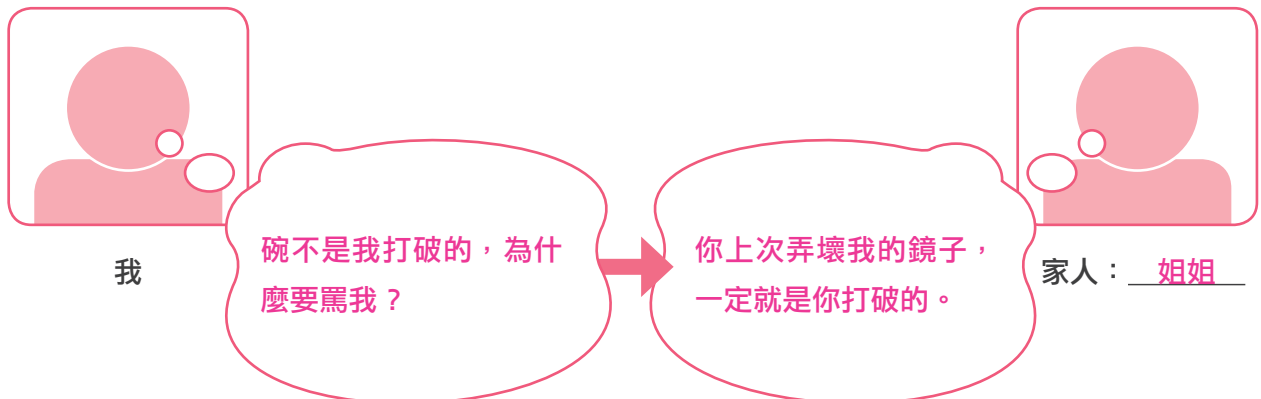
行動過程：	家人反應：
-------	-------

改寫家庭 NG 語錄

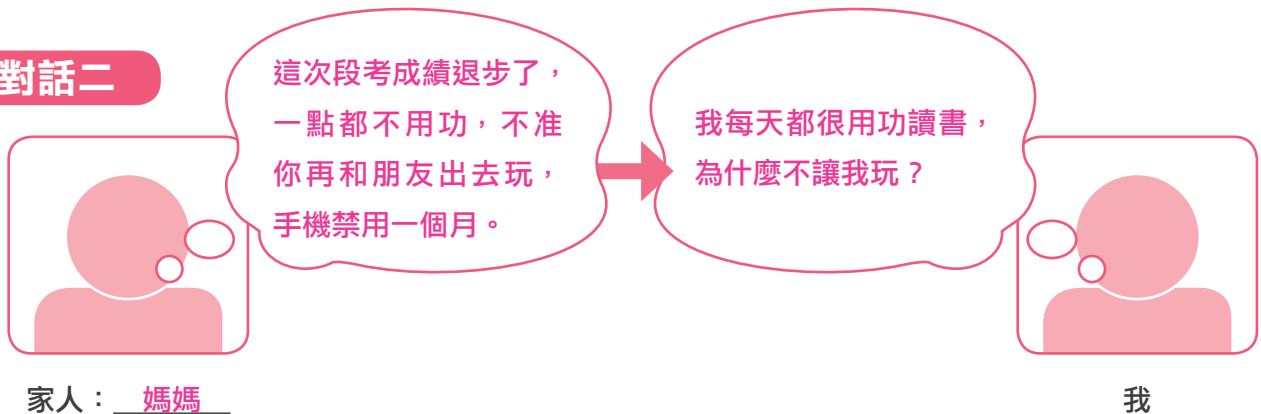
教用版

一、對話重現：家人間因彼此的想法不同且又無法順利溝通時，可能會產生誤會，請寫下你與家人不太愉快時的對話。

對話一



對話二



二、對話改寫：試著運用課本中良好溝通的祕笈，用更正向的話語和家人溝通看看吧。

運用的良好溝通方式：

☒ 我訊息 ☐ 善用非語言訊息 ☒ 積極傾聽
☒ 同理尊重 ☒ 主動關懷

改寫對話一：

我：我不知道碗是誰打破的，我感到很委屈，但
 我會把他收拾乾淨。
 姐姐：對不起怪罪你，我們一起收拾乾淨。

運用的良好溝通方式：

☐ 我訊息 ☐ 善用非語言訊息 ☒ 積極傾聽
☒ 同理尊重 ☐ 主動關懷

改寫對話二：

媽媽：這次段考成績變差是因為什麼原因呢？
 我：這次考試題目很難，有好多題目粗心寫錯，
 下次會更仔細一點。

三、實際行動：選擇一個你改寫後的對話，在類似情境又出現時，試著用改寫的版本和家人說說看，並記錄下來。

選擇 ☒ 對話一 ☐ 對話二 行動時間：__晚上__ 地點：__客廳__

行動過程：我將我的感受說給姐姐聽，並希望彼此冷靜下來尋找原因。

家人反應：姐姐雖然一開始還是很生氣，但漸漸會顧慮我的感受，不會不分青紅皂白怪罪他人。

尋找家庭「愛的語言」

一、對話重現：家人間因彼此的想法不同且又無法順利溝通時，可能會產生誤會，請寫下你與家人曾有過不太愉快經驗的對話。

	具體方式	我 / 家人感受到愛的程度
我如何「感受」 家人的愛？	①	    
	②	    
我如何對家人 「表達」愛？	①	    
	②	    

● 當我向家人表達愛時，家人的反應和心情是：_____

● 當家人向我表達愛時，我的反應和心情是：_____

二、看看不同家庭表達愛的方式

	訪問同學姓名	具體方式
同學如何「感受」 家人的愛？	①	
	②	
同學如何對家人 「表達」愛？	①	
	②	

三、找找五種愛的語言：將上述表達愛的具體方式依照五種愛的語言分類出來吧。

分類	具體方式
肯定語言	
精心時刻	
愛的禮物	
服務行動	
身體接觸	

尋找家庭「愛的語言」

教用版

一、對話重現：家人間因彼此的想法不同且又無法順利溝通時，可能會產生誤會，請寫下你與家人曾有過不太愉快經驗的對話。

	具體方式	我 / 家人感受到愛的程度
我如何「感受」家人的愛？	① 爸爸總是把我最喜歡的菜留給我吃。	
	② 媽媽每天接我上下學。	
我如何對家人「表達」愛？	① 每天回家陪著奶奶一起吃飯。	
	② 在外吃到好吃的東西打包一份給爸媽。	

● 當我向家人表達愛時，家人的反應和心情是：陪奶奶吃飯，奶奶總是臉上掛著笑容的怕我吃不飽，夾了好多菜給我吃。

● 當家人向我表達愛時，我的反應和心情是：媽媽每天接我上下學，看到媽媽總是很開心地給他一個擁抱。

二、看看不同家庭表達愛的方式

	訪問同學姓名	具體方式
同學如何「感受」家人的愛？	① 陳大翰	姐姐稱讚我幫忙他打掃。
	② 王林林	弟弟送給我最喜歡的玩具。
同學如何對家人「表達」愛？	① 李家家	陪著爺爺一起下棋。
	② 謝小政	給奶奶一個擁抱。

三、找找五種愛的語言：將上述表達愛的具體方式依照五種愛的語言分類出來吧。

分類	具體方式
肯定語言	姐姐稱讚我幫忙他打掃。
精心時刻	動手製作媽媽的生日蛋糕。
愛的禮物	弟弟送給我最喜歡的玩具。
服務行動	陪著爺爺一起下棋。
身體接觸	給奶奶一個擁抱。

班級：

座號：

姓名：

一、家庭互動中，透過行動來表達愛，可以增進家人彼此的關係，用心觀察一下家人偏好的愛之語，試著做做看並記錄下來吧。

	日期	五種愛之語	具體行動	我的心情
我的愛家行動	1	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	2	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	3	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	4	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	5	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	

● 特別任務：請對一位家人設計屬於他的愛家專屬任務，實際執行，並寫下執行的過程與家人的回饋。

邀請家人稱謂：_____ 時間：_____

選擇的愛之語：_____ 地點：_____

表達愛的方式：_____

我的心路歷程心情紀錄：

行動前	行動中	行動後

家人回饋：

二、同樣也觀察平常家人對你表達愛的方式，試著記錄下來吧。

	日期	五種愛之語	具體行動	我的心情
家人的愛家行動	1	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	2	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	3	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	4	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	
	5	___/___	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	

愛家行動

教用版

一、家庭互動中，透過行動來表達愛，可以增進家人彼此的關係，用心觀察一下家人偏好的愛之語，試著做做看並記錄下來吧。

	日期	五種愛之語	具體行動	我的心情	
我的愛家行動	1	3/18	■肯 □精 □愛 □服 □身	我稱讚哥哥打球很厲害。	看到哥哥打球這麼厲害，也希望他能教我，讓我變得跟他一樣厲害。
	2	4/2	□肯 □精 □愛 ■服 □身	我幫媽媽一起打掃家務。	幫媽媽打掃家裡才知道媽媽一個人整理有多辛苦。
	3	4/30	□肯 □精 ■愛 □服 □身	放學回家路上買了妹妹最喜歡吃的草莓蛋糕。	看見妹妹滿足的樣子真令人開心。
	4	5/9	□肯 □精 □愛 □服 ■身	弟弟哭的時候我給他一個擁抱。	弟弟在我懷裡睡著的樣子，讓我覺得我也是個大人。
	5	6/17	□肯 ■精 □愛 □服 □身	為爸媽結婚紀念日準備驚喜。	看見爸媽開心，我也很開心。

● 特別任務：請對一位家人設計屬於他的愛家專屬任務，實際執行，並寫下執行的過程與家人的回饋。

邀請家人稱謂：妹妹 時間：5/10

選擇的愛之語：服務行動 地點：妹妹房間

表達愛的方式：教妹妹做功課

我的心路歷程心情紀錄：

行動前	行動中	行動後
妹妹不會做功課	教妹妹不會的題目	妹妹很快的做完作業

家人回饋：

妹妹很高興地謝謝我，並送我一個巧克力。

二、同樣也觀察平常家人對你表達愛的方式，試著記錄下來吧。

	日期	五種愛之語	具體行動	我的心情	
家人的愛家行動	1	3/11	☐ 肯 ☐ 精 ☒ 愛 ☐ 服 ☐ 身	爺爺送我最喜歡的球鞋。	爺爺總是最疼我，給我想要的，我很感謝爺爺。
	2	3/14	☐ 肯 ☒ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	姑姑請我吃生日大餐。	姑姑特地從外地回來帶我去吃生日大餐，既驚喜又感動。
	3	4/8	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☒ 身	舅舅摸摸我的頭稱讚我考第一名。	考第一名又得到舅舅稱讚很令我驕傲。
	4	5/23	☐ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☒ 服 ☐ 身	哥哥牽我的手一起過馬路。	雖然我常常跟哥哥吵架，但每當遇到危險時，哥哥總會保護我。
	5	6/22	☒ 肯 ☐ 精 ☐ 愛 ☐ 服 ☐ 身	姐姐在我難過時安慰我、鼓勵我。	每當我難過姐姐總是我安慰我，給我支持與鼓勵，我很依賴姐姐。

班級：

座號：

剩食案例報導

姓名：

一、情報蒐集

食物的生產消費鏈中，剩食問題可能存在於每一個環節，而國內外目前都針對此問題提出了相對應的方法，請你蒐集相關資料，來看看各個國家的行動案例吧。

案例分享	資料來源
生產加工運輸端 ● 國家： ● 因應行動： ● 改善狀況：	
銷售通路端 ● 國家： ● 因應行動： ● 改善狀況：	
消費者端 ● 國家： ● 因應行動： ● 改善狀況：	

二、與小組夥伴共同分享彼此蒐集到的情報，並思考以下問題。

(一) 目前因應方式執行的狀況分析

● 正向影響

● 困境 / 問題

(二) 未來可能面臨的困難

(三) 身為國中生，我可以做的是

一、情報蒐集

食物的生產消費鏈中，剩食問題可能存在於每一個環節，而國內外目前都針對此問題提出了相對應的方法，請你蒐集相關資料，來看看各個國家的行動案例吧。

案例分享	資料來源
生產加工運輸端 ● 國家：美國 ● 因應行動：美國社會新創公司 Misfits Market 收取外觀不佳、但品質完好的農產品，以 40% 的市場價格提供消費者每週訂閱購買的服務。為了確保品質，Misfits Market 從市場進貨，到包裝進箱前，更設置了 8-10 個檢查點，避免腐壞的蔬果送至消費者手中。另外以低價發售因包裝有誤、保質期較短而被迫下架的調味料、穀物等雜貨食品，讓用戶訂閱蔬果時可以添加在訂單上。 ● 改善狀況：品牌標榜「farm-to-table」的概念，取代了農產品供應鏈中那些繁複而冗長的步驟，直接讓產品送到顧客府上，讓 Misfits Market 的產品價格控制在較低的價位，與其他商店相比，同樣的產品在 Misfits Market 的價格可便宜 40%。由於省卻了複雜的銷售流程，亦意味著可為其農產品爭取更長的保鮮期。	1. 新創公司 Misfits Market，如何以販賣「不完美蔬果」來改變社會？  2. 剩食變佳餚！兩大解方延續蔬果的第二生命，解決從生產到消費的浪費問題 
銷售通路端 ● 國家：丹麥 ● 因應行動：丹麥當地非營利組織「Folkekirkens Nodhjælp」開設全球第一間專賣過期食品的超市——「WeFood」，專門販賣那些過期、賣相不佳但仍可食用的食物，希望能藉此減少丹麥境內至少 70 萬噸的食物浪費。 ● 改善狀況：有效利用食物，對環境友善，預算不高與具有環保意識的消費者另一選擇，與其他國家相比，丹麥在減少食物浪費這塊表現亮眼，他們比五年前少浪費了 25% 的食物，當地許多超市也開始減價販賣即期品。	1. 全球 1/3 食物被浪費！這間超市只賣「過期食品」，竟吸引超長排隊人龍 視界  2. 這間「過期品超市」，成功幫助每個丹麥人一年減少浪費 15 公斤的食物 
消費者端 ● 國家：臺灣 ● 因應行動：便利商店以「時控條碼」為基礎，追蹤食品從生產製造到零售銷售的時間，並在鮮食到期前 7 小時以 7 折優惠價鼓勵消費者購買，大幅降低鮮食的報廢問題，藉此省下 300 公噸的食物浪費、節省因為廢棄物處理而產生的碳排放量。並以多元地圖服務滿足消費者全方位需求。例如：針對蛋奶素、蛋素跟純素等不同素食需求推出的蔬食地圖，打破「素食 = 不方便」的刻板印象。 ● 改善狀況：消費者藉由超商已結合數位科技推出的便利性及優惠，得以順利按照不同需求買到相同品質卻低於一般市場價格的商品，大大提升購買意願。	疫後新契機以會員為中心的未來便利商店 

二、與小組夥伴共同分享彼此蒐集到的情報，並思考以下問題。

（一）目前因應方式執行的狀況分析

● 正向影響

目前的剩食問題多是因為產品外觀問題，或店家為了因應消費者的挑選心理而額外造成的浪費。而店家能將即將被丟掉的食物集中起來，甚至烹煮成美味的佳餚，並以較低廉的價格售予消費者，不僅提供消費者多樣選擇，更有效地避免不必要的浪費。

● 困境 / 問題

處理剩食問題的店家還是少數，雖能減低食物的浪費但力量也有限，再加上消費者觀念上對於過期食品安全問題仍有疑慮，除了吸引某部分認同的消費者以外，要想翻轉大部份消費者的消費觀念，其力量仍然有限，以及處理剩食所產生的人力與成本更無法推動店家完全實踐。

（二）未來可能面臨的困難

因應剩食問題所興起的店家或企業，目的本是為了援助相對弱勢的小農，避免外觀瑕疵或即期食品因為品質以外的問題造成浪費。但隨著愈來愈多消費者認同及市場需求擴大，品牌可能需要從大型農場入貨，便失去了扶助弱勢、小型農場的初衷。

（三）身為國中生，我可以做的是

從平時的飲食習慣做起，吃多少就拿多少，不造成浪費。並能打包多餘的食物帶回家食用或分送予有需要的人。

剩食行動報導

班級：

座號：

姓名：

一、請閱讀報章雜誌或上網搜尋一篇與「環保飲食」相關的報導，並將內容簡述在下方。

報導的問題／現況：

報導中嘗試／建議的環保飲食行動：

可能帶來的影響：

正向影響

負向影響

我的想法：

二、從上述內容思考此篇報導並整理出目前生活的關聯。

在生活中的觀察與發現

我發現與此篇報導相關的環保問題／現況……

我目前因應問題／現況的行動……

他人因應問題／現況的行動……

我觀察到環保飲食的難處……

我對環保飲食的未來想像……

可能可以突破的方法……

剩食行動報導

教用版

一、請閱讀報章雜誌或上網搜尋一篇與「環保飲食」相關的報導，並將內容簡述在下方。

報導的問題／現況：一頓傳統英式早餐所產生的碳排放，相當於一輛普通汽車行駛約 11 公里的碳足跡。

報導中嘗試／建議的環保飲食行動：

1. 購買本地雞蛋。
2. 減少肉類的攝取，只吃一片培根既可以改善健康，又能省錢。另外煎培根所產生的碳足跡會比吃烤牛、羊肉的大餐更少、更環保。
3. 烘烤香腸時，如果已經在用烤箱，那就把該做的肉一起放到烤箱內，不要再點火使用爐灶。
4. 選擇加工程序少、運輸和冷藏方面消耗的能源更少的飲料，例如：不加奶的咖啡或帶點果肉的橙汁。
5. 取用當地生產的番茄和焗豆。
6. 用全麥麵包代替白麵包。

可能帶來的影響：

正向影響

減少碳足跡與溫室氣體排放，有效降低對環境造成的負擔與破壞。

負向影響

為了促進環保而選擇低碳，可能反而造成成本上升，選擇本地食材的同時意味某地食材減少販售至外地的機會，降低經濟活動與效益。

我的想法：選擇本地和低碳足跡的食材確實有助於環保並促進身體健康，但只適用於個人，若是由全民飲食習慣改變，不僅過於理想化，也和經濟活動相抵觸，但若由政府提出相對應配套與補助優惠，或許能逐步改變個人對環保做出的貢獻。

二、從上述內容思考此篇報導並整理出目前生活的關聯。

在生活中的觀察與發現

我發現與此篇報導相關的環保問題／現況……

臺式早午餐店通常備有煎臺與油鍋，而為豐富選擇性與口味，餐點也多為煎炸類加工食品。

我目前因應問題／現況的行動……

若是到早午餐店用餐，盡可能選擇多蔬少肉、無需過多料理步驟的餐點，飲料選擇上則以不加奶、少加工為優先。

他人因應問題／現況的行動……

大多數消費者仍會以自身喜好選擇食物，且為了方便外帶也多會選擇購買一次性餐具與塑膠袋，整體消費習慣並無太大改變。

我觀察到環保飲食的難處……

環保飲食選擇低碳足跡食物，相對食物選擇性也較少，不僅會降低消費者的購買意願，店家在考量成本與收益的情況下較難實現環保飲食所提倡的理念。

可能可以突破的方法……

若是能由政府制定相關政策與優惠配套，鼓勵店家與中上游廠商使用低碳足跡的食物與加工方法，進而降低整體生產成本，同時也能反映在商品價格上，或許能逐步達成環保飲食的實踐性。

我對環保飲食的未來想像……

雖然短期內或許無法達成全面使用低碳足跡的食物或降低加工過程，但目前透過少數人的實踐，以及正在推動的減少一次性餐具及購物袋的實行下，或許能全面翻轉消費習慣，從食、衣、住、行、育樂的生活中實踐環保。

班級：

座號：

姓名：

一、服飾選購放大鏡

當我要購買服飾的時候，我的習慣是……

How much ? 使用資源－評估財力
(預算考量因素、預算擬定)

Why ? 購買因素考量
(好看 ? 流行 ? 需要 ? 場合 ? 媒體 ?)

What ? 服飾選擇
(類型、款式、品牌……)

How much ? 使用資源－評估物力
(衣櫃盤點、與現有服飾搭配適合度)

走，來去買衣服！
5W2H 想一想

How ? 購買方式
(逛街、上網搜尋、市集、二手衣……)

Who ?
(主要購買者 ? 意見參考者 ?)

Where ? 購買管道
(商店、網購……)

When ? 購買時機
(季節、特價、最新品……)

二、想一想

觀察上述寫的服飾購買習慣，我發現……

(一) 購買習慣的優點

(二) 購買習慣需改進之處

(三) 影響購買習慣的原因

(四) 對於自身合宜服飾消費行為上之建議

一、服飾選購放大鏡

當我要購買服飾的時候，我的習慣是……

How much ? 使用資源－評估財力
(預算考量因素、預算擬定)

如果是自己想買的衣服，會依照當時的零用錢考量，或者為喜歡的衣服存零用錢；如果是請爸媽買給我的話，通常由爸媽決定預算。

Why ? 購買因素考量

(好看? 流行? 需要? 場合? 媒體?)
有時候在網路上或者逛街的時候看到好看的衣服非常想買，如果有折價優惠也會引起購買慾望。

What ? 服飾選擇

(類型、款式、品牌……)
服飾選擇通常會選擇目前沒有或不多的款式，但主要以對衣服的喜好程度決定。

How much ? 使用資源－評估物力
(衣櫃盤點、與現有服飾搭配適合度)

雖然挑選衣服會盡量以沒有的衣服款式為主，但如果喜歡的話還是會想買。

走，來去買衣服！

5W2H 想一想

How ? 購買方式

(逛街、上網搜尋、市集、二手衣……)
我會在假日到二手市集挑選便宜好看的衣服。

Who ?

(主要購買者? 意見參考者?)
自己或是爸媽。

Where ? 購買管道

(商店、網購……)
依照發現喜歡衣服的場合而定，不一定是網路或者實體。

When ? 購買時機

(季節、特價、最新品……)
通常在存夠零用錢的時候購買，也會購買當季的衣服，或提早購買非當季的折價衣物。

二、想一想

觀察上述寫的服飾購買習慣，我發現……

(一) 購買習慣的優點

會依預算考量以及不因衣物新舊挑選。

(二) 購買習慣需改進之處

不應只因衣服喜好買衣服，考量是否必需及實用性。

(三) 影響購買習慣的原因

通常以預算、價錢及喜好度選擇衣物。

(四) 對於自身合宜服飾消費行為上之建議

視實用性與功能性，而非單純以喜好程度選擇。

班級： 座號：

姓名：

臉型和領型

一般我們習慣以橢圓形臉為標準，不過每個臉型各有特色，請搭配課本歸納出臉型和適合領型的配對原則。

原則一 長型臉或是下巴比較尖，可以選擇 _____ 領或是 _____ 領來修飾，增加臉的寬度，而避免使用開口深的 _____ 領或是 _____ 領。

原則二 下巴較圓或是臉寬的長度大於臉長，可以用 _____ 領或 _____ 領，增加臉部長度。

原則三 有角度的臉型，可以用 _____ 領或 _____ 領來使臉型圓潤，應避免使用方領。經過觀察，我發現我的臉型是 _____ 臉型， _____ 領、 _____ 領比較適合我。



想一想，我可以怎麼搭配衣服？

體型和穿搭

透過服飾帶來的視覺效果，可以讓穿著更符合自己的身形與喜好，試著想想下方不同的個人需求如何可以藉由穿著來達成呢？

我希望看起來較苗條，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|--------------|-------------|
| ① V 領 高領 U 領 | ③ 暖色系 冷色系 |
| ② 款式複雜 款式簡單 | ④ 細橫條紋 粗橫條紋 |

我希望看起來較豐腴，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 圓領 V 領 | ③ 暖色系 冷色系 |
| ② 垂直線條 水平線條 | ④ 質料硬挺 質料柔軟、貼身 |

我希望看起來身材比例下半身較修長，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ① 低腰褲 高腰褲 | ③ 短版 t-shirt 中長版 t-shirt |
| ② 褲子及鞋子顏色相近 褲子及鞋子顏色對比 | |



想一想，我可以怎麼依據我的身型，搭配衣服？(ex：領型、款式、色彩、線條、配件……)

臉型和領型

一般我們習慣以橢圓形臉為標準，不過每個臉型各有特色，請搭配課本歸納出臉型和適合領型的配對原則。

原則一 長型臉或是下巴比較尖，可以選擇 圓 領或是 高 (方領、船型領亦可) 領來修飾，增加臉的寬度，而避免使用開口深的 V 領或是 U 領。

原則二 下巴較圓或是臉寬的長度大於臉長，可以用 V 領或 U 領，增加臉部長度。

原則三 有角度的臉型，可以用 圓 領或 U 領來使臉型圓潤，應避免使用方領。經過觀察，我發現我的臉型是 長型 臉型，圓 領、高 (方領、船型領亦可) 領比較適合我。



想一想，我可以怎麼搭配衣服？

我可以依照身形與臉型搭配衣服。

體型和穿搭

透過服飾帶來的視覺效果，可以讓穿著更符合自己的身形與喜好，試著想想下方不同的個人需求如何可以藉由穿著來達成呢？

我希望看起來較苗條，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ① <u>V 領</u> 高領 U 領 | ③ 暖色系 <u>冷色系</u> |
| ② 款式複雜 <u>款式簡單</u> | ④ <u>細橫條紋</u> 粗橫條紋 |

我希望看起來較豐腴，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ① <u>圓領</u> V 領 | ③ 暖色系 冷色系 |
| ② 垂直線條 <u>水平線條</u> | ④ <u>質料硬挺</u> 質料柔軟、貼身 |

我希望看起來身材比例下半身較修長，我可以選擇的服裝元素有……

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| ① 低腰褲 <u>高腰褲</u> | ③ <u>短版 t-shirt</u> 中長版 t-shirt |
| ② <u>褲子及鞋子顏色相近</u> 褲子及鞋子顏色對比 | |



想一想，我可以怎麼依據我的身形，搭配衣服？(ex：領型、款式、色彩、線條、配件……)

我的身材比較瘦，我希望看起來胖一點，我可以穿圓領、款式複雜、暖色系、水平線條以及選擇較為硬挺的衣服質料。

班級：

座號：

姓名：

打開美的眼睛發現日常美景，同時也開啟改造的巧思，思考一下如何發揮創意將生活中還可以改善的空間也妝點一番吧！

一、選定空間：_____

示意圖片／繪圖	現況說明

二、收集新點子

我的想法	蒐集相關資料	家人想法
我覺得可以……	上網、翻閱文章後……	訪問 _____ 後，他的建議……

三、點子提案

根據現況及收集的點子後，我想嘗試……

.....

.....

.....

.....

.....

.....

設計示意圖

打開美的眼睛發現日常美景，同時也開啟改造的巧思，思考一下如何發揮創意將生活中還可以改善的空間也妝點一番吧！

一、選定空間：阿嬤家庭院外圍牆

示意圖片／繪圖	現況說明
請學生視實際情況作答	阿嬤家庭院的外圍牆經過日晒雨淋與地震影響，年久失修的水泥面斑駁脫落。

二、收集新點子

我的想法	蒐集相關資料	家人想法
我覺得可以…… 在圍牆上作畫，讓外露的紅磚牆與牆壁裂痕變成畫作的一部份。	上網、翻閱文章後…… 發現網路上有很多 3D 立體壁畫，或許可以運用這個方式改造圍牆。	訪問 媽媽 後，他的建議…… 媽媽說阿嬤平常喜歡種花，我可以把他喜歡的花畫在圍牆上，不僅讓阿嬤高興，也能美化圍牆。

三、點子提案

根據現況及收集的點子後，我想嘗試……

在外露的磚牆上彩繪阿嬤最喜歡的花草樹木。

以長出圍牆外，呈現春意盎然的景象，與路過的

人一同分享美好。

設計示意圖

請學生視實際情況作答

班級：

座號：

日常巡美之旅

— 家政活動

姓名：

有句話說「生活中不是缺少美，而是缺少發現」，帶著「美感要素」的眼光，再次觀察學校及校園周邊的美麗空間，並在下方畫下你發現的美景吧。

學校美景

校園之美

• 我的發現……

.....

.....

.....

.....

• 我的發現……

.....

.....

.....

.....

校園之美

• 我的發現……

.....

.....

.....

.....

校園之美

校園周邊之美

• 我的發現……

.....

.....

.....

.....

校園周邊美景

日常巡美之旅

教用版

有句話說「生活中不是缺少美，而是缺少發現」，帶著「美感要素」的眼光，再次觀察學校及校園周邊的美麗空間，並在下方畫下你發現的美景吧。

學校美景

校園之美

請學生視實際情況作答

• 我的發現……

校門口旁的警衛室屋頂設計..

像戴著一頂斗笠。.....

.....

.....

校園之美

請學生視實際情況作答

• 我的發現……

教學大樓外廣場旁的大樹...

長出了蘭花，為老樹增添...

色彩。.....

.....

校園之美

請學生視實際情況作答

• 我的發現……

操場旁的涼亭被大樹包圍，...

很有神祕感。.....

.....

.....

校園周邊之美

• 我的發現……

學校附近的漁港常常會有人

在傍晚時分一邊欣賞夕陽，

一邊釣魚。.....

.....

請學生視實際情況作答

校園周邊美景

班級：

座號：

最「家」療癒小點

家政活動

姓名：

從家庭回憶或家庭象徵詞中尋找適合搭配的食材，創造屬於你家的療癒系甜點。

一、家庭記憶錄

依據課本，在家庭生活中，尋找家庭正向特質

與「甜點」有關的家庭回憶

二、找尋合適食材：透過「換甜味」、「找口感」、「加味道」，我覺得可以使用的食材有……

食材名稱			
使用原因			
事前準備或製作注意事項			

三、我家療癒小點提案

根據家庭記憶與找尋搭配食材後，我想嘗試……

.....

.....

.....

.....

.....

.....

點心示意圖

最「家」療癒小點

教用版

從家庭回憶或家庭象徵詞中尋找適合搭配的食材，創造屬於你家的療癒系甜點。

一、家庭記憶錄

依據課本，在家庭生活中，尋找家庭正向特質

我覺得寬恕、堅毅、包容、果決及幽默是我們家的象徵詞，因為我們家總是能包容不同的意見與想法，並且彼此互相討論、體諒。面對困難或挫折時，大家也會互相扶持，能夠忍受艱苦，並且很快找出解決辦法。

與「甜點」有關的家庭回憶

小時候總會有一個老爺爺騎著腳踏車，穿越大街小巷沿路按著叭噗，只要聽到叭噗聲就知道賣冰淇淋的老爺爺來了，於是我跟妹妹就會輪流守在老爺爺旁邊，另外一個人回家跟大人說。

二、找尋合適食材：透過「換甜味」、「找口感」、「加味道」，我覺得可以使用的食材有……

食材名稱	蜂蜜	杏仁果	梅子粉
使用原因	使用蜂蜜的原因除了因為蜜蜂勤做工的精神符合我們家的堅毅象徵以外，蜂蜜也具有養顏抗老、提振精神的功效，非常適合忍耐艱苦的我們家消除疲勞。	杏仁果同樣也有美容與提振精神的效果，符合我們家能忍與向上的象徵。	梅子粉的口感甘醇爽口，酸酸甜甜的感覺讓人心情好，灑上一點梅粉如同我們家在生活中增添的幽默風趣。
事前準備或製作注意事項	蜂蜜不能和韭菜及豆腐一起製作料理或食用。	請爸媽購買杏仁時應注意是甜杏仁或苦杏仁。	撒入梅子粉調味時適量就好，太多反而影響風味。

三、我家療癒小點提案

根據家庭記憶與找尋搭配食材後，我想嘗試……

加入屬於我們家象徵的食材，製作不一樣的發

糕，發糕上的裂痕表示笑口常開、生活順意。

象徵我們家寬恕、堅毅、包容、果決及幽默的精神。

點心示意圖



班級：

座號：

姓名：

在課本中提到了從交友到交往、建立家庭前可能會經歷的四個階段，分別是預備期、尋求期、交往期及肯定期，試著利用課本所學，觀察及分析你曾經看過的電影、電視劇、漫畫等媒體中劇情的走向，並思考可能會遇到的問題及可能的解決方式。

一、話說劇情

劇情名稱：_____

主角們處在的階段別：☐預備期 ☐尋求期 ☐交往期 ☐肯定期

角色姓名：

A：_____ B：_____

處於此階段的劇情概述：

二、劇情「家」油站

如果我是角色	A：_____	B：_____
可能的擔心		
可能面臨的問題		
適合的解方		
可運用的資源 (人力、物力、社會、自然資源等)		

三、劇情改寫：經過思索後，角色們運用你給予的建議繼續發展後，會發生什麼事呢？試著將劇情改寫，讓角色們對於此段關係的發展可以處理得當。

媒體裡的家庭前哨站

教用版

在課本中提到了從交友到交往、建立家庭前可能會經歷的四個階段，分別是預備期、尋求期、交往期及肯定期，試著利用課本所學，觀察及分析你曾經看過的電影、電視劇、漫畫等媒體中劇情的走向，並思考可能會遇到的問題及可能的解決方式。

一、話說劇情

劇情名稱：七月與安生

主角們處在的階段別：☐預備期 ☐尋求期 ☒交往期 ☐肯定期

角色姓名：

A：林七月 B：蘇家明

處於此階段的劇情概述：七月與家明從中學交往到出社會，七月選擇在家鄉的銀行做一份穩定的工作，並希望能夠和家明結婚，過個安穩的日子；但是家明卻希望七月能離開家鄉、搬到北京。與此同時，本就與家明有曖昧的閨密——安生，在她漂泊的日子中，意外和家明在北京碰面，就此撕開七月與家明的裂痕。

二、劇情「家」油站

如果我是角色	A： <u>林七月</u>	B： <u>蘇家明</u>
可能的擔心	失去愛人和閨密。	七月不願和我來北京。
可能面臨的問題	必須在閨密和愛人之間做選擇。	七月逼迫我必須在他和安生之間選一個。
適合的解方	和最好的閨密及愛人彼此坦白說清楚。	讓七月與安生彼此說開。
可運用的資源 (人力、物力、社會、自然資源等)	人力資源。	人力資源。

三、劇情改寫：經過思索後，角色們運用你給予的建議繼續發展後，會發生什麼事呢？試著將劇情改寫，讓角色們對於此段關係的發展可以處理得當。

七月、安生與家明坦誠布公彼此的關係與情感，安生與七月仍然是靈魂伴侶，家明和七月順利結婚；或者遠離彼此的生活，斷絕過去的牽連與念想。

國民中學 七下~九下共用

家政活動學習單

編務指導：陳宛非、謝智偉

領域主編：歐任旂

編輯組長：張忠瑾

責任編輯：孫詠欽、張慧星、陳怡雯、黃柔禎

美編經理：李博勝

美編組長：謝智鵬

美術編輯：梁馨予

出版／印製：翰林出版事業股份有限公司

營業總部暨營業所在地：700248 臺南市新樂路76號（安平工業區）

電話：（06）263-1188（代表號）

客戶服務專線：電話／（06）263-7923

傳真／（06）264-5852

信箱／hlservice@hanlin.com.tw

法律顧問：北辰律師事務所 蕭雄淋律師、幸秋妙律師

翰林官網：<http://www.hle.com.tw>

翰林數位：<http://hanlindigi.hle.com.tw>

翰林書城：<http://books.hanlin.com.tw>

教材勘誤：翰林官網／勘誤啓事

出版日期：民國111年2月初版



本書所有著作內容之權利，除翰林擁有著作權之內容外，均依據著作權法規定取得授權，或依法合理使用。如仍有關漏或資料錯誤，請著作權人撥打客戶服務專線與我們聯繫。

有著作權●請勿侵害

國中教科書全國服務中心

北區服務中心（臺北、基隆、宜蘭、花蓮、金門）

地址／23585 新北市中和區建一路136號9樓

電話／（02）3234-4718 傳真／（02）3234-4720

桃竹區服務中心（桃園、新竹、苗栗）

地址／32060 桃園市中壢區內定二十街76巷55號

電話／（03）451-5136 傳真／（03）451-5305

中區服務中心（臺中、南投、彰化）

地址／40854 臺中市南屯區東興路一段480號

電話／（04）2473-8515 傳真／（04）2472-8505

雲嘉區服務中心（雲林、嘉義）

地址／60085 嘉義市西區國安二街31號

電話／（05）281-2656 傳真／（05）231-2415

南區服務中心（臺南）

地址／700248 臺南市南區新樂路76號（安平工業區）

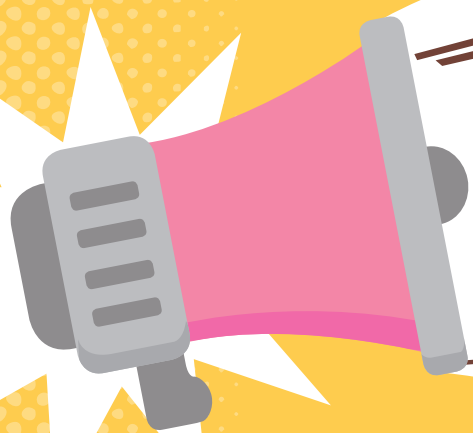
電話／（06）263-7923 傳真／（06）264-5852

高屏區服務中心（高雄、屏東、臺東、澎湖）

地址／80794 高雄市三民區民族一路373巷15號

電話／（07）397-2288 傳真／（07）397-1199

●本書如有缺頁、倒裝、嚴重汙損等情形，請接受本公司誠摯的道歉；並請撥打客戶服務專線告知，我們將迅速為您服務。



學習單本+題庫試題=

綜合學習好簡單

翰林學習單本



1

搭配課本練習實作！

2

學用教用一次擁有！

3

上下冊更多達56份！



線上命題題庫隨取隨用！

1

超過2000題提供教師教學！

2

多元評量 老師備課無壓力！

3

翰林題庫

1、是非題 難易度：中
編號：010335
1. () 打造國中生活是有趣的，要能當班上領導者，才是厲害的人。
答案：X
出處：試題

編號：010336 難易度：中
2. () 每個人對於國中生活的期許都是不一樣的，因此可以照各自的期許去做努力。
答案：O
出處：試題