

彰化縣立埔心國民中學 110 學年度第一學期八年級 綜合領域／科目課程（部定課程）

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (63) 節
課程目標	<p>(一) 從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己與他人的異同。</p> <p>(二) 覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。</p> <p>(三) 透過各項活動觀察和體驗，協助學生從生活中服飾的搭配和選擇，塑造個人形象，並藉由個人服飾專欄的完成，展現自我風格。</p> <p>(四) 觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，進而達到良好生活之目標。</p> <p>(五) 透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能。</p> <p>(六) 藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，促進團隊凝聚力與合作精神，進而展現自己的興趣與專長，並將這些對自我的認識，運用在生活中。</p>				
領域核心素養	<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>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。</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-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>				
重大議題融入	<p>【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。</p> <p>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</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。</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。</p> <p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</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。</p>				

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

【戶外教育】

戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

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。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 8/31~9/4	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	1	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. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。 2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。 5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	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？ (四) 同學整理思考後，與小組同學分享，並派一位同學與全班分享你家的家務分工狀況及決策因素。 三、活動省思 (一) 在使用這些資源的過程中，你有什麼發現呢？	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

						<p>(二) 在面對這些同樣的家務工作，為什麼每個人家中的分工狀況及常使用的資源類型會有所不同呢？</p> <p>四、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>適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</p>	
<p>第一週 8/31~9/4</p>	<p>主題 三：露營練功坊 單元 一：可口吃野味</p>	1	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p> <p>童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。</p> <p>4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。</p>	<p>活動一 友善的野炊</p> <p>一、我曾經歷／我想像中的戶外炊事</p> <p>同學兩兩一組（或全班自由發表）分享自己曾有過的戶外炊事經驗，或是自己想像中的戶外炊事情境。</p> <p>二、戶外炊事與所在環境的關聯</p> <p>（一）請各小隊共同討論，探索戶外炊事與戶外環境兩者間的關聯性與會發生的狀況，並將討論結果條列出來。</p> <p>（二）各小隊向全班分享討論結果。</p> <p>三、探究戶外炊事共同原則</p> <p>（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。</p> <p>（二）各隊進行發表，教師協助統整各隊提出的內容，作為全班</p>	<p>活動一</p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙筆評量（圖像組織）。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

						在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 三、教師總結叮嚀		
第一週 8/31-9/4	主題 五：心 之谷 單元 一：情 緒密碼	1	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。 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>活動一 情緒觀測站</p> <p>情緒你我他</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。教師可提問：「甚麼是情緒？」</p> <p>(二) 教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？我們要進行情緒你我他的活動。等一下每個人抽一張情緒卡。想想你有這種情緒時會有那些外在表現，待會我們要邀請所有的同學上台呈現。」</p> <p>(三) 讓學生抽情緒卡並給予時間思考，之後開始進行活動。</p> <p>(四) 請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。</p> <p>(五) 請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>讀「情」術</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師說明：「每人的情緒</p>	1. 學生能透過表情與肢體展。 2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	【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。

					<p>表達方式不盡相同，所以有時會無法覺察他人情緒，但有時則是因自己無法正確判斷情境而對他人情緒產生錯誤解讀。想想看你是否曾經有過課本所舉的情況，如果你是情境中人，會有哪些感受及原因？並與夥伴分享正確解讀別人情緒的方法有哪些。想想自己否曾經因為缺乏覺察所以沒收到別人的情緒反應，甚至有錯誤的回應呢？」</p> <p>(二) 學生進行事件中相關人士所產生的情緒討論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。</p> <p>(三) 學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
<p>第二週 9/7~9/11</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。 2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因</p>	<p>活動二 採集資源田</p> <p>一、教師引導：資源管理除了有效利用資源外，培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。這些生活態度、價值觀和我們的消費習慣有關，會影響我們使用資源的決策和行為。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師提問：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？請依照你的答案選邊站。若</p>	<p>1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

				<p>素，擬訂可行的消費計畫。</p> <p>5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。</p> <p>6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。</p>	<p>有其他做法的請站在中間。你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？</p> <p>(二) 學生進行選邊站活動，教師可依狀況抽點幾位同學分享看法。</p> <p>(三) 教師提問：你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？</p> <p>(四) 教師引導：家庭中最有感的資源使用就是金錢消費了。或許你現在手邊沒有可動用的金錢，但你的重要他人，如家人、同儕朋友，也會影響你的消費態度。你知道你的家人在面對不同的金錢消費行為時會有什麼做法呢？請將你的觀察或訪談與小隊成員分享。</p> <p>(五) 各小隊輪流與全班分享隊員家中的做法，並請同學給予回饋。</p> <p>三、活動省思</p> <p>教師引導思考：在面對這些金錢消費情況時，你和你家人的決策是否一致呢？為什麼會有這樣的異同處？</p>	<p>因素。</p> <p>3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</p> <p>4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</p>		
<p>第二週 9/7~9/11</p>	<p>主題 三：露 營練功 坊</p>	<p>1</p>	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執</p>	<p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 野炊有妙計</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙筆評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與</p>

	單元一：可口吃野味		行合宜的戶外活動。	思。 童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。	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，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。	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。 (二) 小隊依據前一節課的戶外炊事原則，並參考課本或自行蒐集的炊事相關資訊，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 (三) 各隊將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。 二、活動進行 (一) 透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。 (二) 小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。 (三) 完成計畫書的小隊，可進行實作課程的事前準備工作分配。 三、教師總結	(炊事計畫書)。	和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週 9/7~9/11	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	1	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	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	活動二 情緒曲線 情緒曲線圖 一、活動說明 藉由記錄自己的情緒與事件練習覺察自身情緒變化是因何引起，透過與同學的分享交流體認遭遇、事件相同但情緒不一定相同。	學生完成「情緒曲線圖」。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與

				<p>調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的 因應。</p>	<p>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) 學生回憶上次課程所學並 進行分享。 (二) 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心 情紀錄吧！」 (三) 學生透過分享知道與人聊 聊也是一種紓解情緒的方法。 (四) 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。 (五) 自願同學分享後，請學生 自行尋找班上其他四位夥伴交流 關於課本的四個思考問題點，分 別是：情緒曲線的樣態、自己 是否喜歡及原因、情緒曲線由上 而下(或由下而上)時發生了那些 事、遭遇類似事件卻有不同情緒 的原因。 (六) 學生進行發現的發表。</p> <p>三、活動小省思與小結 教師邀請學生總結覺察情緒的 重要性以及情緒的特點。</p>		<p>問題解 決。</p>
<p>第三週 9/14~9/18</p>	<p>主題 一：幸</p>	<p>1</p>	<p>2c-IV-2 有效 蒐集、分析及</p>	<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生</p>	<p>1. 能表達運用生活中各 項資源的相關經驗。</p>	<p>活動二 採集資源田 一、教師引導：因應多元的消費</p>	<p>1. 課堂參 與度。</p>	<p>【家庭教 育】</p>

	福生活計畫單元一：發現幸福力		開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	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。	<p>2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。</p> <p>3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。</p> <p>4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。</p> <p>5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。</p> <p>6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。</p>	<p>方式，現代家庭購買的不只是實體的物品，也有可能是購買服務。消費的管道也從實體店面轉移到網路購物。你知道你家都是在什麼地方購買維持家庭運轉的商品或服務嗎？</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生與小組成員分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？</p> <p>(二) 小組選定一種商品（可選擇較常見的商品，或小組內採用不同選購管道／支付方式的商品），利用 SWOT 分析方法討論不同選購管道／支付方式的優缺點、潛在機會與威脅。</p> <p>(三) 小組與全班分享討論的成果，請學生給予建議及回饋。</p> <p>三、活動省思：這些消費管道及支付方式各有優缺點，你認為何種方式較適合現階段的你呢？</p> <p>四、教師提醒：請蒐集關於消費糾紛或支付陷阱的新聞，並於下次上課與同學分享。</p>	<p>2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。</p> <p>3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</p> <p>4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</p>	家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週 9/14~9/18	主題三：露營練功	1	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探	<p>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</p>	<p>活動三 野味上桌囉</p> <p>一、教師引言&露營炊事實作活動說明</p>	實作評量。	【戶外教育】 戶 J4 在

	坊 單元 一：可口吃野 味		係，規畫並執行合宜的戶外活動。	究、執行與省思。 童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。	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，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。	今日將進行小隊的野炊實作，希望大家都有依照上一節課的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）注意時間，完成善後工作才可享用美食。 （二）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）依照分工進行野炊，隨時幫助他人完成工作。 二、進行露營炊事實作活動 （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。		團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第三週 9/14~9/18	主題 五：心之谷 單元 一：情緒密碼	1	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	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	活動三 思想情緒調節站 思想定檢站／情緒的方向 一、活動說明 此活動是希望透過故事閱讀討論引出想法可決定情緒的重點。藉由分組討論讓學生看到同一件事大家的想法可能會不同，不同的	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

			<p>成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>的思考模式，並提出因應與調適的策略。</p> <p>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>想法就會有不同的情緒，提升願意調整想法、改變情緒的意願。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。</p> <p>(二) 引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何。</p> <p>(三) 引導學生省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。</p> <p>(四) 請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖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。</p> <p>(五) 各組同學將海報公布在黑板上並派同學上台說明。說明重點可放在「有哪些想法以及情緒」。</p> <p>(六) 每組分享完畢後，教師可以詢問班上同學自己是否也會這樣想，簡單了解一下每組事件班上同學的普遍想法。</p> <p>(七) 學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。</p> <p>(八) 詢問學生是否願意透過調整想法來轉變情緒。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		<p>性溝通與問題解決。</p>	
<p>第四週 9/21~9/25</p>	<p>主題一：幸福生活</p>	1	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資	<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時</p>	<p>1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。</p> <p>2. 能覺察生活中運用資</p>	<p>活動二 採集資源田</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 教師說明：請小組依照上</p>	<p>1. 課堂參與度。</p> <p>2. 小組可</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運</p>

	計畫單元一：發現幸福力		源，做出合宜的決定與運用。	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。	源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。 5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	一節課討論的購物／支付管道的潛在風險，找到相關的時事新聞，分析整理。教師說明討論方法，如使用 WOOPS 討論法。 W: wish O: outcomes O: obstacle P: plan S: sacn (二) 學生實際操作，討論分析減少消費陷阱或糾紛的方法。 (三) 小組將討論結果與全班分享。 二、活動省思 有些人會等到發生問題才來解決，有些人習慣在一開始的時候就規避風險，你比較認同哪一個作法呢？ 三、教師提醒：請搜尋各種理性消費的方法，以及觀察或回想自己的不理性消費經驗，於下次上課與同學分享。	分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	用家庭資源，規劃個人生活目標。
第四週 9/21~9/25	主題三：露營練功坊	1	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省	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。	(承上節課) 活動三 野味上桌囉 一、教師引言&露營炊事實作活動說明	實作評量。	【戶外教育】 戶 J4 在團隊活動

	單元一：可口吃野味		行合宜的戶外活動。	思。 童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。	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，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。	今日將進行小隊的野炊實作，希望大家都有依照上一節課的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）注意時間，完成善後工作才可享用美食。 （二）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）依照分工進行野炊，隨時幫助他人完成工作。 二、進行露營炊事實作活動 （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。		中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第四週 9/21~9/25	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	1	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	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	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	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

			<p>成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>的思考模式，並提出因應與調適的策略。</p> <p>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>件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(五) 學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>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？」</p> <p>(二) 小結</p> <p>1. 邀請學生總結。</p> <p>2. 教師總結。</p>		<p>性溝通與問題解決。</p>	
<p>第五週 9/28~10/2</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p> <p>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</p>	<p>1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。</p> <p>2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。</p> <p>3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。</p>	<p>活動三 消費踏步走</p> <p>一、教師引導</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。</p> <p>(二) 學生分享家人或蒐集到的理性消費方法，並針對上述不理性消費行為的問題提出因應措施。</p>	<p>1. 課堂參與度。</p> <p>2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

				<p>的消費行為。</p> <p>4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。</p> <p>5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。</p> <p>6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。</p>	<p>(三) 教師引導思考：理性消費的方法有很多，但每個人的價值觀不同，使用資源的態度也不同，哪些理性的消費方法較適合你呢？</p> <p>(四) 學生勾選認為適合自己的金錢管理方式，教師可延伸補充。</p> <p>例：開源有道、風險管理、累積信用、消費照步來。</p> <p>三、活動省思</p> <p>當金錢消費時，超出預算的部分該如何處理？當實際消費狀況沒有把預算用完時，剩餘的金錢又可如何利用？</p> <p>四、教師提醒：下週要讓同學評估自己或家人的需求，試著參考今天所學的消費決策步驟，蒐集消費資訊。學生可事先蒐集相關資訊以供下週作業。</p>	<p>人消費決策行為的因素。</p> <p>3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</p> <p>4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</p>		
<p>第五週 9/28~10/2</p>	<p>主題 三：露營練功坊 單元 一：可口吃野味</p>	1	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p> <p>童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。</p>	<p>活動四 回顧野炊趣</p> <p>一、教師引言與提問</p> <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、學習活動說明與進行</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>

					4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。	(一) 請小隊共同找出實作課的問題與計畫書的修正方式，並記錄下來。 (二) 請小隊(或個人)運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中的炊事計畫書。 (三) 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		
第五週 9/28~10/2	主題 五：心 之谷 單元 一：情 緒密碼	1	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。 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。	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	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。

					<p>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>(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。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>(八) 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？</p> <p>二、活動小省思與小結</p>			
<p>第六週 10/5~10/9</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。 2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。 5. 能分析與開發生活中 	<p>活動三 消費踏步走</p> <p>一、教師引導：在習得了金錢管理的方法後，能在生活中解決消費問題是十分重要的。請評估自己或家人的需求，參考這個單元所學的決策步驟及方法，蒐集消費資訊後整理成一個消費提案。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小組選擇一樣想購買的產品或服務。並選擇 2~3 種不同的品牌／消費管道／支付方式。 2. 小組討論購買此商品須評估的項目，如價格、售後服務、安全 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜 	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

				各項資源，擬訂資源管理計畫。 6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	性……。 3. 小組依照所蒐集到的資訊給予各項的評比，分析優缺點，並加總得分，最後做出消費決策。 （二）小組進行提案討論。 （三）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、活動省思 追求便宜是許多人在做消費決策時一個重要的考量點，你認同這樣的看法嗎？在什麼樣的狀況下，價格不會是你優先考量的決策因素呢？	的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。		
第六週 10/5~10/9	主題 三：露營練功坊 單元 二：帳篷下的秘密	1	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-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. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能	活動一 露營好幫手——帳篷 一、教師引言：進行戶外活動，除了可以在樹蔭下休息、活動之外，我們還可以搭建帳篷；要在露營區營造一個家的感覺，帳篷也是最好的幫手之一，帳篷是寢室，天幕是客廳、餐廳、廚房。你看過那些帳篷呢？你有住過帳篷嗎？下列這些帳篷你覺得可用在那些地方呢？ 二、帳篷認識 針對課本內的帳篷，請同學們討論你們看到了什麼？這些帳篷你覺得可以使用的場合為何？並派一人進行分享。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。

					<p>三、教師小結</p> <p>(一) 蝶翼天幕</p> <p>(二) 天幕帳 (客廳帳)</p> <p>(三) 網屋炊事帳</p> <p>(四) 蒙古包</p> <p>(五) 印地安帳篷</p> <p>(六) 一房一廳帳篷</p> <p>(七) 快速帳</p> <p>四、課程說明：帳篷的零件</p> <p>搭建帳篷之前，首先要了解帳篷的構造與分類，讓我們以目前最常見的「蒙古包」為例，與小隊夥伴一起檢視帳篷的各式零件，並討論這些零件使用時機。</p> <p>(一) 帳篷的零件</p> <p>(二) 教師說明與統整</p> <p>(三) 討論</p> <p>(四) 學生進行回答並記錄</p>			
<p>第六週 10/5~10/9</p>	<p>主題 五：心 之谷 單元 一：情 緒密碼</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的</p>	<p>1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>活動四 穩住情緒</p> <p>情緒小錦囊／情緒紓解便利貼</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助。</p> <p>(二) 請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。</p> <p>(三) 請學生思考除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進</p>	<p>完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

				因應。		<p>行適用之情緒以及優缺點之分析。</p> <p>(四) 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>(五) 其他組成員提供補充資料。</p> <p>(六) 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。</p> <p>(七) 發下 N 次貼，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，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>(八) 邀請自願同學彙自己的情緒紓解便利貼內容。</p> <p>二、活動小省思與小結</p>		
第七週 10/12~10/16	主題一：幸福生活計畫單元二：與你同行（第一次段考）	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。 4. 能執行個人或家庭（興趣）活動，並評估 	<p>活動一 幸福家庭計畫</p> <p>一、教師引導</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請同學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？</p> <p>(二) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。</p> <p>(三) 教師說明：在聽完同學的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。 	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

					其創新及適切性，以增進生活樂趣。	<p>分享後，你想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。</p> <p>（四）學生個別構思自己的「與你同行」計畫。</p> <p>三、活動省思</p> <p>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？</p> <p>四、教師提醒：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。</p>		
第七週 10/12~10/16	<p>主題三：露營練功坊</p> <p>單元二：帳篷下的秘密（第一次段考）</p>	1	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。	<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>童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</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，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能 	<p>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法</p> <p>在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，若我們拿到一個蒙古包搭設說明書，該如何進行蒙古包搭設呢？蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。請配合下列步驟，與小隊進行討論與分工，該如何完成帳篷的搭設。</p> <p>一、教師說明搭設帳篷的注意要點</p> <p>二、教師說明拆收帳篷時需要注意的事項</p> <p>三、學生實際練習</p> <p>在老師指導下各組派人輪流上來</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。 	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

					<p>進行搭設練習。依據課本上的搭設要點，進行搭帳考驗，學生可以依照課本說明進行搭設，並記錄搭設過程中犯的錯誤，或是遇到的問題。</p> <p>四、帳篷的保養</p> <p>為了要讓帳篷能夠長久的進行使用，就必須在收起來之前進行清潔與保養的工作，我們可以做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論。</p> <p>五、教師歸納與總結</p>			
<p>第七週 10/12~10/16</p>	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱（第一次段考）</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。</p>	<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影響，及是否有心理困擾。</p> <p>3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。</p> <p>4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。</p>	<p>活動一 走過低潮</p> <p>我的寶藏</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。</p> <p>（二）教師說明：「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。</p> <p>（三）教師說明：「接下來，我</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程。</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。</p> <p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採</p>

					<p>要請你們开始在每张小卡上打一个叉叉，代表它从你的生活当中消失，请你从排序最不重视的那一张开始打叉叉，并且去感受一下当你打叉时，心中有何感受，以及每张被你打叉的小卡，你的感受强烈程度是否一样。」学生开始进行活动，教师继续观察学生反应。</p> <p>三、活动小省思与小结</p> <p>失落现场</p> <p>一、活动说明</p> <p>二、活动进行</p> <p>（一）引导同学思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？</p> <p>（二）學生分享自己的失落經驗。</p> <p>（三）活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？</p> <p>（四）同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。</p> <p>（五）學生上台分享，其他組夥</p>	<p>取行動來關懷與保護弱勢。</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------

					<p>伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。</p> <p>(六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。</p> <p>(七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」</p> <p>(八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。</p> <p>(九) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
<p>第八週 10/19~10/23</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行</p>	1	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。	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享個人或家庭的(興趣)活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭(興趣)活動。 4. 能執行個人或家庭(興趣)活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。 	<p>活動一 幸福家庭計畫</p> <p>一、教師引導</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請同學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？</p> <p>(二) 與小組同學分享自己的生活經驗，各組派一位同學與全班同學分享。</p> <p>(三) 教師說明：在聽完同學的分享後，你想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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。 	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

					<p>(四) 學生個別構思自己的「與你同行」計畫。</p> <p>三、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？</p> <p>四、教師提醒：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。</p>			
<p>第八週 10/19~10/23</p>	<p>主題 三：露營練功坊 單元 二：帳篷下的秘密</p>	1	<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。</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，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能</p>	<p>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法 在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，若我們拿到一個蒙古包搭設說明書，該如何進行蒙古包搭設呢？蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。請配合下列步驟，與小隊進行討論與分工，該如何完成帳篷的搭設。 一、教師說明搭設帳篷的注意要點 二、教師說明拆收帳篷時需要注意的事項 三、學生實際練習 在老師指導下各組派人輪流上來進行搭設練習。依據課本上的搭設要點，進行搭帳考驗，學生可以依照課本說明進行搭設，並記錄搭設過程中犯的錯誤，或是遇</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 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。 【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。</p>

					到的問題。 四、帳篷的保養 為了要讓帳篷能夠長久的進行使用，就必須在收起來之前進行清潔與保養的工作，我們可以做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論。 五、教師歸納與總結		
第八週 10/19~10/23	主題 五：心之谷 單元 二：生命百寶箱	1	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	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，展現對己對人的關懷態度。	<p>活動一 走過低潮</p> <p>我的寶藏</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。</p> <p>(二) 教師說明：「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。</p> <p>(三) 教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一</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程。</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。</p> <p>【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。</p>

下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。

三、活動小省思與小結

失落現場

一、活動說明

二、活動進行

(一) 引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？

(二) 學生分享自己的失落經驗。

(三) 活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？

(四) 同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。

(五) 學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。

(六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件

					<p>發生時歷經那些過程與情緒。</p> <p>(七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」</p> <p>(八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。</p> <p>(九) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
<p>第九週 10/26~10/30</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行</p>	1	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享個人或家庭的(興趣)活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭(興趣)活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭(興趣)活動。 4. 能執行個人或家庭(興趣)活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。 	<p>活動一 幸福家庭計畫</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>二、活動進行</p> <p>(一) 教師提問：與家人分享初版「幸福家庭計畫」時，家人的反應是什麼呢？是驚喜，期待，還是不認同呢？請學生與全班分享。</p> <p>(二) 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。</p> <p>(三) 將你的修正計畫與小組同學分享，並請同學給與建議。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。 	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

						<p>三、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>第九週 10/26~10/30</p>	<p>主題 三：露營練功坊 單元 二：帳篷下的秘密</p>	1	<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。</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>童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</p>	<p>1. 認識帳篷的種類、功能及使用</p> <p>2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工</p> <p>3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通</p> <p>4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能</p>	<p>活動三 搭帳達人</p> <p>一、引言：小隊進行搭帳練習後，對於搭帳的步驟應更加熟悉，請小隊針對遇到的問題，於搭帳的過程中進行解決，並思考該如何讓小隊的搭帳任務更有效率完成。</p> <p>二、小隊進行討論</p> <p>(一) 搭帳時營繩斷裂怎麼辦？</p> <p>(二) 搭帳時遇到颶風下雨時該如何是好？</p> <p>(三) 地板不適合釘營釘？</p> <p>(四) 土壤鬆軟營釘無法使用？</p> <p>三、小隊實際進行搭帳考驗</p> <p>(一) 小隊進行分組搭帳考驗</p> <p>(二) 在考驗前會拿到一個狀況題</p> <p>(三) 在搭帳的過程中要進行問題解決</p> <p>(四) 說明解決方式</p> <p>四、教師進行觀察及評量</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>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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。</p>

						教師可觀察學生在搭帳時的狀況，並評量小隊搭帳時團隊合作及解決問題時的方式。紀錄後於活動結束時進行說明。		
第九週 10/26~10/30	主題 五：心之谷 單元 二：生命百寶箱	1	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	<ol style="list-style-type: none"> 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，展現對己對人的關懷態度。 	<p>活動一 走過低潮</p> <p>走過失落</p> <p>一、活動說明</p> <p>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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響，將影響寫在 N 次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。</p> <p>(二) 引導學生思考有何發現。</p> <p>(三) 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新聞，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」</p> <p>(四) 學生閱讀課本的新聞事件說明。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。 	<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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>

					<p>(五) 教師發問：「請問他們經歷了甚麼事件？他們可能有哪些情緒？是甚麼原因讓他們走過失落？」</p> <p>(六) 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甚麼不同看法？」</p> <p>(七) 邀請學生分享心得。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
<p>第十週 11/2~11/6</p>	<p>主題 一：幸福生活計畫 單元 二：與你同行</p>	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。 4. 能執行個人或家庭（興趣）活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。 	<p>活動二 愛的片刻時光</p> <p>一、教師引導：你的「幸福家庭計畫」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</p> <p>（一）活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將「幸福家庭計畫」的成果照片或圖畫張貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，書寫在投票看板上。 2. 學生參觀照片展示區。 3. 每位學生有 3 到 5 張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 4. 得票數最高的 5 位同學口頭分享「幸福家庭計畫」的成果與想法。 <p>（二）同學分享自己的「幸福家</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。 	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

						庭計畫」，參觀同學給予投票與回饋。 三、活動省思 (一) 當你為計畫擬定策略並執行後，是否有達到你設定的目標呢？如果沒有，你認為原因是什麼？可以如何改進？ (二) 你所擬定的「幸福家庭計畫」是否有機會成為家庭例行的活動呢？是否還可找到其他資源來降低金錢或時間資源的耗費呢？		
第十週 11/2~11/6	主題 三：露營練功坊 單元 二：帳篷下的秘密	1	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-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. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能	(承上節課) 活動三 搭帳達人 一、引言：露營活動中需要團隊一起從事的活動很多，我們一起進行過戶外炊事和帳篷的搭設，從中可以知道分工的重要性，想想看小隊在從事團隊活動時的狀況，需要再改進的地方有哪些？ 二、上次搭帳時的狀況討論 (一) 教師針對上次各隊實作時的狀態進行說明。 (二) 小隊進行活動上次遇到的問題進行討論，並找出解決方式與全班進行分享，其他小隊也可以針對其他隊遇到的問題提出回應及解決方式的提供。 三、團隊及個人效能活動說明 (一) 教師可以在地面上區分四	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。

					<p>大區域</p> <p>(二) 每個人依照自己小隊在搭設帳篷及炊事活動時小隊分工狀況站在自己認為的狀態下。</p> <p>(三) 說明自己及小隊當下的狀況，為什麼自己會有這樣的狀況</p> <p>(四) 討論各狀態該如何進行解決，可以幫助下次進行團隊活動時可以更加順利。</p> <p>八、教師總結</p>			
<p>第十週 11/2~11/6</p>	<p>主題 五：心 之谷 單元 二：生 命百寶 箱</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。</p>	<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影響，及是否有心理困擾。</p> <p>3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。</p> <p>4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。</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) 教師引言</p> <p>(二) 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。……現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」</p>	<p>1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。</p> <p>2. 學習自助與助人。</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。</p> <p>【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。</p>

						<p>(三) 學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。</p> <p>(四) 進行「讓我們更靠近」體驗活動，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理困擾者的困境。</p> <p>(五) 與同學討論若自己有這些心理困擾，期待同學的協助是甚麼？以及如果知道有人有這些心理困擾，自己又可以做一些甚麼？討論完後發表看法與可採取的行動。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>第十一週 11/9~11/13</p>	<p>主題 二：食品新世界 單元 一：飲食偵查隊</p>	1	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>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。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。</p> <p>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>活動一 危機「食」刻</p> <p>一、引言 教師引言：「你關心自己的飲食安全嗎？飲食中可能暗藏哪些危機？」 老師分享自己印象最深刻的食安事件新聞或影音照片，進行說明並引入活動中。</p> <p>二、食安驚嘆號 (一) 教師說明：「搜尋並觀察食品安全相關報導，你愛吃或常吃食物是否也名列其中？請利用你所帶來的資料進行活動，並分享你的看法。」 (二) 活動說明： 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</p>	<p>活動一</p> <p>1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。</p> <p>2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方</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。</p> <p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採</p>

					<p>食物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。</p> <p>2. 各小隊派代表上台一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」台下小隊負責猜答案。</p> <p>3. 各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。</p> <p>三、食安危機搜查</p> <p>教師說明活動進行方式：「從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？請和小隊夥伴進行歸納整理，分享你們的討論結果與你對這些危機的想法。」</p> <p>教師針對各小隊的報告內容給予回饋意見，並補充說明食品安全問題可能包含哪些。</p> <p>四、教師提醒：下次上課前，請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。</p>	<p>式。</p> <p>活動二</p> <p>問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。</p>	<p>取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
<p>第十一週 11/9~11/13</p>	<p>主題 四：安康露營去 單元</p>	1	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	<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</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>活動一 戶外回憶錄</p> <p>一、教師提問</p> <p>在從事戶外活動時，你覺得最開心的事情或是活動是什麼呢？有哪些戶外活動也可以在露營中進</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各</p>

	一：輕鬆玩露營		的互動。		<p>3. 規劃並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生活品質。</p>	<p>行呢？在從事這些戶外活動時，該如何降低對環境的影響呢？請同學進行分享。</p> <p>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。 可在地面上標示出軸線，由學生當作活動項目，站在相對位置上，在進行討論，若是提出降低環境干擾的方法，可以向哪裡移動？達到減低對環境的傷害。</p> <p>三、教師引導與總結</p>	紙筆評量。	<p>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】 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。</p>
第十一週 11/9~11/13	主題六：彩繪生涯單元一：生涯冒險家	1	<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與升學資訊。</p> <p>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>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>活動一 生涯期望值</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 想像幸福生涯</p> <p>1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師歸納學生的答案。</p> <p>(二) 生涯期望塗鴉牆</p> <p>1. 請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。</p>	<p>1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。</p> <p>2. 活動小省思—口語評量。</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 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值</p>

						<p>2. 請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有甚麼影響？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這些討論對你有甚麼幫助？</p>		觀。
第十二週 11/16~11/20	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	1	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>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。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。</p> <p>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>活動二 「食」項確認</p> <p>活動重點：認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」與「烹調衛生安全」三個面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問「要避免食品安全危機，你覺得可以從哪些層面下手？」邀請學生分享意見。</p> <p>二、標示會說話</p> <p>（一）教師提問並說明活動進行方式：「當你在選購食品時，會仔細看看上面的食品標示嗎？相同的食品，你會如何決定要選購哪一個廠牌？請觀察比較本頁圖例與同學們所蒐集到的各種食品標示，分享你優先考量的項目與背後的理由。」</p> <p>（二）請學生拿出自己自備的食品標示，先參考課本範例，確認食品標示有哪些項目，各小隊再</p>	<p>活動一</p> <p>1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。</p> <p>2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。</p> <p>活動二</p> <p>問答與口頭報告：觀察分析</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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>

					彼此分享自己所蒐集到的食品標示，若有同類商品，則說明在選購上會參考哪些資訊進行分析比較。 三、食品添加物 教師針對添加物進行補充說明。 四、教師提問：「當你發現標示不實的食品時，會採取什麼行動？」邀請學生舉手發言回答。	食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。		
第十二週 11/16~11/20	主題 四：安康露營去 單元 一：輕鬆玩露營	1	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. 規劃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。	活動二 露營活動心體驗 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。 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。 （一）在設計活動時思考如何對環境的減少傷害。 （二）活動器材的準備愈少愈好。 三、小隊口頭發表活動設計。 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。	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。
第十二週	主題	1	1c-IV-1 澄清	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及家人對	活動二 家人生涯史	我的訪問	【生涯規

<p>11/16~11/20</p>	<p>六：彩繪生涯單元 一：生涯冒險家</p>	<p>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。 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>	<p>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>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。</p>	<p>一、活動說明 二、活動進行 (一) 家人職業樹 1. 教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？ 2. 先寫下比較親近的家人稱謂，根據現有的了解寫下家人的工作。 3. 學生分享完畢後，教師可引導學生發現家人的工作有哪些相似性或相同類型？對誰的生涯過程最好奇，請學生選定一位家人準備我的訪問札記。 (二) 我的訪問札記—實作評量 1. 大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。 2. 請小隊派代表輪流報告已經提出想要問的問題。 3. 定問題之後，如果是小隊進行訪問，可提醒下列注意事項： (1) 採訪前的準備：包括~事前與受訪者約定、採訪現場職業分配、相關問題準備、準備採訪用紙筆與相機錄音機、注意自身安全、採訪禮儀。 (2) 採訪過程的注意事項~提早到</p>	<p>札記—實作評量。</p>	<p>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。</p>
--------------------	-----------------------------	--	---	---	--	-----------------	--

						<p>達訪問地點、先自我介紹與訪問的原由、採訪過程中注意禮貌並尊重受訪者、錄音錄影需經過受訪者同意、掌握訪問時間（1 小時以內）。</p> <p>三、生活小省思與小結</p>		
<p>第十三週 11/23~11/27</p>	<p>主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊</p>	1	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>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。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。</p> <p>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>活動二 「食」項確認</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 （一）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？」 （二）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。</p> <p>三、活動省思 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>活動一</p> <p>1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。</p> <p>2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。</p> <p>活動二 問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、</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。</p> <p>【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。</p>

							烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。	
第十三週 11/23~11/27	主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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. 規劃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、教師進行活動說明：小隊已於上次進行討論與彩排，請各小隊帶領同學一同進行設計好的活動或是展示設計好的表演節目，在參與的過程中進行紀錄並於活動結束後進行回饋。 二、小隊輪流進行活動帶領 每小隊進行 10 分鐘的活動帶領，由小隊進行主持與分享，教師進行觀察與紀錄。	<ol style="list-style-type: none"> 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。
第十三週 11/23~11/27	主題六：彩繪生涯 單元	1	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> 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 	活動二 家人生涯史 一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果，並反思生涯發展與	生涯筆記與我的生涯價值探索—高層	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規

	一：生涯冒險家		人期許及相關生涯與升學資訊。 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。	家人期許與自我發展之思辨。	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。	選擇的經驗，再探討價值觀在生涯選擇過程中的意義，了解自己的價值觀。 二、活動進行 (一) 生涯筆記 1. 請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？他們都是怎樣決定自己的生涯？幫助學生生涯發展中的影響因素。 2. 請學生填寫我的生涯筆記中的問題，統整自己的心得。 (二) 價值探索與我的生涯價值觀 1. 價值探索：經過學生討論後，請大家想一想家人重視的價值觀有哪些？參考價值觀探索課本頁面，說出可能重視的價值觀。 2. 我的生涯價值觀： (1) 挑出自己重視的價值觀 5 個，寫在紙上，並進行猜拳遊戲，輸的一方必須自己刪除一個自己重視的價值觀。進行約三次之後，請學生回到座位。 (2) 請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。 三、活動小省思與小結	次紙筆評量。	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。
第十四週	主題	1	3a-IV-1 覺察	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲食生活	活動三 「食」在安心	書面報告	【生命教

<p>11/30~12/4</p>	<p>二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊（第二次段考）</p>		<p>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>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。</p>	<p>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、引言 教師提問：「身為消費者的你，在面對各種食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」邀請幾位學生發表意見。 二、食在安心—風險評估 （一）教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們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。」 （二）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。 （三）討論結束後，各小隊上展示討論成果，教師視情況給予補充說明。 三、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。 教師提問：「你覺得飲食安全是誰的責任？什麼才是飲食安全的關鍵？」邀請學生分享。 四、教師提醒：「在進行下一個</p>	<p>與心得分享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策略。</p>	<p>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。</p>
-------------------	-------------------------------------	--	---	--	---	--	-------------------------------------	--

						單元之前，請先觀察自己家中有 哪些加工食品。」		
第十四週 11/30~12/4	主題 四：安 康露營 去 單元 一：輕 鬆玩露 營（第 二次段 考）	1	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. 規劃並執行露營中對 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。	（承上節課） 活動三 活動 Show Time 一、於活動後進行反思紀錄，紀 錄題目如下： （一）在活動中令你印象最深 的是什麼？ （二）你認為這個活動是否會對 環境造成影響？ （三）在設計活動時該如何降低 對環境的影響呢？ 二、教師引導與總結 教師針對活動中的狀況及學生回 饋進行分享與討論。	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。
第十四週 11/30~12/4	主題 六：彩 繪生涯 單元 一：生 涯冒險 家（第 二次段 考）	1	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。 1c-IV-2 探索	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。	活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 （一）生涯金三角 1. 請學生想一想在金三角的個人 因素、環境因素、資訊因素當中 有哪些已經有足夠的了解，請打 勾。尚未了解清楚的部分是甚	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

	考)		工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		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>麼，跟伙伴討論看看。</p> <p>2. 教師補充說明生涯金三角觀念。</p> <p>(二) 幸福生涯規畫藍圖</p> <p>1. 引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？</p> <p>2. 請學生完成幸福生涯規畫藍圖。</p> <p>3. 全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第十五週 12/7~12/11	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	1	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。</p>	<p>活動三 「食」在安心</p> <p>一、引言</p> <p>教師提問：「身為消費者的你，在面對各種食安危機時，可以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」邀請幾位學生發表意見。</p> <p>二、食在安心—風險評估</p> <p>(一) 教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們所選定食品</p>	書面報告與心得分享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策略。	【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

				因應與克服困境的方法。	4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<p>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。」</p> <p>(二) 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>(三) 討論結束後，各小隊上展示討論成果，教師視情況給予補充說明。</p> <p>三、食在安心—消費行動</p> <p>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>教師提問：「你覺得飲食安全是誰的責任？什麼才是飲食安全的關鍵？」邀請學生分享。</p> <p>四、教師提醒：「在進行下一個單元之前，請先觀察自己家中有哪一些加工食品。」</p>		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。
第十五週 12/7~12/11	主題 四：安康露營去 單元 一：輕鬆玩露	1	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。	<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. 規劃並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活</p>	<p>(承上節課)</p> <p>活動三 活動 Show Time</p> <p>一、於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下：</p> <p>(一) 在活動中令你印象最深的是什麼？</p> <p>(二) 你認為這個活動是否會對</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>	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探

	營				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。	環境造成影響？ (三) 在設計活動時該如何降低對環境的影響呢？ 二、教師引導與總結 教師針對活動中的狀況及學生回饋進行分享與討論。		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。
第十五週 12/7~12/11	主題 六：彩繪生涯單元 一：生涯冒險家	1	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。 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-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，提出生涯發展仍需探索的項目。	<u>活動二 家人生涯史</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 1. 請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。 2. 教師補充說明生涯金三角觀念。 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1. 引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎	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。

					<p>麼做呢？2. 請學生完成幸福生涯規畫藍圖。</p> <p>3. 全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>第十六週 12/14~12/18</p>	<p>主題 二：食品新世界 單元 二：吃出新美味</p>	1	<p>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>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品的制作方法與相關資訊。</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>活動一 加工現形</p> <p>一、加工目的</p> <p>(一) 教師出示數種食物圖片並提問：「請看看老師手上的圖片，哪些是純天然的食物？哪些是經過加工的食品？」邀請學生舉手回答。</p> <p>(二) 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。</p> <p>(三) 小隊討論結束後，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、加工迷思</p> <p>(一) 教師提問：「提到加工食品，你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</p>	<p>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>【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。</p> <p>【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</p>

					嗎？」請學生拿出課前完成的訪問記錄，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。 (二)教師邀請各小隊上台分享訪談心得，並進行補充說明。 三、教師提問：「你對加工食品的看法有了哪些轉變？」邀請學生自由發表意見。 四、教師提醒：下次上課前，請蒐集各式加工食品的製作方法介紹。		護弱勢。	
第十六週 12/14~12/18	主題 四：安康露營 去 單元 一：輕鬆玩露營	1	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. 規劃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。	活動四 憶起享露 一、教師引導：體驗完同學設計的露營活動後，你覺得這些活動的優劣處是什麼呢？你最喜歡哪種活動呢？經由評估後，選出你最喜歡的活動吧！ 二、學生針對個人最喜歡的活動提出優缺點及有趣的點，可以針對上次各小隊發表的活動或是自己有從事過的戶外活動進行評估。在思考的過程中可針對對環境的影響程度進行評估或是提出改善方法。 三、個人進行思考及紀錄後進行分享與討論。 四、教師引導與總結	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

						教師可以分享更多不同的活動，引發學生想參加露營或戶外活動的興趣。		關懷與保護弱勢。
第十六週 12/14-12/18	主題 六：彩繪生涯單元 二：職涯萬花筒	1	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。	<p>活動一 工作世界</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。</p> <p>(二) 再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？</p> <p>工作世界聯想</p> <p>(一) 因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。</p> <p>(二) 腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>認識職業的真實面貌，也會跟未來升學選校息息相關，有哪些方法可以認識工作的各種資訊呢？</p> <p>(二) 小結</p>	工作世界聯想—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。

						教師簡介職業搜尋網站：我們對不熟悉的職業往往只是憑印象去了且其工作性質，但其實現在有更便利的方式認識各種職業，教師預告下次會藉紹有關職業介紹的網站，請學生回家想一想自行有興趣的幾項工作，下次上課的時候要進行搜尋，並整理報告。		
第十七週 12/21~12/25	主題 二：食品新世界 單元 二：吃出新美味	1	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制作方法與相關資訊。 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。	<p>活動一 加工現形</p> <p>一、加工方法</p> <p>(一) 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>(二) 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</p>	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>【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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>

						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。		
第十七週 12/21-12/25	主題 四：安康露營去 單元 二：風險一把罩	1	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. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，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。	活動一 危險何處藏 一、教師引言與提問 （一）請同學分想露營活動可能有哪些危險存在？如果遇到危險會如何應對？ （二）請小隊選擇 2~4 項露營活動中的風險，運用魚骨圖列出它的成因及對策。 二、學習活動說明 （一）請各小隊分析一下剛才同學們分享的各種危險狀況的發生成因。 （二）根據危險成因，並參考課本範例內容，並進行其他資訊的蒐集，提出有效的預防方法及應對措施。 （三）小隊分享討論結果。 （四）從各隊의 分享內容中引導學生歸納出預防及應對風險的原則。 三、教師總結	1. 口語評量。 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。
第十七週 12/21-12/25	主題 六：彩繪生涯 單元 二：職涯萬花	1	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	活動二 職業瀏覽器 一、活動說明 二、活動進行 （一）請學生參考課本資訊，上網查詢各種職業分類，看看現在有哪些工作分類。	1. 職業調查報告—實作評量。 2. 高層次紙筆測	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。

	筒				<p>生涯發展目標。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p>(二) 輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。</p> <p>(三) 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。</p> <p>職業調查報告</p> <p>(一) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。</p> <p>(二) 每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思—高層次紙筆評量</p> <p>1. 你所查的職業資訊對你有甚麼幫助？</p> <p>2. 查詢上述資訊，你覺得身為國中生，如果要朝著找一份自己喜歡從事的職業，可以做些甚麼？</p> <p>(二) 小結</p>	<p>驗。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>	
<p>第十八週 12/28~1/1</p>	<p>主題 二：食品新世界 單元 二：吃出新美味</p>	1	<p>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>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品的制作方法與相關資訊。</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，</p>	<p>活動二 安心自己來</p> <p>一、教師引言：「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、添加物或衛生層面的風險。」</p> <p>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。</p> <p>二、教師說明：「請觀察比較你</p>	<p>活動二</p> <p>1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食品的食譜或制作方法。</p> <p>2. 訪談與書面報</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</p>

					進行成效分析，並提出具體的改進建議。	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？」討論結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 三、安心自己來 教師提問：「請觀察你所蒐集到的食譜配方，在材料、調味料或烹調方式上，該如何調整才能讓它更適合家人的喜好呢？」 教師說明修改食譜的基本要點： （一）考量家中設備限制，尋找可以取代的器具或更改作法。 （二）考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。 （三）發揮創意，讓這道食品更有特色。 請學生進行食譜設計，設計時可與小隊內夥伴交換意見相互幫助，教師巡視並給予學生必要支援。食譜完成後，務必先讓老師、家長看過，再進行好味時光活動規劃。	告：訪問家人對自製食品的相關意見，蒐集資料並設計食譜。	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。
第十八週 12/28~1/1	主題 四：安康露營去 單元 二：風	1	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	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	活動二 化險靠計策 一、教師引言 今日將請各小隊將這些原則應用在各種新聞事件當中，並透過模擬劇的方式，呈現出當我們做好預防工作時，原本的新聞事件會	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 3. 情境模	【生命教育】 生J7 面對並超越人生的各種挫折與

	險一把單		己或他人。		<p>保護自己或他人的方法。</p> <p>3. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，並規畫合適的預防及因應策略。</p> <p>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>有什麼改變，以及當事件發生後我們採取的應對策略會帶來什麼結果。</p> <p>二、學習活動說明</p> <p>(一) 小隊抽取一個露營新聞事件，分析事件中所有的風險及成因，並根據前一節課討論的原則，規畫適合解決各種風險的預防策略(御守)和應對措施(錦囊)，以及在應用策略後可能發生的結果。</p> <p>(二) 請選擇事件中 1~2 個風險，藉由模擬劇的方式呈現小隊對於這個風險所規畫的御守、錦囊和預想的結果。</p> <p>(三) 觀賞完各小隊的演出，請協助檢核他們所提出的御守和錦囊的可行性，填寫「露營風險解除紀錄表」給予修正建議。</p> <p>三、課本新聞案例插圖的故事內容</p>	擬演練。	<p>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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>
第十八週 12/28~1/1	主題六：彩繪生涯單元二：職涯萬花筒	1	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。	<p>1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。</p> <p>2. 能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p>活動二 職業瀏覽器</p> <p>一、活動說明</p> <p>前一節課我們發現有些職業有性別的差異，為什麼會有這樣的不同的呢？這樣的不同的否會造成限制呢？本次活動希望帶領學生思考性別與職業的關係。</p> <p>二、活動進行</p> <p>性別與職業</p>	性別與職業一口語評量。	<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 覺察自己的能力與興</p>

					<p>(一) 教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？</p> <p>(二) 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>(三) 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？</p> <p>(四) 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思—高層次紙筆評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你喜歡的職業會受到性別不同的影響嗎？你會因為這樣的差異影響你選擇該職業嗎？ 2. 你的家人會因為你的性別而對你的職業有甚麼不同期望嗎？有甚麼影響呢？ 3. 如果有人因為性別而受到職業選擇的限制，你覺得該怎麼辦？ <p>(二) 小結</p>	<p>趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。</p>		
第十九週 1/4~1/8	主題 二：食 品新世	1	2d-IV-1 運用 創新能力，規 劃合宜的活	家 Ab-IV-2 飲食的製備與 創意運用。	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。	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 教師說明活動方式：「請考量家	書面報 告、實際 操作與檢	【生命教 育】 生 J7 面

<p>界單元二：吃出新美味</p>		<p>動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>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。</p>	<p>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，並提出具體的改進建議。</p>	<p>人需求及喜好，規劃一次「好味時光」活動，和家人一起自製食品並記錄下活動過程與心得。」教師以說明活動規畫書內容要點：</p> <p>(一) 說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。 (二) 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。 (三) 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。 (四) 列出活動日期與活動進行的時程規劃。 (五) 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。 (六) 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> <p>二、好味時光—規劃分享 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。 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，</p>	<p>核表：「好味時光」活動規劃報告。</p>	<p>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】 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。</p>
-------------------	--	---------------------	--	---	--	-------------------------	---

						將活動的過程與家人的們的心得意見都記錄下來。」		
第十九週 1/4~1/8	主題 四：安 康露營 去 單元 二：風 險一把 罩	1	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. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，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。	（承上節課） 活動二 化險靠計策 一、學習活動進行 （一）小隊進行新聞事件的風險分析討論，並規畫相關策略及提出可能發生的結果。 （二）根據討論內容，將之轉化成劇本，小隊進行模擬劇排演。 （三）各隊完成討論及排演，依序進行模擬劇演出，並填寫紀錄協助檢查各隊結果的可行性與可再修正之處。 （四）各隊發表觀看其他小隊演出後的建議。 二、教師引導省思與總結 教師提問：在各組的模擬劇表演後，大家都有對各隊預防及應對風險的策略進行檢查與提出建議，請問大家是依據什麼標準呢？ 教師提問：那麼再請問大家，老師發現各隊在分享對於其他小隊的檢查結果時，針對同一事件會有不一樣的看法與建議，這是什麼原因呢？	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 3. 情境模擬演練。	【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。
第十九週 1/4~1/8	主題 六：彩 繪生涯	1	1c-IV-2 探索 工作世界與未 來發展，提升	輔 Cb-IV-2 工作意義、工 作態度、工作	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。	活動三 職人素養 一、活動說明 二、活動進行	1. 職人素養一口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了

	單元二：職涯萬花筒		個人價值與生命意義。	世界與未來發展的探索。	<p>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。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p>(一) 教師播放相關影片介紹，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：</p> <p>1. 連加恩～臺大畢業典禮演講</p> <p>2. 戴資穎～臺灣演義報導</p> <p>(二) 請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。</p> <p>(三) 請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有什麼職人的特點。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>你有哪些潛能特質，也和職人很類似呢？如果未來想要成為職業達人，有哪些你還不足的部分呢？</p> <p>(二) 小結</p>	<p>2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
第二十週 1/11~1/15	主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味	1	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>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。</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，</p>	<p>活動三 好味時光</p> <p>一、好味時光—分享篇 1</p> <p>教師請學生利用 3 到 4 分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。</p> <p>二、好味時光—分享篇 2</p> <p>教師請學生依序上臺展示活動過程、家人回饋與自己的心得感想。待全體學生都分享完畢之</p>	<p>書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。</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</p>

					進行成效分析，並提出具體的改進建議。	後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。 三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。		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。
第二十週 1/11~1/15	主題 四：安康露營去 單元 二：風險一把罩	1	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. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，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。	活動三 生活零風險 1. 教師引言 今日我們能從事的戶外活動是五花八門的，相對的會發生的風險也就更加千變萬化，究竟我們在課堂中所討論的原則是否也能應用於各種戶外活動中呢？ 二、學習活動說明&進行 （一）運用「事件排序表」分析分配到的戶外活動事件，找出該事件中的風險問題與應對方式。 （二）根據事件中已發生的風險問題，評估當時採取的應對方式的合宜性，並提出更能達到「保護自己與他人」的策略。 （三）以上討論內容請繪製在海報紙上，以便進行分享活動。 三、分享活動說明&進行 （一）採用世界咖啡館的方式，同學前往不同小隊中，聆聽該小	1. 口語評量。 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。

						<p>隊的討論結果，並且協助他們檢核可行性及提供修正建議。</p> <p>(二) 小隊依據同學建議進行修正討論內容後，並向全體同學重點摘要的分享最終結果。</p> <p>四、學習活動省思</p> <p>我們在這個單元學習關於風險的應對原則與方式，除了可運用在進行戶外活動時，還能在日常生活中的哪些情境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？</p>		
<p>第二十週 1/11~1/15</p>	<p>主題 六：彩繪生涯 單元 二：職涯萬花筒</p>	1	<p>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>	<p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。</p>	<p>1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。</p> <p>2. 能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p>活動三 職人素養</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。</p> <p>二、活動進行</p> <p>我的未來職人臉書—高層次紙筆評量</p> <p>(一) 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格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。</p> <p>(二) 欣賞職人臉書作品</p>	<p>1. 職人素養—口語評量。</p> <p>2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</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 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

						<p>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、最特別的作品。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第二十一週 1/18~1/19	主題 二：食品新世界 單元 二：吃出新美味（第三次段考）	1	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>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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制作方法與相關資訊。 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。 	<p>活動三 好味時光</p> <p>一、好味時光—分享篇 1 教師請學生利用 3 到 4 分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。</p> <p>二、好味時光—分享篇 2 教師請學生依序上臺展示活動過程、家人回饋與自己的心得感想。待全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享内容，給予食譜或活動上的具體改進建議。</p> <p>三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。</p>	<p>書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。</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。</p> <p>【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。</p>
第二十一週 1/18~1/19	主題 四：安康露營去	1	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運	<p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>活動三 生活零風險</p> <p>一、教師引言 今日我們能從事的戶外活動是五花八門的，相對的會發生的風險</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評 	<p>【生命教育】 生 J7 面對並超越</p>

	單元二：風險一把罩（第三次段考）		用最佳處理策略，以保護自己或他人。	件的處理。	<p>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。</p> <p>3. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，並規畫合適的預防及因應策略。</p> <p>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>也就更加千變萬化，究竟我們在課堂中所討論的原則是否也能應用於各種戶外活動中呢？</p> <p>二、學習活動說明&進行</p> <p>（一）運用「事件排序表」分析分配到的戶外活動事件，找出該事件中的風險問題與應對方式。</p> <p>（二）根據事件中已發生的風險問題，評估當時採取的應對方式的合宜性，並提出更能達到「保護自己與他人」的策略。</p> <p>（三）以上討論內容請繪製在海報紙上，以便進行分享活動。</p> <p>三、分享活動說明&進行</p> <p>（一）採用世界咖啡館的方式，同學前往不同小隊中，聆聽該小隊的討論結果，並且協助他們檢核可行性及提供修正建議。</p> <p>（二）小隊依據同學建議進行修正討論內容後，並向全體同學重點摘要的分享最終結果。</p> <p>四、學習活動省思</p> <p>我們在這個單元學習關於風險的應對原則與方式，除了可運用在進行戶外活動時，還能在日常生活中的哪些情境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？</p>	量。	<p>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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>
第二十一週 1/18~1/19	主題六：彩繪生涯	1	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升	輔Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。	<p>活動三 職人素養</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引導學生思考：如果有機會</p>	1. 職人素養一口語評量。	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J1 了</p>

<p>單元二：職涯萬花筒（第三次段考）</p>		<p>個人價值與生命意義。</p>	<p>世界與未來發展的探索。</p>	<p>2. 能從訪談家人過過程中，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。</p>	<p>窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。</p> <p>二、活動進行</p> <p>我的未來職人臉書—高層次紙筆評量</p> <p>（一）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格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。</p> <p>（二）欣賞職人臉書作品</p> <p>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、最特別的作品。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>	<p>2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>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。</p>
-------------------------	--	-------------------	--------------------	--	---	-----------------------------	--

彰化縣立埔心國民中學 110 學年度第二學期八年級 綜合領域課程（部定課程）

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<p>(一) 透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響,藉由多元性別議題的介紹,進而形塑正向的性別認同,並且落實真正的性別尊重。</p> <p>(二) 透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論,讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思,以及因應分手失落的哀傷,進而在未來面對愛情關係,能抱持著合宜的觀念與態度。</p> <p>(三) 藉由職業資訊的介紹,協助學生了解自己的興趣、特質以及目前的職業世界,藉此建構個人的夢想藍圖。</p> <p>(四) 體會生命的價值,並珍惜生命,尊重生命,發現需要協助的生命與其需求。</p> <p>(五) 結合服務學習的概念與步驟,給予弱勢團體實際的救助行動與關懷。</p> <p>(六) 從生活經驗出發,透過探索、體驗、資料收集、分享與省思活動,使學生對異國文化有更多了解。</p> <p>(七) 培養學生尊重多元文化的態度,並透過活動探索自我,增進資源搜尋與運用的能力。</p>				
領域核心素養	<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>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。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人,適切表達自己的意見與感受,運用同理心及合宜的溝通技巧,促進良好的人際互動。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>				
重大議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>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。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係,認識動物需求,並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</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>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動,熟練各種水域求生技能。</p> <p>【能源教育】</p>				

能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
【安全教育】
 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
 安 J11 學習創傷救護技能。
【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。
 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
 家 J10 家庭財物。
【生涯規劃教育】
 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
【戶外教育】
 戶 J1 描述、測量、紀錄觀察所得。
 戶 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 1/20~1/26	主題 一：食光新主張 單元 一：惜食大作戰	1	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. 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	活動一 此剩食彼一食 一、引起動機 學生常用的 IG，你都拿它來看些什麼資訊呢？這些資訊通常經過美化，讓人心生羨慕及仿效。 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) 教師引導討論：為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？ (三) 教師說明：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。在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺	【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。

					行動。	<p>※註：教師可根據班級特性及課程彈性時間，選擇舉臺灣本地的例子，或延伸介紹聯合國永續發展目標的 Zero Hunger 內容。</p> <p>(四) 學生與小組同學討論思考：在了解異溫層的食物供給狀況後，你有什麼感受，並派一位同學與全班分享。</p> <p>三、活動省思</p> <p>(一) 在你的三餐中，哪一餐剩下的食物會最多呢？為什麼？</p> <p>(二) 資源分配不均產生飢荒的原因之一。你認為一個負責任的資源使用者，應該是什麼樣子呢？</p>	<p>灣、國外針對剩食的行動案例。</p> <p>4. 分析整理個人的剩食圖像。</p>	<p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p>
<p>第一週 1/20~1/26</p>	<p>主題 二：說到做到愛地球 單元 一：來去無痕實踐家</p>	1	<p>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。</p>	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>1. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發與欣賞生活周遭的自然之美；參與自然景觀的環境保護活動，落實自然景觀的維護方法。</p> <p>2. 透過情境體驗活動，了解在露營中如何與環境進行合宜</p>	<p>活動一 小草的心聲</p> <p>前準備活動結束後，由教師引導學生將班上同學分為三組。</p> <p>1. 全班分為三組，分別為小草組、遊客組與動物組。</p> <p>2. 小草組以不同姿勢高矮排列聚集在一起。</p> <p>3. 遊客組依序穿越小草，小草只要遇到遊客就要往後退，直到不被遊客碰到。</p> <p>4. 遊客組三兩成群穿越小草，小草一樣遇到遊客就要往後退。</p> <p>5. 遊客組穿越步道的同時，動物組在小草的掩護下，避免被遊客發現，穿越步道尋找食物。</p> <p>第一次活動結束後，不分組再進行一次，帶學生討論「遊客的兩次穿越造成什麼不一樣的影響？」以及「遊客、小草跟野生動物，分別會有什麼不一樣的看法與感受呢？」</p> <p>6. 依露營後草地被摧殘的照片，討論戶外活動使草地無法休養生息導致的問題，並分享過去經</p>	<p>1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。</p> <p>2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解</p>

					<p>互動；能在戶外進行食物烹煮的練習，並注意食物的衛生與保存；藉由資料蒐集與討論分享，提出在露營生活中落實無痕山林的方法。</p>	<p>驗，並分享有沒有我們想要從事戶外活動卻造成自然受到傷害的過去經驗。</p> <p>教師總結與歸納： 人類在山林中的活動，往往對大自然造成影響，像是露營活動後，草地上會出現一塊黃一塊綠的現象，或者是登山時，明明已經有既有道路，還是會出現第二條步道，都是對環境不可逆的傷害。</p>		<p>自然環境的倫理價值。 【戶外教育】 戶 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅。</p>
<p>第一週 1/20~1/26</p>	<p>主題 三：性別魔法站 單元 一：性別偵探社</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>	<p>觀察生活中的性別意涵的文字與符號，並探索跟自我有關的性別問題。</p>	<p>活動一 性別觀察家</p> <p>1. 活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 男女大不同</p> <p>1. 引導學生思考：你有注意到生活中常有不同的性別符號嗎？請觀察下列圖形，哪些是男性常見的符號？哪些是女性常見的符號？</p> <p>2. 分別討論每一個符號為什麼屬於男性或女性。大家的歸類都一樣嗎？</p> <p>3. 教師提問：是什麼原因讓你覺得某些符號常見於特定性別？</p> <p>4. 逆向思考：哪些符號可能無法歸類男性或女性，如果相反過來可以嗎？</p> <p>(二) 翻轉刻板</p> <p>1. 引導學生思考：經過一番討論，我們發現性別間有什麼差異呢？這樣的觀念否因性別而被限制了？亦可參考課本圖片，以下的情形自己覺得如何？</p>	<p>教師評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別</p>

					<p>2. 因為性別而毫無彈性的被期待固定的行為表現、職業選擇，往往傷害了每個人的個別差異。</p> <p>三、活動小省思與小結～高層次紙筆評量</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 經過上述的討論，你喜歡自己的性別嗎？為什麼？</p> <p>2. 你在生活中有因為本身的性別而被期待的事嗎？對你的影響是什麼？</p> <p>(二) 小結</p> <p>1. 本次討論自己的生活經驗，希望增加大家對性別刻板印象的敏感度，下次活動我們將請大家看看性別偏見該如何突破。</p> <p>2. 說明回家作業：請學生回家蒐集有關性別偏見的文章，可以是正向的報導也可以是從中發現有偏見疑問的新聞。</p>		<p>刻板印象產生的偏見與歧視。</p>	
<p>第二週 2/17~2/19</p>	<p>主題一：食光新主張 單元一：惜食大作戰</p>	1	<p>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。</p>	<p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p>	<p>1. 了解剩食與環境永續的關係。</p> <p>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。</p> <p>3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。</p>	<p>活動二 剩食最前線</p> <p>一、教師提問</p> <p>(一) 班級營養午餐打菜的實際狀況。</p> <p>(二) 班級對於第一輪打菜後剩餘食物的處理方式。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師提問：吃了這麼多年的營養午餐，你喜歡還是不喜歡營養午餐呢？喜歡的原因是什麼，不喜歡的原因又是什麼呢？</p> <p>(二) 教師引導討論，並請小組在討論後，與全班同學分享：上一週的營養午餐自己最喜歡／最不喜歡哪些料理呢？班上有哪些菜色一定會被吃光，又有哪些菜色會被遺留下來？你認為造成這些差異的原因是什麼？</p> <p>(三) 教師說明：目前臺灣的營養午餐大多為團</p>	<p>1. 課堂參與度。</p> <p>2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。</p> <p>3. 小組整理報告臺灣、國外針對</p>	<p>【環境教育】</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>環 J6 了解世界</p>

					<p>膳公司的桶餐、學校自辦廚房，學校委外辦理廚房。遵守「學校午餐食物內容及營養基準」，大量烹調的食物，自然與家中少量烹調的食物在口感、食材選擇上有較多限制。</p> <p>(四) 教師引導學生思考：這些食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？</p> <p>(五) 活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分配各小隊負責的食材，如青菜、雞肉、稻米、魚、水果……，每組 100 單位。 <p>※註：可以營養午餐常出現或學生較常吃到的食材為例。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師抽取關卡，各小隊依照不同情境計算進入下一個關卡的食物存量。(教師可依照預設食材設定不同階段的耗損) 3. 小隊討論分析該食材在各階段可能會造成的丟棄／浪費情形。 <p>三、活動省思</p> <p>你認為這些飲食習慣所製造出來的廚餘，會對環境造成什麼影響呢？</p>	剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖像。	人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。	
第二週 2/17~2/19	主題 二：說到做到愛地球 單元 一：來去無痕實踐家	1	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。	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發與欣賞生活周遭的自然之美；參與自然景觀的環境保護活動，落實自 	<p>活動二 愛護自然新行動</p> <p>教師帶領學生討論臺灣的美景後，深入探討還有過哪些與自然相遇的美好經驗，以及開放山林政策對自然環境的影響。</p> <p>教師向同學解釋完「開放山林」的政策後，帶學生進行討論。</p> <p>活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教室的四個角落貼上「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」等四張不同的標示。 2. 每個人根據自己的想法選擇前往的角落。 3. 同一個角落的成員討論共同的理由，並記錄在 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。 2. 能探究人類與生活 	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切</p>

					<p>然景觀的維護方法。</p> <p>2. 透過情境體驗活動，了解在露營中如何與環境進行合宜互動；能在戶外進行食物烹煮的練習，並注意食物的衛生與保存；藉由資料蒐集與討論分享，提出在露營生活中落實無痕山林的方法。</p>	<p>白板上。</p> <p>4. 各角落進行全班分享，分享後可重新選擇。</p> <p>教師進行總結，並引導學生思考，在生活中是否曾做過愛護環境的行動，並請學生蒐集戶外活動時可能有的行為，於下堂課時討論。</p>	<p>環境互動的關係，並學習保護環境的方法。</p>	<p>動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅。</p>
<p>第二週 2/17~2/19</p>	<p>主題 三：性別魔法站 單元 一：性別偵探社</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>	<p>從性別平等的角度檢視新聞媒體中的性別偏見，並進分析性別角色對自我發展的影響。</p>	<p>活動二 偏見放大鏡</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 新聞觀察家</p> <p>1. 引導學生思考：經過生活事件的一番反思，你是否注意到性別意識對於社會的影響呢？請學生閱讀課本的故事，和同學們討論以下問題。</p> <p>(1) 對這樣的報導你有什麼想法？當女性從事如舉重此類運動，被認為「像個男人」一樣，與傳統女性氣質不相同時，我們會有什麼想法？</p> <p>(2) 對於性別偏見的言論，我們可以做什麼來改變</p>	<p>教師評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問</p>

					<p>現狀呢？</p> <p>(二) 性平小記者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生將自己帶來的新聞與同學分享，指出不平等現象並提出改善的策略。教師可以課本的內容做為報告的範例。 2. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 3. 教師可以歸納改善的策略。 <p>三、活動小省思與小結～高層次紙筆評量</p> <p>(一) 活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 經過討論，你學到什麼性別平等的觀念？ 2. 你會如何在自己的生活中落實性別平等的行動？ <p>(二) 小結</p> <p>尊重不只是言語表達，而是要真實態度的展現。對他人應尊重對不同性別的生活角色、生活型態；對自己應避免性別角色迷思，不因為性別的限制而犧牲個人的發展。</p>		<p>題。</p> <p>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。</p>	
<p>第三週 2/22~2/26</p>	<p>主題 一：食光新主張 單元 一：惜食大作戰</p>	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>活動二 剩食最前線</p> <p>一、教師提問</p> <p>你與你的家人有過丟棄食物的經驗嗎？為什麼會有這樣的狀況出現呢？</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引導學生歸納：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。國內外已有許多行動計畫來改善消費者端的剩食問題。</p> <p>(二) 小隊報告國內外案例。</p> <p>(三) 學生思考：自己家中的飲食習慣為何？採購食材的習慣為何呢？請寫下自己家中採購食材</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報 	<p>【環境教育】</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</p>

					<p>目前已有的行動。</p> <p>的流程，並在聽完小隊的案例分享後，分析檢視自己在消費者端浪費的關鍵點是什麼，並思考如何改變。</p> <p>三、活動省思</p> <p>(一) 檢視自己的飲食習慣，你在哪一種的飲食活動最容易製造廚餘呢？你認為是什麼原因造成這樣的結果？</p> <p>(二) 你認為其他國家的行動案例是否可在臺灣成功複製呢？為什麼？</p> <p>四、教師提問：臺灣吃到飽自助餐選擇多元，超商貨架上也有琳瑯滿目的食品，你有想過當店家打烊後，這些沒被食用的食物到哪去了？對這樣的飲食文化，你有什麼看法呢？</p>	<p>告臺灣、國外針對剩食的行動案例。</p> <p>4. 分析整理個人的剩食圖像。</p>	<p>原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p>	
<p>第三週</p> <p>2/22~2/26</p>	<p>主題</p> <p>二：說到做到愛地球</p> <p>單元</p> <p>一：來去無痕實踐家</p>	1	<p>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。</p>	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>1. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發與欣賞生活周遭的自然之美；參與自然景觀的環境保護活動，落實自然景觀的維護方法。</p> <p>2. 透過情境體驗活動，了解在露營中如何與環</p>	<p>活動二 愛護自然新行動</p> <p>活動名稱：戶外活動停看聽</p> <p>同學分享各自蒐集到，戶外活動時可能會有的行為，並討論其為維持環境永續安全行為的綠燈、破壞環境危險行為的紅燈，還是有討論空間的黃燈，並為什麼以此分類的理由。</p> <p>舉例：</p> <p>1. 蔬果是植物，食用完畢後，果皮可以直接丟到草地是紅燈的行為，因為這是屬於人類的垃圾，即使是植物，也不應當破壞山林中的環境。</p> <p>2. 激動的野生猴子看起來餓了很久，將吃不完的麵包分享給牠是紅燈的行為，這會造成猴子對人類的依賴，久而久之影響該地猴子之生活方式，進一步更對其自然生態造成危害。</p> <p>3. 下山時，遇見迎面而來的山友，必須互相禮讓是綠燈的行為。</p> <p>經過戶外活動停看聽活動的討論，教師帶學生了</p>	<p>1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。</p> <p>2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文</p>

					境進行合宜互動；能在戶外進行食物烹煮的練習，並注意食物的衛生與保存；藉由資料蒐集與討論分享，提出在露營生活中落實無痕山林的方法。	解 LNT 無痕山林活動之內涵，並進一步思考七年級露營活動時，曾學過「凡走過不留下痕跡」，是不是即為無痕山林內涵之展現。 活動名稱：翰寶的戶外活動日 藉由翰寶的日記，探討戶外活動的過程中，有哪些破壞環境或保護環境的行為。並討論如何將 LNT 守則落實於露營生活中，達到玩得開心也保護環境。 教師總結與歸納： 進行戶外活動的時候，除了欣賞大自然的美景，更應該思考如何讓此美景永續，藉由教室四角落的討論與倡議，可以理解不同想法的立場，並試著找到互相平衡的方式。 而 LNT 無痕山林的七大守則，是以負責任的品質旅遊為宗旨，在山林中進行活動的同時，減少對環境的破壞。	法。	學了解自然環境的倫理價值。 【戶外教育】 戶 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅。
第三週 2/22~2/26	主題 三：性別魔法站 單元一：性別偵探社	1	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 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	能提出對性別不平等現象的因應方式，提出倡議性別平等觀念的行動方案。	活動三 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 刻板印象 OUT 小隊討論：請學生參考活動範例、課本案例，與小隊伙伴進行討論，如果身為主角的感受、該如何因應，看到主角的遭遇，又該如何幫忙。 (二) 性別不侷限 經過討論之後，教師引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受到性別的影響，也可請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。	學生互評 教師評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

					<p>(三) 性別平等行動</p> <p>1. 小隊討論性別平等行動方案： 性別平等觀念的落實需要大家的努力，為了倡議性別平等，請學生與小隊伙伴集思廣益，提出在家庭、國家、社會中，針對其中一種現象，提出應該改善的觀念、可採取的行動。參考課本活動範例的說明及舉例，列出可以倡議的行動方案。</p> <p>2. 進行性平海報設計： 為了將方案的觀念推廣，請學生設計海報，將想要傳達的行動與觀念設計出標語和圖像，完成之後進行展示與報告。</p> <p>3. 平等海報牆： 各小隊報告完自己設計的性平海報後，請票選最佳標語、最佳海報設計、最佳方案，並把海報張貼在班上，時時提醒彼此性別平等的觀念。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		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。	
<p>第四週 3/1~3/5</p>	<p>主題 一：食光新主張 單元 一：惜食大作戰</p>	1	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。	<p>1. 了解剩食與環境永續的關係。</p> <p>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。</p> <p>3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。</p>	<p>活動二 剩食最前線</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 教師引導學生歸納：大多數銷售通路端的浪費，可能是為了符合政府法規及為了增加消費者選購意願所造成的。國內外已有許多行動計畫來改善銷售通路端的剩食問題。</p> <p>(二) 小隊報告國內外案例。</p> <p>(三) 學生思考：自己在銷售通路購買食材的習慣為何？課堂上告訴我們要購買新鮮的食物，但你願意購買快過保存期限的即期品嗎？請與小隊伙伴討論你的看法，並與全班同學分享。</p> <p>(四) 教師說明：臺灣的市售包裝食品有效日期評估指引指出，產品包裝的有效日期指在特定儲存條件下，市售包裝食品可保持產品價值的最終</p>	<p>1. 課堂參與度。</p> <p>2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。</p> <p>3. 小組整理報告臺灣、國</p>	<p>【環境教育】</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>環 J6 了</p>

					<p>期限，應為時間點，例如「有效日期：○年○月○日」。食品業者在標示進口食品有效日期時，若無法提供佐證，則「best before」和「賞味期限」日期則應視為「有效日期」。</p> <p>二、活動省思</p> <p>(一) 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呢？</p> <p>(二) 臺灣已有在銷售通路端的國際行動案例，但有些在執行後卻無法延續，你覺得該如何調整修正才能讓這些計畫持續進行呢？</p> <p>三、教師提問：家中習慣到何種賣場購買蔬果呢？你是否有觀察到不同賣場食材陳列及呈現的方式皆有所不同呢？</p> <p>四、活動進行</p> <p>(一) 教師引導：為了後續銷售方便，通路商在收購前就會要求農家淘汰掉外觀不符合規格的產品。大多數生產端的浪費，可能是為了符合通路商進貨規格或盛產滯銷所造成的。國內外已有許多行動計畫來改善銷售生產端的剩食問題。</p> <p>(二) 小隊報告國內外案例。</p>	<p>外針對剩食的行動案例。</p> <p>4. 分析整理個人的剩食圖像。</p>	<p>解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p>	
<p>第四週 3/1~3/5</p>	<p>主題 二：說到做到愛地球 單元 一：來去無痕實踐家</p>	1	<p>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。</p>	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>1. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發與欣賞生活周遭的自然之美；參與自然景觀的環境保護活</p>	<p>活動三 無痕生活行動+</p> <p>同學分享自己想要改變的生活習慣，並思考若運用無痕山林七大守則，能夠於生活中有什麼具體的行動，能達到對待環境友善的方法。</p> <p>教師總結與歸納： 無痕山林的七大守則，除了可以運用在所有的戶外活動中，學會這七大守則，也可以運用在生活中，為生活帶來改變。</p>	<p>1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。</p> <p>2. 能探究人類</p>	<p>【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>

					<p>動，落實自然景觀的維護方法。</p> <p>2. 透過情境體驗活動，了解在露營中如何與環境進行合宜互動；能在戶外進行食物烹煮的練習，並注意食物的衛生與保存；藉由資料蒐集與討論分享，提出在露營生活中落實無痕山林的方法。</p>		<p>與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。</p>	<p>【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。</p>
<p>第四週 3/1~3/5</p>	<p>主題 三：性別魔法站 單元 二：幸福協奏曲</p>	1	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。	<p>能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。</p>	<p>活動一 那些我們追的劇 Part I：愛情名偵探</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）教師引言，帶領同學回憶上一節課的內容與學習。</p> <p>（二）教師詢問學生觀看與閱讀偶像劇、愛情小說與動漫的經驗，並引導說明：「有時我們在愛情偶像劇、小說或動漫裡看到似是而非的想法，這些想法不一定是正確的，你有辦法找到不正確的</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J3 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重</p>

					<p>想法並說說正確的看法嗎？」</p> <p>(三) 請學生分組討論自己看過的偶像劇或言情小說或動漫，並選擇其中一部作品分析劇中主角的各個面向，將討論內容呈現在黑板上。</p> <p>(四) 引導學生思考不同的作品是否有對於主角與劇情設定等相同之處，並歸納出言情作品的共通點。</p> <p>三、活動小省思</p> <p>這些言情作品在性別互動中有哪些暗示？</p> <p>Part II：情感互動正解</p> <p>一、活動說明</p> <p>了解情感類作品的特定公式後，透過同學之間的討論來發表情感互動中的正確觀念或想法。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生在進行完情感類作品的分析後，可引導學生思考：「這些關於主角條件設定、劇情的描述，對於我在情感互動上的影響是什麼？我可以怎麼調整自身的觀念或想法才是情感互動的正解呢？」</p> <p>(二) 學生討論後發表。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		<p>他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	
第五週 3/8~3/12	主題一：食光新主	1	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之	1. 了解剩食與環境永續的關係。	活動二 剩食最前線 (承上節課) 一、活動進行	1. 課堂參與度。	【環境教育】 環 J4 了

	張 單元 一：惜 食大作 戰		用策略與行動，促進環境永續發展。	關聯、實踐策略及行動。	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。	<p>教師引導學生思考：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。</p> <p>二、活動省思 在聽完這些惜食行動案例，身為國中生的你，可以如何支持或響應這些惜食行動呢？</p> <p>三、活動進行 （一）教師說明：看了這麼多改善剩食的案例，你自己、家庭、學校對待環保飲食的想法及態度又是什麼呢？請將自己生活周遭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）學生與小隊伙伴分享自己的環保飲食圖像，並與全班分享與你理念不同的想法。 （四）學生省思：對你來說，執行環保飲食最困難的地方是什麼呢？</p> <p>教師總結與歸納： 一、許多人覺得環保很重要，但真的會採取行動的人卻是少數。在執行環保行動時，除了熱血的理念外，其實還會需要考慮到生活的許多層面，如經濟、便利、食品衛生等因素，這些不便可能會讓許多人的環保飲食行動裹足不前。改變不是這麼容易，但跨出第一步，才有改變的可能。 二、教師提醒：請小隊伙伴分工合作，蒐集並整理小隊隊員的環保飲食圖像中環保飲食相關報導及資訊，於下階段課程與全班分享。</p>	2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖像。	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。
第五週	主題	1	3d-IV-2 分析	童 Db-IV-1	能分析人類	活動一 一天生活 GO	能分析	【能源

3/8~3/12	<p>二：說到做到愛地球單元</p> <p>二：減廢少塑生活家</p>		<p>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。</p>	<p>自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。</p>	<p>試著分析一天生活中的食衣住行育樂，其每一個行動的選擇，若是進行不同的選擇，是否會有差異呢？</p> <p>完成一日生活的分析後，開始統計在生活中，究竟哪類型的廢棄物常被使用，與其使用量為何，除了分析相關數量之外，亦可進一步填入廢棄物的來源與丟棄後的去向，作為後續討論如何減少廢棄物之基礎。</p>	<p>人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。</p>	<p>教育】能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p>【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 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水</p>
----------	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	----------------------------------	---	------------------------------------	---

								足跡及 碳足 跡。
第五週 3/8~3/12	主題 三：性 別魔法 站 單元 二：幸 福協奏 曲	1	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。	能釐清愛情 當中的迷 思，思考親 密關係對自 己的意義。	活動二 情竇初開 Part I：愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 教師可以先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題，用音樂喚醒他們的聽覺，引起他們動機。 （一）將學生分成 4-6 組，並抽籤決定接龍比賽的順序，給每組學生兩分鐘的時間回憶聆聽經驗中歌詞中有出現「愛」或「喜歡」這兩個字詞的歌曲！並且請他們練習準備好等一下要唱出口的 2-3 句歌詞（歌詞中要包含愛「或」「喜歡」這關鍵字），要整齊一致大聲唱出口才算分，將各組得分畫記在黑板上。 （二）教師也要說明棄權的遊戲規則：超過三秒鐘還無法全組唱出完整的兩句歌詞（至少一組要有兩位出聲音歌唱，這樣可以避免整組只剩一位成員挑大樑，讓氣氛變得冷場），老師可以帶領全班學生一起讀秒倒數。 （三）視班上學生投入程度，來決定遊戲進行時間，大概進行 3-5 輪（約 5-7 分鐘），教師就可以統計黑板上的各組積分，分出勝負。 三、活動小省思與小結 Part II：友達以上，戀人未滿？ 一、活動說明 二、活動進行 （一）對學生說明：藉由剛剛的情歌播臺活動，	教師評 量	【性別 平等教 育】 性 J3 認 識身體 自主權 相關議 題，維 護自己 與尊重 他人的 身體自 主權。 性 J11 去除性 別刻板 印象與 性別偏 見的情 感表達 與溝 通，具 備與他 人平等 互動的 能力。 【家庭

					<p>我們可以發現愛情有很多不同面向，也有不同的深淺！就像之前學過的人際關係有不同的層次，所以如何判斷自己對某人的情感到達哪種層次呢？藉由以下的活動，就可以做個簡單的區辨。</p> <p>(二) 請學生努力回想過往經驗，找出現在或曾經給予自己好感的一個對象，好朋友也可以，請學生在課本的表格中，符合自己對那個人的心情描述打勾。</p> <p>(三) 在課本有關於喜歡與愛的分類的表格，請學生畫記，統計何者的總得分高，即代表那人在他心目中比較趨近喜歡還是愛。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 經過檢核之後，你對喜歡跟愛的輪廓還有不清楚的地方嗎？是什麼？</p> <p>2. 你認為國中階段為何會有人想要談戀愛呢？</p> <p>(二) 小結</p>	<p>【教育】</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	
<p>第六週 3/15-3/19</p>	<p>主題 一：食光新主張 單元 二：盛食行動派</p>	1	<p>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。</p>	<p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p>	<p>1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量利弊後，說出自己的看法。</p> <p>2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。</p>	<p>活動一 綠食思辨之旅</p> <p>一、教師提問</p> <p>(一) 你蒐集到與飲食相關的環保議題有哪些呢？</p> <p>(二) 同學將蒐集到的飲食相關環保議題書寫在黑板上，請全班票選出較有興趣討論的主題4到6項(可依分組數量決定主題，亦可原先小組決定一項不重複的議題即可)。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師將學生平均分配至各討論小組，學生並將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。</p> <p>※註：教師亦可每組提供一臺平板或電腦待討論時蒐集更多相關資料。</p>	<p>1. 課程參與程度。</p> <p>2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。</p> <p>3. 良食</p> <p>【環境教育】</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>(二) 教師說明活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各討論小組指派一名桌長，負責引導討論及整理討論內容。 2. 小組在觀看此飲食相關的環保新聞後，整理這則報導的立場，並歸納報導的重點。 3. 討論小組成員依序發表自己對這個新聞議題的看法，支持或反對的意見皆可。 4. 小組整理歸納成員的意見，並針對不同想法進行意見交流或辯證，亦可上網蒐集其他人的看法及資訊。 5. 討論小組與全班分享討論的結果。 <p>(三) 小組進行討論。</p> <p>(四) 討論小組與全班分享討論結果，其他小組給予意見交流及回饋討論。</p> <p>※註：教師可根據班級程度及課程彈性時間，決定要小組討論或增加討論深度，以辯論的方式進行。</p> <p>三、活動省思</p> <p>對於與你立場不同的環保行動，該如何取得平衡呢？</p>	計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。	
第六週 3/15~3/19	主題 二：說到做到愛地球 單元 二：減廢少塑生活家	1	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 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。	<p>活動一 一天生活 GO</p> <p>試著分析一天生活中的食衣住行育樂，其每一個行動的選擇，若是進行不同的選擇，是否會有差異呢？</p> <p>完成一日生活的分析後，開始統計在生活中，究竟哪類型的廢棄物常被使用，與其使用量為何，除了分析相關數量之外，亦可進一步填入廢棄物的來源與丟棄後的去向，作為後續討論如何減少廢棄物之基礎。</p>	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。	【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

						<p>教師總結與歸納：</p> <p>完成廢棄物的統計資料後，更要了解這些廢棄物製作與使用的過程中，會對環境造成什麼影響。一個看似簡單的消費行為，其實牽連甚廣，所以更要小心自己所做的每一個消費選擇。</p>		<p>【環境教育】</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>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
<p>第六週 3/15~3/19</p>	<p>主題 三：性別魔法站 單元 二：幸</p>	1	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。	能擁有在面對常見的愛情困擾時，勇於面對及理性溝通態度，並且明	<p>活動三 感情八點檔</p> <p>Part III：志明與春嬌</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）將學生分成四到六組，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。</p>	教師評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J3 認識身體自主權</p>

	福協奏 曲				白身體自主 權的概念。	<p>(二) 讓他們討論如何面對這樣子的狀況，時間 2 分鐘，邀請他們上臺演出討論的結果，不論他們演出的結果為何，教師都給予鼓勵，並且在最後幫他們引導。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 以上的各種狀況，有哪幾項是你曾經遭逢過的困擾呢？那時你是如何面對呢？</p> <p>鼓勵學生兩兩一組找到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。但要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。</p> <p>2. 國中階段的戀情，還有上面沒提到的困擾或挑戰嗎？舉例跟伙伴分享吧！</p> <p>幫學生釐清：這題跟上題的差別是特別針對國中 13-15 歲的戀情會發生的困擾！鼓勵學生公開發表自己想到或聽過的感情困擾！</p> <p>(二) 小結</p>	<p>相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突</p>
--	----------	--	--	--	----------------	--	---

								處理。
第七週 3/22~3/26	主題 一：食光新主張 單元 二：盛食行動派（第一次段考）	1	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，並可在衡量利弊後，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。	活動二 我的良食計畫 1.0 一、教師提問 （一）你認為自己的生活周遭有哪些關於剩食的問題需要解決呢？你又對哪些剩食議題較為關注呢？ （二）學生將想解決的剩食問題書寫在黑板上。 二、活動進行 （一）學生依照黑板上的剩食問題，找到與自己所見略同的伙伴。 ※註：一個團隊可有 1 到 6 人，亦可全班票選出一項剩食問題，變成班級團體活動。 （二）教師提醒：良食計畫可參考前述課程所介紹的內容，找到有興趣或較易操作的項目，或延續社會上已有執行的項目。 （三）確定小組的解決剩食行動主題，小組進行討論，評估現況、找出問題關鍵點、找出資源、擬定行動計畫，並可討論分工、行動時程，並可書寫在課本內頁上。 三、活動省思 在邀請他人加入你的提案行動時，怎樣可以更容易說服他人參與呢？ 教師提醒： 良食計畫在計畫後，最重要的是開始執行。請依照小組討論出的實行期程及計畫內容，腳踏實地的去執行，並將執行過程寫成紀錄，在試實施後，於下次上課與全班討論分享。	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	【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。
第七週 3/22~3/26	主題 二：說	1	3d-IV-2 分析環境與個人行	童 Db-IV-1 自然景觀的	能分析人類與生活環境	活動二 無痕購物 Let' s GO 一、教師引言	能分析人類與	【環境教育】

<p>到做到 愛地球 單元 二：減 廢少塑 生活家 (第一 次段 考)</p>			<p>為的關係，運 用策略與行 動，促進環境 永續發展。</p>	<p>欣賞、維護 與保護。 童 Da-IV-1 露營活動中 永續環保的 探究、執行 與省思。</p>	<p>互動可能產 生的議題， 規畫環境永 續的策略。</p>	<p>教師可參考課本第 44 頁上方引導語，或以自身經驗引導學生進入學習。 二、活動說明（教師先於課前解釋 6R3E 的各項意義） 三、活動進行 （一）教師帶領學生思考綠色消費的意義。 （二）介紹環保專家對於 6R3E 的代表意義及說明。 （三）引導學生在生活中思考如何做到 6R3E 的行動？ （四）了解 6R3E 的行動與意義後，進一步思考哪一項實行起來最困難？為什麼？ （五）讓學生思考在日常生活中，還可以試著多努力實行哪一個部分？ （六）從課本頁面第 46 頁的活動範例及表格整理中試圖建構出屬於自己的 6R3E 行動。 （七）帶領學生思考第 46 頁下方活動小省思問題，生活中有哪些物品或行動違反了環保消費概念？如何得到更多與綠色消費或環保行動的相關資訊？ 四、教師總結歸納 剛才活動中先介紹了無痕環保購物和 6R3E 的相關理論，並聆聽學生對於在生活中實踐環保行動的心得，蒐集了全班的答案，發現大家知道非常多的環保購物概念，並能從中發現哪一項實行起來最困難？原因是什麼？以及在日常生活中可以再努力哪一個部分。 了解了綠色消費的重要後，藉由行動表格從 6R3E 策略、具體行動、遇到的阻礙到如何克服等要項的思考，進一步整理出回饋生活中有哪些物品或</p>	<p>生活環 境互動 可能產 生的議 題，規 畫環境 永續的 策略。</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。 環 J15 認識產 品的生 命週 期，探 討其生 態足 跡、水 足跡及 碳足 跡。 【能源 教育】 能 J7 實 際參與 並鼓勵 他人一 同實踐 節能減</p>
---	--	--	--	--	--	--	--	--

						行動是違反了這些消費概念？以及如何得到更多的相關資訊。		碳的行動。
第七週 3/22~3/26	主題 三：性別魔法站 單元 二：幸福協奏曲（第一次段考）	1	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。	能擁有在面對常見的愛情困擾時，勇於面對及理性溝通態度，並且明白身體自主權的概念。	<p>活動三 感情八點檔</p> <p>Part IV：親密與尊重</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）請學生分組討論這五個心理掙扎的重點，並且寫下討論出來的對策！可以藉由選出最佳智囊團，來做為鼓勵他們積極思考的誘因！</p> <p>（二）針對這五題，學生可能會有的答案以及師長的引導可以如下：</p> <p>A. 戀愛中的兩個人對更親密一點的解釋會是相同的嗎？</p> <p>B. 你知道身體自主權的意義是什麼呢？</p> <p>C. 對方提出進一步的性要求時，除了上節課那組演出的方式外，還有其他不傷感情的拒絕方法嗎？</p> <p>D. 身為國中生的我們，即使兩情相悅而發生親密關係，後續可能產生的風險有哪些？</p> <p>E. 更進一步的親密關係，若等到我們更成熟時再發生，會有什麼好處？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>（一）活動小省思</p> <p>1. 剛剛哪一組提出來的策略，讓你印象最為深刻？為什麼？鼓勵學生自由發表意見。</p> <p>2. 試著回想從新聞事件，或是生活周遭聽到的性騷擾案例，你覺得它們跟這個活動主旨的關聯性是什麼？</p> <p>（二）小結</p>	教師評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J3 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【家庭教育】</p>

								家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第八週 3/29~4/2	主題 一：食光新主張 單元 二：盛食行動派	1	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，並可在衡量利弊後，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。	活動三 我的良食計畫 2.0 一、教師確認各小組執行進度與記錄，安排分享順序。 二、活動進行 （一）良食小組分享已執行的計畫進度及紀錄，並提出執行時遭遇的困難為何，是否需要其他資源介入。 （二）各良食小組分享試辦結果及執行時的困難處，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，可記錄在課本內頁上。 教師提醒： 一、因良食計畫 2.0 的執行時程較長，請小組同學注意定期紀錄修正，若有需要協助的地方可與老師回報。 二、請各小組討論期末良食計畫 2.0 成果展的分享形式，可以紀錄片、投影片、訪談影片、照片集……等方式呈現。若有需要特別的設備，需在上課前與教師提出申請。	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	【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

<p>第八週 3/29~4/2</p>	<p>主題 二：說到做到 愛地球 單元 二：減廢少塑 生活家</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。</p>	<p>活動二 無痕購物 Let' s GO 一、教師引言 教師可參考課本第 44 頁上方引導語，或以自身經驗引導學生進入學習。 二、活動說明（教師先於課前解釋 6R3E 的各項意義） 三、活動進行 （一）教師帶領學生思考綠色消費的意義。 （二）介紹環保專家對於 6R3E 的代表意義及說明。 （三）引導學生在生活中思考如何做到 6R3E 的行動？ （四）了解 6R3E 的行動與意義後，進一步思考哪一項實行起來最困難？為什麼？ （五）讓學生思考在日常生活中，還可以試著多努力實行哪一個部分？ （六）從課本頁面第 46 頁的活動範例及表格整理中試圖建構出屬於自己的 6R3E 行動。 （七）帶領學生思考第 46 頁下方活動小省思問題，生活中有哪些物品或行動違反了環保消費概念？如何得到更多與綠色消費或環保行動的相關資訊？ 四、教師總結歸納 剛才活動中先介紹了無痕環保購物和 6R3E 的相關理論，並聆聽學生對於在生活中實踐環保行動的心得，蒐集了全班的答案，發現大家知道非常多的環保購物概念，並能從中發現哪一項實行起來最困難？原因是什麼？以及在日常生活中可以再努力哪一個部分。</p>	<p>能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。</p>	<p>議題。 【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 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵</p>
-------------------------	--	----------	---	---	---------------------------------------	---	---------------------------------------	---

						了解了綠色消費的重要後，藉由行動表格從 6R3E 策略、具體行動、遇到的阻礙到如何克服等要項的思考，進一步整理出回饋生活中有哪些物品或行動是違反了這些消費概念？以及如何得到更多的相關資訊。		他人一同實踐節能減碳的行動。
第八週 3/29~4/2	主題 三：性別魔法站 單元 二：幸福協奏曲	1	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。	能擁有在面對常見的愛情困擾時，勇於面對及理性溝通態度，並且明白身體自主權的概念。	<p>活動三 感情八點檔</p> <p>Part IV：親密與尊重</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請學生分組討論這五個心理掙扎的重點，並且寫下討論出來的對策！可以藉由選出最佳智囊團，來做為鼓勵他們積極思考的誘因！</p> <p>(二) 針對這五題，學生可能會有的答案以及師長的引導可以如下：</p> <p>A. 戀愛中的兩個人對更親密一點的解釋會是相同的嗎？</p> <p>B. 你知道身體自主權的意義是什麼呢？</p> <p>C. 對方提出進一步的性要求時，除了上節課那組演出的方式外，還有其他不傷感情的拒絕方法嗎？</p> <p>D. 身為國中生的我們，即使兩情相悅而發生親密關係，後續可能產生的風險有哪些？</p> <p>E. 更進一步的親密關係，若等到我們更成熟時再發生，會有什麼好處？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 剛剛哪一組提出來的策略，讓你印象最為深刻？為什麼？鼓勵學生自由發表意見。</p> <p>2. 試著回想從新聞事件，或是生活周遭聽到的性騷擾案例，你覺得它們跟這個活動主旨的關聯性</p>	教師評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J3 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的</p>

						是什麼？ (二) 小結		能力。 【 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。
第九週 4/5~4/9	主題 一：食光新主張 單元 二：盛食行動派	1	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，並可在衡量利弊後，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。	活動三 我的良食計畫 2.0 一、教師引言：當你開始執行個人的環保飲食信念，並能鼓舞其他人一起行動時，你就是永續盛食行動派，可以帶給世界更多可能。 二、活動進行 (一) 良食小組分享已執行的計畫成果及紀錄。 (若尚未完成結案的小組，可分享良食計畫 2.0 截至目前為止的紀錄)，並請其他小組給予回饋。 (二) 請同學分享執行良食計畫的心得與看法。 (三) 學生票選本屆盛食行動派首獎。 ※註： 1. 教師可針對良食計畫 2.0 的執行成果設計互評表單，評比內容可為：行動創新程度、執行程度、成果完整度、小組合作、對改善剩食的意義、持續執行的可能性，給予不同比重的評分表格。 2. 亦可以舉手的方式票選執行得最佳的小組。 三、活動省思	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食	【 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

						<p>良食計畫的行動不是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。你覺得要如何讓這些有意義的計畫常態進行呢？</p> <p>教師總結與歸納： 教師分享「寺廟零食俱樂部」(おてらおやつクラブ, Otera Oyatsu Club) 在 2018 獲得「日本優良設計大獎 Good Design Award」年度大獎的例子，鼓勵學生從生活中發現問題，想辦法、找資源解決，並適度修正，找到其他人／團體一起加入，讓更多人看到問題所在，並讓更多人響應行動，而不只是為了做作業才計畫行動。</p>	計畫執行成果。	食供給與營養的永續議題。
第九週 4/5~4/9	主題 二：說到做到愛地球 單元 二：減廢少塑生活家	1	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。	<p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。	<p>活動三 YES, I do</p> <p>一、教師先舉自我環保消費行動之案例，使學生具體了解活動過程及意義。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師讓各小組成員進行初步討論。</p> <p>(二) 針對課本四個案例進行討論。</p> <p>(三) 每位學生整理自己消費過程及模式，將之記錄於課本頁面。</p> <p>(四) 請同學相互分享自己的紀錄。</p> <p>(五) 教師讓學生發表自我的環保消費行動。</p> <p>(六) 討論是否有改善空間，給予建議提出具體行動，及分析行動能省下的垃圾量。</p> <p>三、活動省思</p> <p>(一) 環保行動後，減量最多的是哪一種垃圾？仍然累積許多的是哪一種？</p> <p>(二) 大家所提供的方法，最實用的是哪一項？最特別的方法是什麼？我最想嘗試落實於生活中的是？</p>	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。	<p>【環境教育】</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>環 J15 認識產品的生命週期，探</p>

						<p>教師總結與歸納： 針對學生分享之內容進行總結，並引導學生思考。讓學生意識自己消費時所產生的垃圾，聽完伙伴老師們的分享後，思考自身能夠採納何種具體行動，將之落實於生活當中。</p>		<p>討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>
<p>第九週 4/5-4/9</p>	<p>主題 三：性別魔法站 單元 二：幸福協奏曲</p>	1	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。	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。	<p>活動四 分手練習曲 分手不 NG</p> <p>一、活動說明 透過文章閱讀讓學生能夠初步找出在分手時有哪些地方是不適合的分手方式，並透過換位思考讓同學學會「不愛了也不用讓對方難堪」的體諒態度。</p> <p>二、活動進行 (一) 教師引言：「在感情的路上，我們會面臨許多難題，那時就是考驗兩人能否有解決問題的智慧和，但也有一些問題是無法解決的，這時可能需要考慮兩人是否真要繼續走下去。」教師鼓勵同學自由發表對於分手的看法（例如：有沒有過分手的經驗？好好分手困難嗎？）。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J3 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11</p>

					<p>(二) 帶領學生閱讀「分手練習曲」的引言，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>分手 memo</p> <p>一、活動說明</p> <p>承接上個活動，請學生透過分組方式討論分手時在人、時、地點、要說的話這四個面向的適合做法，藉由集思廣益擴展學生在面對分手難題的策略。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師帶領學生閱讀課本文字說明後，請學生開始討論課本的問題並將答案寫在課本上。</p> <p>(二) 邀請各組代表上臺發表討論結果，教師可由自己或邀請學生在黑板上針對各組討論做簡單紀錄。</p> <p>(三) 待各組發表完畢後，教師詢問同學對於黑板上各組的做法有沒有需要再討論或調整的地方。</p> <p>(四) 帶領學生進行分手 memo 的統整。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師邀請學生進行總結，分享這節課自己學到了哪些重要的分手觀念。</p>	<p>去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>		
第十週 4/12~4/16	主題 四：穿著大學問	1	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	透過服飾消費經驗，引導學生思考服飾與環保	<p>活動一 時尚！快不快？</p> <p>一、教師引言：隨著時代演進與發展，服飾逐漸成為影響人們的一種生活潮流，加上網路資訊傳遞，人們對於追求潮流的速度更為快速，也造就</p>	1. 能表達個人在生活服飾消	【環境教育】 環 J4 了解永續

	單元一：BUY 衣達人		的決定與運用。	飾消費決策及行為。	的關聯性，並覺察自己與家人服飾消費行為。探討選擇服飾考量因素，分析個人選擇服飾之喜好，並配合個人服飾消費選擇因素先後順序，規畫與執行合宜的服飾消費行為。	平價快時尚（Fast Fashion）的崛起。快時尚雖然能滿足消費者，但也造成了環境、資源浪費與污染的問題。 二、教師帶領學生討論圖片所傳達的訊息：服飾快時尚的影響。 （一）原物料 （二）勞工 （三）平價 （四）商品週期短 （五）廢棄衣物的問題 三、教師提問，引導學生發言：就你所知，目前有哪些措施能讓我們在追求時尚時兼顧環境永續，為環境保護盡一份力？ 四、教師引導學生思考：當我們進行服飾搭配時，了解自己所擁有的服飾資源，才有機會做有效的運用。請先觀察自己的服飾，將服飾的種類記錄於下面表格中，並和小隊伙伴分享。 五、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在課本內頁上，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。 六、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。 七、教師提問，並鼓勵學生發表： （一）我常穿的服飾有哪些？還想增加哪些服飾種類？為什麼？ （二）我所擁有的服裝和配件通常是誰購買的？挑選原則是什麼？ 八、學生自由發表。	費行為的相關經驗。 2. 能蒐集生活中服飾消費管道的相關資訊，觀察影響個人消費決策行為的因素。 3. 能分析生活中服飾消費管道、風險及影響因素，規畫個人合宜的服飾消費行為。	發展的意義（環境、社會、與經的均衡發展）與原則。
第十週 4/12-4/16	主題 五：休	1	3d-IV-1 探索、體驗個人	童 Cc-IV-2 戶外休閒活	1. 分享自己所蒐集的戶	活動一 戶外活動知多少 一、教師引言	小隊討論、口	【環境教育】

	<p>閒快樂 行 單元 一：戶 外活動 Let' s go</p>		<p>與環境的關 係，規畫並執 行合宜的戶外 活動。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>同學們，上個學期在隔宿露營的課程當中，學習許多戶外活動的技巧與經驗，經過露營回顧，也發現大家很喜歡這樣的戶外活動，而這個單元我們將更聚焦在戶外活動，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！大家有沒有聽過或嘗試過哪些戶外休閒活動呢？</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 參考課本中舉例的關於戶外休閒的項目。</p> <p>(二) 請每位學生想一至三項戶外休閒項目名稱。</p> <p>(三) 活動開始時有一節奏「一想到戶外休閒，我就想到 xxx」，每人按照座位順序接龍，答案不可重複。</p> <p>(四) 每人限定於五秒內要講出答案。</p> <p>(五) 需仔細聆聽他人答案，若不慎重複或沒有在限定時間內講出答案者有小冒險（例如：唱歌或自我介紹）。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 學生先準備一至三項戶外休閒項目名稱。</p> <p>(二) 決定從座位的哪邊開始接龍順序。</p> <p>(三) 開始按順序講出戶外休閒項目。</p> <p>(四) 重複者或未於時間內講出答案者進行小冒險。</p> <p>(五) 重複進行第二回合。</p> <p>四、教師總結歸納</p> <p>下一節課我們會繼續關於戶外休閒的了解，這週的課後小作業，請大家回去查詢有關戶外休閒的相關新聞，並把新聞帶過來唷！</p>	<p>語評 量、風 險關係 表分析 紀錄、 小隊戶 外休閒 規畫及 檢視。</p>	<p>環 J3 經 由環境 美學與 自然文 學了解 自然環 境的倫 理價 值。 【戶外 教育】 戶 J1 描 述、測 量、紀 錄觀察 所得。 戶 J2 從 環境中 捕獲心 靈面的 喜悅。</p>
第十週	主題	1	2a-IV-2 培養	輔 Dd-IV-2	能分析不同	活動四 分手練習曲	學生自	【性別

4/12~4/16	三：性別魔法站 二：幸福協奏曲		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。	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。	<p><u>我們都要好好過</u></p> <p>一、活動說明 學生了解該如何好好分手以後，也要學習如何好好一個人生活、適應沒有對方的日子。藉由四張海報紙讓學生可以在上寫下分手後的想法、心情、建議與不建議做的事，讓學生了解分手後有不愉快的感覺是正常的，但可以選擇面對它的方式與態度。</p> <p>二、活動進行 (一) 教師帶領學生閱讀課本引言，並介紹活動方式：「分組討論課本四個面向的想法，並派代表寫在小海報紙上，寫完後黏貼於大海報紙上。」 (二) 各組學生領取八張小海報紙條與麥克筆或白板筆後回組內討論，教師則將四張大海報紙以磁鐵固定於黑板上，將膠水放置於講桌或適合之處。待各組學生討論完課本四個問題寫在小海報紙上後，再由學生將結果黏貼於大海報紙上。 (三) 學生討論並黏貼完畢後，教師帶領學生觀看黑板上的四個問題全班的答案，並引導學生歸納分手後的生活該如何面對。</p> <p>三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 (二) 小結 建議：教師可以參考愛情三角理論讓學生思考親密、激情、承諾三種成分組成不同層次的愛，未來期望怎樣的關係，統整本課程的心得感想。</p>	評 學生互 評 教師評 量	<p>平等教育】 性 J3 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、</p>
-----------	--------------------	--	---------------	----------------	---------------------------------	--	---------------------------	--

								親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第十一週 4/19~4/23	主題 四：穿著大學 問 單元 一：BUY 衣達人	1	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。	透過服飾消費經驗，引導學生思考服飾與環保的關聯性，並覺察自己與家人服飾消費行為。探討選擇服飾考量因素，分析個人選擇服飾之喜好，並配合個人服飾消費選擇因素先後順序，規畫與執行合宜的服飾消費行為。	活動二 消費！BUY 不 BUY？ 一、教師引導學生思考：購買服飾或是進行服飾搭配時，可能會有許多不同的因素影響我們做選擇，請參考下列圖片，想一想，就個人而言，會怎麼面對這些問題？又會做什麼樣的選擇呢？ 二、教師小結學生發表內容，並說明進行服飾搭配時可能會考慮的因素： （一）家人影響 （二）流行文化 （三）衣服材質與實用性 （四）場合考量 （五）價錢考量 （六）同儕影響 三、教師提問，並鼓勵學生發表： （一）回想過去，曾經有哪些服飾選擇的困擾？當時是如何解決的？ （二）眾多影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？ 四、教師引言：俗語說「打開衣櫃，永遠都缺少一件衣服！對大多數人來說，購買服飾是很普遍的消費行為。但在購買服飾時我們通常有哪些考量呢？我們選擇服飾時又有哪些重點？現在，讓我們一起來找出屬於自己的服飾消費習慣吧。」 五、教師帶領學生從消費者模式 5W1H 討論個人家	1. 能表達個人在生活服飾消費行為的相關經驗。 2. 能蒐集生活中服飾消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 能分析生活中服飾消費管道、風	【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。 家 J10 家庭財物。

						<p>人的服飾消費行為與習慣。</p> <p>六、教師提問：</p> <p>1. 我的服飾消費行為是怎麼決定的？可能受什麼樣的原因影響？</p> <p>2. 合宜的服飾消費行為應注意哪些事情？</p> <p>※小叮嚀：下次上課請帶一件自己常穿的服飾及量身布尺。</p>	<p>險及影響因素，規畫個人合宜的服飾消費行為。</p>	
<p>第十一週 4/19~4/23</p>	<p>主題 五：休閒快樂 行 單元 一：戶外活動 Let's go</p>	1	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。</p> <p>2. 覺察戶外活動可能發生的風險。</p> <p>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。</p> <p>4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。</p> <p>5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。</p>	<p>活動一 戶外活動知多少</p> <p>一、教師引言 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！</p> <p>二、活動說明 (一) 各隊隊員們彼此分享所查找之戶外休閒新聞。 (二) 票選一則新聞，摘要內容，編製劇本。 (三) 演練播報新聞。 (四) 各隊輪流上臺播報新聞。</p> <p>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。</p> <p>四、教師總結歸納 同學們找到好多戶外休閒相關新聞！但大家有發</p>	<p>小隊討論、口語評量、風險關係表分析紀錄、小隊戶外休閒規畫及檢視。</p>	<p>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 【戶外教育】 戶 J1 描述、測量、紀錄觀察所得。 戶 J2 從環境中捕獲心靈面的</p>

						<p>現嗎，其實多數變成新聞的都比較偏向負面，原因是什麼呢？像課本上的幾則新聞，就是未經過充分的準備而去進行戶外休閒活動，導致無法挽回的意外發生。然而，其實戶外活動是很迷人的，也不是全然像新聞寫得這麼危險，主要是看我們在進行之前有沒有做好相關準備與應變，才能開心享受其中！下一節課我們就要來學習有關風險管理的知識，讓我們在從事戶外休閒活動時能更安心且盡興喔！</p>		<p>喜悅。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
<p>第十一週 4/19~4/23</p>	<p>主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想星球</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集分析及開發各項資源作出合宜的決定與應用。 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。</p>	<p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 1c-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>覺察自我的興趣與其所適合的方向。</p>	<p>活動一 從心起航 請跟我來 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師課前先準備 4-6 樣樂器，或是邀請學生自備，也要在課前邀請學生自備手帕。一上課就先拿出預備好的樂器，引起他們注目的焦點，再示範各種樂器的聲音！ (二) 照著活動範例的指示，將學生分成 4-6 組，各組派一個人上前領取樂器！該同學讓組員記住樂器聲音後，分開站在教室的數個角落用樂器持續發出聲音，來吸引組員前往靠攏！在教室中央畫一個大圓，其他人用手帕蒙住眼睛、站在圓內！ (三) 遊戲開始後，計時 20 秒終止！計算該組組員成功抵達持樂器者附近的人數，人數愈多者為最大贏家！教師也要提醒同學避免犯規。例如：</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 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。</p>

					<p>出聲呼喚組員靠攏、推擠他人、扯掉手帕偷看！</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>星之所嚮</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 對學生說明本單元課程的目的：相信同學都能同意，任何事情有規畫都會是比較不慌亂的！然而在漫長的人生中，職涯規畫是很重要的一環，我們這系列的主題焦點便是這塊。對自己了解愈深，愈能夠順利的進行職涯選擇。現在的你，對自己的認識有多少呢？想像一下：把未來職涯選擇，當成是一場星際旅行，第一步就是要選擇最適合自己的星球當作目的地。那我們怎麼開始選擇呢？一起來展開這場幻遊吧！</p> <p>(二) 引導學生參考課本頁面，並說明活動進行方式：請仔細閱讀過各個星球居民及環境的簡介，依自己的心動程度排出選擇的順序，寫在對應圖形上的小空格。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第十二週 4/26~4/30	主題 四：穿著大學問 單元 一：BUY衣達人	1	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。	<p>透過服飾消費經驗，引導學生思考服飾與環保的關聯性，並覺察自己與家人服飾消費行為。探討選擇服飾考量因素，分析個</p> <p>活動三 網購！GO不GO？</p> <p>一、教師引言：隨著網路普及化，服飾流行文化傳遞變得更為快速，購買服飾的管道也愈來愈多元，除了實體店面之外，新興網路消費通路更是蓬勃發展！網路購物的即時性與便利性，讓許多人趨之若鶩，卻也衍生出新的消費問題！就讓我們一起探討服飾選購常見問題，當個聰明的消費高手吧！</p> <p>二、Q&A</p> <p>Q1：如何測量自己的服飾尺碼？將服裝平鋪，依照圖示丈量。</p>	1. 能表達個人在生活服飾消費行為的相關經驗。 2. 能蒐集生活中服飾消費管	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義 (環境、社會、與經的均衡發

				人選擇服飾之喜好，並配合個人服飾消費選擇因素先後順序，規畫與執行合宜的服飾消費行為。	<p>Q2：服飾網購一般退换货須注意哪些事情？</p> <p>Q3：保護消費者的網站有哪些？</p> <p>Q4：「綠色消費」風潮對網路服飾消費有什麼影響？</p> <p>※建議：此節課建議搭配行動載具可使用，可讓學生分組討論，並透過網路資料搜尋與整理，回答課本頁面的問題，並上臺分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 回憶自己在購買服飾時，曾遇到什麼樣的問題？當時如何解決？</p> <p>2. 自己的服飾消費方式怎麼調整會更好？</p> <p>學生自由發表。</p> <p>(二) 小結：隨著科技發展，消費者消費管道多元化，除了我們本節課所探討的網路購物之外，尚有廣播、電視、電話、傳真、型錄、報紙、雜誌等管道。因此，了解一般消費者權益，注意各種消費型態可能有的陷阱，是很重要的事！</p> <p>四、本單元總結</p>	道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。	展)與原則。	
第十二週 4/26~4/30	主題 五：休閒快樂行 單元 一：戶外活動 Let's go	1	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。	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	<p>1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。</p> <p>2. 覺察戶外活動可能發生的風險。</p> <p>3. 學習風險管理的原</p>	<p>活動二 風險管理都知道</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師講述</p> <p>那麼風險管理是什麼呢？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，並由此分析製作風險關係圖，再從圖來決定相應策略。</p> <p>以應變各種可能發生的風險突發狀況。</p> <p>三、活動說明</p>	小隊討論、口語評量、風險關係表分析紀錄、小隊戶外休閒	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。 安 J11

				處理。	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。	(一) 學會風險管理步驟後，以課本實例練習。 (二) 班上要去附近的小寶山作為本班一起從事的戶外活動，列出從學校出發到小寶山、攀登小寶山時可能發生的風險項目。 (三) 個人先將想到的項目填入課本格子內，再於小隊中分享與交換想法。 四、活動進行 (一) 個人列出攀登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) 教師可視時間調整加入別的練習：例如全班要一起去露營、一起玩定向等……。 五、教師叮嚀 各隊都設想周到，我們盡可能在事前把會發生的都考量進去，才能讓我們的戶外休閒活動更完善。下一堂課我們要將這些考量項目做成圖來分析更為清楚！	規畫及檢視。	學習創傷救護技能。
第十二週 4/26~4/30	主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想星球	1	2c-IV-2 有效蒐集分析及開發各項資源作出合宜的決定與應用。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 1c-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。	活動二 旅人風華 旅人特質調查 一、活動說明 延續上一節課的星球幻遊概念，接下來彙整他人的觀察與自己的了解，發現自我特質與生涯興趣類型的關聯。教師可以連結學生曾經上過的周哈里窗，由此解釋為何需要透過別人的眼來認識自己！ 二、活動進行 (一) 跟同學說明雖然已經選出心底嚮往的星球，但若可以了解這星球的人大多具備的特質是	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力

					<p>什麼，必然可以在那裡跟他們相處的更愉快！所以進一步探索的重點，便是藉由自己及別人的眼，了解自己特殊氣質！要求學生參考課本相關頁面，在自己的欄位勾選自認擁有的特質，再邀請兩位好朋友，請他們依據對你的認識，在相對應的欄位，勾選他們認為你具備的特質。</p> <p>(二) 對應課本頁面下方表格，將每一題的勾選個數加總在對應類別的欄位中，可以畫正字記號來統計。最後，將每一類型的計分結果排序。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>由熟友幫你圈選的特質，有哪個讓你出乎意料？不符合你對自我的認識呢？為什麼呢？</p> <p>(二) 小結</p>		與興趣。	
第十三週 5/3~5/7	主題 四：穿著大學問 單元 二：搭配高手	1	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。	依據自己身體條件，如體型、臉型、膚色等面向，選擇適合自己的服飾種類或款式。了解服飾搭配基本技巧，能依照個人需求提出具體服飾搭配修正方法。欣賞不同服飾之特色，並	<p>活動一 身體密碼大搜密</p> <p>◎黃金比例好身型</p> <p>一、教師引言：服飾包括服裝和飾品配件，不同的穿著搭配會產生不同視覺效果，進而美化身型，如何利用服裝達到美化自我的目的呢？首先，根據身體數據判斷自己的體型為何，並找到自己身體的黃金比例吧！</p> <p>二、以皮尺分別量測出腰臀圍，以腰圍÷臀圍（用相同的單位），所得值即為腰臀比。</p> <p>活動說明：請學生兩兩一組，用皮尺測量腰圍和臀圍。</p> <p>※務必提醒學生尊重他人，測量時勿嬉戲打鬧。</p> <p>三、將測量結果記錄在課本內頁上，並計算腰臀比。</p> <p>四、教師說明腰臀比與體型的關係。</p> <p>1、活動小省思</p>	1. 能蒐集日常生活中服飾搭配資訊，觀察自己服飾選擇的方式。 2. 能分析自我條件，透過服飾選搭配規畫，	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因

					<p>了解服裝在社會中扮演的角色與意義。</p>	<p>1. 還有哪些判斷身型的方式呢？</p> <p>2. 我想要透過服飾修飾的部分有哪些？</p> <p>六、教師引言：想要穿的好看，穿的有型，那就不能忽視服飾所帶來的視覺效果！服飾包括服裝和飾品配件，不同的穿著搭配會產生不同視覺效果，進而美化身型。你知道如何利用服裝達到美化自我的目的嗎？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。</p> <p>※建議：教師可事前先準備服飾特點字卡，以便於進行本活動。</p> <p>七、教師在黑板上展示課本內頁上「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡，請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。</p> <p>八、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。</p> <p>九、教師總結各小隊內容，並請學生將討論結果記錄課本內頁上「服裝特點大搜密」表格中。</p> <p>十、小結：了解視覺錯覺原理後，進行服飾搭配時，就要善用人體體態上的高矮與胖瘦、厚重與輕盈等不同特徵，與相對應的視覺錯覺搭配，就能簡單做到「揚其所長、避其所短」的美化效果喔！</p> <p>※小叮嚀：下次上課請攜帶一面鏡子，方便判斷自己的臉型。</p>	<p>展現自我風格。</p> <p>3. 能欣賞多元服飾文化之美。</p>	<p>素。</p>
<p>第十三週 5/3~5/7</p>	<p>主題 五：休閒快樂 單元 一：戶</p>	<p>1</p>	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>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</p>	<p>1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。</p> <p>2. 覺察戶外活動可能發</p>	<p>活動二 風險管理都知道</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師講述</p> <p>大家看這個圖，x 軸也就是橫軸，是影響程度，愈靠右邊表示程度愈高；而 y 軸也就是縱軸，是發生率，愈往上就表示發生率愈高。以此為標</p>	<p>小隊討論、口語評量、風險關係表分析</p>	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故</p>

	外活動 Let's go			動的安全、 風險管理與 緊急事件的 處理。	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。	準，將我們上週所討論到的項目一一填入以下圖圈之中，就能判斷該項目的風險程度是如何。大家看最右上方的圓圈，顯示極高，就是最危險的風險項目，若是在這個程度的風險項目，我們就更要做好相應策略以確保自己的安全！ 三、活動說明 四、活動進行 （一）小隊將第 98 頁的困境項目，經過討論填入第 99 頁圖中圓圈。 （二）各隊輪流分享項目各填入哪邊的空格及原因。 （三）了解各困境項目的風險高低之後，在第 100 頁討論並寫下可以做的相應策略。 （四）各隊輪流分享所想之相應策略。 五、教師叮嚀 大家都分析的很棒！將風險關係圖學習與應用的淋漓盡致，也試著判斷與思考相應策略的擬定。下一堂課我們小隊要試著規畫小隊戶外休閒活動方案囉！	紀錄、 小隊戶 外休閒 規畫及 檢視。	的影響 因素。 安 J11 學習創 傷救護 技能。
第十三週 5/3~5/7	主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想 星球	1	2c-IV-2 有效 蒐集分析及開 發各項資源作 出合宜的決定 與應用。 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 Bb-IV-2 學習資源探 索與資訊整 合運用。 輔 1c-IV-1 適性教育的 試探與資訊 統整。	覺察自我的 特質與能力 及其所適合 的方向。	活動二 旅人風華 旅人能力指數 一、活動說明 二、活動進行 （一）接續星球幻遊的概念，說明接下來要探索個人能力的原因，藉此引起學生動機。了解自己嚮往的星球，以及適合與哪類外星人相處之後，若有符合某個星球需求的生產力，就可以在那裡長期居留了！ （二）所以問問自己，從小到大，哪些事情做來輕而易舉？常得師長、家長、朋友稱讚？讓我們	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【生涯 規畫教 育】 涯 J1 了 解生涯 規劃的 意義與 功能。 涯 J3 覺 察自己 的能力

					<p>利用下面的調查表，進一步地探索能力吧！</p> <p>(三) 審視以下的能力項目，回想自己的過往表現，從弱到強，分別給 1-3 分，鼓勵學生以不浮誇、不貶抑自己的態度圈選。</p> <p>(四) 可能會有部分學生對於「會的程度」感到疑惑，建議教師可以鼓勵他們思考「跟人家比較時」，哪項能力通常在前、中、後段班來判斷。</p> <p>(五) 因為這兩頁的文字量較多，部分學生可能對項目的敘述感到困惑，所以建議教師適時穿梭臺下，觀察他們的理解程度並為其解惑。</p> <p>(六) 對應課本頁面表格，將每一題的勾選個數加總在對應類別的欄位中，可以畫正字記號來統計。最後，將每一類型的計分結果排序。</p> <p>三、小結</p> <p>如果我們選擇的工作能具備下面三點：1. 自己有興趣、2. 符合自我的氣質、3. 有這方面的天賦專長，那工作生活就不只是為了餬口飯，還能更加有樂趣、優游其中，不是嗎？所以下一節課，我們即將得知最適合自己的終極夢想星球是哪一個了！</p>		與興趣。	
第十四週 5/10~5/14	主題 四：穿著大學問 單元 二：搭配高手 (第二次段考)	1	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	依據自己身體條件，如體型、臉型、膚色等面向，選擇適合自己的服飾種類或款式。了解服飾搭配基本技巧，能	<p>活動一 身體密碼大搜密</p> <p>◎臉型領型對對碰</p> <p>一、教師引言：挑選服裝時，除了圖案、顏色和款式之外，上衣領型是否適合自己的臉型也是很重要的，選擇適合的領型，不僅能修飾臉型，還能讓你看起來更有精神。請判斷每種臉型適合的領型，並找出適合自己的領型吧。</p> <p>二、教師請學生參考課本內頁上的圖例，並在內頁上畫下每種臉型適合的領型。</p> <p>三、請學生以小隊為單位進行討論與分享。</p>	1. 能蒐集日常生活中服飾搭配資訊，觀察自己服飾選擇的方式。	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 【生涯規劃教

				穿著禮儀。	依照個人需求提出具體服飾搭配修正方法。欣賞不同服飾之特色，並了解服裝在社會中扮演的角色與意義。	四、教師提問並鼓勵學生發表： （一）你是屬於哪種臉型呢？適合你的服裝領型有哪些？ （二）除了利用服裝領型修飾臉型外，你認為還有什麼方法能修飾臉型？ 五、學生自由發表。 六、教師總結與歸納：領型，是指在服裝的整體造型中圍繞在人體脖頸部位的服裝局部造型，對臉型有很好的裝飾性和修飾性。若能根據臉型的特點挑選不同領型的衣服，無論是哪種臉型，都可以達到畫龍點睛的效果喔！	2. 能分析自我條件，透過服飾選搭配規畫，展現自我風格。 3. 能欣賞多元服飾文化之美。	育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
第十四週 5/10~5/14	主題 五：休閒快樂行 單元 一：戶外活動 Let' s go (第二次段考)	1	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。	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。	活動三 一起出發休閒好 一、教師引言 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，今天這堂課各組要就課本第 101 頁，翰寶班出發去小寶山的計畫書做檢視，練習檢查是否符合風險評估與事前準備唷！大家有發現什麼問題可以彼此提問討論～ 二、活動說明 （一）各組討論第 101 頁的計畫書各項目內容是否恰當。有無缺漏、有無符合風險評估。 （二）各隊推派一位同學上臺發表該組意見。 （三）發表組別的下一組別給予回饋。（例如第一組發表完，第二組給回饋） 三、活動進行 （一）各隊討論課本第 101 頁計畫書。	小隊討論、口語評量、風險關係表分析紀錄、小隊戶外休閒規畫及檢視。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J11 學習創傷救護技能。

					5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	(二) 小隊輪流發表意見。 (四) 各隊輪流給回饋。 四、教師叮嚀 每一小隊的方案經過大家的評估，都得到好多回饋，也更知道方案哪邊能夠改善。不要忘記事情風險評估的重要性，讓我們從事戶外休閒活動都能快樂出門，平安回家喔！		
第十四週 5/10~5/14	主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想星球 (第二次段考)	1	2c-IV-2 有效蒐集分析及開發各項資源作出合宜的決定與應用。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 1c-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。	活動三 我的星球密碼 一、活動說明 延續星球幻遊的概念，這是最終章，帶領學生自我探索的興趣、特質、能力進行大統整，也首次大略地介紹何倫馬的生涯組型概念，並歸納出學生所屬的 Holland 密碼！ 二、活動進行 (一) 說明這是最終章的活動，個人終極夢想星球的面紗即將揭開！也大略介紹一下 Holland 提出的生涯興趣組型！ (二) 指導學生將前面課本內容的統計表格中的排序一一填入本活動頁的統整欄位中。 (三) 排序愈高，得分愈高，相同序號給同分。最後，將各類型的得分相加 (A+B+C)，統計在得分欄，名次最高的就是該生最適合的生涯興趣組型。請學生將結果填入右下角的小格中。 建議：教師可以調查各類型的學生分布，除了可以挑戰他們對彼此的刻板印象外，也可以讓他們倆倆分享，並討論接下來的小省思。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 這專屬星球跟你一開始的猜想，有什麼不一樣？還是一樣呢？這趟探索的過程，你有什麼心得	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 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。

					<p>呢？</p> <p>(二) 小結</p> <p>星際祕密星群</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請學生標示出自己的夢幻星球，並請他們研究一下排名第二的星球，第二是否也在附近？</p> <p>(二) 說明以熟悉的數學 XY 軸的二分法 (X 軸是「資料／創意」、Y 軸「人群／事物」)，可以把生涯興趣組型分成四大區。可以參照下面的圖形，了解六大組型彼此間的關係。</p> <p>(三) 請同學勾選下方表格，藉此更認識自己。</p> <p>三、結語</p> <p>根據 Holland 的說法，每個生涯興趣組型都有其相鄰及相對的。相鄰的類型，代表其工作性質或工作環境較接近；相對的類型，其工作性質或工作環境相差較遠，可見得職涯發展是會隨著成熟度而出現區辨性的！</p>			
第十五週 5/17~5/21	主題 四：穿著大學問 單元 二：搭配高手	1	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。	依據自己身體條件，如體型、臉型、膚色等面向，選擇適合自己的服飾種類或款式。了解服飾搭配基本技巧，能依照個人需求提出具體	<p>活動一 身體密碼大搜密</p> <p>◎臉型領型對對碰</p> <p>一、教師引言：挑選服裝時，除了圖案、顏色和款式之外，上衣領型是否適合自己的臉型也是很重要的，選擇適合的領型，不僅能修飾臉型，還能讓你看起來更有精神。請判斷每種臉型適合的領型，並找出適合自己的領型吧。</p> <p>二、教師請學生參考課本內頁上的圖例，並在內頁上畫下每種臉型適合的領型。</p> <p>三、請學生以小隊為單位進行討論與分享。</p> <p>四、教師提問並鼓勵學生發表：</p> <p>(一) 你是屬於哪種臉型呢？適合你的服裝領型</p>	1. 能蒐集日常生活中服飾搭配資訊，觀察自己服飾選擇的方式。 2. 能分析自我	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 【生涯規劃教育】 涯 J11

					<p>服飾搭配修正方法。欣賞不同服飾之特色，並了解服裝在社會中扮演的角色與意義。</p>	<p>有哪些？ (二)除了利用服裝領型修飾臉型外，你認為還有什麼方法能修飾臉型？ 五、學生自由發表。 六、教師總結與歸納：領型，是指在服裝的整體造型中圍繞在人體脖頸部位的服裝局部造型，對臉型有很好的裝飾性和修飾性。若能根據臉型的特點挑選不同領型的衣服，無論是哪種臉型，都可以達到畫龍點睛的效果喔！</p>	<p>條件，透過服飾選搭規畫，展現自我風格。 3.能欣賞多元服飾文化之美。</p>	<p>分析影響個人生涯決定的因素。</p>
<p>第十五週 5/17~5/21</p>	<p>主題 五：休閒快樂行 單元 一：戶外活動 Let's go</p>	1	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>活動三 一起出發休閒好 一、教師引言 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，今天這堂課各組要就課本第 101 頁，翰寶班出發去小寶山的計畫書做檢視，練習檢查是否符合風險評估與事前準備唷！大家有發現什麼問題可以彼此提問討論～ 二、活動說明 (一)各組討論第 101 頁的計畫書各項目內容是否恰當。有無缺漏、有無符合風險評估。 (二)各隊推派一位同學上臺發表該組意見。 (三)發表組別的下一組別給予回饋。(例如第一組發表完，第二組給回饋) 三、活動進行 (一)各隊討論課本第 101 頁計畫書。 (二)小隊輪流發表意見。 (四)各隊輪流給回饋。</p>	<p>小隊討論、口語評量、風險關係表分析紀錄、小隊戶外休閒規畫及檢視。</p>	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

					畫的合宜性。	四、教師叮嚀 每一小隊的方案經過大家的評估，都得到好多回饋，也更知道方案哪邊能夠改善。不要忘記事情風險評估的重要性，讓我們從事戶外休閒活動都能快樂出門，平安回家喔！		
第十五週 5/17~5/21	主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想星球	1	2c-IV-2 有效蒐集分析及開發各項資源作出合宜的決定與應用。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 1c-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。	活動三 我的星球密碼 一、活動說明 延續星球幻遊的概念，這是最終章，帶領學生自我探索的興趣、特質、能力進行大統整，也首次大略地介紹何倫馬的生涯組型概念，並歸納出學生所屬的 Holland 密碼！ 二、活動進行 （一）說明這是最終章的活動，個人終極夢想星球的面紗即將揭開！也大略介紹一下 Holland 提出的生涯興趣組型！ （二）指導學生將前面課本內容的統計表格中的排序一一填入本活動頁的統整欄位中。 （三）排序愈高，得分愈高，相同序號給同分。最後，將各類型的得分相加（A+B+C），統計在得分欄，名次最高的就是該生最適合的生涯興趣組型。請學生將結果填入右下角的小格中。 建議：教師可以調查各類型的學生分布，除了可以挑戰他們對彼此的刻板印象外，也可以讓他們倆倆分享，並討論接下來的小省思。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 這專屬星球跟你一開始的猜想，有什麼不一樣？還是一樣呢？這趟探索的過程，你有什麼心得呢？ （二）小結	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 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。

						<p><u>星際祕密星群</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請學生標示出自己的夢幻星球，並請他們研究一下排名第二的星球，第二是否也在附近？</p> <p>(二) 說明以熟悉的數學 XY 軸的二分法 (X 軸是「資料／創意」、Y 軸「人群／事物」)，可以把生涯興趣組型分成四大區。可以參照下面的圖形，了解六大組型彼此間的關係。</p> <p>(三) 請同學勾選下方表格，藉此更認識自己。</p> <p>三、結語</p> <p>根據 Holland 的說法，每個生涯興趣組型都有其相鄰及相對的。相鄰的類型，代表其工作性質或工作環境較接近；相對的類型，其工作性質或工作環境相差較遠，可見得職涯發展是會隨著成熟度而出現區辨性的！</p>		
第十六週 5/24-5/28	主題 四：穿著大學問 單元 二：搭配高手	1	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。	依據自己身體條件，如體型、臉型、膚色等面向，選擇適合自己的服飾種類或款式。了解服飾搭配基本技巧，能依照個人需求提出具體服飾搭配修正方法。欣	<p><u>活動二 整體造型設計師</u></p> <p>◎小小配件大不同</p> <p>一、教師引言：掌握流行脈動，適當使用飾品配件也可以修飾臉型和身型，讓整體造型更出色！請參考下列圖片，並與小隊伙伴討論不同造型對身體線條的修飾效果，最後請各小隊派一位隊員向全班分享。</p> <p>二、教師請學生參考課本內頁上的圖例，並以小隊為單位進行討論。</p> <p>三、教師請各小隊代表上臺進行分享及說明，教師針對學生說明進行補充。</p> <p>◎重點修飾我最行</p> <p>四、教師引言並鼓勵學生發表：了解基本服飾搭</p>	1. 能蒐集日常生活中服飾搭配資訊，覺察自己服飾選擇的方式。 2. 能分析自我條件，透過服	【多元文化教育】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 多 J4 瞭解不同群體間如何看

					<p>賞不同服飾之特色，並了解服裝在社會中扮演的角色與意義。</p>	<p>配原則後，若能進一步善用重點部位修飾方法，強調局部身型，將會使整體造型搭配加分喔！現在，請你和小隊伙伴討論，幫助下列圖片中的人物選擇較合宜的服飾，並將選擇原因記錄於表格中。</p> <p>五、教師請學生觀察課本內頁上的例子，分組討論圖例中的局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題，並將選擇原因記錄下來。</p> <p>六、教師可依課本內頁上的示例說明修飾方法：</p> <p>（一）我的小短腿好難選衣服，到底哪件褲子比較適合我呢？</p> <p>（二）唉，身為東方人很容易有臀部大的困擾！怎麼辦呢？</p> <p>（三）糟糕，夏天又要到了，我的粗手臂該怎麼隱藏呢？</p> <p>七、請各小隊發表討論結果。</p> <p>八、教師總結各小隊討論內容。</p> <p>九、教師提問並鼓勵學生發表：</p> <p>（一）你還有想到其他利用服飾搭配達到局部修飾體型的方法嗎？</p> <p>（二）你如何將服飾修飾技巧利用在自己平日的穿著打扮上？</p> <p>十、學生自由發表。</p> <p>十一、教師總結與歸納：服飾種類千變萬化，若能針對自己特質，掌握搭配原則，任何身材都能成為後天帥哥美女唷！</p> <p>※小叮嚀：下一次上課，請帶一套自己喜歡的服飾。</p>	<p>飾選搭配規畫，展現自我風格。</p> <p>3.能欣賞多元服飾文化之美。</p>	<p>待彼此的文化。</p> <p>多 J5 瞭解及尊重不同文化的習俗與禁忌。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
第十六週	主題	1	1a-IV-2 展現	輔 Aa-IV-2	1. 蒐集休閒	活動一 休閒是什麼	口語評	【生涯

<p>5/24~5/28</p> <p>五：休閒快樂行 單元二：休閒我最行</p>			<p>自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能在規畫及實行休閒活動計畫</p>	<p>一、教師引言</p> <p>二、以大見小 同學們看到這以下的圖片或開箱圖會想到什麼活動呢？</p> <p>(一) 活動說明：展示休閒活動的相關圖片(如：服裝、器材、場地……)，讓同學猜猜是什麼休閒活動。</p> <p>(二) 活動進行：教師依照其安排順序讓同學可以依個人/小隊來進行搶答。</p> <p>三、休閒猜猜猜</p> <p>(一) 活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下統一大小之空白紙張，請學生填寫完基本資料(答案)及提示後，依序提問。 2. 請學生按照順序把答案寫在紙上，完成後摺成指定大小後放入籤筒。 <p>(二) 活動進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師隨機抽取籤，給予學生所寫的不同提示，請學生猜測對應休閒的同學。 2. 答出相對應休閒名稱，可以斟酌加分。 <p>(三) 活動反思： 請同學想一想：自己和其他人喜歡的休閒有哪裡不同？為什麼會有這樣的差異？</p> <p>四、我最愛休閒 經過一番你問我答後，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？從事休閒活動帶給我們什麼樣的感受？如果要用一個形容詞、一句話或是一項物品來說明的話，那會是什麼呢？為什麼？</p> <p>(一) 活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小隊內分享：請學生將事先收集好的圖片帶上 	<p>量</p>	<p>規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
---	--	--	---------------------------------	---	---	---	----------	--

					中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	<p>臺分享，並用一個形容詞、一句話或是一項物品來說明從事此休閒活動給他／她的感受及原因。</p> <p>2. 先小隊內分享，再邀請學生上臺。</p> <p>(二) 簡短反思及小結</p>		
第十六週 5/24~5/28	<p>主題 六：生涯方程式 單元 一：幻遊夢想星球</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集分析及開發各項資源作出合宜的決定與應用。</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與升學資訊。</p>	<p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>輔 1c-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>了解適配的職業群，並對學群方向做初步認識。</p>	<p>活動四 回到地球</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 對學生說明：幻遊完了自己的終極夢幻星球之後，我們還是要回到地球面對它跟現實生活中的哪些職業相關！</p> <p>(二) 請學生把相對應的職業類群用螢光筆框起來，並用另一色筆將其中感興趣的職業標示出來。</p> <p>(三) 學生思考自己想從事該職業的原因，並找空白處註記下來。</p> <p>(四) 請同職群的學生起立，兩兩自由找組，彼此訪問想從事該職業的原因。</p> <p>(五) 抽籤請同學說出被訪問者的選擇職業及選擇因素。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>對於這些和密碼星球相對應且吸引你的職業，你想進一步了解些什麼呢？</p> <p>(二) 小結</p> <p>職涯起始點</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 對學生說明，上一個活動認識了自己受吸引的職業類群，那這些職業的相關能力，可以由</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

					<p>什麼學業類群來培養呢？</p> <p>(二) 請學生將自己的猜測寫在下面空白表格中，星球代碼可以參考前面的頁次。</p> <p>(三) 提醒學生，這些學業類群與未來國三畢業後的升學抉擇相關！將在九年級的課程中做升學學制的詳細介紹，目前不用心急，只要對這些學業類群的概念有個基本認識即可！</p> <p>(四) 公布答案，由上而下依次是 R. I. A. E. C. S.</p> <p>(五) 教師可以和同學討論答案這樣最合適的原因。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>八年級上學期的生涯試探課程有職人訪談，以及本單元的種種活動，你覺得目前我們探索了生涯金三角的哪幾區塊呢？跟伙伴討論一下吧！</p> <p>(二) 小結</p>			
第十七週 5/31~6/4	主題 四：穿著大學問 單元 二：搭配高手	1	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。	依據自己身體條件，如體型、臉型、膚色等面向，選擇適合自己的服飾種類或款式。了解服飾搭配基本技巧，能依照個人需求提出具體服飾搭配修正方法。欣	<p>活動二 整體造型設計師</p> <p>◎個人形象修練室</p> <p>一、教師引言：當我們了解個人特色，並能透過服飾修飾身型，美化身型後，就能更進一步找到適合自己的服飾，展現個人風格，塑造個人形象。我們喜歡的穿著真的适合自己嗎？最適合自己的裝扮又是什麼樣子？請參考下面圖片，找出個人欣賞的服飾風格！</p> <p>二、教師引導學生思考並鼓勵學生發表：你認為最適合自己的裝扮是什麼樣子？</p> <p>三、教師引導學生參考課本內頁內容，思考個人的喜好，並記錄下來。</p> <p>四、教師提問引導學生思考</p> <p>1. 你對於圖片中所展現的服飾風格認同程度為</p>	1. 能蒐集日常生活中服飾搭配資訊，觀察自己服飾選擇的方式。 2. 能分析自我條件，透過服	【多元文化教育】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 多 J4 瞭解不同群體間如何看

					<p>賞不同服飾之特色，並了解服裝在社會中扮演的角色與意義。</p>	<p>何？</p> <p>2. 這個風格和你平日習慣的服飾搭配有何異同？</p> <p>活動三 世界潮流任我行</p> <p>一、教師引言：「服飾」在日常生活中扮演著不可或缺的角色，不同時空背景、地形氣候、國家特色或生活文化等，皆會影響人們的穿著打扮，進而發展出不同服飾特色。各個國家服飾特色為何？而這些特色背後又引領什麼樣的風潮？就讓我們一探究竟！</p> <p>二、教師引導學生思考</p> <p>1. 請觀察下列服飾圖片，並指出圖片中服飾是哪一個國家的傳統服飾。</p> <p>2. 請小隊伙伴討論各地區服飾特色（如服飾的顏色、線條、質料、款式，地理環境、社會文化影響等），並派一位伙伴上臺分享。</p> <p>三、教師引導學生思考</p> <p>1. 我們還知道哪些具有地方特色的服飾文化嗎？</p> <p>2. 最欣賞哪一個地方的服飾文化？為什麼？</p> <p>3. 這些服飾特色和現代服飾潮流有什麼關聯性呢？地方服飾特色應用在現代服裝中成為流行的例子有哪些？</p> <p>四、教師總結：一個國家的傳統服裝，往往見證了歷史的變遷，凝結了文化的傳承。不同時代、不同民族、不同地域的服飾都有截然不同的表現，透過傳統服飾，我們看見各個民族的生活表現方式，也從中了解多元文化之美；透過傳統服飾，我們從中獵取服裝設計元素，應用於現代流行服飾中，創造更多元的服飾風格或形象。</p>	<p>飾選搭配規畫，展現自我風格。</p> <p>3. 能欣賞多元服飾文化之美。</p>	<p>待彼此的文化。</p> <p>多 J5 瞭解及尊重不同文化的習俗與禁忌。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
第十七週	主題	1	1a-IV-2 展現	輔 Aa-IV-2	1. 蒐集休閒	活動二 休閒新體驗	實作評	【生涯

5/31~6/4	<p>五：休閒快樂行單元</p> <p>二：休閒我最行</p>		<p>自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能在規畫及實行休閒活動計畫</p>	<p>一、教師引言</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 班級確認想要體驗的休閒項目」。</p> <p>(二) 讓學生依照不同種類興趣組成籌備小組，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。</p> <p>(三) 運用腦力激盪法，想出體驗活動需要準備的事物。</p> <p>(四) 將想法整理成休閒體驗計畫書，設計一體驗活動（15~20 分鐘），讓班上同學進行休閒體驗。配合課本內容及參考教冊小隊休閒活動體驗計畫書。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 分組（以班上 28 人為例）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先由班上票選最有興趣的四~五項休閒活動。 2. 同學依照個人心中有興趣程度寫下志願序。 3. 依照第一志願來進行分組。 4. 運用其他志願序調整人數（一組 5~7 人）。 <p>(二) 教師說明活動設計注意事項。</p> <p>(三) 請學生絞盡腦汁的休閒體驗計畫（腦力激盪法發想休閒相關內容）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下空白紙張。 2. 請學生將格子折成 2x2 共 4 格。 3. 每回合給予學生 1 分鐘填寫自己想到有關小組休閒主題的關鍵名詞，但不可以和已經有寫過的重複。 4. 小隊歸納、分類關鍵名詞，討論決定休閒體驗 	<p>量</p> <p>小組休閒計畫書</p> <p>學生行為觀察</p>	<p>規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
----------	---------------------------------	--	---------------------------------	--	---	---	---------------------------------------	---

					中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	的重點內容。 5. 重點內容發展成休閒體驗計畫書，小組討論規畫休閒介紹的說明內容及體驗活動的細節。 四、教師歸納與總結 請依照小組休閒體驗計畫書，備妥器材與相關物品並先在組內嘗試操作，於下次上課時，依修正後計畫書進行體驗活動。		
第十七週 5/31~6/4	主題 六：生涯方程式 單元 二：職線向前	1	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。	輔 Bb-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	習得生涯規畫的正確態度，並規畫個人生涯藍圖。	活動一 職涯心電圖 飛躍前線 一、活動說明 二、活動進行 (一) 向學生說明：有了初步的生涯方向後，接下來藉由以下的活動來體會大步向前的正確態度。 (二) 將全班分成人數相同的三到五組同學，每位同學發下一張 A4 紙，給他們兩分鐘的討論，如何摺出能飛得遠、又堅固的紙飛機。與此同時，教師畫兩條相隔六公尺的平行線，一條為起點線，另一為終點線。 (三) 每組在出發點之前排成一行，在老師一聲令下後，各組的第一棒同時將紙飛機射往終點的方向，當飛機落下時，再從落下的地方撿起繼續拋擲，直到飛機抵達終點，下一棒即接續拋擲的動作，直到整組人員輪流進行完畢。 (四) 最先輪完的那組，即為冠軍，邀請全班為其歡呼！ (五) 邀請各組討論剛剛活動的過程，並自由分享心得。 2. 活動小省思 職涯心電圖	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 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。

					<p>一、活動說明</p> <p>利用名人的故事，來讓學生了解職涯抉擇需要經過很多轉折與適應的過程。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 對學生說明：經歷了剛剛的擲(紙)飛機活動，相信同學已經了解不斷的挫折跟調整，才能到達我們的目的地。應用在我們的職涯也是一樣的概念！利用以下這位名人的故事來加深同學們的理解。</p> <p>(二) 請同學將課本闔上，從名人年紀最小的描述開始唸，請同學仔細聆聽，只要知道答案就可立刻舉手說出名人的名字；若猜錯，教師就接續念下一個階段的資訊，若有學生猜對，就請全班翻開課本，一起來看名人發展史。</p> <p>(三) 這個名人的答案就是：亞洲流行樂壇的天王——周杰倫。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>我的職涯心電圖</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 指導學生參考上一頁的名人範本，完成自己的初步職涯規畫。</p> <p>(二) 先請學生想出職涯的第一個起點，那個起點可以是：第一次被人稱讚某項工作成果；也可以是第一次對職業世界的某項工作特色吸引，心裡升起一個念頭：我以後也要當那種人！</p> <p>(三) 接下來設想最後希望達到的工作成果，作為終點。</p> <p>(四) 填寫完起迄點的描述及定位之後，再填入累積自身能力的必經的過程。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>第十八週 6/7~6/11</p>	<p>主題 四：穿著大學問 單元 三：時尚專欄</p>	<p>1</p>	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 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。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 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。 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。</p>	<p>能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，透過雜誌製作，展現自我風格，且能欣賞不同服飾之美，展現合宜穿著禮儀。</p>	<p>三、活動小省思與小結</p> <p>活動一 時尚教主</p> <p>一、教師引言：對服飾搭配有更多的認識之後，請發揮服裝造型師功力，配合個人喜好，創造自我風格，展現合宜服飾！現在，請與小隊伙伴討論，選定場合，進行服飾搭配，並將討論結果填入下方表格，最後完成一個屬於你們的服飾專欄！</p> <p>二、請學生以課本內頁上的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。</p> <p>三、小隊討論</p> <p>(一) 要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？</p> <p>(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內頁上「服飾搭配主題」表格中。</p> <p>四、教師引言：選定服飾穿著場合之後，請從下面三種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成右頁「我的服飾專欄」。</p> <p>五、教師說明服飾專欄製作方式</p> <p>(一) 方法一：請從衣櫃現有的衣服中挑選一套服飾穿上，並拍攝下來，將照片沖洗或列印出來，並做說明。</p> <p>(二) 方法二：請在「我的服飾專欄」表格中畫一套適合你自己的服飾（註：要貼上自己的大頭照片喔！），並做說明。</p> <p>(三) 方法三：請從報章雜誌、媒體網路等服飾資訊裡，挑選合適的服飾，貼在「我的服飾專欄」表格中，並做說明。</p> <p>(四) 請利用電腦繪圖軟體或手機 APP 設計，並將成果列印下來，貼在「我的服飾專欄」表格</p>	<p>1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p>
--------------------------	---	----------	--	--	--	---	--	---------------------------------------

					<p>中，並做說明。</p> <p>六、教師再次提醒：別忘了，要針對自己特色與個人身型優缺點，做為服飾搭配依據唷！</p> <p>七、教師總結並提醒學生服飾專欄製作注意事項：請於課餘時間準備製作專欄的照片、圖片等素材及相關美工用品，並於下次上課時帶來。</p>			
<p>第十八週 6/7~6/11</p>	<p>主題 五：休閒快樂 行 單元 二：休閒我最 行</p>	1	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、</p>	<p>活動二 休閒新體驗</p> <p>一、教師引言 上次上課大家辛苦規畫體驗活動，現在就讓我們一起來體驗同學們所精心規畫的休閒活動體驗吧！請大家要隨時注意活動安全，依照帶領同學的指示操作。在快樂體驗休閒的同學，也請用開闊的心胸體驗活動，並思考有哪些新發現！</p> <p>二、活動說明 (一) 請學生依序上臺帶領體驗活動。 (二) 如果一組為 15~20 分鐘，需要兩節課完成並進行分享。 (三) 可以先帶學生看課本的提問，讓學生更有方向地留意活動細節。</p> <p>三、活動進行 (一) 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！ 2. 運用 4F 思考法帶領： (1) Fact—請說說看哪些休閒是目前自己較少接觸的活動？ (2) Feeling—活動體驗的當下心情／感受為</p>	<p>學生行為觀察 實作評量 自評互評 高層次 紙筆測驗—學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

					<p>多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。</p> <p>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。</p>	<p>何？</p> <p>(3)Finding—這項活動可以帶給自己什麼新的挑戰與成長？</p> <p>(4)Future—未來會願意多多嘗試哪些新休閒？</p> <p>四、教師總結</p> <p>從體驗的過程中我們可以發現：休閒可以帶給我們不同生活經驗的挑戰，甚至讓我們發覺自己更多的興趣及專長，如果有機會的話，多跨出自己的舒適圈，體驗不同的休閒！</p>		
<p>第十八週 6/7~6/11</p>	<p>主題 六：生涯方程式 單元 二：職線向前</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Bb-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。</p>	<p>認識生涯角色的多樣性，並規畫個人生涯彩虹圖。</p>	<p>活動二 勇闖生涯路</p> <p>撕紙遊戲</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 幫每位學生預備半張 A4 紙，照著活動範例的步驟，指導學生操作。</p> <p>(二) 學生通常能夠剩下的時間是會讓他們驚訝不已的！</p> <p>(三) 對學生提問：一生花在工作上的時間其實沒有想像中多！這些時間足夠自己完成工作準備，自我精進、達到預設工作成就嗎？</p> <p>(四) 請同學拿剩下的紙張，在班上自由移動，找到一位紙條長短差不多的同學，分享為何是這個長度的原因。討論這樣的時間是否有辦法達到上個職涯規畫活動設定的工作成就。</p> <p>(五) 抽籤邀請 3-5 位同學分享剛剛的討論成果。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

						<p>(一) 活動小省思 你覺得在今生有限的工作時間，如果要達到預設的工作成就，需要做什麼努力？</p> <p>(二) 小結</p>		
<p>第十九週 6/14~6/18</p>	<p>主題 四：穿著大學問 單元 三：時尚專欄</p>	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>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。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，透過雜誌製作，展現自我風格，且能欣賞不同服飾之美，展現合宜穿著禮儀。</p>	<p>活動一 時尚教主</p> <p>一、教師引導學生回憶上一節課內容，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，為自己設計一頁服飾專欄吧！</p> <p>二、全班製作「我的服飾專欄」，教師隨堂巡視，適時指導學生。</p> <p>三、教師總結與提醒：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！</p>	<p>1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。</p> <p>2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p>
<p>第十九週 6/14~6/18</p>	<p>主題 五：休閒快樂行 單元 二：休閒我最行</p>	1	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p> <p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的</p>	<p>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</p>	<p>活動二 休閒新體驗</p> <p>一、教師引言 上次上課大家辛苦規畫體驗活動，現在就讓我們一起來體驗同學們所精心規畫的休閒活動體驗吧！請大家要隨時注意活動安全，依照帶領同學的指示操作。在快樂體驗休閒的同學，也請用開闊的心胸體驗活動，並思考有哪些新發現！</p> <p>二、活動說明 (一) 請學生依序上臺帶領體驗活動。</p>	<p>學生行為觀察實作評量自評互評高層次紙筆測驗—學</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				處理。	<p>閒活動經驗。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>(二) 如果一組為 15~20 分鐘，需要兩節課完成並進行分享。</p> <p>(三) 可以先帶學生看課本的提問，讓學生更有方向地留意活動細節。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 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。</p> <p>(二) 活動後反思：</p> <p>1. 體驗完同學們的休閒後，一起來想想有哪些發現！</p> <p>2. 運用 4F 思考法帶領：</p> <p>(1)Fact—請說說看哪些休閒是目前自己較少接觸的活動？</p> <p>(2)Feeling—活動體驗的當下心情／感受為何？</p> <p>(3)Finding—這項活動可以帶給自己什麼新的挑戰與成長？</p> <p>(4)Future—未來會願意多多嘗試哪些新休閒？</p> <p>四、教師總結</p> <p>從體驗的過程中我們可以發現：休閒可以帶給我們不同生活經驗的挑戰，甚至讓我們發覺自己更多的興趣及專長，如果有機會的話，多跨出自己的舒適圈，體驗不同的休閒！</p>	習單	
第十九週 6/14~6/18	主題 六：生涯方程	1	2d-IV-1 運用 創新能力規畫 合宜的活動豐	輔 Bb-IV-1 主動探究問題、高層次	認識生涯角色的多樣性，並規畫	活動二 勇闖生涯路 生涯疊疊樂 一、活動說明	學生自評 學生互	【生涯規畫教育】

<p>式 單元 二：職 線向前</p>			<p>富個人及家庭生活。</p>	<p>思考的培養 與創新能力的運用。</p>	<p>個人生涯彩虹圖。</p>	<p>二、活動進行 (一) 將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的材料，請他們將桌子靠攏在一起，做成堆疊的地基。 (二) 說明活動的主軸就是要說出人一生不同年齡會做的事情(從現在學生 14 歲的故事開始說起)。請他們決定說故事的順序，由第一位放上第一塊積木，代表增加一歲，同時要說出這個年紀會做的事情，按照順序接龍地完成這個人的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來。 (三) 跟學生約定一個遊戲的時間，例如 3 到 5 分鐘，看看哪一組能在時間內，疊出最高的塔，即是冠軍隊伍，接受大家歡呼表揚！ (四) 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故事。 三、活動小省思與小結 生涯彩虹 一、活動說明 二、活動進行 (一) 對學生說明上一活動提出的生涯角色，他們開始的時間跟結束的時間都不一樣，也可能會同時存在一個人生階段，所以要利用生涯彩虹圖來讓我們一覽今生！ (二) 請學生拿出多種不同顏色的各式筆也可以跟同學共用，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。跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年。</p>	<p>評 教師評 量</p>	<p>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。</p>
---------------------------------	--	--	------------------	----------------------------	-----------------	--	------------------------	--

						<p>(三) 邀請完成圖形的學生跟左右同學分享自己繽紛的圖形。</p> <p>(四) 鼓勵學生分享各個角色的延續時間, 並進一步與他們討論每個角色的重要性。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第二十週 6/21~6/25	主題 四：穿著大學問 單元 三：時尚專欄	1	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。 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 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。 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, 透過雜誌製作, 展現自我風格, 且能欣賞不同服飾之美, 展現合宜穿著禮儀。	<p>活動二 Best of you</p> <p>一、教師引言：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? 請在小隊中分享彼此作品, 並選三位你最欣賞的作品給予回饋。</p> <p>二、教師引言：最後, 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? 請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧!</p> <p>三、請各小隊推派一位代表分享小隊心得, 其他學生自由給予回饋。</p> <p>四、教師提問</p> <p>(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?</p> <p>(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?</p> <p>(三) 經過本單元學習後, 你最大的收穫為何? 對你未來服飾搭配有何影響?</p> <p>五、學生自由發表意見。</p> <p>六、教師總結：服飾是日常生活中不可或缺部分, 若能先了解自我喜好, 分析個人需求, 配合合宜的服飾搭配技巧, 將能達到修飾美化身型效果, 進而展現自我風格。</p>	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。 2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。
第二十週 6/21~6/25	主題 五：休閒快樂	1	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力, 接	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能	<p>活動三 休閒之於我</p> <p>一、教師引言</p> <p>在認識多種的休閒活動之後, 翰寶想到一個問</p>	口語評量 學生行	【生涯規畫教育】

<p>行 單元 二：休 閒我最 行</p>			<p>納自我，以促 進個人成長。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能在規畫 及實行休閒 活動計畫 中，發揮自 己的興趣、</p>	<p>題：明明休閒感覺對我們有很多很正向的影響，但是為什麼有些同學在進行休閒活動時，長輩不是支持，而是責備呢？</p> <p>老師舉了小翰和小寶的故事說給翰寶聽，聰明的伙伴們請協助比對兩個同學的案例，分析哪裡可以調整以減少負面影響並讓休閒對我們有更多正向的影響？</p> <p>二、大家來找碴活動進行</p> <p>(一) 給予 1 分鐘的時間，請學生看完小翰及小寶的週末，說明如果是長輩，你會比較支持哪位的休閒呢？為什麼？</p> <p>(二) 請給小寶一些具體的建議，讓他可以更加適當的運用休閒來放鬆身心。</p> <p>三、名人逐夢搜查線</p> <p>(一) 活動說明及進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 各小隊內分享個人蒐集的相關資料。 將分享重點整理成海報。 <ul style="list-style-type: none"> (1)鼎鼎大名。 (2)長大後他的職業／專業、豐功偉業。 (3)小時候他的休閒。 (4)曾遭遇到的挫折，如何去克服。 (5)尋求資源／重要他人的幫助。 (6)我們可以學習、效仿的地方。 各小隊上臺報告。 <p>(二) 學生報告：一組約 1 分鐘。</p> <p>四、想一想——反思</p> <p>除了多方嘗試各種休閒，開拓自己的視野外，未來可以如何深化自己現有的休閒，甚至成為個人的專業發展？</p> <p>五、教師總結</p>	<p>為觀察 分組合 作學習 海報評 量 小隊報 告</p>	<p>涯 J3 覺 察自己 的能力 與興 趣。</p>
---------------------------------------	--	--	--------------------------	--	---	--	--	---

					多元能力，以促進個人成長。	休閒對於現階段的我們比較多是在平時壓力的紓解上，但若進一步發展成自己的專業，也是一個很不錯的方向，但是一旦興趣變成了職業或工作，其實在從事這件事的心情也是會不一樣，可能有責任壓力，就不能像我們先前談論的如此放鬆身心，但如果工作是我們原先喜歡的興趣或是專業，或許也更有助於自己在工作上的表現和動力，這也是我們可以不斷去思考的議題。		
第二十週 6/21~6/25	主題 六：生涯方程式 單元 二：職線向前	1	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。	輔 Bb-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	認識生涯角色的多樣性，並規畫個人生涯彩虹圖。	<p>活動二 勇闖生涯路</p> <p>生涯夢想頁</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 跟學生說明：圖象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天才會要大家帶這些跟未來角色期待相關圖片，把圖片跟工具放在桌上，來進行這個活動。</p> <p>(二) 請學生在帶來的圖片中挑出三張最喜歡的圖片，在活動頁貼好。之後還必須在旁邊加註一句話的圖片說明，那句描述必須是以形容詞加上名詞的結構呈現。例如在俊俏的男模圖片旁邊加註：帥氣多金的伴侶；在酷炫的掀翼跑車旁加註：成功的跨國企業 CEO；在著登山裝微笑登山的長者旁邊加註：快樂健康的銀髮族……。</p> <p>(三) 讓學生自由尋找，兩兩成對來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請學生說出對方的貼圖故事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 看著自己喜歡的圖片，你有什麼感覺？</p> <p>2. 如果試著把這些夢想圖片依照生涯彩虹圖的進</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 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。

						<p>展來排列，他們的順序會是什麼？</p> <p>(二) 小結</p> <p>這個完成的活動頁，同學們可以將他們撕下來，加上厚的背板，張貼在自己的房間觸目所及的地方！它可以提醒自己別忘記生涯的夢想，在你累了、困住的時候，也會鼓舞你再戰的勇氣！別只滿足於「有夢最美」，逐夢更棒，而我們已經跨出踏實的第一步！</p> <p>生涯方程式這個主題的課程到這邊就要結束了，希望這一系列的活動有在各位同學心中種下思考未來的種子呀！</p>		
第二十一週 6/28~6/30	主題 四：穿著大學問 單元 三：時尚專欄 (第三次段考)	1	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>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。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，透過雜誌製作，展現自我風格，且能欣賞不同服飾之美，展現合宜穿著禮儀。</p>	<p>活動二 Best of you</p> <p>一、教師引言：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？請在小隊中分享彼此作品，並選三位你最欣賞的作品給予回饋。</p> <p>二、教師引言：最後，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？請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！</p> <p>三、請各小隊推派一位代表分享小隊心得，其他學生自由給予回饋。</p> <p>四、教師提問</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(三) 經過本單元學習後，你最大的收穫為何？對你未來服飾搭配有何影響？</p> <p>五、學生自由發表意見。</p> <p>六、教師總結：服飾是日常生活中不可或缺部</p>	<p>1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。</p> <p>2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p>

						分，若能先了解自我喜好，分析個人需求，配合合宜的服飾搭配技巧，將能達到修飾美化身型效果，進而展現自我風格。		
第二十一週 6/28-6/30	主題 五：休閒快樂 行 單元 二：休閒我最行（第三次段考）	1	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，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨	<p>活動三 休閒之於我</p> <p>一、教師引言</p> <p>在認識多種的休閒活動之後，翰寶想到一個問題：明明休閒感覺對我們有很多很正向的影響，但是為什麼有些同學在進行休閒活動時，長輩不是支持，而是責備呢？</p> <p>老師舉了小翰和小寶的故事說給翰寶聽，聰明的伙伴們請協助比對兩個同學的案例，分析哪裡可以調整以減少負面影響並讓休閒對我們有更多正向的影響？</p> <p>二、大家來找碴活動進行</p> <p>（一）給予 1 分鐘的時間，請學生看完小翰及小寶的週末，說明如果是長輩，你會比較支持哪位的休閒呢？為什麼？</p> <p>（二）請給小寶一些具體的建議，讓他可以更加適當的運用休閒來放鬆身心。</p> <p>三、名人逐夢搜查線</p> <p>（一）活動說明及進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 各小隊內分享個人蒐集的相關資料。 將分享重點整理成海報。 <ol style="list-style-type: none"> 鼎鼎大名。 長大後他的職業／專業、豐功偉業。 小時候他的休閒。 曾遭遇到的挫折，如何去克服。 尋求資源／重要他人的幫助。 我們可以學習、效仿的地方。 各小隊上臺報告。 	口語評量 學生行為觀察 分組合作學習 海報評量 小隊報告	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					<p>特性。</p> <p>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。</p>	<p>(二) 學生報告：一組約 1 分鐘。</p> <p>四、想一想——反思</p> <p>除了多方嘗試各種休閒，開拓自己的視野外，未來可以如何深化自己現有的休閒，甚至成為個人的專業發展？</p> <p>五、教師總結</p> <p>休閒對於現階段的我們比較多是在平時壓力的紓解上，但若進一步發展成自己的專業，也是一個很不錯的方向，但是一旦興趣變成了職業或工作，其實在從事這件事的心情也是會不一樣，可能有責任壓力，就不能像我們先前談論的如此放鬆身心，但如果工作是我們原先喜歡的興趣或是專業，或許也更有助於自己在工作上的表現和動力，這也是我們可以不斷去思考的議題。</p>		
第二十一週 6/28~6/30	<p>主題 六：生涯方程式 單元 二：職線向前 (第三次段考)</p>	1	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。	輔 Bb-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	<p>認識生涯角色的多樣性，並規畫個人生涯彩虹圖。</p>	<p>活動二 勇闖生涯路</p> <p>生涯夢想頁</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 跟學生說明：圖象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天才會要大家帶這些跟未來角色期待相關圖片，把圖片跟工具放在桌上，來進行這個活動。</p> <p>(二) 請學生在帶來的圖片中挑出三張最喜歡的圖片，在活動頁貼好。之後還必須在旁邊加註一句話的圖片說明，那句描述必須是以形容詞加上名詞的結構呈現。例如在俊俏的男模圖片旁邊加註：帥氣多金的伴侶；在酷炫的掀翼跑車旁加註：成功的跨國企業 CEO；在著登山裝微笑登山的長者旁邊加註：快樂健康的銀髮族……。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

					<p>(三) 讓學生自由尋找，兩兩成對來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請學生說出對方的貼圖故事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none">1. 看著自己喜歡的圖片，你有什麼感覺？2. 如果試著把這些夢想圖片依照生涯彩虹圖的進展來排列，他們的順序會是什麼？ <p>(二) 小結</p> <p>這個完成的活動頁，同學們可以將他們撕下來，加上厚的背板，張貼在自己的房間觸目所及的地方！它可以提醒自己別忘記生涯的夢想，在你累了、困住的時候，也會鼓舞你再戰的勇氣！別只滿足於「有夢最美」，逐夢更棒，而我們已經跨出踏實的第一步！</p> <p>生涯方程式這個主題的課程到這邊就要結束了，希望這一系列的活動有在各位同學心中種下思考未來的種子呀！</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--