貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣太保國民中學八年級第一學期綜合領域 教學計畫表 設計者： 綜合教學團隊 (表十一之一)

- 一、領域/科目：語文(國語文英語文本土語文/臺灣手語/新住民語文) 數學
自然科學(理化生物地球科學) 社會(歷史地理公民與社會)
健康與體育(健康教育體育) 藝術(音樂視覺藝術表演藝術)
科技(資訊科技生活科技) 綜合活動(家政童軍輔導)

二、教材版本：翰林版第3冊

三、本領域每週學習節數：3節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	主題一： 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	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. 活動說明 2. 活動進行 (一)請各小隊參考前 兩輪的分享內容，並參 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)各隊進行發表，	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】	

		<p>價值。</p>	<p>團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>活動領導、溝通與問題解決。</p>	<p>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。</p>	<p>教師協助統整各隊提出的內容，作為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 三、活動小省思與小結 <u>第一節結束</u> 活動二 野炊有妙計 一、活動說明 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」，除此之外可引導讓小隊自行思考並補充其他內容，讓計畫書</p>	<p>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，並在參與活動中落實原則。 【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</p>	
--	--	------------	----------------------------------	----------------------	---	--	---	--

					<p>更加充實完整。</p> <p>4. 各隊派代表將討論結果報告給全班，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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動三 美味上桌囉</p> <p>一、活動說明</p> <p>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：</p> <p>(一) 掌握時間分配，避免壓縮食用及善後的時間。</p> <p>(二) 隨時注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。</p> <p>(三) 請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。</p> <p>(四) 依照分工進行炊事，隨時互相協助完成工作。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 定期提醒學生炊事的時間。</p>	<p>會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--	--	--	--	--	---	------------------------	--

						<p>(二)巡視小隊狀況，掌握炊事進度。</p> <p>(三)提醒學生要先完成部分善後工作再享用料理。</p> <p>(四)小隊完成所有善後工作，須請教師進行檢核。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過分享與合作，理性探討環保炊事原則，擬定計畫並檢核修正，體驗露營樂趣與反思永續精神。</p> <p>戶外教育： 體驗露營炊事，運用知識解決問題，培養觀察紀錄與永續實踐能力。</p> <p>環境教育： 從炊事活動中認識環境負荷，落實友善行動，理解永續發展的重要性。</p>			
第二週	主題一： 露營練功坊 單元一：	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活	<p>活動三 美味上桌囉</p> <p>一、活動說明</p> <p>小隊炊事計畫書做好事前準備，接下來的露</p>	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	

<p>可口玩野 炊、單元 二：帳篷 下的秘密</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。 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 內工作。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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</p>	<p>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 用料理。 （四）小隊完成所有善 後工作，須請教師進行 檢核。 三、活動小省思與小結 <u>第一節結束</u> 活動四 回顧野炊趣 一、活動進行</p>	<p>量。</p>	<p>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，學 到所學 的知識 當備 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， 並在 參與 活動 中落 實原 則。 戶 J5 在 團 隊活 動中 ，養成 相互 合作</p>
--	--	--	---	--	---	-----------	--

				<p>環保的意義。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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案以提升團隊效能。 	<p>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？此外，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？</p> <p>二、活動說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 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（或個人）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。 <p>. 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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過分享與合作，理性</p>	<p>與互動的良好態度與技能。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多样性及環境承載的重要性。</p> <p>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。</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--

					<p>探討環保炊事原則，擬定計畫並檢核修正，體驗露營樂趣與反思永續精神。</p> <p>戶外教育： 體驗露營炊事，運用知識解決問題，培養觀察紀錄與永續實踐能力。</p> <p>環境教育： 從炊事活動中認識環境負荷，落實友善行動，理解永續發展的重要性。</p> <p><u>單元二 帳篷下的秘密</u> <u>活動一 搭帳達人</u></p> <p>一、活動說明 在我們到達營地時，仔細觀察並選擇適合的營地，可以讓接下來的露營更加舒適且便利。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？</p> <p>二、活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 營地選擇要點 2. 帳篷認識 <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第三節結束</u></p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過搭帳活動培養溝通合作與理性解決問題能力，提升人際互動與團隊協作精神。</p> <p>戶外教育： 學習帳篷知識與搭設技巧，透過分工與問題解決，養成團隊合作態度與實踐能力。</p>			
第三週	<p>主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>活動一 搭帳達人 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師說明搭設帳篷的注意要點 2. 露營中的繩結-營繩結 三、活動小省思與小結 第一節結束 活動二 搭帳合作趣 一、活動說明 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。請針對這些具體問題，小隊討論並分享你們是如何解決的。</p>	<p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【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，養成相互合作的與互動的良好態度與技能。</p>	

				<p>帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。</p>	<p>二、活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小隊進行討論 2. 小隊實際進行搭帳考驗 <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動一 搭帳達人</p> <p>一、活動說明</p> <p>在露營活動中有許多需要團隊一起從事的活動，我們一起進行了戶外炊事及帳篷搭設，自己在活動中扮演的角色是什麼呢？</p> <p>二、活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上次搭帳時的狀況討論 2. 團隊及個人效能活動說明 <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過搭帳活動培養溝通合作與理性解決問題能力，提升人際互動與團隊協作精神。</p> <p>戶外教育： 學習帳篷知識與搭設</p>			
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

						技巧，透過分工與問題解決，養成團隊合作態度與實踐能力。			
第四週	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	活動一 化險靠計策 1. 活動說明 1. 準備露營相關新聞事件，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 從同學的分享中，我們已知露營活動中潛藏著各種風險，然而風險會發生勢必是有其成因，若是我們想要做好預防工作或採取應對措施，必須要找出風險的成因並想出對策。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，由各隊輪流上台分享，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	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。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害對人的影響因子。 環 J12 認	

					<p>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。</p>	<p>估，以及提出可修正的建議。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第一節結束</u></p> <p>活動一 化險靠計策</p> <p>2. 活動說明</p> <p>同學的分享中，我們已知露營活動中潛藏著各種風險，然而風險會發生勢必是有其成因，若是我們想要做好預防工作或採取應對措施，必須要找出風險的成因並想出對策。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，由各隊輪流上台分享，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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 小隊從課本範例或新聞事件，看圖說故事找出風險及成因，擬定預防或應對策略以及</p>	<p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>結果，以魚骨圖的方式記錄。</p> <p>2. 小隊上台輪流報告，其他同學填寫學習單，紀錄台上的報告內容。</p> <p>3. 每人從各隊報告內容中選擇一項風險對策，進行可行性評估並給予建議。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動二 有備必無患</p> <p>一、活動說明</p> <p>我們藉由露營新聞事件學習風險管理的能力，針對事件中的風險進行成因的分析，發現在「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，在露營活動中我們究竟需要準備哪些裝備呢？而現今的露營裝備種類和品牌都五花八門，我們應該如何選擇才能達到降低風險的目標呢？</p> <p>二、活動進行</p> <p>小隊於限時內完成討</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>論後進行分享，各隊每次發表一項裝備，其他小隊同步檢核自己的討論結果，補上缺漏的露營裝備。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 透過露營風險應對與預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。</p> <p>人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。</p> <p>環境教育： 探究露營災害成因，學習避災與應變策略。</p> <p>品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。</p>			
第五週	<p>主題二：安康露營</p> <p>單元一：風險一把罩</p>	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用	童Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊	<p>1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對</p> <p>活動二 有備必無患</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>小隊討論「裝備選擇原則」對於預防及解決風險的效益，並判斷選擇</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與</p>	

		<p>戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p>	<p>最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>急事件的處理。</p>	<p>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。</p>	<p>原則屬於哪些裝備的選擇必要條件，完成討論後各組選擇一項原則進行分享。 三、活動小省思與小結 第一節結束 活動三 整裝好生活 一、活動說明 我們已經提出許多露營時個人需要使用到的裝備，這些裝備必須要有好的收整才能方便我們攜帶，並且還要在活動過程中是能夠方便取用。想想看，我們要如何收整呢？ 二、活動進行 1. 請小隊討論如何將所有帶來的裝備收入背包之中。 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。</p>	<p>量。</p>	<p>苦難，探討促進全人健康的幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中歧視的各種視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害對人的影響因子。 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</p>	
--	--	-----------------------------------	-------------------------	----------------	--	---	-----------	--	--

					<p>4. 任務</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第二節結束</u></p> <p>活動三 整裝好生活</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>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，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。因此，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喔！</p> <p>2. 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的意義，以及試著提出一個生活應用的時機。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第三節結束</u></p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 透過露營風險應對與</p>	<p>行為。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。</p> <p>人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。</p> <p>環境教育： 探究露營災害成因，學習避災與應變策略。</p> <p>品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。</p>			
第六週	<p>主題二：安康露營 單元二：輕鬆玩露營</p>	<p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p>	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 戶外回憶錄 一、教師提問 二、環境保護與娛樂分析圖 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，這些活動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，小隊討論後向全班分享小隊想法。 三、教師引導與總結 第一節結束 活動二 露營活動心體</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【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</p>	

					<p>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。</p>	<p>驗 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有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。</p> <p>一、教師說明活動設計要點 二、教師指導小隊設計活動時應注意之事項。 三、小隊口頭發表活動設計。</p> <p>小隊針對活動進行口頭發表，老師進行解說，並請同學回去準備，下次上課進行活動實際帶領。</p> <p>第二節結束</p> <p>活動三 活動 Show Time 一、教師進行活動說明 二、小隊輪流進行活動帶領 每小隊進行 10 分鐘的活動帶領，由小隊進行</p>	<p>取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【環境教育】 環 J1 了多解生物樣性及環境的承載力。環 J4 了永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

						<p>主持與分享，教師進行觀察與紀錄。</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 透過環保娛樂活動，平衡身心需求，學習面對挑戰，提升露營生活品質與幸福感。</p> <p>人權教育： 關注環境與他人需求，規劃低干擾活動，培養尊重自然與關懷弱勢的行動力。</p> <p>環境教育： 發展低干擾活動，理解環境承載並實踐永續行動。</p>			
第七週	<p>主題二：安康露營去</p> <p>單元二：輕鬆玩露營（第一段考）</p>	<p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p>	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童</p> <p>Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p>	<p>1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。</p> <p>2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。</p> <p>3. 規畫並</p>	<p>活動三 活動 Show Time</p> <p>一、教師進行活動說明</p> <p>二、小隊輪流進行活動帶領</p> <p>每小隊進行 10 分鐘的活動帶領，由小隊進行主持與分享，教師進行觀察與紀錄。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第一節結束</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教</p>	

				<p>執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。</p> <p>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品質。</p>	<p>活動三 活動 Show Time</p> <p>一、教師進行活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>二、於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動四 憶起享露</p> <p>一、教師進行活動說明</p> <p>二、教師可以蒐集現行露營活動中的娛樂活動在課程中與學生分享，並分享許多露營人士喜歡露營的原因。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學</p>	<p>育】</p> <p>J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。</p> <p>【環境教育】</p> <p>J1 了解生物多样性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>習】</p> <p>生命教育： 透過環保娛樂活動，平衡身心需求，學習面對挑戰，提升露營生活品質與幸福感。</p> <p>人權教育： 關注環境與他人需求，規劃低干擾活動，培養尊重自然與關懷弱勢的行動力。</p> <p>環境教育： 發展低干擾活動，理解環境承載並實踐永續行動。</p>			
第八週	<p>主題二：安康露營去、主題三：幸福生活計畫</p> <p>主題二單元二：輕鬆玩露營、主題三單元一：發現幸福力</p>	<p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢</p>	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與</p>	<p>童</p> <p>Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p> <p>家</p> <p>Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。家</p>	<p>主題二</p> <p>1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。</p> <p>2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。</p> <p>3. 規畫並執行露營中對環境干擾較低</p>	<p>活動四 憶起享露</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 請各小隊選擇一樣露營中活動當作題目。</p> <p>2. 出題小隊可以指派任一小隊進行回答</p> <p>3. 回答的部分分為優點、改進、有趣點及成長與收穫</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第一節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧</p>	

		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。	運用。	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。	<p>的娛樂活動。</p> <p>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。</p> <p>主題三</p> <p>1-1 可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。</p> <p>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。</p>	<p>透過環保娛樂活動，平衡身心需求，學習面對挑戰，提升露營生活品質與幸福感。</p> <p>人權教育：</p> <p>關注環境與他人需求，規劃低干擾活動，培養尊重自然與關懷弱勢的行動力。</p> <p>環境教育：</p> <p>發展低干擾活動，理解環境承載並實踐永續行動。</p> <p>活動一 分工齊治家</p> <p>一、活動進行</p> <p>(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。</p> <p>(二) 教師說明</p> <p>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。</p> <p>2. 可以「人力」及「物質」資源分類。</p> <p>3. 可以「經濟」或「非經濟」資源分類。</p> <p>(三) 教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助</p>		<p>視，並採取行動來保護弱勢。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多样性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。</p> <p>家 J8 探討家庭消費與管理策</p>	
--	--	------------------------------------	-----	--	---	---	--	--	--

				<p>2-1 可覺察個人與家庭成員中對金錢管理的行為及態度。</p> <p>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，並檢視分析自己生活中的消費方式。</p> <p>3-1 可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</p> <p>3-2 能蒐集生活中消費管道的優缺</p>	<p>呢？</p> <p>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式？</p> <p>第二節結束</p> <p>活動二 蒐集幸福要件</p> <p>一、活動說明</p> <p>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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>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、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育： 善用家庭資源與金錢管理策略，規劃個人目標，培養理性消費與財</p>	<p>略。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					點、風險及影響因素，覺察個人消費行為的影響因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。	務規劃能力。 品德教育： 善用資源與理性消費，透過溝通討論解決問題，培養判斷與決策能力。			
第九週	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。	活動三 機智消費上路 一、活動說明 性的金錢消費應該為應付日常生活所需，或在能力可及之下滿足自己的想要，但我們可能會因為各種因素而有不理性的消費衝動。你或你的家人有過這樣的經驗嗎？ 二、活動進行 1. 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。 2. 生分享家人或蒐集的理性消費方法，並針對上述不理性消費行為的問題提出因應措施。 3. 教師引導思考	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策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

				<p>2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢管理的行為及態度。</p> <p>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，並檢視分析自己生活中的消費方式。</p> <p>3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</p> <p>3-2 能蒐集生活中消費管道的優缺</p>	<p>三、活動小省思與小結</p> <p>第一節結束</p> <p>一、活動說明</p> <p>師引導：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適合自己的形式，但也多了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？或是在臺灣有發生過類似的案例嗎？</p> <p>二、活動進行</p> <p>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。</p> <p>2. 小組討論這些消費糾紛有哪些？陷阱發生的原因為何（可從賣家與消費者的角度思考）教師說明討論方法，如使用WOOPS討論法。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>點、風險及影響因素，覺察影響個人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。</p>	<p>活動三 機智消費上路 一、活動說明 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、活動小省思與小結 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 善用家庭資源與金錢管理策略，規劃個人目標，培養理性消費與財務規劃能力。 品德教育： 善用資源與理性消費，透過溝通討論解決問題，培養判斷與決策能力。</p>			
第十週	<p>主題三：幸福生活計畫 單元二：</p>	<p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參</p>	<p>1-1 能分享個人或家庭的(興趣)</p>	<p>活動一 幸福家庭計畫 一、活動進行 (一)請同學思考過往的家庭活動，這些活動</p>	<p>能分享個人或家庭的活動之相關經</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資</p>	

	<p>與你同行</p>	<p>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。</p>	<p>活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>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。</p>	<p>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：在聽完同學的分享後，你要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請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、活動省思：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？ 三、教師提醒同學：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 第一節結束</p> <p>一、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？</p>	<p>驗，並蒐集有關個人活動的資源與資訊</p>	<p>源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通與合作 品 J8 和諧人際關係 品 J8 理性溝通與問題解決</p>	
--	-------------	---	----------------------	------------------------------	---	--	--------------------------	--	--

					<p>二、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，適度修正你的計畫目標及執行方式。</p> <p>三、活動省思：當自己的計畫與家人的看法沒有交集時，該如何解決或調適呢？</p> <p>四、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。</p> <p>第二節結束</p> <p>活動二 愛的片刻時光</p> <p>一、教師引導： 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？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？</p> <p>二、活動進行： 1. 將「與你同行」計畫的成果照片或圖畫張</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，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）</p> <p>2. 學生參觀照片展示區。</p> <p>3. 每位學生有3至5張貼紙，可貼在喜歡的影像前。</p> <p>4. 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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。</p> <p>品德教育： 培養理性思考與溝通能力，提升問題解決的判斷力與決策力，並發展良好的合作態度，建立和諧的人際關係。</p>			
第十	主題四：	綜-J-A3 因應	3a-IV-1	家	1. 發現並	活動一 危機「食」刻	1. 口語評	【生命教

<p>一週</p>	<p>食品新世界單元一：飲食偵查隊</p>	<p>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。</p>	<p>覺察人為環境的危險情境，評估並運用最佳策略，以保護自己或他人。</p>	<p>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。 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>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。</p>	<p>一、活動說明 二、活動進行 1 各小隊發下4~6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4~6個食物，以文字或圖片製成食物圖卡，若此項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。 2 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。 3. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、活動小省思與小結： 第一節結束 活動二 「食」項確認</p>	<p>量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【育】 生 J7 面 對並超 人越各 種種折 挫折與 苦難，探 討進全 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 生事故的 原因。 安 J4 探 討日常生 活發生事 故的影響 因素。</p>	
-----------	-----------------------	--	--	---	---	---	--	--	--

					<p>機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法，教師可視學生能力調整補充說明的內容。</p> <p>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。</p> <p>三、活動小省思與小結：</p> <p>第二節結束</p> <p>一、標章作參考 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，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。</p> <p>二、烹調保存要注意 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？」請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。</p> <p>三、活動省思</p> <p>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嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。</p> <p>人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。</p> <p>安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。</p>		
第十二週	<p>主題四：食品新世界</p> <p>單元一：飲食偵查隊、單元</p>	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	<p>單元一</p> <p>1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情</p>	<p>單元一</p> <p>活動三 「食」在安心</p> <p>一、食在安心—風險評估</p> <p>教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們</p>	<p>單元一</p> <p>活動三</p> <p>書面報告與心得分享：發覺飲食危</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與</p>

	<p>二：吃出新美味</p>	<p>及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p>	<p>最佳處理策略，以保護自己或他人。 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。</p>	<p>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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>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。</p> <p>單元二 1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加</p>	<p>所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，先判斷此項危機對健康的危害程度，再進一步思考，因應危機的合理作法有哪些。」各小隊進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。</p> <p>二、食在安心—消費行動 教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，消費者還能用採取哪些行動讓飲食生活變得更安心呢？請參考以下報導，並分享你的看法。」教師邀請同學上台發表。</p> <p>三、活動小省思與小結 第一節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育：</p>	<p>機，評估風險並擬定具體的行動策略。</p> <p>單元二 活動一 問答、口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。</p>	<p>苦難，探討促進全人健康的幸福方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的歧視，並採取行動來保護弱勢。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探索日常生活發生的影響因素。</p>	
--	----------------	-------------------------------------	---	---	---	---	--	--	--

				<p>工食品的使用經驗。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品的制作方式與相關資訊。</p> <p>3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。</p> <p>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。</p>	<p>關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。</p> <p>安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。</p> <p>單元二 活動一 加工現形</p> <p>一、加工目的 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。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」。</p> <p>二、加工究竟好不好？ 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？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。」請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>三、教師提醒：教師協助全班分配各小組的資料蒐集範圍。</p> <p>第二節結束</p> <p>一、加工方法</p> <p>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？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？」請學生拿出資料，以5分鐘時間，進行對照與注意事項確認。</p> <p>教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。</p> <p>二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>時又兼顧健康？」</p> <p>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。</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。</p> <p>人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。</p> <p>安全教育： 探究食品製作風險與安全因素，培養操作安全意識。</p>			
第十三週	<p>主題四：食品新世界</p> <p>單元二：吃出新美</p>	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	<p>1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加</p> <p>活動二 安心自己來</p> <p>一、教師說明：「經過數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原料、</p>	活動二	【生命教育】	<p>1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各</p>

	味	及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	富個人及家庭生活。	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。	工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品之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，並提出具體的改進建議。	添加物或衛生層面的風險。」教師展示自己曾經製作過的加工食品照片，或是自己興趣製作的加工食品食譜與製作過程參考影片。 二、安心自己來 教師提問：師說明活動進行方式：「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？」教師請各小隊以 5 分鐘時間使用平板或電腦進行資料蒐集。討論時間結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 三、活動小省思與小結 第一節結束 活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 (一) 教師提問：「之前老師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	品的食譜或製作方法。 2. 訪談與書面報告：訪問家人對自製食品相關意見，蒐集資料並設計食譜。 活動三 書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」活動規劃報告。	種挫折與困難，探全與促進健康的幸福方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會歧視，並採取行動來保護弱勢。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的生事故原因。 安 J4 探生事發生的因素。	
--	---	------------------------------	-----------	--	---	--	--	---	--

					<p>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，教師給予學生建議。</p> <p>(二)教師以說明活動規畫書內容要點：</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>二、好味時光—規劃分享</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>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。</p> <p>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。」</p> <p>第二、三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。</p> <p>人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。</p> <p>安全教育： 探究食品製作風險與安全因素，培養操作安全意識。</p>			
第十四週	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼 (第二次	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與	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	活動一 1. 學生能透過表情與肢體展。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際	

	段考)	發展，省思自我價值，實踐生命意義。	用適當策略或資源，促進心理健康。	態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	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。	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 承接上個活動，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、活動小省思與小結 <u>第一節結束</u> 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	2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了交際往來、親密關係的發展，以溝通與衝突處理。	
--	-----	-------------------	------------------	--	--	--	------------------------------------	--	--

					<p>所學並進行分享。</p> <p>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！」</p> <p>※建議：若學生忘記紀錄，可請他當場回想曾發生的主要事件與情緒。</p> <p>3. 學生進行組內分享，透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。</p> <p>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。</p> <p>※建議：學生會因自己的特質或班級氣氛而有不願意分享的情形</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>發生，教師可以多鼓勵，或者預備一些國中學生會遇到的事件，請學生分享自己可能會有的情緒感受。</p> <p>(二) 情緒教我的事</p> <p>1. 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</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二、三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。</p> <p>家庭教育： 認識家庭引發的情緒，學習表達與調適，培養正向思考與溝通能力。</p>			
第十五週	主題五： 心之谷 單元一：	綜-J-A1 探索 與開發自我潛	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-1 正向思考	1. 能說出個人或家庭產生變	活動二 我的思想與情緒 一、活動說明	學生自評 教師評量 學生作業	【品德教育】 品 J1 溝

	<p>情緒密碼</p>	<p>能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>模式、生活習慣與態度的培養。 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p>	<p>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。</p>	<p>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、活動小省思與小結 <u>第一、二節結束</u> <u>活動二 我的思想與情緒</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一)我的情緒我選擇 1. 請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。</p>	<p>完成 口頭發表 參與討論</p>	<p>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，以溝通與衝突處理。</p>	
--	-------------	--------------------------------------	---------------------------------	---	--	--	-----------------------------	---	--

					<p>2. 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，並延伸思考到可能行動與影響。教師說明：「由此可知，想法不只是想法，還會是影響情緒與行動的重要關鍵。改變自己的認知框架便可以成為調整情緒的方法之一。」</p> <p>3. 學生說出让自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。</p> <p>(二) 修正自己</p> <p>1. 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。其他同學給予肯定及鼓勵。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 認識家庭引發的情緒，學習表達與調適，培養正向思考與溝通能力。			
第十 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。	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。 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	<u>活動二 我的思想與情緒</u> 1. 活動進行 2. 活動說明 (一) 表達情緒我可以這 1. 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的影響。 2. 教師引導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。 3. 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，思考這種方式後會產生哪些情緒，並進行口頭發表。 4. 教師提問：「你認為哪種方式是健康的情緒表達方式？原因是什麼？」學生思考並回	<u>活動二</u> 學生自評量 教師評量 學生作業 完成 口頭發表 參與討論 <u>活動三</u> 完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【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。	

					境，培養正向思考模式。	<p>答。</p> <p>(二) 認識自我肯定</p> <p>1. 學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。</p> <p>※建議若學生對於表達方式理解不清，教師可透過課文中的情境題舉例說明步驟。</p> <p>2. 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，開始分享遇到的事件詳細狀況，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。</p> <p>3. 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。在每一組學生呈現完畢之後，可分享自己情緒的轉變，其他組學生針對其表達方式給予肯定或建議，互相學習更精巧的情緒表達。</p> <p>4. 演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒</p>			
--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--

					<p>表達方式還需要注意 哪些事情？</p> <p>學生可能答案有：</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 語氣要堅定(2) 眼神要看著對方(3) 聲音不能太小 <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第一、二節結束</u></p> <p><u>活動三 穩住情緒</u></p> <ul style="list-style-type: none">1. 活動進行2. 活動說明<ul style="list-style-type: none">(一)情緒紓解小錦囊 <ul style="list-style-type: none">1. 同學分享之前學的思想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？」教師可邀請學生回答後說明：「不管是所謂的好情緒或壞情緒，只要它會影響正常生活，我們就必須試著紓解那種情緒。」3. 請學生思考，除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>4. 完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。</p> <p>5. 其他組成員提供補充資料，例如：可能還有其他優缺點但報告的組別並未講到。</p> <p>6. 每組輪流報告完後，請同學口頭發表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……。</p> <p>(二)情緒紓解便利貼</p> <p>1. 教師說明：「我們了解並學習多種情緒紓解的方法，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？」教師於課堂發下 N 次貼或紙張，同學在上面寫下自己有情緒</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>要紓解時的自我提醒方式，可參考課本書寫範例，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。</p> <p>2. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。</p> <p>家庭教育： 認識家庭引發的情緒，學習表達與調適，培養正向思考與溝通能力。</p>			
第十七週	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	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	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。輔	<p>1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。</p> <p>2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與</p> <p>活動一 走過低潮</p> <p>1. 活動說明 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。</p>	<p>活動一</p> <p>1. 口頭分享自己的失落經驗。</p> <p>2. 了解失落經驗所經歷的歷</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全</p>	

		生命意義。	心理健康。 ld-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。	Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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所需協助，展現對己對人的關懷態度。	二、活動進行 (一)請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。 (二)請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。 (三)請同學在每張小卡上打一個X，代表它從生活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受打X時，心中有何感受？ 三、活動小省思與小結	程。 活動二 1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。 2. 學習自助與助人。	人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正视社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
						一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生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			

					<ol style="list-style-type: none">1. 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）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。2. 引導學生思考有何發現。3. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。4. 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。」5. 學生閱讀課本的新			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>聞事件說明。</p> <p>6. 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？」</p> <p>心情：難過、悲痛、震驚</p> <p>原因：自己的力量、其他人的協助</p> <p>7. 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？」</p> <p>學生可能的回答有： 原來我們都會遇到類似的事件，不是只有我而已事情都會過去，只是有人心情會過不去。</p> <p>8. 邀請學生分享心得。三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動二 心靈診療室</p> <p>一、活動說明</p> <p>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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 連連看</p> <p>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。」</p> <p>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。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人們在社會上生存的困境，你是否曾經看過呢？這些心理困擾可能是焦慮情緒、憂鬱情緒等。現在就讓我們</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>透過連連看了解這些心理困擾會對我們造成的影響。」</p> <p>3. 邀請學生發表連連看答案。</p> <p>答案參考： 雅婷－焦慮情緒 美英－憂鬱情緒 翰寶－容貌焦慮</p> <p>(二) 我可以找誰</p> <p>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？協助內容又有哪此呢？讓我們透過影片來找到答案。」</p> <p>2. 欣賞完影片後邀請學生回答問題。</p> <p>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？」</p> <p>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：如果自己心理有心理困擾，你會希望</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>別人怎麼對待你？而你又可以有哪此行動幫助這些人呢？」</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。</p> <p>人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。</p>			
第十八週	<p>主題六： 彩繪人生之路 單元一： 生涯探索記</p>	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>活動一 生涯期望 一、活動說明 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. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。 3. 教師歸納學生的答</p>	<p>活動一 1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2. 活動小省思—口語評量。</p> <p>活動二 1. 我的訪問札記—實作評</p>	<p>【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</p>	

					<p>個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。</p> <p>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。</p>	<p>案。</p> <p>(二) 我的生涯藍圖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可請同學票選覺得重要的三項，一人三票，並統計票數。 2. 看看班上的同學會重視哪一類型的幸福生涯，帶到每個人所想要的未來生涯可以是不一樣的。 3. 引導同學思考選項多樣性的原因，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. 請同學配合課本生涯藍圖去選出認為重要的前五項。 5. 找出五位願意分享的同學的選擇答案當題目，請同學猜找出哪一位同學選的是這五項。 6. 請同學互相分享自己選擇的原因，為什麼覺得適合自己。 <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第一節結束</p> <p>活動二 生涯期望</p> <p>PART I</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、活動說明 二、活動進行 	<p>量。</p> <p>2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次筆評量。</p>	<p>與價值觀。</p> <p>【家庭教育】 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p>【品德教育】 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>(一)我的生涯價值觀 了解自己做決定的因素</p> <ol style="list-style-type: none">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重要的原因是什麼？2. 提醒學生可以用「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. 請學生想好這五項的重要性後，排列重要程度的一到五順序。4. 學生組內分享自己排序的原因，透過了解彼此選擇與排序的原因，並找出影響自己的可能來源。 <p>(二)我的生涯期望， 反思與整理做決定的各種生活因素。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。2. 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			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。</p> <p>3. 回憶自己為喜歡與最投入的活動是什麼？這帶給自己怎樣的人生幸福時間。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 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？</p> <p>6. 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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第二節結束</p> <p>活動二 工作世界 PART I</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 工作世界</p> <p>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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>過去相比有什麼改變呢？為什麼？學生自由發表個人意見。</p> <p>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？學生自由提出答案。</p> <p>(二) 職業瀏覽器</p> <p>1. 進行職業搜尋，發給學生平板電腦或安排在電腦教室進行本活動，可以一個人查詢一個職業，較能符合學生個人興趣與需求。</p> <p>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。這一部分教師可簡單指出分類即可。</p> <p>3. 接下來進一步採用各家人力銀行網站的資料，示範一種查詢方法，直接選擇或輸入想要了解的職業，進入網站查詢，網站中可能會</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>提供高中職五專或大學相關學系資訊，學生就可以連結職群或學群的概念了。</p> <p>※建議：以 104 工作世界為例，可以請學生輸入好奇或喜歡的職業進行搜尋，或可以看不同工作分類進入查看相關職業。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。</p> <p>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。</p> <p>5. 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>第三節結束 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p>			
第十九週	<p>主題六： 彩繪人生之路 單元一： 生涯探索記</p>	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>單元一 活動二 工作世界 PART II 一、活動說明 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</p>	<p>單元一 活動二 1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。 活動三 學生互評量 教師評量</p>	<p>【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</p>

					<p>資訊，探索可能發展方向。</p> <p>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。</p>	<p>記問題錦集。</p> <p>3. 與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。</p> <p>4. 帶個一顆真誠請教的心意，有禮貌地詢問自己的疑惑，並真摯感謝職業前輩的協助。</p> <p>5. 亦可以透過網路上自己的工作職人資訊來找到自己想知道的資料。</p> <p>6. 教師可依照自己的課程規畫選擇完成參訪札記或職業探查報告。</p> <p>7. 職業探查／參訪札記報告實作評量</p> <p>(1) 請每一個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。</p> <p>(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？</p>	<p>【育】 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p>【品德教育】 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>(二)未來工作世界聯想</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 參考課本的語詞，提示未來工作世界的變化，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有哪些相關的職業，進行腦力激盪寫出越多越好。 3. 各小隊派代表報告想到的答案。 4. 教師引導學生思考，真正的工作世界就會因應時代脈動，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。教師可補充有關未來工作趨勢的文章。 <p>三、活動小省思與小結</p> <p><u>第一、二節結束</u></p> <p><u>單元一</u></p> <p><u>活動三 生涯初探檢核</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 一、活動說明 二、活動進行 			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>2. 教師引導學生填寫課本檢核清單。</p> <p>3. 教師可加入生涯金三角概念協助學生探索自己並且補充還有哪些可以多充實的資訊。</p> <p>4. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。</p> <p>家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第二十週</p>	<p>主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記、單元二：生命奇遇記</p>	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。 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。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 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。</p>	<p>單元一 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，提出生涯發展仍需探索的項目。 單元二 1. 能表達</p>	<p>單元一 活動三 生涯初探檢核 一、活動說明 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. 教師可加入生涯金三角概念協助學生探索自己並且補充還有哪些可以多充實的資訊。 4. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角 三、活動小省思與小結 第一、二節結束 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育：</p>	<p>活動三 1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 單元二 活動一 學生互評 教師評量</p>	<p>【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】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題</p>	
-------------	---	---	--	---	--	--	--	---	--

				<p>在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。</p> <p>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。</p> <p>3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。</p>	<p>運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p> <p>單元二 活動一 生命開麥拉</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 生命開麥拉</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>(1) 受訪者姐姐的例子中可以看到影響她生涯轉變的事例是：傷疤影響外型，興趣引起學習動機，職業趨勢帶動發展，兼顧生活轉型工作型態。</p> <p>(2) 受訪者叔叔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</p>	<p>決。</p>	
--	--	--	--	--	--	-----------	--

					<p>有獲得成就感，下定決心突破以往限制，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。</p> <p>3. 請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。</p> <p>(二) 人生筆記</p> <p>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的感受。</p> <p>2. 小組討論並請各處選擇一題來做發表</p> <p>(1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。</p> <p>(2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答案：堅持下去時很佩服，不能成功時很難過。</p> <p>(3) 這些生涯經驗讓</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>我學到？參考答案：我必須培養好自己的能力才能做更多的選擇。</p> <p>(4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>			
第二十一週	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元二：生命奇遇記（第三次段考）</p>	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。	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-2</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 我的富足人生</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 教師介紹活動內容： (1) 每一個人都會經歷不同的人生階段，也都會有期待自</p>	<p>活動二</p> <p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生互評</p> <p>3. 教師評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺</p>

		<p>我價值，實踐生命意義。</p>	<p>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。</p>	<p>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，勇於探索未來的發展。</p>	<p>2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前的潛能與不足，提出未來還要充實的素</p>	<p>己在人生能夠完成自己的富足一生，我們將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。 (2) 說明各向度目標的意思，健康是指生理與心理的健全，不影響自己的日常生活運行，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，金錢是指擁有自覺富足的財富收入，事業包括能夠學習和達到學歷與工作或人生職業成就，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，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</p>	<p><u>活動三</u> 口語評量。 <u>活動四</u> 1. 口語評量 2. 一高層次紙筆評量</p>	<p>察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>	
--	--	--------------------	--	--	---	--	--	---	--

					<p>要，10分是最高代表對自己來說非常重要和需要。</p> <ol style="list-style-type: none">2. 請同學思考自己的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. 請同學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。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。</p> <p>7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的分數。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第一節結束</p> <p>活動三 我的生命活力</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 連加恩的故事</p> <p>1. 教師介紹連加恩醫生的故事</p> <p>2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。</p> <p>3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。</p> <p>4. 教師介紹生命活力三能力：</p> <p>(1) 專業力——求學</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>時代或在生活，職場中學得的知識或技能，常有相關能力，或學歷證明的考試，通常有證書或證照。</p> <p>例如：大學文憑、碩士文憑、營養師證照、藥師證照、技術士證照等。</p> <p>(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。例如：活潑外向，不怨天尤人。</p> <p>(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，例如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。</p> <p>5. 引導學生討論連加恩醫生在一個個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？</p> <p>6. 如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

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 位跟自己最熟悉的同學，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、活動小省思與小結
第二節結束

活動四 我的未來職人臉書

一、活動說明
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：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的

					<p>格式，畫下自己的大頭照，並寫下有關自己的未來想成為怎樣的人的相關資訊，想想看自己目前已具備哪些特點，還有哪些未來需要達成，包括項目可參考課本範例。</p> <p>※建議：本活動希望拓展學生的未來想像，根據讓學生在網頁搜尋當中看到的各種職業資訊，產生未來想像，一方面也統整自己目前已有的生涯的資訊，製作個人專屬的職人臉書，有類似未來履歷的概念。</p> <p>2. 欣賞同學的職人臉書作品：學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>第三節結束</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。