

114 學年度嘉義縣民雄國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：綜合活動領域教學團隊(表十一之一)

一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☐健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☒綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：翰林版第1冊 第2冊

三、本領域每週學習節數：3 節

四、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	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	主題一當 我們童在 一起 單元一攜 手童行	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	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。	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	1. 能克服害 羞認識較不 熟悉的同 學，發現彼 此的異同， 互相了解。 2. 藉由挑戰 活動，培養 對團隊的認 同感，以及 伙伴間的默 契，增加團 隊向心力， 培養對團體 與自我的認 同感，並運	一、教師引導與說明 1. 請製作自己的名片 卡，寫下自我介紹的 資訊。 2. 找幾個不太熟的同 學交換名片，互相介 紹後，彼此分享進入 國中校園的第一印 象。 3 教師發名片卡，一人 五張（數量可視班級 人數彈性調整），每個 人的五張名片中，每 一張都寫上自己的姓 名，並在名片中列出 自己認為重要的幾個	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與 和諧人際關 係。	

		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。		行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	用分工的技巧改善團體活動。	資訊。 4 鼓勵學生可以在名片上增添想要讓同學們認識的資訊。 5 名片交流站 二、撲克找拍檔 三、同心圓疊紙杯			
第二週	主題一當我們童在一起 單元一攜手童行	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。	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	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	1. 能克服害羞認識較不熟悉的同學，發現彼此的異同，互相了解。 2. 藉由挑戰活動，培養對團隊的認同感，以及伙伴間的默契，增加團隊向心力，	單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、品行兼優就是我 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動進行 二、無生動令計時賽 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 (四)教師總結歸 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	團體效能。	童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	培養對團體與自我的認同感，並運用分工的技巧改善團體活動。	單元一：攜手童行 〈活動 2〉我的最佳拍檔（續上節） 一、小隊精神展現 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 1. 小隊進行討論與規畫。 2. 各小隊可在設計完小隊歌曲、小隊歡呼的內容後，先提供給教師檢閱，讓教師針對各隊的問題個別給予回饋，再進行實際練習活動。 （三）教師總結歸納 ~本節結束~ 單元一：攜手童行 〈活動 3〉品行兼優就是我 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】			
--	--	---	--------------	--	-------------------------------------	---	--	--	--

						品德教育： 1. 理解和尊重多樣性的差異，使我們更容易融入群體。 2. 透過活動的設計與反思，學生不僅體會到溝通合作的技巧與重要性，還能在實踐中提升自我與人際關係的和諧程度，為班級營造積極、正向的氛圍。			
第三週	主題一當我們童在一起 單元二遇見・Scout	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。	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	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。 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	讓學生了解童軍發展的重要內涵，並且引導連結至生活實例中，使學生了解童軍與生活是具有關聯性的。	單元二：遇見・Scout <活動 1>童軍訓練之路 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 （一）仔細觀看老師提供的 24 張物品圖片。（只能觀看，不能動筆記錄） （二）請同學在一分鐘內默記這 24 張物品圖片。 （三）一分鐘後，老師	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	團體效能。	童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		收起物品圖片，將你記得的圖片名稱填寫至表格中。 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout <活動 1>童軍訓練之路（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師總結歸納 四、記號大祕寶 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 1. 小隊伙伴根據課本上的各種記號進行討論與分享。 2. 教師提供更多不同形式的「追蹤記號」讓學生認識與思考。 五、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout <活動 1>童軍訓練之路（續上節） 一、記號大祕寶			
--	--	---	-------	--	--	--	--	--	--

						(一) 教師引導與說明 (二) 活動規則與說明 1. 小隊伙伴們先討論與認識以下記號。 2. 依照老師設置的記號找到任務信件。 3. 完成信中任務返回教室向老師回報。 (三) 活動進行 (四) 活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生能在活動中深化對溝通合作與和諧人際關係的理解，並體會到童軍精神中所蘊涵的品德教育核心價值。			
第四週	主題一當我們童在一起 主題二吾愛吾校	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最	童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運	1. 結合社會領域地理科所學與地圖相關知能進行跨科整	單元二：遇見・Scout <活動 2>白浪島奇遇記 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明	學生自評 學生互評 教師評量	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原	社會領域地理科

	單元二遇見・Scout 單元一地圖搜查線	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。	佳處理策略，以保護自己或他人。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 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。	合。 2. 了解地圖上所提供的各類資訊。 3. 能適切選擇合用的地圖，以解決生活上的問題。 4. 能知道各種生活中常見地圖的功能及所提供的訊息（整合知識、技能與態度）。 5. 能根據使用的目的，選擇合用的地圖（情境化、脈絡化學習）。	三、教師總結歸納 （一）4F 思考法」 1. 事實(Fact) 2. 感覺(Feel) 3. 發現(Find) 4. 將來(Future) （二）活動小省思 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout（續上節） <活動 2>白浪島奇遇記 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師總結歸納 （一）4F 思考法」 1. 事實(Fact) 2. 感覺(Feel) 3. 發現(Find) 4. 將來(Future) （二）活動小省思 ~本節結束~ 單元一：地圖搜查線 <活動 1>地圖追追追 一、教師引導與說明 二、活動進行		因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防災教育 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類	
--	------------------------------------	--	---	--	---	---	--	--	--

					三、教師總結歸納 (一) 活動小省思 (二) 總結 <活動 2>超人指路 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、導航「五」最行在地圖上找到位置之後，就可以利用地圖上的資訊試著規畫路線了！ 四、這路上最美的風景 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過設計，學生不僅能深入理解童軍精神的內涵，也能在實踐中培養合作、領導與人際和諧的能力，進一步將品德教育融入日常生活。 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可		型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
--	--	--	--	--	---	--	--------------------------------	--

						能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦(如地震、火災或颱風)，要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。			
第五週	主題二 吾愛吾校 單元二 美好的校園時代	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-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 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 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。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美	單元二：美好的校園時代 <活動 1>校園仙蹤 一、教師引導與說明 (一) 引起動機 (二) 教師說明 二、活動規則與說明 (一) 活動說明 1. 根據校園平面圖的路線，依序進行踏察。 2. 將校園中，有校徽、設置有滅火器的地點標示在校園平面圖上。	學生自評 學生互評 教師評量	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防災教育 防 J7 繪製校園的防災地圖並	

					與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	3. 將各類校園特色標記在校園平面圖中，並且規畫出各類校園之最（危險、美麗、安心、快樂、補給站……）的路線。 4. 將校園中需改進或需注意的地方，用紅筆標示在地圖上。 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動1>校園仙蹤(續上節) (二)在進行踏查前： 1. 以小隊為單位進行活動不脫隊。 2. 不破壞或移動校園的設施。 3. 不喧嘩吵鬧、遵守秩序不妨礙他人學習。 4. 隨身攜帶活動相關物品，證明在上綜合活動課。 5. 最遲必須在下課鐘		參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 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。	
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--

					響前五分鐘到達最後一站，鐘響後，請以最快的速度回到現在的集合位置。 三、教師總結歸納 （一）問題思考 （二）補充說明 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動1>校園仙蹤(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦(如地震、火			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						災或颱風)，要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。			
第六週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代	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-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 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 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。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮	單元二：美好的校園時代 〈活動1〉校園仙蹤(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、活動進行(參考) (一) 全校最高的建築物。 (二) 校園有紅、白相間的色系。 (三) 校園新長出的嫩綠芽。 (四) 在草叢間活動的校犬黑妞。 (五) 全校最悅耳的聲音。 (六) 傾聽自然的聲音。 (七) 要仔細聽才能	學生自評 學生互評 教師評量	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防災教育 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項	

					或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	聽到的聲音。 (八) 校園外救護車的聲響。 (九) 全校最軟的東西。 (十) 全校最刺而不傷人的東西。 (十一) 全校最凹凸不平的是運動場上的草地。 (十二) 觀察全校最令人飢腸轆轆的味道時。 (十三) 全校最芳香的味道。 (十四) 全校最臭的味道在地下室公廁，同時也是最黑暗的角落。 (十五) 全校最讓人感到心情愉快的地方是療癒步道。 (十六) 全校最讓人感到不舒服的地方。 (十七) 全校最讓人感到平靜的地方是輔		避難器具的正確使用方式。 環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 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。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					導處。 (十八) 全校最讓人感到安心的地方。 三、教師總結歸納 (一) 教師提問 (二) 活動小省思 (三) 總結 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 (續上節) 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在校園或			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						住家中，哪些地方可能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦(如地震、火災或颱風)，要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。			
第七週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代(定期評量)	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-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 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 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。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發	單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸 一、教師引導與說明 教師可以搭配小隊要做安全標示的物品進行照片的準備，在小隊回答出該物品時，可以要求學生說出該物品的使用狀況，且教師視情況進行適切的補充。 1. 滅火器	學生自評 學生互評 教師評量	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防災教育 防 J7	

					現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	2. 緩降機 3. AED 4. 緊急求救鈴 5. 煙霧偵測器 6. 消防栓 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸（續上節） 二、活動進行 聽完同學的分享後，想一想，對於校園環境中有安全顧慮或美中不足的地方，學校已經做了哪些預防及改善的措施？成效如何？我們還可以為學校做些什麼呢？ 1. 校園有毒植物辨識 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸（續上節） 一、教師引導與說明		繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 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。	
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--

						二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。			
第八週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	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。	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。	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 1>選衣召喚術 一、活動說明 二、活動進行-選衣召喚術 (一)以小隊為單位，選擇一個情境。可依照課本的情境來分配，或自創其他情境及角色。 (二)請小隊思考，這些人物在此情境時，有哪些特殊需求，需要的衣物特性為何。 (三)請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己或家人會選	學生自評 學生互評 教師評量	環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

					擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣物。 (四)請小隊討論,除了自己家中會選擇的衣物外,是否還有其他合適的衣物呢? (五)與全班分享小隊討論的結果,說明選擇的理由。 (六)小隊報告後,請同學提問,並由小隊或老師補充說明。 (七)教師提問引導學生思考,並鼓勵學生自由發表:在不同情境時你所選擇的衣物,是否有發現什麼呢? 三、活動小省思與小結 四、教師總結歸納 (一)教師總結今日上課內容。 (二)為下一節課要觀察衣物的標示,請學生回家準備一件衣			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					物或布製品。教師可讓學生自行攜帶，亦可以小隊為單位規定攜帶不同情境下會使用到的布製品，或不同種類的衣物。 ~本節結束~ 單元一：衣 Q 養成計畫 〈活動 2〉衣料辨認術-觀察洗標 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標： 1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？ 2. 哪些是政府規定一定需要標示的事項呢？ （1）國內產製者，應標示製造廠商名稱及地址；其為進口者，應標示進口廠商名稱及地址。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(2) 尺寸或尺碼。 (3) 生產國別(產品主要製程地之生產國別)。 (4) 纖維成分或填充物成分。 (5) 洗燙處理方法。 (二) 教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料，將衣料上的洗標資訊抄寫在課本。 ~本節結束~ 單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-衣物材質辨識(續上節) 三、活動說明 你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？你認為是什麼因素讓你有這樣的感覺？請利用各種感官體驗這件衣服，並參考課本的衣 Q 魔法卡原料、織法、洗			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						標的資訊，和小隊伙伴討論不同織物的材質、織法與特性。 四、活動進行 五、活動小省思與小結 （一）活動小省思 （二）小結 ~本節結束~			
第九週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫 單元二衣物保養	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。	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。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢	單元一：衣 Q 養成計畫 〈活動 2〉衣料辨認術-認識機能衣物（續上節） 六、活動說明 七、活動進行 （一）教師提問 （二）教師說明 （三）教師引導同學與小隊伙伴分享家中機能性織物種類穿著的時機、穿起來感覺如何，並鼓勵同學分享在網路上搜尋到的機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小	學生自評 學生互評 教師評量	環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

					視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 〈活動 1〉洗衣的修練 一、活動說明，洗衣經驗分享 二、活動進行 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 〈活動 1〉洗衣的修練 （續上節） 四、活動說明 （一）教師引導學生分享 （二）教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。 （三）以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？ （四）藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 1. 學生從洗衣行為中了解其對環境的影響，並學習採取行動。 2. 鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。			
第十週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 五、活動進行 （一）教師引導各小	學生自評 學生互評 教師評量	環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然	

		家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	要事務。	常見織品的認識與手縫技巧應用。	生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	隊小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。(二)小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三)小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動1>洗衣的修練-洗衣四部曲(續上節) 七、活動說明 (一)教師說明活動方式:小組依照洗衣步驟的順序上臺分享或實作該階段的注意事項。 八、活動進行-檢查衣物： 九、活動小結		環境的倫理價值。	
--	--	---------------------	------	-----------------	---	---	--	----------	--

						~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練- 洗衣四部曲(續上節) 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十一、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。			
第十一週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 一、活動說明 二、活動進行 1. 衣物收納困擾分享	學生自評 教師評量	環境教育 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然	

		家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	要事務。	常見織品的認識與手縫技巧應用。	生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	2. 收納妙招大公開 3. 收納改善實作 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗（續上節） 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？ 3. 衣物收納改善成果分享 六、活動小省思及小結 七、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 手縫法寶待 一、活動說明 二、活動進行 1. 針線盒分類		環境的倫理價值。	
--	--	---------------------	------	-----------------	---	--	--	----------	--

						2. 縫法練習 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 1. 鼓勵學生與家人共同進行衣物整理，分享學習到的收納妙招，並探討如何減少過度消費。 2. 鼓勵學生分享自己的收藏成果與環保心得，並制定減少購買不必要的衣物的計畫。 3. 學生可以從日常生活的衣物整理和收納中，培養環保意識，實現個人行動對環境保護的正面影響。			
第十二週	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2	單元一烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作情境，討論	單元一：烹調「硬」實力 〈活動 1〉環境探索 一、活動說明 二、活動進行	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	單元二料理起手式	家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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。	飲食的製備與創意運用。	並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。 2. 覺察自己的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。 單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人	1. 觀察廚房配置 2. 烹飪教室使用守則 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元一：烹調「硬」實力 <活動 2>器具再發現 一、活動說明 二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養 三、活動小省思與小結 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 <活動 1>不知不可~烹調步驟的教學 一、活動說明 二、活動進行-烹調技術探索 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：		安全教育 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 家庭教育 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	
--	----------	---------------------	--	-------------	---	---	--	--	--

					經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	1. 鼓勵學生回家觀察自家廚房，並提出可改善的要點；同時與家人分享廚房安全守則。 2. 鼓勵學生回家觀察家中電器的使用和維修情況，並與家人討論是否有改進空間。 3. 鼓勵學生在家中嘗試簡單的食譜，並記錄完成過程與家人分享心得。			
第十三週	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式 (定期評量)	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	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	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。	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣(續上節)	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安全教育 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 家庭教育	

		務。	定與運用。		探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	一、活動說明 二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 活動三：食材保存術 一、活動說明-食品保存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 鼓勵學生與家人共同參與實際購物，並分享心得和觀察到的改進點。 2. 鼓勵學生在日常生	家 J9 家庭資源與個人生活目標。	
--	--	----	-------	--	---	---	----------------------	--

						活中實踐中學習知識，例如與家人討論購物計劃，並參與實際的選購過程。 3. 鼓勵學生與家人共同嘗試改善家中的食物保存方式，並分享成果。			
第十四週	主題四料理新鮮人 單元三新鮮上菜	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。	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。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調	單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 <活動 2>展現廚藝 一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考 二、活動進行（ 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安全教育 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 家庭教育 家 J9 家庭資源與個人生活目標。	

					實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。	四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 活動三：回顧與檢討 一、活動說明 二、活動進行-意見發表 三、活動小省思 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 鼓勵學生在家中實踐分工合作，與家人分享烹飪成果。 2. 建議學生與家人共同訂定目標餐點，並記錄過程中的分工與合作經驗。 3. 鼓勵學生設計自己的創意食譜，作為未來展示的參考。			
第十五週	主題五國 中新時代 單元一國	綜-J-C2 運用合宜 的人際互	2b-IV-1 參 與各項團體 活動，與他	輔 Dc-IV-2 團體溝通、 互動與工作	透過活動探索國中、國小階段的差	單元一：國中生友會 <活動 1>新班集合啦 一、教師引導與說明	學生自評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與	

	中生友會	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。 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。	人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	(一)時光飛逝，一轉眼已經從國小畢業邁入新階段了，誠摯歡迎你進入國中生活。不論國小生活擁有什麼樣的經驗，到了國中就是個嶄新的開始，以下有幾個問題讓我們一同來思考，然後就來打造屬於我們自己的國中生活吧！ (二)讓學生左右小聲討論，思考課本頁 92 之問題。 二、活動進行 三、打造主題班級 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1. 在座位附近的同學打招呼問好。 2. 挑選以下材料與同學進行互動，將所蒐集的材料記錄下來。 (三)活動進行 (四)活動小省思		和諧人際關係。	
--	------	---	--	---	---------------------------	---	--	---------	--

					~本節結束~ <活動2>國中、國小不一樣 一、教師引導與說明 認識同學後，你覺得國中生活和國小有哪些不同呢？周遭的親朋好友對你的期待有什麼不一樣嗎？想一想，你的國中生活出現哪些變化？請參考以下活動說明，和全班一起體驗「國中國小不一樣」活動吧！ 二、活動進行 (一)教師請學生參考課本第94頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 請與座位旁的同學在6分鐘內討論出國中、國小差異之處並記錄下來。 2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣，帶領學生練習「國中			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						國小不一樣」活動口訣。 3. 練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。 4. 完成活動後，教師再引導全班回顧活動中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。 （二）全班依上述順序進行活動。 ~本節結束~			
第十六週	主題五國中新時代 單元二校園交流站	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	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個	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-2 團體溝通、互動與工作效能的提	1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。 2. 透過訪問教師活動的	單元二：校園交流站 〈活動 1〉校園進行曲 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）教師將各處室題號卡貼在黑板上，每題分數不同。 （二）教師自行運用抽籤方式，先由一個小組選題，並唸出題	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	人正向影響，並提升團體效能。	升。	進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。 3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。	目內容，小組討論 5 秒鐘，由小組代表說出答案。 (三) 小組答對，則將題號卡給該小組；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小組選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。 (四) 最後各小組將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小隊為優勝。 (五) 全班依上述順序進行活動。 (六) 活動小省思 三、教師總結歸納 ~本節結束~ <活動 2> 資源伴我行 1. 教師引導與說明 1. 教師介紹各處室組別職掌 二、活動進行 (一) 活動規則與說明 (二) 活動小省思			
--	--	---------------------	----------------	----	--	---	--	--	--

						三、資源攻略筆記 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 ~本節結束~			
第十七週	主題五 國中新時代 單元三 國中萬事通	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。	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。 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。	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-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 透過活動引導學生思考國中想完成的目標。 2. 透過活動協助學生了解各類學習資源，並了解資源運用的方法。 3. 透過資源分享協助學生運用資源，並予以在日常生活實踐。	單元三：國中萬事通 <活動 1>我的國中藍圖 一、教師引導與說明 二、活動進行（35 分鐘） （一）教師說明進行方式： 1. 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段可能會面臨哪些議題的挑戰，有時間館、學習館、健康館、情緒館、人際館、家庭館、其他館，教師選擇七個館的桌長。 2. 請小隊輪流到每個咖啡館進行討論（桌長不動）。 3. 小隊依教師時間規	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					定，到各館後，由桌長帶領討論，針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。 4. 小隊分別到各館完成討論後，停留在最後一個館，接下來進行全班分享。 5. 請同學思考如果要在國中三年完成這些目標，自己應該要做甚麼準備，並與小組伙伴分享。 （二）各小隊進行討論與分享。 （三）教師提問： 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元三：國中萬事通 <活動 2>咖啡館探索 一、活動說明 上週我們討論了想在國中階段完成的目標，接下來我們進一步探討各咖啡館議			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					題，從中獲得更多元的學習。 二、活動進行 (一)時間咖啡館探索 教師引言 1. N 字法則： (1)教師說明 (2)教師說明範例 2. 番茄鐘工作法： (1)教師說明 番茄鐘工作法 (2)教師說明範例 3. 實用時間管理 app (1)實用 app 介紹 4. 活動小省思 備註：教師可以事先借好平板，在教師介紹 APP 內容及功能後，讓學生操作練習。 ~本節結束~ 單元三：國中萬事通*2 <活動 2>咖啡館探索 人際館/情緒館/家庭館			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					談尊重：教師說明進入國中階段代表著青少年傾向遠離父母，靠近同儕，在互動過程中，難免會遇到不愉快的事情，但對彼此的尊重卻是不可少。 情境探討： (1)教師以三個例子讓同學思考： (2)請小組討論及分享 a. 如果你是當事人，若遇到這些情境，你的感覺是什麼？你會如何因應呢？ b. 分享遇過或聽過哪些不被尊重的經驗？ c. 學習尊重他人，可以怎麼做？ 教師進行此館的統整與小結。 <活動 3>咖啡館實踐 一、活動說明 (一)教師引言：經由			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						這單元的學習，我的成長如何呢？有哪些是仍需要努力及繼續行動的呢？一起來探索。 活動進行 咖啡館的滿意度 分享與討論 請小組成員分享及討論： 三、小結 教師小結 ~本節結束~			
第十八週	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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-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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。	單元一：神秘魔法石 <活動 1>我的神秘書櫃 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）詢問各小組討論的結果，將學生分享於小組中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。 （二）活動小省思 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	生涯規畫教育 涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。	

					3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃（續上節） （三）教師說明，進行步驟： 1 教師引導各小組以不重複為前提，請小組準備一項認識自己的方式。 2 教師請各小組將準備好的資料書寫於小卡中，並在小組上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。 3 提醒學生蒐集各小組製作的小卡，並將小卡留存於之後第88頁神祕之窗的活動中使用。 三、活動小省思 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 <活動 2>拼出我自己 一、教師引導與說明			
--	--	--	--	--	-----------------------------------	---	--	--	--

						二、活動進行 (一)教師說明活動進行方式： 1. 教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。 2. 請學生以條列式方式來描述自己，愈多愈好。 (二)學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？ (三)猜出的人要說明原因。 (四)教師提問 (五)教師說明 (六)教師解釋自我概念的五個層面 三、教師總結歸納 ~本節結束~			
第十九週	主題六生涯魔法精靈 單元一神	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享	單元一：神秘魔法石 活動三：揭開神秘面紗 一、教師引導與說明	學生自評 學生互評 教師評量	生涯規畫教育 涯 J4 了解自己的	

	祕魔法石	資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	(一) 教師引言 (二) 教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。 二、活動進行 請學生從課本第 60 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。 三、同學眼中的我 (一) 教師引導與說明 (二) 活動規則與說明 1. 參考 116 頁形容詞，給予班上同學回饋。 2. 將寫好的回饋小卡送給該位同學。 3. 整理好自己的回饋小卡。		人格特質與價值觀。	
--	------	---------------------------	--------------------	-------------------------	--	---	--	-----------	--

					(三) 活動進行 1. 教師發給每位學生 4-6 張小卡，請學生參考課本第 60 頁形容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。 2. 請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。 3. 請學生整理收到的回饋小卡。 (四) 活動小省思 四、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 活動三：揭開神祕面紗（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師在黑板上繪製四宮格，並說明「我的周哈里窗」填寫方式： A 公開我 B 盲目我 C 隱藏我 D 未知我			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(二) 教師提問 (三) 教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 119 頁的說明。 (四) 活動小省思 三、教師總結歸納 四、下節活動預告 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 活動三：揭開神祕面紗（續上節） 一、我的獨特品牌教師引導與說明 二、活動進行 三、獨特我插圖 四、教師總結歸納			
第廿週	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球（第三次段考）	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	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-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。 輔 Cb-IV-1	1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。 2. 探討影響個人生涯規	單元二：生涯水晶球 <活動 1>生涯夢想家 一、名人偶像大集合 (一) 教師引導與說明 (二) 活動進行 請各小隊上臺以海報或簡報分享事先準備好的名人偶像成長故	學生自評 學生互評 教師評量	生涯規畫教育 涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。	

		生命意義。		適性教育的試探與資訊統整。	畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。	事。分享重點包括： 1. 該人物成長的環境、求學及工作歷程。 2. 哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？ 3. 他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？ （三）教師總結歸納 二、夢想大解密 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 （三）活動小省思 （四）教師總結歸納 1. 教師結語 2. 下節活動預告 ~本節結束~ 單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、生涯檔案動手做 （一）教師引導與說			
--	--	-------	--	---------------	---	--	--	--	--

						明 (二) 活動進行 四、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡(續上節) 一、組裝生涯列車教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 (一) 活動小省思 (二) 總結歸納 ~本節結束~			
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	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	主題一： LOVE 服務 單元一： 點燃服務 之光	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	3b-IV-1 落 實社會服 務的關懷 行動，以 深化服 務情懷。	童 Ba-IV-1 服務學習 的意義、 價值與 信念的理 解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群 服務需求 的評	1. 能了解服 務學習的意 義與價值並 在生活中實 踐。 2. 能利用合 宜的人際技 巧提升團隊	<u>活動一 服務停看聽</u> 一、活動說明 教師引言：。你知道 「服務學習」是什麼 嗎？為什麼要填寫表 單呢？ 二、活動進行：服務學 習是什麼？	<u>活動一</u> 教師評量 <u>活動二</u> 學生互評 教師評量	人權教育 人 J5 了解社會上 有不同的群 體和文化， 尊重並欣賞 其差異。 人 J6	

		力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。		估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	效能。 3. 能執行服務學習活動方案。 4. 能進行對於服務活動的反思及多元能力的展現。 5. 能對多元族群的需求進行評估。	(一)請各隊討論服務學習的定義與例子。 (二)請各隊分享： 1. 過去的服務經驗，有哪些好的經驗及需要改進的經驗。 2. 曾聽過、看過哪些事情是有關「服務學習」。 (三)各隊派一名代表寫出小隊的討論內容。 (四)完成後請學生互相檢視黑板上的內容。 三、活動進行：被服務的需求 (一)延續上個活動「服務學習是什麼？」，引導學生思考過去服務經驗中的被服務對象及其需求。 (二)教師說明：讓我們以翰寶的服務學習紀錄來分析，在整個服務學習的過程中，		正視社會中的各種歧視，並採執行動來關懷與保護弱勢。 品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生命教育 生 J6	
--	--	-----------------------------	--	---	---	---	--	---	--

					翰寶如何發現問題、解決問題？有什麼服務行動？行動的過程中，遇到哪些困難？如何解決？獲得哪些收穫？」 (三)以文章段落進行討論及分析： 1. 發現問題： 2. 解決問題：觀察法、訪問法 3. 服務行動： 4. 遇到的困難及解決方案 (1)成員先後退出，思索讓更多人加入。 (2)不敢跟陌生人說話。 5. 獲得收穫：愈來愈多人加入維護人行道整潔的行列，人行道愈來愈乾淨。 四、教師歸納統整及回饋 本節結束 活動二 從心出發		察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 法治教育 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						一、暖身活動說明 (一)教師說明活動規則：（活動方式如同「大風吹」） (二)活動進行 (三)活動引導與省思： 1. 進行活動時，我們要如何確保被蒙眼的同學可以順利更換座位呢？ 2. 執行服務學習行動，與此類似的狀況是什麼？ 3. 我們可以怎麼做才能真正了解被服務者的處境與需求？ 4. 服務學習的對象不一定是身心障礙人士，如果被服務的對象是環境或其他人，我們要如何了解其需求與感受呢？要如何採取相對應的服務行動呢？ (四)教師小結：二、活			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					動進行 (一)教師引言：「在翰寶的服務學習歷程中，如果我們以『同理心地圖』來進行分析，服務對象會是誰？根據服務對象的特性，需求是什麼？在進行服務學習時，有什麼需要注意的倫理規範嗎？」 (二)服務對象：人行道。 (三)同理心地圖：正中央填上「人行道」 1. 聽到：路過的人都說人行道很髒。 2. 看到：看到人行道有垃圾、狗大便。 3. 說或做：人行道無法為自己發聲。 4. 想：行人不亂丟垃圾、溜狗不留下排泄物。 5. 有什麼痛苦：默默承受。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					6. 想獲得什麼：變乾淨。 (四)服務需求：人行道變乾淨。 (五)服務學習時的倫理規範 三、想一想 (一)教師提問：「除了課本中提示的相關資訊之外，還有什麼和『關注被服務者需求』及『服務倫理』相關的內容呢？」 (二)邀請學生分享。 四、教師歸納統整及回饋 本節結束 (承上節課) 活動二 從心出發 一、活動說明 教師引言：看了翰寶的例子之後，現在讓我們從「心」出發，開始腦力激盪，生活中最困擾的問題是什麼？這個問題帶給我			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					們的感受是什麼？如果使用同理心地圖的話，這個問題的樣貌是什麼？如果想要解決這個問題，可以怎麼做？可以用什麼方法獲得相關資訊呢？ 二、活動進行：服務行動挑戰 (一)內容說明： 1. 問題與感受：困擾自己及身邊的人的問題；自己的專長或興趣，可以做為協助他人的方法。以安全且有正面意義為原則發想，不一定要做很大的事情。 2. 想像與解決：思考可以執行且看得到成果的解決方法，或可以依照自己的專長或興趣進行服務的計畫，解決方法或計畫須有建設性和創意。 3. 提問和建議：訪問			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					或請教和這個解決方法、計畫有關的人員；尋找與這個問題或計畫相關的資源，讓計畫更完整。 4. 嘗試與演練：根據所擬定的計畫進行練習，並與小隊伙伴討論如何修改計畫，讓計畫更具可行性。 (二)各隊分享。 (三)其他小隊提問。 三、活動提問 (一)在思考服務學習場域時，除了從問題出發之外，還可以從哪些角度去思考呢？ (二)有什麼機構可以提供服務學習機會？ 四、教師歸納統整及回饋 五、愛的叮嚀 請利用課餘時間，了解並蒐集與「問題」相關的資訊。提醒學生攜帶下次活動相關資			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						料（小隊想要服務之機構資料）。 本節結束			
第二週	主題一： LOVE 服務 單元二： 有愛世界	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。	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 能知道服務學習的意義，並了解服務學習的價值。 2. 能認識社會上不同的服務團體，及其團體宗旨與服務對象。 3. 能根據不同的服務對象，擬定服務學習活動計畫。 4. 能檢視各組的服務學習活動計畫，並給予相對應的建議或回饋。 5. 能實踐服	活動一 服務我最行 一、活動說明 1. 事前準備：檢視學生是否有帶服務機構之資料 2. 教師引言：「服務學習即是藉由『服務』的過程中，『學習』到幫助他人、社會和環境的意義，從中肯定自我的能力與價值。現在就讓我們一起來規畫吧！」 二、活動進行 服務學習第一步：準備 準備是在服務前，先針對被服務者的背景及需求，所做的一連串計畫，需注意是否能確實符合被服務對象的需求。 (一) 引導學生依照	活動一 學生互評 教師評量 活動二 教師評量	人權教育 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策	

					務學習活動計畫，整理自身經驗，並將經驗轉化至生活中。 「服務學習的概念」中四個關鍵的步驟，設計「小隊服務學習活動計畫」。 (二)各小隊輪流上臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋意見記錄在課本第54頁中。 三、教師統整與小結。 本節結束 活動一 服務我最行 (承上節課) 一、活動說明 服務學習第二步：服務活動 教師引言：服務活動包含間接或直接的親身服務過程。在服務過程中的所見所聞皆是能誘發服務者學習的素材。 二、活動進行 (一)各小隊輪流上臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋		略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生命教育 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 法治教育 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					意見記錄在課本第54頁中。 1. 建議： (1)提出來的服務學習方案是否能與觀察到的被服務對象連結？ (2)是否真的能夠了解被服務對象的需求呢？ (3)是否聯想到適切的方法來進行服務學習？ (4)還有什麼其他沒有注意到的地方呢？ 2. 優點：有什麼值得學習的地方嗎？ 提醒學生留意： (1)你認為這樣的事情準備工作完整嗎？為什麼？ (2)你們是如何決定這樣的服務工作？又是如何決定小隊員的工作分配？ (3)你們的服務學習			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					活動計畫最大的特色是什麼？ (二)各隊互相給予回饋意見。 (三)各隊修正「小隊服務學習活動計畫」。 (四)教師檢核學生的修正討論結果， 三、教師統整與小結 本節結束 活動一 服務我最行 一、活動說明 (事前準備：檢視學生的小隊服務學習活動記錄。) 服務學習第三步：反思 反思是服務與學習之間的連結，讓個人以現在所遇到的問題，來回想過去的經驗，檢討自己的行為，並將相關概念應用到新環境中。 (一)邀請各隊學生簡要說明服務學習進行			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					狀況。 (二)教師引言：反省是進步的原動力，讓我們藉由3W的問題，檢視個人的服務行動。完成後請與小隊伙伴分享你的收穫。 二、活動進行 (一)請學生完成課本第16頁問題。 1. What：我做了哪些服務？ 2. So What：這些服務帶給我什麼意義與學習？ 3. Now What：未來我將如何運用這次的服務經驗？ (二)在小隊內分享自己的收穫與心得。 (三)依序分享完後，小隊推選代表向全班介紹。 三、活動小省思 如果有一天你也成為需要他人服務的對象			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					時，你希望別人怎麼跟你相處？ 活動一 服務我最行 一、活動說明 (一)各隊參考課本第54頁，討論心得與收穫。並決定上臺分享的同學。 服務學習第四步：慶賀 慶賀是在服務結束後，由被服務者及服務者共同分享自己的成長與改變，藉由肯定自己的貢獻，進而激發下一次的服務動機。 (二)教師引言：「凡走過必留下痕跡，處處留心皆學問，現在讓我們一起來聽聽各小隊的服務心得與成果吧！」 二、活動進行 (一)各隊分享服務歷程與收穫（參考課本			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						第17頁)。 (二)其他小隊分享時，每位同學需將自己的想法及回饋記錄下來。 (三)各隊統整回饋，並將之分享給該組。 (四)教師說明：聽完各小隊的心得分享，你知道被服務對象的感受嗎？不論被服務對象是否為生命體、是否會說話，請設想如果他們有感受，會說些什麼呢？請完成課本第17頁下方表格。 本節結束			
第三週~ 第四週	主題一： LOVE 服務 單元二： 有愛世界 主題二： 結「火」 「童」行 單元一：	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	3b-IV-1 落 實社會服 務的關懷 行動，以 深化服 務情懷。 2d-IV-1 運 用創新能 力，規畫合	童 Ba-IV-1 服務學習 的意義、 價值與 信念的理 解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群 服務需求 的評	1. 能知道 服務學習 的意義， 並了解服 務學習的 價值。 2. 能認識 社會上不 同的服務 團體，	活動一 服務我最行 三、活動小省思 (一)經過 這次的服 務活動， 發現自己 具備什麼 能力與特 質？為了 完成這些 服務活動 ，你認為 自己應該 充實或增 加哪些能	活動一 學生互評 教師評量 活動二 教師評量	人權教育 人 J5 了解社會 上有不同 的群體和 文化，尊 重並欣賞 其差異。 人 J6	

	結繩達人	力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 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。	宜的活動，豐富個人及家庭生活。	估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 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。	及其團體宗旨與服務對象。 3. 能根據不同的服務對象，擬定服務學習活動計畫。 4. 能檢視各組的服務學習活動計畫，並給予相對應的建議或回饋。 5. 能實踐服務學習活動計畫，整理自身經驗，並將經驗轉化至生活中。 6. 分享個人或家庭生活中所運用繩結的經驗，並覺察繩結	力？為什麼？ 答：學生依實際情況回答。 (二)在接下的國中生涯中，你還想嘗試哪些服務活動？要如何規畫時間進行自己想從事的服務活動？為了完成這些服務活動，你認為自己應該充實或增加哪些能力？為什麼？ 答：學生依實際情況回答。 (三)我們還可以將服務學習的經驗分享，透過什麼樣的方式給什麼人知道？分享的對象有什麼回饋和建議嗎？ 答：學生依實際情況回答。 <u>本節結束</u> <u>活動二 樂服我。樂服你</u> 一、活動說明		正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生命教育 生 J6	
--	------	---	-----------------	--	--	---	--	---	--

					運用與生活的關係。 7. 認識繩索的基本構造、繩頭處理及繩結的打法。	教師引言： 二、活動進行 (一)只憑一己之力的努力或影響是有限的，也會讓服務者感到身心俱疲，除了經驗分享之外，我們還能怎麼做將自己的服務學習活動計畫推廣、擴大，讓別人也願意參與，使我們的服務學習行動得以延續呢？ (二)公民倡議 1. 說明社會力量與政府政策的關係。 2. 介紹相關網站：公民政策網路參與平臺。 (三)各隊進行腦力激盪，想出各種可行方法能達到原先預設目標。 (四)由小隊選出一最可行之方法，將步驟具體呈現。		察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 法治教育 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(五)各隊分享。 (六)教師小結。 三、活動小省思 (一)我們的生活周遭，有哪些擴大參與或力行服務的例子？ 答：學生依實際情況回答。 (二)服務學習對我們還可能產生哪些影響？ 答：發揮個人專長、探尋未來職涯規畫、認識不同類型的人、拓展視野等。 四、教師統整與小結。 本節結束 法治教育：學習避免限制，設計公平的服務行動方案。 <u>活動一 繩索知多少</u> 一、活動說明 (一)請學生分享生活經驗中可能使用到繩索的經驗及繩子的觸感。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(二)教師可以預先準備不同材質的繩索供學生觀察，引起其探究的動力。 二、活動進行 (一)繩子的正確使用 (二)介紹繩子儲存與保養的注意事項 (三)繩頭處理 (四)繩子的部位 (五)收繩步驟 (六)細線或臨時收繩的整理方式 (七)討論繩子與環境 三、小結 本節結束			
第五週	主題二：結「火」 「童」行 單元一：結繩達人	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-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	童Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及	1. 蒐集有關繩結與生活結合的相關資訊，並探究該用品的製作方式。 2. 設計並利用繩結製作出能美化或實用的生活	活動二 繩結二三事 一、活動說明 (一)繩結接龍 1. 小隊進行討論，日常生活中有運用哪些繩結。 2. 進行繩結接龍，每隊提出一個利用方法，直到有小隊無法提出為止。	活動參與 實作評量 口語評量	家庭教育 家J4 對家人愛與關懷的表達。 閱讀素養教育 閱J8 在學習上遇到問題時，	

				個人興趣與能力的覺察。	用品。 3 分享個人或家庭生活中所運用繩結的經驗，並覺察繩結運用與生活的關係。 4. 認識繩索的基本構造、繩頭處理及繩結的打法。	(二)繩子安全使用：教師可以再加強說明上課時使用繩子的注意事項。 二、活動進行 (一)教師引言：以下我們要來介紹一些基礎繩結，因為未來會學到的許多繩結都是從基礎繩結衍生出來的喔！」 (二)補充 1. 繩結的特性 (1)易打易解：繩結的主要功能，一開始是希望能重複使用，因此要容易打且可以解開，以達到其目的。 (2)結型正確：有些繩結會有承載重量的功能，因此結型正確才能發揮它的功能。 (3)理繩清楚：一個正確的繩結，可以看出它的脈絡，不然會造成編織結構的不緊	願意尋找課外資料，解決困難。 生命教育 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
--	--	--	--	--------------------	---	--	--	--

					密，容易散開，若在極限運動會發生危險。 2. 學生根據課本上的繩結步驟圖，進行繩結的打法練習。 3. 學習的順序可以依照結型，或是功能： 單結→雙八字結→活結→雙半結→雀頭結 漁人結→平結→接繩結 手上雙套→棍上雙套 4. 繩結的五大基本功 (1)連結繩子和東西： 可以將繩子的一端綁在木頭上面、晾衣服、連結水桶取水等。例如：雙半結、雙套結。 (2)網綁、固定東西： 可用來網綁木材或舊報紙、繫綁鞋帶等。例如：平結、活結。 (3)製作繩瘤：可用在扣環的止滑、救生索的握把等。例如：單結、雙八字結。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(4)製作繩圈：可以掛在支柱上，或者固定圓形物品（如西瓜）等。例如：雙八字結。 (5)繩子互相連接：多用在強化或延長繩索，連接釣魚線等。例如：接繩結。 本節結束 活動二 繩結二三事 （承上節課） 一、活動進行 （一）小隊驗收活動 1. 教師可採用「支援前線」的遊戲方式進行活動。 2. 請教師依據班上的學習情況自行出題，參考題型如下： （1）翰翰一行人登山時，遇到陡峭山坡，必須利用何種繩結以增加攀爬時的摩擦力呢？（請打三條） （2）同行伙伴的登山背包斷裂，需要以哪			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					種繩結來補救呢？ （請打兩個） 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 知道關於繩子的相關知識後，可以應用在生活中的哪些地方，讓生活更便利呢？ （二）小結 經過這堂課後大家都熟練繩結的打法及用途了嗎？下次上課我們將要運用繩結來製作美化生活或讓生活便利的物品，請各位利用時間，先搜尋自己想要製作的物品，我們下次上課來進行討論。 本節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：共同完成繩結活動，增進對家人愛與關心的表達。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					閱讀素養教育：學習主動尋找資源，解決與繩結相關的問題。 活動三 創意結繩 一、活動說明 教師引言：讓我們一起來發揮觀察力與創意，用繩結來製作生活用品吧！ 1. 請分小隊或是兩兩一組，互相分享自己想要設計的物品。 2. 小隊內或兩兩一組，討論設計物品可能需要運用到的繩結。 3. 將討論結果記錄在便利貼上，以利資料的查詢與準備。 4. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，完成課本中第33頁。 5. 利用教師預先準備好的繩子製作作品。 二、活動進行			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						我的繩結創藝品 1. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，並完成課本第34頁。 2. 利用教師預先準備好的繩子，進行作品的製作。 三、活動小省思 編織的過程中，你發現哪些比較便捷的方式嗎？ 擬答： (一)可以利用桌椅的距離與雙套結固定第一邊。 (二)繩子一定要整理好，成品才會漂亮。 本節結束			
第六週	主題二：結「火」 「童」行 單元一：結繩達人 單元二：火焰力士	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	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 3a-IV-2 具	童Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家Cc-IV-2	1. 蒐集有關繩結與生活結合的相關資訊，並探究該用品的製作方式。 2. 設計並利	活動三 創意結繩 繩結創意分享會 一、活動說明 學生完成創意作品後，建議可以讓學生去觀摩其他人的作品、分享、發表或是評	活動參與 實作評量 高層次紙筆評量 口語評量	家庭教育 家J4 對家人愛與關懷的表達。 閱讀素養教育	

		現美感，提升生活品質。 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。	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。	生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。 童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	用繩結製作出能美化或實用的生活用品。 3. 從生活中討論出曾經用火的經驗，並提出想法。 4. 了解生火的三元素並能形成學習概念。	鑑的方式，讓學生透過評估與改良，美化生活。 二、活動進行 (一)教師引言：自己設計且實作出來的成品，這個過程是不是有很多有趣的經驗呢？一起來與伙伴們分享吧！ 例：作品的製作人、我想解決的問題、製作過程的心得、運用的繩結、繩子互相連接。 建議：學生自由觀看或是小組發表，建議可以先建立一套發表流程，對於課程的進行會較為順利。 例如：兩兩一組，每人分享五分鐘，再換不同的人分享。 本節結束 活動三 創意結繩 繩結創意分享會 (二)教師引言讓我們		閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 生命教育 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
--	--	---	-------------------------------------	---	---	--	--	--	--

					把想法記錄下來吧！ 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 完成本單元的學習後，有哪些經驗是你覺得有趣的？又有哪些事情是你下次再遇到時，會採取不同的面對方式呢？ (二)小結 本節結束 活動一 火神降臨 可以提問學生為什麼會使用到火。 補充：可以提示用馬斯洛的需求理論來思考。 學生常舉的例子：保暖、驅逐野獸、烹煮食物、照明。 教師可以提供的例子： 1. 消毒：透過高溫殺菌、烹煮食物及水也是一種殺菌的方式。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					2. 提供動能：火力發電、燃煤，帶動工業科技發展，此部分與生活科技有關。 3. 鍊金術的產生帶動科學：熱能產生的物理及化學變化。 一、活動說明 上一個單元提到，繩結出現在文字發明之前，其運用解決了人類生活的問題，而火更是人類文明推展的動力。在國家地理雜誌出版的特刊《100件改變世界的歷史大事》中，第一件事情就是人類發現火。 現在讓我們來想想，在你的生活經驗中，曾經有使用火的經驗嗎？是在怎樣的情況下呢？請你與同學們分享一下，找找有哪些共同點吧！ (一)請學生回憶使用			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					火的經驗，完成課本頁面第 35 頁。 (二)請學生小隊內分享自己的用火經驗。 二、活動進行 (一)教師引導學生透過剛剛的分享，歸納生火要素。 1. 燃點：在這裡是指可以讓火點燃的方式，例如：打火機、火柴等，與自然領域的燃點有所不同。自然領域的燃點係指物質要達到一定的溫度才能燃燒，這個溫度稱為燃點。 2. 可燃物：維持火持續燃燒的物品。 3. 助燃物：火種，一開始火點燃的物品及氧氣。 (二)教師引導歸納用火的注意事項。 (三)教師引導學生討			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					論，不同場合的注意事項。 教師提問：「不同的用火場所可能會有哪些不同的注意事項呢？」 1. 使用卡式爐的情境： (1) 器材本身是否有損壞，使用前要檢查。 (2) 使用燃料的保存。 (3) 取火的方式。 2. 使用火盆烤肉的情境： (1) 器材的準備：需要準備火盆，否則可能會對土地或是地面產生影響。 (2) 火盆的功用是要架高炭火，讓熱能不會直接破壞地表。 (3) 了解燃燒後廢棄物的處理，或是一開始直接從源頭減量，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					如果學會正確搭建木炭的方式，就可以燃燒完全，燃燒產物只剩灰燼，減少餘炭。 3. 可以切入的點： 火的功能對環境產生的影響。 三、小提問與小結 (一)小提問 在學習完用火的知识後，搜尋一篇戶外用火事故，分析看看發生的原因為何？如何避免或是降低傷害呢？ (二)小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：共同完成繩結活動，增進對家人愛與關心的表達。 閱讀素養教育：學習主動尋找資源，解決與繩結相關的問題。 生命教育：從繩結的多元應用中反思，探			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						索如何平衡功能性與環境友善的需求。			
第七週	主題二：結「火」「童」行 單元二：火焰力士 單元三：露營新手村	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 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。 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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 從生活中討論出曾經用火的經驗，並提出想法。 2. 了解生火的三元素並能形成學習概念。 3. 能了解各種不同的生火方式。 4. 能學會木炭生火滅跡的步驟並接續環保的概念在生活中實踐。 4 能察覺自我對戶外生活的喜好，並區分不同的露營類型。	<u>活動一 知己知彼露營活</u> <u>壹、課前準備</u> 一、教師準備先行閱讀露營心理測驗各題內容。 二、可準備相關不同露營活動、營地類型的照片。 <u>貳、教學流程</u> 一、教師引導與說明 二、請同學看課本 P. 43 的表格，教師說明 （一）活動規則與說明： （二）活動進行：請同學閱讀課本第 43 頁的露營想法，仔細閱讀每個題目，並勾選符合自己想法的項目 2. 露營想法互相分享 請同學在小隊中互相	口語評量 實作評量 實作評量 活動參與 高層次紙筆評量	戶外教育 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 品德教育 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

					5. 能因應不同之露營生活，而選擇所需之露營裝備與用具。	分享自己的總積點，說出一個點數較低以及一個點數較高的項目，並試著闡述此選擇的原因或想法。 （三）教師小結： 三、營地選擇 （一）教師引導與說明 同學們了解自己對於露營活動的接受程度後，根據不同的露營目的、人員組合、成員經驗、露營技能及裝備等多重考量，會選擇不同類型的露營模式，以下介紹幾種臺灣常見的露營類型。 （二）露營類型大不同 1. 帳篷露營 2. 小木屋 3. 露營車露營 4. 豪華露營 5. 小木屋和豪華露營			
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	--

					的差異 6. 教師小結： （三）分享時刻與活動省思 1. 認識這麼多不同的露營型態後，搭配活動一知己知彼露營活動結果，請寫下自己想要嘗試的類型、原因，並和同隊夥伴分享。 2. 活動省思：不論選擇了哪種類型的露營模式，你認為露營對環境有什麼影響？我們可以做些什麼來減少這些影響？ 3. 教師小結：露營類型非常多，每個同學有機會都可以和家人嘗試不同種類的露營唷！ （2）在不對的地方生火，可能產生森林大火，燃燒的濃霧會危害人體。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						活動二 露營裝備大搜查 壹、課前準備 一、 教師準備六種類別的露營裝配相關照片或卡牌。 二、 教師能準備實體用具，讓學生更有現場感。 貳、教學流程 一、教師引導： 二、露營裝備大搜查 （一）教師說明 露營裝備大概分成五類，搭配照片或實物，並說明該裝備／用具的用途： 1. 帳篷類 2. 家具類 3. 烹飪類 4. 寢具類 5. 其他用品類 （二）裝備討論 1. 認識這麼多的裝備後，請同學搭配活動一中想嘗試的露營類			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					型，並思考需要準備那些裝備，並寫在表格中。 2. 完成後與小隊內夥伴分享。 3. 與全班同學分享。 三、活動省思： 在不同的露營型態中，我們如何讓在露營生活中，讓自己過得更舒適呢？ 參、教師總結與歸納： 活動三 資源探索露營趣 壹、課前準備 一、教師準備活動需要的卡牌與討論單（附件一、附件二、附件三）。 貳、教學流程 一、教師引導： 二、資源探索露營趣 （一）教師說明 活動規則： 1. 開始準備：			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					各組抽取需求卡一張。 依需求卡領取預算和初始資源。（初始資源：每組可抽兩張資源卡。） 2. 事前討論時間： 依據需求卡及所領取的預算和初始資源討論並填寫資源管理計畫表（附件二） 3. 購買資源與選擇營地 依照需求與預算購買資源卡並選擇營地。可使用一張資源卡跟教師交換營地詳細資訊。 可出售初始資源給其他組別。價錢可由學生自行調整，成功出售的小隊可增加預算。 4. 活動進行： 每回合依需求卡人數繳交水資源卡與食物			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					資源卡，不足者能量少一人減 2 分，如需求卡上需要 4 人，只有繳交 2 人的水資源卡，就要扣 4 分。 各組抽取挑戰卡：完成挑戰卡獲得分數。 5. 計分項目 整體滿意度（越高者獲勝）： (1)環境&安全 (2)能量 (3)計畫合宜（符合需求與預算） 三、活動省思： 各組根據活動過程與評分表上台分享 1. 分享計畫的優缺點 2. 活動過程與事前討論的相同與相異點 3. 如何在提高露營的舒適度時兼顧環境／安全？ 4. 未來實際去露營時可以參考的經驗？			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						參、教師總結與歸納：			
第八週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	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。	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 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。	1. 探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。 2. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。 3. 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	活動一 吃喝的理由 一、活動說明 詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」 二、活動進行 (一)印象深刻的一餐經驗分享 教師引言：「請回顧自己人生中的每個用餐時刻，例如：早餐、午餐、晚餐、下午茶、慶生宴、團圓飯，找出印象最深刻的一餐，試著分析它讓你印象深刻的原因，再與小組伙伴分享你的分析結果。」 教師進一步說明：「分析時，可從人、事、時、地、物不同角度出發，亦可用5W1H的六何分析法進行原因探討。」 請學生進行自我分析與分享。	學生自評 教師評量	家庭教育 家 J6 覺察與實踐 青少年在家庭中的角色責任。	

						(二)探究吃喝的理由 1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有哪些事情可能影響你的飲食選擇？請和小組伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」 2. 教師請各小組進行討論與歸納整理，參考流程如下： (1)各小組文書將剛剛記下的重點與小組伙伴們分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。 (2)回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。 (3)小組將討論內容分類列點筆記整理，供口頭報告參考。 (4)小組討論時間為			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					3~5分鐘，討論結束後，各小組派人上臺分享。 (5)小組分享時，可將關鍵字寫在黑板上。 念的飲食選擇。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，我會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或分享給全班。 (二)小結與叮嚀 1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業： (1) 參考活動二的提問及紀錄表，將自己的飲食習慣記錄在課本第 56 頁，家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」資料，資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 第一節結束 活動二 飲食放大鏡 一、活動說明 請問各位同學在進行觀察記錄時，有沒有發現這些提問與健康			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					的關聯性？」 類相較於紅肉或帶皮禽肉，脂肪含量低，也更容易消化吸收。 第二節結束 二、活動進行 (一)飲食習慣觀察心得分享 請學生進行小隊分享，建議流程如下： 1. 請學生利用課本頁面上的「飲食習慣觀察筆記」表格，依據自己所觀察到的現況進行圈選，並在旁邊註記說明 2. 小組內進行分享，每次分享時間為 1 分鐘。各小組文書負責將小組的飲食習慣概況整理。 3. 各小隊派人上臺分享大家最常做到與最少做到的飲食習慣分別有哪些。 (二)飲食習慣改善計			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					畫 1. 教師說明：「什麼樣的飲食習慣才對健康有益？請與小組伙伴分享你蒐集的資料，並將這些建議歸納整理。」請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享， 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 (二)教師總結與歸納 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 引導學生思考青少年在家庭中的角色責任，例如幫助購買食材、烹飪調味料、與家人共同規劃健康飲食。 2. 記錄個人與家人的飲食習慣，如記錄餐點內容、用餐時間等			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						與健康考量。			
第九週	主題三： 飲食大探索 單元一： 食在健康	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。	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 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。	1. 探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。 2. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。 3. 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	活動三 健康上菜 (1) 一、活動說明 教師引言：「改變飲食習慣除了何時吃、如何吃，吃什麼也是很重要的。請分享你的健康食譜，說明這道食譜能對改進家人飲食習慣有什麼幫助。再考慮場地、器材、時間、營養需求等因素，規畫並執行一次『健康饗宴』吧！」教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。 二、活動進行 (一)菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小組成員說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時	學生自評 教師評量	家庭教育 家 J6 覺察與實踐 青少年在家庭中的角色責任。	

					間需控制在 1 分鐘以內，文書協助記錄菜色名稱及要點。 ※建議進行方式 請學生參考課本範例，先決定小組將以哪一餐次作為設計主題。例如：早餐、午餐、晚餐或點心。訂出小組的健康饗宴主題。 ※可參考 3-1-4 健康饗宴討論表格「一、食譜分享、主題及烹法選擇」，範例如下： 光光小組討論紀錄表 本小組以午餐次作為設計主題，健康饗宴的主題名稱為「活力午餐」。 一、菜色名稱：水餃 1. 烹調方式：煮 2. 主要食材：豬肉、高麗菜、水餃皮 3. 健康要點：少油、方便食用、有菜有肉 4. 適合餐次：早、午			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					二、菜色名稱:奶焗蘑菇 1.烹調方式:烤 2.主要食材:起司、牛奶、蘑菇、奶油、麵粉 3.健康要點:促進食欲、增加乳品攝取 4.適合餐次:午、晚 5.備註:增加蔬菜量 三、菜色名稱:炸魚排 1.烹調方式:炸 2.主要食材:台灣鯛或鱈魚排 3.健康要點:魚肉細緻好消化、魚油較健康 4.適合餐次:午、晚 5.備註:改成烤 四、菜色名稱:生菜沙拉 1.烹調方式:拌 2.主要食材:萵苣、蘋果、蘿蔓生菜、葡萄乾、油醋醬 3.健康要點:補充蔬菜攝取、少油			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					4. 適合餐次：早午晚 五、菜色名稱：三色炒飯 1. 烹調方式：炒 2. 主要食材：冷凍三色蔬菜、飯、雞蛋、肉絲 3. 健康要點：色彩繽紛促進食欲、有菜有肉有飯 4. 適合餐次：午、晚 5. 備註：以蔬菜替換 六、菜色名稱：洋蔥濃湯 1. 烹調方式：炒、烤 2. 主要食材：洋蔥、奶油、高湯、法國麵包片、起司 3. 健康要點：增加洋蔥及乳品攝取 4. 適合餐次：午、晚 (二)選擇烹調方式 教師說明：「烹調方式除了受到場地及器材的限制，也會影響食物的營養成分、食物			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					製備的效率以及成品的外觀色澤。在選擇及設計食譜的時候，應先確認不同烹調方式的器材需求及特性，選擇適合烹調方式。」 (四)小組食譜修正與任務分工 教師說明：「聽完大家的食譜分享之後，請各小組進行『健康饗宴』的事前準備與小組任務分配，讓『健康饗宴』進行得更順利成功。」 三、活動小結 教師提醒學生：「實作時，請穿著合宜服裝，並帶齊實作所需物品。」請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。 <u>第一節結束</u> <u>活動三 健康上菜</u> <u>(2)</u>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					一、活動說明 教師說明：「準備好了嗎？請依據你與小組伙伴的事前規畫，完成你們的「健康饗宴」，除了利用上次活動所設計的表格記錄下過程與成果之外，也要記得與家人分享健康菜色哦！」 教師協助確認各小組帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等等，請各組至小組位置上進行烹調實作。 二、活動進行 各小組依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。 ※建議：教師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄下學生的實作情況。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					三、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。 第二節結束 活動三 健康上菜 (3) 一、活動說明 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄，例如：上課照片、回饋單、健康飲食建議單。 教師提問：「還記得你為自己與家人所設想的『健康飲食習慣建議』嗎？這幾週下來，你和家人都有落實這些建議嗎？」請學生回想實踐的狀況，分別請每天都實踐的、一週實踐至少 5 天			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					的、一週只有實踐 2 到 4 天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手，教師進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。 二、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。 2. 教師發下第二張便利貼，每個人寫下「飲食內容的改變」，例如：完成健康饗宴之後在目測分量時更準確，會特別注意蔬菜是否吃夠量、每天都會記得喝一杯牛奶、刻意少吃油炸食品、多喝開水、少喝含糖			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					飲料……等等。若沒有改變，則須寫出沒有改變的原因。 3. 教師發下第三張便利貼，每個人寫下「飲食方式的改變」，例如：會提醒自己每一口至少嚼 20 下再吞、會避免邊吃邊講話、會先把零食倒在小碗裡再吃，避免一次吃太多。若沒有改變，則寫出沒有改變的原因，例如：擬定健康飲食建議時沒有注意到這個面向。 4. 教師請各小組將小組桌面分成三大區塊，每位學生依序分享自己的便利貼內容，並分別貼在三大區塊之中。後面分享的學生如果有相似內容，則將便利貼貼在一起，透過便利貼討論，彙整出小組分享			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					重點。 5. 教師將黑板畫分為三大區塊，分別邀請各小組上臺分享心得重點並張貼便利貼。教師提醒學生要將別人提出的可用意見筆記下來。 (二)飲食建議再升級 教師提問:「回想了自己與家人飲食行為實踐狀況，也聽完了同學的分享，你覺得自己或家人的飲食行為還能再做哪些調整？你又會如何增減你的健康飲食建議呢？」 ※參考答案： 1. 我和家人常常忘記要落實健康飲食習慣建議，我覺得可以把建議寫下來貼在冰箱上，隨時提醒家人們要注意。 2. 我發現自己找食譜實作其實並不難，我			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					下次想挑戰一些能增加鐵質攝取的食譜，要煮給姐姐補一補。 ※請學生將自己想到的點子記錄下來，帶回家與家人分享並共同實踐。 三、活動小省思與小結 (一)活動省思 教師提問：「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜的過程中，你發現哪些地方取得的資料內容較正確清楚？在面對無法確定內容真偽的資料時，你又會採取什麼行動呢？」 (二)小結 飲食行為受到許多因素的影響，在這個單元中，我們試著找出這些因素，並發掘不同因素對我們的不同影響程度。然後，我們			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					觀察了自己與家人的飲食習慣，也搜尋了健康飲食相關資訊，並將兩者結合，找出適合自己與家人的健康飲食建議，並嘗試在日常生活中落實它們。最後我們運用了上學期已經學過的烹調技巧，搜尋食譜並依據健康需求調整內容，製作出適合自己與家人的健康饗宴。希望透過這些活動讓同學們對飲食有更深入的了解，平時會更加留意與飲食相關的健康資訊，讓健康飲食不只是口號，而是實際的行動。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 討論如何參與家庭活動（如準備家庭聚			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						餐)提升對家庭角色的認知與實踐。 2. 鼓勵學生與家人共同嘗試設計,製作健康餐點,以強化活動與家庭教育的連結。			
第十週	主題三: 飲食大探索 單元二: 青春樂吃購	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。	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 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	1. 探索並蒐集與飲食消費相關的資訊。 2. 透過實際走訪觀察與資料蒐集分析,擬定自己的飲食消費守則。 3. 實踐自己的飲食消費守則,並分享心得。	<u>活動一 餐飲情報站</u> <u>一、活動說明</u> 教師引言:「各位同學有過外食的經驗嗎?在選擇外食的時候,你會考慮那些因素?如果給你200元,你會選購哪些食品當作一餐?請選擇,並和小組伙伴分享選擇的理由。」課本第70頁上呈現的餐點與價格,教師可參考學生意見及學校附近常見的外食,進行調整。 學生於課本頁面完成勾選,並進行組內分享。 <u>二、活動進行</u> (一)外食點點名	<u>活動一、二</u> 學生互評 教師評量 <u>活動三</u> 學生自評 教師評量	家庭教育 家 J6 覺察與實踐 青少年在家庭中的角色責任。	

					1. 教師提問：「你和同學的餐點選擇有何異同？在飲食消費上，你和同學也有相似的習慣、想法與偏好嗎？請試著回答課本第69頁的提問，並將答案記錄在九宮格上。」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為。 2. 教師說明活動：「老師會從課本的題目中，選取一個發問，當老師唸完題目之後，請同學們盡速找到與自己答案相同的人，找到之後盡速蹲下。最後還站著的同學請與全班分享答案。未找到與自己相同答案者就蹲下的同學，請回答老師所提出的飲			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					食消費延伸提問。」活動進行2~3輪後，請學生回到小組內進行小組討論。 3. 請學生與小組成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小組文書將大家分享的重點進行歸納整理，例如：在不同店家分別有哪些不同的選購注意事項、為什麼特別常去那些店家……等等。 4. 各小組上臺進行重點分享，教師協助將各小組討論結果呈現在黑板上。 (二) 外食商家觀察清單 1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」邀請數位學生舉手發言。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與教師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。 3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。 4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若有需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」 (二)小結與叮嚀 教師總結與叮嚀：在下一次的活動中，我們要進一步探討方便			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					的外食可能暗藏什麼危機，請同學們務必在下次活動前完成以下作業： 1. 依據觀察清單進行餐飲店家實地觀察，並記錄下你的觀察結果。 2. 蒐集與飲食消費有關的資訊。」 ※資料蒐集建議關鍵字：青少年外食、青少年飲食消費。 。 第一節結束 活動二 飲食主張 一、活動說明 教師引言：「上次的活動我們分享了各自的飲食消費經驗，從學校合作社到家附近的便當店，可以說只要有人的地方就會有餐飲相關的店家。實際走一趟飲食店家，你觀察到什麼？」教師			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得，與一則跟飲食消費相關的新聞，再帶入本次活動之經驗與資料分享活動。 二、活動進行 (一)飲食消費觀察與相關資料分享 1. 教師請學生先進行觀察結果分享，各小組的成員之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，看到了什麼，並將大家的觀察結果分類整理，先將要點寫在黑板上。 2. 接下來請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料，將觀察店家時未能看到的資訊，補充在小組分享結果中，並更新黑板上的要點內容。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					3. 由各小組派代表上臺，講解小組提出的飲食消費要點內容。 (二)我的「飲食消費行動方案」 1. 教師提問：「經過剛剛的分享之後，你對飲食消費有哪些新的認識？」邀請1~2位學生舉手發表意見。 2. 請學生參考課本範例，依據大家的分享內容與自己的飲食消費習慣，找出可以改進之處，並為自己定下「飲食消費行動方案」。 3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小組蒐集組員的點子，彙整之後與全班分享。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					教師提問：「如果社會上的每個人都實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」(二)小結與叮嚀 第二節結束 活動三實踐與分享 一、活動說明 教師引言：「上次活動請各位為自己訂下了飲食消費原則，今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得感想。」教師先以自己為例，分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。 二、活動進行 (一)飲食消費行動方案對生活的影響 (1)教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。 (2)請各小組輪流派人上臺寫出答案。 (二)消費行動方案實踐與分析 (1)請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分析」表格，回顧自己的行動方案實踐過程，針對每一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想進行填答。 (2)請學生進行小組內分享，請教成員針對困難之處有哪些更好的解決方法。 (3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。 (4)各小組分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(5)請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否有需要修正之處。 三、活動省思與總結 (一)主題省思與回饋 1.教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表現，並完成學習回饋表。 2.教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。 (二)總結 教師總結： 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1.鼓勵學生在家庭中主動提出健康的外食選項，並與家人討論			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						外食計畫或分擔相關任務（如點餐預約）。 2. 與家人合作製作健康的外食地圖，標注住家附近的健康店家。 3. 課程設計將有助於學生從多方角度深入探討飲食消費行為，使學習成果有效地落實生活與家庭中。			
第十一週	主題四：我們這一「家」 單元一：家人互動之旅	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，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 覺察自己的家人互動情形，省思不同互動方式對家人關係的影響。 2. 檢視家人互動情形，找出需要調整之處，使用良好溝通方式增加家人正向互動機會。 3. 分析家庭	<u>活動一 家人互動，上路囉！</u> 一、教師引言 教師分享自己與家人互動的例子，詢問學生：「你平時是如何和家人相處的呢？你瞭解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！」。 二、活動說明 （一）以小組為單位，各小組派一名代表抽取小組信物。 （二）各組組員輪流擲	學生自評 教師評量	家庭教育 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

					數位生活現況，與家人討論合宜的數位產品使用規範，透過科技增進家人關係。	骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。(任務題目請參照學生活動手冊第54頁的資訊站內容。) (三)走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行。 (四)進行期間有經過「起點」的小組，可加2分。 (五)當所有小組皆繞完一圈時，即可結束本活動。 三、活動小結 (一)結算各組獲得總分，教師給予獎勵(獎勵方式可用小組加分，或是給予小獎品，可依照教師個人平日習慣作調整)。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(二)教師小結與叮嚀：透過活動我們回顧了家人互動情形，而你自己日常生活和家人的互動情形又是如何呢？請參考第80頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己家人互動情形，將結果記錄在81頁。 第一節結束 活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明 教師引言：「在上一個活動中，我們觀察了家人互動可能有的情形，也請同學回家後實際瓜查並記錄自己與家人互動狀況，這週就讓我們透過記錄，一起來學習良好的家人互動模式吧！」 二、活動進行			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					教師確認學生完成課本第81頁內容，並請學生與夥伴分享自己的觀察紀錄。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你覺得有哪些家人互動是你欣賞的方式？ 3. 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？ 四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？ 五、活動說明 請參考第104頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？ 六、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你曾經學過那些溝通技巧？你如何運用這些技巧在家人互動？ 2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？ (二)小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫。家人之			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					間彼此願意傾聽對方的話語，用友善的態度、口氣，音量、音調，眼神、表情表達自己的想法，才能減少誤會，增加家人情感，進而達到良好家人關係喔！請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！ (三)教師小結 <u>第二節結束</u> <u>活動三 數位科技，一起玩</u> 一、活動說明 教師引言：「隨著數位工具快速演變，新科技的影響，早已深入展現在家庭生活中，我們享受其便利性，但也陷入沉迷科技的風險中。若能善用科技帶來的優勢，不僅可以拉近家人彼此距			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					離、增加默契，同時也能促進家人間的良好互動。想一想，你的數位生活樣貌是什麼樣子呢？」 二、活動進行 (一)完成數位生活紀錄單 教師請每位學生根據家庭日常生活現況，完成數位生活紀錄單。 (二)檢視數位生活記錄單 1. 教師可以口頭詢問，或是請學生和小組夥伴分享自己的紀錄情形，如： (1)自己花最多時間在哪個活動項目？每個活動約多少時間？ (2)平日使用情形和假日有什麼不一樣？為什麼有這樣的差異？ (3)小組夥伴的數位			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					產品使用習慣和自己有什麼異同？自己在數位產品使用時間和方式如何調整會更合宜？ 三、教師引言 數位產品改變了我們生活型態，同時也改變家人互動時的模式，家人對於自己在使用數位產品時的態度是什麼樣子呢？請根據下列問題，和小組夥伴討論，並將討論結果和全班分享。 四、活動說明 1. 教師請學生根據自身經驗，依序回答以下問題： 問題1-1: 當我使用數位產品時，家人通常是什麼樣的態度？ (1) 只要我拿手機，不管做什麼他們都不開心。 (2) 會詢問我的需求，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					給我自由使用數位產品的時間。 (3)不太管我在幹嘛。 問題1-2:自己希望家人怎麼看待使用數位產品這件事? 參考答案: (1)我希望家人相信我,給我自主的使用機會,而不是一直限制我。 (2)我覺得他們維持現在的方式就好了,雖然不會硬性要求我只能使用多久時間,但還是會在我使用太頻繁時提醒我,這樣能讓我比較不會花太多時間在玩遊戲或社群聊天上,而忽略其他該完成的事。 問題1-3:當自己想法與家人有所差異,用什麼方式回應較適當呢? 參考答案:			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(1)我會向家人說明我的需求，並跟家人討論使用規則。 (2)我會先思考家人為什麼會這樣想，然後和家人討論一個雙方都能接受的使用規則。 問題2-1:家人對於數位產品使用的限制或規則為何？ 問題2-2:為什麼有這些規則呢？是如何訂定的？ 問題2-3:制定規則時家人間的關係有什麼轉變？當時是如何調適或處理？ 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 引導學生學習適當的家人溝通與互相支持的方式。 2. 學習在數位科技使			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						用規範上與家人進行適當的溝通與協商；激勵學生運用數位科技，促進家庭互動與良好關係。			
第十二週 第十三週	主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	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，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。 2. 分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關係。	<u>活動一 感動時刻</u> 一、教師引言 二、活動說明 (一)請學生完成課本第108頁內容。 (二)請學生與小組夥伴分享：可請學生分享時進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。 (三)教師提問，並鼓勵學生發表：對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？ (四)教師小結並進一步引導：除了家人對你表達關愛之外，你是如何表達你對家人的關心呢？你在日常生活中會透過什麼方	學生自評 學生互評 教師評量	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 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	

					式與家人聯繫情感，增進家人情誼？ (五)教師引導：「從家人對你的關愛，以及你對家人的回饋，我們可以知道表達愛有很多方法，若要將這些愛做歸納，你認為我們在表達愛與關心時，大概有哪些方式呢？」 三、活動小結 (一)活動小省思 1. 你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？ 2. 你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？ (二)教師小結：每個人都有自己習慣表達愛的方式，或許你無			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！ 第一節結束 活動二 愛的語言 一、教師引言 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！ 二、活動進行 (一)活動方式 1. 請找一位夥伴做練習，面對對方抱怨或開心言語，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。 2. 與夥伴輪流扮演下			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。 第二節結束 活動二 愛的語言 （承上節課） （二）學生完成課本第110-111頁內容。 （三）教師說明：每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的言語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊，想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！ 三、活動小省思 （一）對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					這樣的差異？ 參考答案：在扮演角色時，我發現我最容易執行的是跟對方說出「幫你做某某事情」之類的话；但我很難對別人說出「我愛你」，或是稱讚別人的話。我覺得或許是因為我平常就是一個習慣默默做事的人，不是很擅長表達自己內心想法，而且聽到別人稱讚我，也會感到害羞，所有這樣的結果。 (二)你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？ (三)觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？ 四、教師小結 家人關係千變萬化，要達到良好家人關			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況做適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！ 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 幫助學生理解家人情感表達的多樣性，並學習適當回饋愛與感謝。 2. 學習溝通互動的適當方式，並規劃有意義的家庭活動。 3. 關係的維持需要團隊的努力，突破空間的表達或回應，我們可以讓愛與感謝在家庭中的流動更多。			
第十四週	主題四：	綜-J-B1	2a-IV-3 覺	家 Dc-IV-1	思考自己平	活動一 愛家放大鏡	活動一、	家庭教育	

	我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	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。	察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	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。	日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適切的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。	一、教師引導學生思考 家人相處難免會有爭持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家庭分擔哪些工作和責任？請和小組伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。 二、請學生依照自己在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察紀錄。 三、教師請學生和全班分享看法。 四、活動小省思 1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？	二 學生自評 學生互評 教師評量 活動三 學生自評 教師評量	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
--	------------------------	--	-------------------------	-------------------------------	---	--	--	---	--

					2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？ 五、請學生自由發表意見，或請各小組派一名代表和全班分享 六、教師歸納學生意見。 七、教師說明：觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭中每一個人，都有自己表達愛的方式？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達一份專屬的感謝，並實際去執行。 八、請學生將想到的「愛的行動」仔細記錄在課本第113頁。 九、小結：了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					表達的感謝方式，試著去做吧！ 十、提醒學生下次將在課堂進行「愛家行動報告書」製作，請利用課餘時間完成愛家行動，並在下次上課前，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。 <u>第一節結束</u> <u>活動二 愛家行動</u> 一、教師引言 上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。 請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「愛家行動報告書」吧！ 報告書製作方式： 1. 可用手工書面完成。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					2. 可用 word 、PowerPoint、canva等軟體製作。 三、小結：請你將製作完成的「愛家行動報告書帶回家中與家人分享」，並參考課本第72頁的提示，蒐集家人的回饋意見和簽名，於下次上課時帶來並與大家分享。 第二節結束 <u>活動三 愛的報報</u> 一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自己的感想。 二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？ 2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ 四、小結 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 每個人的情感表達方式都有所不同，學習排序和接納家人的表達方式，可以讓我們更能理解家人的愛。 2. 堅持以具體行動表達愛，是每個家庭成員共同努力的目標。 3. 幫助學生更全面理解愛家行動的價值，			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。			
第十五週	主題五： 學習修練室 單元一： 學習探險家(第二次段考)	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。	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。 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 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 能表達學習的意義，發現終身學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 2. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。進而探索多元智慧的學習方式，找到適合自己的多元智慧的學習方式。	活動一 啟動學習力 壹、課前準備 課前作業：上課前請學生先帶一張照片或影片，準備在課堂中分享快樂的學習經驗，不限至於學校課程。 貳、活動進行 一、名人故事 (一)教師引言：有時候我們會對做某些事感到無力，但對某些事物卻能感到熱情，有什麼經驗讓你能把枯燥困難的任務，變成有趣的挑戰呢?看看名人的故事，並想想自己的經驗。 (二)運用課本上的漫畫介紹樹木醫生詹鳳春的故事，說明她為	學生自評 教師評量	閱讀素養教育 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	

					了能夠成為樹木醫生，鏗而不捨，為了在日本求學克服萬難的故事，詹鳳春的求學故事可參考親子天下文章內容 (三)引導學生思考 (學生依照個人經驗回答) 1.我曾對做哪些事感到樂此不疲？ 2.當做這些事遇到挫折時，我都怎麼做？ 3.是什麼讓我維持做這些事的動力？ 第一節結束 活動一 啟動學習力 (承上節課) 二、學習經驗分享 (一)教師引言：賈伯斯說：「保持飢渴，保持傻勁。」(Stay hungry, stay foolish.)，任何的學習都有可能是未來成就的種子。為了成為			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					我們想要的樣子，需要做好各種準備，也許你現在樂在學習的事，就是邁向成功的準備條件之一！讓我們一起來聽聽大家的多元學習經驗。 (二)請學生將帶來的照片或影片與同小組的同學分享，以下內容 1. 這個活動是甚麼時候發生的？ 2. 為什麼喜歡學這項活動？怎麼學會的？ 3. 學習過程中有甚麼特別困難的經驗？特別難忘的經驗？ (三)每個人分享完畢後，請各組投票一位人氣王，上台跟大家說明他的學習經驗。 (四)各組分享完畢後，教師詢問這些學習經驗有甚麼共同點，並加以歸納。學生			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					可能的回答如下 1. 強烈的學習動機 (如：希望跟別人一樣會騎車、能和同學一起騎腳踏車出遊等；想出國去看偶像演場會) 2. 努力克服困難(如：跌倒了，還是爬起來，不怕失敗；覺得困難也不放棄) 3. 不斷練習(如：每次利用假日到公園練習；定時看網路視頻學習) 4. 勇於請教教師、父母、前輩、同學(如：請會騎腳踏車的人教導；參加補習班) 5. 善用各種方法(如：為了學會騎車練習平衡感、先使用輔助輪、請他人協助起步等；自己查網路訊息翻譯) 6. 自我檢討缺點(如：			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					發現自己的平衡問題) 7. 觀摩他人的練習方法(如:觀看並模仿別人的騎車方法) 8. 與他人競賽(如:與同學比賽騎車等;參加檢定) 9. 適度休息(如:練習疲累時,會暫時休息一下再開始,避免體力透支或過度感到挫折) 第二節結束 活動一 啟動學習力 (承上節課) (五)引導全班討論以下問題 1. 聽完大家的分享,你對學習這項活動的感受與想法? 可能的回答:最喜歡……最欣賞…… 2. 對你來說,生活中那些學習是被動的、那些學習又是主動的			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					呢？ 依照學生經驗回答 3.「學習」對你的意義 又是什麼呢？請每個 學生輪流說說看。 依照學生經驗回答 參、活動小省思與小結 一、活動小省思 了解學習的意義後， 如何在生活中增進主 動學習的動力呢？ 二、小結 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育： 1. 引導學生透過閱讀 與觀賞影片，探索名 人的學習故事，學會 從他人的經驗中汲取 啟發。 2. 鼓勵學生查找自己 感興趣的名人故事， 帶到課堂與同學分 享。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						3. 學習的過程並非一帆風順，但熱情、毅力與方法是克服困難的關鍵。			
第十六週	主題五： 學習修練室 單元一： 學習探險家	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。	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。 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 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 能表達學習的意義，發現終身學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 2. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。進而探索多元智慧的學習方式，找到適合自己的多元智慧的學習方式。	3. 學習的過程並非一帆風順，但熱情、毅力與方法是克服困難的關鍵。	學生自評 教師評量	閱讀素養教育 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	

					因。 3. 在團體中的伙伴擁有不同的優勢能力，這樣的團隊可以發揮各種可能性，具有無限潛能，本次單元將讓同學發現自己擁有的優勢能力？也讓大家了解自己在團隊中適合擔任的角色？ 第一節結束 活動二 多元智慧學習家 （承上節課） 多元智慧檢核表 一、活動說明 4. 其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。 冒險旅行團各種角色的多元智慧專長參考答案：			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					小狀元：語文智慧 小偵探：邏輯數理智慧 小歌手：音樂智慧 小泰山：自然觀察智慧 小超人：肢體動覺智慧 小天使：人際智慧 小師傅：內省智慧 小畫家：空間智慧 2. 多元智慧概念與意義說明 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生理解。 二、多元智慧檢核表 1. 教師大致說明多元智慧的意義後，請學生利用檢核表了解自己擁有哪些多元智慧。 2. 請學生填寫課本上			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些分數較高，教師可調查班上同學哪些智慧比較高，引導說出相關專長展現的經驗，了解學生特點。 三、多元智慧學習方式連連看 (本活動亦可彈性調整至Smart練功坊之後再進行) 1. 經過前面活動發現自己有哪些優勢的多元智慧後，接下來要讓大家學習運用自己優勢的智慧來學習，開發學習潛能。 2. 請學生與小組伙伴一起討論多元智慧的學習方式，連連看每個角色屬於怎樣的學習方式。 3. 教師邀請學生發表			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					討論出連連看的答案，教師可引導學生討論。 學生可能的回答如下： 小花：語文智慧 小慧：空間智慧 阿明：邏輯數學智慧 阿宏：內省智慧 小珍：音樂智慧 阿泰：肢體動覺智慧 小志：自然觀察智慧 小美：人際智慧 第二節結束 活動二 多元智慧學習家 (承上節課) 四、Smart 練功坊 1. 透過表單了解自己的多元智慧強弱之後，請學生一起透過課本上列舉的多種體驗活動，開發多元智慧潛能。各項活動減述如下 (1) 語文智慧~中英文			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					文字接龍 (2)空間智慧~七巧板 拼出多種圖形 網頁中列舉幾種圖形 供參考 https://read01.com/03G58Ra.html 邏輯數學智慧~數獨 遊戲，可參考網站， 或使用平板電腦讓學生上網作答 https://sudoku.com/tw (1) 音樂智慧：請學生打出課本上的節拍，或教師播放流行歌曲前奏讓學生猜是什麼歌曲。 (2) 肢體動覺智慧： 教師可撥放海草舞影片請學生模仿動作 https://www.youtube.com/watch?v=qGqPNMfXET4 (3) 自然觀察智慧~			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					教師可提供校園植物照片讓學生猜猜看是甚麼植物。 (4) 人際智慧：依照課本提供的情境，學生演出化解人際衝突的方法。 (5) 內省智慧：請學生寫下最近喜怒哀樂情緒的事件與想法。 2. 練功坊結束後，可請學生進行多元智慧學習方法連練看，引導學生思考，可善用自己的專長特點，發揮在各種學習情當中。(此部分也可以在 Smart 練功坊前進行) 3. 回家作業：活動結束後，請學生找一個同學與一位家人針對自己的多元智慧表			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					現給予回饋，填寫在課本頁面，下次上課前繳交。 4. 下次活動預告：將請依據檢核與活動探索結果找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告，進行多元智慧達人秀。 五、多元智慧達人秀 (一)活動分組 1. 依照班級人數的多少，教師可以安排上臺報告的人數，一個小組共同準備報告一項才藝即可；或者當班級人數較少時，請每個人都準備讓每個人都上臺報告，教師亦可視情況讓每個人都準備，並在小組內與分享後，派代表報告。 (二)報告方式說明與進行討論			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					2. 請各小組（或每個人）準備一項多元才藝秀，教導同學一項擅長或有興趣的事，給每個小組（或每個人）5 分鐘以內的時間報告。 （三）各組輪流報告：每組學生介紹完畢後，教師可以提問，擁有這項多元智慧對自己有什麼影響？ 參、活動小省思與小結 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育： 1. 學生查找與露營相關的知識（如如何搭帳篷、生火技巧等），並在課堂中分享。 2. 在學習中，不僅要發現自己的優勢，還要學會欣賞並尊重他			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						人的能力。 3. 透過活動，學生不僅能更加了解自身優勢，還能學會在團隊中發揮智慧，並透過閱讀與資源運用解決實際問題，進一步提升學習力與合作力。			
第十七週	主題五： 學習修練室 單元二： 學習再升級	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。	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Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。 2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。	活動一學習檢查站 壹、課前準備 請事先將桌椅排開，讓教室中央有空間，中央可用一條童軍繩將教室分成兩邊。 貳、活動進行 一、學習習慣掃描 (一)活動引導語： 1. 升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？如果覺得很滿意最高分為5分，不太滿意最低為1分，請大家用手指比出自己的分數。(教師可觀察學生的分數，並特別注意學生分數較低	學生自評 學生互評 教師評量	閱讀素養教育 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	

					者，注意接下來活動中該生的反應。) 2. 在前兩個活動當中，你是否嘗試了多元智慧的學習方法呢？有時候學習習慣也會影響你的成效！接下來檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。 (二)活動內容 1. 將課桌移開，學生站在教室中央，當教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就站到 O 的那一邊，如果認為是阻力，就站到 X 那一邊。 學生常見的學習習慣：學習習慣項目：課前預習、課後複習、邊讀書邊聽音樂、邊吃東西邊寫功課、邊上課邊寫筆記、按時寫			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					完功課、按時繳交作業、利用下課時間寫作業、在上課時間寫作業、請教教師課業問題、請教同學課業問題、設定學習目標、設定休息時間、畫課本重點、畫課本插圖、考不好就放棄、考不好仍努力、檢討考卷、放棄考卷。 2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣，可能包括教師舉例的幾種，可以自行條列，勾選出對於自己是阻力或助力，這樣的學習習慣對自己造成了什麼影響，填完表格。 3. 教師可邀請學生分享一個其中自己主動養成的學習習慣以及培養過程。這樣的習慣對學習表現有什麼加分的效果。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(三)討論問題 請學生討論，經過這樣的分析之後，發現哪些學習習慣的影響，評估自己哪些學習習慣需要改善。下次上課要開始針對困擾的學習習慣，找出問題所在。 第一節結束 活動一 學習檢查站 (呈上節課) 三、學習困擾知多少 (一)活動引導語 好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有什麼學習困擾呢？跟伙伴一起討論出好方法吧！ (二)活動內容 1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小組先選出一個學科考試中遇到的困擾，將問題寫在中央，在從			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					中發想分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小組伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2 完成表格後，小組派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。 3 學習困擾分析報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小組找到一個困擾並分析各種可以採取的解決策略，填寫分析表，將自己想到、曾經嘗試、曾經聽說過的方法，跟大家說明。學生可能的分析方向： (1)學習態度消極 (2)沒有解題技巧 (3)記憶方法不佳 (4)時間管理問題 (5)學習挫折沒信心			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(6)無法掌握重點 (7)容易分心無法專注 (8)上課聽不懂不會做筆記 參、活動小省思與小結 一、本次課程將目前的學習困境進行了仔細的分析，每個人有不同的差異，自己必須要檢討個人的學習情況，採用適合的方式，進行調整。 二活動預告：下次上課將請學生找尋學習錦囊，請學生多方蒐集書籍、網路資訊，可以請教教師、長輩、父母、學長姐等，請注意到要解決什麼困擾，方法必須有實際運用例子，並在報告中呈現。 第二節結束 活動二學習有妙方			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					壹、課前準備 上課時可提供學生平板電腦，可使用 Chat GPT 搜尋學習策略的建議，或網路學習達人的各種影片。 貳、活動說明 一、學習錦囊 (一)教師引言：經過前面的討論，可能發現我們常有些共同的學習困擾，請你查詢網站、書籍、或請教教師、學長，針對學習的問題找到解決的方法。 (二)活動內容 1. 教師請各小組依照想要解決的學習困擾進先行提出主題，寫在黑板上，先確定各組要報告的方向。 2. 確定報告主題方向後，請學生參考課本範例架構，進行準備，提供範例如下			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(1)統整復習：可參考課本學習錦囊範例 (2)錯題分析：可參考課本學習錦囊範例 (3)筆記方法：可參考課本資訊站康乃爾筆記資料 (3)記憶策略： (4)其他：可由學生自由發揮 3. 教師發下平板電腦，請學生開啟共編簡報檔案，教師為共編者之一，以便隨時了解學生進度。 三、好用線上資源清單 準備開始製作報告之前，教師可介紹線上資源，例如可以上TED找到各種學習主題相關的影片，用 Cool English自學英文，再 Pagamo網站上挑戰各種不同題目等。學生也可以介紹相關線上			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					資源，幫助自己解決學習困擾。 三、學生上台報告 1. 學生完成報告編寫後，每個小組上台口頭報告 5 分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。 2. 請學生在聆聽他人報告時，記下重點。 3. 各組報告完畢後，請學生票選報告中最選出最有效的錦囊：學習錦囊 No. 1。 參、活動小省思與小結 本活動習得的各種學習策略，下個單元將實施自主學習計畫，落實運用相關策略，朝自己的目標邁進。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1. 引導學生透過閱讀資源，探索改善學習習慣的策略。 2. 幫助學生在檢視學習現況的同時，掌握實用的改善方法，進一步提升他們的學習效能與自信心。 3. 引導學生利用網路或圖書館，搜尋改善學習習慣的相關資料。			
第十八週	主題五：學習修練室 單元三：學習加油站	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。	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。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗。 2. 能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析個人目標及問題現況，提出可行的計畫，	<u>活動一靜心學習</u> <u>壹、活動進行</u> 一、靜心學習 (一)教師引言：本單元我們即將開始進入學習計畫的實踐，希望大家運用前一單元中學習到有效的學習方法，開始設定目標，規畫自己的學習步驟，以達成自我調整，提升學習的成效。 (二)深呼吸練習 1. 關上教室電燈，請	<u>活動一</u> 學生自評 教師評量 <u>活動二、三</u> 學生自評 學生互評 教師評量	閱讀素養教育 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	

					並執行計畫。 3. 能依據個人目標與計畫，進行實踐，評估實踐後的效果後，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上遇到的問題。	學生身體自然坐穩在椅子上，放下眼鏡與手錶，雙手自然放在大腿上，雙腳穩定自然的踩在地上。 2. 教師引導：在開始之前，你是否覺得自己經常無法定下心來讀書，有時也很難專注呢？現在閉上眼睛，練習深呼吸，專注在吸氣吐氣的感受，感受空氣進入鼻腔胸腔與身體，感受身體的起伏。仔細想想，現在是甚麼樣的感受，並接納自己現在的狀態。透過幾次的呼吸，把自己煩躁、緊張、不安的心慢慢穩定下來。 3. 學生都安靜後，運用 5A 的提問幫助學生專注，參考引導與如下：你現在有甚麼感受呢？是不是有些			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					不安、不專心，請承認自己現在的狀態，的確有點不專心、不安，請允許這種感覺的發生，接受自己會有這種感覺，我接受自己不專注的狀態，我可以試著慢慢用深呼吸把專注感帶回來，可以慢慢用深呼吸調整自己的狀態，我雖然仍然不安、煩躁，但我欣賞我自己，因為我已經嘗試練習靜下來。 4. 完成練習後，請學生慢慢自然恢復呼吸，睜開雙眼。 5. 打開電燈後，請學生開始試著把練習中的感受，以 5A 的方式寫下自己的情緒變化 be aware 覺知情緒 二、個人目標魚骨圖 (1)經過靜心後，開始思考「圓滿國中生活，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					為將來做好準備」之下，想要達到什麼目標，列出幾個「大目標」，然後再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，約 1 個月左右可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件 教師可參考課本範例) (2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。 (3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生每天在生活當中，要提醒自己這些目標，找到可以安靜的環境，靜心思考，仔細想想自己這一天做了哪些事情跟目標有關。 參、活動小省思與小結 <u>第一節結束</u>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(呈上節課) 活動二 學習高手 貳、活動進行 一、時間管理大師 (一)教師引言:上次課程結束後請同學們回家練習實踐,有誰做到了?有誰都沒有做呢?是否落實跟你的時間管理會有關係嗎? (二)小組討論:請學生跟伙伴分享「善用時間或浪費時間的經驗」。 二、自我盤點 (一)自主學習五步驟 1.教師依照課本內容介紹自主學習五步驟:提醒學生在開始計劃之前,可以先診斷自己的學習現況,再依據現狀形成目標,找尋適合的資源,開始執行計畫,並且用適當的方法自我評			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					量成果。 2. 練習寫下「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫預定執行的內容，跟同學分享，分享完畢後，請兩位夥伴互相盤點專注力、省思力、計畫力、執行力、復原力、資源力，讓計畫開始執行之前，就先提醒相關注意事項。 三、活動小省思與小結 (一)「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫的部分完成後，請在這一週之內進行實踐，下次上課要檢驗大家的實踐成果。 (二)小結：執行計畫的時候，請注意本次活動討論的要點，看看對落實計畫有何幫助。 <u>第二節結束</u>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(呈上節課) 活動三實踐我最行 壹、活動進行 一、自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 (一)教師引言：經過自主學習計畫與實踐，你是否又往目標邁進了一步呢？學如逆水行舟，不進則退，自主學習的過程需要不斷循環。獨自學習很孤單，有伙伴一起就不困難，大家一起持續前進吧！ (二)自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 1. 請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小組伙伴分享下列問題。 (1)評估「自主學習與管理計畫與實踐」的情形。 (2)思考實踐「自主學習與管理計畫」時讓			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						自己能達成目標的原因？ (3)過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？ (4)讓自己無法達成目標的原因？ (5)過程中覺得自己要檢討的地方是什麼？ 2. 小組報告 各組派一個代表總結本組夥伴自主學習計畫中做得好的部分，想要改善的部分。每組報告時間約3分鐘。 二、學習再進化 (一)請各小組伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，票選一名的「學習高手」，請學習高手上臺分享。 (二)最後請伙伴聽完學習高手分享之後，教師可說明「PDCA」的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					觀念，也就是計畫、執行、檢核、行動的循環歷程（參考下表的範例），請學生反思未來可以再努力的行動方案，相關修正計畫。 參、活動小省思與小結 一、請學生將回饋小卡蒐集完畢，教師可選擇適當的內容張貼公告，讓學生彼此互相勉勵。 二、回顧本單元內容，並提醒學生持續運用本主題課程所學，運用自我調整策略，有效增進學習成效。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：透過靜心練習與目標管理，強化學生解決問題的能力。				
第十九週	主題六：	綜-J-C2	2a-IV-1 體	輔Dc-IV-1	透過歌詞分	活動一 友誼層次寶	學生自評	品德教育	

	漫步在人際 單元一：友誼智多星	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。	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。	同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。	典 一、引起動機 教師提問：「在生活中我們擁有家人、師長以及朋友們的陪伴，想一想你會怎麼定義朋友的角色？每個人對於朋友的定義都不相同，你對朋友的定義又是什麼？」 教師於課堂中播放歌曲並讓學生聆聽 1 至 2 首歌曲後，讓學生從歌詞中找出朋友的定義，並與小隊伙伴討論與統整出共同的答案後向全班分享。接著，抽出各小隊友誼造句的籤紙，由小隊先於內部進行 2 至 3 句造句後跟全班進行分享。 二、發展活動 你好，我的朋友 教師提問：「生活中除了要跟家人相處，還	學生互評 教師評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	-------------------------------	--	---	--------------------------------	-------------------------------	---	-------------------------	---	--

					會與自己喜歡的人成為朋友，為什麼你喜歡跟這些人成為朋友呢？你欣賞朋友們的哪些部分？」 「請大家想想你認為一個理想的朋友應該具備哪些特質，然後選出你認為最重要的前十名，並在紙上按照你認為的順序標記出來。完成後，我們將會進行全班投票與統計。我們會把每個人的選擇統計起來，然後繪製出一份「萬人迷獎」的十大條件排行榜，看看哪些特質在大家心中最受歡迎。」 讓學生填寫 10 分鐘，接著進行開票統計。排序出前 10 項本班喜愛的萬人迷條件，引導學生朝著這 10 項受歡迎的特質進行			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					發展。 同時也讓學生進行自我反思(自評)，自己具備多少項條件，若具備 5 項受歡迎的特質以上及值得鼓勵與表揚，教師依據現場情況決定是否公開表揚學生自評後，有具備 5 項以上特質的學生。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？ 2. 你對目前自己的人際交友狀態的滿意程度如何？若有需改善的地方，你認為該如何改變？ (二)小結 <u>第一節結束</u> 活動二 人際增強秘笈			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					一、引起動機 教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些地方讓你喜歡？」 二、發展活動 教師說明並發下便利貼：「發下每人數張（3-5張小張）便利貼，讓學生分別在每張便利貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分類便利貼內容並黏貼在黑板（或海報紙）上」，待所有人寫完並貼完後，教師協助學生進行統整與歸納全班喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並讓學生將歸納出的結果填寫於課本上以利自評，自評後請學生邀請同學或朋友進行他評的勾選，並討論他評帶來的影響或			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					改進方式。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行为？ 2. 請選擇嘗試一件你目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止，並於下次上課時與小組伙伴分享你嘗試後的結果與感想。 (二)小結 第二節結束 (呈上節課) 我的友誼存摺 一、引起動機 教師提問：「上次我們討論到大家喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並請大家運用一週的時間進行練習『目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止』，請各小隊伙伴彼			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					此分享。之後，各小組派1至2位同學幫大家發表出你在嘗試受歡迎的行為舉止後的結果與感想是什麼？」 二、發展活動 1. 教師提問：「你知道友誼是需要經營的嗎？就像儲蓄金錢的概念一樣。想一想，假設你有一本友誼存摺，你經常存款還是扣款呢？請寫下你和朋友之間發生過的事，並將該事件歸類為友誼存摺中的存款或扣款，並以勾選方式表示該項行為是存款還是扣款的事件分類。」 2. 統計哪類行為較多，而原因為何？與小組伙伴彼此分享自己的友誼存摺狀態並共同討論有哪些方法可以增加友誼存摺中			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的存款數值，各小組派一至二位代表向全班進行分享。 三、活動小結 第三節結束			
第廿週	主題六： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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。	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。	1. 透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。 2. 透過討論與分享受歡迎與不受歡迎的行為舉止和原因，藉以評估自身行為的恰當性。 3. 透過自我觀察生活中與朋友的互動過程，藉以省思自己在人際交往過程中的適	活動三 揭開網路面紗 一、引起動機 教師提問：「你的朋友通常是從哪些地方認識的？你知道有哪些管道可以認識新朋友？除了從現實生活中認識的朋友之外，你會藉由網路來交朋友嗎？」隨著網路的快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式，現在就讓我們一起來討論網路交友時應該注意的幾個地方。」 二、發展活動 (一)教師提問：「想一想，如果要從網路認識新朋友，你會如何	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

					切性。 4. 透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	決定要公開哪些個人資料呢？現在我們要參加交友達人網站的活動，註冊成為會員，並藉由這種方式來認識新朋友。」 (二)教師說明：「請參考課本第127頁並勾選、填寫個人願意公開的基本資料與項目（不公開的項目不用填寫），寫完後將自己的真實姓名寫在學習單背面後，把學習單用吸鐵貼在黑板上（蓋住真實姓名），讓全班同學觀看，待全班同學皆將資料貼於黑板後，每個人手中會有三張貼紙，請在你想認識的三位網友的資料上貼上貼紙，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」 (三)教師說明：「透過			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

					交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小組伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」 先由各小組派一至兩位代表向全班進行分享。 (四)範例 網路交友的議題與注意事項 1. 你最常使用的網路交友管道有哪些？以及各種社群網站的差異？ 2. 網路交友的過程中，發生過哪些讓自己印象深刻的事件。原本以為是跟異性聊天，結果後來才發現他跟我是同性別。 3. 網路交友與一般交友的差異？ 4. 網路交友的優缺點有哪些？ 5. 跟網友見面時，我			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					該注意哪些事？ 第一節結束 網路照騙 教師引言： 「剛才我們學習到個人資訊的保密性，哪些可以公開較不適合，接下來我們換一個角度探討，當對方僅有部分資訊公開時，哪些是真實可信的呢？」 「網路的世界無奇不有，而新的詐騙也應運而生，你知道多少種詐騙方式呢？這些詐騙手法又該如何分辨？請將詐騙名稱填入適當的欄位中。」 先讓學生填寫課本P130(5分鐘)，接著公布答案後詳細解釋每種詐騙手法的特徵(線索/警示信號)和損害後果，藉此增加自身警覺性避免上當			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					受騙。 教師可撥放以下宣導影片做為引導後，讓學生填寫。 1. 假交友詐騙-「新北市教育局」： 2024反詐騙素養宣導影片 國高中：假愛情交友 https://youtu.be/-vaJKLrH3qA?si=h0z4GeeFX-CBSnpc 2. 購物詐騙-「行政院消保處」 一頁式網站網路購物詐騙影音 歐爸篇 https://youtu.be/Qqa0wqxLth8?si=V_7h8tNfDZnbQCOU 3. 遊戲詐騙-「CIB刑事警察局、臺北市政府警察局」： 【教您識詐 全民反詐】第二彈「遊戲點數詐騙篇～」 https://youtu.be/7			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					7CjRII0UoM?si=_Ur1 LbGrhLEyyrPg 遊戲點數反詐騙宣導 影片 https://youtu.be/47ApeJ24oYc?si=q-F3uVx_vI-SUCJN 4. 投資詐騙-「永豐銀行」： 【金融友善】反詐騙 宣導影片_投資詐騙 篇 https://youtu.be/0erAjzfX0rU?si=7RaPrUQlir88Q_xi 5. 假冒人員詐騙-臺 北市政府警察局「透 視詐騙」2.0-破解「假 冒公務機構」詐騙話 術 https://youtu.be/kihiPrFBiko?si=BJZyuIz8cMLiFy8l 6. 臺北市政府警察局 「透視詐騙」宣導短 片- 完整版			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					https://youtu.be/G8AG4YL1f6M?si=q69BKjGbezJImzHH 工作詐騙、借貸詐騙，以新聞案例為主，教師可用YouTube搜尋相關案例影片，分享給學生後，再請學生討論與填寫課本第130頁。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 網路交友可能帶來的風險是什麼？又有哪些該注意的細節？ 1. 被欺騙、詐騙，我們應該要不斷的核對對方的言語跟行為，確保對方的真實性。 2. 個人隱私資料的洩漏，不將自我真實資訊，例如電話、地址、學校、身分證字號……等，隨意透漏，也不因任何理由上傳			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					自己的私密照片，以防止被他人利用或威脅。 網路詐騙案件層出不窮，你認為該怎麼做才能夠預防被騙並保護好自己呢？ 1. 教育自己：學習識別詐騙手法和警示信號。 2. 確認身份：在提供個人信息或進行交易前驗證對方的合法身份。 3. 使用安全支付方式：儘量使用安全的支付方式，如信用卡或PayPal。 4. 注意網站安全性：僅在安全的網站上進行交易和輸入個人信息。 5. 提高網絡素養：增強對網絡安全和隱私保護的意識，避免不良網站和行為。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					(二)小結 網路交友是一種拓展自我視野的管道與方式,然而若使用不當,則可能導致不良的影響,造成一輩子的陰影或傷害,因此,在使用這項工具時,我們必須保持良善且懂得自我保護,才能避免遺憾。 第二節結束 (呈上節課) 網路社會線 一、引起動機 教師引言:「想一想,網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢?」 教師播放影片:公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 (https://youtu.be/ED4tzQORfV4)			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？在這件事件中，出現了哪些網路問題呢？」 二、發展活動 教師提問：「想一想，你在網路交友的過程中還可能遇到哪些問題呢？請你判斷各種網路情境，並試著將問題分類及討論出解決的方法。」待學生討論結束後，請各小組派一至二人上臺分享答案與因應策略。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 請思考並回想自己曾經參與網路交友的經驗及發生過哪些問題？你有想到哪些解決的方法嗎？ (二)小結 兒童福利聯盟文教基			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					金會表示有 85.8%（2018 年資料）的學生曾透過網路認識網友，進一步分析發現有一成的使用者註冊時不會隱藏個資，不僅透露社群帳號、真實姓名，甚至有兒少告訴網友自家住址。還有網友會對交友平臺上的兒少提出不當要求，包括情侶交往、單獨外出、提供裸照等，甚至有人會詢價援交。因此，透過這堂課程希望提醒各位同學在結交網友時應懂得保護自己，避免發生危險與遺憾。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 幫助學生認識網路交友的特質與風險，提升安全意識與判斷			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						力。 2. 鼓勵學生理性思考網路交友的影響，並學習在不同觀點中找到平衡點。 3. 幫助學生了解網路交友的優缺點，提升他們在數位環境中的自我保護與互動能力，同時培養尊重他人與解決問題的品德素養。			
第廿一週	主題六： 漫步在人際 單元二： 溝通百寶箱	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	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。	1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通方式。 2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。	活動一 專注傾聽 一、引起動機 教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解對方的想法與感受，然而很多時候受到溝通方式不良的影響，常導致誤會與歧見的發生，想一想，你曾經遇到過哪些溝通不良的情況？你會如何處理？」 二、發展活動 教師說明：「請兩位伙	學生自評 學生互評 教師評量	品德教育 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

		共同目標。				伴一組（如果有學生落單，則改以三人一組，或由教師加入），每人發兩張紙，由一個人當A，另一個當B，A先在紙上畫出5個幾何組成的圖案（B此時戴眼罩或閉眼睛，避免看到答案），A以口述方式形容給B聽，讓B在紙上畫圖，並在B畫完後，A跟B的圖一起核對是否一致；接著，角色互調，B畫圖後形容給A聽，讓A畫圖後再彼此核對。」 教師提問：「除了以語言的方式進行溝通外，還有哪些方式可以進行溝通？」 教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？你認為當時被誤解的原因是什麼？如果我們有良好的溝通能力，被誤解的情況會有所			
--	--	-------	--	--	--	---	--	--	--

					不同嗎？」請跟小組伙伴一同進行討論，並派出代表進行分享。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 想一想，你覺得人際互動有哪些重要性？ 2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？ (二)小結 教師總結：「我們從今天的活動中體會了溝通的重要性，在接下來的課程中，我們就要來探討在溝通中很重要的幾個要素—專注傾聽、我訊息、三明治溝通法。」 第一節結束 (呈上節課) 練習「專注與傾聽」 一、引起動機			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					教師提問：「在生活中，你是否發現當你在說話時，對方卻心不在焉？這時候，你有哪些感覺？」在人際互動中，傾聽的重點也很重要。透過用心的傾聽，可以了解對方所要表達的想法，同時也讓對方有被尊重的感受。 二、發展活動 教師說明活動規則： 1. 介紹「專注與傾聽」的技巧後，兩人一組，一個人當A，另一個人當B。 2. 請A花三分鐘時間向B描述自己最近讀過的一本書、看過的電影、玩過的遊戲、好笑的笑話等故事。 3. 請B以「專注傾聽」的方式來進行活動，過程中只能以眼神交流、點頭或表情來回			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					應對方，不得開口。 4. 三分鐘結束後，教師進行提醒。 5. 請B統整出剛才聽到A敘述的內容，並用自己的方式說出A想表達的內容，讓A聽聽看對方是否有接收到自己的資訊。 6. A、B互換角色，重覆上述同樣的練習。 三、活動小省思 1. 在透過溝通之後，你覺得自己的表現如何？在傾聽方面，是否有需要注意的地方？ 2. 在聆聽對方說話的過程中，我該如何適時表達我的感受？ <u>活動二 學習「表達」</u> 認識「我訊息」 一、教師提問：「你曾有過無法順利表達自己真實想法的經驗嗎？當你和別人溝通			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					時，除了清楚、完整的表達，還可以運用『我訊息』的溝通技巧，更進一步的傳遞自己在事件中的感受，讓對方更了解你！請運用『我訊息』的方式，將對話情境進行改寫！」 教師說明「我訊息」三步驟： A. 具體事件：我發現……（例如：「我發現你對我擺臭臉」） B. 感覺想法：我覺得……（例如：「這讓我覺得很納悶」） C. 期待：我希望（願意／想要）……（例如：「你是不是有不高興？可不可以（我想要）請你直接告訴我原因」） 二、「我訊息」練習活動 教師說明：課本的圖			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色框的對話框中。教師請各小組思考並討論課本的對話內容，並讓小組進行分享。 教師引導學生思考： 「你發現運用『我訊息』和『直接指出對方錯誤』，這二種溝通方式有何差異？為什麼？」 三、小結 第二節結束 （呈上節課） 三明治說話法 一、引起動機與課程回顧 教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。 二、活動進行 教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方處境了解，再表達自己想說的實情，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在上、下二層土司中間一樣，因為有了土司			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」 教師解釋三明治說話法的定義：肯定與了解、說出事實、結論與做法。 請各小組以10分鐘時間進行討論，將課本第135頁（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第136頁的對話框中，討論結束後，請各小組以5分鐘時間上臺進行分享。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？ 2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

