

樹林高中停課不停學的相關準備實施表單

部別：☐高中部 ☒國中部 領域：綜合活動 領域 科別：家政 科

召集人：陳沂晴 各年級(組別)負責撰寫教師：家政科教師分年級共同完成

一、線上學習(提供學生自學資源)。

年級 (組別)	學習資源	連結網址(附截圖)	學生學習策略	備註
七年級	youtube	1. https://www.youtube.com/watch?v=2lf7KbQNNv4 女性服飾選購技巧  2. https://www.youtube.com/watch?v=ln4YepRqjcw 男生衣物選購原則  3. https://www.youtube.com/watch?v=GwJEcWY_iA 延伸加場：如何選運動鞋很重要 	- 瞭解不同選購地點的比較及優缺點。 - 選購衣物細部的重點:布色、款式、車縫線。 - 學習了解衣物的洗標與處理注意。 - 男生與女生的選購衣物指南。 - 延伸學習：如何挑雙運動好鞋。 - 學習完後能檢視自己的專屬衣櫃清單。	

		https://www.youtube.com/watch?v=Va567p6KrYA 	1. 瞭解自己的身型並搭配服裝不動的特性。 2. 並搭配課程 45 頁，完成我的魔法尺與買衣放大鏡。	
	youtube	https://www.youtube.com/watch?v=PCZFjCOXYNk 	1. 認識食物里程 2. 能計算出出家中最常出現五種食物的食物里程	
		https://www.youtube.com/watch?v=Pdv2XcA2HF4 	1. 明白食物與二氧化碳也有間接的影響? 2. 能夠說出排放二氧化碳對環境的傷害	
		https://www.youtube.com/watch?v=80wupeOUEjw 	看影片反思： 1. 平常有浪費食物的習慣嗎? 2. 這部影片中看到了哪三個恐怖現象? 3. 針對以上現象，可以如何改變?	
		https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 兒童	1. 學生了解兒童、青少年至成年人之營養成分不同 2. 檢視自己的飲食是否均衡 3. 如果飲食習慣嚴重不均衡，你會怎麼調整飲食習慣?	

		 https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg 青少年  https://www.youtube.com/watch?v=kyVy1vm2jBU 成年 		
	衛福部網站	食物營養與熱量 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=726 	1. 學生能學會計算熱量 2. 選一天自己的三餐，記錄熱量 3. 請幫現在的你(青少年階段)，設計出健康、美味、營養均衡的菜單 (菜單要求：三日份、每日三餐，需	

	飲食熱量表	http://www.dpih.ylc.edu.tw/97/217health/4-4-01calorie.htm 	寫出食品熱量以及當餐總熱量)	
	youtube	食物卡洛里計算 http://www.scu.edu.tw/health/Work/form1.php  食物份數-豆蛋魚肉類 https://www.youtube.com/watch?v=5bH5IA8vvSY  食物份數-無穀雜糧類 https://www.youtube.com/watch?v=X_QOFwXHTAk 		
九年級	Youtube	https://www.youtube.com/watch?v=ZuCp4Qdp_t4	連結 youtube，複習八年級縫法，將技法先練習在布上	搭配翰林主題四單元八

				
	Youtube	https://www.youtube.com/watch?v=NPdZM6efxsU 	連結 youtube，複習八年級縫法，將技法先練習在布上	搭配翰林主題四單元八