

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一學期綜合領域 教學計畫表 設計者：劉恬奴 (表十二之一)

- 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 3 冊

三、本領域每週學習節數：1 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： 露營練功坊 單元一： 可口玩野炊	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	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-2 體會參與	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與	活動一 食尚露營家 1. 教師說明 2. 活動進行 (一)請各小隊參考課本的範例內容，並運用網路蒐集相關資訊，歸納出在戶外炊事時須遵守的原則至少六項，以及這些原則的具體行動內容。 (二)小隊發表 1. 各隊進行發表，各隊	1. 小隊合作評量。 2. 高層次紙筆評量。	【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。 【戶外教育】	

		價值。	團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	決。	環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及環保的意義。	將提出的內容統整在小白板上。 2. 發表後，公開展示，讓同學相互抄寫在學習單上，已作為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 三、教師總結與提醒		戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學到的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J4 理解永續發展的意義，與責任，並在活動中落實原則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社	
--	--	-----	---------------------------	----	--	---	--	---	--

								會、與經 濟的均衡 發展)與 原則。	
第二週	主題一： 露營練功 坊 單元一： 可口玩野 炊	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。 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 Cb-IV- 1 露營知 識與技能 的學習， 以提升野 外生存能 力。 童 Cb-IV- 3 露營中 的活動領 導、溝通 與問題解 決。	1. 分享曾 參與或聽 聞過的露 營炊事活 動經驗， 或表達對 於露營炊 事活動情 境的想 法。 2. 覺察露 營炊事與 環境的關 係，並探 究出露營 炊事時應 遵守的原 則。 3. 根據露 營炊事原 則，擬定 友善環境 的小隊炊 事計畫書 ，並完成 野炊實 作。	活動二 野炊有妙計 一、教師說明 二、活動進行 1. 本次規畫的小隊露 營炊事計畫書，是以校 園內的戶外炊事區域 作為活動環境背景，並 且以隔宿露營中常見 的食材做為菜單設計 的基準。 2. 小隊依據前一節課 討論出的原則，並參考 課本或自行蒐集野炊 相關資訊(菜單設計要 領、烹調器材清單、食 材價格等)，共同討論 及撰寫完成小隊露營 炊事計畫書。 3. 小隊露營炊事計畫 書的基本內容包含「友 善環境的行動、分工內 容、菜單設計、器材清 單」。 4. 引導讓小隊自行思 考並補充其他內容，讓 計畫書更加充實完整。 三、小隊報告與回饋	1. 口語評 量。 2. 高層次 紙筆評 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。 【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 J4 理 解永續發 展的意義 與責任，	

					4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及環保的意義。	1. 各隊派代表將討論結果報告給全班。 2. 其他小隊可針對報告小隊的計畫內容給予補充建議或錯誤修正。 三、教師總結		並在參與活動的過程中落實原則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第三週	主題一：露營練功坊 單元一：可口玩野炊	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	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-2	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露	<u>活動二 野炊有妙計</u> 一、教師說明 二、活動進行 1. 本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。 2. 小隊依據前一節課	1. 小隊合作評量。 2. 高層次筆評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通問題解決。 【戶外教	

		價值。	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。	與問題解決。	營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	討論出的原則，並參考課本或自行蒐集野炊相關資訊(菜單設計要領、烹調器材清單、食材價格等)，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 3. 小隊露營炊事計畫書的基本內容包含「友善環境的行動、分工內容、菜單設計、器材清單」。 4. 引導讓小隊自行思考並補充其他內容，讓計畫書更加充實完整。 三、小隊報告與回饋 1. 各隊派代表將討論結果報告給全班。 2. 其他小隊可針對報告小隊的計畫內容給予補充建議或錯誤修正。 三、教師總結	育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的生活當備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J4 理解永續發展的意義，並在參與活動的過程中落實原則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義	
--	--	-----	-------------------------------	--------	---	---	---	--

								(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第四週	主題一：露營練功坊 單元一：可口玩野炊	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。 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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實	活動三 美味上桌囉 一、教師說明 小隊炊事計畫書做好事前準備，接下來的露營炊事實作也請大家要依照計畫書進行，並且遵守幾項規定： (一)掌握時間分配，避免壓縮食用及善後的時間。 (二)隨時注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。 (三)請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。 (四)依照分工進行炊事，隨時互相協助完成工作。 二、活動進行 (一)定期提醒學生炊事的時間。 (二)巡視小隊狀況，掌握炊事進度。 (三)提醒學生要先完成部分善後工作再享	1. 課堂觀察評量。 2. 小隊合作評量。	【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。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J4 理解永續發展的意義	

					作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	用料理。 (四)小隊完成所有善後工作，須請教師進行檢核。 三、教師檢核與講評		與責任，並在參與活動的過程中落實原則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第五週	主題一：露營練功坊 單元一：可口玩野炊	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	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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領	1. 分享曾參與或聽過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。	<u>活動四 回顧野炊趣</u> 一、教師說明 1. 露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？ 2. 這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們	1. 口語評量。 2. 課堂觀察評量	【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。	

		境永續的行動價值。	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。	導、溝通與問題解決。	2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	還可以如何應用在其他情境，例如：隔宿露營中的戶外炊事活動呢？ 二、教師說明 1. 請小隊共同找出實作課的問題並進行計畫書的內容修正。 2. 請小隊運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中(例：隔宿露營、烤肉活動)的炊事計畫書。 3. 各隊派同學進行討論內容，進行發表。 三、小隊討論、分享與反思 1. 各小隊依據抽籤順序進行分享。 2. 各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。 三、教師總結		【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的生活當備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發	
--	--	-----------	---------------------------------------	------------	---	--	--	---	--

								展的意義 (環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第六週	主題一： 露營練功坊 單元一： 可口玩野炊	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。 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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完	活動四 回顧野炊趣 一、教師說明 1. 露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？ 2. 這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們還可以如何應用在其他情境，例如：隔宿露營中的戶外炊事活動呢？ 二、教師說明 1. 請小隊共同找出實作課的問題並進行計畫書的內容修正。 2. 請小隊運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中(例：隔宿露營、烤肉活動)的炊事計畫書。 3. 各隊派同學進行討論內容，進行發表。	1. 小隊合作評量。 2. 課堂觀察評量	【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。 【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 J4 理解永續發	

					成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	三、小隊討論、分享與反思 1. 各小隊依據抽籤順序進行分享。 2. 各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。 三、教師總結		展的意義與責任，並在活動過程中落實原則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第七週	主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密（第一次段考）	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	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能	1. 認識帳篷的種類、功能及使用。 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小	第一次定期評量週： <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>動一 搭帳達人</u> 一、教師說明 1. 我們選擇營地營地時，應作實地觀察並依	1. 口語評量。 2. 課堂觀察評量。	【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	

		態度，提升團隊效能，達成共同目標。	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。	的學習，以提升野外生存能力。	隊分工。 3. 分析搭帳過程中所發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通。 4. 評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。	據選擇露營目的，選擇適合的營地，讓露營更過程加舒適且便利。 2. 如何選擇適合的營地呢？讓我們一起來討論看看。你覺得課本內的這些營地地點適合搭帳嗎？適合的原因是什麼呢？ 二、活動進行 1. 各小隊進行營地選擇要點討論，並派一代表進行分享。 2. 教師引導學生利用平板電腦認識各類帳篷特色與適用於哪些露營活動。 三、教師總結		決。 【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。	
第八週	主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密	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，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成	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。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用。 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小隊分工。 3. 分析搭帳過程中所發現或	活動一 搭帳達人 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師說明搭設帳篷的注意要點 2. 引導學生進行露營中的繩結-營繩結、雙套結(示範) 3. 合作學習：營繩結、雙套結練習 三、教師總結	1. 課堂觀察評量。	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團	

		共同目標。	情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。		可能遇到的問題，並與他人進行溝通。 4. 評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。			隊活動中，養成相互合作的良好態度與技能。	
第九週	主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密	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。	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。 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	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用。 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小隊分工。 3. 分析搭帳過程中所發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通。	活動二 搭帳合作趣 一、教師說明 在搭帳的過程中，大家可能會遇到一些挑戰，例如地形不平整、帳篷支架難以固定，或分工不夠清楚。 二、活動進行 1. 請小隊針對搭帳的步驟與注意事項進行討論， 2. 小隊分享你們是如何解決的。 3. 小隊實際進行搭帳考驗 三、反思與回饋 1. 各小隊針對搭帳時的狀況，進行反思與討	1. 小隊合作評量。 2. 高層次筆評量。	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作的良好態度	

			或他人。		4. 評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。	論。 2. 各小隊進行搭帳篷時，團隊及個人效能分析。 3. 完成反思與討論單 三、教師總結。		與技能。	
第十週	主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密	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。	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。 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 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用。 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小隊分工。 3. 分析搭帳過程中所發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通。 4. 評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方	<u>活動二 搭帳合作趣</u> 一、教師說明 在搭帳的過程中，大家可能會遇到一些挑戰，例如地形不平整、帳篷支架難以固定，或分工不夠清楚。 二、活動進行 1. 請小隊針對搭帳的步驟與注意事項進行討論， 2. 小隊分享你們是如何解決的。 3. 小隊實際進行搭帳考驗 三、反思與回饋 1. 各小隊針對搭帳時的狀況，進行反思與討論。 2. 各小隊進行搭帳篷時，團隊及個人效能分析。 3. 完成反思與討論單	1. 口語評量。 2. 高層次筆評量。	【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。 【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。	

					案以提升 團隊效 能。	三、教師總結 。			
第十 一週	主題二： 安康露營 去單元一： 風險一把 罩	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 Cc-IV- 1 戶外休 閒活動的 安全、風 險管理與 緊急事件 的處理。	1. 說出露 營生活中 可能發生 的危險情 境，以及 如何應對 及保護自 己或他 人。 2. 探究露 營生活中 危險情境 成因，並 蒐集適合 保護自己 或他人的 方法。 3. 分析露 營生活中 各種風險 的共同應 對原則， 並規畫合 適的預防 及因應策 略。 4. 評估關 於戶外活	活動一 化險靠計策 一、教師說明 1. 同學可露營相關新聞事件(提供平板電腦與QR連結網址)，或參考課本提供之案例，作為今日課堂討論主題。 2. 規畫一份評估表，供各隊進行檢核，針對新聞事件所提出的預防及應對策略的可行性。 二、活動進行 1. 從學生的分享中，了解露營活動中，潛藏著各種風險，若做好預防工作或採取應對措施，必可降低風險影響。 2. 找出風險的成因並想出對策。 3. 請小隊從課本範例或新聞事件中找出有哪些風險狀況，並運用魚骨圖分析及記錄每個風險的成因、對策及結果。 三、分享與回饋 1. 各隊派代表上台分享。	1. 口語評 量。 2. 小隊合 作評量。 3. 高層次 紙筆評 量。	【生命教育】 生 J7 面 對並超越 人生的各 種挫折與 苦難，探 討促進全 人健康的 方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J11 了 解天然災 害的人為 影響因子。 環 J12 認	

					動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	2. 其他同學則從報告內容中選擇一項風險進行對策的可行性評估，以及提出可修正的建議。 三、教師總結		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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	主題二： 安康露營 單元一： 風險一把罩	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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。 2. 探究露營生活中危險情境成因，並	活動一 化險靠計策 一、教師說明 1. 同學可露營相關新聞事件(提供平板電腦與 QR 連結網址)，或參考課本提供之案例，作為今日課堂討論主題。 2. 規畫一份評估表，供各隊進行檢核，針對新聞事件所提出的預防及應對策略的可行性。 二、活動進行 1. 從學生的分享中，了	1. 口語評量。 2. 小隊合作評量。 3. 高層次筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】	

					蒐集適合保護自己或他人的方法。 3. 分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4. 評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	解露營活動中，潛藏著各種風險，若做好預防工作或採取應對措施，必可降低風險影響。 2. 找出風險的成因並想出對策。 3. 請小隊從課本範例或新聞事件中找出有哪些風險狀況，並運用魚骨圖分析及記錄每個風險的成因、對策及結果。 三、分享與回饋 1. 各隊派代表上台分享。 2. 其他同學則從報告內容中選擇一項風險進行對策的可行性評估，以及提出可修正的建議。 三、教師總結		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。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								和諧人際關係。	
第十三週	主題二：安康露營 單元一：風險一把罩	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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。 2. 探究露營生活中危險情境成因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。 3. 分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4. 評估關於戶外活動生活危	活動二 有備必無患 一、教師說明 1. 藉由露營新聞事件，學習風險管理知能，針對事件中的風險進行成因的分析。 2. 在「事前準備不充足」的項目中，其中一項就是裝備的準備問題。因此，我們應該想一想，在露營活動中，我們究竟需要準備哪些裝備呢？ 3. 現今的露營裝備種類和品牌都五花八門，應該如何選擇才能達到降低風險的目標呢？ 二、活動進行 1. 小隊於限時內完成一項裝備，討論後進行分享。 2. 將討論結果寫在小白板上面，並派代表進行分享。 三、回饋與總結 1. 在小隊分享時，其他小隊同步進行檢核，補上缺漏的露營裝備，並	1. 口語評量。 2. 小隊合作評量。 3. 高層次評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認	

					機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	給予回饋。 2. 教師總結。 3. 下週上課，每小隊準備一個背包及相關露營裝備。(較不易準備之裝備如睡袋、睡墊等，可提出由老師提供)		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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	主題二：安康露營去 單元一：風險一把罩（第二次段考）	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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。 2. 探究露營生活中危險情境成因，並	第二次定期評量週： 段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。 活動三 整裝好生活 一、教師說明 1. 想想看，我們要如何收整呢？ 2. 露營時，個人需要的裝備，這些裝備必須要有好的收整才能方便攜帶。	1. 課堂觀察評量。 2. 實作評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】	

					蒐集適合保護自己或他人的方法。 3. 分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4. 評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	3. 此外，裝備收整還需考慮取用方便。 二、活動進行 1. 請小隊討論合宜背包裝填方式，並將需要攜帶的裝備將入背包中。 2. 每回合派一名同學背著背包出列，當老師說出任務時，最快從背包裡拿出所需物品者得兩分，其他完成者得一分。 3. 每位同學除了拿出物品之外，還需要說明該物品放置在背包中哪個位置，以及擺放的原因。 三、教師總結		人 J6 正視社會中各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的影響因子。 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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								和諧人際關係。	
第十五週	主題二：安康露營 單元一：風險一把罩	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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。 2. 探究露營生活中危險情境成因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。 3. 分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4. 評估關於戶外活動生活危	活動三 整裝好生活 一、教師說明 1. 在前一個活動中，我們依照自己的想法裝填背包，卻無法有效完成任務。 2. 更有同學發生無法舒服的肩負背包，導致行走姿勢很不正常…等等這些具有風險的狀況。 3. 除了挑選裝備有特定的原則要遵守，收納裝備也有一些原則須遵守。 二、活動進行 1. 請同學閱讀課本所列的收納原則，並和小隊同學討論出各項原則。 2. 請各小隊提出生活應用時間，並對應收納原則進行收納說明。 3. 請各小隊派代表分享。 三、教師總結	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認	

					機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。			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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	主題二：安康露營 單元二：輕鬆玩露營	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。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3. 規畫並執行露營	活動一 戶外回憶錄 一、教師說明 二、活動說明-環境保護與娛樂分析圖 1. 請各小隊進行討論，在進行這些戶外活動時，如果以環境保護與娛樂進行分析，並將分析圖畫在海報紙上。 2. 在這些活動中，可以放置在那些位置？為什麼你們小隊會選擇這樣進行擺放？	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】	

					中對環境干擾較低的娛樂活動。 4. 評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	3. 小隊討論後向全班分享小隊想法。 三、教師回饋與總結		人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第十七週	主題二：安康露營去 單元二：輕鬆玩露營	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	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	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2. 分析露營生活中的娛樂活	活動二 露營活動心體驗 一、教師說明 露營是一個團隊合作與參與的戶外活動，如何讓露營活動中可以更有趣且吸引人參與，	1. 實作評量。 2. 高層次紙筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全	

		關懷並反思環境永續的行動價值。	動。		動與保護環境的關聯性。 3. 規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4. 評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	露營中的活動設計就相當重要，請與小隊進行討論，一同設計一個可以在露營中進行的活動，並進行活動帶領練習。 二、活動說明： 1. 說明小隊設計活動時應注意之事項。 2. 小隊討論並完成活動設計。 2. 教師針對小隊針對活動進行口頭發表方式說明。 三、教師提醒：請同學回去準備，下次上課進行活動實際帶領。		人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第十八週	主題二：安康露營去	綜-J-C1 探索人與環境的關	3a-IV-2 具備野外生活技	童 Cb-IV-1 露營知識與技能	1. 分享曾經有過的戶外活動	<u>活動二 露營活動心體驗</u>	1. 小隊合作評量。 2. 高層次	【生命教育】 生 J7 面	

	單元二： 輕鬆玩露營	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。	能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	的學習，以提升野外生存能力。	中歡樂的經驗。 2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3. 規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4. 評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	一、教師說明 露營是一個團隊合作與參與的戶外活動，如何讓露營活動中可以更有趣且吸引人參與，露營中的活動設計就相當重要，請與小隊進行討論，一同設計一個可以在露營中進行的活動，並進行活動帶領練習。 二、活動說明： 1. 說明小隊設計活動時應注意之事項。 2. 小隊討論並完成活動設計。 2. 教師針對小隊針對活動進行口頭發表方式說明。 三、教師提醒：請同學回去準備，下次上課進行活動實際帶領。	紙筆評量。	對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均	
--	---------------	--	------------------------	----------------	---	--	-------	---	--

								衡發展) 與原則。	
第十 九週	主題二： 安康露營 去單元二： 輕鬆玩露 營	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。	童 Cb-IV- 1 露營知 識與技能 的學習， 以提升野 外生存能 力。	1. 分享曾 經有過的 戶外活動 中歡樂的 經驗。 2. 分析露 營生活中的 娛樂活動 與保護環 境的關聯 性。 3. 規畫並 執行露營 中對環境 干擾較低 的娛樂活 動。 4. 評估與 改善露營 娛樂活動 ，與環境 有合宜互 動並提升 露營生活 品質。	活動三 活動 Show Time 一、教師說明 二、活動進行：各小隊 進行口頭報告。 三、反思與回饋 於活動後進行反思紀 錄，紀錄題目如下： 1. 在活動中令你印象 最深的是什麼？ 2. 你認為這個活動是 否會對環境造成影 響？ 3. 在設計活動時該如 何降低對環境的影響 呢？ 4. 這個活動帶給你那 些收穫呢？ 四、教師回饋與總結	1. 口語評 量。 2. 實作評 量。 。	【生命教 育】 生 J7 面 對並超越 人生的各 種挫折與 苦難，探 討促進全 人健康與 幸福的方法。 【人權教 育】 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。 【環境教 育】 環 J1 了 解生物多 樣性及環 境承载力 的重要性。 環 J4 了	

								解永續發展（環境、社會、經濟的均衡發展）與原則。	
第二十週	主題二：安康露營去 單元二：輕鬆玩露營	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。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3. 規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4. 評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生	<u>活動四 憶起享露</u> 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師提供現行露營活動中的娛樂活動在課程中與學生分享。 2. 引導學生搜集露營人士喜歡露營的原因，以及這些人進行路享受露營經驗分享，並彙整資料後，進行分享。 三、小隊分享 四、教師總結	1. 小隊合作評量。 2. 實作評量。 3. 課堂觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J1 了解生物多	

					活品質。			樣性及環境的承載力重要性。J4 了解永續發展的意義（環境、社會、經濟的均衡發展）與原則。	
第二十一週	主題二：安康露營去 單元二：輕鬆玩露營（第三次段考）	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。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3. 規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4. 評估與改善露營	第三次定期評量週： <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> 活動四 憶起享露 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師提供現行露營活動中的娛樂活動在課程中與學生分享。 2. 引導學生搜集露營人士喜歡露營的原因，以及這些人進行路享受露營經驗分享，並彙整資料後，進行分享。 三、小隊分享 四、教師總結	1. 小隊合作評量。 2. 實作評量。 3. 課堂觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保	

					娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。			護弱勢。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境的承載力重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	---	--

第二學期：

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	主題三： 說到做到 愛地球 單元一： 來去無痕 實踐家	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活	童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童Db-IV-1	1. 經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享生活中自然	<u>活動一 與自然同在</u> 一、教師說明 二、與自己相伴 （一）活動規則與說明	1. 口語評量。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續	

		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。	中，展現美感。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	自然景觀的欣賞、維護與保護。 童Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	之美的經驗與環境被破壞的感受。 2. 透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3. 藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合宜的無痕山林守則，產生友善環境的行動。 4. 在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。提出國中三年學校或家人安排戶外活動時	(二) 活動進行 1. 閉上眼睛靜下心來，有什麼感受？ 2. 閉上眼睛前與睜開眼睛後，周遭事物帶給自己的感受有什麼不一樣？ 3. 室內與戶外環境，在各種感官上的感受，有什麼不一樣？ 4. 為什麼有些人喜歡從事戶外活動，與大自然接觸？ 三、寶島之美 活動說明： 1. 從呈現自然美景圖片中，票選最喜歡的三張照片。 2. 小隊討論 四、美麗背後 (一) 觀察課本內容，思考環境破壞成因。 (二) 引導與提問 (三) 學生分享	發展。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的生活當當觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
--	--	---------------------------------------	---	--	--	---	---	--

					可以實踐的五點行動，或擬訂戶外教學注意事項。	與回饋 (四) 教師回饋 (五) 教師總結與提醒 1. 下次上課會討論從事戶外活動產生的環境問題。 2. 學生可以利用時間蒐集相關資料，以利討論。			
第二週	主題三：說到做到 愛地球 單元一：來去無痕 實踐家	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。	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。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關	童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	1. 經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享生活中自然之美的經驗與環境被破壞的感受。 2. 透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3. 藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合	活動二 愛護自然心行動 一、教師說明 二、活動說明 1. 翰寶日記內容與友善環境分析。 2. 引導學生發現很多行動都有著「討論空間」 3. 有些我們覺得再正常不過的行動，對環境可能隱藏著破壞的危機 4. 發跡於美國的「Leave No Trace」活動（無痕旅遊教育推廣活動，臺灣目前	1. 口語評量 2. 小隊合作評量	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增	

			係，運用策略與行動，促進環境永續發展。		宜的無痕山林守則，產生友善環境的行動。 4. 在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。提出國中三年學校或家人安排戶外活動時可以實踐的五點行動，或擬訂戶外教學注意事項。	譯為「無痕山林」或「新野外環境禮儀」，常簡稱為「LNT」) 5. LNT 提出七面向（守則），或許可以作為我們進行戶外活動的參考。 塞、小隊討論 四、教師總結		加、糧食供給與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學到生活當當觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第三週	主題三：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家	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	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。	童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護	1. 經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享生活中自然之美的經驗與環境被破	活動三 無痕山林非廣告 一、教師說明：上次上課時，我們學習了無痕山林守則，也討論了這些守則可能可以避免的環境破	1. 課堂表現評量 2. 小隊合作評量	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【環境教	

		動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	與保護。 童Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	壞的感受。 2. 透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3. 藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合宜的無痕山林守則，產生友善環境的行動。 4. 在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。提出國中三年學校或家人安排戶外活動時可以實踐的五點行動，	壞，今天讓我們透過戲劇的演出，對無痕山林守則有更深入的了解吧！ 二、活動說明 三、小隊討論 （一）這些無痕山林的守則，還可以運用在哪些戶外活動中呢？ （二）當我們將無痕山林守則運用到其他戶外活動上時，可能有什麼具體行為？ 四、戶外活動停看聽：經過表演與討論，我們對無痕山林守則有更深入的了解，讓我們藉由底下的活動，一起來思考在每一個不一樣的情境，怎麼樣才可以做到友善環境呢？ （一）活動規則。 （二）各類案例 五、活動討論。	育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學到的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
--	--	-----------------------	---	---	--	--	---	--

					或擬訂戶外教學注意事項。	(三) 小隊討論 1. 這些行為可以與哪些無痕山林守則相對應? 2. 可以怎麼調整, 讓紅燈及黃燈變綠燈? 六、教師總結			
第四週	主題三： 說到做到 單元一： 來去無痕 實踐家	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。	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。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進	童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	1. 經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享生活中自然之美的經驗與環境被破壞的感受。 2. 透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3. 藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合宜的無痕山林守則，產生友善環境	<u>活動四 許自然一個未來</u> 一、教說明：「我們在前面的課程中學習了無痕山林的行動守則，並且檢核無痕山林守則的行動，現在讓我們一起來看看有哪些政策及法規，與無痕山林守則可以相互呼應。」 二、學生分享 三、教師回饋 四、教師說明：開放山林五大政策主軸內涵 五、針對政府所提的五大政策主軸，若以無痕山林的七大守則來探討，站在政府	1. 課堂表現評量 2. 口語評量	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食與營養的永續	

			環境永續發展。		的行動。 4. 在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。提出國中三年學校或家人安排戶外活動時可以實踐的五點行動，或擬訂戶外教學注意事項。	機關的立場、環境保育者的立場及登山使用者的立場，分別會有什麼想法及可以有什麼具體行動呢？同學們所提出的想法與行動，是否可行呢？ 六、學生分享與討論 七、導師提醒請大家記錄自己每日所使用的物品及製造的廢棄物。		議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學到的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第五週	主題三：說到做到 愛地球 單元二：減廢少塑 生活家	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	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2. 透過案例討論，找出日常生活	<u>活動一 一天生活 GO</u> 一、教師說明 二、一個人的影響 （一）活動說明 （二）團體討論 三、一日之所需 教師說明：「在前面的活動中，我們可以發現很多東西並不是我們	1. 課堂表現評量 2. 口語評量。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人	

		的行動價值。			中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 3. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低污染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的可行性。	覺得已經丟到垃圾桶或是進行資源回收，就完成了這個物品在地球上的旅程，不同的處理方法，可能產生不一樣的結果，現在讓我們以一天三餐及飲用水來做分析，看看我們每天大約會生產多少垃圾。」 （一）活動說明。 （二）活動討論 四、教師總結		口數量增加、糧食與營養的永續議題。 【戶外教育】 J2 擴充對環境的理解，運用所學到的生活當觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【品德教育】 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 J2 了解減少使用傳統能源對環境	
--	--	--------	--	--	--	---	--	---	--

								的影響。 能 J7 實 際參與並 鼓勵他人 一同實踐 一節能減 碳的行動。	
第六週	主題三： 說到做到 愛地球 單元二： 減廢少塑 生活家	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。	3d-IV-2 分析環境 與個人行 為的關係，運用 策略與行 動，促進環 境永續發 展。	童Da-IV-2 人類與生 活環境互 動關係的 理解，及 永續發展 策略的實 踐與省思。	1. 體驗周遭 環境問題， 覺知人類行 為對自然與 人文社會環 境造成的衝 擊，與應負 起的環境責 任。 2. 透過案例 討論，找出 日常生活中， 資源再生運 用及廢棄物 處理的策略。 3. 探討日常 生活中節能 減碳、資源 保育、簡樸 生活、綠色 消費、降低 汙染、減廢 少塑等議	活動二 綠色消 費 Let' s Go 一、教師說明 1. 比較使用一 星期便利包 裝和自備環 保袋、餐具 差別。 2. 翰寶跟小琳 爭論著牛奶 盒是屬於資 源回收的『 紙類』，還 是『一般垃 圾』，認為 是紙類的原 因，是因為 大家都說這 是『紙盒』 ，……」 三、小隊討 論 (一) 分析班 級垃圾及資 源回收的組 成。 (二) 學校的 資源回收如 何分類？這 樣的分類方 法，有什麼優	1. 課堂表 現評量 2. 口語評 量	【環境教 育】 環 J4 了 解永續發 展的意義 (環境、 社會、與 經濟的均 衡發展) 與原則。 環 J6 了 解世界人 口數量增 加、糧食 供給與營 養的永續 議題。 【戶外教 育】 戶 J2 擴 充對環境 的理解， 運用所學 的知識到	

					題，並能提出具體實踐方案。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的實踐的可行性。	缺點？ （三）這些被製造出來的垃圾，最後會怎麼被處理？ （四）自己家裡的資源回收分類怎麼做呢？做好垃圾分類的好處是什麼？ 四、教師回饋 五、教師提問： 1. 為了確實減少生活中所產生的垃圾量，環保行動可以如何落實呢？ 2. 有沒有什麼具體行動，是可以從身邊開始做的呢？ 3. 小琳覺得可以將「無痕山林守則」加上「習慣」來做腦力激盪，說不定也可以想出一些具體實踐的方法喔！ 七、大團體討論 八、教師總結		生活當備中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐一節一減的行動。	
第七週	主題三：	綜-J-C1 探	3d-IV-2	童Da-IV-2	1. 體驗周遭	<u>第一次定期評量</u>	1. 課堂表	【環境教	

	說到做到 愛地球 單元二： 減廢少塑 生活家 (第一次 段考)	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。	分析環境 與個人行 為的關係，運用 策略與行 動，促進環 境永續發 展。	人類與生活 環境互動關 係的理解， 及永續發展 策略的實踐 與省思。	環境問題， 覺知人類行 為對自然與 人文社會環 境造成的衝 擊，與應負 起的環境責 任。 2. 透過案例 討論，找出 日常生活中， 資源再生運 用及廢棄物 處理的策略。 3. 探討日常 生活中節能 減碳、資源 保育、簡樸 生活、綠色 消費、降低 汙染、減廢 少塑等議題， 並能提出具 體實踐方案。 4. 能評估保 護環境的策 略與方法在 生活中實踐 的可行性。	<u>週：段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動三 綠色生活 Go</u> 一、教師說明： 「購買物品時， 會考慮的因素 有哪些呢？」 二、活動說明 (一) 日常生活 中的食、衣、住、 行、育、樂方面， 哪些行為或習 慣，符合綠色消 費的原則？ (二) 生活中，有 哪些物品與綠色 消費有關？ (三) 有哪些地 方可以購買到綠 色消費的物品？ 購買這些物品是 否方便、容易？ (四) 可能會遇 到什麼問題？在 什麼樣的狀況 下，消費者可能	現評量 2. 高層次 紙筆評量	育】 環 J4 了 解永續發 展的意義 (環境、 社會、與 經濟的均 衡發展) 與原則。 環 J6 了 解世界人 口數量增 加、糧食 供給與營 養的永續 議題。 【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。 【品德教 育】	
--	---	---	--	---	--	--	-----------------------	--	--

						不願意進行綠色消費？為什麼？可以如何解決？ （五）以綠色消費原則來檢核過去一週的無痕生活行動，還有哪些可以調整的地方呢？ （六）大團體討論與回饋 三、教師說明：1. 綠色消費 6R3E 2. 「低汙染、可回收、省資源是綠色產品的重要特色，而綠色消費的幾個原則有…」 四、教師總結		品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐一節一減的行動。	
第八週	主題三：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家	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	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2. 透過案例討論，找出	活動四 Yes, I do 一、教師說明：有哪些團體致力於環境保護或垃圾減量呢？他們做了哪些事情？ 二、活動說明 1. 「經過兩週的努力，讓我們再來檢視垃圾減量	1. 課堂表現評量 2. 口語評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了	

		思環境永續的行動價值。			日常生活中，資源再運用及廢棄物處理的策略。 3. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低污染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的可行性。	的成果如何？ 2. 減量最多的垃圾是哪一種？仍的然還累積許多的是哪一種？為什麼？ 3. 覺得最有用的垃圾減量方法是什麼？ 4. 如果我們要將這個方法推廣出去，可以怎麼做呢？」 三、學生分享及回饋 四、教師總結：「除了我們所說的推廣方法之外，上次課程中的各種環保團體，也常利用團體的力量進行倡議以推廣各類行動，我們也可以匯集眾人之力，小小行動，改變環境喔！」		解世界人口數量增加、糧食與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學到的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能	
--	--	-------------	--	--	---	--	--	---	--

								源對環境的影響。能 J7 實際參與並鼓勵他人實踐一節能減碳的行動。	
第九週	主題三：說到做到 愛地球 單元二：減廢少塑 生活家	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2. 透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 3. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低污染、減廢	<u>活動四 Yes, I do</u> 一、教師說明：有哪些團體致力於環境保護或垃圾減量呢？他們做了哪些事情？ 二、活動說明 1. 「經過兩週的努力，讓我們再來檢視垃圾減量的成果如何？」 2. 減量最多的垃圾是哪一種？仍然還累積許多的是哪一種？為什麼？ 3. 覺得最有用的垃圾減量方法是什麼？ 4. 如果我們要將這個方法推廣出去，可以怎麼做	1. 課堂表現評量 2. 口語評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學	

					少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的實踐的可行性。	呢？」 三、學生分享及回饋 四、教師總結：「除了我們所說的推廣方法之外，上次課程中的各種環保團體，也常利用團體的力量進行倡議以推廣各類行動，我們也可以匯集眾人之力，小小行動，改變環境喔！」		的知識到生活中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐一節能減碳的行動。	
第十週	主題四：休閒快樂行 單元一：	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。	<u>活動一 戶外活動知多少</u> 一、教師說明 1. 先前的課程當	1. 口語評量。 2. 口語評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	

	戶外活動 Let' s go	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。	野外生存 能力，並 與環境做 合宜的互 動。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活 動的安全、 風險管理與 緊急事件的 處理。	2. 覺察戶外 活動可能發 生的風險。 3. 學習風險 管理的原則，並試以 實例分析其 風險項目與 程度。 4. 規畫戶外 休閒活動的 執行計畫。 5. 評估戶外 休閒活動計 畫的合宜 性。	中，我們學習露 營及戶外炊事技 巧，在隔宿露營 練習與實踐，當 時所留下的美好 記憶是否還記憶 猶新呢？ 2. 像露營這樣在 大自然中進行的 活動即為戶外活 動，這個單元我 們將聚焦在戶外 休閒，接觸陽光、 空氣與大自然， 以全身感官去參 與，能讓我們的身 心都更加健康 喔！ 3. 大家有沒有聽 過或嘗試過哪些 戶外休閒呢？ 二、活動說明 （一）每人準備 一張休閒活動所 需裝備圖。 （二）抽籤輪流 上臺秀出圖照。 （三）以組別為 單位搶答該項裝 備為何種休閒。 （四）回答正確	和諧人際 關係。 【生命教育】 J5 覺 察生活中迷 生的各種思 ，在生 活作息、健 康、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。 【安全教育】 J11 學 習創傷救 護技能。 【防災教育】 J6 應 用氣象災 害資訊， 做出適當	
--	----------------------	---	------------------------------------	--	---	--	---	--

						組別加分。 (五) 討論活動適合參與的人數及事前準備有哪些。 三、教師總結歸納		的判斷及行動。	
第十一週	主題四：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let's go	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 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 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。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動一 戶外活動知多少 一、教師說明 在上一堂課老師有請大家回家查詢有關戶外休閒的新聞，可能是正面也有可能是負面，請大家待會小組中互相分享所準備的新聞，選一則並以播報新聞的方式來和全班分享喔！ 二、活動說明 三、活動進行 (一) 隊員們輪流分享所查找之戶外休閒新聞。 (二) 隊長進行投票，小隊選出一則新聞。 (三) 編製與摘	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中各種迷思，在生活作息、健康、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。 【安全教	

						要新聞。 (四) 演練播報新聞。 (五) 上臺播報新聞。 (六) 聽完全班分享，小隊討論戶外休閒的啟發以及危害處理。 四、教師總結歸納		【學創傷救護技能】 【防災教育】 J11 學創傷救護技能。 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。	
第十二週	主題四：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let's go	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 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 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。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計	活動二 風險管理都知道 一、教師說明 二、活動說明 1. 風險管理是什麼呢？我們先了解風險管理步驟，首先先列出該活動可能發生的危害，再來將這些危害進行發生率和影響程度的分析 2. 判斷風險指數，再來決定相應策略。以應變各種可能發生的風險突發狀況。	1. 小隊合作評量。 2. 口語評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中各種迷思，在生息、健康、飲食、運動、休閒娛樂、我關係	

					畫的合宜性。 三、活動說明 3. 學會風險管理步驟後，以課本實例練習。 4. 班上要去登小寶山，列出從學校出發到登上小寶山可能發生的風險項目。 5. 個人先將想到的項目填入課本格子內，再小隊中分享與交換想法。 四、活動進行 (一) 個人列出從學校出發到登山小寶山可能發生的風險項目。 (二) 小隊隊員間互相交換分享想法與項目。 (三) 每回合各隊輪流講出一個項目，累積不同回合，看哪隊能想出最多答案(加分)。 (四) 教師總結：可視時間調整加入別的練習：例	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】J11 學習創傷救護技能。 【防災教育】J6 應用氣象局災提供資訊，做出適當的判斷及行動。	
--	--	--	--	--	--	---	--

						如全班要一起去游泳、一起玩定向等……。 五、教師叮嚀 【議題融入與延伸學習】 品德教育：與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育：覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育：了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育：運用風險分析，擬定相應策略。			
第十三週	主題四：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s go	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	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原	活動二 風險管理都知道 一、教師引言 二、教師講述 依照課本風險表格，從上次課程的危害項目開始進行分析，不同的情況有不同的	1. 小隊合作評量。 2. 口語評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J5 覺	

		維，運用最佳策略，保護自我與他人。		處理。	則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外的休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	風險指數，再依風險指數分析表，探查其建議原則，發展相應的解決策略。讓風險與傷害降到最低。像是風險分類有不可容忍、可容忍及可接受，評估危害項目的狀況來討論，才能做出最適合的相應策略喔！ 三、活動進行 （一）小隊依上次課程所想出之危害項目，經過討論分析出發率與影響程度。 （二）在對照課本表格填入風險指數。 （三）進行風險分析，並想出相應策略。 （四）各隊輪流分享所想之相應策略。 四、教師總結運		察生活中迷思，在生息、健康、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。 【安全教育】 安J11 學創傷救護技能。 【防災教育】 防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。	
第十四週	主題四：	綜-J-A3 因	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己	<u>第一次定期評量</u>	1. 課堂表	【品德教	

	休閒快樂 單元一： 戶外活動 Let' s go (第二次段考)	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。	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。	戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 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。	所蒐集的戶 外休閒活動 資訊。 2. 覺察戶外 活動可能發 生的風險。 3. 學習風險 管理的原則，並試以 實例分析其 風險項目與 程度。 4. 規畫戶外 休閒活動的 執行計畫。 5. 評估戶外 休閒活動計 畫的合宜 性。	<u>週：</u> <u>段考兩日的班</u> <u>級，請授課老師</u> <u>自行調整課程進</u> <u>度。</u> <u>活動三 一起出</u> <u>發休閒好</u> 一、教師說明 同學們，前幾堂 課我們了解到戶 外休閒活動的迷 人之處，也學習 到風險管理的原 則與重要性，今 天這堂課我們要 來檢視，若是規 畫小隊的戶外休 閒活動方案，是 否符合我們學習 的風險管理喔！ 二、活動進行 (一) 說明課本 兩個範例，各組 去分析課本方案 細節，並思考是 否符合風險管理 原則。 (二) 各隊推派 同學上臺發表評 論。	現評量。 2. 口語評 量。	育】 品 J1 溝 通 合作與 和諧人際 和關係。 【生命教 育】 生 J5 覺 察生活中 的各種迷 思，在生 活作息、 健康、飲 食、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。 【安全教 育】 安 J11 學 習創傷救 護技能。 【防災教 育】 防 J6 應 用氣象局	
--	---	--	---	---	--	---	-------------------------------	--	--

						(三) 全班討論 評估項目是否妥善。 三、教師總結		提供的災 害資訊， 做出適當 的判斷及 行動。	
第十五週	主題四： 休閒快樂 行 單元一： 戶外活動 Let' s go	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 具備野外 生活技 能，提升 野外生存 能力，並 與環境做 合宜的互 動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 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。	1. 分享自己 所蒐集的戶 外休閒活動 資訊。 2. 覺察戶外 活動可能發 生的風險。 3. 學習風險 管理的原則， 並試以實例 分析其風險 項目與程度。 4. 規畫戶外 休閒活動的 執行計畫。 5. 評估戶外 休閒活動計 畫的合宜性。	動一 我最愛休 閒 一、教師說明 二、問題討論 三、我最愛休閒 (一) 活動說明 (二) 活動進行 1. 隨機抽取籤， 給予學生所寫 的不同提示， 請學生猜測對 應的休閒及同 學。 2. 答出相對應 休閒名稱，可 以斟酌加分(依 學生填寫 4 個 提示為例：公 佈一個提示便 答對，可加 4 分，公布兩個 提示答對加 3 分，公布三個 提示答對得 2 分……以此類 推)。 (三) 反思與回 饋 1. 請同學想一	1. 課堂表 現評量。 2. 口語評 量。	【品德教育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。 【生命教育】 生 J5 覺 察生活中 的各種迷 思，在生 活作息、 健康、飲 食、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。 【安全教育】 安 J11 學	

						想：自己和其他人喜歡的休閒有哪裡不同？ 2. 為什麼會有這樣的差異？ 四、休閒是什麼 1. 進行你問我答活動。 2. 翰寶發現大家所喜歡的休閒活動都不太一樣，不過為什麼休閒對我們來說這麼重要呢？ 3. 從事休閒活動帶給我們什麼樣的感受？為什麼？		習創傷救護技能。 【防災教育】 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。	
第十六週	主題四：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	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。	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。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中	活動一 我最愛休閒 一、教師說明 二、問題討論 三、我最愛休閒 （一）活動說明 （二）活動進行 1. 小隊內分享：請學生將事先收集好的圖片帶上臺分享，並用一個形容詞、一句話或是一項物品	1. 口語評量。 2. 課堂表現評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			題，進而克服生活逆境。		探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	來說明從事此休閒活動給他／她的感受及原因。 2. 先小隊內分享，再邀請學生上臺，可依各組、教師邀請或隨機抽籤。 (二) 簡短反思及小結 五、教師總結 六、下節課預告：請同學們回家思考除了自己已在進行的休閒外，還有想要體驗哪些同學們休閒活動呢？			
第十七週	主題四：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	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	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或	活動二 認識新休閒 一、教師引言 二、活動說明 (一) 班級確認想要體驗的休閒項目 (以較少接觸、有相關經驗	1. 小隊合作評量。 2. 高層次紙筆評量 3. 。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】	

		我價值，實踐生命意義。	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。	緊急事件的處理。	聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人的差異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	的同學為佳)。 (二) 讓學生依照不同種類興趣組成籌備小組(打破原小隊組合)，並選出負責人，教師可以限制人數，以免人數比例不均，如果有組別人數太多，可以引導學生選擇其他有興趣的休閒。 (三) 運用腦力激盪法，想出體驗活動需要準備的事物。 (四) 將想法整理成休閒體驗計畫書，設計一體體驗活動(25~30分鐘)，讓班上同學進行休閒體驗。 (五) 小組完成後可以交給教師檢查，初步審核是否有需要調整的部分(分工、時間安排、活動的)。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	-------------	--------------------------------------	----------	---	---	-------------------	--

						三、活動進行 四、教師歸納與 總結			
第十八週	主題四： 休閒快樂 單元二： 休閒我最行	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。	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。 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。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人的差異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。	活動二 認識新休閒 一、教師說明 二、活動說明 （一）請學生依序上臺帶領體驗活動。 （二）可以先帶學生看課本休閒心體驗之提問，讓學生更有方向得留意活動細節。 （三）學生依序上臺開始體驗活動，參與學生體驗後可以將回饋的想法及體驗後的心得及時記錄在筆記本、學習單或是課本當中。 （二）活動後反思： 1. 體驗完同學們的休閒後，一起來想想有哪些發現！	1. 觀察評量。 2. 自我評量。 3. 高層次紙筆測驗——學習單。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	2. 運用 4F 思考法帶領。 四、教師總結			
第十九週	主題四：休閒快樂 單元二：休閒我最行	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。	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。 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。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自			【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。				
第二十週	主題四：休閒快樂 單元二：休閒我最行（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，實踐生命意義。	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。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差	<u>第三次定期評量週：</u> <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動三 休閒之於我</u> 一、教師說明 二、大家來找碴活動進行 （一）給予 1 分鐘的時間，看完 <u>翰寶</u> 和 <u>小琳</u> 的 <u>周末休閒生活</u> ，如果你是他們的長輩，會比較支持	1. 口語評量。 2. 口頭評量 3. 高層次紙筆測驗。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			逆境。		異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	哪一位夥伴從事休閒呢？為什麼？ (二) 請給小琳一些具體的建議，讓他可以更加適當的運用休閒來放鬆身心。 三、名人築夢搜查線 在我們的生活中，還有哪些人築夢成功，將小時候的休閒、興趣，發展成為自己的專業呢？ (一) 活動說明及進行 1. 各小隊內分享個人蒐集的相關資料。 2. 將分享重點整理成海報。 3. 各小隊上臺報告。 (二) 學生報告：一組約1分鐘。 (三) 老師針對學生報告內容給予回饋。 四、我的休閒SWOT分析			
--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--

						(一) 選一個你目前有在專研的休閒活動，試著用 SWOT 來分析，幫助自己檢視此項休閒在既有個人興趣及能力的基礎上，正視本身的短處與面臨的潛在危機，加以改進與補強，讓休閒進階及強化為個人無可被取代的優勢。 (二) 活動小省思 五、教師總結			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一學期綜合領域 教學計畫表 設計者： 劉恬奴 (表十二之一)

- 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 3 冊

三、本領域每週學習節數：1 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	主題三： 幸福生活 計畫 單元一： 發現幸福 力	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。	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Ca-IV- 1 個人與 家庭生活 的金錢及 時間管 理。 家Ca-IV- 2 消費管 道的分析 比較、資 源運用與 風險評 估，以及 合宜的消 費行為。	1-1可蒐 集、分析 生活中各 項資源的 種類與特 性。 1-2可覺 察個人與 家庭、同 學使用的 資源類型 與使用情 形，並能 覺察生活 中運用資 源的方法 及影響因 素，比較 優缺點。 2-1可覺 察個人與 家庭成員 中對金錢	活動一 分工齊治家 一、活動進行 (一)學生回想家中前 一週的家務工作，並將 其依照處理頻率、主要 負責人，記錄下來。 (二)教師說明 1. 家庭資源為所有可 供家庭使用的資源，可 幫助家庭完成生活目 標。 2. 可以「人力」及「物 質」資源分類。 3. 可以「經濟」或「非 經濟」資源分類。 (三)教師引導思考： 處理這些家務時，還會 用到那些資源協助 呢？ 三、教師提醒：請觀察 及訪問家人在面對不 同的金錢消費狀況時， 會有什麼樣的處理方	1. 口語評 量。 2. 實作評 量。 3. 高層次 紙筆評 量。	【家庭教育】 家J7運用 家庭資 源，規畫 個人生活 目標。 家J8探 討家庭消 費與財物 管理策 略。 【品德教育】 品J8理 性溝通與 問題解 決。	

					管理的行為及態度。 2-2可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己資源使用策略，並檢視分析自己的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2能蒐集生活中消費管道的優缺點、風險及影響因素，覺察個人影響	式？			
--	--	--	--	--	---	----	--	--	--

					消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。				
第二週	主題三：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。	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Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。 1-2可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。 2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢	活動一 分工齊治家 一、活動進行 (一)學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。 (二)教師說明 1. 家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。 2. 可以「人力」及「物質」資源分類。 3. 可以「經濟」或「非經濟」資源分類。 (三)教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？ 三、教師提醒：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。	

					管理的行為及態度。 2-2可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己資源使用策略，並檢視分析自己的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2能蒐集生活中消費管道的優缺點、風險及影響因素，覺察個人影響	式？			
--	--	--	--	--	---	----	--	--	--

					消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。				
第三週	主題三：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。	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Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。 1-2 可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。 2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢	活動二 蒐集幸福要件 一、教師說明 學會如何運用資源還不夠，我們還需要重視使用資源的態度與價值觀。這些內在的因素會左右我們使用資源的決策和行為，也會影響我們資源應用的效率。 二、活動進行 參考課本頁面的項目，觀察家人在不同消費決策時的做法。 三、教師總結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。	

					管理的行為及態度。 2-2 可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己資源使用策略，並檢視分析自己的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2 能蒐集生活中消費的優缺點、風險及影響因素，覺察個人影響				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。				
第四週	主題三：幸福生活計畫單元一：發現幸福力	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。	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Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。1-2可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢	活動三 機智消費上路 一、教師說明 1. 引導學生思考雖然在消費時，我們有許多管道與支付方式，讓消費者可以選擇適合自己的形式。 2. 許多潛在的劣勢或威脅。自己或親朋好友有遇過類似的事件嗎？或是在長生活中有發生過類似的案例嗎？ 二、活動進行 1. 請小組依照上一節課討論的購物/支付管道的潛在風險，選定小組購物提案商品的消費糾紛/陷阱案例，要以臺灣近年的案例為主。 2. 小組討論這些消費糾紛有哪些？陷阱發生的原因為何（可從賣家	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。	

					管理的行為及態度。 2-2可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己的資源使用策略，並檢視分析自己的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2能蒐集生活中消費管道的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人	與消費者的角度思考) 三、討論與彙整 1. 教師說明討論方法，如何使用 WOOPS 討論法。 2. 教師提醒下週口頭分享方式要點與注意事項。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。				
第五週	主題三：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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。	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Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。 1-2可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。 2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢	活動三 機智消費上路 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師說明口頭分享方式，每組派1-2人口頭分享提案內容，其餘組員可平分至各小組觀看聆聽他組提案。 2. 小組與全班分享提案的討論結果，同學可針對報告內容提出疑問及回饋，報告小組再說明。 三、教師總結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。	

					管理的行為及態度。 2-2可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己資源使用策略，並檢視分析自己的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2能蒐集生活中消費管道的優缺點、風險及影響因素，覺察個人影響				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。				
第六週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	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。	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。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	<u>活動一 幸福家庭計畫</u> 一、活動進行 （一）請學生思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ （二）教師說明：在聽完學生的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？ （三）請學生參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、省思與分享 （一）規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ （二）邀請願意分享的同學公開分享。	1. 課堂觀察評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【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	

						三、教師提醒 (一)請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享。 (二)請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 三、教師總結			
第七週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行（第一次段考）	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。	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。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	第一次定期評量週： 段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。 活動一 幸福家庭計畫 一、活動進行 (一)請學生思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ (二)教師說明：在聽完學生的分享後，你要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？ (三)請學生參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、省思與分享 (一)規劃家庭活動除	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【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	

						了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ (二)邀請願意分享的同學公開分享。 三、教師提醒 (一)請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享。 (二)請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 三、教師總結			
第八週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	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。	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。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-1 能分享個人或家庭的(興趣)活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。 1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或	活動一 幸福家庭計畫 四、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。你的初版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢？ 五、活動進行 教師說明，學生實際操作：請學生參考家人看完計畫的建議與回饋，以及可提供的其他資源，適度修正你的計劃目標及執行方式。 六、活動省思：當自己的計劃與家人的看法沒有交集時，該如何解	1. 課堂觀察評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【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	

					家庭（興趣）活動。	決或調適呢？ 七、教師總結：請在本學期執行完你的「幸福家庭計畫」，成果發表呈現方式為拍攝一張最具代表性的照片。請學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。			
第九週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	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。	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。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	活動二 愛的片刻時光 一、教師引導： 1. 你的「與你同行」計畫，在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？ 2. 家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行： 1. 將「與你同行」計畫的成果張貼在牆壁上。 2. 並請同學利用創意成果取名，書寫在投票看板上。（可使用A4紙張摺成桌面立牌，立在照片前） 3. 學生參觀成果展示區。 4. 每位學生有3張貼紙，可貼在喜歡的影像	1. 課堂觀察評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【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	

						前。 5. 請得票數最高的5位同學，口頭分享「與你同行」計畫的成果與想法。 三、教師回饋與總結			
第十週	主題三： 幸福生活計畫 單元二： 與你同行	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。	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。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	動二 愛的片刻時光 一、教師引導： 1. 你的「與你同行」計畫，在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？ 2. 家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行： 1. 將「與你同行」計畫的成果張貼在牆壁上。 2. 並請同學利用創意成果取名，書寫在投票看板上。（可使用A4紙張摺成桌面立牌，立在照片前） 3. 學生參觀成果展示區。 4. 每位學生有3張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 5. 請得票數最高的5位同學，口頭分享「與你同行」計畫的成果與想	1. 課堂觀察評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【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	

						法。 三、教師回饋與總結			
第十一週	主題四： 食品新世界 單元一： 飲食偵查隊	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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 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. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	活動一 危機「食」刻 一、教師說明 二、活動進行 1 各小隊發下5張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物或食材與所蒐集的新聞資料，選擇5個食物，以文字或圖片製作成食物圖卡。 2. 若此食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面畫上驚嘆號作為標記，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。 3. 各小隊派代表上臺一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」臺下小隊負責猜答案。 4. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、教師回饋與總結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探討日常生	

								活發生的事 故的影響 因素。	
第十二週	主題四： 食品新世界 單元一： 飲食偵查隊	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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 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.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安	活動一 危機「食」刻 一、教師說明 二、活動進行 1 各小隊發下5張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物或食材與所蒐集的新聞資料，選擇5個食物，以文字或圖片製作成食物圖卡。 2.若此食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面畫上驚嘆號作為標示，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。 3.各小隊派代表上臺一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」臺下小隊負責猜答案。 4.各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、教師回饋與總結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探	

					全。			討日常生活發生事故的影響因素。	
第十三週	主題四：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 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. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的	活動二 「食」項確認 一、教師說明 1. 本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向。 2. 提出消費者，在避免食安危機上的可能作法。 二、活動進行 觀察分析食品的「選購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。 三、教師總結	1. 口頭評量。 3. 實作評量。	【生命教育】 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生的原因。	

					飲食安全。			安 J4 探 討 日 常 生 活 發 生 事 故 的 影 響 因 素。	
第十 四週	主題四： 食品新世界 單元一： 飲食偵查 隊（第二段考）	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。	家Ac-IV- 1 食品標示與加工食品之認 識、利用，維護飲食安全的 實踐策略及行動。 輔 Db-IV- 1 生活議題的解決、危機 因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己	第二次定期評量週： 段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。 活動二 「食」項確認 一、教師說明 1.本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向。 2.提出消費者，在避免食安危機上的可能作法。 二、活動進行 觀察分析食品的「選購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。 三、教師總結	1.口語評量。 2.實作評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的	

					或他人的 飲食安 全。			原因。 安 J4 探 討日 常生 活發 生事 故的 影響 因素。	
第十 五週	主題四： 食品新世 界 單元一： 飲食偵查 隊	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。	家Ac-IV- 1 食品標 示與加工 食品之認 識、利 用，維護 飲食安全 的實踐策 略及行 動。 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.發現並 敘述飲食 生活中可 能遭遇的 危險情 境，關心 食品安全 議題。 2.探討食 品安全問 題的可能 原因，蒐 集避免食 安危機的 方法。 3.分析日 常飲食中 的潛在風 險，規劃 「安心飲 食」行動 策略。 4.評估並 選擇適當 的策略，	活動二 「食」項確認 一、活動說明（標章作 參考） 1.各小隊利用上一堂 課，帶來的食品標示與 課本圖例，進行5分鐘 經驗分享與討論。 2.討論結束後，教師一 一出示食品標章，由各 小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 1.教師引言：「你和家 人在烹調與保存食物 時，會特別注意哪些安 全事項呢？」 2.請各小隊參考課本 上的8大面向，回想過 去所學與家庭生活中 的做法，逐項列舉出具 體做法。 三、活動省思 1.教師提問：「你在生 活中最常執行的食品 安全行動是什麼？你 會調整自己的做法	1.口語評 量。 2.實作評 量。 3.高層次 筆評 量。	【生命教育】 生 J7 面 對並超越 人生的各 種挫折與 苦難，探 討促進全 人健康與 幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了 解日常生 活容易發	

					保護自己或他人的飲食安全。	嗎？」 2. 請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。		生事故的 原因。 安 J4 探 討日常生 活發生事 故的影響 因素。	
第十六週	主題四： 食品新世界 單元一： 飲食偵查隊	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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 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. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當	<u>活動二 「食」項確認</u> 一、活動說明（標章作參考） 1. 各小隊利用上一堂課，帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論。 2. 討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 1. 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」 2. 請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。 三、活動省思 1. 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你		【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生	

					的策略，保護自己或他人的飲食安全。	會調整自己的做法嗎？」 2. 請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。		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。	
第十七週	主題四： 食品新世界 單元二： 吃出新美味	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。	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Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家	<u>活動一 加工現形</u> 一、加工目的 1. 請各小隊參考課本頁面上的提示，先以5分鐘時間找出家中各種加工食品，分別符合哪些加工目的性。 2. 討論結束後，教師說明每項加工目的，並請各小隊發表「哪些食品符合此項目的」。 二、加工究竟好不好？ 1. 教師提問：「提到加工食品，自己和家人們最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？」 2. 請和小組夥伴分享自己的家人訪問記錄，並提出你的看法或疑問。」 3. 請學生拿出課前完	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了	

					庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	成的訪問記錄，進行3分鐘小隊內意見交流與分享，並歸納小隊夥伴們的意見準備口頭發表。 三、教師提醒：教師協助全班分配各小組的資料蒐集範圍。		解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探討日常生活發生的影響因素。	
第十八週	主題四：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	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Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為	活動一 加工現形 一、加工方法 1. 教師提問：「加工食品是用哪些方法製造出來的？不同的加工食品又分別具有哪些特點？」 2. 請對照課本範例與你所蒐集到的資料，有哪些加工食品是你經常接觸的？當你和家人利用這些加工食品時，會注意哪些事情呢？」 3. 請學生拿出資料，以5分鐘時間，進行對照與注意事項確認。 4. 教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明。 5. 邀請學生進行相關資料與使用經驗的分	1. 課堂觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】	

					主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	享。 二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」 三、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。		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。	
第十九週	主題四： 食品新世界 單元二： 吃出新美味	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。	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Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食	<u>活動二 安心自己來</u> 一、教師說明：「經過1. 數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原料、添加物或衛生層面的風險。」 2. 教師展示加工食品食譜與製作過程，提供參考。 二、安心自己來 教師提問：「請觀察比較你所蒐集的食譜，與市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」 2. 教師請各小隊以 5	1. 實作評量 2. 課堂觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來	

					品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	分鐘時間使用平板或電腦進行資料蒐集。 3. 討論時間結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 三、教師總結		關懷與保護弱勢。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探究日常生活發生的影響因素。	
第二十週	主題四：食品新世界 單元二：吃出新美味	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。	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Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 (一) 活動進行 1. 教師提問：「請各位同學回家詢問家人對於自製食品的意見，以作為活動規畫的參考。請問各位在詢問家人意見的過程中，有沒有遇到什麼問題？可以提出來，老師及同學們可以一起幫忙想想解決之道」讓學生自由舉手發問。 2. 教師給予回饋 (二) 教師以說明活動規畫書內容要點：	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採	

					計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	1. 說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。 2. 列出家人對此一活動的意見，並此為依據規畫活動內容與形式。 3. 說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。 4. 列出活動日期與活動進行的時程規劃。 5. 依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。 6. 規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助家人進行回饋。 二、好味時光—規劃分享 1. 教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。 2. 教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文	取行動來關懷與保護弱勢。 【安全教育】 J3 了解日常生活容易發生的原因。 J4 探索日常生活發生的影響因素。	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

						字方式，將活動的過程與家人的們的心得意見都記錄下來。」 三、教師總結			
第二十一週	主題四：食品新世界 單元二：吃出新美味（第三次段考）	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。	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Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體	第三次定期評量週： <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動三 好味時光</u> 一、好味時光—規劃篇 (一) 活動進行 1. 教師提問：「請各位同學回家詢問家人對於自製食品的意見，以作為活動規畫的參考。請問各位在詢問家人意見的過程中，有沒有遇到什麼問題？可以提出來，老師及同學們可以一起幫忙想想解決之道」讓學生自由舉手發問。 2. 教師給予回饋 (二) 教師以說明活動規畫書內容要點： 1. 說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。 2. 列出家人對此一活動的意見，並此為依據	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。	

					的改進建議。 規畫活動內容與形式。 3. 說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。 4. 列出活動日期與活動進行的時程規劃。 5. 依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。 6. 規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助家人進行回饋。 二、好味時光—規劃分享 1. 教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。 2. 教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文字方式，將活動的過程與家人的們的心得意見都記錄下來。」 三、教師總結		安 J4 探 討 日 常 生 活 發 生 事 故 的 影 響 因 素 。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

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： 食光新主張 單元一： 剩食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	此剩食彼一食 一、教師說明 二、活動進行 （一）學生檢視自己及家人外出用餐時的點餐習慣及對待剩食的態度。 （二）引導討論為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？ （三）教師說明： 1. 我們享受著生活中的各種美食，即使在 IG 上搜尋「飢餓」，仍然還是出現大量食物及俊男美女的照片。 2. 在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？學生可搜尋關鍵字，如剩食、ZERO	1. 課堂觀察評量。 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環	

						HUNGER、分配不均。 三、分享與回饋 1. 與全班分享小組搜尋到的資訊。 2. 教師回饋與總結		境與自然生態永續發展。	
第二週	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家的行動。	<u>此剩食彼一食</u> 一、教師說明 二、活動進行 （一）教師提問， （二）引導學生 （三）分享後，派出一名隊員全班同學分享自己家中的剩食角落及剩食原因分析。 （四）教師引導學生思考：這些烹調的食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？ 三、教師回饋與總結	1. 課堂觀察評量 2. 口語評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通與合作關係。	

								品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第三週	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家的行動。	良食的冒險之路 一、教師說明 二、活動進行 （一）引導學生生產、運輸、加工端的食物浪費情形： （二）小隊報告國內外案例。（提供平板電腦） （三）引導學生思考：這些在生產端因格外品、產量過剩的農產品除了做成堆肥及飼料外，你認為還有什麼用途呢？請小隊討論後，與全班同學分享。 三、分享與回饋 1. 小隊分享 2. 教師回饋	1. 課堂觀察評量。 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然	

								生態永續發展。	
第四週	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家的行動。	<u>活良食的冒險之路</u> 一、教師說明 二、活動進行 （一）引導學生思考 （二）請與小隊分享你的經驗及作法。 （三）國內外已有許多行動計劃來改善銷售通路端的剩食問題。你認為它們可能會遇到的挑戰有哪些呢？ （四）小隊報告國內外案例。（提供平板電腦） （五）引導思考：臺灣還可以複製哪些國際成功案例，如何修正後用在臺灣？ （六）引導思考：你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針	1. 課堂觀察評量 2. 口頭評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	

						呢？ 三、 教師總結			
第五週	主題一： 食光新主張 單元一： 剩食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家的目前已有的行動。	<u>良食的冒險之路</u> 一、活動進行 （一）教師提問： （二）引導學生做歸納，大多數消費者端的浪費，都是因為不適當的飲食習慣及採買習慣所造成的。 （三）請與小隊分享你家有的狀況，並思考如何改變。 （四）引導學生思考，國內外已有許多行動計畫來改善消費者端的剩食問題。有哪些國內外的範例呢？ （四）小隊報告國內外案例。（提供平板電腦） （五）教師引導學生思考：在看完國內外的範例後，除了知道自	1. 課堂觀察評量。 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	

						己能做些什麼外，最重要的是你願意做些什麼？請同學與小隊成員分享你的看法。 二、教師總結			
第六週	主題一： 食光新主張 單元二： 惜食大作戰	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	惜食思辨之旅 一、教師說明 二、活動進行 （一）採用世界咖啡杯的形式討論：引導學生將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。 （二）教師說明活動進行方式 （三）教師提醒：立場不必中立，但態度需要公正，傾聽他人的想法，才能明白不同立場背後的論點與動機，讓自己有反思的機會。 （四）小組進行討論。 （五）討論小組與全班分享討論結果，其他小組	1. 課堂觀察評量。 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環	

						給予意見交流及回饋討論。 三、教師總結		境與自然生態永續發展。	
第七週	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰（第一次段考）	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。	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	<u>第一次定期評量週：</u> <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>盛食行動 1.0</u> 一、教師說明 二、活動進行 （一）教師說明： 1. 雖然看見了生活中的不環保，但也看見了在危機時的轉機-許多人為了環保的美好未來正在採取行動。 2. 請將自己生活中所體驗到的環保飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現。 （二）學生檢視自己的狀況，製作個人的環保飲食圖像。 （三）學生與小	1. 課堂觀察評量 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、與社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	

						隊伙伴分享自己的環保飲食圖像，並與全班分享。 （四）教師引導學生思考，生活周遭有哪些飲食環保行為是自己想參與的？ （五）學生依照黑板上的剩食問題，找到與自己所見略同的伙伴。 （六）教師引導學生計畫流程：確定小組的盛食行動主題→找到核心問題→評估現況→找出資源→擬定行動計畫，並可討論分工、行動時程。 三、教師總結			
第八週	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。	<u>盛食行動 2.0</u> 一、教師確認各小組執行進度與紀錄，安排分享順序。 二、活動進行 （一）引導盛食	1. 課堂觀察評量 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與	

		外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	環境永續發展。		2. 運用策略與飲食消費改善剩食問題。	行動小組分享已執行的計畫進度及記錄，並提出執行時遭遇的困難為何，組員心聲、其他前輩的建議、是否需要其他資源介入。 (二) 其他小組給予建議及回饋。 (三) 良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。合。		經濟的均衡發展) 與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第九週	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰	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	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費改善	<u>盛食行動 2.0</u> 一、教師說明 二、活動進行 (一) 盛食行動小組分享已執行的計畫成果及記錄，並請其他小組給予回饋。 (二) 請同學分享執行盛食行動	1. 課堂觀察評量 2. 小隊合作評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展) 與原則。	

		民關懷並反思環境永續的行動價值。			剩食問題。	的心得與看法。 (三)引導思考：盛食行動的計畫不是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。你覺得要如讓這些有意義的計畫常態進行呢？ (四)學生票選本屆盛食行動派首獎。 三、教師總結		環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與永續的議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第十週	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	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 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象，觀察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自	<u>服飾研究室</u> 一、教師說明 二、教師提問，引導學生發言 服飾消費問題多半是衝動消費所造成的，你認為有哪些方法能減少衝動消費的問題？ 三、教師引導學生思考，並將結果與小隊伙伴分	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、經濟的均衡發展）與原則。 【品德教育】 品 J1 溝	

					己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	享。 五、將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在學生活動手冊中，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。 五、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。 六、教師提問，並鼓勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？ 七、學生自由發表 八、教師回饋與總結		通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十一週	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	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	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象，觀察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢	<u>Which One?</u> 一、引導學生思考：教師可請學生參考課本頁面的對話示例，引導學生思考是否有過相同的經驗，若自己即為圖片中的主角，當時選擇服飾時	1. 課堂觀察評量 2. 書面評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		行生活中重要事務。			視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服飾消費行為。	的考量為何，會做什麼樣的選擇？ 二、教師回應(小結)，學生發表內容，並說明進行服飾搭配時可能會考慮的因素。 三、教師提問，並鼓勵學生發表：眾多影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？ 四、教師帶領學生從消費者模式5W1H討論個人家人的服飾消費行為與習慣。 六、請依照上述討論，檢視自己的服飾消費行為樣子，並記錄於表格中。 七、教師總結。		【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十二週	主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	家 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象覺	<u>購衣計畫，GO！</u> 一、教師說明 1. 當我們能檢視自身服飾消費問題，了解目前擁有的服飾資源，	1. 自我評量 2. 課堂觀察評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、	

		分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	的決定與運用。		察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	並評估自己的消費習慣，成為聰明消費者。 2. 讓我們根據下列說明，擬定穿衣消費計畫，做個優秀的消費高手吧！ 二、活動說明 (一) 透過課本所提<u>翰寶與小琳</u>的網路發問，分析購買服飾時，如何購買適合自己的服飾。 1. 思考預算有限但又想要有比較好的品質。 2. 網購須注意事項 3. 服飾種類可依使用的場合、服飾功能來挑選。 三、教師總結 四、課程提醒：在家照鏡子或用全身照片觀察，觀察自己的身型，並說明個人身型，並有哪些優勢或是想要修飾的地		社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	--	--------------------------	---------	--	---	--	--	--	--

第十三週	主題二： 穿著大學 問 單元二： 搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，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。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	方。 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一、教師說明 二、活動說明 （一）說明上週同學回家觀察自己的身型，並說明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。 （二）本週課程依據此作為討論。 三、自我審思 1. 觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。 3. 兩兩一組請同學相互建議。 四、教師說明：請與小隊伙伴討論服裝特點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。 五、分享與彙整	1. 口語評量 2. 小隊合作評量 3. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
------	-----------------------------------	---	--	---	--	---	------------------------------------	---	--

						1. 教師在黑板上展示課本「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡 2. 請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。 3. 各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。 六、教師總結			
第十四週	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手（第二次段考）	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能	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。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合	<u>第二次定期評量週：</u> <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>身體密碼大搜密</u> 身體形態比一比 一、教師說明 二、活動說明 （一）說明上週同學回家觀察自己的身型，並說	1. 口語評量 2. 小隊合作評量 3. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊	

		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。	與尊重。		宜的穿著禮儀。	明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。 (二) 本週課程依據此作為討論。 三、自我審思 1. 觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。 3. 兩兩一組請同學相互建議。 四、教師說明：請與小隊伙伴討論服裝特點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。 五、分享與彙整 1. 教師在黑板上展示課本「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡 2. 請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效		重與欣賞世界不同的文化價值。	
--	--	-------------------------------	------	--	---------	--	--	----------------	--

						果。 3. 各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。 六、教師總結			
第十五週	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，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。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動一 身體密碼大搜密 臉型領型對對碰 一、教師說明 二、活動說明 1. 請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 2. 請以小隊為單位進行討論與分享 四、分享與回饋：教師提問並鼓勵學生發表，鼓勵學生自由發表 六、教師總結與歸納	1. 口語評量 2. 課堂觀察評量 3. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

第十六週	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，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。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	身體密碼大搜密 臉型領型對對碰 一、教師說明 二、活動說明 1. 請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 2. 請以小隊為單位進行討論與分享 四、分享與回饋：教師提問並鼓勵學生發表，鼓勵學生自由發表 六、教師總結與歸納	1. 口語評量 2. 課堂觀察評量 3. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同的文化價值。	
第十七週	主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷	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。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服	活動三 服飾禮儀任我行 一、教師說明 二、活動說明 1. 請學生從課本頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明	1. 課堂觀察評量 2. 口語評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了	

		其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 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。		理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	選擇原因。 2. 教師引導思考是否知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？請與同學分享。 3. 邀請同學自由發表對各個場合的服飾禮儀的想法。 五、教師總結		解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊與欣賞世界不同文化的價值。	
第十八週	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	活動一 時尚教主 一、教師說明 二、活動說說明 1. 請學生以課本的圖示為範例。2. 小組選定場合，進行服飾搭配的討論，並將討論結果記錄下來。 3. 將討論結果填入課本下方表格，最後完成一個屬於你們的服	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊	

		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。	美感。			飾專欄！ 三、小隊討論 （一）要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？ （二）選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。 四、教師說明 1. 選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。 2. 說明學生服飾專欄製作注意事項，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型優缺點（臉型、體型、特別想要修飾部位……），並配合個人的喜		重與欣賞世界不同的文化價值。	
--	--	------------------------------------	-----	--	--	---	--	----------------	--

						好，為自己設計一頁服飾專欄吧！ 3. 透過實際服飾搭配練習，能對服飾搭配有更進一步的認識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！ 四、全班製作「我的服飾專欄」 五、教師總結並			
第十九週	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。 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。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	活動一 時尚教主 一、教師說明 二、活動說說明 1. 請學生以課本的圖示為範例。2. 小組選定場合，進行服飾搭配的討論，並將討論結果記錄下來。 3. 將討論結果填入課本下方表格，最後完成一個屬於你們的服飾專欄！	1. 課堂觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞	

		活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。				三、小隊討論 (一) 要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？ (二) 選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。 四、教師說明 1. 選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。 2. 說明學生服飾專欄製作注意事項，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型優缺點(臉型、體型、特別想要修飾部位……)，並配合個人的喜好，為自己設計	世界不同文化的價值。	
--	--	---------------------------	--	--	--	--	------------	--

						一頁服飾專欄吧！ 3. 透過實際服飾搭配練習，能對服飾搭配有更進一步的認識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！ 四、全班製作「我的服飾專欄」 五、教師總結並			
第二十週	主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄（第三次段考）	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。 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 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	第三次定期評量週： 段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。 活動二 Best of you 一、教師說明：經過精心創作屬於自己的服飾專欄後，你覺得大家表現如何呢？ 二、活動說明 1. 請在小隊中	1. 小隊合作評量 2. 口語評量	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同	

		活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。				分享彼此作品，並選三位你最欣賞的作品給予回饋。 2. 全班一起欣賞所有同學的作品，看看各小隊選擇的服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？ 3. 請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！ 4. 其他學生自由給予回饋。 四、反思與回饋 老師引導： （一）你覺得哪一位同學的服飾搭配和他所設定的場合最相符？為什麼？ （二）在製作過程中，你發揮哪些創意？克服哪些困難？這些經驗對你有什麼啟發？ （三）經過本單		文化的價值。	
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--------	--

						元學習後，你最大的收穫為何？ 對你未來服飾搭配有何影響？ 五、學生自由發表及回饋 六、教師總結			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一學期綜合領域 教學計畫表 設計者：劉恬奴 (表十二之一)

- 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 3 冊

三、本領域每週學習節數：1 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	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進 f g 適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-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。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關	活動一 情緒觀測站 一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒你我他 「什麼是情緒？」邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 (二) 情緒花朵 教師提問：「平常的我 最常出現的情緒有哪些？」接下來請學生閱讀課本第 103 頁，教	活動一 1. 課堂表現 2. 口語評量	【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。 【家庭教育】	

					資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	師介紹人的六種基本情緒，並請拿到同樣情緒卡的同學集思廣益，這些情緒若依照強度之分，還有哪些可以形容的詞彙。請同學討論並寫下。 （三）解讀情緒 教師說明：將情緒表達方式覺察擴展至對他人的情緒覺察，透過事例反省自己平常與人互動時，是否過於關注自己而少去注意他人的情緒反應，以及面對同樣事件自己與他人的感受差異。 三、省思與教師總結		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	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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-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。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。	一、活動說明 二、活動進行 （一）情緒事件紀錄簿 1. 學生回憶上次課程所學並進行分享。 2. 教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的情緒以及所遇到的事件吧！」 3. 學生進行組內分享，	活動一 1. 課程觀察評量 2. 實作評量	【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。 【家庭教育】 家 J3 了	

					3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 4. 組內分享完畢後，邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒，讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。問問大家：「你發現什麼？」引導學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 （二）情緒教我的事 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位伙伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：自己的主要情緒、情緒易起伏對自己的影響、情緒產生變 三、分享與教師回饋		解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第三週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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	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	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集	活動二 我的思想與情緒 一、活動說明 二、活動進行 （一）晴天雨天 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨	1. 課程觀察評量 2. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理	

		我價值，實踐生命意義。	源，促進心理健康。	2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	天」故事。 (二)情緒的方向 教師說明：「同樣一件事，卻有如此截然不同的情緒，可見想法的力量，請各組同學拿海報紙與白板筆，從之前紀錄的情緒事件紀錄簿中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。想法愈多愈好。寫在海報紙上的格式可依照課本「情緒的方向」範例或自由發揮。」學生開始進行討論與書寫。 三、教師總結		性溝通與問題解決。 【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。	
第四週	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼	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-1 覺察個人的心理困擾與影响因素，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。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調	活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 (一)請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。 (二)學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思	1. 書面評量 2. 課程觀察評量	【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。 【家庭教育	

				輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	考到可能行動與影響。 （三）學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 （四）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎？」 （二）小結 1. 邀請學生總結。 2. 教師總結。 3. 同學進行一週調整練習，下週成果心得及對自己有哪些影響。、		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。	
第五週	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼	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	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	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集	活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 （一）同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己	1. 實作評量 2. 課程觀察評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理	

		我價值，實踐生命意義。	源，促進心理健康。	2 情緒與壓力的成因、影響與調適。輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	的影響。 (二) 學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。 (三) 學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。 (四) 學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 (五) 學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 (六) 學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。 (七) 學生進行討論後演出。演出過程重點放在自我肯定的情緒表達方法。		性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交際、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
--	--	-------------	-----------	--	---	---	--	---	--

						二、分享與回饋 (一) 在每一組演出後，請同學分享自己情緒的轉變，其他組針對其表達方式給予肯定或建議。 (二) 演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 三、教師總結			
第六週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	Id-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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應的策略。	活動三 穩住情緒 一、活動進行 (一) 情緒紓解小錦囊 1. 請同學分享之前情緒調節方法帶給自己的幫助與困難，其他同學可給予建議。 2. 請學生閱讀課文問題，教師提問：「你認為課文案例中，那些情況的情緒需要紓解？原因是什麼呢？」 3. 邀請學生回答後，教師說明：「不管是好情緒或壞情緒，只要它會影響同學的正常生活，就須要試著紓解那種情緒。」 3. 請學生思考，除了課堂上學習到的情緒紓	1. 實作評量 2. 口語評量	【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。 【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。	

					4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	解方法以外，還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒，以及優缺點之分析。 4. 接著請學生進行組內交流，並選出1~2種公認最能紓解情緒的方法，寫在小白板上，並上台報告。 5. 每組報告完後，請同學思考並分享選擇情緒紓解方法的原則。例如：不能有傷害性、需考量時間與地點……。 (二)情緒紓解便利貼 1. 教師說明：「情緒紓解的方法，最重要的是要應用在自己身上。請自己歸納一下，自己常出現的影響生活的情緒或想法為何？可以運用哪些方式來調整？」 2. 教師發下小卡，同學寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，(可參考課本範例)，寫完簽名後隨身攜帶或放置明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。			
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

						二、分享與省思 1. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。 2. 請同學思考是否再次修正情緒紓解情緒卡內容（可再提供小卡） 三、教師總結			
第七週	主題五：心之谷：生命百寶箱（第一次段考）	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，實踐生命意義。	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助	第一次定期評量週： <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動一 走過低潮</u> 一、教師說明 回顧自己的生命歷程經歷過哪些失落經驗？檢視自己在這些失落經驗中的階段，了解這是每個人都會經歷到的事情。 二、活動進行 （一）請同學在便利貼上，寫下自己所擁有的人事物。 （二）請同學將自己的便利貼依照重視程度排序。 （三）請同學從最不重視的那一張開始，在每	<u>活動一</u> 1. 口語評量 2. 課程觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。	

					助，展現對己對人的關懷態度。	張便利貼上，逐步打X（代表它從生活中消失），每一個打X，都思考一下，消失那張時，心中有何感受？ 三、省思與總結 （一）邀請同學分享消失的內容與感受。 （二）教師總結			
第八週	主題五：心之谷：生命百寶箱	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-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。 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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助。	一、活動說明 （一）教師說明：請學生回想在面對過去失落經驗時，對生活的各種影響。統整同學們的狀況，建立自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 （一）走過失落 1. 請學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）。 2. 分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 3. 引導學生思考有何發現。	<u>活動一</u> 1. 口語評量 2. 課程觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。	

					助，展現對己對人的關懷態度。 4. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面不同，調適的方法也會有所不同，請同學分享，面對影響經驗是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」 5. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 6. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 7. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 例如：情緒：難過、悲痛、震驚。原因：自己的力量、其他人的協助 8. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 三、分享與總結 (一)分享：邀請學生分享心得 (二)教師總結			
第九週	主題五： 心之谷： 單元二： 生命百寶箱	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-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。 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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人	一、活動說明 (一)教師說明：請學生回想在面對過去失落經驗時，對生活的各種影響。統整同學們的狀況，建立自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一)走過失落 1. 請學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）。 2. 分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 3. 引導學生思考有何發現。 4. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面不	<u>活動一</u> 1. 口語評量 2. 課程觀察評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。	

					的關懷態度。 同，調適的方法也會有所不同，請同學分享，面對影響經驗是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？ 5. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 6. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 7. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 例如：情緒：難過、悲痛、震驚。原因：自己的力量、其他人的協助 8. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						不同看法？」 三、分享與總結 (一)分享：邀請學生分享心得 (二)教師總結			
第十週	主題五： 心之谷： 生命百寶箱	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-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。 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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	活動二 心靈診療室 一、教師說明 (一)經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，因此需要認識心理困擾與因應資源， (二)透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一)連連看 1. 教師引言：「人生當中有許多困境、心理困擾，並不適合自己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援，負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。想想看，如	活動二 1. 課程觀察評量 2. 口語評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 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。	

					有嚴重心理困擾的人，他們在社會上生存的困境，你是否曾經看過呢？ 3. 教師說明：這些心理困擾可能是焦慮情緒、憂鬱情緒等。現在就讓我們透過連連看了解這些心理困擾會對我們造成的影響。」 4. 邀請學生發表連連看答案。 答案參考： 雅婷－焦慮情緒 美英－憂鬱情緒 翰寶－容貌焦慮 （二）我可以找誰 1. 教師說明：「遇到這些心理困擾，需要更多資源協助。我知道有哪些社會資源可以協助我？協助內容又有哪些呢？讓我們透過影片來找到答案。」 2. 欣賞完影片後邀請學生回答問題。 3. 教師提問：「除了課堂上介紹的資源，我還想到哪那些社會資源可以協助我促進心理健康呢？」			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						4. 教師提問：「原來社會資源如此之多，但有時我們也會看到有人對心理困擾者的誤解，請你設身處地思考：如果自己心理有困擾，你會希望別人怎麼對待你？而你又可以有哪一些行動幫助這些人呢？」 三、 教師總結			
第十週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整	<u>活動一 生涯期望</u> 一、教師說明 二、活動進行 (一) 想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2. 教師請學生在班上分享小時候家長的期望或請學生分享聽過到哪些師長們的期望（印象深刻部分）。 3. 教師歸納學生的答案，寫在黑板上。 (二) 我的生涯藍圖 1. 教師可請學生票選覺得重要的三項，一人三票，並統計票數。 2. 引導學生思考班上同學會重視哪一類別	<u>活動一</u> 1. 實作評量。 2. 口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃	

					個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	的生涯期望。 3. 導師說明：學生思考：每人所想要的未來生涯可以是不一樣的。 3. 引導學生思考，並邀請同學分享：選項多樣性的原因，未來選擇沒有對錯，只有適合與否，和如何去達到想要的樣貌。 4. 請學生配合課本生涯藍圖去選出認為重要的前五項。 三、分享與回饋 1. 邀請有意願的學生進行分享，分享其選擇答案當題目。 2. 請同學互相分享自己選擇的原因，為什麼覺得適合自己。 四、教師總結		個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯	活動二 生涯期望 PART I 一、教師說明 二、活動進行 (一)我的生涯價值觀 了解自己做決定的因素 1. 請學生翻開之前選擇的五個重要價值觀，想想看這五項對自己	活動二 1. 實作評量。 2. 高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	重要的原因是什麼？ 2. 引導學生思考：可以用「我想要／我覺得／我喜歡＋(價值觀)……，加上因為我曾經／我過去／我看到／我發現……」來作為思考句。 3. 請學生將這五項的重要性做排列順序。 4. 進行小組討論，請與小組成員享自己排序的原因。 5. 引導學生思考彼此選擇與排序的原因，並找出影響自己的可能來源。 (二) 我的生涯期望， 1. 教師說明：請學生反思與整理做決定的各種生活因素。 2. 請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。 3. 回顧上週請同學回家詢問家長的期望時，家長的回應是希望自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。 4. 回憶自己為喜歡與最投入的活動是什	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃 個人生活 目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際 關係。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						麼？這帶給自己怎樣的人生幸福時間。 5. 找出自己高光時刻，在什麼時間點曾經覺得自己很光榮，很有成就感。 6. 了解自己最主要的個性特質是那些，會如何影響自己的生涯期待？ 7. 回想自己過去的願望與期許是否成功？調整自己現在的方向，要繼續努力或是轉換不同的方式支持。 三、教師總結			
第十三週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發	活動二 工作世界 PARTI 一、活動說明 二、活動進行 (一) 工作世界 1. 請學生參考活動範例，思考因應社會環境變遷，現在這些工作和過去相比有什麼改變呢？為什麼？學生自由發表個人意見。 2. 除了課本上列出的工作情況，可請學生提出還有哪些職業過去和現在大不相同呢？	活動二 1. 實作評量。 2. 高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

					展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展的項目。	學生自由提出答案。 (二) 職業瀏覽器 1. 進行職業搜尋，發給學生平板電腦查較能符合學生個人興趣與需求的職業。 2. 教師可先請學生參考課本資訊，大致了解有什麼分類，了解高中職五專有哪些職群有相關的職業，或者大學有關的學群科系又有哪些職業，有些學群大學有但高中職五專沒有。 3. 接著，請學生利用人力銀行網站查詢資料，請學生不僅查一個職業，可查詢三到五項工作內容，了解職缺的性別比例、薪資、學歷要求、供給需求現況、未來發展等等，最後挑選一個職業進行報告。 4. 提醒學生可以參考各種相關的工作，不僅看單一工作，擴展對同一類型工作的認識。 5. 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

						看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。這些資訊為什麼很重要呢？你看完這些些資訊後，請跟伙伴討論你的心得。 三、教師總結			
第十四週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記（第二次段考）	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出	第二次定期評量週： <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動二 工作世界 PART II</u> 一、教師說明 二、活動進行 (一)參訪日記與職業探查報告 1. 請和組員討論自己感興趣的學校科系或是職業，並思考有哪些親友可以協助被訪問。 2. 討論針對這個科系或職業有哪些想知道的問題，一起擬定我們專屬的參訪札記問題錦集。 3. 與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。	<u>活動二</u> 1. 實作評量。 2. 高層次評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】	

					生涯發展 仍需探索 的項目。	4. 真誠且有禮貌地詢問自己的疑惑，並真摯感謝職業前輩的協助。也可以透過網路上的工作職人資訊來找到自己想知道的資料。 5. 職業探查／參訪札記報告實作評量 (1) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容，學生報告的內容可參考職業訊息面面觀的範例。 (2) 提醒學生的報告應結合活動小省思，說一說這樣的資訊對他個人的意義是什麼？有什麼幫助？ (二)未來工作世界聯想 1. 未來世界變化萬千，各行各業也要因應世界的趨勢與環境的變化，請學生先提出可能想到的未來變化有哪些？ 2. 請學生分組抽出不同的語詞，聯想有哪	品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	
--	--	--	--	--	----------------------	--	-------------------------------	--

						些相關的職業，進行腦力激盪寫出越多越好（可參考課本） 3. 各小組派代表報告想到的答案。 三、分享與回饋 1. 教師引導學生思考，真正的工作世界會因應時代脈動，我們可以透過多了解工作世界，找到自己未來的生涯方向，開始進行準備。 四、教師總結			
第十五週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發	活動三 生涯初探檢核 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師先帶領學生回顧這幾堂課的重點內容，包括：個人生涯期待、價值觀、參考的因素，職業世界和現今的能力狀態。 2. 教師引導學生填寫課本檢核清單。 3. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角 三、教師總結	1. 互動評量 2. 高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運	

					展方向。 4.能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展的項目。			用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-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資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1.能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2.能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3.能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能與不	<u>活動一 生命開麥拉</u> 一、教師力說明 二、活動進行 (一)生命開麥拉 1.教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉折的因素和考量的原因。 2.引導學生討論生活中是否有看到類似這兩位受訪者的故事 (1)受訪者姐姐的例子中可以看到影響她生涯轉變的事例、職業趨勢帶動發展，兼顧生活轉型工作型態。 (2)受訪者的事例中可以看到因課業不	1.課程觀察評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					足，提出未來還要充實的素養。	好，先做可以做的事情，反省自身沒有獲得成就感，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。 3. 請學生利用 PAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 (二) 人生筆記 1. 運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時感受 2. 小組討論並請各組選擇一題來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？ (2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？ (3) 這些生涯經驗讓我學到？ (4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？ 三、教師總結		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十七週	主題六：彩繪人生	綜-J-A1 探索與開發自我潛	1c-IV-2 探索工作	輔 Ca-IV-2 自我生	1. 能表達在生命道	<u>活動一 生命開麥拉</u> 一、教師勿說明	1. 課程觀察評量	【生涯規劃教育】	

	之路 單元二： 生命奇遇 記	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。	世界與未來 發展，提升個 人價值與生命 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 及生涯資訊。	涯探索與統 整。輔 Cb-IV- 2 工作意義、 工作態度、工 作世界與未來 發展的探索， 突破傳統性別 職業框架，勇 於探索未來發 展。	路轉折處中 遇到的各種狀 況和可能的心 境。2.能透過 我的生命活力 的討論，發現 自己還需做長 和進修的部分 。3.能夠針對 夢想職業，分 析自己目前已 具備的潛能與 不足，提出未 來還要充實的 素養。	二、活動進行 (一)生命開麥 拉 1.教師請學生 研讀課本生命 開麥拉的兩個 例子，並找出影 響他們生涯轉 折的因素和考 量的原因。 2.引導學生討 論生活中是否 有看到類似這 兩位受訪者的 故事 (1)受訪者姐 姐的例子中可 以看到影響她 生涯轉變的事 例、職業趨勢 帶動發展，兼 顧生活轉型工 作型態。 (2)受訪者的 事例中可以看 到因課業不好 ，先做可以做 的事情，反省 自身沒有獲得 成就感，重拾 熱情找興趣， 往更好的方向 專心發展。 3.請學生利用 PAD讓學生上 網進行搜索職 業人生故事。 (二)人生筆記 1.運用課本人 生筆記一篇引 導學生思考看 到社會人士因 各種原	2.高層次 紙筆評量	涯 J1 了解生涯規 劃的意義與功 能。涯 J3 覺察 自己的能力與 興趣。涯 J4 了 解自己的人格 特質與價值觀 。 【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。	
--	-------------------------	---	--	--	--	--	---------------	---	--

						因變化生涯方向時感受 2. 小組討論並請各組選擇一題來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？ (2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？ (3) 這些生涯經驗讓我學到？ (4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？ 三、教師總結			
第十八週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需做成長和進修的	活動二 我的富足人生 一、教師說明 二、活動進行 1. 教師說明： (1) 每一個人都會經歷不同的人生階段，也都會有期待自己在人生能夠完成自己的富足一生，透過設定自己的富足目標，擲骰子來經歷地圖事件，並最後加總看看自己的一生會活成什麼樣貌。	1. 課程觀察評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值	

			相關生涯與升學資訊。	勇於探索未來的發展。	部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前的自己具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。	(2) 說明各向度目標的意思： a. 健康是指生理與心理的健全，不影響自己日常生活運行。 b. 人際是指能夠在人際互動中擁有讓自己滿意的社交關係和感受。 c. 金錢是指擁有自覺富足的財富收入， d. 事業包括能夠學習和達到學歷與工作或人生職業成就。 e. 家庭指友好的家庭內關係，包括原生家庭與自己創建的家庭間的親情關係。 f. 聲望為得到社會大眾的肯定與認同。 (3) 說明得分分數的高低分，1 分為最低代表對自己而言沒有那麼重要或需要，10 分是最高代表對自己來說非常重要和需要。 2. 請學生思考自己富足人生需要哪些向度目標，並把這些目標需要達到的得分	觀。 【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。	
--	--	--	------------	------------	---	--	---	--

					值寫在課本頁面。 3. 開始富足人生：從start起點房屋處開始，每次投擲一個骰子，依照點數1~6點來按照點數走步數，走到哪一格就觸發當格事件。 4. 請學生依照當格事件記錄下來，例如一開始骰子骰到3，就遇到當格事件為”學校畢業後持續線上學習進修，專業+2”，則在課本紀錄表第一輪的事業格子上紀錄+2，並先停留在那一格上，直到老師指示可投擲下一次骰子。 5. 活動提醒，各格觸發事件不同，有任務者須完成任務才能得到分數。 6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。 7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的分數。 三、教師總結			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十九週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	活動三 我的生命活力 一、教師說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師讓學生閱讀課本連加恩的故事。 3. 接著，播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展，如何培養出專業素養。 4. 引導學生思考，並討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 5. 教師介紹生命活力三能力： (1) 專業力——求學時代或在生活，職場中學得的知識或技能，常有相關能力、學歷證明的考試取得證書或證照。如：大學文憑、藥師證照、技術士證照等。 (2) 特質力——一個人從出生到今的個性，有助於面對生活狀況或個人成長的態度。如：活潑外向，不怨天尤	1. 口語評量。 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【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。	
------	-------------------------	--	----------------------------------	-----------------------------------	--	---	---------------------	---	--

					人。 (3) 調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5. 引導學生討論連加恩醫生在可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ (二) 我的生命活力 1. 請學生以連加恩醫生為例子思考，並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟悉的學生，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						備狀況是否滿意。 三、教師總結			
第二十週	主題六： 彩繪人生之路 單元二： 生命奇遇記	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，提升個人生命意義。	輔Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	活動三 我的生命活力 一、教師說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師讓學生閱讀課本連加恩的故事。 3. 接著，播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展，如何培養出專業素養。 4. 引導學生思考，並討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 5. 教師介紹生命活力三能力： (1) 專業力——求學時代或在生活，職場中學得的知識或技能，常有相關能力、學歷證明的考試取得證書或證照。如：大學文憑、藥師證照、技術士證照等。 (2) 特質力——一個人從出生到今的個性，有助於面對生活狀況或	1. 口語評量。 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【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。	

					個人成長的態度。如：活潑外向，不怨天尤人。 (3) 調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5. 引導學生討論連加恩醫生在可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ (二) 我的生命活力 1. 請學生以連加恩醫生為例子思考，並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟悉的學生，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。 三、教師總結			
第二十一週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記（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，實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人生命價值與意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	第三次定期評量週： 段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。 活動四 我的未來職人臉書 一、教師說明 二、活動進行 我的未來職人臉書 1. 設計我的未來職人臉書：說明與示範職人臉書的製作方法。 2. 發給學生每人一張A4厚紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，並寫下有關自己未來想要成為的職人資訊 3. 完成後，想想看自己目前已具備哪些特點，還有哪些未來需要達成（參考課本範例）。 三、欣賞與回饋：欣賞同學的臉書作品，學生完成個人作品之後，請	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。	

						將每個人的作品放在桌上，請學生最後票選最喜歡的作品，並且在同學的職人臉書上寫下欣賞對方的一句話，類似在臉書留言和按讚的意義。 四、教師總結			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	主題五： 性別魔法站 單元一： 性別偵探社	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。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重	活動一 性別觀察家 1. 教師說明 二、活動進行 （一）性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，請學生寫下想到的情境或問題，由老師抽出來隨機念出。 3. 請學生的分享	1. 課堂觀察評量 2. 小隊合作評量 3. 高層次紙筆評量	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在	

					要觀念。 3.發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	自身經驗，或聽過的經歷， 4.老師把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 (二)反思時間 1.引導學生思考。 2.小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破。 3.將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。 三、教師總結		生活中實踐。 J5 了解社會上不同的群體和文藝化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 J7 同理分享與多元接納。 J8 理性溝通與問題解決。	
第二週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	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	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1.覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2.討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性	活動二 性別與尊重 一、教師說明 二、活動進行 (一)性平勇士 1.引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事。 2.教師說明個人	1.課堂觀察評量 2.小隊合作評量	【性別平等教育】 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。	

		宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	關係的表達與處理知能。	的培養。	可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重觀觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並的學習適當的行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	發展可以不受性別的影響，也可請學生多提出有關於突破性別刻板印象的各種名人事例。 3. 請學生討論以下問題：請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，並分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 （二）性平大聲說 1. 引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 引導學生從成身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重		【人權教育】 J4 了人解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 J5 了人解社會上的不同群體和文體化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 J7 同品理分享與多元接納。 J8 理品性溝通與問題解決。	
--	--	-------------------	-------------	------	--	---	--	--	--

						的性別平等觀念是什麼？並提出分享。 3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 三、教師回饋與引導反思 1. 教師歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念提供學生參考。 2. 性平宣言：請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。			
第三週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	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	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、	活動三 性別平等論壇 一、教師說明 二、活動進行 (一) 性別新聞臺 1. 小隊討論：請學生參考課本性	1. 口頭評量 2. 高層次紙筆評量	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生	

		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。	合宜的性別互動與態度的培養。	性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3.發現性霸凌與性騷擾的問題，並的學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	別新聞臺的內 容，討論日常生 活中哪些行為可 能涉及對他人的 騷擾與侵害，甚 至霸凌。 2.教師以學生提 出的情境，說明 資訊站涉及到相 關的法律問題， 讓學生知道性別 互動不恰當的行 為是有法律責任 的。 (二)性別論壇 1.教師引言。 2.學生可參考課 本的範例，進行 討論。 3.學生討論完畢 後，上臺展示海 報，並派代表口 頭報告。 (三)性平魔法 書 1.請全班共同的 製作性別平等的 魔法書，每個人 寫下一個不同情 境下可以因應性 騷擾和性霸凌的 小	的偏見與歧視。 【人權教育】 人J4 了平等、 解正義的，原 正則，並在實 踐。J5 了上 人解社會的文 有不群體和重 群體化，尊 化，並欣賞其 差異。 【品德教育】 品J7 同與 理分享接 多元納。 品J8 理 性溝通與 問題解決。	
--	--	------------------------	----------------------------	----------------	--	--	--	--

						妙方製成標語海報。 2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。 三、教師總結			
第四週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	輔Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方	活動一 初探感情互動 愛的主打歌 一、教師說明 二、活動進行 (一) 教師先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題。 (二) 給每組學生 5 分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的愛情態度。 (三) 請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義間的關	

					式，並調整分手後的心態。 詞背後代表的愛情態度。 (四) 帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條件，對於學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生 2-3 分鐘寫下自己的 100 萬虛擬預算分配狀況。 (五) 照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。 (六) 請各組先在組內討論每一位組員負責搶標某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！ 三、反思與回饋 (一) 教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類	係。	
--	--	--	--	--	--	-----------	--

						的參考，並做簡短的解釋！ （二）教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！			
第五週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結	活動二 感情活動不卡關 一、教師說明 二、活動進行 （一）教師說明本單元主要是要討論戀愛的各個階段會出現的狀況題。 （二）教師於先帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予 10 分鐘的討論時間！ （三）說明遊戲規則。 （四）帶領學生進行紙上闖關活	1. 口語評量 2. 課堂表現評量	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生	

					果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	動。 三、教師回饋與總結 1. 依據學生答題狀況，詳見補充說明內容。 2. 適時在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。		命意義之間的關係。	
第六週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。	活動二 感情活動不卡關 一、教師說明 二、活動進行 （一）教師說明本單元主要是要討論戀愛的各個階段會出現的狀況題。 （二）教師於先帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予 10 分鐘的討論時間！ （三）說明遊戲	1. 口語評量 2. 課堂表現評量	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】	

					4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	規則。 (四) 帶領學生進行紙上闖關活動。 三、教師回饋與總結 1. 依據學生答題狀況，詳見補充說明內容。 2. 適時在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。		生 J4 分析快樂、幸福與生命意義的關係。	
第七週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	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	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜	<u>第一次定期評量週：</u> <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動三 情感互動協奏曲</u> 一、教師說明 二、活動進行 (一) 教師要準備跟組數相同的數支竹籤。	1. 小隊合作評量 2. 課堂觀察評量	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際	

		動。			的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	(二) 進行討論：將學生分成組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 (三) 開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、分享與總結 1. 鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。 2. 提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。 3. 教師總結		關係。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義的關係。	
第八週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。	活動三 情感互動協奏曲 一、教師說明 二、活動進行 (一) 教師要準	1. 小隊合作評量 2. 課堂觀察評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密	

	曲	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。		合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	備跟組數相同的數支竹籤。 (二) 進行討論：將學生分成組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 (三) 開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、分享與總結 1. 鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。 2. 提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。 3. 教師總結		關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【品德教育】 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 J4 分析快樂、生命意義的關係。	
第九週	主題五：性別魔法	綜-J-B1 尊重、包容與	2a-IV-2 培養親密	輔 Dd-IV-2 合宜的性別	1. 能釐清性別互動中的	<u>活動四 和平分手練習曲</u>	1. 小隊合作評量	【家庭教育】	

	站單元二： 性別協奏曲	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。	關係的表達與處理知能。	互動與態度的培養。 家Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	一、教師說明 二、活動說明 (一) 分手故事 1. 請學生閱讀課本，並引導學生思考關於分手的經驗。 2. 學生閱讀活動後，開始進行小組討論分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。 3. 各組依順序分享他們整理的資料。 4. 教師引導各組在分享時，將簡單記錄在用平板拍照後投影到大螢幕上，讓同學可以了解較常見的分手原因與方式，以及當下的感受。 二、反思與回饋 1. 教師引導學生思考：「你發現了什麼呢？」、「有誰人不敢面對面	2. 課堂觀察評量	家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及衝突處理。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、生命意義的關係。	
--	------------------------	---	--------------------	--	--	--	------------------	--	--

						分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」 2. 邀請學生回應 3. 教師回饋 三、活動說明 (一) 分手不 NG 1. 請學生閱讀分手不 NG 案例，引導學生思考「春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整」？ 2. 在學生閱讀完畢後，邀請學生分享閱讀後的想法， 四、教師總結			
第十週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 活動四 和平分手練習曲 一、分手 memo (一) 教師說明。 (二) 活動說明 1. 學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定	1. 小隊合作評量 2. 課堂觀察評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以溝通與衝突處理。 【品德教	

		宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。			3. 能透過活動，學習不同階段適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不能分手的態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	上臺演出的人。 2. 學生上臺角色扮演後，全班一起討論哪一組的分手對話是最適宜的。 3. 教師肯定同學都有好好分手的能力，並請同學除了發表分手時除表達內容以外，還需要注意哪些事項。 二、反思與回饋 1. 引導學生思考「除了上述注意哪些事項，分手還有些需要留意之處？」 2. 邀請同學回饋 3. 教師總結 三、我們都要好好過 （一）教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。 （二）學生討論課本上的四個面向的問題並發表。	育】J1 溝通與和諧人際關係。 【生命教育】J4 分析快樂、幸福與生命意義的關係。	
--	--	-------------------	--	--	--	--	---	--

						(三)教師回饋。 四、情感互動預備計畫 (一)教師引導學生思考 1.「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」 2.「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」 (三)教師總結			
第十一週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動一 未來同學會 一、教師說明 二、活動進行 (一)教師播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞 1. 請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了20年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，	1. 課堂觀察評量。 2. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來的願景。 【品德教	

					你穿著什麼服裝呢？ 2. 同學會所在的餐廳外觀是什麼樣子呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他的驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！ （二）介紹自己：第一個要你介紹的是，你目前的什麼樣的性格呢？其實你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？	育】 J1 溝 品 通 合 作 與 通 合 作 與 和 諧 人 際 關 係。	
--	--	--	--	--	--	---	--

					(三) 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ (四) 教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有居住不同的特色跟居民，你覺得自己最有趣住在哪個星球呢？為什麼呢？ (四) 接下來的是幻遊題目，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、教師總結			
第十二週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動一 未來同學會 一、教師說明 二、活動進行 （一）在未來同學會對自己個性的、居住星球的介紹之後，主持人第三個要每個同學介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公帶司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！ （二）接下來一位學生解釋課本	1. 課堂觀察評量。 2. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						上 3 個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。 三、教師總結			
第十三週	主題六： 生涯方程式 單元一： 追蹤生涯路	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動二 解開生涯謎 一、教師說明 二、活動進行 (一) 引導學生思考，如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：a. 自己有興趣。B. 符合自我的氣質。C. 有這方面的天賦專長。(二) 教師說明 1. 工作生活不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣。接下來活動，便是要看是否達到這樣的速配程度？如果不能達到？該怎麼應對？ 2. 「生涯興趣組	1. 課堂觀察評量 2. 口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！ 3. 請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目標！ (二) 分組討論與分享 1. 將學生分組，進行討論三種狀況：無興趣有能力、興趣能力符合、有興趣無能力的應對策略。 2. 討論之後，輪流上臺公開分享！ 三、教師總結			
第十四週	主題六： 生涯方程式	綜-J-A1 探索與開發自	1c-IV-2 探索工作世界與未	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與	1. 認識生涯角色的多樣性。	第二次定期評量週： 段考兩日的班	1. 小隊合作評量 2. 口語評	【生涯規劃教育】 涯 J1 了	

	單元二：勇闖生涯路（第二次段考）	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。	來發展，提升個人生命意義。	生命意義的探索。	2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	<u>級，請授課老師自行調整課程進度。</u> <u>活動一 人生規畫局</u> 一、教師說明 二、活動進行 （一）每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情 1. 從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情 2. 小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。 3. 如果過程中塔倒塌了，就必須	量	解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	------------------	---------------------------------	---------------	----------	---	---	---	---	--

						從重新再來 4. 老師會適時修正他們提出的角色名稱。 5. 活動時間大約10分鐘，哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ （三）邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ （四）各組回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，各組派代表上臺報告。 三、分組報告 四、教師總結			
第十五週	主題六： 生涯方程式 單元二：	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人	活動一 人生規畫局 一、教師說明 二、活動進行	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規	

	勇闖生涯路	用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	提升個人價值與生命意義。	探索。	生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	(一) 每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ (二) 讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情 1. 從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情 2. 小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。 3. 如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來 4. 老師會適時修正他們提出的角色名稱。 5. 活動時間大約10分鐘，哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即	劃的意義與功能。生涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	-------	----------------------------	--------------	-----	---	---	---	--

						是優勝者！ (三) 邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ (四) 各組回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，各組派代表上臺報告。 三、分組報告 四、教師總結			
第十六週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三	活動一 人生規畫局 一、教師說明 二、活動進行 (一) 引導學生回顧上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！ (二) 生涯彩虹圖繪製	1. 實作評量 2. 課堂觀察評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】	

					角。 1. 發下空白紙及色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖！ 2. 學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出那個角色的起迄時間。 3. 每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從10歲開始，到100歲結束。 4. 教師可給予學生充足的時間思考及繪製，並準備隨時為其解惑或是給予建議！ （三）邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計！ （四）教師可鼓勵願意分享的學生，教師可拍下他們的作品，投		品 J1 溝 通 合 作 與 和 諧 人 際 關 係。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						影出來並邀請他們上臺解說。 三、教師總結			
第十七週	主題六： 生涯方程式 單元二： 勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動二 生涯過來人 一、教師說明 二、活動進行 （一）引導學生思考請學生思考：生涯會如我們規畫般順利嗎？ （二）教師舉出的一些名人具體的成就，來讓學生猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，新中國風的歌詞跟曲是他的作品周杰倫， （三）教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。 三、分組與回饋 1. 分組討論請他們討論出一個想	1. 小隊合作評量 2. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集！ 2. 請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事！ 3. 在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因！ 4. 教師回饋 三、教師總結			
第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動二 生涯過來人 好漢當年勇 一、教師說明 二、活動進行 （一）教師介紹課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給其他同學參考。 （二）讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於	1. 口頭評量。 2. 小隊合作評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						下周上課時進行分享。 (三)一星期後，在課堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫！ (四)教師再請同學分組討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享！ 三、分享與回饋 1. 各組分享 2. 教師回饋			
第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動三 逐夢且踏實 一、教師說明 二、活動進行 (一)引導學生回憶，在之前課堂繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？ (二)教師舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉	1. 實作評量 2. 課堂觀察評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例……等 (三)教師提醒，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以要大家帶著對未來角色正向且美好的相關圖片，將夢想具象化。 (四)每人發一張 A4 紙，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並且引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。 (五)教師可讓學生兩兩一組來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請學生說出對方的貼圖故事。 (六)請學生相互觀察，並引導學生思考圖像中的場景，有什麼具體的物質設備			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						呢？他們需要多少的金額購買呢？ （七）引導學生瀏覽與思考課本上的問題，並且試著推算自己未來生活的單月開銷（需避免學生做不切實際的估價） 三、反思與回饋 1. 引導學生思考現實生活開銷的大概行情，並思考此開銷的來源為何？ 2. 邀請學生彼此討論課本下方的三個問題，並鼓勵同學相互回饋。 四、教師總結			
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（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	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆	<u>第三次定期評量週：</u> <u>段考兩日的班級，請授課老師自行調整課程進度。</u>	1. 口語評量。 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規	

		我價值，實踐生命意義。			境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動四 再訪金三角 一、教師說明 二、活動進行 1. 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答，從八上到目前以來的生涯相關試探活動 2. 將答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗。 3. 帶領學生重新複習生涯金三角的概念！ 4. 讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？ 5. 請他們思索自己學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。 三、教師總結		劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	-------------	--	--	---------------------------	---	--	---	--