

彰化縣立大村國民中學 112 學年度第一學期七年級綜合領域課程(合科)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。</p> <p>2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。</p> <p>3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。</p> <p>4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。</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-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> <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>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>				

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。
【防災教育】
 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
【家庭教育】
 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

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	主題一當我們童在一起 單元一攜手童行	3	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2	1. 能克服害羞認識較不熟悉的同學，發現彼此的異同，互相了解。 2. 藉由挑戰活動，培養對團隊的認同感，以及伙伴間的默契，增加團隊向心力，培養對團體與自我的認同感，並運用分工的技巧改善團體	單元一：攜手童行 <活動 1>有你真好 一、教師引導與說明 二、我的名片 (一)活動規則與說明： 1. 請製作自己的名片卡，寫下自我介紹的資訊。 2. 找幾個不太熟的同學交換名片，互相介紹後，彼此分享進入國中校園的第一印象。 (二)活動進行： 1. 教師發名片卡，一人五張（數量可視班級人數彈性調整），	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				<p>團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>活動。</p>	<p>每個人的五張名片中，每一張都寫上自己的姓名，並在名片中列出自己認為重要的幾個資訊。</p> <p>2. 鼓勵學生可以在名片上增添想要讓同學們認識的資訊。</p> <p>3. 名片交流站</p> <p>三、拉近彼此的距離</p> <p>四、教師總結歸納</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、撲克找拍檔</p> <p>(一)活動規則與說明</p> <p>(二)活動進行</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔 (續上節)</p> <p>一、同心圓疊紙杯</p> <p>(一)教師引導與說明</p>		
--	--	--	--	-------------------------	------------	---	--	--

						(二)活動規則與說明 (三)活動小省思 (四)教師總結歸納 二、訂定小隊約定及分工 (一)教師引導與說明 (二)活動進行 (三)教師總結歸 ~本節結束~		
第二週	主題一當我們童在一起 單元一攜手童行	3	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、	1. 能克服害羞認識較不熟悉的同學，發現彼此的異同，互相了解。 2. 藉由挑戰活動，培養對團隊的認同感，以及伙伴間的默契，增加團隊向心力，培養對團體與自我的認同感，並運用分工的技巧改善團體活動。	單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、品行兼優就是我 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動進行 二、無生動令計時賽 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 (四)教師總結歸 ~本節結束~ 單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、小隊精神展現 (一)教師引導與說明	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				互動與工作效能的提升。		<p>(二)活動進行</p> <p>1. 小隊進行討論與規畫。</p> <p>2. 各小隊可在設計完小隊歌曲、小隊歡呼的內容後，先提供給教師檢閱，讓教師針對各隊的問題個別給予回饋，再進行實際練習活動。</p> <p>(三)教師總結歸納 ~本節結束~</p> <p>單元一：攜手童行 <活動 3>最佳小隊就是我</p> <p>一、教師引導與說明 二、活動進行 三、活動小省思 ~本節結束~</p>		
第三週	主題一當我們童在一起 單元二遇見·Scout	3	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動	童 Ab-IV-1 國內童軍與青少年活動的認識及參與，以增進生活能力。 童 Aa-IV-2 小隊制度的	讓學生了解童軍發展的重要內涵，並且引導連結至生活實例中，使學生了解童軍與生活是具	<p>單元二：遇見·Scout <活動 1>童軍訓練之路</p> <p>一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 (一)仔細觀看老師提供的 24 張物品圖</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>輔童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。</p> <p>Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>有關聯性的。</p>	<p>片。(只能觀看，不能動筆記錄)</p> <p>(二) 請同學在一分鐘內默記這 24 張物品圖片。</p> <p>(三) 一分鐘後，老師收起物品圖片，將你記得的圖片名稱填寫至表格中。</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>四、記號大祕寶</p> <p>(一) 教師引導與說明</p> <p>(二) 活動進行</p> <p>1. 小隊伙伴根據課本上的各種記號進行討論與分享。</p> <p>2. 教師提供更多不同形式的「追蹤記號」讓學生認識與思考。</p> <p>五、教師總結歸納</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元二：遇見·Scout</p> <p><活動 1>童軍訓練之路(續上節)</p> <p>一、記號大祕寶</p> <p>(一) 教師引導與說</p>	
--	--	--	------------------------------	--	---------------	---	--

明

(二) 活動規則與說明

1. 小隊伙伴們先討論與認識以下記號。
2. 依照老師設置的記號找到任務信件。
3. 完成信中任務返回教室向老師回報。

(三) 活動進行

(四) 活動小省思
二、童軍劇作達人
(15 分鐘)

(一) 教師引導與說明

(二) 活動進行

1. 教師介紹一則童軍相關故事。
2. 同學們閱讀其他相關童軍故事。
3. 小隊討論與分享閱讀的童軍故事。
4. 小隊選出下次上課欲演出之故事，課後與小隊討論腳色分配與其他分工。

(三) 教師總結歸納
~本節結束~

						單元二：遇見・Scout <活動 2>童軍劇作達人 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 1. 閱讀童軍故事，小隊選擇一則故事規畫出劇本並進行分工。 2. 上臺表演出故事內容及其精神。 3. 根據各小隊之演出，給予評分與建議。 三、教師總結歸納 (一) 4F 思考法」 1. 事實(Fact) 2. 感覺(Feel) 3. 發現(Find) 4. 將來(Future) (二)活動小省思 ~本節結束~		
第四週	主題二吾愛吾校 單元一地圖搜查線	3	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 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。	1. 結合社會領域地理科所學與地圖相關知能進行跨科整合。	單元二：地圖搜查線 <活動 1>地圖追追追 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 (一) 活動小省思	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			<p>己或他人。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。</p>	<p>童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>2. 了解地圖上所提供的各類資訊。 3. 能適切選擇合用的地圖，以解決生活上的問題。 4. 能知道各種生活中常見地圖的功能及所提供的訊息（整合知識、技能與態度）。 5. 能根據使用的目的，選擇合用的地圖（情境化、脈絡化學習）。</p>	<p>(二) 總結 ~本節結束~</p> <p>單元二：地圖搜查線 <活動 2>超人指路 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、導航「五」最行在地圖上找到位置之後，就可以利用地圖上的資訊試著規畫路線了！ ~本節結束~</p> <p>單元二：地圖搜查線 <活動 2>超人指路 (續上節) (三) 活動進行 四、教師總結歸納 ~本節結束~</p>	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，</p>
--	--	--	--	---	--	---	---

								學習適當預防與避難行為。
第五週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代	3	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。	單元二：美好的校園時代 <活動 1>校園仙蹤 一、教師引導與說明 (一) 引起動機 (二) 教師說明 二、活動規則與說明 (一) 活動說明 1. 根據校園平面圖的路線，依序進行踏察。 2. 將校園中，有校徽、設置有滅火器的地點標示在校園平面圖上。 3. 將各類校園特色標記在校園平面圖中，並且規畫出各類校園之最（危險、美麗、安心、快樂、補給站……）的路線。 4. 將校園中需改進或需注意的地方，用紅筆標示在地圖上。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由

					<p>3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。</p>	<p>單元二：美好的校園時代</p> <p><活動 1>校園仙蹤 (續上節)</p> <p>(二) 在進行踏查前：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以小隊為單位進行活動不脫隊。 2. 不破壞或移動校園的設施。 3. 不喧嘩吵鬧、遵守秩序不妨礙他人學習。 4. 隨身攜帶活動相關物品，證明在上綜合活動課。 5. 最遲必須在下課鐘響前五分鐘到達最後一站，鐘響後，請以最快的速度回到現在的集合位置。 <p>三、教師總結歸納</p> <p>(一) 問題思考</p> <p>(二) 補充說明</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元二：美好的校園</p>	<p>環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

						時代 <活動 1>校園仙蹤 (續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 ~本節結束~		
第六週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代	3	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出	單元二：美好的校園時代 <活動 1>校園仙蹤 (續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、活動進行(參考) (一) 全校最高的建築物。 (二) 校園有紅、白相間的色系。 (三) 校園新長出的嫩綠芽。 (四) 在草叢間活動的校犬黑妞。 (五) 全校最悅耳的聲音。 (六) 傾聽自然的聲音。 (七) 要仔細聽才能聽到的聲音。	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

				<p>因應策略， 打造更美好的校園。</p> <p>3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。</p>	<p>(八) 校園外救護車的聲響。</p> <p>(九) 全校最軟的東西。</p> <p>(十) 全校最刺而不傷人的東西。</p> <p>(十一) 全校最凹凸不平的是運動場上的草地。</p> <p>(十二) 觀察全校最令人飢腸轆轆的味道時。</p> <p>(十三) 全校最芳香的味道。</p> <p>(十四) 全校最臭的味道在地下室公廁，同時也是最黑暗的角落。</p> <p>(十五) 全校最讓人感到心情愉快的地方是療癒步道。</p> <p>(十六) 全校最讓人感到不舒服的地方。</p> <p>(十七) 全校最讓人感到平靜的地方是輔導處。</p> <p>(十八) 全校最讓人感到安心的地方。</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> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p>
--	--	--	--	---	--	--

						<p>三、教師總結歸納 (一) 教師提問 (二) 活動小省思 (三) 總結 ~本節結束~</p> <p>單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~</p> <p>單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 (續上節) 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~</p>		
第七週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代(第一次段考)	3	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 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗	<p>單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸 一、教師引導與說明 教師可以搭配小隊要做安全標示的物品進</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			<p>己或他人。</p>	<p>生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。</p> <p>2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。</p> <p>3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的</p>	<p>行照片的準備，在小隊回答出該物品時，可以要求學生說出該物品的使用狀況，且教師視情況進行適切的補充。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滅火器 2. 緩降機 3. AED 4. 緊急求救鈴 5. 煙霧偵測器 6. 消防栓 <p>~本節結束~</p> <p>單元二：美好的校園時代</p> <p><活動 3>校園小確幸（續上節）</p> <p>二、活動進行</p> <p>聽完同學的分享後，想一想，對於校園環境中有安全顧慮或美中不足的地方，學校已經做了哪些預防及改善的措施？成效如何？我們還可以為學校做些什麼呢？</p> <p>~本節結束~</p>	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</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> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，</p>
--	--	--	--------------	--------------------------------	---	--	---

					執行它。	<p>單元二：美好的校園時代</p> <p><活動 3>校園小確幸（續上節）</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>~本節結束~</p>		學習適當預防與避難行為。
第八週	主題三國中新時代 單元一班級集合啦	3	<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>1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</p>	<p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效率的提升。</p> <p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p>	透過活動探索國中、國小階段的差異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	<p>單元一：班級集合啦</p> <p><活動 1>國中生會友</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>(一)時光飛逝，一轉眼已經從國小畢業邁入新階段了，誠摯歡迎你進入國中生活。不論國小生活擁有什麼樣的經驗，到了國中就是個嶄新的開始，以下有幾個問題讓我們一同來思考，然後就來打造屬於我們自己的國中生活吧！</p> <p>(二)讓學生左右小聲討論，思考課本頁 38 之問題。</p> <p>二、活動進行</p>	學生自評 教師評量	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

三、打造主題班級
(一)教師引導與說明
(二)活動規則與說明
1. 在座位附近的同學
打招呼問好。
2. 挑選以下材料與同
學進行互動，將所蒐
集的材料記錄下來。
(三)活動進行
(四)活動小省思
~本節結束~

單元一：班級集合啦
<活動 2>國中、國小
不一樣

一、教師引導與說明
認識同學後，你覺得
國中生活和國小有哪
些不同呢？周遭的親
朋好友對你的期待有
什麼不一樣嗎？想一
想，你的國中生活出
現哪些變化？請參考
以下活動說明，和全
班一起體驗「國中國
小不一樣」活動吧！

二、活動進行
(一)教師請學生參考

課本第 40 頁，並同時聆聽教師說明進行方式：

1. 請與座位旁的同學在 6 分鐘內討論出國中、國小差異之處並記錄下來。

2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣，帶領學生練習「國中國小不一樣」活動口訣。

3. 練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。

4. 完成活動後，教師再引導全班回顧活動中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。

(二) 全班依上述順序進行活動。

~本節結束~

單元一：班級集合啦

						<p><活動 2>國中、國小不一樣（續上節）</p> <p>三、不一樣的適應</p> <p>(一)教師引導與說明</p> <p>(二)活動規則與說明</p> <p>1. 與同學討論國中、國小有什麼樣的差異，並進行程度評分。</p> <p>2. 針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。</p> <p>3. 與全班同學一起檢視提出的方式，並將可學習之處記錄下來。</p> <p>(三)學生進行討論與分享。</p> <p>(四)教師引導學生完成課本內容。</p> <p>(三)活動小省思 ~本節結束~</p>		
第九週	主題三國中新時代 單元二師生交流站	3	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會	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. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉	<p>單元二：師生交流站</p> <p><活動 1>校園進行曲</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)教師將各處室題號卡貼在黑板上，</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>度，建立校園歸屬感。</p> <p>2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。</p> <p>3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。</p>	<p>每題分數不同。</p> <p>(二) 教師自行運用抽籤方式，先由一個小隊選題，並唸出題目內容，小隊討論 5 秒鐘，由小隊代表說出答案。</p> <p>(三) 小隊答對，則將題號卡給該小隊；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小隊選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。</p> <p>(四) 最後各小隊將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小隊為優勝。</p> <p>(五) 全班依上述順序進行活動。</p> <p>(六) 活動小省思</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元二：師生交流站</p> <p><活動 2> 校園鮮師</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p>	
--	--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--	---	--

					<p>(一)活動規則與說明</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請每小隊抽 1 張有老師姓名的籤條。2. 教師發下海報紙給各小隊，並請小隊針對抽到的老師開始進行討論。3. 小隊可用各種方式（例如：畫圖、用成語描述老師）形容老師的優點及上課特色（海報上不能寫出老師的姓名），並呈現在海報紙上。4. 各小隊派出 1 位代表上臺分享海報內容，其他小隊猜測是哪一位師長。5. 讓同學最快猜出正確師長的小隊，以及猜出最多正確師長的小隊優勝。6. 教師務必提醒學生須以正面的形容作為提示，不可以用負向的言語形容師長。7. 全班依上述順序進		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>行活動。</p> <p>8. 學生自由發表。</p> <p>※教師可配合各項獎勵活動，增進學生的參與動力。</p> <p>(二)活動小省思</p> <p>三、鮮師專訪</p> <p>(一)教師引導與說明</p> <p>老師在學校生活中，占了重要的一部分，國中和國小老師</p> <p>(二)活動規則與說明</p> <p>1. 全班列出該班任課教師的任教科目及姓名，由教師在黑板上歸納。</p> <p>2. 訪問同一教師的人數最多 6 人。請學生依排數或號碼輪流上臺，在自己想訪問的教師名字下方寫下自己的姓名或號碼。</p> <p>3. 分組完成後，請各小隊進行分工（例如：邀請卡製作、邀請者、訪問者、記錄者、報告者）及討論訪問內容，並寫在</p>	
--	--	--	--	--	--	--

「鮮師專訪紀錄表」
上。

4. 各小隊輪流上臺發表預計代表全班向該科教師發問之內容，並由全班給予回饋。

5. 各小隊進行討論。

6. 教師提醒學生在與老師確定訪問時間後，記得要把握與老師面對面的時間，訪問前應事先做好分工與想好訪問題目，題目宜具體有意義，訪問過程中要注意自己的禮節，讓專訪更順利喔！

(三)活動小省思

~本節結束~

單元二：師生交流站

<活動 2>校園鮮師

(續上節)

貳、活動流程

一、教師引導與說明

二、活動進行

(一)請學生分享，在準備訪問老師的過

						<p>程中，有些什麼心情？並請全班同學先將受訪老師給班上的話全部記錄下來，再與小隊伙伴討論，如何藉由老師的學習小叮嚀讓學習更順暢、生活更順利，並能實踐在自己的生活與學習上，討論完與全班同學分享。</p> <p>(二) 教師引導各小隊輪流分享「鮮師專訪」活動的內容與心得。</p> <p>(三) 各小隊將訪問時老師給全班同學的話說出，並請學生將那些話記錄在「先師專訪紀錄表」中。</p> <p>三、活動小省思 ~本節結束~</p>		
第十週	主題三國中新時代 單元二師生交流站	3	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會	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. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉	<p>單元二：師生交流站 活動三：同舟共濟 一、教師引導與說明 二、活動進行-活動規則與說明 這是一條硫酸河，所</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>度，建立校園歸屬感。</p> <p>2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。</p> <p>3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。</p>	<p>有人要想辦法協力通過，唯一的辦法就是利用手上不怕硫酸的「船板」踩著通過，一旦板子離開身體，沒人拿著或踩著，就會被大鯊魚咬走，只有整組都通過，沒人踩到硫酸河才算過關，過河過程中如果有人不幸跌入河中，即失敗，必須整組重來。</p> <p>1. 小隊派代表領取每人一片船板（巧拼）。</p> <p>2. 與小隊伙伴討論如何通過硫酸河。</p> <p>3. 小隊依照活動規則完成過河任務。</p> <p>4. 小隊分享完成任務的困難及克服的方法。</p> <p>三、教師總結歸納 ~本節結束~</p> <p>單元二：師生交流站 活動三：同舟共濟</p>	
--	--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--	---	--

						<p>(續上節)</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)請各小隊依照小隊訂定的目標，將執行成果記錄在海報紙上。</p> <p>(二)各小隊完成後，上臺分享愛班行動執行的成果，其他小隊給予建議。</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>(一)為了讓班級更好，大家除了在日常生活中實踐自己的愛班行動計畫，也可以參考並實踐其他小隊的行動計畫，相信在我們共同努力之下，我們班級各方面都能夠越來越好！</p> <p>(二)愛班行動不是口號，也不是一、二天的事情，同學要記得持續下去，並落實在自己的生活當中。</p> <p>~本節結束~</p>		
第十一週	主題三國中新時	3	1b-IV-2 運用	輔 Db-IV-1	1. 透過活動	單元三：國中生活達	學生自評	【品德教

	代 單元三國中生活 達人		問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	引導學生思考國中想完成的目標。 2. 透過活動協助學生了解各類學習資源，並了解資源運用的方法。 3. 透過資源分享協助學生運用資源，並予以在日常生活實踐。	人 <活動 1>國中生了沒 一、教師引導與說明 二、活動進行（35 分鐘） （一）教師說明進行方式： 1. 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段可能會面臨哪些議題的挑戰，有人際館、學習館、家庭館、時間館、情緒館、健康館、其他館，教師選擇七個館的桌長。 2. 請小隊輪流到每個咖啡館進行討論（桌長不動）。 3. 小隊依教師時間規定，到各館後，由桌長帶領討論，針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。 4. 小隊分別到各館完成討論後，停留在最後一個館，接下來進	學生互評 教師評量	【 育】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。
--	--------------------	--	--	---	---	---	--------------	--------------------------------------

行全班分享。
5. 請同學思考如果要在國中三年完成這些目標，自己應該要做甚麼準備，並與小隊伙伴分享。

(二) 各小隊進行討論與分享。

(三) 教師提問：
三、教師總結歸納
~本節結束~

單元三：國中生活達人

<活動 2> 國中好好玩

一、教師引導與說明

二、活動進行

(一) 教師說明進行方式：

1. 每一隊派出一名伙伴，擔任下一隊的檢查員。

2. 各小隊依據教師的指示，蒐集指定數量的物品，並盡速繳至檢查員處。

3. 檢查員確認物品數量無誤後，全隊舉手

					<p>表示已完成，依序完成幾輪。</p> <p>4. 由老師計分後，請完成的小隊針對活動所遇到的困難進行討論。</p> <p>5. 教師引導學生思考</p> <p>6. 教師提問</p> <p>7. 教師請學生參考學生課本第 45 頁，並同時聆聽教師說明進行方式：</p> <p>(1) 小學的時候教過生活上有許多豐富的資源可供運用，大家還記得有哪些資源嗎？請學生自由發言，教師將大家提出的內容統整於黑板上。</p> <p>(2) 請學生進一步想一想，這些資源在什麼時候會用到？請學生自由發言。</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>(一) 在我們蒐集並整理各類可用資源後，要知道如何運</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

用，資源才不會是空談，學習並運用自己的資源才能協助自己解決問題，否則別人口中再好、再優質的資源，到了自己手上也形同虛設。

(二) 教師請學生針對課本第 46 頁的範例，找一個自己曾實際運用過的資源體驗，完成學習單，下週帶來與同學分享，學習單內容如下：

1. 我的目標：具體目標。
2. 資源項目：資源名稱。
3. 推薦原因：推薦該資源的理由。
4. 可以運用的時間：該項資源開放時間等規定。
5. 使用資源的注意事項：安全、禮貌等等。
6. 使用留影：可以佐證自己曾經使用過該

項資源。

~本節結束~

單元三：國中生活達人

活動三：實踐我最行

一、教師引導與說明

教師引言

(二) 教師呈現事先找的資源圖片(照片)，逐一展現讓學生猜。

二、活動進行

(一) 看了老師找的資源後，我們接下來就要來看一下同學的資源運用報告了，請同學將自己的資源運用報告交到前面，並同時聆聽教師說明進行方式：

1. 教師將班上同學的資源運用報告編號，並張貼或展現在教室中。

2. 教師發下三種顏色的點點標籤(例如紅、黃、綠)，分別

						<p>代表最有趣、最實用、最特別資源。</p> <p>3. 請學生閱覽同學們的報告後給予點點，將點點貼在老師規定的地方。</p> <p>4. 活動結束，教師統計點點數最多之資源運用報告，並請學生分享。</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 小結</p> <p>~本節結束~</p>		
第十二週	<p>主題四生涯魔法精靈</p> <p>單元一神祕魔法石</p>	3	<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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。</p>	<p>1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。</p> <p>2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。</p> <p>3. 藉由同學</p>	<p>單元一：神祕魔法石</p> <p><活動 1>我的神祕書櫃</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 詢問各小隊討論的結果，將學生分享於小隊中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。</p> <p>(二) 活動小省思</p> <p>~本節結束~</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>

					<p>相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。</p>	<p>單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃（續上節） （三）教師說明，進行步驟： 1 教師引導各小隊以不重複為前提，請小隊準備一項認識自己的方式。 2 教師請各小隊將準備好的資料書寫於小卡中，並在小隊上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。 3 提醒學生蒐集各小隊製作的小卡，並將小卡留存於之後第 88 頁神祕之窗的活動中使用。 三、活動小省思 ~本節結束~</p> <p>單元一：神祕魔法石 <活動 2>拼出我自己 一、教師引導與說明 二、活動進行</p>	
--	--	--	--	--	----------------------------	---	--

						<p>(一) 教師說明活動進行方式：</p> <p>1. 教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。</p> <p>2. 請學生以條列式方式來描述自己，愈多愈好。</p> <p>(二) 學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？</p> <p>(三) 猜出的人要說明原因。</p> <p>(四) 教師提問</p> <p>(五) 教師說明</p> <p>(六) 教師解釋自我概念的三個層面</p> <p>三、教師總結歸納 ~本節結束~</p>		
第十三週	主題四生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石	3	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方	<p>單元一：神祕魔法石</p> <p>活動三：揭開神祕面紗</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>(一) 教師引言</p> <p>(二) 教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格</p>	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

				<p>調適。</p> <p>法來認識自己。</p> <p>2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。</p> <p>3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。</p>	<p>特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。</p> <p>二、活動進行</p> <p>請學生從課本第 60 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元一：神祕魔法石</p> <p>活動三：揭開神祕面紗（續上節）</p> <p>三、同學眼中的我</p> <p>（一）教師引導與說明</p> <p>（二）活動規則與說明</p> <p>1. 參考 56 頁形容詞，給予班上同學回饋。</p> <p>2. 將寫好的回饋小卡送給該位同學。</p> <p>3. 整理好自己的回饋小卡。</p> <p>（三）活動進行</p>	
--	--	--	--	--	--	--

1. 教師發給每位學生 4-6 張小卡，請學生參考課本第 60 頁形容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。
2. 請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。
3. 請學生整理收到的回饋小卡。

(四) 活動小省思
四、教師總結歸納
除了同學給你的小卡，你一定也收過其他人給的卡片或祝福，記得要將這些祝福整理或收藏起來喔！不論別人給的回饋是否和自己原本以為的相符合，皆能增進自我認識，下節課我們將藉此進一步探索自我。

~本節結束~

單元一：神祕魔法石
活動三：揭開神祕面紗（續上節）

一、教師引導與說明

二、活動進行

(一) 教師在黑板上繪製四宮格(如下圖), 並說明「我的周哈里窗」填寫方式:

A 公開我 B 盲目我

C 隱藏我 D 未知我

1. 請學生在白紙上依樣繪製四宮格, 將 1 自己給自己的描述, 以及 2 同學給你的描述, 整理在紙上。
2. 將 1、2 皆有出現的形容詞填寫在 A 區。
3. 將 1 沒有、2 有出現的形容詞填寫在 B 區。
4. 將 1 有、2 沒有出現的形容詞填寫在 C 區。
5. 將 1、2 皆沒有出現, 是自己想要探索開發的特色填寫在 D 區。

						<p>(二) 教師提問</p> <p>(三) 教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 63 頁的說明。</p> <p>(四) 活動小省思</p> <p>三、教師總結歸納</p> <p>四、下節活動預告</p> <p>~本節結束~</p>		
第十四週	<p>主題五：吾愛吾校、主題四生涯魔法精靈</p> <p>單元二生涯水晶球(第二次段考)</p>	3	<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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。</p> <p>2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。</p> <p>3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。</p>	<p>單元二：生涯水晶球</p> <p><活動 1>生涯夢想家</p> <p>一、名人偶像大集合</p> <p>(一) 教師引導與說明</p> <p>(二) 活動進行</p> <p>請各小隊上臺以海報或簡報分享事先準備好的名人偶像成長故事。分享重點包括：</p> <p>1. 該人物成長的環境、求學及工作歷程。</p> <p>2. 哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？</p> <p>3. 他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>

(三) 教師總結歸納
二、夢想大解密
(一) 教師引導與說明
(二) 活動進行
(三) 活動小省思
(四) 教師總結歸納
1. 教師結語
2. 下節活動預告
~本節結束~

單元二：生涯水晶球
<活動 2>我的生涯軌跡
一、教師引導與說明
二、活動進行
三、生涯檔案動手做
(一) 教師引導與說明
(二) 活動進行
四、教師總結歸納
~本節結束~

單元二：生涯水晶球
<活動 2>我的生涯軌跡(續上節)
一、教師引導與說明
二、活動進行

						<p>三、教師總結歸納</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>(二) 總結歸納</p> <p>~本節結束~</p>		
第十五週	<p>主題五衣Q魔法師</p> <p>單元一衣Q養成計畫</p>	3	<p>2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>	<p>家Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。</p>	<p>學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。</p>	<p>單元一：衣Q養成計畫</p> <p><活動1>選衣召喚術</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-選衣召喚術</p> <p>(一) 以小隊為單位，選擇一個情境。可依照課本的情境來分配，或自創其他情境及角色。</p> <p>(二) 請小隊思考，這些人物在此情境時，有哪些特殊需求，需要的衣物特性為何。</p> <p>(三) 請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己或家人會選擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣物。</p> <p>(四) 請小隊討論，</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</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>

除了自己家中會選擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？

(五) 與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。

(六) 小隊報告後，請同學提問，並由小隊或老師補充說明。

(七) 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表：在不同情境時你所選擇的衣物，是否有發現什麼呢？

三、活動小省思與小結

四、教師總結歸納

(一) 教師總結今日上課內容。

(二) 為下一節課要觀察衣物的標示，請學生回家準備一件衣物或布製品。教師可讓學生自行攜帶，亦可以小隊為單位規定攜帶不同情境下會使用到的布製品，或不

同種類的衣物。
~本節結束~
單元一：衣Q養成計畫
〈活動2〉衣料辨認術
-觀察洗標
一、活動說明
二、活動進行
（一）教師引導學生
檢視帶來衣物的吊
牌、洗標：
1. 衣物吊牌或洗標有
哪些資訊？
2. 哪些是政府規定一
定需要標示的事項
呢？
（1）國內產製者，
應標示製造廠商名稱
及地址；其為進口
者，應標示進口廠商
名稱及地址。
（2）尺寸或尺碼。
（3）生產國別（產
品主要製程地之生產
國別）。
（4）纖維成分或填
充物成分。
（5）洗燙處理方

法。

(二) 教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料，將衣料上的洗標資訊抄寫在課本。

~本節結束~

單元一：衣Q養成計畫

<活動 2>衣料辨認術
-衣物材質辨識(續上節)

三、活動說明

你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？你認為是什麼因素讓你有這樣的感覺？請利用各種感官體驗這件衣服，並參考課本的衣Q魔法卡原料、織法、洗標的資訊，和小隊伙伴討論不同織物的材質、織法與特性。

四、活動進行

五、活動小省思與小結

(一) 活動小省思

						(二) 小結 ~本節結束~		
第十六週	主題五衣Q 魔法師 單元二衣物保養	3	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進	單元一：衣Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-認識機能衣物（續上節） 六、活動說明 七、活動進行 （一）教師提問 （二）教師說明 （三）教師引導同學與小隊伙伴分享家中機能性織物種類穿著的時機、穿起來感覺如何，並鼓勵同學分享在網路上搜尋到的機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 一、活動說明，洗衣經驗分享 二、活動進行	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

					<p>自己的衣物管理能力。</p>	<p>三、活動小省思與小結 ~本節結束~</p> <p>單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節)</p> <p>四、活動說明 (一) 教師引導學生分享 (二) 教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。 (三) 以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？ (四) 藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~</p>		
第十七週	主題五衣Q魔法師	3	2c-IV-1 善用各項資源，妥	家 Ba-IV-1 服飾的清	單元二衣物保養	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練	學生自評 學生互評	【環境教育】

	<p>單元二衣物保養</p>		<p>善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>	<p>潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。</p>	<p>1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。</p>	<p>(續上節) 五、活動進行 (一) 教師引導各小隊小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。(二) 小隊搜尋資訊，判別資訊真偽。 (三) 小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練-洗衣四部曲 (續上節) 七、活動說明 (一) 教師說明活動方式: 小組依照洗衣步驟的順序上臺分享或實作該階段的注意事項。</p>	<p>教師評量</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>
--	----------------	--	-------------------------	---	---	--	-------------	-------------------------------------

						八、活動進行-檢查衣物： 九、活動小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 -洗衣四部曲（續上節） 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十一、活動小省思與小結 ~本節結束~		
第十八週	主題五衣Q魔法師 單元二衣物保養	3	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的考驗 一、活動說明 二、活動進行 1. 衣物收納困擾分享 2. 收納妙招大公開 3. 收納改善實作 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養	學生自評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

					度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	<p><活動 2>收納的考驗 (續上節)</p> <p>四、活動說明</p> <p>五、活動進行</p> <p>1. 教師提問</p> <p>2. 改善家裡的衣物收納方式時，你有遇到什麼困難嗎？你是如何怎麼解決的？</p> <p>3. 衣物收納改善成果分享</p> <p>六、活動小省思及小結</p> <p>七、教師總結與歸納 ~本節結束~</p>		
第十九週	<p>主題六料理新鮮人</p> <p>單元一烹調「硬」實力</p> <p>單元二料理起手式</p>	3	<p>2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</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。</p>	<p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>單元一烹調「硬」實力</p> <p>1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。</p> <p>2. 覺察自己的烹調器具使用經驗，</p>	<p>單元一：烹調「硬」實力</p> <p><活動 1>環境探索</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 觀察廚房配置</p> <p>2. 烹飪教室使用守則</p> <p>三、教師總結與歸納 ~本節結束~</p> <p>單元一：烹調「硬」實力</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施備的安全守則。</p> <p>【家庭教</p>

				<p>探索各項烹調器具的用途。</p> <p>單元二料理起手式</p> <p>1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。</p> <p>2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。</p> <p>3. 透過問題解決與範例</p>	<p><活動 2>器具再發現</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>三、教師總結與歸納</p> <p>~本節結束~</p> <p>單元二：料理起手式</p> <p><活動 1>不知不可~烹調步驟的教學</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行-烹調技術探索</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>~本節結束~</p>	<p>育】</p> <p>家 J9 家庭資源與個人生活目標。</p>
--	--	--	--	---	--	---

					觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。			
第二十週	主題六料理新鮮人 單元二料理起手式	3	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 (續上節) 一、活動說明 二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

					可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	單元二：料理起手式 活動三：食材保存術 一、活動說明-食品保存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~		
第二十一週	主題六料理新鮮人 單元三新鮮上菜 (第三次段考)	3	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調實作的執行	單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 <活動 2>展示廚藝 一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考 二、活動進行 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

					情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。	四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 活動三：回顧與檢討 一、活動說明 二、活動進行-意見發表 三、活動小省思 四、教師總結與歸納 ~本節結束~		
--	--	--	--	--	--------------------------------	---	--	--

彰化縣立大村國民中學 112 學年度第二學期七年級綜合領域／科目課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。 2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。 3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。 4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。				
領域核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 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>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU1 尊重生命。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 EJU7 關懷行善。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU8 公平正義。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【生命教育】 生 J13 美感經驗的發現。</p> <p>【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。</p> <p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

【閱讀素養教育】

閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

【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。

【科技教育】

科 J13 展現實作活動中的創新思考能力。

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：學習修練室 單元一：學習探險家	3	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	活動一 能表達學習的意義，發現持續學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 活動二 1. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。 2. 能探索多	活動一 學習啟航 賓果遊戲 一、活動說明 全班同學共同討論「學習的意義」有哪些？教師請學生閱讀課本活動範例，引導學生思考學習的好處，學習到的新知識與技能對生活的幫助等。 二、活動進行 1. 教師請同學自由書寫：學習是為了自己還是別人？或是有其他目的？寫下你想到的學習意義，與伙伴分享。 2. 完成後開始進行賓	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

					<p>元智慧的學習方式，並找到適合自己的多元智慧的學習方式。</p> <p>3. 能依據個人的多元智慧傾向，選擇適合自己的多元智慧的學習方式。</p>	<p>果遊戲，請同學將自己寫在九宮格中的學習意義跟伙伴分享，如果對方也認為這個意義很重要，即在該格內簽名，若簽名連成一線則可回到座位。</p> <p>3. 學生都回到座位後，教師邀請同學輪流說出自己九宮格中的其中一個答案，全班進行討論，邀請學生分享以下問題：</p> <p>(1) 哪些答案可以產生主動學習的動力？哪些只是被動學習的原因？動機不同會有什麼影響？</p> <p>(2) 哪些是大家一致認同的學習意義？哪些學習意義則是在特別的時機會對個人產生幫助？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>該如何提醒自己學習的意義，激勵自己積</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

極學習呢？

學生可能的回答有：

1. 發現學習不僅是在教室內的考試、學習應該是為了自己、學習過程可能有挫折但也會有收穫。
2. 為了學到一技之長可以自食其力賺錢、可以實現夢想。
3. 不只是為了考試，而是為了自己的前途。

學習歷程

一、活動說明

透過賓果遊戲，大家發現學習的重要意義，但是學習知識或技能的過程不是一蹴可幾，從不會到熟練，勢必會經過一段歷程。接下來請各小隊討論在學習歷程中可能會遇到哪些情況。

二、活動進行

1. 請小隊閱讀學習歷程的兩個例子，思考

主角從入門生手到成為熟練高手的過程當中，需要經過哪些步驟呢？兩個主角有什麼共同點？

2. 教師發下全開海報與彩色筆，每組一份，請小隊把答案寫在海報上。完成後，各小隊將海報貼在黑板上，並派代表依序上臺，與全班分享小隊討論的內容。

3. 全班一起歸納，找出學習歷程的關鍵。

4. 自我激勵。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思

1. 每個人學習不同知識或技能，意願有高有低，甚至有時對同一件事喜好也會有所變化，如果變得不喜歡了，該如何提醒自己學習的意義呢？

2. 學習歷程中如果遇到挫折了，又該如何

維持學習動力呢？

(二) 小結

從各種不同的學習過程，希望同學們發現成功的學習需要具備的關鍵因素，持續的學習才能充實自我具備因應未來生活的知識與技能，希望這次討論能讓同學在生活中更了解學習的深度含意。

第一節結束

活動二 多元智慧學習家

冒險旅行團

一、活動說明

教師引導學生進行討論：從小到大你在各方面的學習過程中，其實都已經儲備了面對未來各種挑戰的能力，如果遭遇生活的問題時，可以運用所學來因應處理。

二、活動進行

1. 請學生思考：如果

要前往陌生的地點露營，想一想，課本中的角色可以負擔什麼工作？為什麼？

2. 學生自由發表各個角色可能在露營中擔任的工作，並說明原因。

3. 在團體中的伙伴擁有不同的優勢能力，這樣的團隊可以發揮各種可能性，具有無限潛能，本次單元將讓同學發現自己擁有的優勢能力，也讓大家了解自己在團隊中適合擔任的角色。

多元智慧檢核表

一、活動說明

其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。

二、活動進行

					<ol style="list-style-type: none">1. 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生理解。2. 教師讓學生大致理解多元智慧的意義後，請學生說明自己擁有哪些多元智慧？並準備進行多元才藝秀。3. 請學生填寫課本上的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些。經過檢核之後，請學生找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告。4. 回家作業：請各小隊（或每個人）準備一項多元才藝秀，教導同學一項擅長或有興趣的事，給每個人5分鐘以內的時間報		
--	--	--	--	--	---	--	--

告，並說明這項才藝和哪種多元智慧有關？對未來可能有什麼幫助？
第二節結束

活動二 多元智慧學習家

多元才藝秀

一、活動說明

前一堂課請同學準備才藝秀向大家介紹，這一次請同學們輪流上臺發表。臺下的同學專心觀賞，並且想一想這位同學的專長是屬於什麼樣的多元智慧優勢呢？

二、活動進行

1. 依照班級人數的實際狀況，教師彈性決定上臺報告的人數，當班級人數較多，可以一個小隊共同準備報告一項才藝，當班級人數較少時，可以讓每個同學都輪流上臺報告。教師亦可視

情況讓每個人都準備，並在小隊內與伙伴分享後，派一位代表報告。

2. 才藝秀結束後，教師可以帶領學生回顧同學們都展現了哪些多元智慧？並請學生持續發揮自己的多元智慧。

3. 學生進行完多元才藝秀之後，請學生回想自己在學校活動、家庭活動中，常運用哪些多元智慧，並完成「我的多元智慧」紀錄表後和伙伴分享。

多元智慧學習方式連連看

一、活動說明

經過前面活動找出自己具備的多元智慧後，接下來要讓大家學習運用自己優勢的智慧來學習，開發學習潛能。

						<p>二、活動進行</p> <p>1. 請學生與小隊伙伴一起討論多元智慧的學習方式，推測每個角色屬於何種多元智慧的學習方式，並畫線連連看。</p> <p>2. 教師邀請學生發表討論出的連連看答案，教師可引導學生討論。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>教師鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式，請學生選擇適合自己的學習方式並發表，以此為本活動之評量，並做為下一個活動的預備。</p> <p>第三節結束</p>		
第二週	<p>主題一：學習修煉室</p> <p>單元一：學習探險家</p>	3	<p>1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能</p>	<p>輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。</p> <p>輔 Bb-IV-1</p>	<p>1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影</p>	<p>活動三 學習有妙方</p> <p>學習習慣掃描</p> <p>一、活動說明</p> <p>1. 以前面兩個活動為基礎，本活動進入較為具體的學習現況分</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資</p>

			<p>力。</p> <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>學習方法的運用與調整。</p> <p>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>響。</p> <p>2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。</p> <p>3. 能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。</p>	<p>析與策略運用的階段。</p> <p>2. 活動引導語：升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？依照滿意的程度，最高分為5分，最低分為1分，請大家用手指比出自己的分數。</p> <p>3. 在前兩個活動當中，你是否嘗試了多元智慧的學習方法呢？有時候學習習慣也會影響你的成效喔！接下來檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就以雙手比0的手勢，如果是阻力，則比出X的手勢。</p> <p>2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的</p>	<p>料，解決困難。</p>
--	--	--	---	---	--	--	----------------

學習習慣，可能包括老師舉例的幾種，也可以自行條列出來，勾選出對於自己是阻力或助力，這樣的學習習慣對自己造成了什麼影響，填完表格。

3. 教師可邀請學生分享其中一個自己主動養成的學習習慣以及培養的過程。這樣的習慣對學習表現有什麼正面的效果。

三、活動小省思與小結

請學生討論，經過這樣的分析之後，發現自己有哪些學習習慣，並且評估哪些學習習慣需要改善。下次上課要針對這些感到困擾的學習習慣進行修正。

第一節結束

學習困擾知多少

一、活動說明

好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有哪些學習困擾呢？跟伙伴一起討論出解決方法吧！

二、活動進行

1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小隊先選出一個在考試中遇到的困擾，將問題寫在表格中央，並從中分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小隊伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。
2. 完成表格後，小隊派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。
3. 準備學習錦囊報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小隊針對其中一個困擾並查詢解決方法後介紹給大家，教師

可參考課本學習錦囊的範例、各種查詢資源也可參考課本畫面，並且要有實際嘗試的效果報告向大家說明。

三、活動小省思與小結

找尋學習錦囊的時候請注意需要解決的是何種困擾，解決方法必須有實際運用的例子，並在報告中呈現。

第二節結束

活動三 學習有妙方 學習錦囊

一、活動說明

經過前面的討論，可能發現我們常有些共同的學習困擾，請你查詢網站、書籍，或請教老師、同學、學長姐，針對學習的問題找出解決方法。

二、活動進行

1. 教師將重要的學習

					<p>問題分為以下幾類，請各小隊依照主題查詢相關資訊，進行報告。課本中提供了心智圖的學習錦囊範例，教師可以先說明報告的重點是依據前一節課發現自己問題所在，使用了什麼有效的方法，在課堂中跟同學分享。</p> <p>2. 教師可事先準備平板電腦提供學生上網查詢，或提供相關書籍供學生查閱。</p> <p>(1) 解題策略 (2) 筆記方法 (3) 記憶策略 (4) 線上學習資源介紹 (5) 其他</p> <p>3. 每個小隊約報告 3 分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。</p> <p>各組報告完畢後，請學生票選出其中最有效的錦囊：學習錦囊</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						No. 1。 三、活動小省思與小結 本活動習得的讀書小技巧，下個單元將落實運用，打造自己專屬的學習計畫，向未來目標邁進。 第三節結束		
第三週	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站	3	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	活動一 能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗。 活動二 能依據個人目標與計畫，進行實踐，評估實踐後的效果後，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上遇到的問題。	活動一 靜心學習 一、活動說明 現在請仔細思考，為了更專注學習，我們一起想想如何安排生活中大小事的優先順序，才能達到有效學習的成果呢？ 二、活動進行 1. 教師引導靜心活動步驟如下： (1)閉上眼睛，做幾下深呼吸、放鬆。 (2)想像你來到一個非常舒適且適合安靜思考的地方，這裡很安靜，能讓你保持專注，不受打擾，專注的思考。	活動一 學生自評 教師評量 活動二、三 學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

					<p>活動三</p> <p>能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析個人目標及問題現況，提出可行的計畫，並執行計畫。</p>	<p>(3)開始回想你的國中生活。</p> <p>(4)記得剛進入國中時你設定的目標嗎？進入七年級下學期，為了達到這個目標，你做了哪些努力？</p> <p>(5)到現在為止，你的國中生活有哪些值得珍惜的事？哪些是你最有成就感的事？</p> <p>(6)現在的生活安排中，你花多少時間在這些重要的事情上呢？</p> <p>(7)再深呼吸幾次，放鬆，睜開眼睛，把你所想到事寫下來。</p> <p>2. 學生寫下靜心後想到的可能答案。</p> <p>3. 「個人目標魚骨圖」</p> <p>(1)請學生依照靜心活動後的想法，開始思考「圓滿國中生生活，為將來做好準備」之下，想要達到</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

的目標。同學列出幾個「大目標」，再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，(約1個月左右)可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件。

- 你真的願意把體力與時間投注在這個目標上
- 這個目標與你重視的價值相符
- 這個目標可以實踐
- 這個目標是正向的
- 這個目標能均衡發展

(2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。

(3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生在日常生活中，時時提醒自己去實踐這些目標。找一個適合

安靜思考的環境，靜心思考，今天做了哪些事情與實現這個目標有關。

三、活動小省思與小結

請持續練習靜心，養成每天提醒自己為目標投入時間與精力，接下來的活動會討論你如何運用時間達成目標。

第一節結束

活動二學習高手

一、活動說明

教師引言：經過靜心學習的練習並設定目標後，為了達到預期目標，你該如何善用時間，成為學習高手呢？我們一起來努力吧！

二、活動進行

1. 時間管理大師：

- (1) 影片引導
- (2) 分組討論
- (3) 全班討論

2. 時間規畫好方法：

(1) 引導說明：為了因應突發情況，我們可以學習使用 N 字法則來安排事情的先後順序。教師先在黑板上畫下一個 N 字法則的座標，參考課本中翰寶的範例進行解說。接下來請每個學生在便利貼上寫出一個最近重要的待辦事項，並寫下可能的處理方法，將寫好的便利貼，放在對應的區塊，運用 N 字法則把日常的各項事務進行分類。

(2) 全班討論：完成之後，老師請全班一起討論貼在各區的便利貼有哪些事務，邀請學生說出分類的原則和處理方法。

(3) 填寫紀錄表：學會時間運用後，請選定一個目標，參考前一單元的各種學習方

法，以及靜心學習小目標設定和時間安排方式，填寫「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫的部分，並請一個伙伴見證，在這一週之內進行實踐，下次上課要檢驗大家的實踐成果。

三、活動小省思與小結

(1)活動小省思：經過上述的討論，請學生想一想有什麼收穫？

(2)小結：執行自主學習計畫的時候，請注意本次活動討論的要點，看看對落實計畫有何幫助。

第二節結束

活動三實踐我最行

一、活動說明

教師引言：經過自主學習計畫與實踐，你是否又往目標邁進了

一步呢？學如逆水行舟，不進則退，自主學習的過程需要不斷循環。獨自學習很孤單，有伙伴一起就不困難，大家一起持續前進吧！

※ 教學建議：教師上課前一天需提醒學生攜帶自主學習計畫與實踐紀錄表並完成檢討內容。

二、活動進行

1. 進行自主學習計畫與實踐紀錄表檢討：請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小隊伙伴分享下列問題。

1 過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？

2 待改進的地方是什麼？

3 對於原本設定的目標達到多少？

請各小隊伙伴聽完彼此的分享後，互

相給彼此一張回饋小卡，並票選各組一名「學習高手」作為代表，請學習高手上臺分享。

2. 學習再進化

本單元最後，教師可補充 PDCA 循環觀念，引導學生思考未來可以再努力的行動方案，調整目前的計畫。PDCA 循環說明如下：

此為美國著名的管理學家戴明（Deming）所提出，包括以下五步驟，持續進行能有效提升效率：

(1) 步驟 1：計畫 (Plan)

正所謂謀定而後動，秉持第一次就做對的精神，謹慎的思考該怎麼做！在開始行動之前，做好詳細的規畫。

(2) 步驟 2：執行

						<p>(Do)</p> <p>依據先前制定的規畫，準確的執行各項工作。</p> <p>(3)步驟3：查核 (Check)</p> <p>在執行過程中，必須隨時檢查達成率。倘若發現計畫 (Plan) 和實際執行 (Do) 發生落差時，就該隨時提出改善的辦法。</p> <p>(4)步驟4：行動 (Act)</p> <p>針對第3個步驟查核 (Check) 所提出的改善之道，重新修正做法，正確執行矯正措施，以利未來的工作方向越來越進步。</p> <p>上述的步驟是一個持續循環的動態過程，只要重覆執行步驟1~4，就能持續從錯誤中學習和反省，並且從反省中成長！</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>三、活動小省思與小結</p> <p>請學生將回饋小卡蒐集完畢後，教師可選擇適當的內容張貼公告，讓學生彼此互相勉勵，提醒學生持續運用本主題課程所學，運用自我調整策略，有效增進學習成效。</p> <p>第三節結束</p>		
第四週	<p>主題二：漫步在人際</p> <p>單元一：友誼智多星</p>	3	<p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p>	<p>輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。</p>	<p>活動一</p> <p>透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。</p> <p>活動二</p> <p>1. 透過討論與分享受歡迎與不受欢迎的行為舉止和原因，藉以評估自身行為的恰</p>	<p>活動一 友誼層次寶典</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「在生活中我們擁有家人、師長以及朋友們的陪伴，想一想你會怎麼定義朋友的角色？每個人對於朋友的定義都不相同，你對朋友的定義又是什麼？」</p> <p>教師說明：「在日常生活中，音樂常常扮演著傳達理念的角色，因此我們可以藉由理解音樂背後的意</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</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>

					<p>當性。</p> <p>2. 透過自我觀察生活中與朋友的互動過程，藉以省思自己在人際交往過程中的適切性。</p>	<p>義來體會各種不同情感。其中又以流行歌曲最令我們耳熟能詳，在諸多歌曲中不乏以友誼為主題的作品，就讓我們一起從歌曲中探索朋友的定義吧！」</p> <p>教師於課堂中播放歌曲並讓學生聆聽 1 至 2 首歌曲後，讓學生從歌詞中找出朋友的定義，並與小隊伙伴討論與統整出共同的答案後向全班分享。接著，抽出各小隊友誼造句的籤紙，由小隊先於內部進行 2 至 3 句造句後跟全班進行分享。</p> <p>二、發展活動</p> <p>你好，我的朋友</p> <p>教師提問：「生活中除了要跟家人相處，還會與自己喜歡的人成為朋友，為什麼你喜歡跟這些人成為朋友呢？你欣賞朋友們</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

的哪些部分？」
教師說明：「接下來，請思考並寫下自己與他人成為朋友的原因，以及你欣賞他們哪些地方？填寫完後與小隊伙伴一起分享吧！」

三、活動小省思與小結

（一）活動小省思

1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？
2. 你對目前自己的人際交友狀態的滿意程度如何？若有需改善的地方，你認為該如何改變？

（二）小結

教師總結：「當我們面對不同類型的朋友時，我們也可以思考一下該以何種方式互動較為恰當，例如跟不熟的朋友則不適合輕易開玩笑，可能會造成彼此的誤會；心

事或秘密適合跟好朋友說，因為好朋友通常較值得信賴。」
第一節結束

活動二 人際增強秘笈

一、引起動機

教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些特質吸引你的注意？」

二、發展活動

教師發給每人 3-5 張便利貼，讓學生分別在每張便利貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分別貼在黑板（或海報紙）上。待所有人寫完並貼完後，教師協助學生進行統整與歸納全班喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並讓學生將歸納出的結果填寫於課本上以利自評，自評後請伙伴進行他

評的勾選，並討論他評帶來的影響或改進方式。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思

1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行為？
2. 請選擇嘗試一件你目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止，並於下次上課時與小隊伙伴分享你嘗試後的結果與感想。

(二) 小結

教師總結：「透過今天的課程，我們了解受歡迎的人擁有哪些良好的行為舉止，只要我們努力讓自己擁有這些特質，以後就可能擁有好人緣，然而，要改變一個習慣不是一件容易的事情，因此我們需要進行一段時間的練習並檢核實行的成效與困

境後，才有可能讓我們的習慣更加得宜，且增進自我的人際關係。因此，下次上課時，我們會請大家先分享『自己想要改進的習慣』在一週練習後的成效與心得，接著我們將會深入思考，該用哪些方法來維持好人緣及人際關係。」

第二節結束

活動三 我的友誼存摺

一、引起動機

教師提問：「上次我們討論到大家喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並請大家運用一週的時間進行練習『目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止』，請各小隊伙伴彼此分享。之後各小隊派1至2位同學發表在嘗試後的結果與

感想。」

二、發展活動

1. 教師提問：「你知道友誼是需要經營的嗎？就像儲蓄金錢的概念一樣。想一想，假設你有一本友誼存摺，你會經常存款還是扣款呢？請寫下你和朋友之間發生過的事，並將該事件歸類為友誼存摺中的存款或扣款，再進行勾選。」

2. 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，思考原因為何？與小隊伙伴互相分享自己的友誼存摺狀態，並共同討論有哪些方法可以增加友誼存摺中的存款數值，各小隊派1至2位代表向全班進行分享。

三、活動小結

教師總結：「透過今天的課程，我們看到

						了自己與他人對待朋友的不同方式，也討論出經營友誼的適當方法。下次上課，我們會將交友的方式從現實轉向虛擬的網路世界中，大家一起討論不同交友模式的優缺點與注意事項。」 第三節結束		
第五週	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星、單元二：人際百寶箱	3	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	單元一 活動三 透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。 單元二 活動二 1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通	單元一 活動四 揭開網路面紗 交友達人 一、引起動機 教師提問：「你通常會從哪些地方認識新朋友？你知道有哪些管道可以認識新朋友？除了從現實生活中認識的朋友之外，你會藉由網路來交朋友嗎？」隨著網路的快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式，現在就讓我們一起來討論網路交友時應該注意的事	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

					<p>方式。</p> <p>2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。</p>	<p>項。</p> <p>二、發展活動</p> <p>教師提問：「想一想，如果要從網路認識新朋友，你會如何決定要公開哪些個人資料呢？現在我們要參加交友達人網站的活動，註冊成為會員，並藉由這種方式來認識新朋友。」</p> <p>教師說明：「請參考課本第 29 頁並勾選、填寫個人願意公開的基本資料與項目（不公開的項目不用填寫），寫完後將自己的真實姓名寫在學習單背面後，把學習單用吸鐵貼在黑板上（蓋住真實姓名），讓全班同學觀看，待全班同學皆將資料貼於黑板後，每個人手中會有三張貼紙，請在你想認識的三位網友的資料上貼上貼紙，最後會進行票選</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

活動，並公布你想認識的人是誰。」

教師說明：「透過交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小隊伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」先由各小隊派1至2位代表向全班進行分享。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思
想一想，網路交友可能帶來的風險是什麼？有哪些該注意的細節？

(二) 小結
網路交友是一種拓展自我視野的管道與方式，然而若使用不當，則可能導致不良的影響，造成一輩子的陰影或傷害，因此，在使用這項工具時，我們必須保持良善且懂得自我保護，

才能避免遺憾。

第一節結束

活動五 網路社會線

一、引起動機

教師引言：「想一想，網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢？」

教師播放影片：公視主題之夜 9/19 《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》

影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？在這件事件中，出現了哪些網路問題呢？」

二、發展活動

教師提問：「想一想，你在網路交友的過程中還可能遇到哪些問題呢？請你判斷各種網路情境，並試著將問題分類及討論出解決的方法。」待學生討論結束後，請

各小隊派 1 至 2 人上
臺分享答案與因應策
略。

三、活動小省思與小 結

(一) 活動小省思
請思考並回想自己曾
經參與網路交友的經
驗及發生過哪些問
題？你有想到哪些解
決的方法嗎？

(二) 小結
兒童福利聯盟文教基
金會表示有 85.8%
(2018 年資料) 的
學生曾透過網路認識
網友，進一步分析發
現有一成的使用者註
冊時不會隱藏個資，
不僅透露社群帳號、
真實姓名，甚至有兒
少告訴網友自家住
址。還有網友會對交
友平臺上的兒少提出
不當要求，包括情侶
交往、單獨外出、提
供裸照等，甚至有人
會詢價援交。因此，

透過這堂課程希望提醒各位同學在結交網友時應懂得保護自己，避免發生危險與遺憾。

第二節結束

單元二

活動一 專注傾聽

一、引起動機

教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解對方的想法與感受，然而很多時候受到溝通方式不良的影響，常導致誤會與歧見的發生，想一想，你曾經遇到過哪些溝通不良的情況？你會如何處理？」

二、發展活動

教師說明：「請兩位伙伴一組（如果有學生落單，則改以三人一組，或由教師加入），每人有兩張紙，一位伙伴先閉上眼睛，另一位伙伴在

紙上畫出由 5 個幾何圖形組成的圖案。繪圖完成後，請伙伴睜開眼睛，繪圖者以單純口述的方式，請搭檔的伙伴按照說明畫出圖案，完成後比對兩人的圖片，觀察有哪些差異。接者兩人交換角色，按照上述流程再進行一次活動。」

教師提問：「除了言語說明外，還有哪些方式可以進行溝通？」

教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？你認為當時被誤解的原因是什麼？如果我們有良好的溝通能力，可以降低被誤解的機率嗎？」請跟小隊伙伴一同進行討論，並派出代表分享結論。

三、活動小省思與小結

						<p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 想一想，學會良好的溝通方式有哪些重要性？</p> <p>2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結：「我們從今天的活動中體會了溝通的重要性，在接下來的課程中，我們就要來探討在溝通中很重要的幾個要素—專注傾聽、我訊息、三明治溝通法。」</p> <p>第三節結束</p>		
第六週	<p>主題二：漫步在人際</p> <p>單元二：人際百寶箱</p>	3	<p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p>	<p>輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。</p>	<p>活動二</p> <p>透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。</p>	<p>活動二 學習表達</p> <p>認識「我訊息」</p> <p>一、教師提問</p> <p>教師說明「我訊息」三步驟。</p> <p>二、「我訊息」練習活動</p> <p>教師說明：課本的圖片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</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>

					<p>活動三 透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。</p>	<p>要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色對話框中。教師請各小隊思考並討論課本的對話內容，再與全班同學分享。 教師引導學生思考：「你發現運用『我訊息』和『直接指出對方錯誤』，這二種溝通方式有何差異？為什麼？」</p> <p>三、小結 第一節結束</p> <p>三明治說話法 一、引起動機與課程回顧</p> <p>教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。

二、活動進行

教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方處境的了解，再表達自己的想法，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」

三明治說話法的定義為肯定與了解、說出事實、結論與做法。請各小隊以 10 分鐘

時間進行討論，將課本第 35 頁（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第 36 頁的對話框中，討論結束後，請各小隊以 5 分鐘時間上臺進行分享。

三、活動小省思與小結

（一）活動小省思

1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？
2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還知道哪些溝通表達的技巧嗎？

（二）小結

教師總結：「一般人在被批評時，自我防禦的心情很容易升起，聆聽他人言語的心就會逐漸封閉，並

自衛性的開始反駁，而先肯定與了解對方的想法後，再說出自己的看法與建議，會比較容易讓人所接受。因此，善用三明治說話法能幫助我們在溝通上更加順利！」
第二節結束

活動三 人際小劇場

一、引起動機

教師說明：「上次我們討論到生活中令人感到困擾的溝通情境，請運用我訊息或三明治說話法來進行溝通，運用一週的時間進行練習，請各小隊伙伴彼此分享實際執行後的成果（對方給予的回應）。」

教師說明：「人際互動中的意見分歧，甚至是衝突，常常源於雙方的立場與觀察角度的不同。如果處理

不當，會傷害彼此的友誼；因此，學習面對、處理衝突是人際關係中重要的一環。最近在學校或班上，你們有發生什麼樣的衝突事件嗎？」請教師依學生回答來進行回饋。

二、發展活動

教師提問：「接下來，我們要透過課本內容第 37 至 38 頁中的幾種故事情境，想一想，雙方的立場各是什麼？他們發生衝突的原因是什麼？如果是你，你會如何處理？」

教師說明：「各小隊以抽籤方式抽出人際小劇場的討論題目，並討論衝突情境中的人物的各自立場、衝突發生原因以及解決方法，各小隊討論完後請上臺進行分享。」

聽完各組的討論結果之後，教師說明課本第 40 頁的衝突處理 6 步驟。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思
想一想，發生人際衝突的原因大致可歸納為哪幾類？請找出相對應的解決方法。

(二) 小結

教師總結：「當我們在面對衝突時通常會以五種方式來進行應對

1. 以言語或身體進行反擊，這種方式最不佳；
2. 向對方屈服或退讓，這樣的方式容易讓自己感到委屈；
3. 逃避或走開，這樣不僅無法解決問題，反而可能造成更大問題；
4. 妥協，指的是衝突的雙方各自退一步，

					找到折衷的方法； 5. 協商，彼此一同想出共同合適的解決方法，達成雙贏的局面。 其中，第 4 妥協、5 協商的方式最佳，是值得我們好好學習的應對衝突方式，在下一堂課衝突化解術中我們將以這兩種方式為主，來討論並演出如何化解衝突的狀況劇，希望在這兩堂課程中大家可以學習到最佳的衝突化解技巧。」 第三節結束			
第七週	主題三：LOVE 服務 單元一：點燃服務之光(第一次段考)	3	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2	活動一 1. 能了解服務學習的意義與價值並在生活中實踐。 2. 能利用合宜的人際技巧提升團隊效能。	活動一 服務停看聽 一、活動說明 教師引言：學務處曾邀請要至校外參加服務學習的同學到學務處領取表單填寫。你知道『「服務學習」』是什麼嗎？為什麼要填寫表單呢？ 二、活動進行：服務	活動一 教師評量 活動二 學生互評 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各

			<p>服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。</p>	<p>活動二 1. 能執行服務學習活動方案。 2. 能對多元族群的需求進行評估。</p> <p>活動三 能進行對於服務活動的反思及多元能力的展現。</p>	<p>學習是什麼？ （一）請各隊討論服務學習的定義與例子。可引導學生思考：我覺得服務學習是……。 （二）請各隊分享： 1. 過去的服務經驗，有哪些好的經驗及需要改進的經驗。 2. 曾聽過、看過哪些事情與服務學習有關。 （三）各隊派一名代表至黑板上寫出小隊的討論內容。 （四）完成後請學生互相檢視黑板上的內容。討論或圈出各組都有提到的概念或詞語，全班一起釐清服務學習的定義。 三、活動進行：被服務的需求 （一）延續上個活動「服務學習是什麼？」，引導學生思考過去服務經驗中的</p>	<p>種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋</p>
--	--	--	---	---	--	---

					<p>被服務對象及其需求。</p> <p>(二) 教師說明： 「從服務學習的概念討論中，我們可以發現服務學習的場域其實來自於生活環境，讓我們以翰寶的服務學習紀錄來分析，在整個服務學習的過程中，翰寶如何發現問題、解決問題？有什麼服務行動？行動的過程中，遇到哪些困難？如何解決？獲得哪些收穫？」</p> <p>(三) 以文章段落進行討論及分析：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發現問題 2. 解決問題：觀察法、訪問法 3. 服務行動 4. 遇到的困難及解決方案 5. 獲得收穫 <p>四、教師歸納統整及回饋</p> <p>第一節結束</p>	<p>求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>
--	--	--	--	--	---	--

活動二 從心出發

一、暖身活動說明

(一) 教師說明活動規則：(活動方式如同「大風吹」)

(二) 活動進行

(三) 活動引導與省思：

1. 進行活動時，我們要如何確保被蒙眼的同學可以順利更換座位呢？

2. 參與服務學習時，有哪些相似的狀況？

3. 我們可以怎麼做才能真正了解被服務者的處境與需求？

4. 服務學習的對象不一定是身心障礙人士，如果被服務的對象是其他人，甚至是動物或是自然環境等，我們要如何了解其需求與感受呢？要如何採取相對應的服務行動呢？

(四) 教師小結：進

行服務前，必須謹慎
確認被服務對象的處
境及需求，確實瞭解
其需要幫助的地方，
才能真正幫助到被服
務對象。生活中，你
曾經觀察到他人需要
幫助的時刻嗎？讓我
們從「心」出發，仔
細觀察生活中他人的
需求，進而規畫適當
的服務行動吧。

二、活動進行

(一) 教師引言：

「在翰寶的服務學習
歷程中，如果我們以
『同理心地圖』來進
行分析，服務對象會
是誰？根據服務對象
的特性，需求是什
麼？在進行服務學習
時，有什麼需要注意
的倫理規範嗎？」

(二) 服務對象：人
行道。

(三) 同理心地圖：
正中央填上「人行
道」

					<p>1. 聽到：路過的人都說人行道很髒。</p> <p>2. 看到：看到人行道有垃圾、狗大便。</p> <p>3. 說或做：人行道無法為自己發聲。</p> <p>4. 想：行人不亂丟垃圾、溜狗不留下排泄物。</p> <p>5. 有什麼痛苦：默默承受。</p> <p>6. 想獲得什麼：變乾淨。</p> <p>（四）服務需求：人行道變乾淨。</p> <p>（五）服務學習時的倫理規範</p> <p>三、想一想</p> <p>（一）教師提問： 「除了課本中提示的相關資訊之外，還有什麼和『關注被服務者需求』及『服務倫理』相關的內容呢？」</p> <p>（二）邀請學生分享。</p> <p>四、教師歸納統整及</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

回饋

第二節結束

一、活動說明

教師引言：看了翰寶的例子之後，現在讓我們從「心」出發，開始腦力激盪，生活中最困擾

的問題是什麼？這個問題帶給我們的感受是什麼？如果使用同理心地圖的話，這個問題的樣

貌是什麼？如果想要解決這個問題，可以怎麼做？可以用什麼方法獲得相關資訊呢？

二、活動進行：服務行動挑戰

(一) 內容說明：

1. 問題與感受：困擾自己及身邊的人的問題；自己的專長或興趣，可以做為協助他人的方法。以安全且有正面意義為發想的

方向，不一定要想出很複雜的問題。

2. 想像與解決：思考可以執行且看得到成果的解決方法，或可以依照自己的專長或興趣進行服務的計畫，解決方法或計畫須有建設性和創意。

3. 提問和建議：訪問或請教和這個解決方法、計畫有關的人員；尋找與這個問題或計畫相關的資源，讓計畫更完整。

4. 嘗試與演練：根據所擬定的計畫進行練習，並與小隊伙伴討論如何修改計畫，讓計畫更具可行性。

(二) 各隊分享。

(三) 其他小隊提問。

三、活動提問

(一) 在思考服務學習場域時，除了從問題出發之外，還可以從哪些角度去思考

						<p>呢？</p> <p>(二) 哪些機構可以提供服務學習機會？</p> <p>四、教師歸納統整及回饋</p> <p>五、愛的叮嚀</p> <p>請利用課餘時間，了解並蒐集與「問題」相關的資訊。提醒學生攜帶下次活動相關資料（小隊想要服務之機構資料）。</p> <p>第三節結束</p>		
第八週	<p>主題三：LOVE 服務</p> <p>單元一：點燃服務之光</p>	3	<p>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</p>	<p>童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。</p> <p>童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。</p> <p>童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。</p> <p>童 Bb-IV-3 服務活動的</p>	<p>活動一</p> <p>藉由學校的生活情境來引發學生有關服務學習的問題意識。讓學生互相分享彼此的服務經驗，延伸至被服務的對象與需求，讓學生覺察身邊的人可能會需要什</p>	<p>活動一 服務停看聽</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 請各隊討論服務學習的定義與例子。</p> <p>(二) 請各隊分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 過去的服務經驗，有哪些好的經驗及需要改進的經驗。 2. 曾聽過、看過哪些事情與「服務學習」有關。 (三) 各隊派一名代表至黑板上寫出小隊的討論內容。 	<p>活動一 教師評量</p> <p>活動二 學生互評 教師評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</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>【品德教</p>

			<p>反思與多元能力的展現。</p>	<p>麼樣的幫助。</p> <p>活動二 請學生觀察生活週遭的他人需求，思考並提出對應的策略，嘗試改善此問題。再引導至服務倫理及規範，為第二單元——有愛世界暖身。</p>	<p>(四) 完成後請學生互相檢視黑板上的內容。討論或圈出各組都有提到的概念或詞語，全班一起釐清服務學習的定義。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 延續上個活動「服務學習是什麼？」，引導學生思考過去服務經驗中的被服務對象及其需求。</p> <p>(二) 教師說明： 「從服務學習的概念討論中，我們可以發現服務學習的場域其實來自於生活環境，讓我們以小翰的服務學習紀錄來分析，在整個服務學習的過程中，小翰如何發現問題、解決問題？有什麼服務行動？行動的過程中，遇到哪些困難？如何解決？獲得哪些收穫？」</p> <p>(三) 以文章段落進</p>	<p>育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【法治教育】</p>
--	--	--	--------------------	--	---	--

					<p>行討論及分析。</p> <p>四、教師歸納統整及回饋</p> <p>第一節結束</p> <p>活動二 從心出發</p> <p>一、暖身活動說明</p> <p>(一) 教師說明活動規則：(活動方式如同「大風吹」)</p> <p>(二) 活動進行</p> <p>(三) 活動引導與省思</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引言： 「在小翰的服務學習歷程中，如果我們以『同理心地圖』來進行分析，服務對象會是誰？根據服務對象的特性，需求是什麼？在進行服務學習時，有什麼需要注意的倫理規範嗎？」</p> <p>(二) 服務對象</p> <p>(三) 同理心地圖</p> <p>(四) 服務需求</p> <p>(五) 服務學習時的</p>	<p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

倫理規範
第二節結束

一、活動進行：服務
行動挑戰

(一) 內容說明：

1. 問題與感受：困擾自己及身邊的人的問題；自己的專長或興趣，可以做為協助他人的方法。以安全且有正面意義為發想的方向，不一定要想出很複雜的問題。
2. 想像與解決：思考可以執行且看得到成果的解決方法，或可以依照自己的專長或興趣進行服務的計畫，解決方法或計畫須有建設性和創意。
3. 提問和建議：訪問或請教和這個解決方法、計畫有關的人員；尋找與這個問題或計畫相關的資源，讓計畫更完整。
4. 嘗試與演練：根據

						<p>所擬定的計畫進行練習，並與小隊伙伴討論如何修改計畫，讓計畫更具可行性。</p> <p>(二) 各隊分享。</p> <p>(三) 其他小隊提問。</p> <p>二、活動提問</p> <p>(一) 在思考服務學習場域時，除了從問題出發之外，還可以從哪些角度去思考呢？</p> <p>(二) 哪些機構可以提供服務學習機會？</p> <p>三、教師歸納統整及回饋</p> <p>第三節結束</p>		
第九週	<p>主題三：LOVE 服務</p> <p>單元二：有愛世界</p>	3	<p>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</p>	<p>童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。</p> <p>童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。</p> <p>童 Bb-IV-2</p>	<p>1. 能知道服務學習的意義，並了解服務學習的價值。</p> <p>2. 能根據不同的服務對象，擬定服務學習活動計畫。</p>	<p>活動一 服務我最行</p> <p>一、活動說明</p> <p>1. 事前準備：檢視學生是否有帶服務機構之資料</p> <p>2. 教師引言：「服務學習即是藉由『服務』的過程中，『學習』到幫助他人、社會和環境的意義，從</p>	<p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各</p>

			<p>服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。</p>	<p>3. 能檢視各組的服務學習活動計畫，並給予相對應的建議或回饋。 4. 能實踐服務學習活動計畫，整理自身經驗，並將經驗轉化至生活中。</p>	<p>中肯定自我的能力與價值。經過服務行動挑戰後。相信你對『服務學習』更有想法與心得了，現在就讓我們一起來規畫吧！」 二、活動進行 服務學習的第一步：準備（Prepare） 準備是在服務前，先針對被服務者的背景及需求，所做的一連串計畫，需注意是否能確實符合被服務對象的需求。 （一）引導學生依照「服務學習的概念」中四個關鍵的步驟，設計「小隊服務學習活動計畫」。教師提醒學生參考所蒐集之資料，依照每人的能力、專長、時間分配，並決定服務之項目內容及其活動形式。 （二）各小隊輪流上</p>	<p>種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋</p>
--	--	--	--	---	--	--

臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋意見記錄在課本第 54 頁中。

提醒學生留意：

1. 你認為這樣的事前準備工作完整嗎？為什麼？
2. 你們是如何決定這樣的服務工作？又是如何決定小隊員的工作分配？
3. 你們的服務學習活動計畫最大的特色是什麼？

三、教師統整與小結。

第一節結束

一、活動說明

服務學習第二步：服務活動 (Service)

教師引言：服務活動包含間接或直接的親身服務過程。在服務過程中的所見所聞皆是能誘發服務者學習的素材。

求知、情、意、行統整之途徑。

【法治教育】

法 J1 探討平等。

法 J2 避免歧視。

二、活動進行

(一) 各小隊輪流上臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋意見記錄在課本第 54 頁中。

1. 建議：

(1) 提出來的服務學習方案是否能與觀察到的被服務對象連結？

(2) 是否真的能夠了解被服務對象的需求呢？

(3) 是否聯想到適切的方法來進行服務學習？

(4) 還有什麼其他沒有注意到的地方呢？

2. 優點：有什麼值得學習的地方嗎？

提醒學生留意：

1. 你認為這樣的事情準備工作完整嗎？為什麼？

2. 你們是如何決定這樣的服務工作？又是如何決定小隊員的

工作分配？

3. 你們的服務學習活動計畫最大的特色是什麼？

(二) 各隊互相給予回饋意見。

(三) 各隊修正「小隊服務學習活動計畫」。

(四) 教師檢核學生的修正討論結果，並提醒學生注意行動時的安全及其他須配合的注意事項，並留下活動紀錄。可用拍照或訪問等各種方式

(須先徵求當事人同意)，作為活動的見證。

第二節結束

一、活動說明

(事前準備：檢視學生的小隊服務學習活動記錄。)

服務學習第三步：反思(Reflection)

反思是服務與學習之

間的連結，讓個人以現在所遇到的問題，來回想過去的經驗，檢討自己的行為，並將相關概念應用到新環境中。

(一) 邀請各隊學生簡要說明服務學習進行狀況。

(二) 教師引言：反省是進步的原動力，讓我們藉由 3W 的問題，檢視個人的服務行動。完成後請與小隊伙伴分享你的收穫。

二、活動進行

(一) 請學生完成課本第 53 頁問題。

1. What：我做了哪些服務？

2. So What：這些服務帶給我什麼意義與學習？

3. Now What：未來我將如何運用這次的服務經驗？

(二) 在小隊內分享

						<p>自己的收穫與心得。 (三) 依序分享完後，小隊推選代表向全班介紹。</p> <p>三、活動小省思 如果有一天你也成為需要他人服務的對象時，你希望別人怎麼跟你相處？</p> <p>第三節結束</p>		
第十週	<p>主題三：LOVE 服務 單元二：有愛世界</p>	3	<p>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</p>	<p>童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。</p>	<p>活動一 各隊學生規畫小隊服務學習活動計畫，並依計畫執行，分享心得與收穫，了解服務學習的意義，反思自己在服務時的收穫。</p> <p>活動二、三 1. 利用先前進行過的服務行動挑戰或服務學習</p>	<p>活動一 服務我最行 一、活動說明 (一) 各隊參考課本第 54 頁，討論心得與收穫。並決定上臺分享的同學。 服務學習第四步：慶祝 (celebration) 慶賀是在服務結束後，由被服務者及服務者共同分享自己的成長與改變，藉由肯定自己的貢獻，進而激發下一次的服務動機。 (二) 教師引言： 「凡走過必留下痕跡，處處留心皆學</p>	<p>活動一 學生互評 教師評量</p> <p>活動二 教師評量</p>	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。</p>

				<p>行動計畫，讓學生思考永續發展該服務內容的方式，並將之推廣。</p> <p>2. 能認識社會上不同的服務團體，及其團體宗旨與服務對象。</p>	<p>問，現在讓我們一起來聽聽各小隊的服務心得與成果吧！」</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 各隊分享服務歷程與收穫（參考課本第 54 頁）。</p> <p>(二) 其他小隊分享時，每位同學需將自己的想法及回饋記錄下來。</p> <p>(三) 各隊統整回饋，並分享給該組。</p> <p>(四) 教師說明：聽完各小隊的心得分享，你知道被服務對象的感受嗎？不論被服務對象是否為生命體、是否會說話，請設想如果他們有感受，會說些什麼呢？」請完成課本第 54 頁下方表格。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 經過這次的服務活動，發現自己具備什麼能力與特質？</p>	<p>品 EJU7 關懷行善。</p> <p>品 EJU8 公平正義。</p> <p>品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免</p>
--	--	--	--	---	--	---

					<p>為了完成這些服務活動，你認為自己應該充實或增加哪些能力？為什麼？</p> <p>(二) 在接下來的國中生涯中，你還想嘗試哪些服務活動？要如何規畫時間進行這些服務活動？為了完成這些服務活動，你認為自己應該充實或增加哪些能力？為什麼？</p> <p>(三) 我們還可以將服務學習的經驗分享，透過什麼樣的方式給什麼人知道？分享的對象有什麼回饋和建議嗎？</p> <p>第一節結束</p> <p>活動二 樂服我。樂服你</p> <p>、活動說明</p> <p>教師引言： 透過服務學習經驗的分享，我們可以讓更多人一起投入並參與</p>	歧視。
--	--	--	--	--	--	-----

我們的服務行動，而不是讓服務學習停留在「一次性」的服務，對於被服務者來說，如果只是一次性的服務，是否真的能協助到被服務者呢？

二、活動進行

(一) 只憑一己之力的努力或影響是有限的，也會讓服務者感到身心俱疲，除了經驗分享之外，我們還能怎麼做將自己的服務學習活動計畫推廣、擴大，讓別人也願意參與，使我們的服務學習行動得以延續呢？」

(二) 公民倡議

1. 說明社會力量與政府政策的關係。
2. 介紹相關網站：公民政策網路參與平臺。

(三) 各隊進行腦力激盪，想出各種可行方法能達到原先預設

目標。

(四) 由小隊選出一最可行之方法，將步驟具體呈現。

(五) 各隊分享。

(六) 教師小結。

力行服務

1. 在別人的需要裡，看見自己的責任」是服務學習的精神之一，歐美國家的青年習慣利用寒暑假時間，至不同的國家結合服務學習，進行自我探索與體驗另一個世界的生活，臺灣也有許多海外志工前來服務學習的足跡，在臺灣有許多機構的創立，其源頭是來自於其外國創始人至臺灣進行志工服務的關係，如臺灣兒童暨家庭扶助基金會、馬偕紀念醫院、臺東縣東工高工等。除了外國人到臺灣服務之外，根據教育部青年發展

署的資料顯示，臺灣的青年海外志工參與人數可望在未來達到2500人次，想一想這些人願意進行海外志工服務學習的原因是什麼？到海外進行服務學習時，可能會有什麼樣的考量、限制與其他收穫會是什麼？

2. 除了親自到國外服務之外，臺灣也有許多機構以其他方式，如金錢募集、物資勸募等，提供對其他國家的援助，如世界展望會、財團法人舊鞋救命國際基督關懷協會等。

三、活動小省思

(一) 我們的生活周遭，有哪些擴大參與或力行服務的例子？

(二) 服務學習對我們還可能產生哪些影響？

四、教師統整與小結。

						第二、三節結束		
第十一週	主題四：結「火」「童」行 單元一：結繩達人	3	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>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>家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。</p>	<p>活動一 覺察繩結運用與生活的關係並認識繩索的基本構造、繩頭處理。</p> <p>活動二 1. 認識繩索的基本構造、繩頭處理及繩結的打法。 2. 蒐集有關繩結與生活結合的相關資訊，並探究該用品的製作方式。</p>	<p>活動一 繩索知多少 一、活動說明 教師引言：「從人類懂得使用工具以來，就有使用繩子的紀錄，古人用繩子捆綁物品甚至製作衣物。在你的生活中使用過繩子的經驗是什麼？而這條繩子的觸感如何？」 （一）請學生分享生活經驗中可能使用到繩索的經驗及繩子的觸感。 （二）教師可以預先準備不同材質的繩索供學生觀察，引起其探究的動力。 教師提問：「與同學們分享完後，有哪一位同學所分享的經驗讓你覺得印象深刻呢？」或是「你們有哪些對於繩索的共同經驗呢？這些繩子的觸感與材質都一樣</p>	活動參與 實作評量 口語評量	<p>【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>【生命教育】 生 J13 美感經驗的發現。</p> <p>【科技教育】 科 J13 展現實作活動中的創新思考能力。</p>

嗎？

二、活動進行

(一) 繩子的正確使用

(二) 介紹繩子儲存與保養的注意事項

(三) 繩頭處理

(四) 繩子的部位

(五) 收繩步驟

(六) 細線或臨時收繩的整理方式

(七) 討論繩子與環境

三、小結

即使在現代，繩子的運用仍然是非常的廣泛，人類的雙手可以製作出許多不同的物品，下次上課我們將進行繩索的運用，請各位同學回去再次觀察生活當中，有哪些東西是用繩子創造出不同的形狀喔！

第一節結束

一、活動說明

繩結的運用不論在生

活中或是戶外活動都很常見。例如：綁鞋帶或是用緞帶包裝禮物，都會使用到蝴蝶結。除了美觀以外，也有固定、易拆的功能。古代人會利用繩結來記事，大事打大結，小事打小結，當事情結束後，就把結解開來。我們一起來討論看看關於使用繩索的注意事項吧！

(一) 繩結接龍

1. 小隊進行討論，日常生活中有運用哪些繩結。
2. 進行繩結接龍，每隊提出一個利用方法，直到有小隊無法提出為止。

(二) 繩子安全使用：教師可以再加強說明上課時使用繩子的注意事項。

例如：使用繩子 3 不 1 要

1. 要注意安全：課程

進行當中以安全為第一，隨時注意周遭狀況。

2. 不天上飛：甩動或是丟繩子，繩頭可能在過程中甩到同學的眼睛或身體造成受傷。

3. 不地上爬：可能會讓同學不小心踩到或絆倒，造成自己或是同學受傷。

4. 不身上繞：除了救援用的繩索可以拿來綁身體，其餘的繩索都有可能因為摩擦力造成身體受傷，或在過程中繩子卡住或解不開來，造成傷害。

二、活動進行

(一) 教師引言：
以下我們要來介紹一些基礎繩結，因為未來會學到的許多繩結都是從基礎繩結衍生出來的喔！」

(二) 補充
1. 繩結的特性

					<p>(1)易打易解：繩結的主要功能，一開始是希望能重複使用，因此要容易打且可以解開，以達到其目的。</p> <p>(2)結型正確：有些繩結會有承載重量的功能，因此結型正確才能發揮它的功能。</p> <p>(3)理繩清楚：一個正確的繩結，可以看出它的脈絡，不然會造成編織結構的不緊密，容易散開，若在極限運動會發生危險。</p> <p>2. 學生根據課本上的繩結步驟圖，進行繩結的打法練習。</p> <p>3. 學習的順序可以依照結型，或是功能： 單結→雙八字結→活結→雙半結→雀頭結 漁人結→平結→接繩結 手上雙套→棍上雙套</p> <p>4. 繩結的五大基本功</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

能

(1)連結繩子和東西：可以將繩子的一端綁在木頭上面、晾衣服、連結水桶取水等。例如：雙半結、雙套結。

(2)網綁、固定東西：可用來網綁木材或舊報紙、繫綁鞋帶等。例如：平結、活結。

(3)製作繩瘤：可用在扣環的止滑、救生索的握把等。例如：單結、雙八字結。

(4)製作繩圈：可以掛在支柱上，或者固定圓形物品（如西瓜）等。例如：雙八字結。

(5)繩子互相連接：多用在強化或延長繩索，連接釣魚線等。例如：接繩結。

第二節結束

(三) 小隊驗收活動

						<p>1. 教師可採用「支援前線」的遊戲方式進行活動。</p> <p>2. 請教師依據班上的學習情況自行出題，參考題型如下：</p> <p>(1) 翰翰一行人登山時，遇到陡峭山坡，必須利用何種繩結以增加攀爬時的摩擦力呢？（請打三條）</p> <p>(2) 同行伙伴的登山背包斷裂，需要以哪種繩結來補教呢？（請打兩個）</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>（一）活動小省思 知道關於繩子的相關知識後可以應用在生活中的哪些地方，讓生活更便利呢？</p> <p>（二）小結</p> <p>第三節結束</p>		
第十二週	主題四：結「火」「童」行 單元一：結繩達人	3	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升	設計並利用繩結製作出能美化或實用的生活用	<p>活動三 創意結繩</p> <p>給教師的話： 創新來自於將舊有事物賦予新的意涵，繩</p>	活動參與 實作評量 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷

			及家庭生活。	<p>野外生存能力。</p> <p>家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。</p>	品。	<p>結的運用也隨著早期是工具以外，在現代的生活當中，繩結多用於文創物品、飾品等等，隨著環保意識的抬頭，繩結的運用也再度受到重視，讓學生設計可用於生活或是利用繩結製作生活物品，為活動 3 所希望可以讓學生將所學用於生活當中。</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引言：繩結的產生源自於人類想要解決問題，讓生活更加便利，因此繩索的使用無所不在，而透過繩結的特性，除了解決生活問題，也可以讓生活更富有美感，讓我們一起來發揮觀察力與創意，用繩結來製作生活用品吧！」</p> <p>1. 請分小隊或兩兩一組，互相分享自己想要設計的物品。</p>	<p>的表達。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>【生命教育】 生 J13 美感經驗的發現。</p> <p>【科技教育】 科 J13 展現實作活動中的創新思考能力。</p>
--	--	--	--------	--	----	--	---

2. 小隊內或兩兩一組，討論設計物品可能需要運用的繩結。
3. 將討論結果記錄於便利貼上，以利資料的查詢與準備。
4. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，完成課本中第 71 頁。
5. 利用教師預先準備好的繩子進行作品的製作。

二、活動進行

我的繩結創藝品

1. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，並完成課本第 72 頁。
2. 利用教師預先準備好的繩子，進行作品的製作。

第一、二節結束

繩結創意分享會

一、活動說明

學生完成創意作品後，建議可以讓學生

去觀摩其他人的作品，經由分享、發表或是評鑑的方式，讓學生透過評估與改良，讓作品更美觀實用。

二、活動進行

(一) 教師引言：自己設計且實作出來的成品，這個過程是不是有很多有趣的經驗呢？一起來與伙伴們分享吧！

(二) 教師引言：在與別人分享完後，我有哪些想法呢？重新回頭看自己的作品，又有哪些他人的經驗可以讓我的作品更好呢？讓我們把想法記錄下來吧！

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思
完成本單元的學習後，有哪些經驗讓你感到有趣？哪些事情是你下次再遇到時，

						<p>會採取不同的方式處理呢？</p> <p>(二) 小結</p> <p>從生活中的觀察，學習繩結的基本知識，到製作出一個屬於自己的繩結創意作品，透過這些歷程，不知道你們有沒有發現，原來人的雙手是很靈巧的，而透過創意與手做，我們可以透過繩子的變化解決許多生活問題，老師期待各位可以將繩結運用在生活當中，也可以運用繩結環保袋來取代塑膠袋，朝環保的目標邁進！</p> <p>第三節結束</p>		
第十三週	<p>主題四：結「火」「童」行</p> <p>單元二：火焰力士</p>	3	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中</p>	<p><u>活動一</u></p> <p>分享個人或家庭生活中的用火經驗，並覺察火與生活的關係。</p>	<p><u>活動一 火神降臨</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 請學生回憶使用火的經驗，完成課本頁面第 73 頁。</p> <p>(二) 請小隊伙伴互相分享自己的用火經驗。</p>	<p><u>活動一</u></p> <p>口語評量</p> <p>活動參與</p> <p><u>活動二</u></p> <p>口語評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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。</p>

				<p>永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識卡式瓦斯爐的基本構造及使用方式。 2. 認識木炭生火的方式及步驟。 3. 分析用火的安全及可能對環境產生的影響，規畫降低對環境的干擾。 	<p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引導學生透過剛剛的分享，歸納生火要素。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 燃點：在這裡是指可以讓火點燃的方式，例如：打火機、火柴等，與自然領域的燃點有所不同。自然領域的燃點係指物質要達到一定的溫度才能燃燒，這個溫度稱為燃點。 2. 可燃物：維持火持續燃燒的物品。 3. 助燃物：火種，一開始火點燃的物品及氧氣。 <p>(二) 教師引導歸納用火的注意事項。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 場地：空氣要流通、是否是可以使用的地方，例如：很多公園都有明文規定不能使用。 2 保持乾淨：生火時要注意周遭沒有其他易燃物，結束後要注 	<p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

					<p>意使用場地的復原。</p> <p>3 安全準備：滅火器材要事先準備好，附近要有水源或知道處理方式。例如：油鍋起火應該如何處理。</p> <p>4 風向：風不能太大，以免釀成火災。</p> <p>5 避免高溫：避免在溫度過高的情況下，使用生火器材。例如：太陽直射下使用卡式瓦斯爐。</p> <p>6 生火器材的準備：要準備合宜的工具。例如：鍋具過大；用火時，爐具不宜並列使用且鍋具不宜大過爐面以防傾倒。木炭、木柴生火應該要有火盆，且做好與地面的隔離。</p> <p>教師可以先蒐集相關資訊，帶領學生了解用火安全。</p> <p>(三) 教師引導學生討論，不同場合的注意事項。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>使用卡式爐的情境：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 器材本身是否有損壞，使用前要檢查。2. 使用燃料的保存。3. 取火的方式。 <p>使用火盆烤肉的情境：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 器材的準備：需要準備火盆，否則可能會對土地或是地面產生影響。2. 火盆的功用是要架高炭火，讓熱能不會直接破壞地表。3. 了解燃燒後廢棄物的處理，或是一開始直接從源頭減量，如果學會正確搭建木炭的方式，就可以燃燒完全，燃燒產物只剩灰燼，減少餘炭。 <p>可以切入的點：</p> <p>火的功能對環境產生的影響。</p> <p>(1)火燃燒時產生高溫，若直接在地面生火，會將土壤中的微生物殺死，造成土壤</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

質量降低，短時間內無法長出新植物，破壞生態。

(2)在不對的地方生火，可能產生森林大火，燃燒的濃霧會危害人體。

三、小提問與小結

(一) 小提問

在學習完用火的知識後，搜尋一篇戶外用火事故，分析看看發生的原因為何？如何避免或是降低傷害呢？

(二) 小結

童軍的銘言中「準備」是童軍精神中最重要的一件事，對於任何事情都應該要事先預想過。「火」具有很大的能量，而其造成的傷害也往往不可逆，因此事前的準備與預防相當重要。不論在家中、室內場所甚至戶外，每個人都應該要注意用火安

全，並在遵守法律的情況下，以正確方式用火。

第一節結束

活動二 爐火純青

一、活動說明

(一) 建議教師可以連上兩堂。

(二) 建議可以搭配卡式瓦斯爐實務，若有機會也可以準備不同型號的卡式爐，甚或是同隔宿露營的爐子，更能加強學生未來使用的印象。

二、活動進行

教師引言：透過前一個活動，我們知道用火安全的重要性及意外發生的不可逆性。以下介紹兩種目前在戶外生活或隔宿露營活動中，常見的生火方式，分別是現代爐具與木炭生火。」

(一) 卡式瓦斯爐使用

					<p>教師拿出卡式爐，詢問學生是否看過或使用過，並請學生分享使用的情境。</p> <p>教師介紹卡式瓦斯爐構造：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 卡式瓦斯爐構造2. 卡式瓦斯罐介紹3. 卡式瓦斯爐使用步驟說明4. 卡式瓦斯爐使用完畢收拾步驟5. 學生操作6. 教師引言：「使用卡式瓦斯爐若遇到以下狀況，你認為可能是什麼原因？請和同學討論並將答案填進空格中。」 <ol style="list-style-type: none">(1)安全開關無法下壓(2)安全開關下壓時有漏氣聲(3)點火時，火點不著 <ol style="list-style-type: none">7. 小提問與小結 <ol style="list-style-type: none">(1)小提問 <ol style="list-style-type: none">A. 卡式瓦斯爐是常見	
--	--	--	--	--	---	--

且容易購買到的爐具，但在生活中卻常見相關意外事件，為什麼？

B. 使用卡式瓦斯爐時，還有什麼其他注意事項嗎？

(2)小結

使用卡式瓦斯爐前需先了解卡式瓦斯爐的構造，並詳閱相關說明書，雖然市面上卡式瓦斯爐具款式大同小異，但在火力、使用及安全性上皆有不同的特點。此外卡式瓦斯爐雖取得容易，但少有「檢修」的流程，因而在瓦斯軟管破損、瓦斯爐頭堵塞等狀況發生時，常會讓人慌了手腳，而造成危害！另也常有將瓦斯爐具並列共用或使用大過爐面的鍋具等狀況造成瓦斯氣爆的可怕意外，卡式瓦斯爐雖便利，但相關

安全事項，仍需大家
小心再小心！

第二節結束

二) 木炭生火

木炭生火可以不需要
鍋具，直接烤熟食
物，因此也是戶外時
常使用的生火方式。

木炭燃燒後產生高
溫，若直接在草地上
生火，高溫會殺死土
壤內的生物，所以在
戶外使用時，宜架高
離地使用火盆，或
是在限制的區域內
使用喔！

木炭的製作方式：木
炭是透過乾餾的方式
製成，目前市面上有
許多不同的材質，例
如：椰子炭、相思木
等，依據材質會有不
同的生火方式。

乾餾：意思是隔絕空
氣加熱。在空氣中加
熱叫做燃燒。

補充：木炭的種類有
很多種，若時間允

許，教師可以介紹木炭的種類及製成方式。

1. 木炭生火步驟

建議：

要與學生清楚說明操作性動作，例如：
蓋，是周圍有支撐，蓋上去留有火焰燃燒的空間。

(1)建議可以配合課本的圖，可以的話讓學生畫一次，會比較有概念。或是有時間可以讓學生先練習一次，若無木炭也可以使用筆練習堆疊。

(2)小提問

A. 排炭的目的是什麼？

B. 如何判斷木炭生火成功呢？何時是加炭時機？

C. 老師說排炭的祕訣就是「火要虛，人要實」，這是什麼意思？

D. 很多人都用噴槍升

					<p>火，為什麼要學習排炭？</p> <p>2. 木炭生火滅跡步驟 建議：灑水，意思是用手捧水、輕甩，建議教師示範給學生看。</p> <p>小提問</p> <p>A. 為什麼不能直接拿水倒上去呢？（跳過測量風向後，再以手掬水澆熄木炭的步驟，會產生什麼狀況？）</p> <p>B. 除了將木炭殘渣當成垃圾丟棄之外，這些餘燼還可以有哪些功用？</p> <p>C. 木炭生火活動結束後，尚未使用的木炭，還能怎麼處理？</p> <p>3. 生火與環境</p> <p>火為人類的生活帶來幫助，但用火不慎可能引發什麼後果呢？倘若是在戶外，可能產生什麼影響？為了降低用火對環境產生</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>的衝擊，在生火前、生火過程中及滅跡時，有哪些具體策略幫助我們安全用火且能友善環境呢？</p> <p>Why—用火對環境可能產生的影響是？</p> <p>How—如何降低對環境的危害？找出可以安全且友善環境的用火策略。</p> <p>When—生火前、過程中、滅跡時。</p> <p>Who—在人員部分，可以注意或做到的是什麼？取得許可？人員應遵守的規範？</p> <p>What—相關的物品、設備。</p> <p>Where—使用的場地，有什麼特殊之處？</p> <p>6. 不當用火可能對環境造成的影響</p> <p>(1)沒有使用火盆，直接生火會造成地表傷害。</p> <p>(2)木炭使用一堆，</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>沒有燒完。</p> <p>(3)如果迫不得已要生火。</p> <p>(4)何以從事戶外活動的人會有句名言是「凡走過必不留下痕跡，只帶走回憶」？</p> <p>第三節結束</p>		
第十四週	<p>主題四：結「火」「童」行</p> <p>單元二：火焰力士(第二次段考)</p>	3	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p> <p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>運用生火知能進行小隊活動並提出降低對環境干擾的策略。</p>	<p>活動三 生火高手</p> <p>給教師的話：</p> <p>本活動為前幾堂課的驗收活動，能讓教師更了解學生的學習狀況，也可讓學生藉由實際操作的過程學習，並應用生火的相關知識。教師須注意實作的安全問題及風險管理。建議可以與上一堂課節合，或是兩節課連排。</p> <p>一、活動說明</p> <p>學習不同的生火方式之後，我們可以嘗試動手實際操作一次，來檢驗自己的學習成果吧。</p> <p>生火小行動</p>	<p>實作評量</p> <p>活動參與</p> <p>高層次紙筆評量</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

					<p>請依據小隊討論規畫出降低對環境干擾的生火策略。</p> <p>(一) 想要體驗原始生火</p> <ol style="list-style-type: none">1. 選擇生火地點的注意事項：通風、被允許的場地2. 用火安全注意事項<ol style="list-style-type: none">(1) 不要在炭火旁邊嘻笑，依環境選擇合宜的互動方式。(2) 用鐵夾撿木炭，因為木炭經過火可能還沒變白，也可能溫度很高，或是滅跡時，因為倒水變黑，但溫度仍尚未降低。(3) 為避免火過大時，燃燒超過火盆，要記得事先準備好水桶。(4) 滅火時會產生高溫水氣，所以要注意風向，滅火時宜站在上風處。3. 降低對環境影響的策略		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
--	--	--	--	--	---	--	-----------------------

					<p>(一) 在戶外生火，要注意不能將殘渣丟棄於地上，以免破壞原本的生態環境。</p> <p>(二) 想要體驗現代爐具</p> <p>4. 通風、被允許的場地</p> <p>(1) 用火安全注意事項</p> <p>(2) 如何降低對環境的影響</p> <p>(3) 小隊生火器材清單</p> <p>(4) 生火器材準備及教師提醒</p> <p>教師提醒： 確實分工，每人各司其職、互助合作、注意用火安全。</p> <p>第一節結束</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 教師器材檢查。</p> <p>(二) 各小隊開始進行生火練習。</p> <p>二、活動小省思</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>在這個過程中，我發現……</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 令我印象深刻的是…… 2. 我學習到…… 3. 不同的生火方式，會對環境造成什麼影響？ 4. 降低對環境影響的策略，我們的達成度如何？怎麼做會更好？ 5. 在提升用火安全的行動中，我們還可以如何改善？ 6. 除了自己做好用火安全並愛護環境之外，如何讓其他人和我們一樣注意安全、愛護環境？ <p>第二、三節結束</p>		
第十五週	<p>主題四：結「火」「童」行 單元二：火焰力士</p>	3	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Da-IV-1</p>	<p>運用生火知識進行小隊活動並提出降低對環境干擾的策略。</p>	<p>活動三 生火高手 一、活動說明 在認識完不同的生火方式之後，我們可以嘗試動手操作一次，來檢驗自己的學習成果吧。</p>	<p>實作評量 活動參與 高層次紙筆評量</p>	<p>【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</p>

				<p>露營活動中 永續環保的 探究、執行 與省思。</p>	<p>生火小行動 請依據小隊討論規畫 出降低對環境干擾的 生火策略喔。</p> <p>(一) 想要體驗原始 生火</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.地點的選擇應該注 意的事項：通風、被 允許的場地 2.用火安全注意事項 3.降低對環境影響的 策略 <p>(二) 想要體驗現代 爐具</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.通風、被允許的場 地 (1)用火安全注意事 項 (2)如何降低對環境 的影響 (3)小隊生火器材清 單 (4)生火器材準備及 教師提醒 <p>第一節結束</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師器材檢</p>	<p>技能。</p> <p>【品德教 育】 品 J3 關懷 生活環境與 自然生態永 續發展。</p> <p>【安全教 育】 安 J3 了解 日常生活容 易發生事故 的原因。</p> <p>安 J4 探討 日常生活發 生事故的影 響因素。</p>
--	--	--	--	---	--	--

					<p>查。</p> <p>(二) 各小隊開始進行生火練習。 教師帶領學生完成減跡工作，並將環境回復。</p> <p>三、活動小省思 在這個過程中，我發現……</p> <p>1. 令我印象深刻的是……</p> <p>2. 我學習到……</p> <p>3. 不同的生火方式，各會對環境造成什麼影響？</p> <p>4. 降低對環境影響的策略，我們的達成度是？怎麼做會更好？</p> <p>5. 在提升用火安全的行動部分，我們還可以做得更好的是？</p> <p>6. 除了自己做好用火安全也觀照環境之外，如何讓其他人和我們一樣注意安全、愛護環境？</p> <p>第二、三節結束</p>			
第十六週	主題五：飲食大	3	2c-IV-2 有效	家 Aa-IV-1	活動一	活動一 吃喝的理由	學生自評	【家庭教

	<p>探索 單元一：食在健康</p>		<p>蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。</p>	<p>探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。</p> <p>活動二 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。</p> <p>活動三 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。</p>	<p>一、活動說明 教師展示一張印象最深刻的餐點照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」邀請1位學生發表意見後，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。</p> <p>二、活動進行 (一) 印象深刻的一餐經驗分享 參考流程如下： 1. 請學生先用2分鐘時間進行自我分析。 2. 小隊內分享時，按照座號順序進行發表，每個人最多1分鐘。 3. 各小隊的文書協助記錄下大家的分享重點。 (二) 探究吃喝的理由 1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有哪</p>	<p>教師評量</p>	<p>育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
--	------------------------	--	---------------------------------	-----------------------------------	--	--	-------------	--

					<p>些事情可能影響你的飲食選擇？請和小隊伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」</p> <p>2. 教師請各小隊進行討論與歸納整理，參考流程如下：</p> <p>(1)各小隊文書將剛剛記下的重點與小隊伙伴們分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。</p> <p>(2)再回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。</p> <p>(3)小隊將討論內容分類列點，寫在紀錄單上，供口頭報告參考。</p> <p>(4)小隊討論時間為3~5分鐘，討論結束後，各小隊派人上臺分享。</p> <p>(5)小隊分享時，可將關鍵字寫在黑板</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

上。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思
教師提問：「在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或和全班分享。

(二) 小結與叮嚀
1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」

2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課

前作業：

(1)利用活動二的提問，事先觀察自己與家人的飲食習慣。

(2)蒐集「健康飲食」相關資料，例如：書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。

第一節結束

活動二 飲食放大鏡

一、活動說明

教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。

二、活動進行

(一)飲食習慣觀察
心得分享

請學生進行小隊分

享，建議流程如下：

1.請學生利用課本頁面上的「飲食觀察結果」表格，依據自己所觀察到的現況進行圈選，並在旁邊註記說明。

2. 小隊內進行分享，每次分享時間為1分鐘。各小隊文書負責將小隊的飲食習慣概況記錄下來並整理。

3. 各小隊派人上臺分享大家最常做到與最少做到的飲食習慣分別有哪些。

(二) 飲食習慣改善計畫

1. 請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享，建議流程如下：

(1) 每個學生整理自己的資料，將健康飲食建議與理由寫在紙上。

(2) 以小隊競賽方式進行，教師說：「健康飲食如何做？」各小隊就馬上派出1人先念出內容，再將紙張貼在黑板上，答案若與別隊重複，則需馬上換人上臺。

(3) 重複進行至各小

					<p>隊發表完畢。</p> <p>(4)回顧各小隊提出的建議，教師選取較特別的作法進行提問，了解學生是從何處蒐集到相關資訊，並補充說明建議背後的學理依據。</p> <p>2. 教師說明：「請參考各小隊的股份，並檢視自己和家人的飲食習慣觀察結果，為自己及家人設計飲食習慣建議清單，看看有哪些習慣需要調整？怎麼調整會更健康呢？」</p> <p>請學生在此檢視「飲食習慣改善計畫」，選取很少做到的項目，參考剛剛大家所分享的資訊，著手設計自己與家人的「飲食習慣改善計畫」，並將建議轉化為具體做法。</p> <p>教師巡視各小隊，協助學生完成。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思

(二) 教師總結與歸納

第二節結束

活動三 健康上菜

一、活動說明

教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。

二、活動進行

(一) 菜色分享

教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小隊伙伴說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時間需控制在1分鐘以內。

(二) 小隊菜單討論

請學生參考課本範例，並說明菜單討論：

1. 參考課本的營養需求與餐次分配表格，先決定小隊將以哪一

					<p>餐次作為設計主題。</p> <p>2. 依據選擇餐次的餐點特性與各類食物份量進行菜單初步篩選。</p> <p>3. 考慮實作場地、器材與烹調所需時間的限制，將太複雜、需要特殊器材或耗時較長的食譜進行烹調法的調整修正，思考能否用相似的材料，更簡單的烹調技術完成這道菜。</p> <p>4. 各小隊進行 15 分鐘討論，將完成的菜單寫下後，上臺與全班分享實作菜色名稱。</p> <p>(三) 小隊食譜修正與任務分工</p> <p>1. 參考課本食材份量確認表格，確認各食譜的食材份量加總後，是否符合原先的餐次規畫，需要在哪些菜色中進行調整。</p> <p>2. 參考課本的食譜範</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>例，將蒐集到的食譜調整成適合小隊操作的食譜。</p> <p>3. 進行小隊分工，特別注意食材前處理若需在家中事先進行，務必要記錄在分工表之中。</p> <p>4. 各小隊參考課本範例，事先規畫好回饋表格與記錄方式，於烹調實作時確實記錄，與家人分享後也利用同一表格記下家人的回饋。</p> <p>三、活動小結</p> <p>請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。</p> <p>第三節結束</p>		
第十七週	<p>主題五：飲食大探索</p> <p>單元一：食在健康</p>	3	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	<p>活動三 健康上菜</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師說明：「準備好了嗎？請依據你與小隊伙伴的事前規畫，完成你們的『健康饗宴』，除了利用上次活動所設計的表格記</p>	學生自評 教師評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

					<p>錄過程與成果之外，也要記得與家人分享健康菜色哦！」</p> <p>教師協助確認各小隊帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等，請各隊至小隊位置上進行烹調實作。</p> <p>二、活動進行</p> <p>各小隊依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。</p> <p>※建議：老師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄學生的實作情況。</p> <p>第一、二節結束</p> <p>一、活動說明</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄。2. 教師提問：「還記得你為自己與家人所設想的『健康飲食習		
--	--	--	--	--	--	--	--

慣建議』嗎？這幾週下來，你和家人都有落實這些建議嗎？」請學生回想實踐的狀況，分別請每天都實踐的、一週實踐至少5天的、一週只有實踐2-4天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手，教師進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。

二、活動進行

(一) 反省與回饋
教師提問：「透過『健康饗宴』與『健康飲食習慣實踐』，你和家人的飲食生活產生了哪些變化？哪些飲食行為你覺得應該再做調整？」請學生進行本單元的反省與回饋，參考流程如下：

1. 教師發下便利貼，一人一張，寫下「飲

					<p>食規律性的改變」。</p> <p>2 教師發下第二張便利貼，每個人寫下「飲食內容的改變」。</p> <p>3. 教師發下第三張便利貼，每個人寫下「飲食方式的改變」。</p> <p>4. 教師請各小隊將小隊桌面分成三大區塊，每位學生依序分享自己的便利貼內容，並分別貼在三大區塊之中。後面分享的學生如果有相似內容，則將便利貼貼在一起，透過便利貼討論，彙整出小隊分享重點。</p> <p>5. 教師將黑板劃分為三大區塊，分別邀請各小隊上臺分享心得重點並張貼便利貼。教師提醒學生要將別人提出的可用意見記下來。</p> <p>(二) 飲食建議再升</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

級

教師提問：「回想自己與家人飲食行為實踐狀況，也聽完同學的分享，你覺得自己或家人的飲食行為還能如何調整？你會如何增減你的健康飲食建議呢？」

三、活動小省思與小結

(一) 活動省思

教師提問：「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜的過程中，你發現哪些地方取得的資料內容較正確清楚？在面對無法確定內容真偽的資料時，你又會採取什麼行動呢？」

(二) 小結

飲食行為受到許多因素的影響，在這個單元中，我們試著找出這些因素，並發掘不同因素對我們的不同影響程度。然後，我

						<p>們觀察了自己與家人的飲食習慣，也搜尋了健康飲食相關資訊，並將兩者結合，找出適合自己與家人的健康飲食建議，並嘗試在日常生活中落實它們。最後我們運用了上學期已經學過的烹調技巧，搜尋食譜並依據健康需求調整內容，製作出適合自己與家人的健康饗宴。希望透過這些活動讓同學們對飲食有更深入的了解，平時會更加留意與飲食相關的健康資訊，讓健康飲食不只是口號，而是實際的行動。</p> <p>第三節結束</p>		
第十八週	<p>主題五：飲食大探索 單元二：青春樂吃購</p>	3	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。	<p><u>活動一</u> 探索與飲食消費相關的資訊。</p> <p><u>活動二</u> 透過實際走</p>	<p><u>活動一 餐飲情報站</u> 一、活動說明 教師引言：「每天的三餐點心都是你或家人親手製作的嗎？」 現場調查學生平日早餐與午餐的來源，再</p>	<p><u>活動一、二</u> 學生互評 教師評量</p> <p><u>活動三</u> 學生自評</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

				<p>訪觀察與飲食消費相關資料的蒐集分析，擬定自己的飲食消費行動方案。</p> <p>活動三 實踐自己的飲食消費行動方案，並分享心得。</p>	<p>引入飲食消費的討論主題。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 外食商家點點名</p> <p>1. 教師提問：「在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢？」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為，並將答案記下。</p> <p>2. 教師利用飲食九宮格進行「外食點點名」趣味活動，念出2~3個題目，請學生找到與自己答案相同的人，全部都找到後馬上蹲下。未找到與自己相同答案的人，請他與全班分享答案。若有未找齊相同答案者就蹲下的同學，則必須回答教師所提出與飲食消費有</p>	教師評量	
--	--	--	--	--	---	------	--

					<p>關的其他提問。</p> <p>3. 請學生與小隊成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小隊文書將大家分享的重點進行歸納整理，例如：在不同店家分別有哪些不同的選購注意事項、為什麼特別常那些店家……等等。</p> <p>4. 各小隊上臺進行重點分享，教師協助將各小隊討論結果呈現在黑板上。</p> <p>(二) 外食商家觀察清單</p> <p>1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」邀請數位學生舉手發言。</p> <p>2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與教師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

本示例，再依據個人需求修正。

第一節結束

一、活動說明

老師先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得，和一則與飲食消費相關的新聞，再帶入本次經驗與資料分享活動。

二、活動進行

(一) 飲食消費觀察與相關資料分享

1. 教師請學生先進行觀察結果分享，各小隊伙伴之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，看到了什麼，並將大家的觀察結果分類整理，先將要點寫在黑板上。

2. 接下來請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料，將觀察店家時未能看到的資訊，補充在小

隊分享結果中，並更新黑板上的要點內容。

3. 由各小隊派代表上臺，講解小隊提出的飲食消費要點內容。

(二) 我的「飲食消費行動方案」

1. 教師提問：「經過剛剛的分享之後，你對飲食消費有哪些新的認識？」邀請 1~2 位學生分享心得。

2. 請學生參考課本範例，依據大家的分享内容與自己的飲食消費習慣，找出可以改進之處，並為自己定下「飲食消費行動方案」。

3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小隊蒐集伙伴的點子，彙整之後與全班分享。

三、活動小省思與小結

(一) 活動小省思
教師提問：「如果社會上的每個人都確實實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」

(二) 小結與叮嚀
教師小結與叮嚀：
「今天我們探討了青少年飲食消費的各種層面，從健康需求到環境保護，並請同學們訂下自己專屬的飲食消費行動方案。希望大家認真實踐自己的原則，透過消費行動表達理念。記得要依據你的飲食消費行動方案，重新檢視自己曾經去過的飲食店家；當你有購買食品的需求時，也請依據原則選擇店家與餐點。」

第二節結束

活動三實踐與分享

一、活動說明

教師先以自己為例，
分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。

二、活動進行

(一) 飲食消費行動方案對生活的影響

(1) 教師提問：「飲食消費行動方案對你的飲食生活產生了什麼影響？」請學生用一分鐘時間，回想自己在實踐消費原則後生活的改變。

(2) 請各小隊輪流派人上臺寫出答案。

(二) 消費行動方案實踐與分析

(1) 請學生參考課本「飲食消費行動方案實踐與分析」表格，回顧自己的行動方案實踐過程，針對每一個原則的達成度、困難之處、解決方法或感想進行填答。

(2) 請學生進行小隊

內分享，請教伙伴針對困難之處有哪些更好的解決方法。

(3)各小隊上臺分享各自遇到的困難與解決之道。

(4)各小隊分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。

(5)請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否需要修正之處。

三、活動省思與總結

(一)主題省思與回饋

1. 教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表現，並完成學習回饋表。

2. 教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。

(二) 總結

教師總結：「飲食是每天生活不可或缺的行爲，我們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命運作的材料，我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。有時候，規律的飲食還能幫助維持作息的規律感，日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖哩飯當作餐點，因為每天在海上度過，容易喪失時間規律，透過固定的餐點內容，讓長期在海上生活的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了，又度過了一週。

我們每天的飲食也是如此，固定的三餐時間能維持每天的生活規律，也讓身體在需要能量的時候，適時得到補給。除了定時三餐，同學們還

						蒐集了許多與健康飲食、飲食消費相關的資訊，透過分析與整理，訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青少年的飲食消費行動方案，希望大家在課程結束後，還能繼續實踐這些原則，讓飲食發揮對生活的正面影響力，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」 第三節結束		
第十九週	主題六：我們這一「家」 單元一：家庭互動之旅、單元二：愛的語言大不同	3	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。	<u>單元一 活動一</u> 1. 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的家人互動情形，同時觀察其他同學與家人相處模式，從中省思自己與家人關係。	<u>單元一 活動一 家人互動，上路囉！</u> 一、教師引言 家庭經營，除了培養管理家庭的能力之外，更重要的是家人相處時，彼此體諒、互助的情感支持。你平時是如何和家人相處的呢？你了解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。

				<p>2. 探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活中，自己面對家人所表現的互動態度和方式。</p> <p>單元一 活動</p> <p>二</p> <p>1. 了解良好溝通技巧對家人互動的影響。</p> <p>2. 了解自己與家人在家庭生活經營上的實踐情形，並增加家人正向互動機會。</p> <p>單元二 活動</p> <p>二</p> <p>覺察生活中家人所表現的正向互動</p>	<p>吧！</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 以小隊為單位，各小隊派一名代表抽取小隊信物。</p> <p>(二) 各隊伙伴輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。</p> <p>(三) 走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行活動。</p> <p>(四) 進行期間有經過「起點」的小隊，可加 2 分。</p> <p>(五) 當所有小隊皆繞完一圈時，即可結束本活動。</p> <p>三、結算各隊獲得總分，教師給予獎勵。</p> <p>四、教師小結</p> <p>日常生活中你和家人的互動情形如何呢？</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。</p> <p>單元二 活動二</p> <p>覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關係。</p>	<p>請參考第 102 頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己和家人互動的情形，將結果記錄下來，並試著找到良好的溝通方式。</p> <p>第一節結束</p> <p>活動二 家人溝通，我最行</p> <p>一、活動說明</p> <p>上星期請學生記錄家人互動情形，這週一起來檢視良好的家人互動模式。</p> <p>二、確認學生完成課本第 103 頁內容。</p> <p>三、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你欣賞哪些互動方式？ 3. 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期 	
--	--	--	--	--	---	--

望？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？

四、教師引言

生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？

五、活動說明

請參考第 104 頁的漫畫圖，想一想，如果是你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？

六、活動小省思

1. 你曾經學過哪些溝通技巧？在家人的互動中你可以如何運用這些技巧？
2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？

七、小試身手

良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫，請利用之前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！

八、小結

家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！
第二節結束

單元二

活動一 感動時刻

一、教師引言

每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小隊伙伴分享。

二、活動說明：學生完成課本第 106 頁內容。

三、請學生與小隊伙伴分享：在分享時可請學生進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。

四、教師提問，並鼓勵學生發表：對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？

五、教師小結並進一步引導：除了家人對

你表達關愛之外，你是如何表達你對家人的關心呢？你在日常生活中會透過什麼方式與家人維繫並增進感情？

六、活動小省思

(一)你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？

(二)你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？

七、學生自由發表

八、小結

每個人都有自己習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進家人間情感很重要的能力喔！

活動二 愛的語言

一、教師引言

家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！

二、活動方式

(一) 請找一位伙伴互相練習，面對對方的抱怨或喜悅，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。

(二) 與伙伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。

三、學生完成課本第108~109頁內容。

四、教師說明

每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相

同，所以平常家人常抱怨的話語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊。想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！

五、活動小省思

(一) 對你來說，哪一種愛的語言最容易執行？哪一種則不容易表達？為什麼有這樣的差異？

(二) 你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？

(三) 觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？

六、學生自由發表。

七、小結

認識並訴說他人的愛之語，能強化雙方的關係；反之，若不能用對方認定為「愛」的行動來表達愛，我們所做的努力和誠意

						就會大打折扣。過去，我們和家人可能一直在用對方聽不懂的「外國話」表達溝通，所以總認為家人都不懂自己；現在，了解家人愛之語後，請試著用對方的愛之語表達關心與愛，讓家人關係更和諧吧！ 第三節結束		
第二十週	主題六：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書 (第三次段考)	3	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	<p>活動一 覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。</p> <p>活動二 思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己能給予家人的關愛與</p>	<p>活動一 愛家放大鏡 一、教師引導學生思考 家人相處難免會有爭持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家庭分擔哪些工作和責任？請和小隊伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。 二、請學生依照自己</p>	<p>活動一、二 學生自評 學生互評 教師評量</p> <p>活動三 學生自評 教師評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

				<p>家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享的方式，聯繫家人情感。</p> <p>活動三</p> <p>了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求家人間適合的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。</p>	<p>在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察紀錄。</p> <p>三、教師請學生和全班分享看法。</p> <p>四、活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？ 2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？ <p>第一節結束</p> <p>活動二 愛家行動</p> <p>一、教師引言</p> <p>上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「愛</p>	
--	--	--	--	--	---	--

家行動報告書」吧！

二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。

教師可提醒學生可依照自己的專長與興趣，選擇適合自己的製作方式，並鼓勵學生發揮個人創意，增添報告書的精彩度。

報告書製作方式：

1. 可用手工書的形式呈現。

2. 可用一般的word、PowerPoint等製作。

第二節結束

活動三 愛的報報

一、教師引言

經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的回饋意見，並說說自

己的感想。

二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。

三、活動小省思

1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？
2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？

四、小結

透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，學習為家人付出，在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！

第三節結束