

113 學年度嘉義縣民雄國民中學八年級第一二學期 綜合活動 領域 教學計畫表 設計者：綜合活動領域教學團隊 (表十一之一)

一、教材版本：南一版第 3、4 冊 二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點(學習引導內容及實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整規劃 |
|------|--|---|--|---|--|--|------------------------|---------------------------------|---------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 主題一、 青春魔法師 單元一、 美味「食」實驗室 活動一 探索料理祕訣 活動二 「食」在有計畫 | 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-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。 | 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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自己，以促進個人成長。 | 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。 | 1. 表達增加料理效率的相關方式和經驗，嘗試將料理依照食材與烹調法歸納分類，並蒐集資料，解決料理問題。 2. 瞭解食材的挑選和清洗方式、烹飪流程計畫的整體概念並嘗試擬定烹飪計畫。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 探索料理祕訣表達增加料理效率的相關方式和經驗。 嘗試將料理依照食材與烹調法歸納分類。蒐集與善用資料，解決料理問題。 【活動二】「食」在有計畫 瞭解食材的挑選和清洗方式。 瞭解烹飪流程計畫的整體概念並嘗試做烹飪計畫。 | 口語分享 學習紀錄 高層次筆評量 | 家庭教育 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | |
| 第二週 | 主題一、 青 | 綜-J-B2 善用科技、 | 2c-IV-1 善用各項資 | 家 Ab-IV-1 食物的選 | 1. 依照烹飪計畫，善用 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依 | 實作評量 高層次紙 | 家庭教育 家J7 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|---|------------------------------|---|--|
| | 春魔法師 單元一、 美味 「食」驗 室 活動三 料理練功 坊 活動四 料理一定 行 | 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-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。 | 源，妥善計 畫與執行個 人生活中重 要事務。 1a-IV-2 展現自己的 興趣與多元 能力，接納 自己，以促 進個人成 長。 | 購、保存與 有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備 與創意運 用。 | 刀工與烹調 法執行料理 製備。 2. 檢討料理 製備過程與 烹飪計畫優 缺點，找出 改進方案。 | 活動內容進行 【活動三】 料理練功坊依照烹飪 計畫，善用刀工與烹 調法執行料理製備。 【活動四】 料理一定行分享烹飪 過程中的心得。 以烹飪流程計畫的概 念分析檢核各階段中 實作的優缺點，並嘗 試找出烹飪計畫的改 進方案。 | 筆評量 | 運用家庭 資源，規 劃個人生 活目標。 | |
| 第三週 | 主題二、 青春樂郊 遊 單元一、 戶外生活 大晉級 活動一 戶外活動 繽紛樂 活動二 | 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 | 3a-IV-2 具備戶外生 活技能，提 升戶外生存 能力，並與 環境做合宜 的互動。 | 童 Ca-IV-2 地圖判讀、 旅行裝備使 用及安全知 能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 童 Dc-IV-1 | 1. 能分享戶 外活動的經 驗，並學習 適合戶外活 動及自我保 護的準則。 2. 能具備戶 外活動基本 衣著知能， 表達穿著適 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 戶外活動繽紛樂表達 自己的戶外活動經 驗。 瞭解戶外活動可能發 生的問題與解決方 法。 | 口語評量 活動參與 學習紀錄 實作評量 | 戶外教育 戶 J4 理解永續 發展的意 義與責任 並在參與 活動的過 程中落實 原則。 品德教育 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|--|-------------------------|---|--|
| | 「衣」展 戶外魔法 | 值。 | | 戶外休閒活動中的環保策略與行動。 | 合的戶外衣著，對戶外活動時的自我保護及環境保護的影響。 | 【活動二】「衣」展 戶外魔法 瞭解戶外基本衣著知能，提升戶外活動時的自我保護並降低對環境的衝擊。 | | 品 J3 關懷生活 環境與自然生態永續發展。 | |
| 第四週 | 主題二、 青春樂郊遊 單元一、 戶外生活大晉級 活動三 行前有規畫， 「包」準沒煩惱 活動四 準備出門「野 Fun 去」 | 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。 | 3a-IV-2 具備戶外生活技能，提升戶外生存能力，並與環境做合宜的互動。 | 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。 | 1. 能應用戶外活動基本知能，分析戶外活動時可能的問題，並規劃降低環境干擾或傷害的策略。 2. 能整合運用戶外活動基本衣、食、裝備等知能，評估活動行前準備，降低環境衝擊與提升戶外活動安全與品質的規劃成效。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 行前有規畫，「包」準沒煩惱 具備基本的戶外裝備知能，能因應戶外活動的需求或突發情形，提升戶外活動的安全與品質。 【活動四】 準備出門「野 Fun 去」 整合運用戶外活動衣著、糧食、裝備等知能，規劃並檢核戶外活動前的準備，提升戶外活動安全與品質的成效。 | 口語評量 實作評量 高層次紙筆評量 | 戶外教育 戶 J4 理解永續發展的意義與責任並在參與活動的過程中落實原則。 品德教育 品 J3 關懷生活 環境與自然生態永續發展。 | |
| 第五週 | 主題二、 | 綜-J-C1 | 3a-IV-2 | 童 Ca-IV-2 | 1. 分享適合 | 說明活動內容及進行 | 口語評量 | 戶外教育 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|------|--|--|
| | <p>青春樂郊遊 單元二、戶外飲食樂逍遙 活動一 戶外開伙樂無窮 活動二 野炊準備好 Easy</p> | <p>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。</p> | <p>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>地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> | <p>在戶外食用的食物項目與種類，以及戶外活動飲食的經驗。 2. 能探究選擇戶外活動食物的原則，並能準備戶外活動食材的合理數量，避免造成環境的負擔並能選用、操作合適的爐具炊具，且瞭解使用安全事項。</p> | <p>方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 戶外開伙樂無窮分享適合在戶外食用的食物項目與種類，以及戶外活動飲、食的經驗。 【活動二】 野炊準備好 Easy 探究戶外活動食物選擇的原則，規劃、準備戶外活動食材的數量與項目。</p> | | <p>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。</p> | |
| 第六週 | <p>主題二、青春樂郊遊 單元二、戶外飲食樂逍遙 活動三 預約戶外</p> | <p>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</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>童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學</p> | <p>1. 能事先規劃炊事活動，降低對環境破壞。 2. 能整合運用野炊技巧，享受過程中的樂</p> | <p>說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 預約戶外野炊選用合適的爐具、炊具，正確操作且瞭解使用安全事項，並能事先規</p> | 口語評量 | <p>戶外教育 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|------|--|--|
| | 野炊 活動四 開心野炊 「Fun 飯 趣」 | 思環境永續 的行動價 值。 | | 習，以提升 野外生存能 力。 家 Ab-IV-1 食物的選 購、保存與 有效運用。 | 趣，並能在 活動結束後 省思、改善 未盡理想之 處。 | 劃戶外 炊事。 【活動四】 開心野炊「Fun 飯 趣」 展現野炊技巧並享受 過程中的樂趣，活動 結束後能省思、改善 未盡理想之處。 | | 積極面對 挑戰的能力與態 度。 | |
| 第七週 | 主題一、 青春魔法 師 單元二、 「衣」美 專家 活動一 「衣」探 究竟 定期評量 | 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。 | 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。 | 1. 覺察服飾 搭配與個人 形象管理的 關係。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】「衣」探 究竟 覺察服飾搭配與個人 形象管理的關係。 | 口語評量 | 生涯規劃 教育 涯 J4 了解自己 的人格特 質與價值 觀。 | |
| 第八週 | 主題一、 青春魔法 師 單元二、 「衣」美 專家 活動二 打造高 「衣」Q | 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。 | 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。 | 1. 分析衣服 顏色所呈現 的感覺，並 從中找出適 合自己膚色 與外型的服 裝搭配。 2. 運用造型 搭配的原 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動二】 打造高「衣」Q 分析 衣服顏色所呈現的感 覺，並依據外型選擇 衣物、配件，找出適 合的服裝穿搭。 | 實作評量 | 生涯規劃 教育 涯 J4 了解自己 的人格特 質與價值 觀。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|-------------|--|--|
| | 活動三 翻閱 「衣」Q 事件簿 | | | | 理，形塑合 宜的個人形 象。 | 【活動三】 翻閱「衣」Q 事件簿 運用造型搭配的原 理，形塑合宜的個人 形象。 | | | |
| 第九週 | 主題一、 青春魔法 師 單元二、 「衣」美 專家 活動四 「玩」美 「衣」Q 研究室 | 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。 | 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。 | 1. 省思個人 形象管理與 欣賞個人美 感。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動四】「玩」美 「衣」Q 研究室 省思個人形象管理與 欣賞個人美感。 | 高層次紙 筆評量 | 生涯規劃 教育 涯 J4 了解自己 的人格特 質與價值 觀。 | |
| 第十週 | 主題三、 青春停看 聽 單元一、 人際事務 所 活動一 朋友的模 樣 活動二 指尖下的 滑世代 | 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 | 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。 2a-IV-1 體認人際關 係的重要 性，學習人 際溝通技 巧，以正向 | 家 Db-IV-3 合宜的交友 行為與態 度，及親密 關係的發展 歷程。 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 | 1. 覺察自己 的交友傾 向，並理解 人際關係的 重要性。 2. 能分析各 種交友管道 的特色，並 探討網路交 友的風險。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 朋友的模樣 體認友誼的意義，覺 察自己的交友傾向。 【活動二】 指尖下的滑世代 分析各種交友管道的 特色，探討網路交友 的風險。 | 口語評量 | 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|---|--------------|--|--|
| | | 人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向的影響力，培養力他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。 | 的態度經營人際關係。 | 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。 | | | | 生涯規劃教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | |
| 第十一週 | 主題三、青春停看聽 單元一、人際事務所 活動三 朋友的距離 活動四 | 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 | 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。 2a-IV-1 體認人際關係的重要 | 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與 | 1. 能釐清自己的人際界線，並體認尊重他人的人際界線之必要。 2. 能建立並應用溝通進行正向互動，以經營 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 朋友的距離 釐清自己的人際界線，並尊重他人的人際界線。 【活動四】 友誼一點通 | 實作評量 口語評量 | 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 | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|---|--------------|---|--|
| | 友誼一點通 | 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，發揮正向的影響力，培養力他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 | 性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 | 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。 | 友誼。 | 應用溝通技巧，維持正向友誼關係。 | | 理性溝通與問題解決。 生涯規劃教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | |
| 第十二週 | 主題三、青春停看聽 單元二、情緒我做主 活動一 | 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， | ld-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 | 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 | 1. 瞭解情緒對每個人的重要性，並認識各種不同的情緒面向，學習覺察自己常見 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 情緒樣貌 認識各種正負向的情緒。 | 口語評量 實作評量 | 生涯規劃教育 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難， | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|--|--|
| | 情緒樣貌 活動二 情緒偵查 站 | 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，促進良好人際互動。 | 康。 | 的成因、影響與調適。 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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 | 的情緒。 2. 在各種情境中觀察不同的情緒反應，並瞭解情緒發生的原因。 | 覺察自己在事件中常出現的情緒。 【活動二】 情緒偵查站 瞭解情緒發生的原因。 瞭解情緒的不同反應。 | | 探討促全人健康與幸福的方法。 | |
| 第十三週 | 主題三、 青春停看聽 單元二、 情緒我做主 活動三 我的情緒 地圖 活動四 情緒新處 方 | 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， | ld-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。 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。 | 1. 學習用心照顧自己，並瞭解情緒對自己心理及生理的影響。 2. 學習因應自己的情緒，以及調適心情的方法。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 我的情緒地圖 用心關照自己的情緒。 瞭解情緒對自己心理及生理的影響。 【活動四】 情緒新處方 學習因應自己的情緒。 學習各種調適情緒的方法。 | 口語評量 實作評量 學習紀錄 | 生涯規劃 教育 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促全人健康與幸福的方法。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|--|--------------|--|--|
| | | 運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 | | 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 | | | | | |
| 第十四週 | 主題一、 青春魔法師 單元三、 幸福一家人 活動一 「緣」來一家人 活動二 打開時光寶盒 定期評量 | 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。 | 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。 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 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫、參與及正向家人關係的維繫。 | 1. 說出家庭發展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。 2. 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】「緣」來一家人 說出家庭發展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。 【活動二】 打開時光寶盒 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 | 口頭分享 學習紀錄 | 多元文化教育 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|------|--|--|
| | | | | | | | | 行家庭的各種活動休閒、節慶等。 | |
| 第十五週 | 主題一、青春魔法師 單元三、幸福一家人 活動三 風華人生 活動四 用心的愛 | 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。 | 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。 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 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫、參與及正向家人關係的維繫。 | 1. 經由分享訪談成果，瞭解家庭成員互動方式。 2. 檢視家庭對自我發展的影響。 3. 分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 4. 執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 風華人生 經由分享訪談成果，瞭解家庭成員互動方式。 檢視家庭對自我發展的影響。 【活動四】 用心的愛 分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係。 | 實作評量 | 多元文化教育 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 家庭教育家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執行家庭的 | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|---|----------------------|---|--|
| | | | | | | | | 各種活動 休閒、節 慶等。 | |
| 第十六週 | 主題二、 青春樂郊 遊 單元三、 戶外安全 練功坊 活動一 沙盤推演 | 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。 | 3a-IV-2 具備戶外生 活技能，提 升戶外生存 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 Ca-IV-1 戶外觀察、 追蹤、推理 基本能力的 培養與運 用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、 旅行裝備使 用及安全知 能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 | 1. 能分享戶 外活動與在 家活動的差 異，並討論 可能的意外 狀況及相關 的安全要 素。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 沙盤推演 分享戶外活動與在家 活動的差異；並討論 可能發生的意外狀況 及相關的安全要素。 | 活動參與 口語評量 學習紀錄 | 戶外教育 戶 J5 在團隊活 動中，養 成相互合 作與互動 的良好態 度與技 能。 安全教育 安 J4 探討日常 生活發生 事故的影 響因 素。 安 J11 學習創傷 救護技 能。 | |
| 第十七週 | 主題二、 青春樂郊 遊 單元三、 | 綜-J-A3 因應社會變 遷與環境風 險，檢核、 | 3a-IV-2 具備戶外生 活技能，提 升戶外生存 | 童 Cc-IV-1 戶外休閒活 動的安全、 風險管理與 | 1. 能學習戶 外活動前的 各項安全準 備及意外狀 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動二】 | 實作評量 口語評量 活動參與 | 戶外教育 戶 J5 在團隊活 動中，養 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|--|----------------------|--|--|
| | 戶外安全 練功坊 活動二 戶外安全 對策 | 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。 | 能力，並與 環境做合宜 的互動。 | 緊急事件的 處理。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、 追蹤、推理 基本能力的 培養與運 用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、 旅行裝備使 用及安全知 能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 | 況防備等相 關知識與技 能。 | 戶外安全對策 學習戶外活動前各項 安全準備，如掌握天 氣狀況、規畫雨天備 案、防備可能的意外 狀況等相關知識與技 能。 | | 成相互合 作與互動 的良好態 度與技 能。 安全教育 安 J4 探討日常 生活發生 事故的影 響因 素。 安 J11 學習創傷 救護技 能。 | |
| 第十八週 | 主題二、 青春樂郊 遊 單元三、 戶外安全 練功坊 活動三 安全急先 鋒 | 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 | 3a-IV-2 具備戶外生 活技能，提 升戶外生存 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 Ca-IV-1 戶外觀察、 追蹤、推理 基本能力的 培養與運 | 1. 能應用戶 外安全知 能，分析可 能的意外狀 況，規劃提 升戶外安全 的應變策 略。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動三】 安全急先鋒 應用戶外安全知能， 分析可能發生的意外 狀況，並規畫提昇戶 外安全與品質的應變 策略。 | 實作評量 口語評量 學習紀錄 | 戶外教育 戶 J5 在團隊活 動中，養 成相互合 作與互動 的良好態 度與技 能。 安全教育 安 J4 | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|--|--------------|--|--|
| | | 人。 | | 用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、 旅行裝備使 用及安全知 能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 | | | | 探討日常 生活發生 事故的影 響因 素。 安 J11 學習創傷 救護技 能。 | |
| 第十九週 | 主題二、 青春樂郊 遊 單元三、 戶外安全 練功坊 活動四 戶外安全 防護高手 | 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。 | 3a-IV-2 具備戶外生 活技能，提 升戶外生存 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 Ca-IV-1 戶外觀察、 追蹤、推理 基本能力的 培養與運 用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、 旅行裝備使 用及安全知 能的培養。 童 Cc-IV-2 | 1. 能整合戶 外安全知 能，評估突 發狀況的應 變成效，運 用相關繩 結，以提升 戶外活動安 全與品質。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動四】 戶外安全防護高手整 合各種戶外安全相關 知能，運用相關繩結 知能，以提升戶外活 動安全與品質。 | 實作評量 口語評量 | 戶外教育 戶 J5 在團隊活 動中，養 成相互合 作與互動 的良好態 度與技 能。 安全教育 安 J4 探討日常 生活發生 事故的影 響因 素。 安 J11 學習創傷 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|---------|--|--|
| | | | | 戶外休閒活動知能的整合與運用。 | | | | 救護技能。 | |
| 第廿週 | 主題三、青春停看聽 單元三、生涯探照燈 活動一 做自己的主角 活動二 我的 Style | 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-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，保護自己及他人。 | 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 | 1. 能表達個人興趣、能力、特質的狀態，並參與各項實作活動。 2. 能在活動中探索自己的興趣、能力、特質並覺察與生涯類型的關聯。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 做自己的主角 探索自己的興趣、性向與生涯類型的關聯。 【活動二】 我的 Style 探索自己特質與生涯類型的關聯，分析出自己的荷倫碼及生涯規劃間的關係。 | 高層次紙筆評量 | 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 | |
| 第廿一週 | 主題三、青春停看聽 單元三、生涯探照燈 活動三 打造未來之星 活動四 追夢高手 定期評量 | 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-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，保護自己及他人。 | 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 | 1. 能整合生涯類型及其它資訊，進一步探索自己生涯發展的願景，並欣賞每個人的獨特性。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 打造未來之星 運用生涯類型和其他相關資訊，擬定可能的生涯發展方向。 【活動四】 追夢高手 善用生涯相關資訊，評估自己的生涯願景，調整生涯策略，以促進個人成長。 | 高層次紙筆評量 實作評量 | 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 | |
| 第廿一週 | 定期評量/休業式 | | | | | | | | |

第二學期：

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點(學習引導內 容及實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統 整規劃 |
|------|---|---|---|--|--|--|--------------|---|-------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 主題三、 青春愛加 溫 單元一、 料理傳家 活動一 年年有餘 活動二 代代傳愛 | 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。 | 1d-IV-2 探索生命的 意義與價 值，尊重及 珍惜自己與 他人生命， 並協助他 人。 | 家 Dd-IV-1 家庭生活方 式及多元族 群文化的尊 重與悅納。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳 承與對個人 的意義。 | 1. 能積極參 與討論，探 索各地年節 料理所代表 的文化意 義，並主動 分享自己家 庭的年節料 理與背後象 徵的意義。 2. 能連結食 物與自己的 生活，從中 覺察在自己 的生命經驗 中，家人為 自己準備的 美食與自己 的關係與意 義。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 年年有餘 探索各地年節料理所 代表的文化意義。 分享自己家庭的年節 料理與背後象徵的意 義。 【活動二】 代代傳愛 覺察在自己的生命經 驗中，家人為自己準 備的美食與自己的關 係和意義。 以合宜的方式記錄家 傳菜餚食譜。 | 口語評量 學習紀錄 | 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。 | |
| 第二週 | 主題三、 | 綜-J-A1 | 1d-IV-2 | 家 Dd-IV-1 | 1. 能在採訪 | 說明活動內容及進行 | 學習紀錄 | 家庭教育 | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|--|----------------------|---|--|
| | <p>青春愛加溫 單元一、 料理傳家 活動三 家傳料理 心裡 「畫」 活動四 譜出家的 溫度</p> | <p>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。</p> | <p>探索生命的 意義與價 值，尊重及 珍惜自己與 他人生命， 並協助他 人。</p> | <p>家庭生活方 式及多元族 群文化的尊 重與悅納。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳 承與對個人 的意義。</p> | <p>家人後，蒐 集資料，選 擇有意義的 家傳料理， 製作並紀錄 屬於家庭味 道的菜餚， 在過程中探 索家傳料理 對自己與家 庭的意義與 價值。 2. 能藉由分 享自己的家 傳菜，欣賞 他人的家傳 料理，體會 並連結自己 與家庭文化 傳承的意義 與價值，思 考未來傳承 的方法。</p> | <p>方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動三】 家傳料理心裡「畫」 運用烹調能力，製作 傳家料理並記錄過 程。 在製作、記錄與訪談 家人的過程中探索家 傳料理對自己與家庭 的意義及價值。 【活動四】 譜出家的溫度 藉由分享自己與欣賞 他人的家傳料理卡， 瞭解個人與家人文化 傳承的關係。 省思家傳料理對於家 庭文化傳承與自己的 意義及價值。</p> | <p>實作評量</p> | <p>家 J3 了解人際 交往、親 密關係的 發展，以 及溝通與 衝突處 理。</p> | |
| <p>第三週</p> | <p>主題三、 青春愛加 溫 單元二、 傾聽心的</p> | <p>綜-J-B1 尊重、包容 與欣賞他 人，適切表 達自己的意</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與 家人溝通的 方式，增進 經營家庭生</p> | <p>家 Da-IV-1 家人溝通與 情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同</p> | <p>1. 能表達個 人家庭中的 生活經營經 驗。 2. 能覺察經</p> | <p>說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 家人互動二三事</p> | <p>口語評量 學習紀錄</p> | <p>家庭教育 家 J5 了解與家 人溝通互 動及相互</p> | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | <p>聲音 活動一 家人互動 二三事 活動二 心的彼端</p> | <p>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。</p> | <p>活的能力。 角色的需求 與合宜的家 人互動。 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。 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。</p> | <p>營家庭生活 所需的各種 能力。</p> | <p>能表達自己與家人互 動的情形。 【活動二】 心的彼端 練習同理家人的需求 並適切表達自己的意 見與感受。</p> | | <p>支持的適 切方式。 家 J6 覺察與實 踐青少年 在家庭中的角色責 任。</p> | | |
| <p>第四週</p> | <p>主題三、 青春愛加 溫 單元二、 傾聽心的 聲音 活動三 在對話中 成長</p> | <p>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。</p> | <p>2a-IV-3 覺察自己與 家人溝通的 方式，增進 經營家庭生 活的能力。</p> | <p>家 Da-IV-1 家人溝通與 情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同 角色的需求 與合宜的家 人互動。 家 Db-IV-2 家庭的發 展、變化與 逆境調適，</p> | <p>1. 能擬訂增 進經營家庭 生活之各種 行動策 略。</p> | <p>說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動三】 在對話中成長 分析各種與家人溝通 的模式。 找出並運用有效溝通 方法，正向解決家人 互動問題。</p> | <p>實作評量</p> | <p>家庭教育 家 J5 了解與家 人溝通互 動及相互 支持的適 切方式。 家 J6 覺察與實 踐青少年 在家庭中的角色責</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--------------------------------------|---|-----------------------------|---|------|--|--|
| | | | | 以及家人衝突的因應。 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。 | | | | 任。 | |
| 第五週 | 主題三、 青春愛加溫 單元二、 傾聽心的 聲音 活動四 愛的連線 | 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。 | 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力。 | 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 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。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正 | 1. 能擬訂與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動四】 愛的連線 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。 | 實作評量 | 家庭教育家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|----------------------------|-------------------------|---|--|--------------|----------------------------------|--|
| | | | | 向經營人際關係。 | | | | | |
| 第六週 | 主題三、 青春愛加溫 單元三、 愛家進行曲 活動一 親愛地圖 活動二 愛的通關密語 | 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。 | 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 | 家 Db-IV-1 家人溝通與情感表達。 | 1. 能表達個人家庭中的生活經營經驗。 2. 能覺察經營家庭生活所需的各種能力。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 親愛地圖 表達個人家庭中的生活經營經驗。 【活動二】 愛的通關密語 覺察經營家庭生活所需的各種能力。 | 口語評量 實作評量 | 家庭教育家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 | |
| 第七週 | 主題三、 青春愛加溫 單元三、 愛家進行曲 活動三 愛的存摺 活動四 讓愛久一點 定期評量 | 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。 | 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 | 家 Db-IV-1 家人溝通與情感表達。 | 1. 能擬訂增進經營家庭生活之各種行動策略。 2. 能擬訂與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 愛的存摺 擬定增進經營家庭生活之各種行動策略。 【活動四】 讓愛久一點 擬定與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。 | 實作評量 | 家庭教育家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 | |
| 第八週 | 主題二、 | 綜-J-C3 | 1c-IV-2 | 輔 Cb-IV-2 | 1. 能指出性 | 說明活動內容及進行 | 口語評量 | 性別平等 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|---|-------------------------|--|--|
| | 青春觀察家 單元一、 性別跨時代 活動一 性別思辨力 活動二 睜開性別之眼 | 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。 | 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。 | 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。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 | 別刻板印象的情形。 2. 能覺察多元性別特質，並突破性別刻板印象，接納自我與他人的多元性別特質和專長。 | 方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 性別思辨力 檢視生活中的性別刻板印象，解析媒體所傳遞的性別刻板印象，並學會 4F 反思性別刻板印象。 【活動二】 睜開性別之眼 認識臺灣性別平等教育的起源，具備尊重與接納多元性別差異的態度，並進行適性化的生涯規劃。 | 實作評量 | 教育 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 | |
| 第九週 | 主題二、 青春觀察家 單元一、 性別跨時代 活動三 | 綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現 | 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。 3c-IV-2 | 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 | 1. 能按自己的特質與興趣，規劃未來的發展及職業的選擇，並能說明其理由。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 性別職業萬花筒 學習身體自主權的議題，維護自我和人我 | 口語評量 實作評量 高層次紙筆評量 | 性別平等教育 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|--------------|--|--|
| | 性別職業 萬花筒 活動四 性別平等 進行式 | 多元社會中 應具備的生 活能力。 | 展現多元社 會生活中所 應具備的能 力。 | 索未來的發 展。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性 別差異。 | 2. 能運用所 學的性別平 等知能於生 活情境，進 行正向的改 變行動。 | 的身體界線。 【活動四】 性別平等進行式 實踐破除性別偏見與 歧視的行動，維持性 別人格尊嚴與落實生 涯發展的性別地位實 質平等。 | | 特質與性 別認同。 性 J2 釐清身體 意象的性 別迷思。 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。 | |
| 第十週 | 主題二、 青春觀察 家 單元二、 愛情四季 活動一 愛情來了 活動二 尊重的開 始 | 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 | 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。 2a-IV-2 培養親密關 係的表達與 處理知能。 | 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重 與善待各種 生命。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別 互動與態度 的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的 問題解決、 危機因應與 克服困境的 | 1. 面對情竇 初開的自 己，表達自 我的想法與 態度。 2. 在愛情中 學習尊重自 己與對方， 覺察自己的 價值觀與交 友行為是否 恰當。 | 說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 愛情來了 學習面對情竇初開的 自己，該如何因應。 【活動二】 尊重的開始 在愛情中學習尊重自 己與對方。 | 口語評量 實作評量 | 性別平等 教育 性 J4 認識身體 自主權相 關議題， 維護自己 與尊重他 人的身體 自主權。 性 J11 去除性別 刻板與性 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|---|---|---|--------------------------|---|------|--|--|
| | | 能力豐富生活，與個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。 | | 方法。 | | | | 別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 | |
| 第十一週 | 主題二、青春觀察家 單元二、愛情四季 活動三 和平的結 | 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 | 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 | 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度 | 1. 分析自己的交友行為，發展合宜的行為與態度。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 和平的結束 在愛情中學習和平分手，好聚好散。 | 口語評量 | 性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己 | |

| | | | | | | | | | |
|------|------|--|-------------------------------------|--|---------|-----------|------|---|--|
| | 束 | 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，與個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。 | 人際關係。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 | 的培養。 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。 | | | | 與尊重他人的身體自主權。 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。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 | |
| 第十二週 | 主題二、 | 綜-J-B1 | 2a-IV-1 | 輔 Ac-IV-2 | 1. 實踐合宜 | 說明活動內容及進行 | 實作評量 | 性別平等 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p>青春觀察家 單元二、 愛情四季 活動四 好好愛自己</p> | <p>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，與個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。</p> | <p>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。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。</p> | <p>珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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。</p> | <p>的交友方式，練習表達自己的情感並好好愛惜自己。</p> | <p>方式，並引導學生依活動內容進行 【活動四】 好好愛自己 體認生命中的各項情感，並學習用正向態度經營。</p> | | | <p>教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 生命教育 生 J4</p> | |
|--|--|--|---|--------------------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|--|---|---|--|---|--------------|---|--|
| | | | | | | | | 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 | |
| 第十三週 | 主題二、青春觀察家 單元三、職業面面觀 | 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，保護自己及他人。 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。 | 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 | 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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 | 1. 透過活動瞭解目前社會上的職業現況，並從中挑選出已有興趣和不感興趣的職業。 2. 運用科技網路搜索職業資訊，並透過實際訪談活動，瞭解這些職業的內容並分享工作的甘苦談。 | 說明活動內容及進行式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 繽紛職業秀 瞭解現今社會中的各類行業。 【活動二】 職業大進擊 分析自己期待從事的行業，以及目前條件的差距和職場倫理。 | 口語評量 實作評量 | 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |
| 第十四週 | 主題二、青春觀察家 | 綜-J-A3 因應社會變 | 1c-IV-2 探索工作世 | 輔 Cb-IV-2 工作意義、 | 1. 運用活動來瞭解職業 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依 | 口語評量 實作評量 | 生涯規劃教育 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|---|----------------------|--|--|
| | <p>家 單元三、 職業面面 觀 活動三 職業世界 活動四 我的未來 我做主 定期評量</p> | <p>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 護自己及他 人。 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。</p> | <p>界與未來發 展，提升個 人價值與生 命意義。 1c-IV-3 運用生涯規 劃方法與資 源，培養生 涯抉擇能 力，以發展 個人生涯進 路。</p> | <p>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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的 試探與資訊 統整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整 合運用。</p> | <p>所需的專業 素養，並體 會工作對個 人的生涯意 義。 2. 運用活動 來評估職業 工作的狀 況，透過活 動規劃個人 未來的生涯 進路選擇。</p> | <p>活動內容進行 【活動三】 職業世界 想像未來職業世界的 變化，及對人類的影 響。 【活動四】 我的未來我做主 探索職業變化與自我 的關聯，以及應有的 準備。</p> | <p>高層次紙 筆評量</p> | <p>涯 J3 覺察自己 的能力與 興趣。 涯 J6 建立對於 未來生涯 的願景。</p> | |
| 第十五週 | <p>主題一、 青春探險 隊 單元一、 野外探險 不冒險 活動一 要登山不 要「難」 活動二</p> | <p>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</p> | <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>童 Ca-IV-1 戶外觀察、 追蹤、推理 基本能力的 培養與應 用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活 動的安全、 風險管理與</p> | <p>1. 能表達生 活中的危險 情境，參與 保護自己或 他人的活 動。 2. 能探究生 活中危險情 境的成因， 並蒐集保護</p> | <p>說明活動內容及進行 方式，並引導學生依 活動內容進行 【活動一】 要登山不要「難」 分享登山活動對人類 的吸引力及登山經 驗。 討論登山活動中可能 發生的危險情境</p> | <p>口語評量 學習紀錄</p> | <p>品德教育 品 J8 理性溝通 與問題解 決。 防災教育 防 J4 臺灣災害 預警的機 制。</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|---------------|-----------|--|--|------------------|---|--|--|
| | <p>危機就是轉機</p> | <p>值。</p> | | <p>緊急事件的處理。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全之能的培養。 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。</p> | <p>自己或他人的方法。</p> | <p>【活動二】 危機就是轉機 探究登山活動中各種危險情境的成因。 找出保護自己或他人的方法。</p> | <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 戶外教育 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> | |
|--|---------------|-----------|--|--|------------------|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|---|---|--|--|----------------------------------|---|--|
| <p>第十六週</p> | <p>主題一、青春探險隊 單元一、野外探險不冒險 活動三「環」抱山林不畏懼 活動四順利生存有法寶</p> | <p>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。</p> | <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>童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與應用。 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 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全之能的培養。 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。</p> | <p>1. 能分析生活中人為或自然環境的各種風險，並規劃危機因應的策略。 2. 能評估生活中人為或自然環境的各種風險，選用合宜的策略以解決問題並保護自己或他人。</p> | <p>說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 「環」抱山林不畏懼 分析登山活動中的各種風險。 提出基本預防及危機因應的策略。 【活動四】 順利生存有法寶 評估登山活動中的各種風險。 因應風險危機的處理，選用適當的策略以解決問題並保護自己或他人</p> | <p>口語評量 學習紀錄 高層次紙筆評量</p> | <p>品德教育 品 J8 理性溝通與問題解決。 防災教育 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 戶外教育 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測</p> | |
|-------------|--|--|---|---|--|--|----------------------------------|---|--|

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|----------------------|--|--|
| | | | | | | | | 量、紀錄的能力。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 | |
| 第十七週 | 主題一、 青春探險 隊 單元二、 野地生存 絕技 活動一 絕處逢生 活動二 保溫保暖 保平安 | 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。 | 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。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 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。 | 1. 能表達生活中的危險情境，參與保護自己或他人的活動。 2. 能探究生活中危險情境的成因，並蒐集保護自己或他人的方法。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 絕處逢生 能表達野外可能發生的危險情境。 能瞭解野外活動危機預防與應變的重要性。 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動二】 保溫保暖保平安 能瞭解失溫的意義、危險性及因應方法。 能學習各種保暖禦寒 | 口語評量 活動參與 學習紀錄 | 戶外教育 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。 安全教育 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|---|-------------------------|--|--|
| | | | | | | 的方法，以預防失溫。 | | | |
| 第十八週 | 主題一、青春探險隊 單元二、野地生存絕技 活動三 點燃希望之火 活動四 野地建築師 | 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。 | 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。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 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。 | 1. 能分析生活中人為或自然環境的各種風險，並規劃危機因應的策略。 2. 能評估生活中人為或自然環境的各種風險，選用合宜的策略以解決問題並保護自己或他人。 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 點燃希望之火 能因應各種危險情況，發出求生訊號。 能運用野外生火技巧實際生火，製造火訊號及保暖。 【活動四】 野地建築師 能分析野外風險，選擇適合的緊急避難所搭建位置。 能選用合宜應變策略並運用自然資源，搭建緊急避難所。 | 學習紀錄 實作評量 高層次紙筆評量 | 戶外教育 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。 安全教育 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | |
| 第十九週 | 主題一、青春探險隊 單元三、野外求生看過來 活動一 野外飲食 | 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 | 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 | 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、 | 1. 能說出野外活動覓食與收集安全飲水的經驗。 2. 能運用媒體資源辨識可食植物、 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動一】 野外飲食知多少 能分享野外活動過程中，覓食與收集安全飲水的經驗。 | 口語評量 學習紀錄 高層次紙筆評量 | 戶外教育 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|---------|--|--|
| | 知多少 活動二 Z 世代神農氏 | 用最佳策略，保護自我與他人。 | 人。 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。 | 追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 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。 | 蒐集野外濾水器製作方法。 | 【活動二】 Z 世代神農氏 能搜集野外濾水器製作方法、辨識可食植物。 | | 積極面對挑戰的能力與態度。 | |
| 第廿週 | 主題一、 青春探險隊 單元三、 野外求生 看過來 活動三 新世紀野炊達人 活動四 野外求生 動手做 | 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。 | 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。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通 | 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Da-IV-1 | 1. 能執行選用無具炊具與菜單，並討論、規劃分工與友善環境的炊事方式。 2. 能整合運用無具炊事知能，執行友善環境的炊事活動，提升野外休 | 說明活動內容及進行方式，並引導學生依活動內容進行 【活動三】 新世紀野炊達人 能執行選用無具野炊菜單與規劃野炊分工。 【活動四】 野外求生動手做 能以友善環境的方式，執行無具野炊活動。 | 高層次紙筆評量 | 戶外教育 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|--|----------------|--|-----------|--|--|--|--|
| | 定期評量 | | 與合作，並負責完成分內工作。 | 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 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。 | 閒活動的樂趣品質。 | | | | |
| 第廿一週 | 定期評量/休業式 | | | | | | | | |