

彰化縣縣立埔心國民中學 112 學年度第一學期八年級綜合領域課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>(一) 從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己與他人的異同。</p> <p>(二) 覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。</p> <p>(三) 透過各項活動觀察和體驗，協助學生從生活中服飾的搭配和選擇，塑造個人形象，並藉由個人服飾專欄的完成，展現自我風格。</p> <p>(四) 觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，進而達到良好生活之目標。</p> <p>(五) 透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能。</p> <p>(六) 藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，促進團隊凝聚力與合作精神，進而展現自己的興趣與專長，並將這些對自我的認識，運用在生活中。</p>				
領域核心素養	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p> <p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>				
重大議題融入	<p><b>【人權教育】</b> 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><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>				

【戶外教育】

戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

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	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 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。 2. 能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，並比較優缺點。 3. 能蒐集生活中消費管道的相關資訊，覺察影響個人消費決策行為的因素。 4. 能分析生活中各項消費管道、風險及影響因素，擬訂可行的消費計畫。 5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。 6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。	<p><b>活動一 分工齊治家</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。</p> <p>(二) 教師說明</p> <p>1. 家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。</p> <p>2. 可以「人力」及「物質」資源分類。</p> <p>3. 可以「經濟」或「非經濟」資源分類。</p> <p>(三) 教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？</p> <p>三、教師提醒：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動二 採集資源田</b></p> <p>一、教師引導：資源管理除了有效利用資源外，培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。這</p>	1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費管道／支付方式的優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

些生活態度、價值觀和我們的消費習慣有關，會影響我們使用資源的決策和行為。

## 二、活動進行

(一) 教師提問：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？請依照你的答案選邊站。若有其他做法的請站在中間。你認為是什麼樣的因素，導致你做出這樣的消費決策呢？

(二) 各小隊輪流與全班分享隊員家中的做法，並請同學給予回饋。

## 第二節結束

一、教師引導：因應多元的消費方式，現代家庭購買的不只是實體的物品，也有可能是購買服務。消費的管道也從實體店面轉移到網路購物。你知道你家都是在什麼地方購買維持家庭運轉的商品或服務嗎？

二、活動進行：學生與小組成員分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？

三、活動省思：這些消費管道及支付方式各有優缺點，你認為何種方式較適合現階段的你呢？

四、教師提醒：請蒐集關

						於消費糾紛或支付陷阱的新聞，並於下次上課與同學分享。 <b>第三節結束</b>		
第二週	主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	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 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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能表達運用生活中各項資源的相關經驗。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 能分析與開發生活中各項資源，擬訂資源管理計畫。</li> <li>6. 能執行資源管理及消費計畫，並評估其適切性及合宜性。</li> </ol>	<p><b>活動二 採集資源田</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 教師說明：請小組依照上一節課討論的購物／支付管道的潛在風險，找到相關的時事新聞，分析整理。教師說明討論方法，如使用WOOPS討論法。</p> <p>(二) 學生實際操作，討論分析減少消費陷阱或糾紛的方法。</p> <p>二、活動省思</p> <p>有些人會等到發生問題才來解決，有些人習慣在一開始的時候就規避風險，你比較認同哪一個作法呢？</p> <p>三、教師提醒：請搜尋各種理性消費的方法，以及觀察或回想自己的不理性消費經驗，於下次上課與同學分享。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動三 消費踏步走</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 學生分享自己或家人不理性消費的經驗。</p> <p>(二) 學生分享家人或蒐集到的理性消費方法，並針對上述不理性消費行</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂參與度。</li> <li>2. 小組可分道析消費管道／支付方式之優缺點，學生可覺察影響個人消費決策行為的因素。</li> <li>3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。</li> <li>4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</li> </ol>	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

為的問題提出因應措施。

(三) 教師引導思考：理性消費的方法有很多，但每個人的價值觀不同，使用資源的態度也不同，哪些理性的消費方法較適合你呢？

二、活動省思：當金錢消費時，超出預算的部分該如何處理？當實際消費狀況沒有把預算用完時，剩餘的金錢又可如何利用？

三、教師提醒：下週要讓同學評估自己或家人的需求，試著參考今天所學的消費決策步驟，蒐集消費資訊。學生可事先蒐集相關資訊以供下週作業。

**第二節結束**

一、教師引導：在習得了金錢管理的方法後，能在生活中解決消費問題是十分重要的。請評估自己或家人的需求，參考這個單元所學的決策步驟及方法，蒐集消費資訊後整理成一個消費提案。

二、活動進行

(一) 小組進行提案討論。

(二) 小組與全班分享提案的討論結果，同學可針對報告內容提出疑問及回饋，報告小組再說明。

<p>第三週</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行</p>	<p>3</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>1. 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 2. 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。 3. 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。 4. 能執行個人或家庭（興趣）活動，並評估其創新及適切性，以增進生活樂趣。</p>	<p><b>第三節結束</b> <b>活動一 幸福家庭計畫</b> 一、活動進行 （一）請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ （二）教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、活動省思：規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 三、教師提醒同學：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 <b>第一節結束</b>  一、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。你的初版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢？ 二、活動進行 教師說明，學生實際操作：請學生參考家人看完計畫的建議與回饋，以及</p>	<p>1. 計畫內容合宜性及完整性。 2. 計畫執行成果。</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	--------------------------------	----------	--	--	---	--	---------------------------------------	--

可提供的其他資源，適度修正你的計劃目標及執行方式。

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：請在本學期執行完你的「幸福家庭計畫」，成果發表呈現方式為拍攝一張最具代表性的照片。請學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。

**第二節結束**

### **活動二 愛的片刻時光**

一、教師引導：你的「幸福家庭計畫」在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？

二、活動進行：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

(一)當你為計畫擬定策略並執行後，是否有達到你設定的目標呢？如果沒有，你認為原因是什麼？可以如何改進？

(二)你所擬定的「幸福家庭計畫」是否有機會成為家庭例行的活動呢？

						是否還可找到其他資源來降低金錢或時間資源的耗費呢？ <b>第三節結束</b>		
第四週	主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊	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。	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。	<p>活動一 危機「食」刻</p> <p>一、食安驚嘆號 教師說明：「搜尋並觀察食品安全相關報導，你愛吃或常吃的食物是否也名列其中？請利用你所帶來的資料進行活動，並分享你的看法。」</p> <p>二、食安危機搜查 教師說明活動進行方式：「從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？請和小隊夥伴進行歸納整理，分享你們的討論結果與你對這些危機的想法。」教師針對各小隊的報告內容給予回饋意見，並補充說明食品安全問題可能包含哪些。</p> <p>三、教師提醒：下次上課前，請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p>活動二 「食」項確認</p> <p>一、活動重點：認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」與「烹調衛生安全」三個面向，提出消費者在</p>	<p>活動一</p> <p>1. 口頭：蒐集並回顧新聞事件，分享自己對食品安全議題的看法。 2. 口頭或書面：透過新聞事件歸納整理出食安問題的可能成因與因應方式。</p> <p>活動二 問答與口頭報告：觀察分析食品的「選購、烹調、儲存」過程，規畫出安心飲食的可行作法。</p>	<p>【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>



避免食安危機上的可能作法。

#### 二、標示會說話

請學生拿出自己自備的食品標示，先參考課本範例，確認食品標示有哪些項目，各小隊再彼此分享自己所蒐集到的食品標示，若有同類商品，則說明在選購上會參考哪些資訊進行分析比較。

#### 三、食品添加物

教師針對添加物進行補充說明。

四、教師提問：「當你發現標示不實的食品時，會採取什麼行動？」邀請學生舉手發言回答。

#### 第二節結束

#### 一、標章作參考

各小隊利用上一堂課帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。

#### 二、烹調保存要注意

教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。

						<p>三、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你會調整自己的做法嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。 <u>第三節結束</u></p>	
第五週	<p>主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊、單元二：吃出新美味</p>	3	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 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><u>單元一</u> 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。</p> <p><u>單元二</u> 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。</p>	<p><u>單元一</u> <u>活動三 「食」在安心</u> 一、食在安心—風險評估 教師說明：「請參考收集到的資訊，找出你們所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，先判斷此項危機對健康的危害程度，再進一步思考，因應危機的合理作法有哪些。」各小隊進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。 二、食在安心—消費行動 教師引言：「除了關心飲食議題、在選購烹調與儲存上多加留心，消費者還能用採取哪些行動讓飲食生活變得更安心呢？請參考以下報導，並分享你的看法。」教師邀請同學上台發表。 三、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。」 <u>第一節結束</u></p>	<p><u>單元一 活動三</u> 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。</p> <p><u>單元二 活動一</u> 問答、口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。</p> <p><b>【生命教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 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>

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。

## 單元二

### 活動一 加工現形

#### 一、加工目的

請各小隊參考課本頁面上的提示，先以5分鐘時間找出家中各種加工食品分別符合哪些加工目的性。討論結束後，教師說明每項加工目的，並請各小隊發表「哪些食品符合此項目的」。

#### 二、加工迷思

教師提問：「提到加工食品，你和家人們最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？」請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行3分鐘小隊內意見交流與分享，並歸納小隊夥伴們的意見準備口頭發表。

三、教師提問：「你對加工食品的看法有了哪些轉變？」邀請學生自由發表意見。

四、教師提醒：下次上課前，請蒐集各式加工食品的製作方法介紹。

### 第二節結束

#### 一、加工方法

教師提問：「加工食品是用哪些方法製造出來的？不同的加工食品又

					<p>分別具有哪些特點？請對照課本範例與你所蒐集到的資料，有哪些加工食品是你經常接觸的？當你和家人利用這些加工食品時，會注意哪些事情呢？」請學生拿出資料，以5分鐘時間，進行對照與注意事項確認。教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。</p> <p>二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」</p> <p>三、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。</p> <p><b>第三節結束</b></p>			
第六週	<p>主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味</p>	3	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p>	<p>1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 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</p>	<p><b>活動二 安心自己來</b> 一、教師說明：「請觀察比較你所蒐集的食譜，與市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」討論結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 二、安心自己來</p>	<p><b>活動二</b> 1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食品的食譜或製作方法。 2. 訪談與書面報告：訪問家人對自</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>

				<p>求，設計自製食品食譜。</p> <p>4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。</p>	<p>教師提問：「請觀察你所蒐集到的食譜配方，在材料、調味料或烹調方式上，該如何調整才能讓它更適合家人的喜好呢？」</p> <p>教師說明修改食譜的基本要點：</p> <p>(一) 考量家中設備限制，尋找可以取代的器具或更改作法。</p> <p>(二) 考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。</p> <p>(三) 發揮創意，讓這道食品更有特色。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動三 好味時光</b></p> <p>一、好味時光—規劃篇</p> <p>(一) 教師說明活動方式：「請考量家人需求及喜好，規劃一次「好味時光」活動，和家人一起自製食品並記錄下活動過程與心得。」</p> <p>(二) 教師以說明活動規畫書內容要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。</li> <li>2. 列出家人對此一活動的意見，並此為依據規畫活動內容與形式。</li> <li>3. 說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。</li> </ol>	<p>製食品的相關意見，蒐集資料並設計食譜。</p> <p><b>活動三</b></p> <p>書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」活動規劃報告。</p>	<p><b>【人權教育】</b></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>4. 列出活動日期與活動進行的時程規劃。</p> <p>5. 依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。</p> <p>6. 規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助家人進行回饋。</p> <p>二、好味時光—規劃分享</p> <p>教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。</p> <p>教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文字方式，將活動的過程與家人的們的心得意見都記錄下來。」</p> <p><b>第二、三節結束</b></p>			
第七週	<p>主題二：食品新世界、主題三：露營練功坊</p> <p>主題二單元二：吃出新美味、主題三單元一：可口吃野味（第一次段考）</p>	3	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p> <p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> <p>童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢</p>	<p><b>主題二 單元二</b></p> <p>1. 認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。</p> <p>2. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。</p> <p>3. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。</p> <p>4. 規劃與執行以</p>	<p><b>主題二 單元二</b></p> <p><b>活動三 好味時光</b></p> <p>一、好味時光—分享篇1</p> <p>教師請學生利用3到4分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。</p> <p>二、好味時光—分享篇2</p> <p>全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。</p> <p>三、總結</p>	<p><b>主題二 單元二</b></p> <p><b>活動三</b></p> <p>書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。</p> <p><b>主題三 單元一</b></p> <p><b>活動一</b></p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J6 正視社會中的</p>

			<p>討與反思。 童Da-IV-1 露營活動中 永續環保的 探究、執行與 省思。</p>	<p>自製食品為主題 的家庭活動，進 行成效分析，並 提出具體的改進 建議。</p> <p><b>主題三 單元一</b> 1. 分享曾參與或 聽聞過的露營炊 事活動經驗，或 表達對於露營炊 事活動情境的想 法。 2. 覺察露營炊事 與環境的關係， 並探究出露營炊 事時應遵守的原 則。 3. 根據露營炊事 原則，擬定友善 環境的野外炊事 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。</p>	<p>教師展示本主題各項活 動的相關資料或上課照 片，請學生回顧自己的學 習表現，並寫在回饋表之 中。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>主題三 單元一</b> <b>活動一 友善的野炊</b> 一、我曾經歷／我想像中 的戶外炊事 同學兩兩一組（或全班自 由發表）分享自己曾有過 的戶外炊事經驗，或是自 己想像中的戶外炊事情 境。 二、戶外炊事與所在環境 的關聯 請各小隊共同討論，探索 戶外炊事與戶外環境兩 者間的關聯性與會發生 的狀況，並將討論結果條 列出來。 各小隊向全班分享討論 結果。 三、探究戶外炊事共同原 則 請各小隊參考前兩輪的 分享內容，並參考課本的 範例內容，並運用網路蒐 集相關資訊，歸納出在戶 外炊事時須遵守的原則 至少六項，以及這些原則 的具體行動內容。 各隊進行發表，教師協助 統整各隊提出的內容，作</p>	<p>1. 口語評 量。 2. 高層次紙 筆評量（圖 像組織）。</p> <p><b>活動二</b> 1. 口語評 量。 2. 高層次紙 筆評量（炊 事計畫書）。</p>	<p>各種歧 視，並採取 行動來關 懷與保護 弱勢。</p> <p><b>【品德教 育】</b> 品J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J8 理性 溝通與問 題解決。</p>
--	--	--	--	---	---	---	--

					<p>為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 <b>第二節結束</b></p> <p><b>活動二 野炊有妙計</b> 一、活動說明 （一）本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。 （二）小隊依據前一節課的戶外炊事原則，並參考課本或自行蒐集的炊事相關資訊，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 二、活動進行 （一）透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。 （二）小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。 <b>第三節結束</b></p>			
第八週	<p>主題二：食品新世界、主題三：露營練功坊 主題二單元二：吃出新美味、主題三單元一：可口吃野味</p>	3	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p>	<p><b>主題二 單元二</b> 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</p>	<p><b>主題二 單元二</b> <b>活動三 好味時光</b> 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 全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針</p>	<p><b>主題二 單元二</b> <b>活動三</b> 書面報告、實際操作與檢核表：「好味時光」執行紀錄、回饋評量與具體建議。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>



		<p>行合宜的戶外活動。</p>	<p>童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。 童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4. 規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。</p> <p><b>主題三 單元一</b></p> <p>1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。 4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。</p>	<p>對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。 三、總結 教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表中。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>主題三 單元一</b> <b>活動一 友善的野炊</b></p> <p>一、我曾經歷／我想像中的戶外炊事 同學兩兩一組（或全班自由發表）分享自己曾有過的戶外炊事經驗，或是自己想像中的戶外炊事情境。 二、戶外炊事與所在環境的關聯 請各小隊共同討論，探索戶外炊事與戶外環境兩者間的關聯性與會發生的狀況，並將討論結果條列出來。 各小隊向全班分享討論結果。 三、探究戶外炊事共同原則 請各小隊參考前兩輪的分享內容，並參考課本的範例內容，並運用網路蒐集相關資訊，歸納出在戶外炊事時須遵守的原則</p>	<p><b>主題三 單元一</b> <b>活動一</b></p> <p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量（圖像組織）。</p> <p><b>活動二</b></p> <p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量（炊事計畫書）。</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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><b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。</p>
--	--	------------------	--	--	--	---	---

						<p>至少六項，以及這些原則的具體行動內容。 各隊進行發表，教師協助統整各隊提出的內容，作為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 <u>第二節結束</u></p> <p><b>活動二 野炊有妙計</b> 一、活動說明 （一）本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。 （二）小隊依據前一節課的戶外炊事原則，並參考課本或自行蒐集的炊事相關資訊，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 二、活動進行 （一）透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。 （二）小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。 <u>第三節結束</u></p>		
第九週	主題三：露營練功坊 單元一：可口吃野味	3	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	1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。	<p><b>活動三 野味上桌囉</b> 一、教師引言&amp;露營炊事實作活動說明 今日將進行小隊的野炊實作，希望大家都有依照上一節課的小隊炊事計</p>	<p><b>活動三</b> 實作評量。</p> <p><b>活動四</b> 1. 口語評量。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。</p>	<p>2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。</p> <p>3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的野外炊事計畫書。</p> <p>4. 依照野炊計畫書完成露營炊事活動，並提出成果檢核及修正建議，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。</p>	<p>劃書做好事前準備，接下來的露營炊事實作也請大家要依照計畫書進行，並且遵守幾項規定：</p> <p>(一) 注意時間，完成善後工作才可享用美食。</p> <p>(二) 注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。</p> <p>(三) 請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。</p> <p>(四) 依照分工進行野炊，隨時幫助他人完成工作。</p> <p>二、進行露營炊事實作活動</p> <p><u>第一、二節結束</u></p> <p><b>活動四 回顧野炊趣</b></p> <p>一、教師引言與提問</p> <p>露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？此外，這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們還可以如何應用在其他情境，例如隔宿露營中的戶外炊事活動呢？</p> <p>二、學習活動說明與進行</p> <p>(一) 請小隊共同找出實作課的問題與計畫書的修正方式，並記錄下來。</p> <p>(二) 請小隊（或個人）運用本單元的學習經</p>	<p>2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
--	--	--	------------------------------	--	--	--------------------	------------------------

						<p>驗，規畫其他情境中的炊事計畫書。</p> <p>(三)各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。</p> <p>三、教師總結</p> <p><b>第三節結束</b></p>		
第十週	<p>主題三：露營練功坊</p> <p>單元二：帳篷下的秘密</p>	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>童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</p> <p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p>	<p>1. 認識帳篷的種類、功能及使用</p> <p>2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工</p> <p>3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通</p> <p>4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能</p>	<p><b>活動一 露營好幫手——帳篷</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、帳篷認識</p> <p>針對課本內的帳篷，請同學們討論你們看到了什麼？這些帳篷你覺得可以使用的場合為何？並派一人進行分享。</p> <p>三、教師小結</p> <p>各種帳篷特性：蝶翼天幕、天幕帳（客廳帳）、網屋炊事帳、蒙古包、印地安帳篷、一房一廳帳篷、快速帳。</p> <p>四、課程說明：帳篷的零件</p> <p>搭建帳篷之前，首先要了解帳篷的構造與分類，讓我們以目前最常見的「蒙古包」為例，與小隊夥伴一起檢視帳篷的各式零件，並討論這些零件使用時機。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法</b></p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【戶外教育】</b></p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

- 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
- 第二節結束**

### **活動三 搭帳達人**

- 一、引言：小隊進行搭帳練習後，對於搭帳的步驟應更加熟悉，請小隊針對遇到的問題，於搭帳的過程中進行解決，並思考該如何讓小隊的搭帳任務更有效率完成。
- 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
- 五、引言：露營活動中需要團隊一起從事的活動很多，我們一起進行過戶外炊事和帳篷的搭設，從中可以知道分工的重要性，想想看小隊在從事團隊活動時的狀況，需要再改進的地方有哪些？
- 六、上次搭帳時的狀況討論
- 七、團隊及個人效能活動說明
  - (一) 教師可以在地面上區分四大區域
  - (二) 每個人依照自己小

					<p>隊在搭設帳篷及炊事活動時小隊分工狀況站在自己認為的狀態下。</p> <p>(三)說明自己及小隊當下的狀況，為什麼自己會有這樣的狀況</p> <p>(四)討論各狀態該如何進行解決，可以幫助下次進行團隊活動時可以更加順利。</p> <p>八、教師總結</p> <p><b>第三節結束</b></p>		
第十一週	主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營	3	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>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p> <p>1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗</p> <p>2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。</p> <p>3. 規劃並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。</p> <p>4. 評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。</p>	<p><b>活動一 戶外回憶錄</b></p> <p>一、教師提問</p> <p>二、環境保護與娛樂分析圖</p> <p>請各小隊進行討論，在進行這些戶外活動時，如果以環境保護與娛樂進行分析，這些活動可以放置在那些位置，為什麼你們小隊會選擇這樣進行擺放，小隊討論後向全班分享小隊想法。</p> <p>三、教師引導與總結</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動二 露營活動心體驗</b></p> <p>露營是一個團隊合作與參與的戶外活動，如何讓露營活動中可以更有趣且吸引人參與，露營中的活動設計就相當重要，請與小隊進行討論，一同設計一個可以在露營中進行的活動，並進行活動帶</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【人權教育】</b></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>領練習。</p> <p>一、教師說明活動設計要點</p> <p>二、教師指導小隊設計活動時應注意之事項。</p> <p>三、小隊口頭發表活動設計。</p> <p>小隊針對活動進行口頭發表，老師進行解說，並請同學回去準備，下次上課進行活動實際帶領。</p> <p><b>第二節結束</b></p> <p><b>活動三 活動 Show Time</b></p> <p>一、教師進行活動說明</p> <p>二、小隊輪流進行活動帶領</p> <p>每小隊進行 10 分鐘的活動帶領，由小隊進行主持與分享，教師進行觀察與紀錄。</p> <p><b>第三節結束</b></p>			
第十二週	<p>主題四：安康露營去</p> <p>單元一：輕鬆玩露營、單元二：風險一把罩</p>	3	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p>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</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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<p><b>單元一</b></p> <p>1. 分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗</p> <p>2. 分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。</p> <p>3. 規劃並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。</p> <p>4. 評估與改善露營娛樂活動，與</p>	<p><b>單元一</b></p> <p><b>活動三 活動 Show Time</b></p> <p>(承上節課)</p> <p>一、於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下：</p> <p>(一) 在活動中令你印象最深的是什麼？</p> <p>(二) 你認為這個活動是否會對環境造成影響？</p> <p>(三) 在設計活動時該如何降低對環境的影響呢？</p> <p>二、教師引導與總結</p> <p>教師針對活動中的狀況</p>	<p><b>單元一</b></p> <p><b>活動三、四</b></p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p> <p><b>單元二</b></p> <p><b>活動一</b></p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J6 正視社會中的</p>

		動。		<p>環境有合宜互動並提升露營生活品質。</p> <p><b>單元二</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>及學生回饋進行分享與討論。</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動四 憶起享露</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、學生針對個人最喜歡的活動提出優缺點及有趣的點，可以針對上次各小隊發表的活動或是自己有從事過的戶外活動進行評估。在思考的過程中可針對對環境的影響程度進行評估或是提出改善方法。</li> <li>二、個人進行思考及紀錄後進行分享與討論。</li> <li>三、教師引導與總結 教師可以分享更多不同的活動，引發學生想參加露營或戶外活動的興趣。</li> </ol> <p><b>第二節結束</b></p> <p><b>單元二</b></p> <p><b>活動一 危險何處藏</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師引言與提問 (一) 請同學分想露營活動可能有哪些危險存在？如果遇到危險會如何應對？ (二) 請小隊選擇 2~4 項露營活動中的風險，運用魚骨圖列出它的成因及對策。</li> <li>二、學習活動說明 (一) 請各小隊分析一下剛才同學們分享的各種</li> </ol>	筆評量。	各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
--	--	----	--	---	---	------	---------------------



					<p>危險狀況的發生成因。</p> <p>(二) 根據危險成因，並參考課本範例內容，並進行其他資訊的蒐集，提出有效的預防方法及應對措施。</p> <p>(三) 小隊分享討論結果。</p> <p>(四) 從各隊의 分享内容中引導學生歸納出預防及應對風險的原則。</p> <p>三、教師總結</p> <p><b>第三節結束</b></p>		
第十三週	<p>主題四：安康露營去</p> <p>單元二：風險一把罩</p>	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。	<p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p> <p>1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。</p> <p>2. 探究露營生活中危險情境成因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。</p> <p>3. 分析露營生活中的各種風險因應共同原則，並規畫合適的預防及因應策略。</p> <p>4. 評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。</p>	<p><b>活動二 化險靠計策</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>今日將請各小隊將這些原則應用在各種新聞事件當中，並透過模擬劇的方式，呈現出當我們做好預防工作時，原本的新聞事件會有什麼改變，以及當事件發生後我們採取的應對策略會帶來什麼結果。</p> <p>二、學習活動說明</p> <p>三、課本新聞案例插圖的故事內容</p> <p>四、學習活動進行</p> <p>(一) 小隊進行新聞事件的風險分析討論，並規畫相關策略及提出可能發生的結果。</p> <p>(二) 根據討論內容，將之轉化成劇本，小隊進行模擬劇排演。</p> <p>(三) 各隊完成討論及排</p>	<p><b>活動二</b></p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙筆評量。</p> <p>3. 情境模擬演練。</p> <p><b>活動三</b></p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【人權教育】</b></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>

演，依序進行模擬劇演出，並填寫紀錄協助檢查各隊結果的可行性與可再修正之處。

(四)各隊發表觀看其他小隊演出後的建議。

五、教師引導省思與總結  
**第一、二節結束**

### **活動三 生活零風險**

#### **一、 教師引言**

今日我們能從事的戶外活動是五花八門的，相對的會發生的風險也就更加千變萬化，究竟我們在課堂中所討論的原則是否也能應用於各種戶外活動中呢？

#### **二、學習活動說明&進行**

(一)運用「事件排序表」分析分配到的戶外活動事件，找出該事件中的風險問題與應對方式。

(二)根據事件中已發生的風險問題，評估當時採取的應對方式的合宜性，並提出更能達到「保護自己與他人」的策略。

#### **三、分享活動說明&進行**

(一)採用世界咖啡館的方式，同學前往不同小隊中，聆聽該小隊的討論結果，並且協助他們檢核可行性及提供修正建議。

(二)小隊依據同學建議進行修正討論內容後，並

						向全體同學重點摘要的分享最終結果。 四、學習活動省思 <b>第三節結束</b>		
第十四週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼（第二次段考）	3	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。	<b>活動一 情緒觀測站</b> <b>情緒你我他</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 進行心情接龍活動，每組輪流說出曾經有過或曾經聽過的情緒詞彙，說完之後，將心情詞彙寫在 N 次貼，並黏貼於黑板上。 (二) 替這些 N 次貼找到所屬的類別，將情緒詞彙歸類。 (三) 教師引導學生思考情緒的分類除了喜怒哀樂以外，還可以有哪些分類？並歸納出情緒的世界是很多元複雜的，即使同一種類別的情緒也有不同的層次。 (四) 邀請同學針對某一類別的情緒，並排出強弱程度。 三、活動小省思與小結 <b>第一節結束</b>  <b>讀「情」術</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師說明 (二) 學生進行事件中相關人士所產生的情緒討	<b>活動一</b> 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。  <b>活動二</b> 學生完成「情緒曲線圖」。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。

(三)學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。

三、活動小省思與小結  
第二節結束

### 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)教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的心情紀錄吧！」

(三)學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。

(四)邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說

					<p>說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。</p> <p>(五) 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。</p> <p>(六) 學生進行發現的發表。</p> <p>三、活動小省思與小結 教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。</p> <p><b>第三節結束</b></p>			
第十五週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	3	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。</li> </ol>	<p><b>活動一 情緒觀測站</b> <b>情緒你我他</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 進行心情接龍活動，每組輪流說出曾經有過或曾經聽過的情緒詞彙，說完之後，將心情詞彙寫在 N 次貼，並黏貼於黑板上。</p> <p>(二) 替這些 N 次貼找到所屬的類別，將情緒詞彙歸類。</p> <p>(三) 教師引導學生思考情緒的分類除了喜怒哀樂以外，還可以有哪些分</p>	<p><b>活動一</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能透過表情與肢體展。</li> <li>2. 現表達自身情緒。</li> <li>3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。</li> </ol> <p><b>活動二</b> 學生完成「情緒曲線圖」。</p>	<p><b>【品德教育】</b></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>

類？並歸納出情緒的世界是多元複雜的，即使同一類別的情緒也有不同的層次。

(四)邀請同學針對某一類別的情緒，並排出強弱程度。

三、活動小省思與小結

第一節結束

讀「情」術

一、活動說明

二、活動進行

(一)教師說明

(二)學生進行事件中相關人士所產生的情緒討論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。

(三)學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。

三、活動小省思與小結

第二節結束

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) 教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的心情紀錄吧！」

(三) 學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。

(四) 邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。

(五) 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。

(六) 學生進行發現的發表。

三、活動小省思與小結  
教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。

第三節結束

<p>第十六週</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼</p>	<p>3</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。</li> </ol>	<p><b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>思想定檢站／情緒的方向</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。</p> <p>(二) 引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何，省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。</p> <p>(三) 請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。</p> <p>(四) 各組同學上臺分享。</p> <p>(五) 學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>走出思考框框</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。</p> <p>(二) 學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。</p> <p>(三) 學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有</p>	<p><b>活動三</b> 完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p> <p><b>活動四</b> 完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
-------------	-----------------------------	----------	---	---	--	--	--	--



					<p>負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。</p> <p>(四) 分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。</p> <p>(五) 學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p><b>表達情緒我可以</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。</p> <p>(二) 學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生哪些情緒並進行口頭發表。</p> <p>(三) 學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p><b>第二節結束</b></p> <p><b>活動四 穩住情緒</b></p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p><b>情緒小錦囊／情緒紓解便利貼</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一)請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。</p> <p>(二)請學生思考除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分析。</p> <p>(三)完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出1~2種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。</p> <p>(四)發下N次貼(或紙張)，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p><b>第三節結束</b></p>			
第十七週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	3	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。	<p>1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。</p> <p>2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。</p> <p>3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。</p> <p>4. 能分辨不同心</p>	<p><b>活動一 走過低潮我的寶藏</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。</p> <p>(二)請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。</p> <p>(三)請同學在每張小卡上打一個 X，代表它從生</p>	<p><b>活動一</b></p> <p>1. 口頭分享自己的失落經驗。</p> <p>2. 了解失落經驗所經歷的歷程。</p> <p><b>活動二</b></p> <p>1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【人權教育】</b></p>

				<p>理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。</p>	<p>活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受打 X 時，心中有何感受？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>失落現場</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>回顧自己的生命歷程經歷過哪些失落經驗？檢視自己在這些失落經驗中的階段，了解這是每個人都會經歷到的事情。</p> <p>二、活動進行</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>走過失落</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響，將影響寫在 N 次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。</p> <p>(二) 引導學生思考有何發現。</p> <p>(三) 學生閱讀課本的新</p>	<p>協助。</p> <p>2. 學習自助與助人。</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>
--	--	--	--	------------------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------------

聞事件說明。  
(四) 邀請學生分享心得。  
三、活動小省思與小結  
**第二節結束**

### **活動二 心靈診療室**

一、活動說明  
經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。

二、活動進行  
(一) 教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。……現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」  
(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，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理

					<p>困擾者的困境。</p> <p><u>三、活動小省思與小結</u></p> <p><u>第三節結束</u></p>			
第十八週	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元一：生涯冒險家</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>1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p>1. 能表達自我及家人對未來的期望。</p> <p>2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。</p> <p>3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。</p> <p>4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。</p>	<p><u>活動一 生涯期望值</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 想像幸福生涯</p> <p>1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。</p> <p>2. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。</p> <p>3. 教師歸納學生的答案。</p> <p>(二) 生涯期望塗鴉牆</p> <p>1. 請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。</p> <p>2. 請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有什麼影響？</p> <p><u>三、活動小省思與小結</u></p> <p><u>第一節結束</u></p> <p><u>活動二 家人生涯史</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 家人職業樹</p> <p>1. 教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？</p>	<p><u>活動一</u></p> <p>1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。</p> <p>2. 活動小省思—口語評量。</p> <p><u>活動二</u></p> <p>1. 我的訪問札記—實作評量。</p> <p>2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

2. 先寫下比較親近的家人稱謂，根據現有的了解寫下家人的工作。

3. 學生分享完畢後，教師可引導學生發現家人的工作有哪些相似性或相同類型？對誰的生涯過程最好奇，請學生選定一位家人準備我的訪問札記。

(二) 我的訪問札記—實作評量

大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。

三、生活小省思與小結

第二節結束

一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果，並反思生涯發展與選擇的經驗，再探討價值觀在生涯選擇過程中的意義，了解自己的價值觀。

二、活動進行

(一) 生涯筆記

1. 請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？他們都是怎樣決定自己的生涯？幫助學生生涯發展中的影響因素。

2. 請學生填寫我的生涯

					<p>筆記中的問題，統整自己的心得。</p> <p>(二) 價值探索與我的生涯價值觀</p> <p>1. 價值探索：經過學生討論後，請大家想一想家人重視的價值觀有哪些？參考價值觀探索課本頁面，說出可能重視的價值觀。</p> <p>2. 我的生涯價值觀：</p> <p>(1) 挑出自己重視的價值觀 5 個，寫在紙上，並進行猜拳遊戲，輸的一方必須自己刪除一個自己重視的價值觀。進行約三次之後，請學生回到座位。</p> <p>(2) 請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。</p> <p><b>第三節結束</b></p>			
第十九週	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元一：生涯冒險家、單元二：職涯萬花筒</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>1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p><b>單元一</b></p> <p>1. 能表達自我及家人對未來的期望。</p> <p>2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。</p> <p>3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。</p> <p>4. 能統整個人與</p>	<p><b>單元一</b></p> <p><b>活動二 家人生涯史</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 生涯金三角</p> <p>請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。</p> <p>(二) 幸福生涯規畫藍圖</p> <p>引導學生思考：對於自己</p>	<p><b>單元二</b></p> <p><b>活動一</b></p> <p>工作世界聯想—高層次紙筆評量。</p> <p><b>活動二</b></p> <p>1. 職業調查報告—實作評量。</p> <p>2. 高層次紙筆測驗。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。

### 單元二

1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。
2. 能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。
3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。

期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？請學生完成幸福生涯規畫藍圖。

### 二、活動小省思與小結 第一節結束

### 單元二

#### 活動一 工作世界

##### 一、活動說明

##### 二、活動進行

(一) 請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。

(二) 再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？

##### 工作世界聯想

(一) 因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。

(二) 腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類



					<p>別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>第二節結束</b></p> <p><b>活動二 職業瀏覽器</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)請學生參考課本資訊，上網查詢各種職業分類，看看現在有哪些工作分類。</p> <p>(二)輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。</p> <p>(三)引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。</p> <p><b>職業調查報告</b></p> <p>(一)請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。</p> <p>(二)每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>活動小省思—高層次紙筆評量</p> <p><b>第三節結束</b></p>		
第二十週	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元二：職涯萬花筒</p>	3	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	<p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。</p> <p>1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。</p> <p>2. 能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響</p>	<p><b>活動二 職業瀏覽器</b></p> <p>一、活動進行</p> <p><b>性別與職業</b></p> <p>1. 教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異</p>	<p><b>活動二</b></p> <p>性別與職業一口語評量。</p> <p><b>活動三</b></p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p>

				<p>因素，統整出自己的生涯發展目標。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p>呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？</p> <p>2. 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>3. 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？</p> <p>4. 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。</p> <p>二、活動小省思與小結 活動小省思—高層次紙筆評量</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動三 職人素養</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：</p> <p>1. 連加恩～臺大畢業典禮演講</p> <p>2. 戴資穎～臺灣演義報導</p> <p>(二) 請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面</p>	<p>1. 職人素養—口語評量。</p> <p>2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

內容。

(三)請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有甚麼職人的特點。

三、活動小省思與小結

第二節結束

一、活動說明

教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。

二、活動進行

**我的未來職人臉書**—高層次紙筆評量

(一)說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。

(二)欣賞職人臉書作品  
學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。

						<p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>第三節結束</b></p>		
第二十一週	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元二：職涯萬花筒（第三次段考）</p>	3	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	<p>1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。</p> <p>2. 能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。</p> <p>3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。</p>	<p><b>活動二 職業瀏覽器</b></p> <p>一、活動進行</p> <p><b>性別與職業</b></p> <p>1. 教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？</p> <p>2. 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>3. 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？</p> <p>4. 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>活動小省思—高層次紙筆評量</p> <p><b>第一節結束</b></p> <p><b>活動三 職人素養</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：</p>	<p><b>活動二 性別與職業</b></p> <p>性別與職業—口語評量。</p> <p><b>活動三</b></p> <p>1. 職人素養—口語評量。</p> <p>2. 我的未來—職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>

1. 連加恩～臺大畢業典禮演講

2. 戴資穎～臺灣演義報導

(二) 請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。

(三) 請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有甚麼職人的特點。

三、活動小省思與小結

**第二節結束**

一、活動說明

教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。

二、活動進行

**我的未來職人臉書**—高層次紙筆評量

(一) 說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還

						<p>有哪些未來需要達成。</p> <p>(二)欣賞職人臉書作品 學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>第三節結束</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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】

彰化縣縣立埔心國民中學 112 學年度第二學期八年級綜合領域課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>(一)思考在取用便利的飲食行為背後應關注的問題，還可以採取更友善環境與生活的飲食行動，實踐「愛」地球的「良」食運動。</p> <p>(二)學習更有意義的選購、穿衣妙法，展現具有關心環境又能展現年輕活力的服裝行動智慧。</p> <p>(三)逐步檢視應如何在運用大地資源的時候，能夠關懷、愛護並感恩大自然所提供的各種物資，學習與環境合作共生的永續行為。</p> <p>(四)以露營的學習經驗為基礎，進一步思考如何根據自己的狀況做不同的休閒規畫，提升健康的品質。</p> <p>(五)透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，進而形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。</p> <p>(六)透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，進而在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。</p> <p>(七)探求自己的能力、興趣與想從事的工作之間的關連，規畫可行性的執行策略，逐步接近所期待的未來工作。</p>				
領域核心素養	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p> <p>綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、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。</p>				
重大議題融入	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p><b>【環境教育】</b> 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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 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。</p>				

**【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	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人	<b>活動一 此剩食彼一食</b> 一、引起動機 二、活動進行	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的



			<p>動，促進環境永續發展。</p>	<p>略及行動。          童 Dc-IV-2          國際環境議題的理解、參與及省思。</p>	<p>飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。          3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。</p>	<p>(一) 學生檢視自己及家人外出用餐時的點餐習慣及對待剩食的態度。          (二) 教師引導討論：為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？          (三) 教師說明：我們享受著生活中的各種美食，即使在 IG 上搜尋「飢餓」，仍然還是出現大量食物及俊男美女的照片。在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？學生可搜尋關鍵字，如剩食、ZERO HUNGER、分配不均，並與全班分享小組搜尋到的資訊。</p> <p>三、活動省思</p> <p><b>活動一 此剩食彼一食</b></p> <p>一、教師提問          二、活動進行          (一) 教師提問：你有觀察到家中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？通常會剩下什麼？請思考為什麼會有這樣</p>	<p>庭的生活習慣是否造成剩食問題。          3. 小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。</p>	<p>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。</p>
--	--	--	--------------------	---	---	---	---	---

的現象出現？

(三) 與小隊伙伴分享後，派出一名隊員全班同學分享自己家中的剩食角落及剩食原因分析。

(四) 教師引導學生思考：這些烹調的食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？

(五) 教師歸納從產地到餐桌會出現的關卡為：加護消費端、銷售通路端及生產加工運輸階段。請學生思考並歸納出自己家中的飲食、食材採購習慣，會影響到各階段的那些浪費呢？

(六) 教師說明：在生產收成、運輸加工階段的耗損為糧食損失，在供應銷售、家戶消費階段的耗損為食物浪費。每種食材都會在不同階段造成或多或少的耗損，如何減少這些耗損是刻不容緩的議題。

三、活動省思

### 活動二 良食的冒險之路

一、教師提問

二、活動進行

(一) 教師引導生

						<p>產、運輸、加工端的食物浪費情形：</p> <p>1. 為了後續銷售方便，通路商在收購前就會要求農家淘汰掉外觀不符合規格的產品。大多數生產端的浪費，可能是為了符合通路商進貨規格或盛產滯銷所造成的。</p> <p>2. 運輸製加工端或銷售通路的過程中，如國外進口的食物，若冷鍊保存沒做好、運輸期延長，或檢疫未通過，皆有可能造成食材的浪費。</p> <p>(二) 小隊報告國內外案例。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動省思</p>		
第二週	<p>主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰、單元二：惜食大作戰</p>	3	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	<p>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</p>	<p><u>單元一</u> 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</p>	<p><u>單元一活動二 良食的冒險之路</u> 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師引導學生思考：大多數銷售通路端的浪費，可能是為了符合政府法規，</p>	<p><u>單元一活動二</u> 1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與</p>

			<p>與及省思。</p>	<p>產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。</p> <p><b>單元二</b> 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。</p>	<p>或為了增加消費者選購意願所造成的。食品過了有效日期就不能吃了嗎？你願意購買快過期的即期品嗎？請與小隊分享你的經驗及作法。</p> <p>(二) 教師說明：臺灣的市售包裝食品有效日期評估指引指出，產品包裝的有效日期指在特定儲存條件下，市售包裝食品可保持產品價值的最終期限，應為時間點，例如「有效日期：○年○月○日」。食品業者在標示進口食品有效日期時，若無法提供佐證，則「best before」和「賞味期限」日期則應視為「有效日期」。</p> <p>(三) 國內外已有許多行動計劃來改善銷售通路端的剩食問題。你認為它們可能會遇到的挑戰有哪些呢？</p> <p>(四) 小隊報告國內外案例。</p> <p>(五) 教師引導思考：臺灣還可以複製哪些國際成功案例，如何修正後用在臺</p>	<p>食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖像。</p> <p><b>單元二活動一</b> 1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。</p>	<p>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。</p>
--	--	--	--------------	--	---	---	---

灣？

(六) 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

### 單元一活動二 良食的冒險之路

一、活動進行

(一) 教師提問：在消費者端的剩食狀況，是我們最可以直接觀察的食物浪費實況。檢視自己的飲食習慣，你在哪一種的飲食活動最容易製造廚餘呢？你認為是什麼原因造成這樣的結果？

(二) 教師引導學生歸納：大多數消費者的浪費，都是因為不適當的飲食習慣及採買習慣所造成的。如買太多、點太多、整理太少。你家的狀況又是什麼呢？請與小隊分享你家的狀況，並思考如何改變。

(三) 教師引導：在臺灣與其他國家，每個人都有可能面對「剩下來的食物該如何處理」的問題。國內外已有許多行動計

畫來改善消費者端的剩食問題。有哪些國內外的範例呢？

(四) 小隊報告國內外案例。

(五) 教師引導學生思考：在看完國內外的範例後，除了知道自己能做什麼外，最重要的是你願意做些什麼？請同學與小隊成員分享你的看法。

二、活動省思

### 單元二活動一 惜食思辨之旅

一、教師提問

二、活動進行

(一) 教師將學生平均分配至各討論小組，學生並將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。

(二) 教師說明活動進行方式。

(三) 教師提醒：立場不必中立，但態度需要公正。對於與自己立場不同的看法，也應傾聽他人的想法，才能明白不同立場背後的論點與動機，讓自己有反思的機會。

(四) 小組進行討論。

(五) 討論小組與全班分享討論結果，其

						<p>他小組給予意見交流及回饋討論。 三、活動省思</p>		
<p>第三週</p>	<p>主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰</p>	<p>3</p>	<p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p>	<p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p>	<p>1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，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。</p>	<p><b>活動二 盛食行動 1.0</b> 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師說明：雖然看見了生活中的不環保，但我們也看見了在危機時的轉機——許多人為了環保的美好未來正在採取行動。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：除了繼續執行自己從小到大養成的環保行為外，眾人的力量可以讓影響範圍更深更廣。生活周遭有哪些飲食環保行為是自己想參與的？ (五) 學生將想解決的剩食問題書寫在黑板上。學生依照黑板上的剩食問題，找到</p>	<p>1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 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、糧食供給與營養題。</p>

與自己所見略同的伙伴。

(六) 教師引導學生計畫流程：確定小組的盛食行動主題→找到核心問題→評估現況→找出資源→擬定行動計畫，並可討論分工、行動時程。

三、活動省思

### 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記錄，並提出執行時遭遇的困難為何，組員心聲、其他前輩的建議、是否需要其他資源介入。

(二) 其他小組給予建議及回饋。

(三) 良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。

### 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



						<p>果及記錄。(若尚未完成結案的小組，可分享盛食行動 2.0 截至目前為止的行動紀錄)，並請其他小組給予回饋。</p> <p>(二) 請同學分享執行盛食行動的心得與看法。</p> <p>(三) 教師引導思考：盛食行動的計畫不是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。你覺得要如何讓這些有意義的計畫常態進行呢？</p> <p>(四) 學生票選本屆盛食行動派首獎。</p> <p>三、活動省思</p>		
第四週	<p>主題三：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家</p>	3	<p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p>	<p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p> <p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。</p> <p>童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。</p>	<p>1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。</p> <p>2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。</p> <p>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。</p>	<p><b>活動一 與自然同在</b> 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 1. 閉上眼睛靜下心來，有什麼感受？ 2. 閉上眼睛前與睜開眼睛後，周遭事物帶給自己的感受有什麼不一樣？ 3. 室內與戶外環境，在各種感官上的感受，有什麼不一樣？ 4. 為什麼有些人喜歡從事戶外活動，與大</p>	<p><b>活動一</b> 口語評量。</p> <p><b>活動二</b> 口語評量與資料搜集。</p> <p><b>活動三</b> 1. 團隊討論與報告。 2. 戲劇表演與討論法。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p>

				<p>4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的實踐的可行性。</p>	<p>自然接觸？  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。  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：下次上課會討論從事戶外活動產生的環境問題，同學可以利用時間蒐集相關資料，以利討論。  <b>活動二 愛護自然心行動</b>  一、教師引導與說明  二、翰寶日記內容與友善環境分析。  三、在前面的討論中，我們可以發現很多行動都有著「討論空間」，有些我們覺得再正常不過的行動，對環境可能隱藏著破壞的危機，發跡於美國的「Leave No Trace」活動（無痕旅遊教育推廣活動，臺灣目前譯為「無痕山</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------	---	--

林」或「新野外環境  
禮儀」，常簡稱為  
「LNT」，以「負責  
任的品質旅遊」為宗  
旨，提出七大面向(守  
則)，或許可以作為我  
們進行戶外活動的參  
考。

四、討論內容

五、教師總結

### **活動三 無痕山林非 廣告**

一、教師說明：上次  
上課時，我們學習了  
無痕山林守則，也討  
論了這些守則可能可  
以避免的環境破壞，  
今天讓我們透過戲劇  
的演出，對無痕山林  
守則有更深入的了解  
吧！

二、活動說明

三、活動討論

(一) 這些無痕山林  
的守則，還可以運用  
在哪些戶外活動中  
呢？

(二) 當我們將無痕  
山林守則運用到其他  
戶外活動上時，可能  
有的具體行為會是什麼？

四、戶外活動停看

聽：經過表演與討  
論，我們對無痕山林  
守則有更深入的了

						<p>解，讓我們藉由底下的活動，一起來思考在每一個不一樣的情境，怎麼樣才可以做到友善環境呢？</p> <p>(一) 活動規則。</p> <p>(二) 各類案例活動討論。</p> <p>(三) 活動討論：</p> <p>1. 這些行為可以與哪些無痕山林守則相對應？</p> <p>2. 可以怎麼調整，讓紅燈及黃燈變綠燈？</p>		
第五週	<p>主題三：說到做到愛地球</p> <p>單元一：來去無痕實踐家、單元二：減廢少塑生活家</p>	3	<p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p>	<p>童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p> <p>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。</p> <p>童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。</p> <p>童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。</p> <p>童 Dc-IV-1 戶外休閒活</p>	<p><b>單元一</b></p> <p>1. 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗。</p> <p>2. 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。</p> <p>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。</p> <p>4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐</p>	<p><b>單元一活動四 許自然一個未來</b></p> <p>一、教師引導：「我們在前面的課程中學習了無痕山林的行動守則，並且檢核無痕山林守則的行動，現在讓我們一起來看看有哪些政策及法規，與無痕山林守則可以相互呼應。」</p> <p>二、學生分享</p> <p>三、教師說明</p> <p>四、開放山林五大政策主軸內涵</p> <p>五、針對政府所提的五大政策主軸，若以無痕山林的七大守則來探討，站在政府機關的立場、環境保育者的立場及登山使用者的立場，分別會有</p>	<p><b>單元一活動四</b></p> <p>1. 能體認人與大自然的關係及大自然帶給人類的美好感受。</p> <p>2. 學習與大自然相處的方法並思考運用的方法。</p> <p><b>單元二活動一、二</b></p> <p>1. 口語評量。</p> <p>2. 了解生活中一切所需從製</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p><b>【能源教育】</b></p> <p>能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>

			<p>動中的環保策略與行動。</p>	<p>的可行性。</p> <p><b>單元二</b></p> <p>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，與應負起的环境責任。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中的實踐的可行性。</p>	<p>什麼想法及可以具體行動呢？同學們所提出的想法與行動，是否可行呢？</p> <p>六、教師引導</p> <p>七、學生分享與討論</p> <p>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。</p> <p><b>單元二活動一 一天生活 GO</b></p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、一個人的影響</p> <p>(一) 活動規則與說明</p> <p>(二) 活動討論</p> <p>三、一日之所需</p> <p>教師說明：「在前面的活動中，我們可以發現很多東西並不是我們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。」</p> <p>(一) 活動規則與說明。</p> <p>(二) 活動討論</p> <p><b>單元二活動二 綠色</b></p>	<p>造到使用完畢對環境所造成的影響。</p> <p>3. 將減少廢及綠色消費的廢棄物理念落實於生活中。</p>	
--	--	--	--------------------	--	--	--	--

## 消費 Let' s Go

### 一、教師引導

比較使用一星期便利包裝和自備環保袋、餐具差別。

二、翰寶跟小琳爭論著牛奶盒是屬於資源回收的『紙類』、『塑膠類』還是『一般垃圾』，認為是紙類的原因，是因為大家都說這是『紙盒』，……」

### 三、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、為了確實減少生活中所產生的垃圾量，環保行動可以如何落實呢？有沒有什麼具體行動，是可以從身邊開始做起的呢？

六、小琳覺得可以將「無痕山林守則」加

						<p>上「習慣」來做腦力激盪，說不定也可以想出一些具體實踐的方法喔！</p> <p>七、使用「焦點討論法」來試著找出解決方法。</p> <p>八、教師總結</p>	
第六週	<p>主題三：說到做到 愛地球 單元二：減廢少塑 生活家</p>	3	<p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p>	<p>童 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。</p>	<p>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，與應負起的环境責任。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐</p>	<p><b>活動三 綠色生活Go</b></p> <p>一、教師引導：「購買物品時，會考慮的因素有哪些呢？」</p> <p>二、教師引導與說明</p> <p>三、活動範例與說明</p> <p>(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？</p> <p>(二) 生活中，有哪些物品與綠色消費有關？</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(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</p>	<p>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。</p> <p>2. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。</p> <p><b>【能源教育】</b> 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。</p>

					<p>的可行性。</p> <p>呢？</p> <p>四、綠色消費 6R3E 說明</p> <p>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……」</p> <p><b>活動四 Yes, I do</b></p> <p>一、教師引導與說明：請同學分享家中符合綠色消費規範的產品或相關訊息。</p> <p>二、學生自由分享</p> <p>三、教師引導與說明</p> <p>（一）政府機關自民國 91 年開始推動一次性物品在有替代品的狀況下，用法令限制使用，並針對難以執行的情形，訂定排除條款。</p> <p>（二）讓我們透過 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。</p> <p>（三）政策內容：來自「一次用產品源頭減量宣導網」</p> <p>（四）為了要避免缺點及威脅，在減量的目標為前提下，我們可以怎麼做呢？</p> <p>四、教師引導：「檢視</p>	
--	--	--	--	--	--	--



					<p>我們進行了一週以後的垃圾減量成果，其中購物用塑膠袋、免帶洗餐具、一次用外帶飲料杯及塑膠吸管各占所有垃圾中多少比例？我們還可以怎麼做來減少這些一次性用品呢？」</p> <p><b>活動四 Yes, I do</b></p> <p>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？</p> <p>二、教師引導：「經過兩週的努力，讓我們再來檢視垃圾減量的成果如何？減量最多的垃圾是哪一種？仍然還累積許多的是哪一種？為什麼？覺得最有用的垃圾減量方法是什麼？如果我們要把這個方法推廣出去，可以怎麼做呢？」</p> <p>三、學生討論及分享</p> <p>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！」</p>			
第七週	主題五：性別魔法	3	2a-IV-2 培養	輔 Aa-IV-2	1. 覺察生活	活動一 性別觀察家	活動一	【性別平等

	<p>站 單元一：性別偵探社（第一次段考）</p>		<p>親密關係的表達與處理知能。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>一、活動說明 二、活動進行 （一）性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 （二）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，派代表上台報告。 三、活動小省思與小結 <b>活動二 性別與尊重</b> 一、活動說明 二、活動進行 （一）性平勇士 1. 引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受性別的影響，也可請學</p>	<p>1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。 <b>活動二</b> 紙筆評量～性平宣言能統整出該調整的性別平等觀念。 <b>活動三</b> 小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反性霸凌與性騷擾的推廣行動。</p>	<p><b>教育】</b> 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p>
--	-------------------------------	--	----------------------	---	--	--	--	--

					<p>生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。</p> <p>2. 影片過後請學生討論以下問題。</p> <p>3. 可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。</p> <p>(二) 性平大聲說</p> <p>1. 引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。</p> <p>2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。</p> <p>3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。</p> <p>4. 教師可以歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念提供以下做為參考。</p> <p>5. 性平宣言：請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。

三、活動小省思與小結

### 活動三 性別平等論壇

一、活動說明

二、活動進行

(一) 性別新聞臺

1. 小隊討論：請學生參考課本性別新聞臺的內容，討論日常生活中哪些行為可能涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。

2. 教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相關的法律問題，讓學生知道性別互動不恰當的行為是有法律責任的。

(二) 性別論壇

1. 教師引言。

2. 學生可參考課本的範例，進行討論。

3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。

(三) 性平魔法書

1. 請全班共同製作性別平等的魔法書，每個人寫下一個不同情境下可以因應性騷擾和性霸凌的小妙方製作成標語海報。

						<p>2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>第八週</p>	<p>主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社</p>	<p>3</p>	<p>2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p><b>活動一 性別觀察家</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 (二) 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，派代表上台報告。 三、活動小省思與小結 <b>活動二 性別與尊重</b> 一、活動說明</p>	<p><b>活動一</b> 1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。 <b>活動二</b> 紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。 <b>活動三</b> 小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p>

					<p>二、活動進行</p> <p>(一) 性平勇士</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受到性別的影響，也可請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。</li> <li>2. 影片過後請學生討論以下問題。</li> <li>3. 可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。</li> </ol> <p>(二) 性平大聲說</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。</li> <li>2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。</li> <li>3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。</li> <li>4. 教師可以歸納家</li> </ol>	<p>性霸凌與性騷擾的推廣行動。</p>	
--	--	--	--	--	---	----------------------	--

庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念提供以下做為參考。

5. 性平宣言：請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。

三、活動小省思與小結

### **活動三 性別平等論壇**

一、活動說明

二、活動進行

(一) 性別新聞臺

1. 小隊討論：請學生參考課本性別新聞臺的內容，討論日常生活中哪些行為可能涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。

2. 教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相關的法律問題，讓學生知道性別互動不恰當的行為是有法律責任的。

(二) 性別論壇

1. 教師引言。

2. 學生可參考課本的範例，進行討論。

3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。

						<p>(三) 性平魔法書</p> <p>1. 請全班共同製作性別平等的魔法書，每個人寫下一個不同情境下可以因應性騷擾和性霸凌的小妙方製作成標語海報。</p> <p>2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第九週	<p>主題五：性別魔法站</p> <p>單元二：性別協奏曲</p>	3	<p>2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。</p>	<p>輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。</p> <p>家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。</p>	<p>1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。</p> <p>2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p><b>活動一 初探感情互動</b></p> <p><b>愛的主打歌</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題。</p> <p>(二) 給每組學生 5 分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的愛情態度。</p> <p>(三) 請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的愛情態度。</p> <p>(四) 帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條</p>	<p><b>活動一</b> 口語評量。</p> <p><b>活動二</b> 口語評量。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>



件，對於學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生 2-3 分鐘寫下自己的 100 萬虛擬預算分配狀況。

(五) 照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。

(六) 請各組先在組內討論每一位組員負責搶標某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！

(七) 教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋！

(八) 教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！

三、活動小省思與小結

### 活動二 感情生活不卡關

一、活動說明

二、活動進行

(一) 教師說明這兩

						<p>節課的主旨是要帶領同學深入討論戀愛的各個階段會出現的狀況題，先將同學分成4-6組。</p> <p>(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！</p> <p>(三)說明遊戲規則。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第十週	<p>主題五：性別魔法站</p> <p>單元二：性別協奏曲</p>	3	<p>2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。</p>	<p>輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。</p> <p>家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。</p>	<p>1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。</p> <p>2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</p> <p>3. 能透過活動，學習不同交往階段國</p>	<p><b>活動三 感情互動協奏曲</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)教師說明這兩節課的主旨是要帶領同學深入討論戀愛的各個階段會出現的狀況題，先將同學分成4-6組。</p> <p>(二)教師可於活動前帶學生瀏覽過所有</p>	<p><b>活動三</b> 口語評量。</p> <p><b>活動四</b></p> <p>1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。</p> <p>2. 學生能配合討論</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>

					<p>中生適宜的性別互動與交往態度。</p> <p>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。</p>	<p>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！</p> <p>(三)說明遊戲規則。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>活動四 和平分手練習曲</b></p> <p>一、分手故事</p> <p>(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。</p> <p>(二)學生閱讀活動範例後，開始進行討論。</p> <p>(三)各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。教師可將各組的分享簡單記錄在黑板上，讓同學可以了解較常見的分手原因與方式，以及當</p>	<p>與演練分手對白。</p> <p>3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。</p>
--	--	--	--	--	---	---	--

下的感受。

(四) 省思提問：「你發現了什麼呢？」

(五) 教師小結：「有人不敢面對面提分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」

## 二、分手不 NG

(一) 教師引言

(二) 帶領學生閱讀分手不 NG 案例，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。

(三) 省思提問。

(四) 教師小結。

## 三、分手 memo

(一) 教師引言。

(二) 學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定上臺演出的人。

(三) 學生上臺角色扮演後，全班一起討論哪一組的分手對話是最適宜的。

(四) 教師肯定同學都有好好分手的能力，並請同學發表分

						<p>手時除了表達內容以外，還需要注意哪些事項。</p> <p>(五)省思提問：「除了上述注意事項，分手還有哪些需要留意之處？」</p> <p>(六)教師邀請學生進行小結，分享自己學到了哪些重要的分手觀念。</p> <p>四、我們都要好好過</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。</p> <p>(二)學生討論課本上的四個面向的問題並發表。</p> <p>(三)教師小結。</p> <p>五、情感互動預備計畫</p> <p>(一)教師引導：「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」</p> <p>(二)省思提問：「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」</p> <p>(三)教師總結。</p>		
第十一週	<p>主題二：穿著大學問</p> <p>單元一：BUY 衣達人</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 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	<p><b>活動一 服飾研究室</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師提問，引導學生發言</p> <p>服飾消費問題多半是衝動消費所造成的，</p>	<p><b>活動一</b></p> <p>1. 能說明衝動型消費可能衍伸的問題。</p> <p>2. 能說出</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、</p>

					<p>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。</p>	<p>你認為有哪些方法能減少衝動消費的問題？</p> <p>三、教師引導學生思考：請檢視自己所擁有的服飾，將不同種類服飾的款式及數量記錄下來，想想自己常穿搭的服飾有哪些？這些服飾運用在生活上是否足夠？並將結果與小隊伙伴分享。</p> <p>四、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在學生生活動手冊中，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。</p> <p>五、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。</p> <p>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？</p> <p>七、學生自由發表</p> <p><b>活動二 Which One?</b></p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>教師可請學生參考課本頁面的對話示例，引導學生思考是否有</p>	<p>減少衝動消費的方法。</p> <p>3. 能說出自己擁有的服飾資源項目。</p> <p><b>活動二</b></p> <p>1. 能分享自己選擇服飾的經驗。</p> <p>2. 能覺察自己的服飾消費行為。</p> <p><b>活動三</b></p> <p>1. 能依照個人需求規畫個人合宜的服飾消費行為。</p> <p>2. 能分析生活中服飾消費管道、風險及影響因素。</p> <p>3. 能分享自己服飾購買之經驗。</p> <p>4. 能覺察自己服飾</p>	<p>與經濟的均衡發展) 與原則。</p>
--	--	--	--	--	--	---	---	-----------------------

					<p>過相同的經驗，若自己即為圖片中的主角，當時選擇服飾時的考量為何，會做什麼樣的選擇？</p> <p>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。</p> <p>三、教師提問，並鼓勵學生發表：眾多影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？</p> <p>四、教師引言</p> <p>五、教師帶領學生從消費者模式 5W1H 討論個人家人的服飾消費行為與習慣。</p> <p>六、請依照上述討論，檢視自己的服飾消費行為樣子，並記錄於表格中。</p> <p>七、教師提問</p> <p><b>活動三 購衣計畫，GO！</b></p> <p>一、教師引導學生思考</p> <p>當我們能檢視自身服飾消費問題，了解目前擁有的服飾資源，並評估自己的消費習慣，就有機會在購買服飾時成為聰明消費者。現在，讓我們小試身手，根據下列說</p>	消費問題，並了解改善方式。	
--	--	--	--	--	--	---------------	--

						<p>明，擬定購衣消費計畫，做個優秀的消費高手吧！</p> <p>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。</p> <p>(一) 預算有限但又想要有比較好的品質。</p> <p>(二) 網購須注意事項</p> <p>(三) 服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
第十二週	<p>主題二：穿著大學問</p> <p>單元二：搭配高手</p>	3	<p>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。</p> <p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 身體密碼大搜查</b></p> <p><b>身體形態比一比</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、請將帶來的個人全身照貼在課本頁面內，觀察自己的身型，並說明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。</p> <p>三、活動小省思</p> <p>四、教師引言：請與小隊伙伴討論服裝特點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。</p> <p>五、教師在黑板上展示課本「服裝特點大</p>	<p><b>活動一</b></p> <p>1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。</p> <p>2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。</p> <p>3. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。</p> <p><b>活動二</b></p>	<p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。</p> <p>多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>



					<p>「大搜密」表格，發下服飾特點字卡，請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。</p> <p>六、各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。</p> <p>七、教師總結各小隊內容，並請學生將討論結果紀錄課本「服裝特點大搜密」表格中。</p> <p>八、小結</p> <p><b>重點修飾我最「型」</b></p> <p>一、教師引言並鼓勵學生發表</p> <p>二、教師請學生觀察課本的例子，分組討論圖例中的局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題，並將選擇原因記錄下來。</p> <p>三、教師可依課本示例說明修飾方法</p> <p>四、請各小隊發表討論結果</p> <p>五、教師總結各小隊討論內容</p> <p>六、教師提問並鼓勵學生發表</p> <p>七、學生自由發表</p> <p>八、教師總結與歸納</p>	<p>1. 能依據服裝修飾原則選擇適合的服飾。</p> <p>2. 能分享自己平日穿著打扮之經驗。</p> <p>3. 能分辨自己的臉型，並選擇適合的領型。</p> <p><b>活動三</b></p> <p>1. 能找出適合自己的服飾風格。</p> <p>2. 能分析各項服飾配件對服飾搭配所產生的效果，並分享給同學。</p> <p>3. 能在不同場合展現合宜服飾禮儀。</p> <p>4. 能分享自身服飾禮儀經驗。</p>
--	--	--	--	--	--	--

**臉型領型對對碰**

- 一、教師引言
- 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。
- 三、請學生以小隊為單位進行討論與分享
- 四、教師提問並鼓勵學生發表
- 五、學生自由發表
- 六、教師總結與歸納

**活動二 整體造型設計師**

**個人形象修練室**

- 一、教師引言
- 二、教師引導學生思考：你認為最適合自己的裝扮是什麼樣子？
- 三、引導學生參考課本內容，思考個人的喜好，並記錄下來。
- 四、教師提問引導學生思考
- 五、教師引言：請討論各風格中的服飾配飾對身體線條的修飾效果，最後請各小隊派一位隊員向全班分享。
- 六、教師請各小隊代表上臺進行分享及說明，教師針對學生說明進行補充。
- 七、教師總結各項風格與特色，引導學生

						<p>思考適合自己的服飾風格。</p> <p><b>活動三 服飾禮儀任我行</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>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。</p> <p>三、各個場合的服飾禮儀</p> <p>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。</p> <p>五、教師總結</p>		
第十三週	<p>主題二：穿著大學問</p> <p>單元三：時尚專欄</p>	3	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。</p>	<p>家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。</p> <p>家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。</p>	<p>能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。</p>	<p><b>活動一 時尚教主</b></p> <p>一、教師引言 請與小隊伙伴討論，選定場合，進行服飾搭配，並將討論結果填入下方表格，最後完成一個屬於你們的服飾專欄！</p> <p>二、請學生以課本的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。</p> <p>三、小隊討論</p> <p>(一) 要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？</p> <p>(二) 選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。</p>	<p>1. 能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾雜誌製作。</p> <p>2. 能與同學分享完成的服飾雜誌。</p>	<p><b>【多元文化教育】</b> 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。</p> <p>多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。</p> <p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

四、教師引言  
選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。

五、教師說明服飾專欄製作方式

六、教師再次提醒

七、教師總結並提醒學生服飾專欄製作注意事項

#### 活動一 時尚教主

一、教師引導學生回憶上一節課內容，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型優缺點（臉型、體型、特別想要修飾部位……），並配合個人的喜好，為自己設計一頁服飾專欄吧！

二、全班製作「我的服飾專欄」，教師隨堂巡視，適時指導學生。

三、教師總結與提醒：透過實際服飾搭配練習，能對服飾搭配有更進一步的認識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！

#### 活動二 Best of you

一、教師引言：經過

					<p>精心創作屬於自己的服飾專欄後，你覺得大家表現如何呢？請在小隊中分享彼此作品，並選三位你最欣賞的作品給予回饋。</p> <p>二、教師引言：最後，全班一起欣賞所有同學的作品，看看各小隊選擇的服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！</p> <p>三、請各小隊推派一位代表分享小隊心得，其他學生自由給予回饋。</p> <p>四、教師提問</p> <p>（一）你覺得哪一位同學的服飾搭配和他所設定的場合最相符？為什麼？</p> <p>（二）在製作過程中，你發揮哪些創意？克服哪些困難？這些經驗對你有什麼啟發？</p> <p>（三）經過本單元學習後，你最大的收穫為何？對你未來服飾搭配有何影響？</p> <p>五、學生自由發表意見</p> <p>六、教師總結</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第十四週</p>	<p>主題四：休閒快樂          單元一：戶外活動          Let' s go (第二次段考)</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。          童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。</li> <li>2. 覺察戶外活動可能發生的風險。</li> <li>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。</li> <li>4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。</li> <li>5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。</li> </ol>	<p><b>活動一 戶外活動知多少</b></p> <p>一、教師引言          同學們，先前的課程當中，我們學習露營及戶外炊事技巧，在隔宿露營練習與實踐，當時所留下的美好記憶是否還記憶猶新呢？像露營這樣在大自然中進行的活動即為戶外活動，這個單元我們將聚焦在戶外休閒，接觸陽光、空氣與大自然，以全身感官去參與，能讓我們的身心都更加健康喔！大家有沒有聽過或嘗試過哪些戶外休閒呢？</p> <p>二、活動說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 每人準備一張休閒活動所需裝備圖。</li> <li>(二) 抽籤輪流上臺秀出圖照。</li> <li>(三) 以組別為單位搶答該項裝備為何種休閒。</li> <li>(四) 回答正確組別加分。</li> <li>(五) 討論活動適合參與的人數及事前準備有哪些。</li> </ol> <p>三、教師總結歸納</p> <p><b>活動一 戶外活動知</b></p>	<p><b>活動一</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口語評量。</li> <li>2. 小隊播報新聞。</li> </ol> <p><b>活動二</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小隊實例練習。</li> <li>2. 口語評量。</li> </ol>	<p><b>【品德教育】</b>          品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【生命教育】</b>          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。</p> <p><b>【安全教育】</b>          安J11 學習創傷救護技能。</p> <p><b>【防災教育】</b>          防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p>
---	--	--------------------------------------	--	---	---	---	---	---

## 多少

### 一、教師引言

在上一堂課老師有請大家回家查詢有關戶外休閒的新聞，可能是正面也有可能是負面，請大家待會小組中互相分享所準備的新聞，選一則並以播報新聞的方式來和全班分享喔！

### 二、活動說明

### 三、活動進行

(一) 隊員們輪流分享所查找之戶外休閒新聞。

(二) 隊長進行投票，小隊選出一則新聞。

(三) 編製與摘要新聞。

(四) 演練播報新聞。

(五) 上臺播報新聞。

(六) 聽完全班分享，小隊討論戶外休閒的啟發以及危害處理。

### 四、教師總結歸納

## 活動二 風險管理都知道

### 一、教師引言

### 二、教師講述

那麼風險管理是什麼呢？我們先了解風險管理步驟，首先先列出該活動可能發生的

危害，再來將這些危害進行發生率和影響程度的分析，並由此判斷風險指數，再來決定相應策略。以應變各種可能發生的風險突發狀況。

### 三、活動說明

(一) 學會風險管理步驟後，以課本實例練習。

(二) 班上要去登小寶山，列出從學校出發到登上小寶山可能發生的風險項目。

(三) 個人先將想到的項目填入課本格子內，再小隊中分享與交換想法。

### 四、活動進行

(一) 個人列出從學校出發到登山小寶山可能發生的風險項目。

(二) 小隊隊員間互相交換分享想法與項目。

(三) 每回合各隊輪流講出一個項目，累積不同回合，看哪隊能想出最多答案(加分)。

(四) 教師可視時間調整加入別的練習：例如全班要一起去游泳、一起玩定向等……。



<p style="text-align: center;">第十五週</p>	<p>主題四：休閒快樂 行 單元一：戶外活動 Let' s go</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>3a-IV-2 具備 野外生活技 能，提升野外 生存能力，並 與環境做合宜 的互動。</p>	<p>童 Cc-IV-2 戶外休閒活 動知能的整 合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活 動的安全、風 險管理與緊 急事件的處 理。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。</li> <li>2. 覺察戶外活動可能發生的風險。</li> <li>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。</li> <li>4. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。</li> <li>5. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。</li> </ol>	<p>五、教師叮嚀</p> <p><b>活動一 戶外活動知多少</b></p> <p>一、教師引言 同學們，先前的課程當中，我們學習露營及戶外炊事技巧，在隔宿露營練習與實踐，當時所留下的美好記憶是否還記憶猶新呢？像露營這樣在大自然中進行的活動即為戶外活動，這個單元我們將聚焦在戶外休閒，接觸陽光、空氣與大自然，以全身感官去參與，能讓我們的身心都更加健康喔！大家有沒有聽過或嘗試過哪些戶外休閒呢？</p> <p>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。</p> <p>三、教師總結歸納</p>	<p><b>活動一</b> 1. 口語評量。 2. 小隊播報新聞。</p> <p><b>活動二</b> 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【生命教育】</b> 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。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安J11 學習創傷救護技能。</p> <p><b>【防災教育】</b> 防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p>
---	--	--------------------------------------	---	--	---	---	---	---

**活動一 戶外活動知多少**

一、教師引言  
在上一堂課老師有請大家回家查詢有關戶外休閒的新聞，可能是正面也有可能是負面，請大家待會小組中互相分享所準備的新聞，選一則並以播報新聞的方式來和全班分享喔！

二、活動說明

三、活動進行

(一) 隊員們輪流分享所查找之戶外休閒新聞。

(二) 隊長進行投票，小隊選出一則新聞。

(三) 編製與摘要新聞。

(四) 演練播報新聞。

(五) 上臺播報新聞。

(六) 聽完全班分享，小隊討論戶外休閒的啟發以及危害處理。

四、教師總結歸納

**活動二 風險管理都知道**

一、教師引言

二、教師講述

那麼風險管理是什麼呢？我們先了解風險管理步驟，首先先列

出該活動可能發生的危害，再來將這些危害進行發生率和影響程度的分析，並由此判斷風險指數，再來決定相應策略。以應變各種可能發生的風險突發狀況。

### 三、活動說明

(一) 學會風險管理步驟後，以課本實例練習。

(二) 班上要去登小寶山，列出從學校出發到登上小寶山可能發生的風險項目。

(三) 個人先將想到的項目填入課本格子內，再小隊中分享與交換想法。

### 四、活動進行

(一) 個人列出從學校出發到登山小寶山可能發生的風險項目。

(二) 小隊隊員間互相交換分享想法與項目。

(三) 每回合各隊輪流講出一個項目，累積不同回合，看哪隊能想出最多答案(加分)。

(四) 教師可視時間調整加入別的練習：例如全班要一起去游

						泳、一起玩定向等……。 五、教師叮嚀		
第十六週	<p>主題四：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s go、單元二：休閒我最行</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。 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>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。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<p><b>單元一</b> 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。</p> <p><b>單元二</b> 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</p>	<p><b>單元一活動二 風險管理都知道</b> 一、教師引言 二、教師講述 依照課本風險表格，從上次課程的危害項目開始進行分析，不同的情況有不同的風險指數，再依風險指數分析表，探查其建議原則，發展相應的解決策略。讓風險與傷害降到最低。像是風險分類有不可容忍、可容忍及可接受，評估危害項目的狀況來討論，才能做出最適合的相應策略喔！ 三、活動進行 (一) 小隊依上次課程所想出之危害項目，經過討論分析出發生率與影響程度。 (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 <b>單元一活動三 一起出發休閒好</b></p>	<p><b>單元一活動二、三</b> 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。</p> <p><b>單元二活動一</b> 口語評量。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【生命教育】</b> 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。 <b>【安全教育】</b> 安J11 學習創傷救護技能。 <b>【防災教育】</b> 防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 <b>【生涯規劃教育】</b></p>

				<p>探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。</p> <p>3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。</p> <p>4. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。</p>	<p>一、教師引言 同學們，前幾堂課我們了解到戶外休閒活動的迷人之處，也學習到風險管理的原則與重要性，今天這堂課我們要來檢視，若是規畫小隊的戶外休閒活動方案，是否符合我們學習的風險管理喔！</p> <p>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。</p> <p>三、教師叮嚀</p> <p><b>單元二活動一 我最愛休閒</b></p> <p>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，給予學生所寫的不同提示，請學生猜測對應的休閒及同學。 2. 答出相對應休閒名稱，可以斟酌加分(依學生填寫 4 個提示為</p>	<p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------

例：公佈一個提示便答對，可加4分，公佈兩個提示答對加3分，公佈三個提示答對得2分……以此類推）。

（三）活動反思：請同學想一想：自己和其他人喜歡的休閒有哪裡不同？為什麼有這樣的差異？

四、休閒是什麼  
經過一番你問我答後，翰寶發現大家所喜歡的休閒活動都不太一樣，不過為什麼休閒對我們來說這麼重要呢？從事休閒活動帶給我們什麼樣的感受？為什麼？

（一）活動流程

1. 小隊內分享：請學生將事先收集好的圖片帶上臺分享，並用一個形容詞、一句話或是一項物品來說明從事此休閒活動給他／她的感受及原因。  
2. 先小隊內分享，再邀請學生上臺，可依各組、教師邀請或隨機抽籤。

（二）簡短反思及小結

五、教師總結

六、下節課預告：請

						<p>同學們回家思考除了自己已在進行的休閒外，還有想要體驗哪些同學們休閒活動呢？</p>		
<p>第十七週</p>	<p>主題四：休閒快樂 單元二：休閒我最行</p>	<p>3</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>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<p>1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。 3. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 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</p>	<p><b>活動二 認識新休閒</b> 一、教師引言 二、活動說明 (一) 班級確認想要體驗的休閒項目(以較少接觸、有相關經驗的同學為佳)。 (二) 讓學生依照不同種類興趣組成籌備小組(打破原小隊組合)，並選出負責人，教師可以限制人數，以免人數比例不均，如果有組別人數太多，可以引導學生選擇其他有興趣的休閒。 (三) 運用腦力激盪法，想出體驗活動需要準備的事物。 (四) 將想法整理成休閒體驗計畫書，設計一體驗活動(25~30分鐘)，讓班上同學進行休閒體驗。 (五) 小組完成後可以交給教師檢查，初步審核是否有需要調整的部分(分工、時間安排、活動的)。 三、活動進行</p>	<p><b>活動二</b> 1. 實作評量。 2. 小組休閒介紹計畫書。 3. 學生行為觀察。 4. 實作評量。 5. 自評互評。 6. 高層次紙筆測驗—學習單。  <b>活動三</b> 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。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

					<p>個人成長。</p> <p>四、教師歸納與總結</p> <p><b>活動二 認識新休閒</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 請學生依序上臺帶領體驗活動。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 學生依序上臺開始體驗活動，參與學生體驗後可以將回饋的想法及體驗後的心得及時記錄在筆記本、學習單或是課本當中。</p> <p>(二) 活動後反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗完同學們的休閒後，一起來想想有哪些發現！</li> <li>2. 運用 4F 思考法帶領。</li> </ol> <p>四、教師總結</p> <p><b>活動三 休閒之於我</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>二、大家來找碴活動進行</p> <p>(一) 給予 1 分鐘的時間，看完<u>翰寶</u>和<u>小琳</u>的周末休閒生活，如果你是他們的長輩，會比較支持哪位夥伴從事休閒呢？為什麼？</p>	
--	--	--	--	--	---	--



(二) 請給小琳一些具體的建議，讓他可以更加適當的運用休閒來放鬆身心。

三、名人築夢搜查線  
在我們的生活中，還有哪些人築夢成功，將小時候的休閒、興趣，發展成為自己的專業呢？

(一) 活動說明及進行

1. 各小隊內分享個人蒐集的相關資料。

2. 將分享重點整理成海報。

3. 各小隊上臺報告。

(二) 學生報告：一組約 1 分鐘。

(三) 老師針對學生報告內容給予回饋。

四、我的休閒 SWOT 分析

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

(二) 活動小省思

五、教師總結

<p style="text-align: center;">第十八週</p>	<p>主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路</p>	<p>3</p>	<p>1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</p>	<p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。</li> <li>2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。</li> <li>3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。</li> <li>4. 了解適配的職業群。</li> </ol>	<p><b>活動一 未來同學會</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了20年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣子呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！</p> <p>(二) 第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生自評。</li> <li>2. 學生互評。</li> <li>3. 教師評量。</li> </ol>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
---	--------------------------------	----------	---	--------------------------------	---	---	--	--

特質描述！

(三) 教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有不同的特色跟居民，你覺得自己最有興趣住在哪個星球呢？為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！

(四) 接下來的幻遊題目，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！

三、活動小省思與小結

### 活動一 未來同學會

一、教師說明

二、活動進行

(一) 在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持

人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！

（二）接下來一位學生解釋課本上3個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。

三、活動小省思與小結

### **活動二 解開生涯謎**

一、活動說明

二、活動進行

（一）前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：1、自己有興趣。2、符合自己的氣質。3、有這方面的天賦專長。那工作生活就不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣，讓自己優游其中，那真是太美妙的人生了！接下來的活動，便是要看看我們是否能達到這樣的速配程度，又，如果

					<p>不能達到，該怎麼應對？</p> <p>對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座位之間穿梭，關心他們是否解讀成功！可以請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目標！</p> <p>(二) 接下來將學生分組進行討論三種狀況：無興趣有能力、興趣能力符合、有興趣無能力的應對策略！討論之後，輪流上臺公開分享！</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
第十九週	<p>主題六：生涯方程式</p> <p>單元二：勇闖生涯路</p>	3	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。	<p>1. 認識生涯角色的多樣性。</p> <p>2. 規畫個人生涯彩虹圖。</p> <p>3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。</p> <p>4. 統整自己</p>	<p><b>活動一 人生規畫局</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！</p> <p>(二) 讓每組學生在組內輪流說出虛構人</p>	<p><b>活動一</b></p> <p>1. 學生實作與口頭分享。</p> <p>2. 學生實作與討論。</p> <p>3. 省思與回饋。</p> <p><b>活動二</b></p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p>

					<p>的生涯金三角。</p> <p>物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A. 麻吉 B. 男朋友 C. 爸爸 D. 屁孩，老師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。</p> <p>（三）跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！</p> <p>（四）邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！</p> <p>（五）其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享與討論。</li> <li>2. 資料搜集與調查。</li> <li>3. 省思與回饋。</li> </ol>	
--	--	--	--	--	---	---	--

三、活動小省思及結語

**活動一 人生規畫局**

一、活動說明

二、活動進行

(一) 幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！

(二) 教師發下空白紙及色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖！學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出那個角色的起迄時間。教師可跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從10歲開始，到100歲結束。

(三) 教師可給予學生充足的時間思考及繪製，並穿梭於學生的座位附近準備隨時為其解惑或是給予建議！

(四) 待活動結束後，教師可邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計！

(五) 教師可鼓勵3至5個願意分享的學生，教師可拍下他們的作品，投影出來並供他們上臺解說。

三、活動小省思與小結

### 活動二 生涯過來人

一、活動說明

二、活動進行

(一) 教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？

教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。(詳見備註)

教師可將學生分成4至6組，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) 10分鐘後，請各組派代表上臺報告



						名人逆境重生的故事！ (三) 在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因！ 三、活動小省思與小結		
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	3	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。	<b>活動二 生涯過來人好漢當年勇</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。 (二) 教師可讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。 (三) 一星期後，教師可於可堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫！ (四) 教師再請同學分組成大群，約 4 至 6 個人一組，討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享！ 三、活動小省思	<b>活動二</b> 1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。 <b>活動三</b> 實作與分享。 <b>活動四</b> 討論與口頭評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。

前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？

四、小結

### **活動三 逐夢且踏實**

一、活動說明

二、活動進行

(一) 教師可請同學回憶，在之前課堂繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例……

(二) 教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！

(三) 教師於課堂每人發下一人一張 A4 紙，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並且引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。

(四) 教師可讓學生兩兩一組為單位來分

享自己的貼圖，接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。

(五) 接下來，教師可請學生觀察一下，這些圖像中的場景，有什麼具體的物質設備呢？他們需要多少的金額購買呢？教師可以帶領學生瀏覽思考課本頁面的問題，並且算出自己未來生月的單月開銷。教師可以拿自己舉例，來讓學生明白這些現實生活開銷的大概行情，以避免學生做不切實際的估價！

(六) 教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的三個問題，並鼓勵同學分享！

三、小結

#### **活動四 再訪金三角**

一、活動說明

二、活動進行

邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從八上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗，帶領學生重新複習生涯金三角的概念！

					<p>讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？也請他們思索自己學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。</p> <p>※教師亦可抽籤邀請同學上臺分享自己的生涯金三角以及活動省思的答案，再請同學合併成五至六小組並針對課本頁面內容提問進行思考，並將答案條列於黑板，供同學參考運用。</p> <p>三、小結</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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】