

彰化縣縣立鹿港國民中學 110 學年度第一學期八年級綜合領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

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	(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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。				
領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。 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。 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。				
重大議題融入	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 【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。
【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。
【家庭教育】
 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
【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。
【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)	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	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。	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，並記錄。 （二）教師說明 （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）小組討論及分享 三、活動省思 （一）使用這些資源過程的發現 （二）面對同樣的家務工作，每個人家中的分工狀況及使用資源類型有何不同呢？	1. 課堂參與度。 2. 小組分享	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

第一週	主題三 露營練功坊 單元一 可口吃野味	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Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、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。	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。	活動一 友善的野炊 一、我曾經歷／我想像中的戶外炊事 二、戶外炊事與所在環境的關聯 （一）各小隊討論，探索戶外炊事與環境兩者間的關聯性，並將討論結果條列出來。 （二）各小隊向全班分享討論結果。 三、探究戶外炊事共同原則 三、教師總結叮嚀	活動一 1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量（圖像組織）。	【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。
第一週	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。	活動一 情緒觀測站 情緒你我他 一、活動說明 二、活動進行 （一）提問：「甚麼是情緒？」 （二）教師說明 （三）抽情緒卡並思考。 （四）同學思考問題並發表。 三、活動小省思與小結 讀「情」術 一、活動說明 二、活動進行 （一）課本所舉情況思考 （二）學生分享感受 （三）如何覺察他人情緒。 三、活動小省思與小結	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。
第二週	主題一 幸福生活計畫 單元一	1	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢	1. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消	活動二 採集資源田 一、教師引導 培養良好的生活態度，也	1. 課堂參與度。 2. 小組	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃

	發現幸福力		源，做出合宜的決定與運用。	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。	費決策行為的因素。 2. 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。 3. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。	是資源管理的重要事務。 二、活動進行 (一) 教師提問 (二) 學生進行活動，教師可依狀況抽點幾位同學分享看法。 (三) 教師提問 (四) 同學將觀察或訪談與小隊成員分享。 (五) 小隊分享回饋。 三、活動省思	分享及發表。 3. 紙本評量。	個人生活目標。
第二週	主題三 露營練功坊 單元一 可口吃野味	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 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、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。	1. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 2. 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。	活動二 野炊有妙計 一、活動說明 (一) 規劃露營炊事計畫書。 (二) 共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 (三) 各隊分享與建議。 二、活動進行 三、教師總結	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量(炊事計畫書)。	【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。
第二週	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。 二、活動進行 (一) 學生回憶上次課程所學並進行分享。 (二) 學生進行發表。 三、活動小省思與小結 總結覺察情緒的重要性。	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 理性溝通與問題解決。

第三週	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。 2. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 3. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	活動二 採集資源田 一、教師引導： 多元的消費方式思考 二、活動進行 （一）小組成員分享家中支付方式呢？ （二）支付方式的優缺點、潛在機會與威脅。 （三）小組分享成果。 三、活動省思你認為何種方式較適合現階段呢？	1. 課堂參與度。 2. 小組分享及發表。 3. 紙本評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週	主題三 露營練功坊 單元一 可口吃野味	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Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、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。	1. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 2. 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。	活動三 野味上桌囉 一、教師引言&露營炊事實作活動說明 （一）注意時間，完成善後工作才可享受美食。 （二）注意用火狀況。 （三）請注意食材烹煮的份量。 （四）分工合作。 二、露營炊事實作活動	實作評量。	【戶外教育】 戶J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第三週	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	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。	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 二、活動進行 （一）學生分享「晴天雨天」故事。 （二）引導同學思考故事。 （三）各組分享。 （四）學生思考想法與情	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。

				擾與失落經驗的因應。	4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	緒的關聯。 三、活動小省思與小結		
第四週	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。 2. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 3. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	活動二 採集資源田 一、活動進行 （一）教師說明如何使用 WOOPS 討論法。 （二）學生實際操作。 （三）小組將討論結果與全班分享。 二、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 小組分享及發表。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第四週	主題三 露營練功坊 單元一 可口吃野味	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 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、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。	1. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 2. 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。	（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 二、進行露營炊事實作活動 （一）提醒學生炊事的時間。 （二）巡視掌握進度。 （三）提醒學生善後工作再享用料理。 （四）小隊完成所有善後工作，由教師進行檢核。	實作評量。	【戶外教育】 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第四週	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。	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	活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 （一）思考特點歸納並發表。 （二）發表個人面對事件的情緒想法及可能行動。 （三）紀錄三件負面情緒的事件並分享。	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。

				輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	(四) 調整過後的改變。 (五) 過程中的困難。 二、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 (二) 小結		
第五週	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。	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。	活動三 消費踏歩走 一、教師引導 二、活動進行 (一) 學生分享不理性消費的經驗。 (二) 針對不理性消費行為的問題提出因應措施。 (三) 教師引導思考 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 小組分享及發表。 3. 紙本評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第五週	主題三 露營練功坊 單元一 可口吃野味	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 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、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。	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。	活動四 回顧野炊趣 一、教師引言與提問 二、學習活動說明與進行 (一) 小隊找出實作問題與計畫書的修正方式，並記錄。 (二) 請學生運用學習經驗，規畫炊事計畫書。 三、教師總結	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
第五週	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。	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	活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 (一) 同學分享並發表調整想法的成果以影響。 (二) 學生思考情緒表達方式 (三) 學生認識正向表達情緒方法與步驟。	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。

				輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	(四) 分組討論正向表達情緒、紓解情緒的例子 二、活動小省思與小結		
第六週	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。	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。	<u>活動三 消費踏步步走</u> 一、教師引導。 二、活動進行 (一) 活動說明： 1. 小組選擇 2~3 種不同的品牌／消費管道／支付方式。 2. 小組討論購買商品須評估的項目，如價格、售後服務、安全性……。 3. 小組依照所蒐集到的資訊分析優缺點並決策。 (二) 小組進行提案討論。 (三) 小組與全班分享提案的討論結果。 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 小組分享。 3. 紙筆評量。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第六週	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	<u>活動一 露營好幫手——帳篷</u> 一、教師引言： 二、帳篷認識 派一人進行分享。 三、教師小結 四、課程說明： 認識帳篷的零件 (一) 帳篷的零件 (二) 教師說明與統整 (三) 討論 (四) 學生進行回答並記錄	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。

第六週	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。	活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓解便利貼 一、活動說明 二、活動進行 （一）同學分享思想情緒調節方法帶給自己的幫助。 （二）學生討論情緒需要紓解的原因，並分享情緒太滿可能有的影響。 （三）認識紓解情緒方法。 （四）班級交流與分享。 三、活動小省思與小結	完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。	【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。
第七週	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。	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。	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導 二、活動進行 （一）同學思考過往的家庭活動如何被計畫，用了哪些資源呢？ （二）小組討論及分享。 （三）教師說明 （四）學生「與你同行」計畫。 三、活動省思 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。	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第七週	主題三 露營練功坊 單元二 帳篷下的秘密 （第一次段	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	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工	活動二 蒙古包的搭設與拆收方法 一、教師說明搭設帳篷的注意要點 二、教師說明拆收帳篷時	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【戶外教育】

	考)		成分內工作。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	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	需要注意的事項 三、學生實際練習 四、帳篷的保養 五、教師歸納與總結	次紙筆 評量。	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第七週	主題五 心之谷 單元二 生命百寶箱 (第一次段考)	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。	活動一 走過低潮我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 (一) 同學回想擁有的人事物，並思考對自己的重要性。 (二) 教師說明 三、活動小省思與小結 失落現場 一、活動說明 二、活動進行 (一) 學生分享自己的失落經驗。 (二) 定格的相片 (三) 學生上台分享 (四) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。 三、活動小省思與小結	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。	【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。
第八週	主題一 幸福生活計畫 單元二 與你同行	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。	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	活動一 幸福家庭計畫 一、教師引導 二、活動進行 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？	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

					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。	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。		
第八週	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-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工 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	活動二 蒙古包的搭設與拆收方法 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 四、帳篷的保養 五、教師歸納與總結	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。
第八週	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，展現對自己對人的關懷態度。	活動一 走過低潮我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 失落現場 一、活動說明 二、活動進行 (一) 學生分享自己的失落經驗。 (二) 定格的相片 (三) 學生上台分享 (四) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。 (五) 學生上台分享	1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 高端紙筆評量。	【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。

第九週	主題一 幸福生活計畫 單元二 與你同行	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。	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。	三、活動小省思與小結 活動一 幸福家庭計畫 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。 二、活動進行 （一）教師提問 （二）教師說明：學生實 際操作，適度修正你的計 劃目標及執行方式。 （三）將修正計畫與小組 同學分享，並接受回饋。 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？ 四、教師總結	1. 計畫 內容合 宜性及 完整性。 2. 計畫 執行成 果。	【家庭教育】 家 J7 運用家 庭資源，規劃 個人生活目 標。
第九週	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	活動三 搭帳達人 一、引言： 思考該如何讓小隊的搭 帳任務更有效率完成。 二、小隊進行討論 三、小隊實際進行搭帳考 驗 四、教師進行觀察及評量 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。	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。
第九週	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	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。	活動一 走過低潮 走過失落 一、活動說明 二、活動進行 （一）學生回想失落經驗 造成的影響	1. 口頭 分享自 己的失 落經驗。 2. 了解 失落經	【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

			康。		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。	(二) 引導學生思考有何發現。 (三) 學生閱讀課本的新聞事件說明。 (四) 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結	驗所經歷的歷程。	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。
第十週	主題一 幸福生活計畫 單元二 與你同行	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。	1. 能分享個人或家庭的活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭活動。 4. 能執行個人或家庭活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。	<u>活動二 愛的片刻時光</u> 一、教師引導 二、活動進行 (一) 活動說明： 1. 將「幸福家庭計畫」的成果照片或圖畫張貼在牆壁上。 2. 學生參觀照片展示區。 (二) 同學分享自己的「幸福家庭計畫」，參觀同學給予投票與回饋。 三、活動省思	1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十週	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) <u>活動三 搭帳達人</u> 一、引言 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) 小隊問題進行討論，並找出解決方式。 三、團隊及個人效能活動說明 八、教師總結	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。
第十週	主題五 心之谷 單元二	1	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷	<u>活動二 心靈診療室</u> 一、活動說明 反思去統整對心理困擾	1. 能蒐集並分辨心理	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各

	生命百寶箱		素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	驗的因應方法。	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。	者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 （一）教師引言 （二）學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。 （三）進行「讓我們更靠近」體驗活動，透過活動體會心理困擾者的困境。 三、活動小省思與小結	困擾者所需的協助。 2. 學習自助與助人。	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。
第十一週	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、危機因應與克服困境的方法。	1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<u>活動一 危機「食」刻</u> 一、引言 二、食安驚嘆號 （一）教師說明 （二）活動說明 1. 小隊食物曾經發生過什麼的食安事件。 2. 小隊分享。 三、食安危機搜查 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。	<u>活動一</u> 1. 口頭報告。 2. 紙本評量。 <u>活動二</u> 問答與口頭報告	【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。
第十一週	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	<u>活動一 戶外回憶錄</u> 一、教師提問 學生討論露營時，如何降低對環境的影響呢？ 二、環境保護與娛樂分析圖 三、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

					娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。			視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第十一週	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。	活動一 生涯期望值 一、活動說明 二、活動進行 （一）想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 3. 教師歸納學生的答案。 （二）生涯期望塗鴉牆 三、活動小省思與小結 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？	1. 生涯期望塗鴉牆——實作評量。 2. 活動小省思——口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十二週	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、危機因應與克服困境的方法。	1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	活動二 「食」項確認 活動重點：認識食安問題的可能預防機制。 一、引起動機 二、標示會說話 （一）教師提問並說明活動進行方式 （二）小隊分享自己所蒐集到的食品標示進行分析比較。 三、食品添加物 教師針對添加物進行補充說明。	活動一 1. 口頭報告 2. 紙本評量。 活動二 問答與口頭報告。	【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	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野	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	活動二 露營活動心體驗 一、教師說明活動設計要點 二、教師指導小隊設計活	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦

			與環境做合宜的互動。	外生存能力。	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。	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。	3. 高層次紙筆評量。	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) 家人職業樹 (二) 我的訪問札記—實作評量 (1)採訪前的準備： (2)採訪過程的注意事項 三、生活小省思與小結	我的訪問札記—實作評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十三週	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、危機因應與克	1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策	<u>活動二 「食」項確認</u> 一、標章作參考 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) 小隊參考8大面向，列舉出具體做法。 三、活動省思 小隊進行2分鐘自由分	<u>活動一</u> 1. 口頭報告 2. 紙本評量。 <u>活動二</u> 問答與口頭報告。	【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

				服困境的方法。	略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	享，再派代表上台報告。		動來關懷與保護弱勢。
第十三週	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。	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	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。	活動二 家人生涯史 一、教師引言 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 (二) 價值探索與我的生涯價值觀 1. 價值探索 2. 我的生涯價值觀： 三、活動小省思與小結	生涯筆記與我的生涯價值探索—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。
第十四週	主題二 食品新世界 單元一	1	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之	1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品	活動三 「食」在安心 一、引言 面對各種食安危機時，可	書面報告與心得分	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各

	飲食偵查隊 (第二次段考)		境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	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。	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。	以用哪些具體行動來確保自己的飲食健康呢？」 二、食在安心—風險評估 (一) 教師說明 (二) 各小隊進行10分鐘資料分析與研判 (三) 小隊上展示討論成果。 三、食在安心—消費行動 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些加工食品。」	享：發覺飲食危機，評估風險並擬定具體的行動策略。	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	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	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	活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 (二) 幸福生涯規畫藍圖 三、活動小省思與小結	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。

			工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		資訊，探索可能發展方向。			涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十五週	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、危機因應與克服困境的方法。	1. 發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2. 探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3. 分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4. 評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<u>活動三 「食」在安心</u> 一、引言 二、食在安心—風險評估 （一）教師說明參考課本的風險評估流程，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，。 （三）各小隊上展示討論成果。 三、食在安心—消費行動 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些加工食品。」	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	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。	（承上節課） <u>活動三 活動 Show Time</u> 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）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	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。
第十五週	主題六 彩繪生涯 單元一	1	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇	<u>活動二 家人生涯史</u> 一、活動說明 二、活動進行	高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生

	生涯冒險家		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。	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	的影響。 2. 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。 3. 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。	(一) 生涯金三角 (二) 幸福生涯規畫藍圖 三、活動小省思與小結		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。
第十六週	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。	活動一 加工現形 一、加工目的 二、加工迷思 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。 (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，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。	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。	【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。
第十六週	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，經由評估後，選出最喜歡的活動 二、學生針對個人最喜歡的活動提出優缺，進行評估。 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 教師可以分享更多不同的活動，引發學生想參加	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。

第十六週	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。	露營或戶外活動的興趣。 活動一 工作世界 一、活動說明 二、活動進行 （一）學生自由發表個人意見。 （二）討論工作類別及特色？ 工作世界聯想 （一）腦力激盪，寫出越多越好。 （二）分類及分享，藉此評量學生對工作世界的認識程度。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 （二）小結	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。
第十七週	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。	活動一 加工現形 一、加工方法 二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」 三、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。	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。	【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	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	童Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊	1. 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。	活動一 危險何處藏 一、教師引言與提問 二、學習活動說明 （一）小隊分析各種危險	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦

			用最佳處理策略，以保護自己或他人。	急事件的處理。	2. 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。 3. 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。	狀況的發生成因。 (二) 根據危險成因，提出有效的預防方法及應對措施。 (三) 小隊分享討論結果。 (四) 從各隊的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	評量。	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	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。	<u>活動二 職業瀏覽器</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>職業調查報告</u> 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思—高層次紙筆評量 (二) 小結	1. 職業調查報告—實作評量。 2. 高層次紙筆測驗。	【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。
第十八週	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。	<u>活動二 安心自己來</u> 一、教師引言 二、教師說明：觀察比較食譜後上臺報告。 三、安心自己來 教師說明修改食譜的基本要點： (一) 尋找可以取代的器具或更改作法。 (二) 依照家人口味修改食品材料或調味份量。 (三) 發揮創意，讓這道食品更有特色。	<u>活動二</u> 1. 實踐行動。 2. 訪談與書面報告	【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。

第十八週	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. 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。 2. 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。 3. 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。	活動二 化險靠計策 一、教師引言 二、學習活動說明 （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 （二）請選擇事件中1~2個風險，藉由模擬劇的方式呈現小隊預想的結果。 （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。 三、課本新聞案例插圖的故事內容	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。
第十八週	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. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	活動二 職業瀏覽器 一、活動說明 二、活動進行 性別與職業 （一）職場中性別差異，會職業選擇的影響 （二）安排自由播放影片 （三）討論職業的性別少數所帶來的優缺點。 （四）分組上臺報告。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思—高層次紙筆評量 （二）小結	性別與職業—口語評量。	【生涯規劃教育】 涯J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十九週	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	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	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 教師以說明活動規畫書內容要點 二、好味時光—規劃分享 教師請同學上臺分享自	書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」	【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

				認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	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。	己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。	活動規劃報告。	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	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。	(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 (二) 根據討論內容，將之轉化成劇本，小隊進行模擬劇排演。 (三) 各隊發表觀看其他小隊演出後的建議。 二、教師引導省思與總結	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	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. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	活動三 職人素養 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師播放相關影片介紹。 (二) 學生分組討論。 (三) 請學生上台分享。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 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？ (二) 小結	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—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。
第二十週	主題二 食品新世界	1	2d-IV-1 運用創新能力，規	家 Ab-IV-2 飲食的製備	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中	活動三 好味時光 一、好味時光—分享篇1	書面報告、實際	【生命教育】 生 J7 面對並

	單元二 吃出新美味		劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	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。	各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	分享與家人共度的好味時光。 二、好味時光—分享篇2 學生上台分享。 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，並寫在回饋表中。	操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。	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。
第二十週	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 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。 （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。 （三）海報分享。 三、分享活動說明&進行 （一）聆聽該小隊的討論結果，提供回饋。 四、學習活動省思 在日常生活中的哪些情境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？	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。
第二十週	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. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整	活動三 職人素養 一、活動說明 想像自己成為未來世界所需要的職人？設計出屬於自己的職人帳號。 二、活動進行	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職	【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

					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。	我的未來職人臉書— (一)說明與示範職人臉書的製作方法。 (二)相互分享並學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結	人臉書—高層次紙筆評量。	己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二十一週	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。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	活動三 好味時光 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。 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。 三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片中。	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。	【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。
第二十一週	主題四 安康露營去 單元二 風險一把罩 (第三次段考)	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	活動三 生活零風險 一、教師引言 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。 (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。 三、分享活動說明&進行 (一)小隊討論並檢核。 (二)小隊分享。 四、學習活動省思 在日常生活中的哪些情	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。

					因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？		
第二十一週	主題六 彩繪生涯 單元二 職涯萬花筒 (第三次段考)	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，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	活動三 職人素養 一、活動說明 請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書— (一)說明與示範職人臉書的製作方法： (二)欣賞職人臉書作品 請學生到各個臉書作品前欣賞，並票選欣賞的作品。 三、活動小省思與小結	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—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。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣公(私)立國民中學 110 學年度第二學期八年級綜合領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

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	(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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。				
領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、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。				

重大議題融入

【性別平等教育】

性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

【環境教育】

環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

【生命教育】

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康飲食、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

【能源教育】

能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。

能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

【安全教育】

安 J11 學習創傷救護技能。

【防災教育】

防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。

【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。

【生涯規劃教育】

涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。

涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。

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。

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【多元文化教育】

多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。

多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。

【國際教育】

國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

課程架構

教學進度 (週次)	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	準備週	3						
第二週	主題一 食光新主張 單元一 剩食大作戰	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。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動一 此剩食彼一食 一、引起動機 二、活動進行 (一)學生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 (三)教師與全班分享小組搜尋到的資訊。 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 小組報告。	【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。
第二週	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。	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。	1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。 2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。 3. 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	活動一 與自然同在 一、教師引導與說明 二、與自己相伴 (一)活動規則與說明 (二)活動討論接觸自然之美的樂趣何在 三、寶島之美 活動規則與說明： 1. 從老師準備的自然美景圖片中，票選最喜歡的三張照片。 2. 討論內容。	口語評量。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

				童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	策略。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	四、美麗背後 (一)觀察課本頁面，思考環境破壞成因。 (二)教師引導 (三)教師提問。 (四)學生自由分享。 (五)愛的叮嚀：同學可以利用時間蒐集相關資料，以利討論。		
第二週	主題三 性別魔法站 單元一 性別偵探社	1	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。	活動一 性別觀察家 一、活動說明 二、活動進行 (一)性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生經驗分享。 (二)推理時間 1. 引導學生思考。 2. 小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破，將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。 三、活動小省思與小結	1. 口語評量。 2. 紙筆評量。	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。
第三週	主題一 食光新主張 單元一 剩食大作戰	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。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動一 此剩食彼一食 一、教師提問 二、活動進行 (一)教師提問哪些食材或調味料較受歡迎，哪些又容易被放到壞掉？為什麼？ (二)教師引導思考：家中最常出現剩食的角落在哪邊呢？ (三)小隊分享後，上台報告。 (四)教師引導學生思考：	1. 課堂參與度。 2. 小組報告。 3. 紙本評量。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J6 了解世界人口數量增加、糧

						(五) 教師歸納 (六) 教師說明 三、活動省思		食供給與營養的永續議題。
第三週	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。	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。 2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。 3. 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。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	<u>活動二 愛護自然心行動</u> 一、教師引導與說明 二、翰寶日記內容與友善環境分析。 三、發現行動都有著對環境可能隱藏著破壞的危機，如何在「無痕山林」的前提下，進行負責任的品質旅遊。 四、討論內容 五、教師總結	口語評量與資料搜集。	【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第三週	主題三 性別魔法站 單元一 性別偵探社	1	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 2. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	<u>活動二 性別與尊重</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性平勇士 1. 各種名人事例。 2. 學生討論。 (二) 性平大聲說 1. 如何在日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 學生訪談。 3. 學生分組討論。 4. 教師歸納。 5. 寫下性平宣言。 三、活動小省思與小結	紙筆評量。	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。
第四週	主題一 食光新主張	1	3d-IV-2 分析環境與個	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境	1. 了解剩食與環境永續的關係。	<u>活動二 良食的冒險之路</u> 一、教師提問	1. 課堂參與度。	【環境教育】

	單元一 剩食大作戰		人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	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。	二、活動進行 (一) 教師引導生產、運輸、加工端的食物浪費情形： (二) 小隊報告國內外案例。 (三) 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。 三、活動省思	2. 紙本評量。 3. 小組報告。	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。
第四週	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。	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。 2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。 3. 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。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	活動三 無痕山林非廣告 一、教師說明 二、活動說明 三、活動討論 (一) 無痕山林守則，如何運用在哪些戶外活動呢？ (二) 運用到其他戶外活動上的具體行為。 四、戶外活動停看聽：思考在每一個不一樣的情境，怎麼樣才可以做到友善環境呢？ (一) 活動規則。 (二) 各類案例活動討論。 (三) 活動討論	1. 團隊討論與報告。 2. 戲劇表演與討論法。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第四週	主題三 性別魔法站 單元一 性別偵探社	1	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別	活動三 性別平等行動 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別新聞臺 1. 小隊討論：日常生活中哪些行為可能涉及對他人的	小組報告。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻

				輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	騷擾與侵害，甚至霸凌。 2. 教師說明涉及到相關的法律問題。 (二) 性別論壇 1. 教師引言。 2. 學生可參考課本的範例，進行討論。 3. 學生上臺報告。 (三) 性平魔法書 1. 全班共同製作。 2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落。 三、活動小省思與小結		板印象產生的偏見與歧視。
第五週	主題一 食光新主張 單元一 剩食大作戰	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。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動二 良食的冒險之路 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師引導學生思考：食品過了有效日期就不能吃了嗎？ (二) 教師說明 (三) 許多行動計劃來改善剩食問題。會遇到的挑戰有哪些呢？ (四) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導思考 你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針呢？ 三、活動省思	1. 課堂參與度。 2. 小組報告 3. 紙本評量。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
第五週	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。	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣	1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。 2. 能探究人類與生活環境互動的	活動四 許自然一個未來 一、教師引導： 二、學生分享 三、教師說明 四、開放山林五大政策主軸內涵	1. 口頭分享。 2. 紙本評量。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

			展。	賞、維護與保護。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	關係，並學習保護環境的方法。 3. 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。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	五、以無痕山林的七大守則來探討，站在政府機關的立場、環境保育者的立場及登山使用者的立場，分別會有什麼想法及可以的具體行動呢？ 六、教師引導 七、學生分享與討論 八、愛的叮嚀：請大家記錄自己每日所使用的物品及製造的廢棄物。		
第五週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動一 影視作品的公式 一、愛情名偵探 （一）教師引言。 （二）觀看偶像劇、愛情小說與動漫的經驗。 （三）教師說明。 （四）請學生思考在情節中和現實情境不相符之內容並發表。 （五）省思提問。 （七）教師小結。 二、合宜的情感互動 （一）學生思考：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？ （二）學生討論後發表。 （三）省思提問。 （四）教師總結。	口頭分享	【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。
第六週	主題一 食光新主張 單元一 剩食大作戰	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	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的	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	活動二 良食的冒險之路 一、活動進行 （一）檢視自己的飲食習慣 （二）教師引導學生歸納： （三）教師思考：每個國家都需面對「剩下來的食物該	1. 課堂參與度。 2. 小組報告 3. 紙本評量。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、

			展。	理解、參與及省思。	關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	如何處理」的問題。 (四) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導學生思考：你願意做些什麼？請同學與小隊成員分享你的看法。 二、活動省思		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。
第六週	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 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 2. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 3. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	活動一 一天生活 GO 一、教師引導與說明 二、一個人的影響 (一) 活動規則與說明 (二) 活動討論 三、一日之所需 教師說明：「很多東西並不是我們覺得已經丟到垃圾桶或是進行資源回收，就完成了這個物品在地球上的旅程，不同的處理方法，可能產生不一樣的結果，現在讓我們以一天三餐及飲用水來做分析，看看我們每天大約會生產多少垃圾。」 (一) 活動規則與說明。 (二) 活動討論	口語評量。	【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第六週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的	活動二 初探感情路 愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 (一) 猜猜今日課程主題。 (二) 回憶流行歌曲歌詞，並寫下這歌詞背後代表的愛情態度。 (三) 各組輪流分享歌詞背後代表的愛情態度。	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

					性別互動與交往態度。	(四)戀人條件拍賣會並進行搶標。 (五)統計該班最受歡迎的戀人條件，並做解釋！ 三、活動小省思與小結		
第七週	主題一 食光新主張 單元二 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. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動一 綠食思辨之旅 一、教師提問 二、活動進行 (一)小組討論新聞及相關資訊。 (二)教師說明活動進行方式。 (三)小組進行討論。 (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。 三、活動省思	1. 課程參與程度。 2. 口語表達。	【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	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 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 2. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。 3. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐	活動二 無痕生活行動家 一、教師引導 (一)分析班級垃圾及資源回收的組成。 (二)學校的資源回收如何分類？這樣的分類方法，有什麼優缺點？ (三)這些被製造出來的垃圾，最後會怎麼被處理？ (四)自己家裡面的資源回收分類怎麼做呢？做好垃圾分類的好處是什麼？ 四、教師說明 五、使用「焦點討論法」來試著找出解決方法。 八、教師總結	1. 紙本評量	【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

第七週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	方案。 1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。	活動三 愛情不卡關 一、活動說明 二、活動進行 （一）討論戀愛的各個階段會出現的狀況題。 （二）說明遊戲規則。 （三）學生進行紙上闖關活動 （四）因為會用到兩節課的時間，在第一節課結束前，要提醒學生註記一下自己這一組在本節課停留在哪一個關卡！ 三、活動小省思與小結	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第八週	主題一 食光新主張 單元二 惜食大作戰 （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，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動二 盛食行動 1.0 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師說明：請將自己生活中所體驗到的環保飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現。 （二）學生檢視自己的狀況，製作個人的環保飲食圖像。 （三）學生與小隊伙伴分享自己的環保飲食圖像，並與全班分享。 （四）教師引導：生活周遭有哪些飲食環保行為是自己想參與的？ （五）學生計畫流程：確定小組的行動主題→找到核心問題→評估現況→找出資源→擬定行動計畫。 （六）教師引導	1. 課程參與程度。 2. 口語表達。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。	【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。

第八週	主題二：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家 (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。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2. 透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 3. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	三、活動省思 <u>活動三 綠色消費 Let's Go</u> 一、教師引導：「購買物品時，會考慮的因素有哪些呢？」 二、教師引導與說明 三、活動範例與說明 (一) 日常生活中的食、衣、住、行、育、樂方面，哪些行為或習慣，符合綠色消費的原則？ (二) 生活中，有哪些物品與綠色消費有關？ (三) 有哪些地方可以購買到綠色消費的物品？購買這些物品是否方便、容易？ (四) 可能會遇到什麼問題？在什麼樣的狀況下，消費者可能不願意進行綠色消費？為什麼？可以如何解決？ (五) 以綠色消費原則來檢核過去一週的無痕生活行動，還有哪些可以調整的地方呢？ 四、綠色消費 6R3E 說明 五、教師說明：「低汙染、可回收、省資源是綠色產品的重要特色，而綠色消費的幾個原則有……」	1. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成的影響。 2. 將減廢少塑及綠色的理念落實於生活中。	【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第八週	主題三：性別魔法站 單元二：性別協奏曲 (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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價	<u>活動三 愛情不卡關</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師說明這兩節課的主旨是要帶領同學深入討	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的

				與態度，及親密關係的發展歷程。	值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	論戀愛的各個階段會出現的狀況題，先將同學分成4-6組。 (二)教師可於活動前帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予10分鐘的討論時間！ (三)說明遊戲規則。 (四)帶領學生進行紙上闖關活動，教師宜參考學生答題狀況，詳見補充說明內容，在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。 三、活動小省思與小結		發展，以及溝通與衝突處理。
第九週	主題一 食光新主張 單元二 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. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動三 盛食行動 2.0 一、教師確認各小組執行進度與紀錄，安排分享順序。 二、活動進行 (一)教師引導盛食行動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，組員心聲、其他前輩的建議、是否需要其他資源介入。 (二)其他小組給予建議及回饋。 (三)良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。	1. 課程參與程度。 2. 口語表達力。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。	【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。
第九週	主題二 說到做到愛地球 單元二	1	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展	1. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	活動四 環保行動 Let's Go 一、教師引導與說明：請同學分享家中符合綠色消費	1. 了口語分享。 2. 紙本評量。	【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳

	減廢少塑生活家		與行動，促進環境永續發展。	策略的實踐與省思。	2. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。	規範的產品或相關訊息。 二、學生自由分享 三、教師引導與說明 （一）透過 SWOT 分析從消費者、業者、環保團體等不同角色，討論這項政策及實際執行時的優缺點。 （二）避免缺點及威脅，在減量的目標為前提下，我們可以怎麼做呢？ 四、教師引導：我們還可以怎麼做來減少這些一次性用品呢		統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第九週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能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。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。	活動三 愛情不卡關 一、活動說明 二、活動進行 （一）討論戀愛的各個階段會出現的狀況題。 （二）學生小組討論時間。 （三）說明遊戲規則。 （四）帶領學生進行紙上闖關活動。 三、活動小省思與小結	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第十週	主題一 食光新主張 單元二 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. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動三 盛食行動 2.0 一、教師引言 二、活動進行 （一）盛食行動小組分享已執行的計畫成果及記錄。 （二）請同學分享執行盛食行動的心得與看法。 （三）（四）學生票選本屆盛食行動派首獎。	1. 課程參與程度。 2. 口語表達力。 3. 良食計畫內容合宜性及完	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義與原則。 環J6 了解世界人口數量增加、糧

						三、活動省思	整性。	食供給與營養的永續議題。
第十週	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 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	1. 探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 2. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	活動五 Yes, I do 一、有哪些團體致力於環境保護或垃圾減量呢？他們做了哪些事情？ 二、教師引導：兩週的實踐結果檢視 三、學生討論及分享 四、教師說明：「除了我們所說的推廣方法之外，上次課程中的各種環保團體，也常利用團體的力量進行倡議以推廣各類行動，我們也可以匯集眾人之力，小小行動，改變環境喔！」	1. 口語表達。 2. 實踐紀錄。	【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 2. 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。	活動四 分手練習曲 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明，教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （三）各組依順序分享他們整理的分手原因與方式並記錄。 （四）省思提問：「你發現了什麼呢？」 （五）教師小結 二、分手不 NG （一）教師引言 （二）案例探討。 （三）省思提問。 （四）教師小結。	1. 口語表達。 2. 紙本評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第十一週	主題四	1	2c-IV-2 有	家 Ba-IV-2 服	連結前些主題的	活動一 服飾相談室	1. 口語	【環境教

	穿著大學問 單元一 BUY 衣達人		效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象覺察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	一、教師引言 二、教師引導學生發言 三、教師引導學生思考自己常穿搭的服飾有哪些？ 四、小隊分享。 六、教師提問，並鼓勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？ 七、學生自由發表	評量。 2. 小組討論分享。	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。
第十一週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go	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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動一 戶外活動知多少 一、教師引言 大家有沒有聽過或嘗試過哪些戶外休閒呢？ 二、活動說明 （一）每人準備一張休閒活動所需裝備圖。 （二）抽籤輪流上臺秀出圖照。 （三）以組別為單位搶答該項裝備為何種休閒。 （四）回答正確組別加分。 （五）討論活動適合參與的人數及事前準備有哪些。 三、教師總結歸納	1. 口語評量。 2. 小隊播報新聞。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J5 【安全教育】 安J11 【防災教育】 防J6
第十一週	主題三 性別魔法站 單元二 性別協奏曲	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷	1. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 2. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往	活動四 分手練習曲 一、分手 memo （一）教師引言。 （二）分組討論分手的對話方式。 （三）學生上臺角色扮演。 （四）省思提問：分手還有	1. 口語評量。 2. 紙本評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突

				程。	態度。 3. 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。	哪些需要留意之處？ (五) 學生進行分享。 二、我們都要好好過 (一) 教師帶領學生閱讀課本引導學生討論。 (二) 教師小結。 三、情感互動預備計畫		處理。
第十二週	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。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象覺察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	活動二 Which One? 一、教師引導學生思考引導學生思考選擇服飾時的考量為何，會做什麼樣的選擇？ 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。 三、教師提問 四、教師引言 五、學生從消費者模式5W1H 討論個人服飾消費行為與習慣。 六、教師提問	1. 能分享自己選擇服飾的經驗。 2. 能覺察自己的服飾消費行為。	【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。
第十二週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go	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 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. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 2. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 3. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動一 戶外活動知多少 一、教師引言 選一則播報新聞的方式來和全班分享戶外休閒的新聞。 二、活動說明 三、活動進行 (一) 各組隊員分享所查找之戶外休閒新聞。 (二) 隊長進行投票。 (三) 編製與摘要新聞。 (四) 演練與上台播報。 (五) 隊討論戶外休閒的啟發以及危害處理。	1. 口語評量。 2. 小隊播報新聞。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J5 【安全教育】 安 J11 【防災教育】 防 J6

第十二週	主題六 生涯方程式 單元一 追蹤生涯路	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。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	四、教師總結歸納 活動一 未來同學會 一、活動說明 二、活動進行 （一）想像 20 年後的世界，想像未來自己的形象！ （二）學生分享自己的特質 （三）邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十三週	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。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象覺察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服飾消費行為。	活動三 購衣計畫，GO！ 一、教師引導學生思考 檢視自身服飾消費問題，擬定購衣消費計畫！ 二、透過 <u>翰寶與小琳</u> 的網路發問，一起分析購買服飾時，如何依照自己需求，購買適合自己的服飾。 （一）預算有限但又想要有比較好的品質。 （二）網購須注意事項 （三）服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。 三、活動小省思與小結	1. 口語表達。 2. 紙本評量。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第十三週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go	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 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	1. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 2. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。	活動二 風險管理都知道 一、教師引言 二、教師講述何謂風險管理 三、活動說明 （一）學會風險管理步驟後，以課本實例練習。 （二）小隊分享。	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品 J1。 【生命教育】 生 J5。 【安全教

				與緊急事件的處理。	3. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	四、活動進行 五、教師叮嚀		育】 安J11 【防災教育】 防J6
第十三週	主題六 生涯方程式 單元一 追蹤生涯路	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。	輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	<u>活動一 未來同學會</u> 一、教師說明 二、活動進行 （一）未來介紹 （二）分組討論，上臺報告。 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。
第十四週	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。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	<u>活動一 身體密碼大搜密</u> <u>黃金比例好身型</u> 一、教師引言 二、觀察自己身型的優劣勢。 三、活動小省思 四、教師引言： 小隊討論服裝特點對身型的修飾效果，並記錄。 五、「服裝特點大搜密」-小隊討論。 六、小隊上台分享及報告。 七、教師總結。	1. 學生口語表達。 2. 參與討論和度。 3. 紙本評量。	【多元文化教育】 多J4 多J5 【國際教育】 國J4
第十四週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go	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	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	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。	<u>活動二 風險管理都知道</u> 一、教師引言 二、教師講述 依照風險表格，進行分析 三、活動進行 （一）小隊依上次課程所想	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品J1。 【生命教育】 生J5

			動。	安全、風險管理與緊急事件的處理。	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。	出之危害項目，經過討論分析出發生率與影響程度。 (二)在對照課本表格填入風險指數。 (三)進行風險分析，並想出相應策略。 (四)各隊輪流分享所想之相應策略。 四、教師叮嚀		【安全教育】 安J11 【防災教育】 防J6
第十四週	主題六 生涯方程式 單元一 追蹤生涯路	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。	輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動二 解開生涯謎 一、活動說明 二、活動進行 (一)前言：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。 介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念。 (二)分組進行討論三種狀況：無興趣有能力、興趣能力符合、有興趣無能力的應對策略並上台。 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。
第十五週	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，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動一 身體密碼大搜密 重點修飾我最「型」 一、教師引言並鼓勵學生發表 二、分組討論局部身型困擾該如何服飾搭配。 三、小隊發表討論結果 五、教師總結小隊討論內容 六、學生自由發表 臉型領型對對碰 一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖	1. 學生自評。 2. 教師評量。 3. 紙筆分享。	【多元文化教育】 多J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】

						例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、小隊進行討論與分享 四、教師總結與歸納		國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十五週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go (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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動三 一起出發休閒好 一、教師引言 規畫小隊的戶外休閒活動方案以符合學習的風險管理喔！ 二、活動進行 (一)教師先說明課本兩個範例，各組同學去分析課本方案細節，並思考是否符合風險管理原則。 (二)各隊推派同學上臺發表評論。 (三)全班討論評估項目是否妥善。 三、教師叮嚀	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品J1 【生命教育】 生J5 【安全教育】 安J11 【防災教育】 防J6
第十五週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路 (第二次段考)	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動一 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行 (一)分組編故事。 (二)分組競賽。 (三)分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色。 (四)分組上臺報告。 三、活動小省思及結語	學生實作與口頭分享。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第十六週	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	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相	活動一 身體密碼大搜密 重點修飾我最「型」 一、教師引言並鼓勵學生發表 二、分組討論局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達	1. 學生自評。 2. 教師評量。 3. 紙筆分享。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。

				意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	到修飾效果。 三、小隊發表討論結果 四、師生交流分享。 五、教師總結與歸納。 臉型領型對對碰 一、教師引言 二、畫下每種臉型適合的領型。 三、小隊進行討論與分享 四、教師提問鼓勵學生發表 五、教師總結與歸納		多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十六週	主題五 休閒快樂行 單元一 戶外活動 Let' s go	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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。 3. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動三 一起出發休閒好 一、教師引言 檢核小隊戶外休閒活動方案，是否符合學習的風險管理。 二、活動進行 （一）各組同學分析並思考是否符合風險管理原則。 （二）各隊推派同學上臺發表評論。 （三）全班討論評估項目是否妥善。 三、教師叮嚀	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品 J1 【生命教育】 生 J5 【安全教育】 安 J11 【防災教育】 防 J6
第十六週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動一 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行 （一）分組編故事。 （二）分組競賽。 （三）分享生涯角色。 （四）分組上臺報告。 三、活動小省思及結語	學生實作與口頭分享。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概

第十七週	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。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動二 整體造型設計師個人形象修練室 一、教師引言 二、學生思考最適合自己的裝扮，並記錄下來。 三、教師提問引導學生思考 四、小隊班分享。 五、代表上臺分享及說明。 六、教師總結各項風格與特色，引導學生思考適合自己的服飾風格。	1. 學生自評。 2. 教師評量。 3. 紙筆分享。	念。 【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十七週	主題五 休閒快樂行 單元二 休閒我最行	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. 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。 2. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	活動一 我最愛休閒 一、教師引言 二、問題討論 三、我最愛休閒 （一）活動說明 （二）活動進行 1. 教師隨機抽取籤請學生猜測對應的休閒及同學。 2. 答出相對應休閒名稱 （三）活動反思：為什麼會有這樣的差異？ 四、休閒是什麼 （一）活動流程 1. 小隊內分享。 2. 上臺分享。 （二）簡短反思及小結 五、教師總結	口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十七週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動一 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯彩虹圖！ (二) 設計屬於自己的彩虹圖。 (三) 學生相互分享自己的圖形設計！ (四) 上臺分享。 三、活動小省思與小結	1. 學生實作與討論。 2. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第十八週	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。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動三 服飾禮儀任我行 一、教師引言 二、請學生從課本頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明選擇原因。 三、各個場合的服飾禮儀 四、教師引言 你知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？請與同學分享。 五、教師總結	1. 學生自評。 2. 教師評量。 3. 紙筆分享。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十八週	主題五 休閒快樂行 單元二 休閒我最行	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	活動二 認識新休閒 一、教師引言 二、活動說明 (一) 班級確認想要體驗的休閒項目 (二) 腦力激盪法，想出體驗活動需要準備的事物。 (三) 設計休閒體驗計畫書，讓同學進行休閒體驗。 (五) 小組完成後可以交給	1. 實作評量。 2. 小組休閒介紹計畫書。 3. 學生行為觀察。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。	教師檢查，初步審核是否有需要調整的部分(分工、時間安排、活動的)。 三、活動進行 四、教師歸納與總結		
第十八週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動二 生涯過來人 一、活動說明 二、活動進行 (一)生涯會如我們規畫般順利嗎？請他們討論出一個想要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集！ (二)各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事！ 三、活動小省思與小結	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第十九週	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 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	活動一 時尚教主 一、教師引言 進行服飾搭配，完成屬服飾專欄！ 二、討論結果記錄下來。 三、小隊討論 (一)要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？ (二)選定服飾搭配場合之後將結果記錄。 四、教師引言 完成「我的服飾專欄」。 五、教師說明服飾專欄製作方式 六、教師總結並提醒學生服飾專欄製作注意事項	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。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十九週	主題五 休閒快樂行 單元二 休閒我最行	1	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶	1. 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	活動二 認識新休閒 一、教師引言 二、活動說明 (一)請學生依序上臺帶領	1. 學生行為觀察。 2. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力

			我，以促進個人成長。	外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	和他人休閒的差異。 2. 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。 3. 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。	體驗活動。 (二)可以先帶學生看課本休閒心體驗之提問，讓學生更有方向得留意活動細節。 三、活動進行 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。 四、教師總結	評量。 3. 自評互評。 4. 高層次紙筆測驗—學習單。	與興趣。
第十九週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動二 生涯過來人好漢當年勇 一、活動說明 二、活動進行 (一)提醒採訪注意事項。 (二)小組分享。 (三)代表上臺報告。 三、活動小省思 思考他人生涯經驗談，對我的生涯規畫的影響？ 四、小結	1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第二十週	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	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	活動一 時尚教主 一、教師引導學生配合個人的喜好，為自己設計一頁服飾專欄。 二、全班製作「我的服飾專欄」。 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	1. 紙本評量。	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗

			美學於日常生活中，展現美感。			識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！		與禁忌。 【國際教育】 國 J4
第二十週	主題五 休閒快樂行 單元二 休閒我最行	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. 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。 2. 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。	活動二 認識新休閒 一、教師引言 二、活動說明 （一）帶領體驗活動。 （二）。 三、活動進行 上臺體驗活動，並紀錄。 （二）活動後反思： 四、教師總結	1. 學生行為觀察。 2. 實作評量。 3. 自評互評。 4. 高層次紙筆測驗—學習單。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動三 逐夢且踏實 一、活動說明 二、活動進行 （一）引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。 （二）學生說出對方的貼圖故事。 （三）學生瀏覽思考課本頁面的問題，並且算出自己未來生活的單月開銷，以避免學生做不切實際的估價！。 （四）學生彼此分享並討論 三、小結	實作與分享。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第二十一週	主題四 穿著大學問 單元三 時尚專欄（第三次段考）	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	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	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，	活動二 Best of you 一、教師引言： 小隊分享作品。 二、小隊代表上臺分享。 三、教師提問	1. 能利用與服飾搭配相關資源完成	【多元文化教育】 多 J4 了解不同群體間如何看待彼

			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。	飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	展現自我風格與形象。	(一)你覺得哪一位同學的服飾搭配和他所設定的場合最相符？為什麼？ (二)製作過程中的發現與啟發。 (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？ 五、學生自由發表意見 六、教師總結	自己的服飾雜誌製作。 2.能與同學分享完成的服飾雜誌。	此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第二十一週	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. 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。 2. 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。	活動三 休閒之於我 一、教師引言 二、大家來找碴活動進行 (一)活動說明及進行 1. 小隊內分享集資料。 2. 將重點整理成海報。 3. 各小隊上臺報告。 (二)學生報告。 (三)老師針對學生報告內容給予回饋。 四、我的休閒 SWOT 分析 五、教師總結	1. 口語評量。 2. 學生行為觀察。 3. 分組合作學習。 4. 海報評量。 5. 小隊報告。 6. 高層次紙筆測驗。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	主題六 生涯方程式 單元二 勇闖生涯路 (第三次段考)	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動四 再訪金三角 一、活動說明 二、活動進行 (一)帶領學生複習生涯金三角的概念。 (二)學生分組討論分享。 三、小結	討論與口頭評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。