彰化縣縣立秀水國民中學 114 學年度第一學期八年級 綜合領域/綜合課程

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
			• • •	• • •	次賞與尊重自己與他人的異同。 生活中所發生的人際衝突。
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				+ 7
	(二) 超過谷項召動 成,展現自我風格。	机余个短~~ 励。	功子生從生冶干脈例	的格的作选择	,至也個人形象,並稍由個人脈即寻懶的九
課程目標		織物材質, 了解	服飾清潔與保養方法	,並學習服飾專	坚理與收納技巧,培養生活自理能力,進而達
	到良好生活之目標。	1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 /	ach in way of the K as to	T 1 1 1/1/2	
	(五)透過一系列的	野外團體活動與	實作,讓學生學習露	營相關知能。	
	(六)藉由實際規畫	與從事露營活動	, 培養學生露營生活	5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	識,運用在生活中。		
	綜-J-A1 探索與開發	自我潛能,善用	資源促進生涯適性發	展,省思自我们	賈值,實踐生命意義。
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		削新思維,運用最佳策略,保護自我與他人。
領域核心素養				• •	答實公民關懷並反思環境永續的行動價值。
		人際互動技巧,約	经营良好的人阴關係	,發揮正向影響	響力,培養利他與合群的態度,提升團隊效
	能,達成共同目標。				
	【人權教育】 人工品社会由始	夕任计祖 . 并拉压	白仁私市明崎岛口遊	22.劫。	
	人 J6 正視社會中的 【品德教育】	合裡 收 稅 ,业休年	义 行 期 來 關 限 典 休 謢	羽芳。	
	品 J1 溝通合作與和	些人際關係。			
	品 J8 理性溝通與問				
重大議題融入	【生命教育】				
	生 J7 面對並超越人	生的各種挫折與苦	5難,探討促進全人	健康與幸福的方	ī法。
	【家庭教育】				
	家 J7 運用家庭資源	, 規畫個人生活目	目標。		
	【生涯規劃教育】				
	涯 J1 了解生涯規劃	的意義與功能。			

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

【戶外教育】

戶 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	教學單元	學習	重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)	名稱	學習表現	學習內容	1 4 4 77	1 41-54	7 2 7 7	內容重點
第一週	主題一:	3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-1	1. 分享曾參與或	活動一 食尚露營家	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	察人為或自	露營知識	聽聞過的露營炊	1. 活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	然環境的危	與技能的	事活動經驗,或	2. 活動進行	2. 高層次	與和諧人際關
	單元一:	险情境,評	學習,以	表達對於露營炊	(一)請各小隊參考前兩輪的	紙筆評	係。
	可口玩野	估並運用最	提升野外	事活動情境的想	分享內容,並參考課本的範例	量。	品 J8 理性溝通
	炊	佳處理策	生存能	法。	內容,並運用網路蒐集相關資		與問題解決。
		略,以保護	力。	2. 覺察露營炊事	訊,歸納出在戶外炊事時須遵		【戶外教育】
		自己或他	童 Cb-IV-3	與環境的關係,	守的原則至少六項,以及這些		户 J2 擴充對環
		人。	露營中的	並探究出露營炊	原則的具體行動內容。		境的理解,運用
		2b-IV-2 體	活動領	事時應遵守的原	(二)各隊進行發表,教師協		所學的知識到生
		會參與團體	導、溝通	則。	助統整各隊提出的內容,作為		活當中,具備鹳
		活動的歷	與問題解	3. 根據露營炊事	全班在日後課程中皆須遵守的		察、描述、測
		程,發揮個	決。	原則,擬定友善	戶外炊事原則。		量、紀錄的能
		人正向影		環境的小隊炊事	三、活動小省思與小結		力。
		響,並提升		計畫書,並完成	【議題融入與延伸學習】		户 J4 理解永續
		團體效能。		野炊實作。	品德教育:		發展的意義與責
				4. 進行實作成果	透過分享與合作,理性探討環		任,並在參與活
				檢核與提出修正	保炊事原則,擬定計畫並檢核		動的過程中落實
				建議,體驗露營	修正,體驗露營樂趣與反思永		原則。
				活動的樂趣及反	續精神。		【環境教育】

				思永續環保的意	戶外教育:		環 J1 了解生物
				義。	體驗露營炊事,運用知識解決		多樣性及環境承
					問題,培養觀察紀錄與永續實		載力的重要性。
					踐能力。		環 J4 了解永續
					環境教育:		發展的意義(環
					從炊事活動中認識環境負荷,		境、社會、與經
					落實友善行動,理解永續發展		濟的均衡發展)
					的重要性。		與原則。
第一週	主題三:	2c-IV-2 有	家 Ca-IV-1	1-1 可蒐集、分	活動一 分工齊治家	1. 口語評	【家庭教育】
	幸福生活	效蒐集、分	個人與家	析生活中各項資	一、活動進行	量。	家 J7 運用家庭資
	計畫	析及開發各	庭生活的	源的種類與特	(一)學生回想家中前一週的	2. 實作評	源,規畫個人生
	單元一:	項資源,做	金錢及時	性。	家務工作,並將其依照處理頻	量。	活目標。
	發現幸福	出合宜的決	間管理。	1-2 可覺察個人	率、主要負責人,記錄下來。	3. 高層次	家 J8 探討家庭
	力	定與運用。	家 Ca-IV-2	與家庭、同學使	(二)教師說明	紙筆評	消費與財物管理
			消費管道	用的資源類型與	1. 家庭資源為所有可供家庭使	量。	策略。
			的分析比	使用情形,並能	用的資源,可幫助家庭完成生		【品德教育】
			較、資源	覺察生活中運用	活目標。		品 J8 理性溝通
			運用與風	資源的方法及影	2. 可以「人力」及「物質」資		與問題解決。
			險評估,	響因素,比較優	源分類。		
			以及合宜	缺點。	3. 可以「經濟」或「非經濟」		
			的消費行	2-1 可覺察個人	資源分類。		
			為。	與家庭成員中對	(三)教師引導思考:處理這		
				金錢管理的行為	些家務時,還會用到那些資源		
				及態度。	協助呢?		
				2-2 可理解與開	三、教師提醒:請觀察及訪問		
				發生活中的各項	家人在面對不同的金錢消費狀		
				資源,知道金錢	況時,會有什麼樣的處理方		
				管理的方法,學	式?		

				習適合自己的資	【議題融入與延伸學習】		
				源使用策略,並	家庭教育:		
				檢視分析自己生	本庭教月:		
					·		
				活中的消費方	略,規劃個人目標,培養理性		
				式。	消費與財務規劃能力。		
				3-1 可提出合宜	品德教育:		
				的避免消費陷阱	善用資源與理性消費,透過溝		
				的因應措施。	通討論解決問題,培養判斷與		
				3-2 能蒐集生活	决策能力。		
				中消費管道的的			
				優缺點、風險及			
				影響因素,覺察			
				影響個人消費決			
				策行為的因素,			
				並擬定消費提			
				案,評估其適切			
				性及合宜性。			
第一週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	活動一 情緒觀測站	活動一	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	一、活動說明	1. 學生能	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	二、活動進行	透過表情	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	(一)情緒你我他	與肢體	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	「什麼是情緒?」邀請學生自	展。	品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	由發表對於情緒的定義與認	2. 現表達	與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	識。	自身情	【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	(二)情緒花朵	緒。	家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	教師提問:「平常的我最常出現	3. 學生能	交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	的情緒有哪些?」接下來請學生	覺察並表	的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	閱讀課本第 103 頁,教師介紹	達自己的	通與衝突處理。

1				與調適的策略。	人的六種基本情緒,並請拿到	情緒狀	
				4. 能運用合宜的		能。	
				策略,調適人生			
				困境,培養正向			
				思考模式。	學討論並寫下。		
					(三)解讀情緒		
					承接上個活動,將情緒表達方		
					式覺察擴展至對他人的情緒覺		
					察,透過事例反省自己平常與		
					人互動時,是否過於關注自己		
					而少去注意他人的情緒反應,		
					以及面對同樣事件自己與他人		
					的感受差異。		
					3. 活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					品德教育:		
					透過理性溝通與資源運用,學		
					習調適個人或家庭變化,培養		
					正向思考與解決困境的能力。		
					家庭教育:		
					認識家庭引發的情緒,學習表		
					達與調適,培養正向思考與溝		
					通能力。		
第二週	主題一:	3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-1	1. 分享曾參與或	活動一 食尚露營家	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	察人為或自	露營知識	聽聞過的露營炊	4. 活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	然環境的危	與技能的	事活動經驗,或	5. 活動進行	2. 高層次	與和諧人際關
	單元一:	險情境,評	學習,以	表達對於露營炊	(一)請各小隊參考前兩輪的	紙筆評	係。
	可口玩野	估並運用最	提升野外	事活動情境的想	分享內容,並參考課本的範例	量。	品 J8 理性溝通

	Vb.	从老田笠	山方此	法。	n 穴 . 并罗用炯吻 苔 佳 扣 明 次		的明晒细油。
	炊	佳處理策	生存能		內容,並運用網路蒐集相關資		與問題解決。
		略,以保護	力。	2. 覺察露營炊事	訊,歸納出在戶外炊事時須遵		【户外教育】
		自己或他	童 Cb-IV-3	與環境的關係,	守的原則至少六項,以及這些		户 J2 擴充對環
		人。	露營中的	並探究出露營炊	原則的具體行動內容。		境的理解,運用
		2b-IV-2 體	活動領	事時應遵守的原	(二)各隊進行發表,教師協		所學的知識到生
		會參與團體	導、溝通	則。	助統整各隊提出的內容,作為		活當中,具備觀
		活動的歷	與問題解	3. 根據露營炊事	全班在日後課程中皆須遵守的		察、描述、測
		程,發揮個	決。	原則,擬定友善	户外炊事原則。		量、紀錄的能
		人正向影		環境的小隊炊事	三、活動小省思與小結		力。
		響,並提升		計畫書,並完成	【議題融入與延伸學習】		户 J4 理解永續
		團體效能。		野炊實作。	品德教育:		發展的意義與責
				4. 進行實作成果	透過分享與合作,理性探討環		任,並在參與活
				檢核與提出修正	保炊事原則,擬定計畫並檢核		動的過程中落實
				建議,體驗露營	修正,體驗露營樂趣與反思永		原則。
				活動的樂趣及反	續精神。		【環境教育】
				思永續環保的意	戶外教育:		環 J1 了解生物
				義。	體驗露營炊事,運用知識解決		多樣性及環境承
					問題,培養觀察紀錄與永續實		載力的重要性。
					踐能力。		環 J4 了解永續
					環境教育:		發展的意義(環
					從炊事活動中認識環境負荷,		境、社會、與經
					落實友善行動,理解永續發展		濟的均衡發展)
					的重要性。		與原則。
第二週	主題三:	2c-IV-2 有	家 Ca-IV-1	1-1 可蒐集、分	活動一 分工齊治家	1. 口語評	【家庭教育】
	幸福生活	效蒐集、分	個人與家	析生活中各項資	一、活動進行	量。	家 J7 運用家庭資
	計畫	析及開發各	庭生活的	源的種類與特	(一)學生回想家中前一週的	2. 實作評	源,規畫個人生
	單元一:	項資源,做	金錢及時	性。	家務工作,並將其依照處理頻	量。	活目標。
	發現幸福	出合宜的決	間管理。	1-2 可覺察個人	率、主要負責人,記錄下來。	3. 高層次	家 J8 探討家庭

カ	定與運用。	家 Ca-IV-2	與家庭、同學使	(二)教師說明	紙筆評	消費與財物管理
		消費管道	用的資源類型與	1. 家庭資源為所有可供家庭使	量。	策略。
		的分析比	使用情形,並能	用的資源,可幫助家庭完成生		【品德教育】
		較、資源	覺察生活中運用	活目標。		品 J8 理性溝通
		運用與風	資源的方法及影	2. 可以「人力」及「物質」資		與問題解決。
		險評估,	響因素,比較優	源分類。		
		以及合宜	缺點。	3. 可以「經濟」或「非經濟」		
		的消費行	2-1 可覺察個人	資源分類。		
		為。	與家庭成員中對	(三)教師引導思考:處理這		
			金錢管理的行為	些家務時,還會用到那些資源		
			及態度。	協助呢?		
			2-2 可理解與開	三、教師提醒:請觀察及訪問		
			發生活中的各項	家人在面對不同的金錢消費狀		
			資源,知道金錢	況時,會有什麼樣的處理方		
			管理的方法,學	式?		
			習適合自己的資	【議題融入與延伸學習】		
			源使用策略,並	家庭教育:		
			檢視分析自己生	善用家庭資源與金錢管理策		
			活中的消費方	略,規劃個人目標,培養理性		
			式。	消費與財務規劃能力。		
			3-1 可提出合宜	品德教育:		
			的避免消費陷阱	善用資源與理性消費,透過溝		
			的因應措施。	通討論解決問題,培養判斷與		
			3-2 能蒐集生活	決策能力。		
			中消費管道的的			
			優缺點、風險及			
			影響因素,覺察			
			影響個人消費決			

				策行為的因素,			
				並擬定消費提			
				案,評估其適切			
				性及合宜性。			
第二週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	一、活動說明	活動一	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	二、活動進行	1. 學生能	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	(一) 情緒事件紀錄簿	透過表情	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	1. 學生回憶上次課程所學並進	與肢體	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	行分享。	展。	品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	2. 教師說明:「現在,請大家拿	2. 現表達	與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	出自己的『情緒指數』紀錄,	自身情	【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	看看自己寫在上面的事件與情	緒。	家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	緒。與同組同學分享自己的情	3. 學生能	交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	緒以及所遇到的事件吧!」	覺察並表	的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	※建議:若學生忘記紀錄,可	達自己的	通與衝突處理。
				與調適的策略。	請他當場回想曾發生的主要事	情緒狀	
				4. 能運用合宜的	件與情緒。	態。	
				策略,調適人生	3. 學生進行組內分享,透過分		
				困境,培養正向	享知道與人聊聊也是一種紓解		
				思考模式。	情緒的方法。		
					4. 組內分享完畢後,邀請自願		
					同學分享自己的一件事,並說		
					明自己的情緒。邀請與分享同		
					學有類似事件的同學說說自己		
					的情緒,讓學生了解即使遭遇		
					相同事件也會有不同情緒。問		
					問大家:「你發現什麼?」引導		
					學生了解即使遭遇相同事件也		

					Aナナロ 味 独		
					會有不同情緒。		
					※建議:學生會因自己的特質		
					或班級氣氛而有不願意分享的		
					情形發生,教師可以多鼓勵,		
					或者預備一些國中生會遇到的		
					事件,請學生分享自己可能會		
					有的情緒感受。		
					(二)情緒教我的事		
					自願同學分享後,請學生自行		
					尋找班上其他四位伙伴交流關		
					於課本的四個思考問題點,分		
					別是:自己的主要情緒、情緒		
					易起伏對自己的影響、情緒產		
					生變		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					品德教育:		
					透過理性溝通與資源運用,學		
					習調適個人或家庭變化,培養		
					正向思考與解決困境的能力。		
					家庭教育:		
					透過溝通、理解與關係經營,		
					有助於調適與因應困境。		
第三週	主題一:	3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-1	1. 分享曾參與或	活動二 野炊有妙計	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	察人為或自	露營知識	聽聞過的露營炊	一、活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	然環境的危	與技能的	事活動經驗,或	二、活動進行	2. 高層次	與和諧人際關
	單元一:	险情境,評	學習,以	表達對於露營炊	1. 本次規畫的小隊露營炊事計	紙筆評	係。
	可口玩野	估並運用最	提升野外	事活動情境的想	畫書,是以校園內的戶外炊事	量。	品 J8 理性溝通
	1	<u>I</u>	<u> </u>	I		I .	

略,以保護自己或他人。		11 5	1 + 11-	.,		the not are ten al
自己或他 人。 De TV-3	炊	佳處理策	生存能	法。	區域作為活動環境背景,並且	與問題解決。
及。IV-2 體 含參與團體 等、溝通 則。						
2b-IV-2 體 會參與團體		-				
會參與團體 海與問題解 名,發揮個人正向影響,並提升 團體效能。 如		人。	露營中的	並探究出露營炊	2. 小隊依據前一節課討論出的	境的理解,運用
活動的歷程,發揮個人正向影響,並提升 團體效能。 3.根據露營炊事 類		2b-IV-2 體	活動領	事時應遵守的原	原則,並參考課本或自行蒐集	所學的知識到生
程,發揮個人正向影響,並提升團體效能。 原則,擬定友善環境的小隊炊事		會參與團體	導、溝通	則。	野炊相關資訊(菜單設計要	活當中,具備觀
及正向影響,並提升 團體效能。 環境的小隊炊事 計畫書,並完成 野炊實作。 4. 進行實作成果 檢核與提出修正 建議,體驗露營 活動的樂趣及反 思永續環保的意 義。 4. 各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。		活動的歷	與問題解	3. 根據露營炊事	領、烹調器材清單、食材價格	察、描述、測
響,並提升 團體效能。 計畫書,並完成 野炊實作。 4.進行實作成果 檢核與提出修正 建議,體驗露營 活動的樂趣及反 思永續環保的意 義。 4.各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。		程,發揮個	決。	原則,擬定友善	等),共同討論及撰寫完成小隊	量、紀錄的能
图體效能。 型性 (1)		人正向影		環境的小隊炊事	露營炊事計畫書。	カ。
4. 進行實作成果 檢核與提出修正 建議,體驗露營 活動的樂趣及反 思永續環保的意 。 4. 各隊派代表將討論結果報告 给全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。		響,並提升		計畫書,並完成	3. 小隊露營炊事計畫書的基本	户 J4 理解永續
檢核與提出修正 建議,體驗露營 活動的樂趣及反 思求續環保的意 義。 4. 各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。		團體效能。		野炊實作。	內容包含「友善環境的行動、	發展的意義與責
建議,體驗露營 行思考並補充其他內容,讓計畫書更加充實完整。 思永續環保的意義。 4. 各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永續精神。				4. 進行實作成果	分工內容、菜單設計、器材清	任,並在參與活
活動的樂趣及反 思永續環保的意義。 4. 各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。				檢核與提出修正	單」,除此之外可引導讓小隊自	動的過程中落實
思永續環保的意義。 4. 各隊派代表將討論結果報告 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。				建議,體驗露營	行思考並補充其他內容,讓計	原則。
義。 給全班,其他小隊可針對報告 小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。				活動的樂趣及反	畫書更加充實完整。	【環境教育】
小隊的計畫內容給予補充建議 或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。				思永續環保的意	4. 各隊派代表將討論結果報告	環 J1 了解生物
或錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永續精神。				義。	給全班,其他小隊可針對報告	多樣性及環境承
三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。					小隊的計畫內容給予補充建議	載力的重要性。
【議題融入與延伸學習】 境、社會、與終 品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。					或錯誤修正。	環 J4 了解永續
品德教育: 透過分享與合作,理性探討環 保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。					三、活動小省思與小結	發展的意義(環
透過分享與合作,理性探討環保炊事原則,擬定計畫並檢核修正,體驗露營樂趣與反思永續精神。					【議題融入與延伸學習】	境、社會、與經
保炊事原則,擬定計畫並檢核 修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。					品德教育:	濟的均衡發展)
修正,體驗露營樂趣與反思永 續精神。					透過分享與合作,理性探討環	與原則。
續精神。					保炊事原則,擬定計畫並檢核	
					修正,體驗露營樂趣與反思永	
					續精神。	
					户外教育:	
體驗露營炊事,運用知識解決					體驗露營炊事,運用知識解決	

_	1	1	1	T			
					問題,培養觀察紀錄與永續實		
					踐能力。		
					環境教育:		
					從炊事活動中認識環境負荷,		
					落實友善行動,理解永續發展		
					的重要性。		
第三週	主題三:	2c-IV-2 有	家 Ca-IV-1	1-1 可蒐集、分	活動二 蒐集幸福要件	1. 口語評	【家庭教育】
	幸福生活	效蒐集、分	個人與家	析生活中各項資	一、活動說明	量。	家 J7 運用家庭資
	計畫	析及開發各	庭生活的	源的種類與特	學會如何運用資源還不夠,我	2. 實作評	源,規畫個人生
	單元一:	項資源,做	金錢及時	性。	們還需要重視使用資源的態度	量。	活目標。
	發現幸福	出合宜的決	間管理。	1-2 可覺察個人	與價值觀。這些內在的因素會	3. 高層次	家 J8 探討家庭
	カ	定與運用。	家 Ca-IV-2	與家庭、同學使	左右我們使用資源的決策和行	紙筆評	消費與財物管理
			消費管道	用的資源類型與	為,也會影響我們資源應用的	量。	策略。
			的分析比	使用情形,並能	效率。		【品德教育】
			較、資源	覺察生活中運用	二、活動進行		品 J8 理性溝通
			運用與風	資源的方法及影	參考課本頁面的項目, 觀察家		與問題解決。
			險評估,	響因素,比較優	人在不同消費決策時的做法。		
			以及合宜	缺點。	三、活動小省思與小結		
			的消費行	2-1 可覺察個人	【議題融入與延伸學習】		
			為。	與家庭成員中對	家庭教育:		
				金錢管理的行為	善用家庭資源與金錢管理策		
				及態度。	略,規劃個人目標,培養理性		
				2-2 可理解與開	消費與財務規劃能力。		
				發生活中的各項	品德教育:		
				資源,知道金錢	善用資源與理性消費,透過溝		
				管理的方法,學	通討論解決問題,培養判斷與		
				習適合自己的資	決策能力。		
				源使用策略,並			
L		1	l .				

				檢視分析自己生			
				•			
				活中的消費方			
				式。			
				3-1 可提出合宜			
				的避免消費陷阱			
				的因應措施。			
				3-2 能蒐集生活			
				中消費管道的的			
				優缺點、風險及			
				影響因素,覺察			
				影響個人消費決			
				策行為的因素,			
				並擬定消費提			
				案,評估其適切			
				性及合宜性。			
第三週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	活動二 我的思想與情緒	學生自評	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	一、活動說明	教師評量	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	二、活動進行	學生作業	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	(一) 晴天雨天	完成	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	學生分享單元一所學後,閱讀	口頭發表	品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	課本「晴天雨天」故事。	參與討論	與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	(二) 情緒的方向		【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	教師說明:「同樣一件事,卻有		家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	如此截然不同的情緒,可見想		交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	法的力量,請各組同學拿海報		的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	紙與白板筆,從之前紀錄的情		通與衝突處理。
				與調適的策略。	緒事件紀錄簿中找到一件情緒		
				4. 能運用合宜的	不好的事,抽絲剝繭出當時可		

策略,調適人生 能有的想法與情緒。想法愈多 困境,培養正向 愈好。寫在海報紙上的格式可 思考模式。 依照課本「情緒的方向」範例 或自由發揮。」學生開始進行 討論與書寫。 三、活動小省思與小結	
思考模式。 依照課本「情緒的方向」範例 或自由發揮。」學生開始進行 討論與書寫。 三、活動小省思與小結	
或自由發揮。」學生開始進行 討論與書寫。 三、活動小省思與小結	
討論與書寫。 三、活動小省思與小結	
三、活動小省思與小結	
【議題融入與延伸學習】	
品德教育:	
透過理性溝通與資源運用,學	
習調適個人或家庭變化,培養	
正向思考與解決困境的能力。	
家庭教育:	
透過溝通、理解與關係經營,	
有助於調適與因應困境。	
第四週 主題一: 3a-IV-1 覺 童 Cb-IV-1 1.分享曾參與或 活動三 美味上桌囉 1.口語評 【品復	数育 】
露營練功 察人為或自 露營知識 聽聞過的露營炊 一、活動說明 量。 品 J1	溝通合作
坊 然環境的危 與技能的 事活動經驗,或 小隊炊事計畫書做好事前準 2.高層次 與和	諧人際關
單元一: 險情境,評 學習,以 表達對於露營炊 備,接下來的露營炊事實作也 紙筆評 係。	
可口玩野 估並運用最 提升野外 事活動情境的想 請大家要依照計畫書進行,並 量。 品 J8	理性溝通
炊 佳處理策 生存能 法。 且遵守幾項規定: 與問題	夏解決。
略,以保護 力。 2. 覺察露營炊事 (一) 掌握時間分配,避免壓 【戶戶	卜教育 】
自己或他 童 Cb-IV-3 與環境的關係, 縮食用及善後的時間。 戶 J2	擴充對環
人。	里解,運用
2b-IV-2 體 活動領 事時應遵守的原 有人看顧,安全第一。 所學自	勺知識到生
會參與團體 導、溝通 則。 (三)請注意食材烹煮的份 活當中	中,具備觀
活動的歷 與問題解 3. 根據露營炊事 量,不要製造過多廚餘。 察、	描述、測
程,發揮個 決。 原則,擬定友善 (四)依照分工進行炊事,隨 量、	紀錄的能
人正向影	

		鄉,并担立		山 妻妻, 分户上	一、汗勐准仁		户 J4 理解永續
		響,並提升		計畫書,並完成	二、活動進行		
		團體效能。		野炊實作。	(一) 定期提醒學生炊事的時		發展的意義與責
				4. 進行實作成果			任,並在參與活
				檢核與提出修正	(二)巡視小隊狀況,掌握炊		動的過程中落實
				建議,體驗露營	事進度。		原則。
				活動的樂趣及反	(三) 提醒學生要先完成部分		【環境教育】
				思永續環保的意	善後工作再享用料理。		環 J1 了解生物
				義。	(四)小隊完成所有善後工		多樣性及環境承
					作,須請教師進行檢核。		載力的重要性。
					三、活動小省思與小結		環 J4 了解永續
					【議題融入與延伸學習】		發展的意義(環
					品德教育:		境、社會、與經
					透過分享與合作,理性探討環		濟的均衡發展)
					保炊事原則,擬定計畫並檢核		與原則。
					修正,體驗露營樂趣與反思永		
					續精神。		
					户外教育:		
					體驗露營炊事,運用知識解決		
					問題,培養觀察紀錄與永續實		
					踐能力。		
					環境教育:		
					從炊事活動中認識環境負荷,		
					落實友善行動,理解永續發展		
					的重要性。		
第四週	主題三:	2c-IV-2 有	家 Ca-IV-1	1-1 可蒐集、分	活動三 機智消費上路	1. 口語評	【家庭教育】
	幸福生活	效蒐集、分	個人與家	析生活中各項資	一、活動說明	量。	家 J7 運用家庭資
	計畫	析及開發各	庭生活的	源的種類與特	師引導:雖然在消費時,我們	_	源,規畫個人生

1						,_
單元一:	項資源,做	金錢及時	性。	有許多管道與支付方式,讓消	量。	活目標。
發現幸福	出合宜的決	間管理。	1-2 可覺察個人	費者可以選擇適合適合自己的		家 J8 探討家庭
カ	定與運用。	家 Ca-IV-2	與家庭、同學使	形式,但也多了許多潛在的劣	紙筆評	消費與財物管理
		消費管道	用的資源類型與	勢或威脅。自己或親朋好友有	量。	策略。
		的分析比	使用情形,並能	遇過類似的事件嗎?或是在臺灣		【品德教育】
		較、資源	覺察生活中運用	有發生過類似的案例嗎?		品 J8 理性溝通
		運用與風	資源的方法及影	二、活動進行		與問題解決。
		險評估,	響因素,比較優	1. 請小組依照上一節課討論的		
		以及合宜	缺點。	購物/支付管道的潛在風險,選		
		的消費行	2-1 可覺察個人	定小組購物提案商品的消費糾		
		為。	與家庭成員中對	紛/陷阱案例,要以臺灣近年的		
			金錢管理的行為	案例為主。		
			及態度。	2. 小組討論這些消費糾紛有哪		
			2-2 可理解與開	些?陷阱發生的原因為何(可從		
			發生活中的各項	賣家與消費者的角度思考)教		
			資源,知道金錢	師說明討論方法,如使用 WOOPS		
			管理的方法,學	討論法。		
			習適合自己的資	三、活動小省思與小結		
			源使用策略,並	【議題融入與延伸學習】		
			檢視分析自己生	家庭教育:		
			活中的消費方	善用家庭資源與金錢管理策		
			式。	略,規劃個人目標,培養理性		
			3-1 可提出合宜	消費與財務規劃能力。		
			的避免消費陷阱	品德教育:		
			的因應措施。	善用資源與理性消費,透過溝		
			3-2 能蒐集生活	通討論解決問題,培養判斷與		
			中消費管道的的	決策能力。		
			優缺點、風險及			

				影響因素,覺察			
				影響個人消費決			
				策行為的因素,			
				並擬定消費提			
				案,評估其適切			
				性及合宜性。			
第四週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	活動三 思想情緒調節站	完成「思	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	走出思考框框	想情緒紀	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	一、活動進行	錄簿」作	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	(一)請學生回憶上次課程中	業。	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	關於自己思考特點的歸納並發		品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	表。		與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	(二)學生閱讀課本我的情緒		【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	我選擇事件,發表個人面對相		家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	同事件的其他想法,並延伸思		交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	考到可能行動與影響。		的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	(三)學生在思想情緒紀錄簿		通與衝突處理。
			輔 Db-IV-2	與調適的策略。	寫下三件讓自己有負面情緒的		
			重大心理	4. 能運用合宜的	事件並與同學分享自己的想法		
			困擾與失	策略,調適人生	及情緒。		
			落經驗的	困境,培養正向	(四)分享原有的想法與情緒		
			因應。	思考模式。	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。		
					(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。		
					二、活動小省思與小結		

					(一)活動小省思		
					提問:「面對調整想法時所遇到		
					的困難,伙伴們提供的建議對		
					我有幫助嗎?」		
					(二) 小結		
					1. 邀請學生總結。		
					2. 教師總結。		
					【議題融入與延伸學習】		
					品德教育:		
					透過理性溝通與資源運用,學		
					習調適個人或家庭變化,培養		
					正向思考與解決困境的能力。		
					家庭教育:		
					透過溝通、理解與關係經營,		
					有助於調適與因應困境。		
第五週	主題一:	3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-1	1. 分享曾參與或	活動四 回顧野炊趣	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	察人為或自	露營知識	聽聞過的露營炊	一、活動進行	量。	品 J1 溝通合作
	坊	然環境的危	與技能的	事活動經驗,或	露營炊事實作結束後,關於小	2. 高層次	與和諧人際關
	單元一:	险情境 ,評	學習,以	表達對於露營炊	隊的露營炊事計畫書,你覺得	紙筆評	係。
	可口玩野	估並運用最	提升野外	事活動情境的想	還有哪些部分是需要再修正的	量。	品 J8 理性溝通
	炊	佳處理策	生存能	法。	呢?要如何修正呢?此外,這		與問題解決。
		略,以保護	力。	2. 覺察露營炊事	次學習到的計畫能力與實踐經		【戶外教育】
		自己或他	童 Cb-IV-3	與環境的關係,	驗,我們還可以如何應用在其		户 J2 擴充對環
		人。	露營中的	並探究出露營炊	他情境,例如:隔宿露營中的		境的理解,運用
		2b-IV-2 體	活動領	事時應遵守的原	戶外炊事活動呢?		所學的知識到生
		會參與團體	導、溝通	則。	二、活動說明		活當中,具備觀
		活動的歷	與問題解	3. 根據露營炊事	1. 請小隊共同找出實作課的問		察、描述、測
		程,發揮個	決。	原則,擬定友善	題並進行計畫書的內容修正。		量、紀錄的能

		人正向影		環境的小隊炊事	2. 請小隊(或個人)運用本單		カ。
		響,並提升		計畫書,並完成	元的學習經驗,規畫其他情境		户 J4 理解永續
		團體效能。		野炊實作。	中(例:隔宿露營、烤肉活		發展的意義與責
				4. 進行實作成果	動)的炊事計畫書。		任,並在參與活
				檢核與提出修正	. 各隊發表調整後的計畫書內		動的過程中落實
				建議,體驗露營	容,全班共同協助小隊進行目		原則。
				活動的樂趣及反	標達成度的評估工作。		【環境教育】
				思永續環保的意	三、活動小省思與小結		環 J1 了解生物
				義。	【議題融入與延伸學習】		多樣性及環境承
					品德教育:		載力的重要性。
					透過分享與合作,理性探討環		環 J4 了解永續
					保炊事原則,擬定計畫並檢核		發展的意義(環
					修正,體驗露營樂趣與反思永		境、社會、與經
					續精神。		濟的均衡發展)
					戶外教育:		與原則。
					體驗露營炊事,運用知識解決		
					問題,培養觀察紀錄與永續實		
					踐能力。		
					環境教育:		
					從炊事活動中認識環境負荷,		
					落實友善行動,理解永續發展		
					的重要性。		
第五週	主題三:	2c-IV-2 有	家 Ca-IV-1	1-1 可蒐集、分	活動三 機智消費上路	1. 口語評	【家庭教育】
	幸福生活	效蒐集、分	個人與家	析生活中各項資	一、活動說明	量。	家 J7 運用家庭資
	計畫	析及開發各	庭生活的	源的種類與特	二、活動進行	2. 實作評	源,規畫個人生
	單元一:	項資源,做	金錢及時	性。	1. 教師說明口頭分享方式,每	量。	活目標。
	發現幸福	出合宜的決	間管理。	1-2 可覺察個人	組派1-2人口頭分享提案內容,	3. 高層次	家 J8 探討家庭
	力	定與運用。	家 Ca-IV-2	與家庭、同學使	其餘組員可平分至各小組觀看	紙筆評	消費與財物管理

د طه والد ال		at at it is to do	12	LL ,
消費管道	用的資源類型與	聆聽他組提案。	量。	策略。
的分析比	使用情形,並能	2. 小組與全班分享提案的討論		【品德教育】
較、資源	覺察生活中運用	結果,同學可針對報告內容提		品 J8 理性溝通
運用與風	資源的方法及影	出疑問及回饋,報告小組再說		與問題解決。
險評估,	響因素,比較優	明。		
以及合宜	缺點。	三、活動小省思與小結		
的消費行	2-1 可覺察個人	【議題融入與延伸學習】		
為。	與家庭成員中對	家庭教育:		
	金錢管理的行為	善用家庭資源與金錢管理策		
	及態度。	略,規劃個人目標,培養理性		
	2-2 可理解與開	消費與財務規劃能力。		
	發生活中的各項	品德教育:		
	資源,知道金錢	善用資源與理性消費,透過溝		
	管理的方法,學	通討論解決問題,培養判斷與		
	習適合自己的資	決策能力。		
	源使用策略,並			
	檢視分析自己生			
	活中的消費方			
	式。			
	3-1 可提出合宜			
	的避免消費陷阱			
	的因應措施。			
	3-2 能蒐集生活			
	中消費管道的的			
	優缺點、風險及			
	影響因素,覺察			
	影響個人消費決			
	(表行為的因素,			
	水 11 M H J H 水			

	1		I				
				並擬定消費提			
				案,評估其適切			
				性及合宜性。			
第五週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	活動三 思想情緒調節站	完成「思	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	表達情緒我可以	想情緒紀	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	一、活動進行	錄簿」作	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	(一) 同學分享並發表這一星	業。	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	期調整想法的練習成果以及對		品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	自己的影響。		與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	(二) 學生思考如果情緒紓解		【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	方法只有一種會面臨哪些狀		家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	況,鼓勵發表。		交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	(三) 學生閱讀課文內容的情		的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	境題並找出與自己使用同樣情		通與衝突處理。
			輔 Db-IV-2	與調適的策略。	緒表達方式的同學,思考這種		
			重大心理	4. 能運用合宜的	方式後續會產生那些情緒並進		
			困擾與失	策略,調適人生	行口頭發表。		
			落經驗的	困境,培養正向	(四)學生思考哪種方式是健		
			因應。	思考模式。	康的情緒表達方式以及理由。		
					(五) 學生透過課文說明認識		
					自我肯定的情緒表達方法與步		
					縣 。		
					(六)學生分組討論最近遇到		
					的生活事件中是否有可運用自		
					我肯定方法來表達情緒、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。		
					(七)學生進行討論後演出。		
					演出過程重點放在自我肯定的		
					情緒表達方法。在每一組學生		
					呈現完畢之後,可分享自己情		
					緒的轉變,其他組學生針對其		
					表達方式給予肯定或建議,互		
					相學習更精巧的情緒表達。		
					(八)演出完畢後引導學生思		
					考:自我肯定情緒表達方式還		
					需要注意那些事情?		
					二、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					品德教育:		
					透過理性溝通與資源運用,學		
					習調適個人或家庭變化,培養		
					正向思考與解決困境的能力。		
					家庭教育:		
					透過溝通、理解與關係經營,		
					有助於調適與因應困境。		
第六週	主題一:	3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-1	1. 分享曾參與或	活動四 回顧野炊趣	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	察人為或自	露營知識	聽聞過的露營炊	一、活動進行	量。	品 J1 溝通合作
	坊	然環境的危	與技能的	事活動經驗,或	露營炊事實作結束後,關於小	2. 高層次	與和諧人際關
	單元一:	险情境,評	學習,以	表達對於露營炊	隊的露營炊事計畫書,你覺得	紙筆評	係。
	可口玩野	估並運用最	提升野外	事活動情境的想	還有哪些部分是需要再修正的	量。	品 J8 理性溝通
	炊	佳處理策	生存能	法。	呢?要如何修正呢?此外,這		與問題解決。
		略,以保護	カ。	2. 覺察露營炊事	次學習到的計畫能力與實踐經		【戶外教育】

自己或他	童 Cb-IV-3	與環境的關係,	驗,我們還可以如何應用在其		户 J2 擴充對環
人。	露營中的	並探究出露營炊	他情境,例如:隔宿露營中的		境的理解,運用
2b-IV-2 贈	活動領	事時應遵守的原	戶外炊事活動呢?		所學的知識到生
會參與團體	導、溝通	則。	二、活動說明		活當中,具備觀
活動的歷	與問題解	3. 根據露營炊事	1. 請小隊共同找出實作課的問		察、描述、測
程,發揮個	決。	原則,擬定友善	題並進行計畫書的內容修正。		量、紀錄的能
人正向影		環境的小隊炊事	2. 請小隊(或個人)運用本單		力。
響,並提升		計畫書,並完成	元的學習經驗,規畫其他情境		户 J4 理解永續
團體效能。		野炊實作。	中(例:隔宿露營、烤肉活		發展的意義與責
		4. 進行實作成果	動)的炊事計畫書。		任,並在參與活
		檢核與提出修正	. 各隊發表調整後的計畫書內		動的過程中落實
		建議,體驗露營	容,全班共同協助小隊進行目		原則。
		活動的樂趣及反	標達成度的評估工作。		【環境教育】
		思永續環保的意	三、活動小省思與小結		環 J1 了解生物
		義。	【議題融入與延伸學習】		多樣性及環境承
			品德教育:		載力的重要性。
			透過分享與合作,理性探討環		環 J4 了解永續
			保炊事原則,擬定計畫並檢核		發展的意義(環
			修正,體驗露營樂趣與反思永		境、社會、與經
			續精神。		濟的均衡發展)
			戶外教育:		與原則。
			體驗露營炊事,運用知識解決		
			問題,培養觀察紀錄與永續實		
			踐能力。		
			環境教育:		
			從炊事活動中認識環境負荷,		
			落實友善行動,理解永續發展		
			的重要性。		
	1		I .	l	

第六週	主題三:	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-1 能分享個人	活動一 幸福家庭計畫	能分享個	【家庭教育】
	幸福生活	用創新能	家庭活動	或家庭的(興	一、活動進行	人或家庭	家 J7 運用家庭
	計畫	力,規畫合	策畫與參	趣)活動之相關	(一)請同學思考過往的家庭	的活動之	資源,規劃個人
	單元二:	宜的活動,	與,以互	經驗。	活動,這些活動都是如何被計	相關經	生活目標。
	與你同行	豐富個人及	相尊重與	1-2 能蒐集有關	畫的,用了哪些資源呢?你的	驗,並蒐	【品德教育】
		家庭生活。	同理為基	個人或家庭(興	感受如何?	集有關個	品 J1 溝通合作
			礎的家人	趣)活動的資源	(二)教師說明:在聽完同學	人活動的	與和諧人際關
			關係維	與資訊。	的分享後,你想要和自己的重	資源與資	係。
			持。	1-3 能運用資	要他人一起達成什麼目標呢?	訊	品 J8 理性溝通
				源,以創新思考	請參考所學的資源管理要領,		與問題解決
				策略擬訂個人或	擬定一份可在一學期內完成的		
				家庭(興趣)活	家庭計畫。		
				動。	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。		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					運用資源規劃家庭與個人興趣		
					活動,提升生活品質與目標實		
					踐能力。		
					品德教育:		
					培養理性思考與溝通能力,提		
					升問題解決的判斷力與決策		

			<u> </u>		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u> </u>	
					力,並發展良好的合作態度,		
					建立和諧的人際關係。		
第六週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	1. 能說出個人或	活動三 穩住情緒	完成「思	【品德教育】
	心之谷	察個人的心	正向思考	家庭產生變化時	1. 活動進行	想情緒紀	品 J1 溝通合作
	單元一:	理困擾與影	模式、生	的情緒感受與原	2. 活動說明	錄簿」作	與和諧人際關
	情緒密碼	響因素,運	活習慣與	因。	(一) 情緒紓解小錦囊	業。	係。
		用適當策略	態度的培	2. 能蒐集個人或	1. 同學分享之前學的思想情緒		品 J8 理性溝通
		或資源,促	養。	家庭產生變化時	調節方法帶給自己的幫助與困		與問題解決。
		進心理健	輔 Da-IV-2	可協助自我調適	難,其他同學可給予建議。		【家庭教育】
		康。	情緒與壓	的相關資源。	2. 請學生閱讀課文問題教師提		家 J3 了解人際
			力的成	3. 能分析個人面	問:「你認為課文案例中那些情		交往、親密關係
			因、影響	對困境的思考模	況的情緒需要紓解?原因是什		的發展,以及溝
			與調適。	式,並提出因應	麼呢?」教師可邀請學生回答		通與衝突處理。
			輔 Db-IV-2	與調適的策略。	後說明:「不管是所謂的好情緒		
			重大心理	4. 能運用合宜的	或壞情緒,只要它會影響正常		
			困擾與失	策略,調適人生	生活,我們就必須試著紓解那		
			落經驗的	困境,培養正向	種情緒。」		
			因應。	思考模式。	3. 請學生思考,除了課堂上學		
					習到的情緒紓解方法以外,自		
					己還有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。		
					4. 完成之後請學生在組內進行		
					交流,並由同組成員選出1~2種		
					公認最能紓解情緒的方法,派		
					代表寫在黑板上並報告。		
					5. 其他組成員提供補充資料,		
					例如:可能還有其他優缺點但		1

報告的組	別並未講到。
6. 每組軸	論流報告完後,請同學
口頭發表	選擇情緒紓解方法的
原則。例	J如:不能有傷害性、
需考量時	間與地點。
(二)情	緒紓解便利貼
1. 教師訪	出明:「我們了解並學習
多種情絲	5 舒解的方法,最重要
的是要原	題用在自己身上。請自
己歸納一	-下,自己常出現的影
]情緒或想法為何?可
	『些方式來調整?」教
師於課堂	發下N次貼或紙張,同
	1寫下自己有情緒要紓
	我提醒方式,可参考
課本書寫	5範例,請同學簽名後
放置於明	月 顯處,作為提醒與督
促自己實	踐的方法。
2. 邀請自	願同學分享自己的情
緒紓解便	利貼內容。
三、活動	小省思與小結
【議題融	(入與延伸學習】
品德教育	
	上溝通與資源運用,學
習調適個	月人或家庭變化,培養
正向思考	與解決困境的能力。
家庭教育	
	1、理解與關係經營 ,
1 2 2 1	

					有助於調適與因應困境。		
第七週	主題一:	2b-IV-1 參	童 Cb-IV-3	1. 認識帳篷的種	動一 搭帳達人	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	與各項團體	露營中的	類、功能及使	一、活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	活動,與他	活動領	用。	在我們到達營地時,仔細觀察	2. 高層次	與和諧人際關
	單元二:	人有效溝通	導、溝通	2. 學會搭帳步	並選擇適合的營地,可以讓接	紙筆評	係。
	帳篷下的	與合作,並	與問題解	驟,並能覺察自	下來的露營更加舒適且便利。	量。	品 J8 理性溝通
	秘密(第	負責完成分	決。	我能力及參與小	如何選擇適合的營地呢?讓我		與問題解決。
	一次段	內工作。	童 Cb-IV-1	隊分工。	們一起來討論看看。你覺得課		【戶外教育】
	考)	3a-IV-1 覺	露營知識	3. 分析搭帳過程	本內的這些營地地點適合搭帳		戶 J5 在團隊活
		察人為或自	與技能的	中所發現或可能	嗎?適合的原因是什麼呢?		動中,養成相互
		然環境的危	學習,以	遇到的問題,並	二、活動進行		合作與互動的良
		險情境,評	提升野外	與他人進行溝	1. 營地選擇要點		好態度與技能。
		估並運用最	生存能	通。	2. 帳篷認識		
		佳處理策	力。	4. 評估搭帳活動	三、活動小省思與小結		
		略,以保護		中的問題並提出			
		自己或他		合適的解決方案	【議題融入與延伸學習】		
		人。		以提升團隊效	品德教育:		
				能。	透過搭帳活動培養溝通合作與		
					理性解決問題能力,提升人際		
					互動與團隊協作精神。		
					戶外教育:		
					學習帳篷知識與搭設技巧,透		
					過分工與問題解決,養成團隊		
					合作態度與實踐能力。		
第七週	主題三:	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-1 能分享個人	活動一 幸福家庭計畫	能分享個	【家庭教育】
	幸福生活	用創新能	家庭活動	或家庭的(興	一、活動進行	人或家庭	家 J7 運用家庭
	計畫	力,規畫合	策畫與參	趣)活動之相關	(一)請同學思考過往的家庭	的活動之	資源,規劃個人
	單元二:	宜的活動,	與,以互	經驗。	活動,這些活動都是如何被計	相關經	生活目標。

(第一次 家庭生活。 同理為基 個人或家庭(興 感受如何? 集有關個 品 J1 溝 礎的家人 擬)活動的資源 (二)教師說明:在聽完同學 人活動的 與和諧 關係維 與資訊。 的分享後,你想要和自己的重 資源與資 係。 計。 1-3 能 運用 資 要他人一起達成什麼目標呢? 訊 品 J8 理	de	"	wh 12 10 1 10	1. + T. h	10444	4. 11 mm m 11 - 2 mm n 0 11 11	-k \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
一般考) 一個								【品德教育】
關係維持。 1-3 能運用資 要他人一起達成什麼目標呢? 源與資 第			家庭生活。	• •	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	-, - ,		品 J1 溝通合作
持。 1-3 能運用資源、以創新思考	段=	考)				() () () () () () () () () ()	,, ,	與和諧人際關
源,以創新思考 策略擬訂個人或 家庭(與趣)活動。 一、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」人給你建議, 在下週帶來與小組討論修正。 一、搜師引導:在規劃家人的心 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,以及可提供的其他資				關係維	與資訊。	的分享後,你想要和自己的重	資源與資	係。
策略擬訂個人或家庭(與趣)活動。 擬定一份可在一學期內完成的家庭(與趣)活動。 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。 一、教師引專書者量到家庭活動時受及關東。你的初級版「幸福家庭計畫」是否有將家人的心理感及需求。你的初級版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢? 二、活動進行教師現,學生實際操作:請學生參考家人看完計畫的建議與回饋,以及可提供的其他資				持。	1-3 能運用資	要他人一起達成什麼目標呢?	訊	品 J8 理性溝通
家庭(興趣)活動。 家庭計畫。 二、活動省思:規劃家庭活動院了要考量到家庭資源的合理使用外,選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」帶回家家人分享,並請家人給你建議,在下週帶來與小組討論修正。 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,以及可提供的其他資					源,以創新思考	請參考所學的資源管理要領,		與問題解決
動。 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。 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,以及可提供的其他資					策略擬訂個人或	擬定一份可在一學期內完成的		
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。 一、教師引導:在規劃劃入的心理感受及需求。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,以及可提供的其他資					家庭(興趣)活	家庭計畫。		
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,並請索與計論修正。 一、教師引導:在規劃家庭活動時,還需要考過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,以及可提供的其他資					動。	二、活動省思:規劃家庭活動		
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。 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,以及可提供的其他資						除了要考量到家庭資源的合理		
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。 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 與四饋,以及可提供的其他資						使用外,還需要考量到什麼因		
「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。 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,以及可提供的其他資						素呢?		
人分享,並請家人給你建議, 在下週帶來與小組討論修正。 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,以及可提供的其他資						三、教師提醒同學:請將你的		
在下週帶來與小組討論修正。 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,以及可提供的其他資						「幸福家庭計畫」帶回家與家		
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,以及可提供的其他資						人分享,並請家人給你建議,		
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,以及可提供的其他資						在下週帶來與小組討論修正。		
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,以及可提供的其他資						一、教師引導:在規劃家庭活		
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,以及可提供的其他資						動時,還需要考量到家人的心		
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,以及可提供的其他資						理感受及需求。你的初版「幸		
二、活動進行 教師說明,學生實際操作:請 學生參考家人看完計畫的建議 與回饋,以及可提供的其他資						福家庭計畫」是否有將家人的		
教師說明,學生實際操作:請 學生參考家人看完計畫的建議 與回饋,以及可提供的其他資						喜好及感受考量進去呢?		
學生參考家人看完計畫的建議與回饋,以及可提供的其他資						二、活動進行		
與回饋,以及可提供的其他資						教師說明,學生實際操作:請		
與回饋,以及可提供的其他資						學生參考家人看完計畫的建議		
三、活動省思:當自己的計劃						•		

	ı	I	I	Γ			
					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。		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					運用資源規劃家庭與個人興趣		
					活動,提升生活品質與目標實		
					踐能力。		
					品德教育:		
					培養理性思考與溝通能力,提		
					升問題解決的判斷力與決策		
					力,並發展良好的合作態度,		
					建立和諧的人際關係。		
第七週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Db-IV-2	1. 能表達自己曾	活動一 走過低潮	活動一	【生命教育】
	心之谷	察個人的心	重大心理	經經歷的失落經	1. 活動說明	1. 口頭分	生 J7 面對並超
	單元二:	理困擾與影	困擾與失	驗。	顧自己的生命歷程經歷過哪些	享自己的	越人生的各種挫
	生命百寶	響因素,運	落經驗的	2. 能覺察自己經	失落經驗?檢視自己在這些失	失落經	折與苦難,探討
	箱(第一	用適當策略	因應方	歷失落經驗的歷	落經驗中的階段,了解這是每	驗。	促進全人健康與
	次段考)	或資源,促	法。	程與影響,及是	個人都會經歷到的事情。	2. 了解失	幸福的方法。
		進心理健	輔 Ac-IV-2	否有心理困擾。	二、活動進行	落經驗所	【人權教育】
		康。	珍惜、尊	3. 能找尋心理困	(一)請同學在每張小卡上寫	經歷的歷	人 J6 正視社會
		1d-IV-2 探	重與善待	擾與失落經驗的	下自己所擁有的人事物。	程。	中的各種歧視,
		索生命的意	各種生	因應資源與策	(二)請同學將這些小卡依照		並採取行動來關
L	1	ı	l .	L	l		

		義與價值,	命。	略。	自己的重視程度排序。		懷與保護弱勢。
		尊重及珍惜	·	4. 能分辨不同心			
		自己與他人		理困擾與失落經	一個 X, 代表它從生活中消失,		
		生命,並協		驗者的所需協	從最不重視的那一張開始,去		
		助他人。		助,展現對己對	感受打 X 時,心中有何感受?		
				人的關懷態度。	三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					透過覺察與資源運用,學習調		
					· 適失落經驗,培養面對挫折並		
					促進身心健康的能力。		
					人權教育:		
					關懷並理解心理困擾者需求,		
					學習辨識並提供適切協助,		
					展現保護與支持弱勢的行動		
					力。		
第八週	主題一:	2b-IV-1 參	童 Cb-IV-3	1. 認識帳篷的種	活動一 搭帳達人	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	與各項團體	露營中的	類、功能及使	一、活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	活動,與他	活動領	用。	二、活動進行	2. 高層次	與和諧人際關
	單元二:	人有效溝通	導、溝通	2. 學會搭帳步	1. 教師說明搭設帳篷的注意要	紙筆評	係。
	帳篷下的	與合作,並	與問題解	驟,並能覺察自	點	量。	品 J8 理性溝通
	秘密	負責完成分	決。	我能力及參與小	2. 露營中的繩結-營繩結		與問題解決。
		內工作。	童 Cb-IV-1	隊分工。	三、活動小省思與小結		【戶外教育】
		3a-IV-1 覺	露營知識	3. 分析搭帳過程	【議題融入與延伸學習】		戶 J5 在團隊活
		察人為或自	與技能的	中所發現或可能	品德教育:		動中,養成相互
		然環境的危	學習,以	遇到的問題,並	透過搭帳活動培養溝通合作與		合作與互動的良
		險情境,評	提升野外	與他人進行溝	理性解決問題能力,提升人際		好態度與技能。
		估並運用最	生存能	通。	互動與團隊協作精神。		

		佳處理策	カ。	4. 評估搭帳活動	戶外教育:		
		略,以保護		中的問題並提出	學習帳篷知識與搭設技巧,透		
		自己或他		合適的解決方案	過分工與問題解決,養成團隊		
		人。		以提升團隊效	合作態度與實踐能力。		
				能。			
第八週	主題三:	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-1 能分享個人	活動一 幸福家庭計畫	能分享個	【家庭教育】
	幸福生活	用創新能	家庭活動	或家庭的(興	一、活動進行	人或家庭	家 J7 運用家庭
	計畫	力,規畫合	策畫與參	趣)活動之相關	(一)請同學思考過往的家庭	的活動之	資源,規劃個人
	單元二:	宜的活動,	與,以互	經驗。	活動,這些活動都是如何被計	相關經	生活目標。
	與你同行	豐富個人及	相尊重與	1-2 能蒐集有關	畫的,用了哪些資源呢?你的	驗,並蒐	【品德教育】
		家庭生活。	同理為基	個人或家庭(興	感受如何?	集有關個	品 J1 溝通合作
			礎的家人	趣)活動的資源	(二)教師說明:在聽完同學	人活動的	與和諧人際關
			關係維	與資訊。	的分享後,你想要和自己的重	資源與資	係。
			持。	1-3 能運用資	要他人一起達成什麼目標呢?	訊	品 J8 理性溝通
				源,以創新思考	請參考所學的資源管理要領,		與問題解決
				策略擬訂個人或	擬定一份可在一學期內完成的		
				家庭(興趣)活	家庭計畫。		
				動。	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。		
					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		

	1		I			1	
					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。		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					運用資源規劃家庭與個人興趣		
					活動,提升生活品質與目標實		
					践能力。		
第八週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Db-IV-2	1. 能表達自己曾	一、活動說明	活動一	【生命教育】
	心之谷	察個人的心	重大心理	經經歷的失落經	學生回想當時自己面對失落經	1. 口頭分	生 J7 面對並超
	單元二:	理困擾與影	困擾與失	驗。	驗時對生活的各種影響,透過	享自己的	越人生的各種挫
	生命百寶	響因素,運	落經驗的	2. 能覺察自己經	統整大家的狀況瞭解失落經驗	失落經	折與苦難,探討
	箱	用適當策略	因應方	歷失落經驗的歷	對每個人的影響都是有的。之	驗。	促進全人健康與
		或資源,促	法。	程與影響,及是	後透過文章閱讀與自己的歸	2. 了解失	幸福的方法。
		-			•		

V) and I h	hh III O		// + 1 // · · · · · · · · ·	++ 1 10	▼ , 14t 14t -4- ▼
進心理健	輔 Ac-IV-2	否有心理困擾。	納,產生自己可以用正向的方		【人權教育】
康。	珍惜、尊	3. 能找尋心理困	式度過失落經驗的想法。	經歷的歷	人 J6 正視社會
1d-IV-2 探	重與善待	擾與失落經驗的	二、活動進行	程。	中的各種歧視,
索生命的意	各種生	因應資源與策	(一)走過失落		並採取行動來關
義與價值,	命。	略。	1. 學生回想自己的失落經驗,		懷與保護弱勢。
尊重及珍惜		4. 能分辨不同心	並找到與自己有類似經驗的同		
自己與他人		理困擾與失落經	學(將失落經驗分類,如課本		
生命,並協		驗者的所需協	範例)分享在事件發生時對彼		
助他人。		助,展現對己對	此造成哪些影響,將影響寫在		
		人的關懷態度。	便利貼上後,黏在黑板的相對		
			應分類下面。		
			2. 引導學生思考有何發現。		
			3. 教師說明:「失落經驗影響生		
			活的層面或大或小,調適的方		
			法也不太一樣,請同學分享一		
			下,那時的我是怎麼恢復自己		
			的情緒與生活呢?」亦邀請學		
			生回答。		
			4. 教師說明:「擁有即是失去的		
			開始。這句話點出了人生無常		
			的事實,我們雖不能阻止時間		
			的流逝,但可以決定該如何面		
			對這些失落經驗。現在,讓我		
			們來閱讀課本內的故事,想想		
			報導中的主角經歷何事,以及		
			他們如何面對。」		
			5. 學生閱讀課本的新聞事件說		
			明。		
			. •		

6. 教師發問:「請問他們經歷了什麼事件?他們可能有哪些情緒?是什麼原因讓他們走過失落?」心情:難過、悲痛、震驚原因:自己的力量、其他人的協助 7. 教師提問:「請各位同學想想看:經過與同學的分享、看到以上的新聞報導,你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法?」	
緒?是什麼原因讓他們走過失落?」 心情:難過、悲痛、震驚 原因:自己的力量、其他人的 協助 7.教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
落?」 心情:難過、悲痛、震驚 原因:自己的力量、其他人的協助 7. 教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
心情:難過、悲痛、震驚 原因:自己的力量、其他人的 協助 7.教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
原因:自己的力量、其他人的協助 7.教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
協助 7. 教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
7. 教師提問:「請各位同學想想 看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
看:經過與同學的分享、看到 以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
以上的新聞報導,你對於生命 中的失落經驗有什麼不同看	
中的失落經驗有什麼不同看	
學生可能的回答有:	
原來我們都會遇到類似的事	
件,不是只有我而已事情都會	
過去,只是有人心情會過不	
8. 邀請學生分享心得。	
三、活動小省思與小結	
【議題融入與延伸學習】	
生命教育:	
透過覺察與資源運用,學習調	
適失落經驗,培養面對挫折並	
促進身心健康的能力。	
人權教育:	
關懷並理解心理困擾者需求,	
學習辨識並提供適切協助,	
展現保護與支持弱勢的行動	

					力。		
第九週	主題一:	2b-IV-1 參	童 Cb-IV-3	1. 認識帳篷的種	活動二 搭帳合作趣	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	與各項團體	露營中的	類、功能及使	一、活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	活動,與他	活動領	用。	在搭帳的過程中,大家可能會	2. 高層次	與和諧人際關
	單元二:	人有效溝通	導、溝通	2. 學會搭帳步	遇到一些挑戰,例如地形不平	紙筆評	係。
	帳篷下的	與合作,並	與問題解	驟,並能覺察自	整、帳篷支架難以固定,或分	量。	品 J8 理性溝通
	秘密	負責完成分	決。	我能力及參與小	工不夠清楚。請針對這些具體		與問題解決。
		內工作。	童 Cb-IV-1	隊分工。	問題,小隊討論並分享你們是		【戶外教育】
		3a-IV-1 覺	露營知識	3. 分析搭帳過程	如何解決的。		户 J5 在團隊活
		察人為或自	與技能的	中所發現或可能	二、活動進行		動中,養成相互
		然環境的危	學習,以	遇到的問題,並	1. 小隊進行討論		合作與互動的良
		險情境,評	提升野外	與他人進行溝	2. 小隊實際進行搭帳考驗		好態度與技能。
		估並運用最	生存能	通。	三、活動小省思與小結		
		佳處理策	カ。	4. 評估搭帳活動	【議題融入與延伸學習】		
		略,以保護		中的問題並提出	品德教育:		
		自己或他		合適的解決方案	透過搭帳活動培養溝通合作與		
		人。		以提升團隊效	理性解決問題能力,提升人際		
				能。	互動與團隊協作精神。		
					戶外教育:		
					學習帳篷知識與搭設技巧,透		
					過分工與問題解決,養成團隊		
					合作態度與實踐能力。		
第九週	主題三:	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-1 能分享個人	活動二 愛的片刻時光	能分享個	【家庭教育】
	幸福生活	用創新能	家庭活動	或家庭的(興	一、教師引導:	人或家庭	家 J7 運用家庭
	計畫	力,規畫合	策畫與參	趣)活動之相關	你的「與你同行」計畫在經過	的活動之	資源,規劃個人
	單元二:	宜的活動,	與,以互	經驗。	與家人的討論與修正後,是否	相關經	生活目標。
	與你同行	豐富個人及	相尊重與	1-2 能蒐集有關	順利執行了呢?家人又給你什	驗,並蒐	【品德教育】

		家庭生活。	同理為基	個人或家庭(興	麼回饋呢?你有什麼收穫?	集有關個	品 J1 溝通合作
		多庭生 伯。					.,
			礎的家人	趣)活動的資源	二、活動進行:	人活動的	與和諧人際關
			關係維	與資訊。	1. 將「與你同行」計畫的成果		係。
			持。	1-3 能運用資		訊	品 J8 理性溝通
				源,以創新思考			與問題解決
				策略擬訂個人或	取名,書寫在投票看板上。(可		
				家庭(興趣)活	使用 A4 紙張摺成桌面立牌,立		
				動。	在照片前)		
					2. 學生參觀照片展示區。		
					3. 每位學生有3至5張貼紙,可		
					貼在喜歡的影像前。		
					4. 得票數最高的5位同學,口頭		
					分享「與你同行」計畫的成果		
					與想法。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					運用資源規劃家庭與個人興趣		
					活動,提升生活品質與目標實		
					 踐能力。		
					品德教育:		
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
					升問題解決的判斷力與決策		
					力,並發展良好的合作態度,		
					建立和諧的人際關係。		
第九週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Db-IV-2	1. 能表達自己曾	一、活動說明	活動一	【生命教育】
	心之谷	察個人的心	重大心理	經經歷的失落經	學生回想當時自己面對失落經		生 J7 面對並超
	單元二:	理困擾與影	困擾與失	驗。	驗時對生活的各種影響,透過	享自己的	越人生的各種挫

	1					
生命百寶	響因素,運	落經驗的	2. 能覺察自己經	統整大家的狀況瞭解失落經驗	失落經	折與苦難,探討
箱	用適當策略	因應方	歷失落經驗的歷	對每個人的影響都是有的。之	驗。	促進全人健康與
	或資源,促	法。	程與影響,及是	後透過文章閱讀與自己的歸	2. 了解失	幸福的方法。
	進心理健	輔 Ac-IV-2	否有心理困擾。	納,產生自己可以用正向的方	落經驗所	【人權教育】
	康。	珍惜、尊	3. 能找尋心理困	式度過失落經驗的想法。	經歷的歷	人 J6 正視社會
	1d-IV-2 探	重與善待	擾與失落經驗的	二、活動進行	程。	中的各種歧視,
	索生命的意	各種生	因應資源與策	(一)走過失落		並採取行動來關
	義與價值,	命。	略。	1. 學生回想自己的失落經驗,		懷與保護弱勢。
	尊重及珍惜		4. 能分辨不同心	並找到與自己有類似經驗的同		
	自己與他人		理困擾與失落經	學(將失落經驗分類,如課本		
	生命,並協		驗者的所需協	範例)分享在事件發生時對彼		
	助他人。		助,展現對己對	此造成哪些影響,將影響寫在		
			人的關懷態度。	便利貼上後,黏在黑板的相對		
				應分類下面。		
				2. 引導學生思考有何發現。		
				3. 教師說明:「失落經驗影響生		
				活的層面或大或小,調適的方		
				法也不太一樣,請同學分享一		
				下,那時的我是怎麼恢復自己		
				的情緒與生活呢?」亦邀請學		
				生回答。		
				4. 教師說明:「擁有即是失去的		
				開始。這句話點出了人生無常		
				的事實,我們雖不能阻止時間		
				的流逝,但可以決定該如何面		
				對這些失落經驗。現在,讓我		
				們來閱讀課本內的故事,想想		
				報導中的主角經歷何事,以及		
	I		I.	<u>I</u>		

他們如何面對。」
5. 學生閱讀課本的新聞事件說
明。
6. 教師發問:「請問他們經歷了
什麼事件?他們可能有哪些情
緒?是什麼原因讓他們走過失
落?
心情:難過、悲痛、震驚
原因:自己的力量、其他人的
協助
7. 教師提問:「請各位同學想想
看:經過與同學的分享、看到
以上的新聞報導,你對於生命
中的失落經驗有什麼不同看
法?」
學生可能的回答有:
原來我們都會遇到類似的事
件,不是只有我而已事情都會
過去,只是有人心情會過不
去。
8. 邀請學生分享心得。
三、活動小省思與小結
【議題融入與延伸學習】
生命教育:
透過覺察與資源運用,學習調 透過覺察與資源運用,學習調
適失落經驗,培養面對挫折並
促進身心健康的能力。
人權教育:

					關懷並理解心理困擾者需求,		
					學習辨識並提供適切協助,		
					展現保護與支持弱勢的行動		
					力。		
第十週	主題一:	2b-IV-1 參	童 Cb-IV-3	1. 認識帳篷的種	活動一 搭帳達人	1. 口語評	【品德教育】
	露營練功	與各項團體	露營中的	類、功能及使	一、活動說明	量。	品 J1 溝通合作
	坊	活動,與他	活動領	用。	在露營活動中有許多需要團隊	2. 高層次	與和諧人際關
	單元二:	人有效溝通	導、溝通	2. 學會搭帳步	一起從事的活動,我們一起進	紙筆評	係。
	帳篷下的	與合作,並	與問題解	驟,並能覺察自	行了戶外炊事及帳篷搭設,自	量。	品 J8 理性溝通
	秘密	負責完成分	決。	我能力及參與小	己在活動中扮演的角色是什麽		與問題解決。
		內工作。	童 Cb-IV-1	隊分工。	呢?		【戶外教育】
		3a-IV-1 覺	露營知識	3. 分析搭帳過程	二、活動進行		户 J5 在團隊活
		察人為或自	與技能的	中所發現或可能	1. 上次搭帳時的狀況討論		動中,養成相互
		然環境的危	學習,以	遇到的問題,並	2. 團隊及個人效能活動說明		合作與互動的良
		險情境,評	提升野外	與他人進行溝	三、活動小省思與小結		好態度與技能。
		估並運用最	生存能	通。	【議題融入與延伸學習】		
		佳處理策	力。	4. 評估搭帳活動	品德教育:		
		略,以保護		中的問題並提出	透過搭帳活動培養溝通合作與		
		自己或他		合適的解決方案	理性解決問題能力,提升人際		
		人。		以提升團隊效	互動與團隊協作精神。		
				能。	戶外教育:		
					學習帳篷知識與搭設技巧,透		
					過分工與問題解決,養成團隊		
					合作態度與實踐能力。		
第十週	主題三:	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-1 能分享個人	活動二 爱的片刻時光	能分享個	【家庭教育】
	幸福生活	用創新能	家庭活動	或家庭的(興	一、教師引導:	人或家庭	家 J7 運用家庭
	計畫	力,規畫合	策畫與參	趣)活動之相關	你的「與你同行」計畫在經過	的活動之	資源,規劃個人
	單元二:	宜的活動,	與,以互	經驗。	與家人的討論與修正後,是否	相關經	生活目標。

	與你同行	豐富個人及	相尊重與	1-2 能蒐集有關	順利執行了呢?家人又給你什	驗,並蒐	【品德教育】
		家庭生活。	同理為基	個人或家庭(興	麼回饋呢?你有什麼收穫?	集有關個	品 J1 溝通合作
			礎的家人	趣)活動的資源	二、活動進行:	人活動的	與和諧人際關
			關係維	與資訊。	1. 將「與你同行」計畫的成果	資源與資	係。
			持。	1-3 能運用資	照片或圖畫張貼在牆壁上,並	訊	品 J8 理性溝通
				源,以創新思考	請同學利用創意,替這張影像		與問題解決
				策略擬訂個人或	取名,書寫在投票看板上。(可		
				家庭(興趣)活	使用 A4 紙張摺成桌面立牌,立		
				動。	在照片前)		
					2. 學生參觀照片展示區。		
					3. 每位學生有3至5張貼紙,可		
					貼在喜歡的影像前。		
					4. 得票數最高的5位同學,口頭		
					分享「與你同行」計畫的成果		
					與想法。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					運用資源規劃家庭與個人興趣		
					活動,提升生活品質與目標實		
					踐能力。		
					品德教育:		
					培養理性思考與溝通能力,提		
					升問題解決的判斷力與決策		
					力,並發展良好的合作態度,		
					建立和諧的人際關係。		
第十週	主題五:	1d-IV-1 覺	輔 Db-IV-2	1. 能表達自己曾	活動二 心靈診療室	活動二	【生命教育】
	心之谷	察個人的心	重大心理	經經歷的失落經	一、活動說明	1. 能蒐集	生 J7 面對並超

單元二: 生命百寶 響因素,選 图	力任山
用適當策略	
或資源,促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值,專車及於權數的 各種生 的意義與價值,專車及的性自己與他人生物 動物 人。 1d	
進心理健康。 Id-IV-2 探重與善待 客種生物 意理	
康。 1d-IV-2 探	
1d-IV-2 探索生命的意 養與價值,	ā]
索生命的意 義與價值, 尊重及珍惜 自己與他人 生命,並協 助他人。 「大生命,是一人 ,是一人 生命,是一人 生命,是一人 生命,是一人 生命,是一人 生命,是一人 生命,是一人 是一个人 是一个人 是一个人 是一个人 是一个人 是一个人 是一个人 是	l社會
中	支視,
專重及珍惜 自己與他人 生命,並協 助他人。 4. 能分辨不同心 理困擾與失落經 、活動進行 (一)連連看 1. 教師引言:「人生當中有許多 困境、心理困擾,並不適合自己孤軍會門去解決。如果有人 可以互相了解、支援,負擔才 不會變得沉重。」 2. 教師說明:「人是需要互相幫 忙的,尤其在有嚴重的心理困 擾時更是如此。最近臺灣很流 行戲劇內容是在演出有嚴重心 理困擾的人他們在社會上生存 的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	为來關
自己與他人生命,並協助他人。 理 因 提與失落經驗者的所需協助,展現對己對人的關懷態度。 是 不會變得不重。」	豸勢。
生命,並協助,展現對已對人的關懷態度。 「一)連連看 「1.教師引言:「人生當中有許多因境,心理困擾,並不適合自己孤軍奮門去解決。如果有人可以互相了解、支援,負擔才不會變得沉重。」 「2.教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
助他人。 助,展現對已對人的關懷態度。 1. 教師引言:「人生當中有許多困境、必理困擾,並不適合自己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援,負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
人的關懷態度。 因境、心理因擾,並不適合自己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援,負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援,負擔才不會變得沉重。」 2.教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
可以互相了解、支援,負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明:「人是需要互相幫 忙的,尤其在有嚴重的心理困 擾時更是如此。最近臺灣很流 行戲劇內容是在演出有嚴重心 理困擾的人他們在社會上生存 的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	
不會變得沉重。」 2. 教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
2. 教師說明:「人是需要互相幫忙的,尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
忙的,尤其在有嚴重的心理困 擾時更是如此。最近臺灣很流 行戲劇內容是在演出有嚴重心 理困擾的人他們在社會上生存 的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	
擾時更是如此。最近臺灣很流 行戲劇內容是在演出有嚴重心 理困擾的人他們在社會上生存 的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	
行戲劇內容是在演出有嚴重心 理困擾的人他們在社會上生存 的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	
理困擾的人他們在社會上生存的困境,你是否曾經看過呢?這些心理困擾可能是焦慮情	
的困境,你是否曾經看過呢? 這些心理困擾可能是焦慮情	
這些心理困擾可能是焦慮情	
┃	
們透過連連看了解這些心理困	
擾會對我們造成的影響。」	
3. 邀請學生發表連連看答案。	

 	,	
	答案参考:	
	雅婷-焦慮情緒	
	美英-憂鬱情緒	
	翰寶一容貌焦慮	
	(二)我可以找誰	
	1. 教師說明:「遇到這些心理困	
	擾,需要更多資源協助。我知	
	道有哪些社會資源可以協助	
	我?協助內容又有哪些呢?讓	
	我們透過影片來找到答案。」	
	2. 欣賞完影片後邀請學生回答	
	問題。	
	3. 教師提問:「除了課堂上介紹	
	的資源,我還想到哪那些社會	
	資源可以協助我促進心理健康	
	呢?」	
	4. 教師提問:「原來社會資源如	
	此之多,但有時我們也會看	
	到有人對心理困擾者的誤	
	解,請你設身處地思考:如	
	果自己有心理困擾,你會希	
	望別人怎麼對待你?而你又	
	可以有哪些行動幫助這些人	
	呢?」	
	三、活動小省思與小結	
	【議題融入與延伸學習】	
	生命教育:	
	透過覺察與資源運用,學習調	
L		

					V V V V V V V V V V V V V V V V V V V		
					適失落經驗,培養面對挫折並		
					促進身心健康的能力。		
					人權教育:		
					關懷並理解心理困擾者需求,		
					學習辨識並提供適切協助,		
					展現保護與支持弱勢的行動		
					力。		
第十一週	主題二:	3a-IV-1 覺	童 Cc-IV-1	1. 說出露營生活	活動一 化險靠計策	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	察人為或自	戶外休閒	中可能發生的危	1. 活動說明	量。	生 J7 面對並超
	去	然環境的危	活動的安	險情境,以及如	1. 準備露營相關新聞事件,或	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	险情境,評	全、風險	何應對及保護自	參考課本提供之案例,作為今	量。	折與苦難,探討
	風險一把	估並運用最	管理與緊	己或他人。	日課堂討論主題。	3. 高層次	促進全人健康與
	罩	佳處理策	急事件的	2. 探究露營生活	2. 規畫一份評估表供各隊進行	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	處理。	中危險情境成	檢核針對新聞事件所提出的預	量。	【人權教育】
		自己或他		因,並蒐集適合	防及應對策略的可行性。		人 J6 正視社會
		人。		保護自己或他人	二、活動進行		中的各種歧視,
				的方法。	從同學的分享中,我們已知露		並採取行動來關
				3. 分析露營生活	營活動中潛藏著各種風險,然		懷與保護弱勢。
				中各種風險的共	而風險會發生勢必是有其成		【環境教育】
				同應對原則,並	因,若是我們想要做好預防工		環 J11 了解天然
				規畫合適的預防	作或採取應對措施,必須要找		災害的人為影響
				及因應策略。	出風險的成因並想出對策。請		因子。
				4. 評估關於戶外	小隊從課本範例或新聞事件中		環 J12 認識不同
				活動生活危機預	找出有哪些風險狀況,並運用		類型災害可能伴
				防及因應策略的	魚骨圖分析及記錄每個風險的		隨的危險,學習
				合宜性,進而解	成因、對策及結果,由各隊輪		適當預防與避難
				決問題並保護自	流上台分享,其他同學則從報		行為。
				己或他人。	告內容中選擇一項風險進行對		【品德教育】
							<u> </u>

					策的可行性評估,以及提出可		品 J1 溝通合作
					修正的建議。		與和諧人際關
					三、活動小省思與小結		係。
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					透過露營風險應對與預防策		
					略,學習面對困難並培養解決		
					問題與保護他人的能力。		
					人權教育:		
					關注露營中弱勢與危機處境,		
					學習協助他人、採取行動,保		
					障自身與他人安全。		
					環境教育:		
					探究露營災害成因,學習避災		
					與應變策略。		
					品德教育:		
					團隊合作應變危機,培養人際		
					溝通能力。		
第十一週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動一 危機「食」刻	1. 口語評	【生命教育】
	食品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	界	然環境的危	與加工食	遇的危險情境,	二、活動進行	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	品之認	關心食品安全議	1 各小隊發下 4~6 張空白卡	量。	折與苦難,探討
	飲食偵查	估並運用最	識、利	題。	片,學生依據自己的飲食喜	3. 高層次	促進全人健康與
	隊	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全	好、常吃食物或食材與所蒐集	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	飲食安全	問題的可能原	的新聞資料,選擇 4~6 個食	量。	【人權教育】
		自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	物,以文字或圖片製作成食物		人 J6 正視社會
		人。	略及行	安危機的方法。	圖卡,若此項食物曾發生過食		中的各種歧視,
			動。	3. 分析日常飲食	安事件,則在圖卡背面畫上驚		並採取行動來關

			1			T	
			輔 Db-IV-1	中的潛在風險,	嘆號作為標記,各小隊至少須		懷與保護弱勢。
			生活議題	規劃「安心飲	有一張卡片是沒有驚嘆號標示		【安全教育】
			的問題解	食」行動策略。	的。		安 J3 了解日常
			決、危機	4. 評估並選擇適	2 各小隊派代表上臺一邊逐張		生活容易發生事
			因應與克	當的策略,保護	展示圖卡,一邊詢問「○○曾		故的原因。
			服困境的	自己或他人的飲	經發生過食安問題嗎?」臺下		安 J4 探討日常
			方法。	食安全。	小隊負責猜答案。		生活發生事故的
					3. 各小隊說明圖片中的食物曾		影響因素。
					經發生過什麼的食安事件。		
					三、活動小省思與小結:		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十一週	主題六:	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及	活動一 生涯期望	活動一	【生涯規劃教
	彩繪人生	清個人價值	自我生涯	家人對未來的期	一、活動說明	1. 生涯期	育】
	之路	觀,並統整	探索與統	望。	二、活動進行	望塗鴉牆	涯 J1 了解生涯
	單元一:	個人能力、	整。	2. 能覺察家人期	(一) 想像幸福生涯	—實作評	規劃的意義與功
	生涯探索	特質、家人	家 Dd-IV-3	許、個人能力特	1. 請學生思考,並和伙伴分享	量。	能。
	記	期許及相關	家人期許	質、價值觀對生	「幸福生涯想像」。	2. 活動小	涯 J3 覺察自己
		生涯與升學	與自我發	涯選擇的影響。	2. 教師可邀請學生全班分享自	省思—口	的能力與興趣。
		資訊。	展之思	3. 能蒐集個人與	己小時候家長的期望或請學生	語評量。	涯 J4 了解自己
							•

辨。	家庭生涯發展的	分享聽到那些答案印象深刻。	的人格特質與價
<i>t</i> /f ~	•	3. 教師歸納學生的答案。	值 觀。
	相關資訊,探索		
		(二)我的生涯藍圖	【家庭教育】
		1. 教師可請同學票選覺得重要	家 J7 運用家庭
	家庭生涯發展的	的三項,一人三票,並統計票	資源,規劃個人
	資訊,提出生涯	數。	生活目標。
	發展仍需探索的	2. 看看班上的同學會重視哪一	【品德教育】
	項目。	類別的幸福生涯,帶到每個人	品 J1 溝通合作
		所想要的未來生涯可以是不一	與和諧人際關
		樣的。	係。
		3. 引導同學思考選項多樣性的	
		原因,未來選擇沒有對錯,只	
		有適合與否,和如何去達到想	
		要的樣貌。	
		4. 請同學配合課本生涯藍圖去	
		選出認為重要的前五項。	
		5. 找出五位願意分享的同學的	
		選擇答案當題目,請同學猜找	
		出哪位同學選的是這五項。	
		6. 請同學互相分享自己選擇的	
		原因,為什麼覺得適合自己。	
		三、活動小省思與小結	
		【議題融入與延伸學習】	
		生涯規劃教育:	
		在	
		解能力、特質與價值觀,探討	
		個人與家庭對生涯發展的影響	
		與可能方向。	

去 然環境的危 置元一: 險情境,評 在並運用最 信處理策 為事件的 處理。 管理與緊 自己或他人。 人。 人		T	1	T				
第十二週 主題二: 安康露營 宏人為或自 戶外休閒 如果 不知 在處對 在								
第十二週 主題二: 3a-IV-1 覺 實 Cc-IV-1 戶外休閒 宗人為或自 然環境的危 然環境的危 然環境的危 性 是理解 信應理解 住處理策 管理與緊 住處理策 略,以保護 自己或他 人。						運用家庭資源,規劃個人生涯		
第十二週 主題二: 3a-IV-1 覺 章 Cc-IV-1						目標。		
第十二週 主題二: 3a-IV-I 覺 安康露營 察人為或自 於環境的危 然環境的危 医情境, 評 內應對及保護自 己或他人。 2. 實作評 量。 3. 高層次 核與性的免 管理與緊 住處理策 略,以保護自己或他人。 2. 探究露營生活 中危險情境成 图,並蒐集適合 份的成因並想出對策。請小隊 保護自己或他人的方法。 3. 分析露營生活 内容中選擇一項風險進行對策 環到II 了解天魚 規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策						品德教育:		
第十二週 主題二: 3a-IV-1 覺						與家人溝通期望,建立良好關		
安康露營 索人為或自 然環境的危 活動的安						係。		
去	第十二週	主題二:	3a-IV-1 覺	童 Cc-IV-1	1. 說出露營生活	活動一 化險靠計策	1. 口語評	【生命教育】
單元一: 險情境,評 估並運用最 信處理策 急事件的 異		安康露營	察人為或自	戶外休閒	中可能發生的危	2. 活動說明	量。	生 J7 面對並超
国險一把 古並運用最		去	然環境的危	活動的安	險情境,以及如	同學的分享中,我們已知露營	2. 實作評	越人生的各種挫
置 住處理策 為事件的 處理。		單元一:	险情境,評	全、風險	何應對及保護自	活動中潛藏著各種風險,然而	量。	折與苦難,探討
略,以保護自己或他人。 因,並蒐集適合保護自己或他人的方法。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則,並上台分享,其他同學則從報告規畫合適的預防內容中選擇一項風險進行對策		風險一把	估並運用最	管理與緊	己或他人。	風險會發生勢必是有其成因 ,	3. 高層次	促進全人健康與
自己或他 人。 因,並蒐集適合 保護自己或他人 的方法。 3.分析露營生活 中各種風險的共 同應對原則,並 規畫合適的預防		罩	佳處理策	急事件的	2. 探究露營生活	若是我們想要做好預防工作或	紙筆評	幸福的方法。
人。 (R護自己或他人的方法。 的方法。 3.分析露營生活 圖分析及記錄每個風險的成中各種風險的共同應對原則,並上台分享,其他同學則從報告規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策 中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J11 了解天然 規畫合適的預防			略,以保護	處理。	中危險情境成	採取應對措施,必須要找出風	量。	【人權教育】
的方法。 3.分析露營生活 中各種風險的共 同應對原則,並 規畫合適的預防			自己或他		因,並蒐集適合	险的成因並想出對策。請小隊		人 J6 正視社會
3. 分析露營生活 圖分析及記錄每個風險的成中各種風險的共 因、對策及結果,由各隊輪流 同應對原則,並 上台分享,其他同學則從報告 規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策 災害的人為影響			人。		保護自己或他人	從課本範例或新聞事件中找出		中的各種歧視,
中各種風險的共 因、對策及結果,由各隊輪流 同應對原則,並 上台分享,其他同學則從報告 環 J11 了解天然 規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策 災害的人為影響					的方法。	有哪些風險狀況,並運用魚骨		並採取行動來關
同應對原則,並 上台分享,其他同學則從報告 環 J11 了解天然 規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策 災害的人為影響					3. 分析露營生活	圖分析及記錄每個風險的成		懷與保護弱勢。
規畫合適的預防 內容中選擇一項風險進行對策 災害的人為影響					中各種風險的共	因、對策及結果,由各隊輪流		【環境教育】
					同應對原則,並	上台分享,其他同學則從報告		環 J11 了解天然
及因應策略。 的可行性評估,以及提出可修 因子。					規畫合適的預防	內容中選擇一項風險進行對策		災害的人為影響
					及因應策略。	的可行性評估,以及提出可修		因子。
4. 評估關於戶外 正的建議。					4. 評估關於戶外	正的建議。		環 J12 認識不同
活動生活危機預一、活動進行 類型災害可能行					活動生活危機預	二、活動進行		類型災害可能伴
防及因應策略的 1. 小隊從課本範例或新聞事 隨的危險,學習					防及因應策略的	1. 小隊從課本範例或新聞事		隨的危險,學習
					合宜性,進而解	件,看圖說故事找出風險及成		適當預防與避難
決問題並保護自 因,擬定預防或應對策略以及 行為。					決問題並保護自	因,擬定預防或應對策略以及		
己或他人。 結果,以魚骨圖的方式記錄。 【品德教育】					己或他人。	結果,以魚骨圖的方式記錄。		
2. 小隊上台輪流報告,其他同 品 J1 溝通合作						2. 小隊上台輪流報告,其他同		品 J1 溝通合作

					學填寫學習單,紀錄台上的報		與和諧人際關
					告內容。		係。
					3. 每人從各隊報告內容中選擇		
					一項風險對策,進行可行性評		
					估並給予建議。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					透過露營風險應對與預防策		
					略,學習面對困難並培養解決		
					問題與保護他人的能力。		
					人權教育:		
					關注露營中弱勢與危機處境,		
					學習協助他人、採取行動,保		
					障自身與他人安全。		
					環境教育:		
					探究露營災害成因,學習避災		
					與應變策略。		
					品德教育:		
					團隊合作應變危機,培養人際		
					溝通能力。		
第十二週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動一 危機「食」刻	1. 口語評	【生命教育】
	食品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	界	然環境的危	與加工食	遇的危險情境,	二、活動進行	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	品之認	關心食品安全議	1 各小隊發下 4~6 張空白卡	量。	折與苦難,探討
	飲食偵查	估並運用最	識、利	題。	片,學生依據自己的飲食喜	3. 高層次	促進全人健康與
	隊	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全			幸福的方法。
		略,以保護	飲食安全	問題的可能原	的新聞資料,選擇 $4\sim6$ 個食	量。	【人權教育】

		自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	物,以文字或圖片製作成食物		人 J6 正視社會
		人。	略及行	安危機的方法。	圖卡,若此項食物曾發生過食		中的各種歧視,
			動。	3. 分析日常飲食	安事件,則在圖卡背面畫上驚		並採取行動來關
			輔 Db-IV-1	中的潛在風險,	嘆號作為標記,各小隊至少須		懷與保護弱勢。
			生活議題	規劃「安心飲	有一張卡片是沒有驚嘆號標示		【安全教育】
			的問題解	食」行動策略。	的。		安 J3 了解日常
			決、危機	4. 評估並選擇適	2 各小隊派代表上臺一邊逐張		生活容易發生事
			因應與克	當的策略,保護	展示圖卡,一邊詢問「〇〇曾		故的原因。
			服困境的	自己或他人的飲	經發生過食安問題嗎?」臺下		安 J4 探討日常
			方法。	食安全。	小隊負責猜答案。		生活發生事故的
					3. 各小隊說明圖片中的食物曾		影響因素。
					經發生過什麼的食安事件。		
					三、活動小省思與小結:		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十二週	主題六:	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及	活動二 生涯期望 PART I	活動二	【生涯規劃教
	彩繪人生	清個人價值	自我生涯	家人對未來的期	一、活動說明	1. 我的訪	育】
	之路	觀,並統整	探索與統	望。	二、活動進行	問札記—	涯 J1 了解生涯
	單元一:	個人能力、	整。	2. 能覺察家人期		實作評	規劃的意義與功
	生涯探索	特質、家人	家 Dd-IV-3	許、個人能力特	己做决定的因素	量。	能。

記	期許及相關	家人期許	質、價值觀對生	1. 請學生翻開之前選擇的五個	2. 生涯筆	涯 J3 覺察自己
-	知可及相關 生涯與升學	新 與自我發	涯選擇的影響。	1. 明子王翻册之前送往的丑四重要價值觀,想想看這五項對	記與我的	的能力與興趣。
	全在兴川子 資訊。	展之思	3. 能蒐集個人與	重安價值概, 忽忽看追五項到	此典 我的 生涯價值	N
	貝司(· 一般之心 · 一辨。	家庭生涯發展的	2. 提醒學生可以用「我想要/	生性順阻 探索—高	的人格特質與價
		7/7 °		我覺得/我喜歡+(價值觀)	探系	
					•	值
			可能發展方向。	,加上因為我曾經/我過去	評量。	_ , , , , , _
			4. 能統整個人與	/ Will 1 / Will 2 / B B Will 1 / Will 2		家 J7 運用家庭
			家庭生涯發展的	思考句。		資源,規劃個人
			資訊,提出生涯			生活目標。
			發展仍需探索的	後,排列重要程度的一到五順		【品德教育】
			項目。	序。		品 J1 溝通合作
				4. 學生組內分享自己排序的原		與和諧人際關
				因,透過了解彼此選擇與排序		係。
				的原因,並找出影響自己的可		
				能來源。		
				(二)我的生涯期望,反思與		
				整理做決定的各種生活因素。		
				1. 請學生對照課本思考哪些因		
				素影響了生涯期待與價值觀。		
				2. 回顧上週請同學回家詢問家		
				長的期望時,家長的回應是希		
				望自己走什麼樣的方向?對照		
				自己的方向是否一樣。		
				3. 回憶自己為喜歡與最投入的		
				活動是什麼?這帶給自己怎樣		
				的人生幸福時間。		
				4. 找出自己高光時刻,在什麼		
				時間點曾經覺得自己很光榮,		

					In 1- 15 11 12		
					很有成就感。		
					5. 了解自己最主要的個性特質		
					是那些,會如何影響自己的生		
					涯期待?		
					6. 回想自己過去的願望與期許		
					是否成功?調整自己現在的方		
					向,要繼續努力或是轉換不同		
					的方式支持。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					透過自我覺察與資訊蒐集,了		
					解能力、特質與價值觀,探討		
					個人與家庭對生涯發展的影響		
					與可能方向。		
					家庭教育:		
					運用家庭資源,規劃個人生涯		
					目標。		
					品德教育:		
					與家人溝通期望,建立良好關		
					係。		
第十三週	主題二:	3a-IV-1 覺	童 Cc-IV-1	1. 說出露營生活	活動二 有備必無患	1.口語評	【生命教育】
	安康露營	察人為或自	戶外休閒	中可能發生的危	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	去	然環境的危	活動的安	险情境,以及如	我們藉由露營新聞事件學習風	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	全、風險	何應對及保護自	险管理的能力,針對事件中的	量。	折與苦難,探討
	風險一把	估並運用最	管理與緊	己或他人。	風險進行成因的分析,發現在	3. 高層次	促進全人健康與
	罩	佳處理策	急事件的	2. 探究露營生活	「事前準備不充足」的項目	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	處理。	中危險情境成	中,其中一項就是裝備的準備	量。	【人權教育】
					l		

自己或他	因,並蒐集適合	問題。因此,在露營活動中我	人 J6 正視社會
人。	保護自己或他人	們究竟需要準備哪些裝備呢?	中的各種歧視,
	的方法。	而現今的露營裝備種類和品牌	並採取行動來關
	3. 分析露營生活	都五花八門,我們應該如何選	懷與保護弱勢。
	中各種風險的共	擇才能達到降低風險的目標	【環境教育】
	同應對原則,並	呢?	環 J11 了解天然
	規畫合適的預防	二、活動進行	災害的人為影響
	及因應策略。	小隊於限時內完成討論後進行	因子。
	4. 評估關於戶外	分享,各隊每次發表一項裝	環 J12 認識不同
	活動生活危機預	備,其他小隊同步檢核自己的	類型災害可能伴
	防及因應策略的	討論結果,補上缺漏的露營裝	隨的危險,學習
	合宜性,進而解	備。	適當預防與避難
	決問題並保護自	3. 活動小省思與小結	行為。
	己或他人。	【議題融入與延伸學習】	【品德教育】
		生命教育:	品 J1 溝通合作
		透過露營風險應對與預防策	與和諧人際關
		略,學習面對困難並培養解決	係。
		問題與保護他人的能力。	
		人權教育:	
		關注露營中弱勢與危機處境,	
		學習協助他人、採取行動,保	
		障自身與他人安全。	
		環境教育:	
		探究露營災害成因,學習避災	
		與應變策略。	
		品德教育:	
		團隊合作應變危機,培養人際	
		溝通能力。	

第十三週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動二 「食」項確認	1. 口語評	【生命教育】
	食品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	界	然環境的危	與加工食	遇的危險情境,	本活動重點在於認識食安問題	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	品之認	關心食品安全議	的可能預防機制,從「食品標	量。	折與苦難,探討
	飲食偵查	估並運用最	識、利	題。	示」、「食品標章」、「販售環	3. 高層次	促進全人健康與
	隊	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全	境」與「烹調衛生安全」面	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	飲食安全	問題的可能原	向,提出消費者在避免食安危	量。	【人權教育】
		自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	機上的可能作法,教師可視學		人 J6 正視社會
		人。	略及行	安危機的方法。	生能力調整補充說明的內容。		中的各種歧視,
			動。	3. 分析日常飲食	二、活動進行		並採取行動來關
			輔 Db-IV-1	中的潛在風險,	觀察分析食品的「選購」過		懷與保護弱勢。
			生活議題	規劃「安心飲	程,規畫出安心飲食的可行作		【安全教育】
			的問題解	食」行動策略。	法。		安 J3 了解日常
			決、危機	4. 評估並選擇適	三、活動小省思與小結:		生活容易發生事
			因應與克	當的策略,保護	【議題融入與延伸學習】		故的原因。
			服困境的	自己或他人的飲	生命教育:		安 J4 探討日常
			方法。	食安全。	面對食安風險,學習克服困		生活發生事故的
					境,提升健康與幸福。		影響因素。
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十三週	主題六:	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及	活動二 工作世界 PARTI	活動二	【生涯規劃教
	彩繪人生	清個人價值	自我生涯	家人對未來的期	一、活動說明	1. 我的訪	育】
	之路	觀,並統整	探索與統	望。	二、活動進行	問札記—	涯 J1 了解生涯
	單元一:	個人能力、	整。	2. 能覺察家人期	(一)工作世界	實作評	規劃的意義與功

1 15 15 +	11 44 22 1	+ D 1 III 0	<i>y</i>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ħ	11-
生涯探索	特質、家人	家 Dd-IV-3	許、個人能力特	1. 請學生參考活動範例,思考	-	能。
記	期許及相關	家人期許	質、價值觀對生	因應社會環境變遷,現在這些	,	涯 J3 覺察自己
	生涯與升學	與自我發	涯選擇的影響。	工作和過去相比有什麼改變		的能力與興趣。
	資訊。	展之思	3. 能蒐集個人與	呢?為什麼?學生自由發表個	生涯價值	涯 J4 了解自己
		辨。	家庭生涯發展的	人意見。	探索—高	的人格特質與價
			相關資訊,探索	2. 除了課本上列出的工作情	層次紙筆	值 觀。
			可能發展方向。	況,可請學生提出還有哪些職	評量。	【家庭教育】
			4. 能統整個人與	業過去和現在大不相同呢?學		家 J7 運用家庭
			家庭生涯發展的	生自由提出答案。		資源,規劃個人
			資訊,提出生涯	(二) 職業瀏覽器		生活目標。
			發展仍需探索的	1. 進行職業搜尋,發給學生平		【品德教育】
			項目。	板電腦或安排在電腦教室進行		品 J1 溝通合作
				本活動,可以一個人查詢一個		與和諧人際關
				職業,較能符合學生個人興趣		係。
				與需求。		
				2. 教師可先請學生參考課本資		
				訊,大致了解有什麼分類,了		
				解高中職五專有哪些職群有相		
				關的職業,或者大學有關的學		
				群科系又有哪些職業,有些學		
				群大學有但高中職五專沒有。		
				這一部分教師可簡單指出分類		
				即可。		
				3. 接下來進一步採用各家人力		
				銀行網站的資料,示範一種查		
				· 詢方法,直接選擇或輸入想要		
				了解的職業,進入網站查詢,		
				網站中可能會提供高中職五專		
1				1 - 1 - 1 0 H 4 C D C D T F C D C D C D C D C D C D C D C D C D C		

或大學相關學系資訊,學生就	
可以連結職群或學群的概念	
了。	
※建議:以104工作世界為例,	
可以請學生輸入好奇或喜歡的	
職業進行搜尋,或可以看不同	
工作分類進入查看相關職業。	
請學生不僅查一個職業,可查	
詢三到五項工作內容,了解職	
缺的性別比例、薪資、學歷要	
求、供給需求現況、未來發展	
等等,最後挑選一個職業進行	
報告。	
4. 提醒學生可以參考各種相關	
的工作,不僅看單一工作,擴	
展對同一類型工作的認識。	
5. 引導學生仔細閱讀網站中的	
職業資訊,看看其中會出現的	
資訊有哪些呢?請把它寫下	
來。這些資訊為什麼很重要	
呢?你看完這些些資訊後,請	
跟伙伴討論你的心得。	
三、活動小省思與小結	
【議題融入與延伸學習】	
生涯規劃教育:	
透過自我覺察與資訊蒐集,了	
解能力、特質與價值觀,探討	
個人與家庭對生涯發展的影響	
生涯規劃教育: 透過自我覺察與資訊蒐集,了 解能力、特質與價值觀,探討	

					與可能方向。		
					家庭教育:		
					運用家庭資源,規劃個人生涯		
					目標。		
					品德教育:		
					與家人溝通期望,建立良好關		
					係。		
第十四週	主題二:	3a-IV-1 覺	童 Cc-IV-1	1. 說出露營生活	活動三 整裝好生活	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	察人為或自	戶外休閒	中可能發生的危	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	去	然環境的危	活動的安	險情境,以及如	們已經提出許多露營時個人需	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	全、風險	何應對及保護自	要使用到的裝備,這些裝備必	量。	折與苦難,探討
	風險一把	估並運用最	管理與緊	己或他人。	須要有好的收整才能方便我們	3. 高層次	促進全人健康與
	罩(第二	佳處理策	急事件的	2. 探究露營生活	攜帶,並且還要在活動過程中	紙筆評	幸福的方法。
	次段考)	略,以保護	處理。	中危險情境成	是能夠方便取用。想想看,我	量。	【人權教育】
		自己或他		因,並蒐集適合	們要如何收整呢?		人 J6 正視社會
		人。		保護自己或他人	二、活動進行		中的各種歧視,
				的方法。	1. 請小隊討論如何將所有帶來		並採取行動來關
				3. 分析露營生活	的裝備收入背包之中。		懷與保護弱勢。
				中各種風險的共	2. 每回合派一名同學背著背包		【環境教育】
				同應對原則,並	出列,當老師說出任務時,最		環 J11 了解天然
				規畫合適的預防	快從背包裡拿出所需物品者得		災害的人為影響
				及因應策略。	兩分,其他完成者得一分。		因子。
				4. 評估關於戶外	3. 每位同學除了拿出物品之		環 J12 認識不同
				活動生活危機預	外,還需要說明該物品放置在		類型災害可能伴
				防及因應策略的	背包中哪個位置,以及擺放的		隨的危險,學習
				合宜性,進而解	原因。		適當預防與避難
				決問題並保護自	4. 任務		行為。
				已或他人。	三、活動小省思與小結		【品德教育】

					【議題融入與延伸學習】		品 J1 溝通合作
					生命教育:		與和諧人際關
					透過露營風險應對與預防策		係。
					略,學習面對困難並培養解決		
					問題與保護他人的能力。		
					人權教育:		
					關注露營中弱勢與危機處境,		
					學習協助他人、採取行動,保		
					障自身與他人安全。		
					環境教育:		
					探究露營災害成因,學習避災		
					與應變策略。		
					品德教育:		
					團隊合作應變危機,培養人際		
					溝通能力。		
第十四週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動二 「食」項確認	1. 口語評	【生命教育】
	食品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	一、活動說明	里。	生 J7 面對並超
	界	然環境的危	與加工食	遇的危險情境,	本活動重點在於認識食安問題	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	品之認	關心食品安全議	的可能預防機制,從「食品標	量。	折與苦難,探討
	飲食偵查	估並運用最	識、利	題。	示」、「食品標章」、「販售環	3. 高層次	促進全人健康與
	隊(第二	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全	境」與「烹調衛生安全」面	紙筆評	幸福的方法。
	次段考)	略,以保護	飲食安全	問題的可能原	向,提出消費者在避免食安危	量。	【人權教育】
		自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	機上的可能作法,教師可視學		人 J6 正視社會
		人。	略及行	安危機的方法。	生能力調整補充說明的內容。		中的各種歧視,
			動。	3. 分析日常飲食	二、活動進行		並採取行動來關
			輔 Db-IV-1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	觀察分析食品的「選購」過		懷與保護弱勢。
			生活議題	規劃「安心飲	程,規畫出安心飲食的可行作		【安全教育】
			的問題解	食」行動策略。	法。		安 J3 了解日常

T				
	決、危機	4. 評估並選擇適	三、活動小省思與小結:	生活容易發生事
	因應與克	當的策略,保護	一、標章作參考	故的原因。
	服困境的	自己或他人的飲	各小隊利用上一堂課帶來的食	安 J4 探討日常
	方法。	食安全。	品標示與課本圖例,進行5分鐘	生活發生事故的
			經驗分享與討論,討論結束	影響因素。
			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。	
			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。	
			【議題融入與延伸學習】	
			生命教育:	
			面對食安風險,學習克服困	
			境,提升健康與幸福。	
			人權教育:	
			 關注食安不公,採取行動保護	
			弱勢群體的飲食權利。	
			安全教育:	

			I		1 m 3 k 3 m m 1 2 2 m m 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十四週	主題六:	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及	活動二 工作世界 PART II	活動二	【生涯規劃教
	彩繪人生	清個人價值	自我生涯	家人對未來的期	一、活動說明	1. 我的訪	育】
	之路	觀,並統整	探索與統	望。	二、活動進行	問札記—	涯 J1 了解生涯
	單元一:	個人能力、	整。	2. 能覺察家人期	(一) 參訪日記與職業探查報	實作評	規劃的意義與功
	生涯探索	特質、家人	家 Dd-IV-3	許、個人能力特	告	量。	能。
	記(第二	期許及相關	家人期許	質、價值觀對生	1. 請和組員討論自己感興趣的	2. 生涯筆	涯 J3 覺察自己
	次段考)	生涯與升學	與自我發	涯選擇的影響。	學校科系或是職業,並思考	記與我的	的能力與興趣。
		資訊。	展之思	3. 能蒐集個人與	有哪些親友可以協助被訪	生涯價值	涯 J4 了解自己
			辨。	家庭生涯發展的	問。	探索—高	的人格特質與價
				相關資訊,探索	2. 討論針對這個科系或職業有	層次紙筆	值 觀。
				可能發展方向。	哪些想知道的問題,一起擬	評量。	【家庭教育】
				4. 能統整個人與	定我們專屬的參訪札記問題		家 J7 運用家庭
				家庭生涯發展的	錦集。		資源,規劃個人
				資訊,提出生涯	3. 與伙伴確認好訪問的時間地		生活目標。
				發展仍需探索的	點和負責的工作分配。		【品德教育】
				項目。	4. 带個一顆真誠請教的心意,		品 J1 溝通合作
					有禮貌地詢問自己的疑惑,		與和諧人際關
					並真摯感謝職業前輩的協		係。
					助。		
					5. 亦可以透過網路上的工作職		
					人資訊來找到自己想知道的		
					資料。		
					6. 教師可依照自己的課程規畫		
					選擇完成參訪札記或職業探		
					查報告。		
					7. 職業探查/參訪札記報告實		
					一、一个一个一个		

作評量
(1) 請學生跟同組的伙伴分
享查詢到的職業與各種內
容,學生報告的內容可參考
職業訊息面面觀的範例。
(2) 提醒學生的報告應結合活
動小省思,說一說這樣的資
訊對他個人的意義是什麼?
有什麼幫助?
(二)未來工作世界聯想
1. 未來世界變化萬千,各行各
業也要因應世界的趨勢與環
境的變化,請學生先提出可
能想到的未來變化有哪些?
2. 参考課本的語詞,提示未來
工作世界的變化,請學生分
小隊抽出不同的語詞,聯想
有哪些相關的職業,進行腦
力激盪寫出越多越好。
3. 各小組派代表報告想到的答
案。
4. 教師引導學生思考,真正的
工作世界會因應時代脈動,我
們可以透過多了解工作世界,
找到自己未來的生涯方向,開
始進行準備。教師可補充有關
未來工作趨勢的文章。
三、活動小省思與小結

					【半 晒 贡L 〉 你 27 什 與 羽 【		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					透過自我覺察與資訊蒐集,了		
					解能力、特質與價值觀,探討		
					個人與家庭對生涯發展的影響		
					與可能方向。		
					家庭教育:		
					運用家庭資源,規劃個人生涯		
					目標。		
					品德教育:		
					與家人溝通期望,建立良好關		
					係。		
第十五週	主題二:	3a-IV-1 覺	童 Cc-IV-1	1. 說出露營生活	活動三 整裝好生活	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	察人為或自	戶外休閒	中可能發生的危	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
	去	然環境的危	活動的安	险情境,以及如	二、活動進行	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元一:	險情境,評	全、風險	何應對及保護自	1. 在前一個活動中,我們依照	量。	折與苦難,探討
	風險一把	估並運用最	管理與緊	己或他人。	自己的想法装填背包,卻無法	3. 高層次	促進全人健康與
	罩	佳處理策	急事件的	2. 探究露營生活	有效完成任務,更有同學發生	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	處理。	中危險情境成	無法舒服的肩負背包,導致行	量。	【人權教育】
		自己或他		因,並蒐集適合	走姿勢很不正常…等等這些具		人 J6 正視社會
		人。		保護自己或他人	有風險的狀況。因此,除了挑		中的各種歧視,
				的方法。	選裝備有特定的原則要遵守,		並採取行動來關
				3. 分析露營生活	收納裝備也有一些原則須遵守		懷與保護弱勢。
				中各種風險的共	喔!		【環境教育】
				同應對原則,並	2. 請同學閱讀課本所列的收納		環 J11 了解天然
				規畫合適的預防	原則,並和小隊同學討論出各		災害的人為影響
				及因應策略。	項原則的意義,以及試著提出		因子。
				4. 評估關於戶外	一個生活應用的時機。		環 J12 認識不同

				~ c. 1 ~ b 116 ~~			Jer 71 111 11- 11-
				活動生活危機預			類型災害可能伴
				防及因應策略的	【議題融入與延伸學習】		隨的危險,學習
				合宜性,進而解	生命教育:		適當預防與避難
				決問題並保護自	透過露營風險應對與預防策		行為。
				己或他人。	略,學習面對困難並培養解決		【品德教育】
					問題與保護他人的能力。		品 J1 溝通合作
					 人權教育:		與和諧人際關
					關注露營中弱勢與危機處境,		係。
					學習協助他人、採取行動,保		
					障自身與他人安全。		
					環境教育:		
					探究露營災害成因,學習避災		
					與應變策略。		
					品德教育:		
					團隊合作應變危機,培養人際		
					溝通能力。		
第十五週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動二 「食」項確認	1. 口語評	【生命教育】
N 1 1120	全品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	<u>// </u>	量。	生 J7 面對並超
	界	然環境的危	與加工食	遇的危險情境,	本活動重點在於認識食安問題	2. 實作評	越人生的各種挫
	が 單元一:	然 一 微情境,評	品之認	關心食品安全議	一	量。	版 八 至 的 各 程 在
	半儿· 飲食偵查	估並運用最			一		促進全人健康與
	• • • • •	- ' '	識、利田、公益	題。		3. 高層次	
	隊	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全	境」與「烹調衛生安全」面	紙筆評	幸福的方法。
		略,以保護	飲食安全	問題的可能原	向,提出消費者在避免食安危	量。	【人權教育】
		自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	機上的可能作法,教師可視學		人 J6 正視社會
		人。	略及行	安危機的方法。	生能力調整補充說明的內容。		中的各種歧視,
			動。	3. 分析日常飲食	二、活動進行		並採取行動來關
			輔 Db-IV-1	中的潛在風險,	觀察分析食品的「選購」過		懷與保護弱勢。
			生活議題	規劃「安心飲	程,規畫出安心飲食的可行作		【安全教育】

11 111 11- 4-	h 1- 4. Ft 1.		الا ما
的問題解	食」行動策略。	法。	安 J3 了解日常
決、危機	4. 評估並選擇適	三、活動小省思與小結:	生活容易發生事
因應與克	當的策略,保護	一、標章作參考	故的原因。
服困境的	自己或他人的飲	各小隊利用上一堂課帶來的食	安 J4 探討日常
方法。	食安全。	品標示與課本圖例,進行5分鐘	生活發生事故的
		經驗分享與討論,討論結束	影響因素。
		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。	
		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。	
		【議題融入與延伸學習】	
		生命教育:	
		一 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		境,提升健康與幸福。	
		人權教育:	
		關注食安不公,採取行動保護	
		弱勢群體的飲食權利。	
		初力~T.服印队尺作打	

					安全教育:		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十五週	主題六:	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1. 能表達自我及	活動三 生涯初探檢核	學生互評	【生涯規劃教
	彩繪人生	清個人價值	自我生涯	家人對未來的期	一、活動說明	教師評量	育】
	之路	觀,並統整	探索與統	望。	二、活動進行		涯 J1 了解生涯
	單元一:	個人能力、	整。	2. 能覺察家人期	1. 教師先帶領學生回顧這幾堂		規劃的意義與功
	生涯探索	特質、家人	家 Dd-IV-3	許、個人能力特	課的重點內容,包括:個人生		能。
	記	期許及相關	家人期許	質、價值觀對生	涯期待、價值觀、參考的因		涯 J3 覺察自己
		生涯與升學	與自我發	涯選擇的影響。	素,職業世界和現今的能力狀		的能力與興趣。
		資訊。	展之思	3. 能蒐集個人與	態。		涯 J4 了解自己
			辨。	家庭生涯發展的	2. 教師引導學生填寫課本檢核		的人格特質與價
				相關資訊,探索	清單。		值 觀。
				可能發展方向。	3. 教師可加入生涯金三角概念		【家庭教育】
				4. 能統整個人與	協助學生探索自己		家 J7 運用家庭
				家庭生涯發展的	並且補充還有哪些可以多充實		資源,規劃個人
				資訊,提出生涯	的資訊。		生活目標。
				發展仍需探索的	4. 跟同組伙伴分享自己的生涯		【品德教育】
				項目。	金三角		品 J1 溝通合作
					三、活動小省思與小結		與和諧人際關
					【議題融入與延伸學習】		係。
					生涯規劃教育:		
					透過自我覺察與資訊蒐集,了		
					解能力、特質與價值觀,探討		
					個人與家庭對生涯發展的影響		
					與可能方向。		
					家庭教育:		
					運用家庭資源,規劃個人生涯		

				1	- 17		
					目標。		
					品德教育:		
					與家人溝通期望,建立良好關		
					係。		
第十六週	主題二:	3a-IV-2 具	童 Cb-IV-1	1. 分享曾經有過	活動一 戶外回憶錄	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	備野外生活	露營知識	的戶外活動中歡	一、教師提問	量。	生 J7 面對並超
	去	技能,提升	與技能的	樂的經驗。	二、環境保護與娛樂分析圖	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元二:	野外生存能	學習,以	2. 分析露營生活	請各小隊進行討論,在進行這	量。	折與苦難,探討
	輕鬆玩露	力,並與環	提升野外	中的娛樂活動與	些戶外活動時,如果以環境保	3. 高層次	促進全人健康與
	營	境做合宜的	生存能	保護環境的關聯	護與娛樂進行分析,這些活動	紙筆評	幸福的方法。
		互動。	力。	性。	可以放置在那些位置,為什麼	量。	【人權教育】
				3. 規畫並執行露	你們小隊會選擇這樣進行擺		人 J6 正視社會
				營中對環境干擾	放,小隊討論後向全班分享小		中的各種歧視,
				較低的娛樂活	隊想法。		並採取行動來關
				動。	三、教師引導與總結		懷與保護弱勢。
				4. 評估與改善露	【議題融入與延伸學習】		【環境教育】
				營娛樂活動,與	生命教育:		環 J1 了解生物
				環境有合宜互動	透過環保娛樂活動,平衡身心		多樣性及環境承
				並提升露營生活	需求,學習面對挑戰,提升露		載力的重要性。
				品質。	營生活品質與幸福感。		環 J4 了解永續
					人權教育:		發展的意義(環
					關注環境與他人需求,規劃低		境、社會、與經
					干擾活動,培養尊重自然與關		濟的均衡發展)
					懷弱勢的行動力。		與原則。
					環境教育:		
					發展低干擾活動,理解環境承		
					載並實踐永續行動。		
第十六週	主題四:	3a-IV-1 覺	家 Ac-IV-1	1. 發現並敘述飲	活動二 「食」項確認	1. 口語評	【生命教育】

Г	T	T	I			,
食品新世	察人為或自	食品標示	食生活中可能遭	一、活動說明	量。	生 J7 面對並超
界	然環境的危	與加工食	遇的危险情境,		, , , ,	越人生的各種挫
單元一:	險情境,評	品之認	關心食品安全議	的可能預防機制,從「食品標	量。	折與苦難,探討
飲食偵查	估並運用最	識、利	題。	示」、「食品標章」、「販售環	3. 高層次	促進全人健康與
隊	佳處理策	用,維護	2. 探討食品安全	境」與「烹調衛生安全」面	紙筆評	幸福的方法。
	略,以保護	飲食安全	問題的可能原	向,提出消費者在避免食安危	量。	【人權教育】
	自己或他	的實踐策	因,蒐集避免食	機上的可能作法,教師可視學		人 J6 正視社會
	人。	略及行	安危機的方法。	生能力調整補充說明的內容。		中的各種歧視,
		動。	3. 分析日常飲食	二、活動進行		並採取行動來關
		輔 Db-IV-1	中的潛在風險,	觀察分析食品的「選購」過		懷與保護弱勢。
		生活議題	規劃「安心飲	程,規畫出安心飲食的可行作		【安全教育】
		的問題解	食」行動策略。	法。		安 J3 了解日常
		決、危機	4. 評估並選擇適	三、活動小省思與小結:		生活容易發生事
		因應與克	當的策略,保護	一、標章作參考		故的原因。
		服困境的	自己或他人的飲	各小隊利用上一堂課帶來的食		安 J4 探討日常
		方法。	食安全。	品標示與課本圖例,進行5分鐘		生活發生事故的
				經驗分享與討論,討論結束		影響因素。
				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。		
				三、活動省思		
				教師提問:「你在生活中最常執		
 1	l	l	l			

	<u> </u>			Т			
					 行的食品安全行動是什麽?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。		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食安風險與成因,規劃安		
					心飲食對策。		
第十六週	主題六:	1c-IV-2 探	輔 Ca-IV-2	1. 能表達在生命	活動一 生命開麥拉	1. 學生自	【生涯規劃教
	彩繪人生	索工作世界	自我生涯	道路轉折處中遇	一、活動說明	評	育】
	之路	與未來發	探索與統	到的各種狀況和	二、活動進行	2. 學生互	涯 J1 了解生涯
	單元二:	展,提升個	整。	可能的心境。	(一) 生命開麥拉	評	規劃的意義與功
	生命奇遇	人價值與生	輔 Cb-IV-2	2. 能透過我的生	1. 教師請學生研讀課本生命開	3. 教師評	能。
	記	命意義。	工作意	命活力的討論,	麥拉的兩個例子,並找出影	量	涯 J3 覺察自己
		1c-IV-1 澄	義、工作	發現自己還需要	響他們生涯轉折的因素和考	4. —高層	的能力與興趣。
		清個人價值	態度、工	做成長和進修的	量的原因。	次紙筆評	涯 J4 了解自己
		觀,並統整	作世界與	部分。	2. 引導學生討論生活中是否有	量	的人格特質與價
		個人能力、	未來發展	3. 能夠針對夢想	看到類似這兩位受訪者的故		值觀。
		特質、家人	的探索,	職業,分析自己	事		【品德教育】
		期許及相關	突破傳統	目前已具備的潛	(1) 受訪者姐姐的例子中可以		品 J1 溝通合作
		1 - 24 - 1 10 - 10 4			, , =		
		生涯與升學	的性別職	能與不足,提出	看到影響她生涯轉變的事例		與和諧人際關
		生涯與升學 資訊。	的性別職 業框架,	能與不足,提出 未來還要充實的	看到影響她生涯轉變的事例 是:傷疤影響外型,興趣引		與和諧人際關 係。

勇於探索	素養。	起學習動機,職業趨勢帶動	品 J8 理性溝通
未來的發		發展,兼顧生活轉型工作型	與問題解決。
展。		態。	
		(2) 受訪者叔叔的事例中可以	
		看到因課業不好,先做可以	
		做的事情,反省自身沒有獲	
		得成就感,下定決心突破以	
		往限制,重拾熱情找興趣,	
		往更好的方向專心發展。	
		3. 請學生小組分享自己所知道	
		的故事,或可提供 IPAD 讓學	
		生上網進行搜索職業人生故	
		事。	
		(二)人生筆記	
		1. 運用課本人生筆記一篇引導	
		學生思考看到社會人士因各	
		種原因變化生涯方向時的感	
		受。	
		2. 小組討論並請各處選擇一題	
		來做發表	
		(1) 在其中生涯決擇中最令你	
		印象深刻的是什麼?為什	
		麼?參考答案:因為自身限	
		制而必須放棄時,為了目標	
		而決定堅持下去的時候。	
		(2)各種生涯經驗所帶給我的	
		感覺?參考答案:堅持下去	
		時很佩服,不能成功時很難	

					ਾ ਰ .		
					過。		
					(3)這些生涯經驗讓我學到?		
					参考答案:我必須培養好自		
					己的能力才能做更多的選		
					擇。		
					(4)聽到家人對我的期望,我		
					未來的目標想要?家人希望我		
					要有穩定的工作,我想要讓自		
					己能夠握到家人的期待,因此		
					我想考慮考公職。三、活動小		
					省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					生涯探索與自我規範,培養規		
					劃能力,分析職涯發展需求,		
					提升個人成長與改進意見。		
					品德教育:		
					理性溝通自我成長困境,建立		
					支持性人際關係。		
第十七週	主題二:	3a-IV-2 具	童 Cb-IV-1	1. 分享曾經有過	活動二 露營活動心體驗	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	備野外生活	露營知識	的戶外活動中歡	露營是一個團隊合作與參與的	量。	生 J7 面對並超
	去	技能,提升	與技能的	樂的經驗。	户外活動,如何讓露營活動中	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元二:	野外生存能	學習,以	2. 分析露營生活	可以更有趣且吸引人參與,露	量。	折與苦難,探討
	輕鬆玩露	力,並與環	提升野外	中的娛樂活動與	營中的活動設計就相當重要,	3. 高層次	促進全人健康與
	營	境做合宜的	生存能	保護環境的關聯	請與小隊進行討論,一同設計	紙筆評	幸福的方法。
		互動。	カ。	性。	一個可以在露營中進行的活	量。	【人權教育】
				3. 規畫並執行露	動,並進行活動帶領練習。		人 J6 正視社會
				營中對環境干擾	一、教師説明活動設計要點		中的各種歧視,

				th 16 16 17 18 18 17	一批红比街!四山工工		公顷四万利市明
				較低的娛樂活	二、教師指導小隊設計活動時		並採取行動來關
				動。	應注意之事項。		懷與保護弱勢。
				4. 評估與改善露	三、小隊口頭發表活動設計。		【環境教育】
				營娛樂活動,與	小隊針對活動進行口頭發表,		環 J1 了解生物
				環境有合宜互動	老師進行解說,並請同學回去		多樣性及環境承
				並提升露營生活	準備,下次上課進行活動實際		載力的重要性。
				品質。	帶領。		環 J4 了解永續
					【議題融入與延伸學習】		發展的意義(環
					生命教育:		境、社會、與經
					透過環保娛樂活動,平衡身心		濟的均衡發展)
					需求,學習面對挑戰,提升露		與原則。
					營生活品質與幸福感。		
					人權教育:		
					關注環境與他人需求,規劃低		
					干擾活動,培養尊重自然與關		
					懷弱勢的行動力。		
					環境教育:		
					發展低干擾活動,理解環境承		
					載並實踐永續行動。		
第十七週	主題四:	2d-IV-1 運	家 Ab-IV-2	1. 認識食品加	活動一 加工現形	問答、口	【生命教育】
	食品新世	用創新能	飲食的製	工,並分享個人	一、加工目的	頭或書面	生 J7 面對並超
	界	力,規劃合	備與創意	與家庭中各式加	請各小隊參考課本頁面上的提	報告:分	越人生的各種挫
	單元二:	宜的活動,	運用。	工食品的使用經	示,先以5分鐘時間找出家中各	享自己與	折與苦難,探討
	吃出新美	豐富個人及	家 Ac-IV-1	驗。	種加工食品分別符合哪些加工	家人對加	促進全人健康與
	味	家庭生活。	食品標示	2. 蒐集各式加工	目的性。討論結束後,教師說	工食品的	幸福的方法。
			與加工食	食品的製作方式	明每項加工目的,並請各小隊	認識與使	【人權教育】
			品之認	與相關資訊。	發表「哪些食品符合此項目	用經驗。	人 J6 正視社會
			識、利	3. 依據自己或家	的」。		中的各種歧視,

			用,維護	人的喜好或需	二、加工究竟好不好?		並採取行動來關
			飲食安全	求,設計自製食	教師提問:「提到加工食品,自		懷與保護弱勢。
			的實踐策	品食譜。	己和家人們最先想到的是方便		【安全教育】
			略及行	4. 規劃與執行以			安 J3 了解日常
			動。	自製食品為主題	康?這些看法是有科學根據的		生活容易發生事
				的家庭活動,進	嗎?請和小組夥伴分享自己的		故的原因。
				行成效分析,並	家人訪問記錄,並提出你的看		安 J4 探討日常
				提出具體的改進	法或疑問。」請學生拿出課前		生活發生事故的
				建議。	完成的訪問記錄,進行3分鐘小		影響因素。
					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、教師提醒:教師協助全班		
					分配各小組的資料蒐集範圍。		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食品製作風險與安全因		
					素,培養操作安全意識。		
第十七週	主題六:	1c-IV-2 探	輔 Ca-IV-2	1. 能表達在生命	活動一 生命開麥拉	1. 學生自	【生涯規劃教
	彩繪人生	索工作世界	自我生涯	道路轉折處中遇	一、活動說明	評	育】
	之路	與未來發	探索與統	到的各種狀況和	二、活動進行	2. 學生互	涯 J1 了解生涯
	單元二:	展,提升個	整。	可能的心境。	(一)生命開麥拉	評	規劃的意義與功

生命奇遇	人價值與生	輔 Cb-IV-2	2. 能透過我的生	1. 教師請學生研讀課本生命開	3. 教師評	能。
記	命意義。	工作意	命活力的討論,	麥拉的兩個例子,並找出影	量	涯 J3 覺察自己
	1c-IV-1 澄	義、工作	發現自己還需要	響他們生涯轉折的因素和考	4. 一高層	的能力與興趣。
	清個人價值	態度、工	做成長和進修的	量的原因。	次紙筆評	涯 J4 了解自己
	觀,並統整	作世界與	部分。	2. 引導學生討論生活中是否有	量	的人格特質與價
	個人能力、	未來發展	3. 能夠針對夢想	看到類似這兩位受訪者的故		值觀。
	特質、家人	的探索,	職業,分析自己	事		【品德教育】
	期許及相關	突破傳統	目前已具備的潛	(1) 受訪者姐姐的例子中可以		品 J1 溝通合作
	生涯與升學	的性別職	能與不足,提出	看到影響她生涯轉變的事例		與和諧人際關
	資訊。	業框架,	未來還要充實的	是:傷疤影響外型,興趣引		係。
		勇於探索	素養。	起學習動機,職業趨勢帶動		品 J8 理性溝通
		未來的發		發展,兼顧生活轉型工作型		與問題解決。
		展。		態。		
				(2) 受訪者叔叔的事例中可以		
				看到因課業不好,先做可以		
				做的事情,反省自身沒有獲		
				得成就感,下定決心突破以		
				往限制,重拾熱情找興趣,		
				往更好的方向專心發展。		
				3. 請學生小組分享自己所知道		
				的故事,或可提供 IPAD 讓學		
				生上網進行搜索職業人生故		
				事。		
				(二)人生筆記		
				1. 運用課本人生筆記一篇引導		
				學生思考看到社會人士因各		
				種原因變化生涯方向時的感		
				受。		

2. 小組討論並請各處選擇一題	
來做發表	
(1)在其中生涯決擇中最令你	
印象深刻的是什麼?為什	
麼?參考答案:因為自身限	
制而必須放棄時,為了目標	
而決定堅持下去的時候。	
(2)各種生涯經驗所帶給我的	
感覺?參考答案:堅持下去	
時很佩服,不能成功時很難!	
過。	
(3)這些生涯經驗讓我學到?	
参考答案: 我必須培養好自	
己的能力才能做更多的選	
擇。	
(4) 聽到家人對我的期望,我	
未來的目標想要?家人希望我	
要有穩定的工作,我想要讓自	
己能夠握到家人的期待,因此	
我想考慮考公職。三、活動小	
省思與小結	
【議題融入與延伸學習】	
生涯規劃教育:	
生涯探索與自我規範,培養規	
· 一直,	
· 是升個人成長與改進意見。	
品德教育: 理从洪泽为化上 医田庄、建立	
理性溝通自我成長困境,建立	

					支持性人際關係。		
第十八週	主題二:	3a-IV-2 具	童 Cb-IV-1	1. 分享曾經有過	活動二 露營活動心體驗	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	備野外生活	露營知識	的戶外活動中歡	露營是一個團隊合作與參與的	量。	生 J7 面對並超
	去	技能,提升	與技能的	樂的經驗。	戶外活動,如何讓露營活動中	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元二:	野外生存能	學習,以	2. 分析露營生活	可以更有趣且吸引人參與,露	量。	折與苦難,探討
	輕鬆玩露	力,並與環	提升野外	中的娛樂活動與	營中的活動設計就相當重要,	3. 高層次	促進全人健康與
	誉	境做合宜的	生存能	保護環境的關聯	請與小隊進行討論,一同設計	紙筆評	幸福的方法。
		互動。	カ。	性。	一個可以在露營中進行的活	量。	【人權教育】
				3. 規畫並執行露	動,並進行活動帶領練習。		人 J6 正視社會
				營中對環境干擾	一、教師說明活動設計要點		中的各種歧視,
				較低的娛樂活	二、教師指導小隊設計活動時		並採取行動來關
				動。	應注意之事項。		懷與保護弱勢。
				4. 評估與改善露	三、小隊口頭發表活動設計。		【環境教育】
				營娛樂活動,與	小隊針對活動進行口頭發表,		環 J1 了解生物
				環境有合宜互動	老師進行解說,並請同學回去		多樣性及環境承
				並提升露營生活	準備,下次上課進行活動實際		載力的重要性。
				品質。	帶領。		環 J4 了解永續
					【議題融入與延伸學習】		發展的意義(環
					生命教育:		境、社會、與經
					透過環保娛樂活動,平衡身心		濟的均衡發展)
					需求,學習面對挑戰,提升露		與原則。
					營生活品質與幸福感。		
					人權教育:		
					關注環境與他人需求,規劃低		
					干擾活動,培養尊重自然與關		
					懷弱勢的行動力。		
					環境教育:		
					發展低干擾活動,理解環境承		

					載並實踐永續行動。		
第十八週	主題四:	2d-IV-1 運	家 Ab-IV-2	1. 認識食品加	活動一 加工現形	問答、口	【生命教育】
	食品新世	用創新能	飲食的製	工,並分享個人	一、加工方法	頭或書面	生 J7 面對並超
	界	力,規劃合	備與創意	與家庭中各式加	教師提問:「加工食品是用哪些	報告:分	越人生的各種挫
	單元二:	宜的活動,	運用。	工食品的使用經	方法製造出來的?不同的加工	享自己與	折與苦難,探討
	吃出新美	豐富個人及	家 Ac-IV-1	驗。	食品又分別具有哪些特點?請	家人對加	促進全人健康與
	味	家庭生活。	食品標示	2. 蒐集各式加工	對照課本範例與你所蒐集到的	工食品的	幸福的方法。
			與加工食	食品的製作方式	資料,有哪些加工食品是你經	認識與使	【人權教育】
			品之認	與相關資訊。	常接觸的?當你和家人利用這	用經驗。	人 J6 正視社會
			識、利	3. 依據自己或家	些加工食品時,會注意哪些事		中的各種歧視,
			用,維護	人的喜好或需	情呢?」請學生拿出資料,以5		並採取行動來關
			飲食安全	求,設計自製食	分鐘時間,進行對照與注意事		懷與保護弱勢。
			的實踐策	品食譜。	項確認。		【安全教育】
			略及行	4. 規劃與執行以	教師分別就課本上提到的八項		安 J3 了解日常
			動。	自製食品為主題	加工方式進行說明,並邀請學		生活容易發生事
				的家庭活動,進	生進行相關資料與使用經驗的		故的原因。
				行成效分析,並	分享。		安 J4 探討日常
				提出具體的改進	二、教師提問:「你會如何應用		生活發生事故的
				建議。	加工食品,同時又兼顧健		影響因素。
					康?」		
					三、教師提醒:請蒐集家人們		
					對於全家一起製作食品的意		
					見,包括製作品項、口味偏		
					好、時間、地點、希望的任務		
					分配等等。請依據家人的意		
					見,選擇並蒐集自製加工食品		
					的食譜,於下次上課時帶來。		

					▼		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食品製作風險與安全因		
					素,培養操作安全意識。		
第十八週	主題六:	1c-IV-2 探	輔 Ca-IV-2	1. 能表達在生命	活動二 我的富足人生	1. 學生自	【生涯規劃教
	彩繪人生	索工作世界	自我生涯	道路轉折處中遇	一、活動說明	評	育】
	之路	與未來發	探索與統	到的各種狀況和	二、活動進行	2. 學生互	涯 J1 了解生涯
	單元二:	展,提升個	整。	可能的心境。	1. 教師介紹活動內容:	評	規劃的意義與功
	生命奇遇	人價值與生	輔 Cb-IV-2	2. 能透過我的生	(1)每一個人都會經歷不同的	3. 教師評	能。
	記	命意義。	工作意	命活力的討論,	人生階段,也都會有期待自	量	涯 J3 覺察自己
		1c-IV-1 澄	義、工作	發現自己還需要	己在人生中能夠完成自己的	4. 一高層	的能力與興趣。
		清個人價值	態度、工	做成長和進修的	富足一生,我們將透過設定	次紙筆評	涯 J4 了解自己
		觀,並統整	作世界與	部分。	自己的富足目標,擲骰子來	量	的人格特質與價
		個人能力、	未來發展	3. 能夠針對夢想	經歷地圖事件,並最後加總		值觀。
		特質、家人	的探索,	職業,分析自己	看看自己的一生會活成什麼		【品德教育】
		期許及相關	突破傳統	目前已具備的潛	樣貌。		品 J1 溝通合作
		生涯與升學	的性別職	能與不足,提出	(2) 說明各向度目標的意思,		與和諧人際關
		資訊。	業框架,	未來還要充實的	健康是指生理與心理的健		係。
			勇於探索	素養。	全,不影響自己的日常生活		品 J8 理性溝通
			未來的發		運行,人際是指能夠在人際		與問題解決。
			展。		互動中擁有讓自己滿意的社		
					交關係和感受,金錢是指擁		
		l					

有自覺富足的財富收入,事
業包括能夠學習和達到的學
歷與工作或人生職業成就,
家庭指友好的家庭內關係,
包括原生家庭與自己創建的
家庭間的親情關係,聲望為
得到社會大眾的肯定與認
同。
(3) 說明得分分數的高低分,
1 分為最低代表對自己而言沒
有那麼重要或需要,10 分是
最高代表對自己來說非常重
要和需要。
2. 請同學思考自己的富足人生
需要哪些向度目標,並把這
些目標需要達到的得分值寫
在課本頁面。
3. 開始富足人生:從 start 起點
房屋處開始,每次投擲一個
骰子,依照點數1~6點來按照
點數走步數,走到哪一格就
觸發當格事件。
4. 請同學依照當格事件記錄下
來,例如一開始骰子骰到3,
就遇到當格事件為"學校畢
業後持續線上學習進修,專
業+2",則在課本紀錄表第
一輪的事業格子上紀錄+2,

			1	T	T		
					並先停留在那一格上,直到		
					老師指示可投擲下一次骰		
					子。		
					5. 活動提醒,各格觸發事件不		
					同,有任務者須完成任務才		
					能得到分數。		
					6. 依照老師指示持續投擲骰子		
					直到活動結束。		
					7. 活動結束後合計自己在各向		
					度總共得到的分數。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					生涯探索與自我規範,培養規		
					劃能力,分析職涯發展需求 ,		
					提升個人成長與改進意見。		
					品德教育:		
					理性溝通自我成長困境,建立		
					- 支持性人際關係。		
第十九週	主題二:	3a-IV-2 具	童 Cb-IV-1	1. 分享曾經有過	活動三 活動 Show Time	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	備野外生活	露營知識	的戶外活動中歡	 一、教師進行活動説明	量。	生 J7 面對並超
	去	技能,提升	與技能的	樂的經驗。	二、活動進行	2. 實作評	越人生的各種挫
	單元二:	野外生存能	學習,以	2. 分析露營生活	二、 於活動後進行反思紀	量。	折與苦難,探討
	輕鬆玩露	力,並與環	提升野外	中的娛樂活動與	錄,紀錄題目如下:	3. 高層次	促進全人健康與
	誉	境做合宜的	生存能	保護環境的關聯	1. 在活動中令你印象最深的是	紙筆評	幸福的方法。
		互動。	カ。	性。	什麼?	量。	【人權教育】
				3. 規畫並執行露	2. 你認為這個活動是否會對環		人 J6 正視社會
				營中對環境干擾	境造成影響?		中的各種歧視,
<u> </u>			1				

I				1. 1. 1. 1. 1.			
				較低的娛樂活	3. 在設計活動時該如何降低對		並採取行動來關
				動。	環境的影響呢?		懷與保護弱勢。
				4. 評估與改善露	4. 這個活動帶給你那些收穫		【環境教育】
				營娛樂活動,與	呢?		環 J1 了解生物
				環境有合宜互動	三、活動小省思與小結		多樣性及環境承
				並提升露營生活	【議題融入與延伸學習】		載力的重要性。
				品質。	生命教育:		環 J4 了解永續
					透過環保娛樂活動,平衡身心		發展的意義(環
					需求,學習面對挑戰,提升露		境、社會、與經
					營生活品質與幸福感。		濟的均衡發展)
					人權教育:		與原則。
					關注環境與他人需求,規劃低		
					干擾活動,培養尊重自然與關		
					懷弱勢的行動力。		
					環境教育:		
					發展低干擾活動,理解環境承		
					載並實踐永續行動。		
第十九週	主題四:	2d-IV-1 運	家 Ab-IV-2	1. 認識食品加	活動二 安心自己來	1. 實踐行	【生命教育】
	食品新世	用創新能	飲食的製	工,並分享個人	一、教師說明:「經過數次食安	動:蒐集	生 J7 面對並超
	界	力,規劃合	備與創意	與家庭中各式加	風暴,越來越多人選擇自己動	自製食品	越人生的各種挫
	單元二:	宜的活動,	運用。	工食品的使用經	手製作食品,以避免原料、添	或加工食	折與苦難,探討
	吃出新美	豐富個人及	家 Ac-IV-1	驗。	加物或衛生層面的風險。」教	品的食譜	促進全人健康與
	味	家庭生活。	食品標示	2. 蒐集各式加工	師展示自己曾經製作過的加工	或製作方	幸福的方法。
			與加工食	食品的製作方式	食品照片,或是自己興趣製作	法。	【人權教育】
			品之認	與相關資訊。	的加工食品食譜與製作過程參	2. 訪談與	人 J6 正視社會
			識、利	3. 依據自己或家	考影片。	書面報	中的各種歧視,
			用,維護	人的喜好或需	二、安心自己來	告:訪問	並採取行動來關
			飲食安全	求,設計自製食	教師提問:師說明活動進行方	家人對自	懷與保護弱勢。

			的實踐策	品食譜。	式:「請觀察比較你所蒐集的食	製食品的	【安全教育】
			略及行	4. 規劃與執行以	譜,與市售的同類型食品,在	相關意	安 J3 了解日常
			動。	自製食品為主題	成分原料上有哪些不同?為什	見,蒐集	生活容易發生事
				的家庭活動,進	麼會有這些差異呢?」教師請	資料並設	故的原因。
				行成效分析,並	各小隊以5分鐘時間使用平板或	計食譜。	安 J4 探討日常
				提出具體的改進	電腦進行資料蒐集。討論時間		生活發生事故的
				建議。	結束後,各小隊上臺報告資料		影響因素。
					查詢結果。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生命教育:		
					面對食安風險,學習克服困		
					境,提升健康與幸福。		
					人權教育:		
					關注食安不公,採取行動保護		
					弱勢群體的飲食權利。		
					安全教育:		
					探究食品製作風險與安全因		
					素,培養操作安全意識。		
第十九週	主題六:	1c-IV-2 探	輔 Cb-IV-2	1. 能了解家人期	活動三 我的生命活力	口語評	【生涯規劃教
	彩繪人生	索工作世界	工作意	許對自我生涯選	一、活動說明	量。	育】
	之路	與未來發	義、工作	擇的各種影響。	二、活動進行		涯 J1 了解生涯
	單元二:	展,提升個	態度、工	2. 能從訪談家人	(一) 連加恩的故事		規劃的意義與功
	生命奇遇	人價值與生	作世界與	過過程中,覺察	1. 教師介紹連加恩醫生的故事		能。
	記	命意義。	未來發展	生涯選擇的影響	2. 教師可以先用課本連加恩的		涯 J3 覺察自己
			的探索。	因素,統整出自	故事當引導,學生閱讀文章或		的能力與興趣。
				己的生涯發展目	播放相關影片介紹,讓學生認		涯 J4 了解自己
				標。	識職業達人的生涯發展如何培		的人格特質與價

3. 能探索生涯價	養出專業素養。參考影片如	值觀。
值觀與生涯目標	下:連加恩——臺大畢業典禮	【品德教育】
的相關性。	演講。	品 J1 溝通合作
	3. 請學生討論影片裡連加恩醫	與和諧人際關
	生有什麼特點,讓他能夠成為	徐。
	自己。	品 J8 理性溝通
	4. 教師介紹生命活力三能力:	與問題解決。
	(1)專業力——求學時代或在	
	生活,職場中學得的知識或技	
	能,常有相關能力,或學歷證	
	明的考試,通常有證書或證	
	照。	
	例如:大學文憑、碩士文憑、	
	營養師證照、藥師證照、技術	
	士證照等。	
	(2)特質力——個人從出生到	
	今的個性,有助於面對生活狀	
	況或個人成長的態度。例如:	
	活潑外向,不怨天尤人。	
	(3)調適力——當現實狀況不	
	如預期時,能夠在環境中持續	
	尋找解決方法或資源來追求理	
	想,例如:尋找伙伴一起討論	
	解決方法,找公家機關協助處	
	理。	
	5. 引導學生討論連加恩醫生在	
	一個個可選擇的道路方向中,	
	選擇這個方向的關鍵影響力	

	1	T	ſ				
					是?為什麼?		
					6. 如果少了一個能力,則連加		
					恩醫生這樣選擇可能會有什麼		
					後續的故事?		
					(二)我的生命活力		
					1. 請學生以連加恩醫生為例子		
					思考並寫下自己未來想要擁有		
					的生命活力。		
					2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟		
					悉的同學,幫自己勾選選出目		
					前的儲備狀態,有勾選表示同		
					學已經認證非常擁有這個能		
					力。		
					3. 統整自己在活動中的回饋,		
					看看自己的生命活力儲備清單		
					的儲備狀況是否滿意。三、活		
					動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					生涯探索與自我規範,培養規		
					劃能力,分析職涯發展需求 ,		
					提升個人成長與改進意見。		
					品德教育:		
					理性溝通自我成長困境,建立		
					支持性人際關係。		
第二十週	主題二:	3a-IV-2 具	童 Cb-IV-1	1. 分享曾經有過	活動四 憶起享露	1. 口語評	【生命教育】
	安康露營	備野外生活	露營知識	的戶外活動中歡	一、教師進行活動說明	量。	生 J7 面對並超
	去	技能,提升	與技能的	樂的經驗。	二、教師可以蒐集現行露營活	2. 實作評	越人生的各種挫
	l	. ,	<u> </u>				

	單元二:	野外生存能	學習,以	2. 分析露營生活	動中的娛樂活動在課程中與學	量。	折與苦難,探討
	平 元一、輕鬆玩露	力,並與環	提升野外	中的娛樂活動與	世分享,並分享許多露營人士	3. 高層次	促進全人健康與
	学 学	境做合宜的	生存能	保護環境的關聯	三数露營的原因。	紙筆評	幸福的方法。
	∆	三克動。 三動。	力。	性。	三、活動小省思與小結	量。	【人權教育】
			"	3. 規畫並執行露	【議題融入與延伸學習】	王	人 J6 正視社會
				一	生命教育:		中的各種歧視,
				· 對 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以	透過環保娛樂活動,平衡身心		並採取行動來關
				動。	需求,學習面對挑戰,提升露		懷與保護弱勢。
				4. 評估與改善露	一带生活品質與幸福感。		【環境教育】
				等娱樂活動,與			環 J1 了解生物
				環境有合宜互動	八催软月		多樣性及環境承
				並提升露營生活	干擾活動,培養尊重自然與關		並力的重要性。
				品質。	「媛石助 · 石俊寺皇日然共願 懷弱勢的行動力。		環 J4 了解永續
				100 只	環境教育:		發展的意義(環
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		境、社會、與經
					載並實踐永續行動。		濟的均衡發展)
					<u>軟工員或</u> 你順行到		與原則。
第二十週	主題四:	2d-IV-1 運	家 Ab-IV-2	1. 認識食品加	活動三 好味時光	書面報	【生命教育】
7-1-2	全品新世	用創新能	飲食的製	工,並分享個人	<u>// // // // // // // // // // // // //</u>	音 出 告、實際	生 J7 面對並超
	界	力,規劃合	備與創意	與家庭中各式加	(一)教師提問:「之前老師請	操作與檢	越人生的各種挫
	單元二:	宜的活動,	運用。	工食品的使用經	各位同學回家詢問家人對於自	核表:「好	折與苦難,探討
	吃出新美	豐富個人及	家 Ac-IV-1	驗。	製食品的意見,以作為活動規	味時光」	促進全人健康與
	味	家庭生活。	食品標示	2. 蒐集各式加工	畫的參考。請問各位在詢問家	活動規劃	幸福的方法。
	71-	,	與加工食	食品的製作方式	人意見的過程中,有沒有遇到	報告。	【人權教育】
			只 <i>加</i> 一以 品之認	與相關資訊。	什麼問題?可以提出來,老師	IN L	人 J6 正視社會
			識、利	3. 依據自己或家	及同學們可以一起幫忙想想解		中的各種歧視,
			用,維護	人的喜好或需	 決之道 讓學生自由舉手發		並採取行動來關
			飲食安全	求,設計自製食	問,教師給予學生建議。		懷與保護弱勢。

的實踐策	品食譜。	(二)教師以說明活動規畫書	【安全教育】
略及行	4. 規劃與執行以		安 J3 了解日常
動。	自製食品為主題		生活容易發生事
	的家庭活動,進		故的原因。
	·	2. 列出家人對此一活動的意	安 J4 探討日常
		見,並此為依據規畫活動內容	生活發生事故的
	建議。	奥形式。	影響因素。
		3. 說明菜色選擇與食譜設計上	42 8 2 4
		的創新之處。務必再次確認食	
		譜的份量,明確列出所需器材	
		奥材料。	
		4. 列出活動日期與活動進行的	
		時程規劃。	
		5. 依照家人能力、時間或意願	
		進行任務分配,需要事前完成	
		的任務一定要寫出具體的完成	
		時間。	
		6. 規劃出活動紀錄的方式與紀	
		錄重點,可以先設想出幾個問	
		題以幫助家人進行回饋。	
		二、好味時光—規劃分享	
		教師請同學上臺分享自己的活	
		動規畫書,老師與臺下同學則	
		給予具體意見。	
		教師提醒:「請在分享與回饋活	
		動進行之前,實際執行你所設	
		計的活動,並以影音或文字方	
		式,將活動的過程與家人的們	

生活,職場中學得的知識或技
能,常有相關能力,或學歷證
明的考試,通常有證書或證
照。
例如:大學文憑、碩士文憑、
營養師證照、藥師證照、技術
士證照等。
(2)特質力——個人從出生到
今的個性,有助於面對生活狀
況或個人成長的態度。例如:
活潑外向,不怨天尤人。
(3)調適力——當現實狀況不
如預期時,能夠在環境中持續
尋找解決方法或資源來追求理
想,例如:尋找伙伴一起討論
解決方法,找公家機關協助處
理。
5. 引導學生討論連加恩醫生在
一個個可選擇的道路方向中,
選擇這個方向的關鍵影響力
是?為什麼?
6. 如果少了一個能力,則連加
恩醫生這樣選擇可能會有什麼
後續的故事?
(二)我的生命活力
1. 請學生以連加恩醫生為例子
思考並寫下自己未來想要擁有
的生命活力。

			2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟	
			悉的同學,幫自己勾選選出目	
			前的儲備狀態,有勾選表示同	
			學已經認證非常擁有這個能	
			力。	
			3. 統整自己在活動中的回饋,	
			看看自己的生命活力儲備清單	
			的儲備狀況是否滿意。三、活	
			動小省思與小結	
			【議題融入與延伸學習】	
			生涯規劃教育:	
			生涯探索與自我規範,培養規	
			劃能力,分析職涯發展需求,	
			提升個人成長與改進意見。	
			品德教育:	
			理性溝通自我成長困境,建立	
			支持性人際關係。	
			文行任人际删示。	
第二十一	期末評量			
週	段考			
	(1/19-			
	20)	 		

※依照學校行事曆進行課程微調

彰化縣縣立國民中學 114 學年度第二學期八年級 綜合領域/綜合課程

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,本學其	月共(57)節
課程目標	「良」學習 大人。 意義 一人。 意思 更 大人。 意思 更 大人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一	的選購、穿衣妙? 「阿在運用大地資料」 「阿在運用大地資料」 「經驗為我性別,與自我別等。 「與自我別等。 「與自我別等。 「與自我別等。 「我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	法,展現具有關心環 源的時候,能夠關懷 一步思考如何根據 好何根據對 報性的辯論、寫 分手失落的哀傷,進	境又能展現年東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東	經活力的服裝行動智慧 大自然所提供的各種物 司的休閒規畫,提升健 籍由多元性別議題的介	資,學習與環境合作共 康的品質。 紹,進而形塑正向的性 別、喜歡的理想情人特 宜的觀念與態度。
領域核心素養	綜-J-A3 因應社會變 綜-J-B1 尊重、包容 動。 綜-J-B2 善用科技、 綜-J-B3 運用創新的 綜-J-C1 探索人與環	遷與環境風險, 與欣賞他人,適 資訊與媒體等資]能力豐富生活,	檢核、評估學習及生 切表達自己的意見與 源,並能分析及判斷 於個人及家庭生活環	活計畫,發揮氣感受,運用同五 其適切性,進 境中展現美感	里心及合宜的溝通技巧 而有效執行生活中重要	事務。
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學 【環境教育】 環 J4 了解永續發展					

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

【品德教育】

- 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
- 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

【生命教育】

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

【能源教育】

- 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。
- 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

【安全教育】

安 J11 學習創傷救護技能。

【防災教育】

防 J6 應用氣象局提供的災害資訊,做出適當的判斷及行動。

【家庭教育】

家 J3 了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。

【生涯規劃教育】

- 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。
- 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
- 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
- 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
- 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【多元文化教育】

- 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。
- 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。

【國際教育】

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

صد	_	-	1.46
課	程	44	秙

教學進度 | 教學單元 | 學習重點 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題

(週次)	名稱	學習表現	學習內容				內容重點
第一週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 了解剩食與	活動一 此剩食彼一食	1. 課堂參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	環境永續的關	一、引起動機	與度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	係。	二、活動進行	2. 可分析	展的意義(環
	單元一:	為的關	續之關	2. 分析個人飲	(一)學生檢視自己及家人外出用	個人及家	境、社會、與經
	剩食大作	係,運用	聯、實踐	食行為、通路	餐時的點餐習慣及對待剩食的態	庭的生活	濟的均衡發展)
	戰	策略與行	策略及行	銷售行為與生	度。	習慣是否	與原則。
		動,促進	動。	產端生產行為	(二)教師引導討論:為什麼自己	造成剩食	環 J6 了解世界人
		環境永續	童 Dc-IV-2	與環境之關	及家人會選擇這樣的做法呢?	問題。	口數量增加、糧
		發展。	國際環境	聯。	(三)教師說明:我們享受著生活	3. 小組整	食供給與營養的
			議題的理	3. 了解臺灣及	中的各種美食,即使在 IG 上搜尋	理報告臺	永續議題。
			解、參與	其他國家目前	「飢餓」,仍然還是出現大量食物及	灣、國外	【品德教育】
			及省思。	已有的行動。	俊男美女的照片。在我們的同溫層	的剩食的	品 J1 溝通合作與
					外,又是什麼樣子呢?學生可搜尋	問題及打	和諧人際關係。
					關鍵字,如剩食、ZERO HUNGER、分	擊剩食的	品 J3 關懷生活環
					配不均,並與全班分享小組搜尋到	相關策	境與自然生態永
					的資訊。	略。	續發展。
					三、活動省思		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					幫助學生檢視自己與家人的剩食習		
					慣,了解糧食供給的永續議題。		
					品德教育:		
					合作關懷剩食議題,促進環境永續		
					與團隊共識。		
第一週	主題三:	2d-IV-2	童 Da-IV-1	1. 經由身體感	活動一 與自然同在	口語評	【品德教育】
	說到做到	欣賞多元	露營活動	官接觸自然環	一、教師引導與說明	量。	品 J3 關懷生活環

T	T	ī	Γ	,	
愛地球	的生活文	中永續環	境中的動、植	二、與自己相伴	境與自然生態永
單元一:	化,運用	保的探	物和景觀,分	(一)活動規則與說明	續發展。
來去無痕	美學於日	究、執行	享生活中自然	(二)活動討論	【環境教育】
實踐家	常生活	與省思。	之美的經驗與	1. 閉上眼睛靜下心來,有什麼感	環 J4 了解永續發
	中,展現	童 Db-IV-1	環境被破壞的	受?	展的意義(環
	美感。	自然景觀	感受。	2. 閉上眼睛前與睜開眼睛後,周遭	境、社會、與經
	3d-IV-1	的欣賞、	2. 透過案例的	事物帶給自己的感受有什麼不一	濟的均衡發展)
	探索、體	維護與保	討論,學習保	樣?	與原則。
	驗個人與	護。	護環境的方	3. 室內與戶外環境,在各種感官上	環 J6 了解世界人
	環境的關	童 Db-IV-3	法。	的感受,有什麼不一樣?	口數量增加、糧
	係,規劃	友善環境	3. 藉由資料蒐	4. 為什麼有些人喜歡從事戶外活	食供給與營養的
	並執行合	的樂活旅	集與戲劇表	動,與大自然接觸?	永續議題。
	宜的戶外	行與遊憩	演,分析戶外	三、寶島之美	【戶外教育】
	活動。	活動。	活動時對環境	活動規則與說明:	戶 J2 擴充對環境
	3d-IV-2	童 Dc-IV-1	可能產生的危	1. 從老師準備的自然美景圖片中,	的理解,運用所
	分析環境	戶外休閒	害,選擇合宜	票選最喜歡的三張照片。	學的知識到生活
	與個人行	活動中的	的無痕山林守	2. 討論內容。	當中,具備觀
	為的關	環保策略	則,產生友善	四、美麗背後	察、描述、測
	係,運用	與行動。	環境的行動。	(一) 觀察課本頁面,思考環境破	量、紀錄的能
	策略與行		4. 在政府的	壞成因。	力。
	動,促進		「向山致敬」	(二)教師引導	
	環境永續		政策中,提出	(三)教師提問。	
	發展。		降低環境衝擊	(四)學生自由分享。	
			的行動,落實	(五) 愛的叮嚀:下次上課會討論	
			環境保護,促	從事戶外活動產生的環境問題,同	
			進環境永續發	學可以利用時間蒐集相關資料,以	
			展。提出國中	利討論。	
			三年學校或家	【議題融入與延伸學習】	
J	L	J.	l .	l l	

	1	•					
				人安排戶外活	品德教育:		
				動時可以實踐	幫助學生了解關懷環境與自然生態		
				的五點行動,	永續發展的重要性,增進對環境保		
				或擬訂戶外教	護的友善行動。		
				學注意事項。	環境教育:		
					培養永續行動力,理解環境保護與		
					人類發展的平衡。		
					戶外教育:		
					觀察環境衝擊現象,落實無痕原則		
					與友善行動。		
第一週	主題五:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 覺察生活中	活動一 性別觀察家	1. 口語評	【性別平等教
	性別魔法	展現自己	自我悅	性別的差異與	1. 活動說明	量~性別	育】
	站	的興趣與	納、尊重	困擾,並澄清	二、活動進行	事件簿中	性 J3 檢視家庭、
	單元一:	多元能	差異與自	性別刻板印象	(一)性別事件簿	能寫出因	學校、職場中基
	性別偵探	力,接納	我成長。	的觀念。	1. 生活情境討論。	為性別差	於性別刻板印象
	社	自我,以	輔 Dd-IV-1	2. 討論有關性	2. 學生討論完情境中的性別差異與	異的困	產生的偏見與歧
		促進個人	尊重多元	别特質、性別	困擾後,寫下自己的經驗。可以請	擾。	視。
		成長。	性別差	特徵、性別多	學生匿名寫在紙上,老師抽出來隨	2. 紙筆評	【人權教育】
		2a-IV-2	異。	樣性可能受到	機念出。	量~推理	人 J4 了解平等、
		培養親密	輔 Dd-IV-2	的不平等對	3. 學生的經驗分享後老師可以把相	時間小組	正義的原則,並
		關係的表	合宜的性	待,並反思在	關的經驗分門別類,讓學生了解性	討論報告	在生活中實踐。
		達與處理	別互動與	學校、家庭、	別的差異與體諒不同性別的立場。	能指出性	人 J5 了解社會上
		知能。	態度的培	社會性別平等	(二)推理時間	別刻板印	有不同的群體和
			養。	的重要觀念。	1. 引導學生思考。	象。	文化,尊重並欣
				3. 發現性霸凌	2. 小組討論: 教師可分成幾組, 每		賞其差異。
				與性騷擾的問	組抽出一個主題,參考課本圖片思		【品德教育】
				題,並學習適	考可能有什麼刻板印象,要怎麼突		品 J7 同理分享與
				當的因應行	破,將討論的結果寫在海報上,派		多元接納。

				為,以實際行	代表上臺報告。		品 J8 理性溝通與
				動推廣性別平	三、活動小省思與小結		問題解決。
				等觀念。	【議題融入與延伸學習】		
					性別平等教育:		
					能覺察生活中性別的差異與困擾,		
					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。		
					人權教育:		
					尊重多元與差異,實踐性別平等與		
					正義原則。		
					品德教育:		
					培養同理與溝通力,促進尊重與性		
					別平等行動。		
第二週	春節連假						
第三週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 了解剩食與	活動一 此剩食彼一食	1. 課堂參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	環境永續的關	一、教師提問	與度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	係。	二、活動進行	2. 可分析	展的意義(環
	單元一:	為的關	續之關	2. 分析個人飲	(一)教師提問:你有觀察到家中	個人及家	境、社會、與經
	剩食大作	係,運用	聯、實踐	食行為、通路	哪些食材或調味料較受歡迎,哪些	庭的生活	濟的均衡發展)
	戰	策略與行	策略及行	銷售行為與生	又容易被放到壞掉?為什麼?	習慣是否	與原則。
		動,促進	動。	產端生產行為	(二)教師引導思考:家中最常出	造成剩食	環 J6 了解世界人
		環境永續	童 Dc-IV-2	與環境之關	現剩食的角落在哪邊呢?通常會剩	問題。	口數量增加、糧
		發展。	國際環境	聯。	下什麼?請思考為什麼會有這樣的	3. 小組整	食供給與營養的
			議題的理	3. 了解臺灣及	現象出現?	理報告臺	永續議題。
			解、參與	其他國家目前	(三)與小隊伙伴分享後,派出一	灣、國外	【品德教育】
			及省思。	已有的行動。	名隊員全班同學分享自己家中的剩	的剩食的	品 J1 溝通合作與
					食角落及剩食原因分析。	問題及打	和諧人際關係。

					(四)教師引導學生思考:這些烹	擊剩食的	品 J3 關懷生活環
					調的食材從生產地到我們口中,會	相關策	境與自然生態永
					經過哪些關卡呢?	略。	續發展。
					(五)教師歸納從產地到餐桌會出		77.72
					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)教師説明: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		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					幫助學生檢視自己與家人的剩食習		
					慣,了解糧食供給的永續議題。		
					品德教育:		
					合作關懷剩食議題,促進環境永續		
					與團隊共識。		
第三週	主題三:	2d-IV-2	童 Da-IV-1	1. 經由身體感	活動二 愛護自然心行動	口語評量	【品德教育】
	說到做到	欣賞多元	露營活動	官接觸自然環	一、教師引導與說明	與資料搜	品 J3 關懷生活環
	愛地球	的生活文	中永續環	境中的動、植	二、 <u>翰寶</u> 日記內容與友善環境分	集。	境與自然生態永
	單元一:	化,運用	保的探	物和景觀,分	析。		續發展。
	來去無痕	美學於日	究、執行	享生活中自然	三、在前面的討論中,我們可以發		【環境教育】

實踐家 常生活 與省思。 之美的經驗與 現很多行動都有著「討論空間」,有 環 J4 了解永續發 中,展現 童 Db-IV-1 環境被破壞的 些我們覺得再正常不過的行動,對 展的意義(環 感受。 美感。 自然景觀 環境可能隱藏著破壞的危機,發跡 境、社會、與經 3d-IV-1的欣賞、 2. 透過案例的 | 於美國的「Leave No Trace」活動 濟的均衡發展) 探索、體 維護與保 討論,學習保 (無痕旅遊教育推廣活動,臺灣目 與原則。 驗個人與 護。 護環境的方 前譯為「無痕山林」或「新野外環 環 J6 了解世界人 法。 童 Db-IV-3 境禮儀」,常簡稱為「LNT」),以 口數量增加、糧 環境的關 係,規劃 友善環境 3. 藉由資料蒐 │「負責任的品質旅遊」為宗旨,提 食供給與營養的 並執行合 的樂活旅 集與戲劇表 出七大面向(守則),或許可以作為 永續議題。 宜的戶外 行與遊憩 演,分析戶外 | 我們進行戶外活動的參考。 【戶外教育】 活動。 活動。 活動時對環境 四、討論內容 戶 J2 擴充對環境 童 Dc−IV-1 可能產生的危 五、教師總結 的理解, 運用所 3d-IV-2 分析環境 戶外休閒 害,選擇合宜 【議題融入與延伸學習】 學的知識到生活 與個人行 活動中的 的無痕山林守 品德教育: 當中,具備觀 環保策略 則,產生友善 幫助學生了解關懷環境與自然生態 為的關 察、描述、測 係,運用 與行動。 | 永續發展的重要性,增進對環境保 量、紀錄的能 環境的行動。 4. 在政府的 策略與行 護的友善行動。 力。 「向山致敬」 動,促進 環境教育: 政策中,提出 培養永續行動力,理解環境保護與 環境永續 發展。 降低環境衝擊 人類發展的平衡。 的行動,落實 戶外教育: 環境保護,促 觀察環境衝擊現象,落實無痕原則 進環境永續發|與友善行動。 展。提出國中 三年學校或家 人安排戶外活 動時可以實踐 的五點行動,

	T	1	ſ	ı			
				或擬訂戶外教			
				學注意事項。			
第三週	主題五:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 覺察生活中	活動二 性別與尊重	紙筆評量	【性別平等教
	性別魔法	展現自己	自我悅	性別的差異與	一、活動說明	~性平宣	育】
	站	的興趣與	納、尊重	困擾,並澄清	二、活動進行	言能統整	性 J3 檢視家庭、
	單元一:	多元能	差異與自	性別刻板印象	(一)性平勇士	出自己應	學校、職場中基
	性別偵探	力,接納	我成長。	的觀念。	1. 引導學生思考:教師先引導學生	該調整的	於性別刻板印象
	社	自我,以	輔 Dd-IV-1	2. 討論有關性	閱讀劉柏君的故事,說明個人發展	性別平等	產生的偏見與歧
		促進個人	尊重多元	別特質、性別	可以不受到性别的影響,也可請學	觀念。	視。
		成長。	性別差	特徵、性別多	生多提出有關突破性別刻板印象有		【人權教育】
		2a-IV-2	異。	樣性可能受到	所發展的各種名人事例。		人 J4 了解平等、
		培養親密	輔 Dd-IV-2	的不平等對	2. 影片過後請學生討論以下問題。		正義的原則,並
		關係的表	合宜的性	待,並反思在	3. 可請學生提供自己帶來的性別特		在生活中實踐。
		達與處理	別互動與	學校、家庭、	徵與特質多元化的名人故事,分組		人 J5 了解社會上
		知能。	態度的培	社會性別平等	討論該位名人如何肯定自己,周圍		有不同的群體和
			養。	的重要觀念。	的人又如何接納他。		文化,尊重並欣
				3. 發現性霸凌	(二)性平大聲說		賞其差異。
				與性騷擾的問	1. 引導學生去發現性別平等的態度		【品德教育】
				題,並學習適	在家庭、學校、社會中潛移默化地		品 J7 同理分享與
				當的因應行	傳遞,日常生活中就要養成性別平		多元接納。
				為,以實際行	等的意識。		品 J8 理性溝通與
				動推廣性別平	2. 引導學生從成人身上學習,請學		問題解決。
				等觀念。	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。		
					3. 學生分組討論完畢後,請派代表		
					分享討論的結果。		
	<u> </u>	1	l	l			l .

			1	Ī			
					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。		
					5. 性平宣言:請學生反思自己的性		
					别特質、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		
					【議題融入與延伸學習】		
					性別平等教育:		
					能覺察生活中性別的差異與困擾,		
					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。		
					人權教育:		
					尊重多元與差異,實踐性別平等與		
					正義原則。		
					品德教育:		
					培養同理與溝通力,促進尊重與性		
					別平等行動。		
第四週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 了解剩食與	活動二 良食的冒險之路	1. 課堂參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	環境永續的關	一、教師提問	與度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	係。	二、活動進行	2. 可分析	展的意義(環
	單元一:	為的關	續之關	2. 分析個人飲	(一)教師引導生產、運輸、加工	個人及家	境、社會、與經
	剩食大作	係,運用	聯、實踐	食行為、通路	端的食物浪費情形:	庭的生活	濟的均衡發展)
	戰	策略與行	策略及行	銷售行為與生	1. 為了後續銷售方便,通路商在收	習慣是否	與原則。
		動,促進	動。	產端生產行為	購前就會要求農家淘汰掉外觀不符	造成剩食	環 J6 了解世界人
		環境永續	童 Dc-IV-2	與環境之關	合規格的產品。大多數生產端的浪	問題。	口數量增加、糧
		發展。	國際環境	聯。	費,可能是為了符合通路商進貨規	3. 小組整	食供給與營養的
		<u>I</u>		L			

			議題的理	3. 了解臺灣及	格或盛產滯銷所造成的。	理報告臺	永續議題。
			解、參與	其他國家目前	2. 運輸製加工端或銷售通路的過程	灣、國外	【品德教育】
			及省思。	已有的行動。	中,如國外進口的食物,若冷鍊保	的剩食的	品 J1 溝通合作與
					存沒做好、運輸期延長,或檢疫未	問題及打	和諧人際關係。
					通過,皆有可能造成食材的浪費。	擊剩食的	品 J3 關懷生活環
					(二) 小隊報告國內外案例。	相關策	境與自然生態永
					(三)教師引導學生思考:這些在	略。	續發展。
					生產端因格外品、產量過剩的農產		
					品除了做成堆肥及飼料外,你認為		
					還有什麼用途呢?請小隊討論後,		
					與全班同學分享。		
					三、活動省思		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					幫助學生檢視自己與家人的剩食習		
					慣,了解糧食供給的永續議題。		
					品德教育:		
					合作關懷剩食議題,促進環境永續		
					與團隊共識。		
第四週	主題三:	2d-IV-2	童 Da-IV-1	1. 經由身體感	活動三 無痕山林非廣告	1. 團隊討	【品德教育】
	說到做到	欣賞多元	露營活動	官接觸自然環	一、教師說明:上次上課時,我們	論與報	品 J3 關懷生活環
	爱地球	的生活文	中永續環	境中的動、植	學習了無痕山林守則,也討論了這	告。	境與自然生態永
	單元一:	化,運用	保的探	物和景觀,分	些守則可能可以避免的環境破壞,	2. 戲劇表	續發展。
	來去無痕	美學於日	究、執行	享生活中自然	今天讓我們透過戲劇的演出,對無	演與討論	【環境教育】
	實踐家	常生活	與省思。	之美的經驗與	痕山林守則有更深入的了解吧!	法。	環 J4 了解永續發
		中,展現	童 Db-IV-1	環境被破壞的	二、活動說明		展的意義(環
		美感。	自然景觀	感受。	三、活動討論		境、社會、與經
		3d-IV-1	的欣賞、	2. 透過案例的	(一) 這些無痕山林的守則,還可		濟的均衡發展)

探索、體 維護與保 討論,學習保 以運用在哪些戶外活動中呢? 與原則。 驗個人與 護。 護環境的方 (二)當我們將無痕山林守則運用 環 J6 了解世界人 童 Db-IV-3 到其他戶外活動上時,可能有的具 口數量增加、糧 環境的關 法。 係,規劃 友善環境 3. 藉由資料蒐 體行為會是什麼? 食供給與營養的 並執行合 的樂活旅 集與戲劇表 四、戶外活動停看聽:經過表演與 永續議題。 宜的戶外 行與遊憩 演,分析戶外 討論,我們對無痕山林守則有更深 【戶外教育】 活動。 活動。 活動時對環境一入的了解,讓我們藉由底下的活 戶 J2 擴充對環境 3d-IV-2童 Dc-IV-1 可能產生的危 | 動,一起來思考在每一個不一樣的 的理解,運用所 分析環境 戶外休閒 害,選擇合宜 | 情境,怎麼樣才可以做到友善環境 學的知識到生活 與個人行 活動中的 的無痕山林守 當中,具備觀 呢? 環保策略 為的關 則,產生友善 (一)活動規則。 察、描述、測 係,運用 與行動。 環境的行動。 (二)各類案例活動討論。 量、紀錄的能 策略與行 4. 在政府的 (三)活動討論: 力。 動,促進 「向山致敬」 1. 這些行為可以與哪些無痕山林守 環境永續 政策中,提出 則相對應? 發展。 降低環境衝擊 | 2. 可以怎麼調整,讓紅燈及黃燈變 的行動,落實 綠燈? 【議題融入與延伸學習】 環境保護,促 品德教育: 進環境永續發 幫助學生了解關懷環境與自然生態 展。提出國中 三年學校或家 | 永續發展的重要性, 增進對環境保 人安排戶外活 | 護的友善行動。 動時可以實踐 環境教育: 培養永續行動力,理解環境保護與 的五點行動, 或擬訂戶外教 人類發展的平衡。 學注意事項。 戶外教育: 觀察環境衝擊現象,落實無痕原則 與友善行動。

第四週	主題五:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 覺察生活中	活動三 性別平等論壇	小組報告	【性别平等教
	性別魔法	展現自己	自我悅	性別的差異與	一、活動說明	~能在性	育】
	站	的興趣與	納、尊重	困擾,並澄清	二、活動進行	平魔法書	性 J3 檢視家庭、
	單元一:	多元能	差異與自	性別刻板印象	(一)性別新聞臺	中採取實	學校、職場中基
	性別偵探	力,接納	我成長。	的觀念。	1. 小隊討論:請學生參考課本性別	際採取反	於性別刻板印象
	社	自我,以	輔 Dd-IV-1	2. 討論有關性	新聞臺的內容,討論日常生活中哪	性霸凌與	產生的偏見與歧
		促進個人	尊重多元	别特質、性別	些行為可能涉及對他人的騷擾與侵	性騷擾的	視。
		成長。	性別差	特徵、性別多	害,甚至霸凌。	推廣行	【人權教育】
		2a-IV-2	異。	樣性可能受到	2. 教師以學生提出的情境,說明資	動。	人 J4 了解平等、
		培養親密	輔 Dd-IV-2	的不平等對	訊站涉及到相關的法律問題,讓學		正義的原則,並
		關係的表	合宜的性	待,並反思在	生知道性別互動不恰當的行為是有		在生活中實踐。
		達與處理	別互動與	學校、家庭、	法律責任的。		人 J5 了解社會上
		知能。	態度的培	社會性別平等	(二)性別論壇		有不同的群體和
			養。	的重要觀念。	1. 教師引言。		文化,尊重並欣
				3. 發現性霸凌	2. 學生可參考課本的範例,進行討		賞其差異。
				與性騷擾的問	論。		【品德教育】
				題,並學習適	3. 學生討論完畢後,上臺展示海		品 J7 同理分享與
				當的因應行	報,並派代表口頭報告。		多元接納。
				為,以實際行	(三)性平魔法書		品 J8 理性溝通與
				動推廣性別平	1. 請全班共同製作性別平等的魔法		問題解決。
				等觀念。	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。		
					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。		
					三、活動小省思與小結		
					【議題融入與延伸學習】		

			•	1			
					性別平等教育:		
					能覺察生活中性別的差異與困擾,		
					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。		
					人權教育:		
					尊重多元與差異,實踐性別平等與		
					正義原則。		
					品德教育:		
					培養同理與溝通力,促進尊重與性		
					別平等行動。		
第五週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 了解剩食與	活動二 良食的冒險之路	1. 課堂參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	環境永續的關	一、教師提問	與度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	係。	二、活動進行	2. 可分析	展的意義(環
	單元一:	為的關	續之關	2. 分析個人飲	(一)教師引導學生思考:大多數	個人的生	境、社會、與經
	剩食大作	係,運用	聯、實踐	食行為、通路	銷售通路端的浪費,可能是為了符	活習慣是	濟的均衡發展)
	戦	策略與行	策略及行	銷售行為與生	合政府法規,或為了增加消費者選	否造成剩	與原則。
		動,促進	動。	產端生產行為	購意願所造成的。食品過了有效日	食問題。	環 J6 了解世界人
		環境永續	童 Dc-IV-2	與環境之關	期就不能吃了嗎?你願意購買快過	3. 小組整	口數量增加、糧
		發展。	國際環境	聯。	期的即期品嗎?請與小隊分享你的	理報告臺	食供給與營養的
			議題的理	3. 了解臺灣及	經驗及作法。	灣、國外	永續議題。
			解、參與	其他國家目前	(二)教師說明:臺灣的市售包裝	針對剩食	【品德教育】
			及省思。	已有的行動。	食品有效日期評估指引指出,產品	的行動案	品 J1 溝通合作與
					包裝的有效日期指在特定儲存條件	例。	和諧人際關係。
					下,市售包裝食品可保持產品價值	4. 分析整	品 J3 關懷生活環
					的最終期限,應為時間點,例如	理個人的	境與自然生態永
					「有效日期:〇年〇月〇日」。食	剩食圖	續發展。
					品業者在標示進口食品有效日期	像。	
					十,若無法提供佐證,則「best		

					1 C + [24 1. 11mm - 11mm) -		
					before」和「賞味期限」日期則應		
					視為「有效日期」。		
					(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?		
					(四) 小隊報告國內外案例。		
					(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		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					幫助學生檢視自己與家人的剩食習		
					慣,了解糧食供給的永續議題。		
					品德教育:		
					合作關懷剩食議題,促進環境永續		
					與團隊共識。		
第五週	主題三:	2d-IV-2	童 Da-IV-1	1. 經由身體感	活動四 許自然一個未來	1. 能體認	【品德教育】
	說到做到	欣賞多元	露營活動	官接觸自然環	一、教師引導:「我們在前面的課程	人與大自	品 J3 關懷生活環
	愛地球	的生活文	中永續環	境中的動、植	中學習了無痕山林的行動守則,並	然的關係	境與自然生態永
	單元一:	化,運用	保的探	物和景觀,分	且檢核無痕山林守則的行動,現在	及大自然	續發展。
	來去無痕	美學於日	究、執行	享生活中自然	讓我們一起來看看有哪些政策及法	带給人類	【環境教育】
	實踐家	常生活	與省思。	之美的經驗與	規,與無痕山林守則可以相互呼	的美好感	環 J4 了解永續發
		中,展現	童 Db-IV-1	環境被破壞的	應。」	受。	展的意義(環
		<u>I</u>		<u>l</u>			

境、社會、與經 美感。 自然景觀 感受。 二、學生分享 2. 學習與 3d-IV-1的欣賞、 2. 透過案例的 三、教師說明 大自然相 濟的均衡發展) 維護與保 探索、體 討論,學習保 四、開放山林五大政策主軸內涵 處的方法 與原則。 驗個人與 護。 護環境的方 五、針對政府所提的五大政策主 並思考運 環 J6 了解世界人 童 Db-IV-3 環境的關 軸,若以無痕山林的七大守則來探 用的方 口數量增加、糧 法。 係,規劃 友善環境 3. 藉由資料蒐 討,站在政府機關的立場、環境保 法。 食供給與營養的 的樂活旅 並執行合 集與戲劇表 育者的立場及登山使用者的立場, 永續議題。 宜的戶外 行與遊憩 演,分析戶外 分別會有什麼想法及可以的具體行 【戶外教育】 活動時對環境 活動。 活動。 動呢?同學們所提出的想法與行 戶 J2 擴充對環境 童 Dc-IV-1 可能產生的危 動,是否可行呢? 的理解, 運用所 3d-IV-2 戶外休閒 分析環境 害,選擇合宜 六、教師引導 學的知識到生活 與個人行 活動中的 的無痕山林守 七、學生分享與討論 當中,具備觀 則,產生友善 八、愛的叮嚀:請大家記錄自己每 環保策略 為的關 察、描述、測 係,運用 與行動。 環境的行動。 日所使用的物品及製造的廢棄物。 量、紀錄的能 【議題融入與延伸學習】 策略與行 4. 在政府的 力。 動,促進 「向山致敬」 品德教育: 環境永續 政策中,提出 幫助學生了解關懷環境與自然生態 發展。 降低環境衝擊 永續發展的重要性,增進對環境保 的行動,落實 護的友善行動。 環境保護,促 環境教育: 進環境永續發 培養永續行動力,理解環境保護與 展。提出國中一人類發展的平衡。 三年學校或家 戶外教育: 人安排戶外活 | 觀察環境衝擊現象,落實無痕原則 動時可以實踐 與友善行動。 的五點行動, 或擬訂戶外教 學注意事項。

第五週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動一 初探感情互動	口語評	【家庭教育】
が正型	上巡五·	培養親密	合宜的性	互動中的迷	<u>但 </u>	量。	家 J3 了解人際交
	站	關係的表	別互動與	思,思考合宜		里	往、親密關係的
	單元二:	· 遺與處理	加豆 奶 態度的培	的親密關係。	二、活動進行		發展,以及溝通
	半儿一· 性別協奏	知能。	您及的占 養。				
		九肥。	• •	2. 能覺察愛情			與衝突處理。
	曲		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	歌,讓學生猜猜今日課程主題。		【品徳教育】
			合宜的交	清親密關係的	(二)給每組學生5分鐘的時間回憶		品JI 溝通合作與
			友行為與	態度。	流行歌曲中印象深刻的歌詞,選出		和諧人際關係。
			態度,及	3. 能透過活	一首歌,把它的兩句歌詞註記下		【生命教育】
			親密關係	動,學習不同			生 J4 分析快樂、
			的發展歷	交往階段國中	表的愛情態度。		幸福與生命意義
			程。	生適宜的性別	(三)請各組輪流推派代表唱出歌		之間的關係。
				互動與交往態	詞,並分享歌詞背後代表的愛情態		
				度。	度。		
				4. 能分析不同	(四) 帶學生瀏覽課本頁面中的戀		
				的分手態度帶	人條件,對於學生不清楚的條件進		
				來的結果,選	行解釋說明,也給學生2-3分鐘寫下		
				擇適合的分手	自己的 100 萬虛擬預算分配狀況。		
				方式,並調整	(五) 照剛才的組別,讓學生進行		
				分手後的心	搶標的活動,教師簡短說明拍賣會		
				能。	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		

		1	1	T	T	1	,
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					家庭教育:		
					以家庭為基礎,培養正確人際互		
					動、親密關係態度及衝突解決能		
					カ。		
					品德教育:		
					培養溝通與互動態度,建立尊重與		
					和諧關係。		
					生命教育:		
					鳌清親密關係價值觀,探索幸福與		
					 自我成長。		
第六週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 了解剩食與	活動二 良食的冒險之路	1. 課堂參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	環境永續的關		與度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	徐。	(一)教師提問:在消費者端的剩	2. 可分析	展的意義(環
	單元一:	為的關	續之關	2. 分析個人飲	食狀況,是我們最可以直接觀察的	個人的生	境、社會、與經
	剩食大作	係,運用	聯、實踐	食行為、通路	■食物浪費實況。檢視自己的飲食習	活習慣是	濟的均衡發展)
	戦	策略與行	策略及行	銷售行為與生	 慣,你在哪一種的飲食活動最容易	否造成剩	與原則。
		動,促進	動。	產端生產行為	製造廚餘呢?你認為是什麼原因造	食問題。	環 J6 了解世界人
		環境永續	童 Dc-IV-2	與環境之關	成這樣的結果?	3. 小組整	口數量增加、糧
		發展。	國際環境	聯。	(二)教師引導學生歸納:大多數	理報告臺	食供給與營養的
			議題的理	3. 了解臺灣及		灣、國外	永續議題。
			解、參與	其他國家目前	的飲食習慣及採買習慣所造成的。	針對剩食	【品德教育】

			及省思。	已有的行動。	如買太多、點太多、整理太少。你	的行動案	品 J1 溝通合作與
					家的狀況又是什麼呢?請與小隊分	例。	和諧人際關係。
					享你家有的狀況,並思考如何改	4. 分析整	品 J3 關懷生活環
					變。	理個人的	境與自然生態永
					(三)教師引導:在臺灣與其他國	剩食圖	續發展。
					家,每個人都有可能面對「剩下來	像。	
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					幫助學生檢視自己與家人的剩食習		
					慣,了解糧食供給的永續議題。		
					品德教育:		
					合作關懷剩食議題,促進環境永續		
					與團隊共識。		
第六週	主題三:	3d-IV-2	童 Da-IV-2	1. 體驗周遭環	活動一 一天生活 GO	口語評	【環境教育】
	說到做到	分析環境	人類與生	境問題,覺知		里。	環 J4 了解永續發
	愛地球	與個人行	活環境互	人類行為對自	二、一個人的影響		展的意義(環
	單元二:	為的關	動關係的	然與人文社會	(一)活動規則與說明		境、社會、與經

	減廢少塑	係,運用	理解,及	環境造成的衝	(二)活動討論		濟的均衡發展)
	生活家	策略與行	永續發展	擊,與應負起	三、一日之所需		與原則。
		動,促進	策略的實	的環境責任。	教師說明:「在前面的活動中,我們		環 J6 了解世界人
		環境永續	踐與省	2. 透過案例討	可以發現很多東西並不是我們覺得		口數量增加、糧
		發展。	思。	論,找出日常	已經丟到垃圾桶或是進行資源回		食供給與營養的
				生活中,資源	收,就完成了這個物品在地球上的		永續議題。
				再生運用及廢	旅程,不同的處理方法,可能產生		【戶外教育】
				棄物處理的策	不一樣的結果,現在讓我們以一天		户 J2 擴充對環境
				略。	三餐及飲用水來做分析,看看我們		的理解,運用所
				3. 探討日常生	每天大約會生產多少垃圾。」		學的知識到生活
				活中節能減	(一)活動規則與說明。		當中,具備觀
				碳、資源保	(二)活動討論		察、描述、測
				育、簡樸生	【議題融入與延伸學習】		量、紀錄的能
				活、綠色消	品德教育:		力。
				費、降低汙	關心環境與生態,實踐永續生活與		【品德教育】
				染、減廢少塑	友善行動。		品 J3 關懷生活環
				等議題,並能	環境教育:		境與自然生態永
				提出具體實踐	探究環境議題與行動策略,實踐永		續發展。
				方案。	續發展原則。		【能源教育】
				4. 能評估保護	戶外教育:		能 J2 了解減少使
				環境的策略與	覺察自然環境變化,培養紀錄觀察		用傳統能源對環
				方法在生活中	與保護行動能力。		境的影響。
				實踐的可行	能源教育:		能 J7 實際參與並
				性。	了解生活中一切所需對環境所造成		鼓勵他人一同實
					的影響,並將減廢少塑及綠色消費		踐節能減碳的行
					的理念落實於生活中。		動。
第六週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動二 感情活動不卡關	口語評	【家庭教育】
	性別魔法	培養親密	合宜的性	互動中的迷	一、活動說明	量。	家 J3 了解人際交

T .			1. 1		T.,
站	關係的表	別互動與	思,思考合宜	二、活動進行	往、親密關係的
單元二:	達與處理	態度的培	的親密關係。	(一)教師說明這兩節課的主旨是	發展,以及溝通
性別協奏	知能。	養。	2. 能覺察愛情	要帶領同學深入討論戀愛的各個階	與衝突處理。
曲		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	段會出現的狀況題,先將同學分成	【品德教育】
		合宜的交	清親密關係的	4-6 組。	品 J1 溝通合作與
		友行為與	態度。	(二)教師可於活動前帶學生瀏覽	和諧人際關係。
		態度,及	3. 能透過活	過所有關卡,確認對文字描述沒有	【生命教育】
		親密關係	動,學習不同	疑惑之後,給予 10 分鐘的討論時	生 J4 分析快樂、
		的發展歷	交往階段國中	間!	幸福與生命意義
		程。	生適宜的性別	(三)說明遊戲規則。	之間的關係。
			互動與交往態	(四)帶領學生進行紙上闖關活	
			度。	動,教師宜參考學生答題狀況,詳	
			4. 能分析不同	見補充說明內容,在每個題目加上	
			的分手態度帶	一個額外簡答題,讓一些因為籤運	
			來的結果,選	不佳而落後的組別,有進一格的機	
			擇適合的分手	會,如此能更提高學生的參與度。	
			方式,並調整	三、活動小省思與小結	
			分手後的心	【議題融入與延伸學習】	
			態。	家庭教育:	
				以家庭為基礎,培養正確人際互	
				動、親密關係態度及衝突解決能	
				カ。	
				品德教育:	
				培養溝通與互動態度,建立尊重與	
				和諧關係。	
				生命教育:	
				查清親密關係價值觀,探索幸福與	
				自我成長。	
	L			EL ANNON NO.	

第七週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 以不同角度	活動一 惜食思辨之旅	1. 課程參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	分析環保行	一、教師提問	與程度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	為,並可在衡	二、活動進行	2. 表達個	展的意義(環
	單元二:	為的關	續之關	量不同面向	(一)教師將學生平均分配至各討	人與環保	境、社會、與經
	惜食大作	係,運用	聯、實踐	後,說出自己	論小組,學生並將蒐集到的新聞及	飲食議題	濟的均衡發展)
	戰	策略與行	策略及行	的看法。	相關資訊留在各討論桌。	的看法,	與原則。
		動,促進	動。	2. 運用策略與	(二)教師說明活動進行方式。	並能理解	環 J6 了解世界人
		環境永續		飲食消費行	(三)教師提醒:立場不必中立,	他人的看	口數量增加、糧
		發展。		動,改善剩食	但態度需要公正。對於與自己立場	法。	食供給與營養的
				問題。	不同的看法,也應傾聽他人的想		永續議題。
					法,才能明白不同立場背後的論點		【品德教育】
					與動機,讓自己有反思的機會。		品 J1 溝通合作與
					(四) 小組進行討論。		和諧人際關係。
					(五) 討論小組與全班分享討論結		品 J3 關懷生活環
					果,其他小組給予意見交流及回饋		境與自然生態永
					討論。		續發展。
					三、活動省思		
					【議題融入與延伸學習】		
					運用策略與飲食消費行動,改善剩		
					食 議 題 。		
					品德教育:		
					合作關懷生活環境,實踐永續飲食		
tile)	d mall is and the ma	與友善行動。		
第七週	主題三:	3d-IV-2	童 Da-IV-2	1. 體驗周遭環	活動二 綠色消費 Let's Go	1. 了解生	【環境教育】
	說到做到	分析環境	人類與生	境問題,覺知	一、教師引導	活中一切	環 J4 了解永續發
	愛地球	與個人行	活環境互	人類行為對自	比較使用一星期便利包裝和自備環	所需從製	展的意義(環
	單元二:	為的關	動關係的	然與人文社會	保袋、餐具差別。	造到使用	境、社會、與經
	減廢少塑	係,運用	理解,及	環境造成的衝	二、翰寶跟小琳爭論著牛奶盒是屬	完畢對環	濟的均衡發展)

生活家	策略與行	永續發展	擊,與應負起	於資源回收的『紙類』、『塑膠類』	境所造成	與原則。
1117	動,促進	策略的實	的環境責任。	還是『一般垃圾』, 認為是紙類的原	的影響。	環 J6 了解世界人
	環境永續		2. 透過案例討		2. 將減廢	口數量增加、糧
	發展。	思。	論,找出日常		少塑及綠	食供給與營養的
	1X / IC	,3	生活中,資源	_	色消費的	永續議題。
			再生運用及廢	V-2 1 V V V	理念落實	【户外教育】 【户外教育】
			棄物處理的策		· 经总额	►
			来初处互的 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	^{組成。} (二)學校的資源回收如何分類?	水 生 / · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	的理解,運用所
			3. 探討日常生			學的知識到生活
			5. 採討口市生 活中節能減			学的知識到生活
				(三)這些被製造出來的垃圾,最		
			碳、資源保	後會怎麼被處理?		察、描述、測
			育、簡樸生	(四)自己家裡面的資源回收分類		量、紀錄的能
			活、綠色消	怎麼做呢?做好垃圾分類的好處是		力。
			費、降低汙	什麼?		【品德教育】
			染、減廢少塑	四、教師說明		品 J3 關懷生活環
			等議題,並能	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		境與自然生態永
			提出具體實踐			續發展。
			方案。	呢?有沒有什麼具體行動,是可以		【能源教育】
			4. 能評估保護	從身邊開始做起的呢?		能 J2 了解減少使
			環境的策略與	六、 <u>小琳</u> 覺得可以將「無痕山林守		用傳統能源對環
			方法在生活中	則」加上「習慣」來做腦力激盪,		境的影響。
			實踐的可行	說不定也可以想出一些具體實踐的		能 J7 實際參與並
			性。	方法喔!		鼓勵他人一同實
				七、使用「焦點討論法」來試著找		踐節能減碳的行
				出解決方法。		動。
				八、教師總結		
				【議題融入與延伸學習】		
				品德教育:		

					關心環境與生態,實踐永續生活與		
					友善行動。		
					環境教育:		
					探究環境議題與行動策略,實踐永		
					續發展原則。		
					戶外教育:		
					覺察自然環境變化,培養紀錄觀察		
					與保護行動能力。		
					能源教育:		
					了解生活中一切所需對環境所造成		
					的影響,並將減廢少塑及綠色消費		
					的理念落實於生活中。		
第七週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動三 情感互動協奏曲	口語評	【家庭教育】
	性別魔法	培養親密	合宜的性	互動中的迷	一、活動說明	量。	家 J3 了解人際交
	站	關係的表	別互動與	思,思考合宜	二、活動進行		往、親密關係的
	單元二:	達與處理	態度的培	的親密關係。	(一)教師要準備跟組數相同的數		發展,以及溝通
	性別協奏	知能。	養。	2. 能覺察愛情	支竹籤。		與衝突處理。
	曲		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	(二)進行討論:將學生分成四到		【品德教育】
			合宜的交	清親密關係的	六組,每組派一位代表來抽取一張		品 J1 溝通合作與
			友行為與	態度。	籤,籤上的內容是狀況劇情之一。		和諧人際關係。
			態度,及	3. 能透過活	(三) 開始演出:以下就各種狀況		【生命教育】
			親密關係	動,學習不同	劇提供演出要點說明。		生 J4 分析快樂、
			的發展歷	交往階段國中	三、活動小省思:鼓勵學生兩兩一		幸福與生命意義
			程。	生適宜的性別	組找班上的好朋友分享自己的經		之間的關係。
				互動與交往態	驗,如果想要公開分享,可以提出		
				度。	來集思廣益。		
				4. 能分析不同	但要提醒學生公開分享時,不要吹		
				的分手態度帶	嘘或是提及太隱私的情節,可以私		

				T			
				來的結果,選	底下找輔導室老師求助及解惑。		
				擇適合的分手	【議題融入與延伸學習】		
				方式,並調整	家庭教育:		
				分手後的心	以家庭為基礎,培養正確人際互		
				態。	動、親密關係態度及衝突解決能		
					カ。		
					品德教育:		
					培養溝通與互動態度,建立尊重與		
					和諧關係。		
					生命教育:		
					釐清親密關係價值觀,探索幸福與		
					自我成長。		
第八週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 以不同角度	活動二 盛食行動 1.0	1. 課程參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	分析環保行	一、教師提問	與程度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	為,並可在衡	二、活動進行	2. 表達個	展的意義(環
	單元二:	為的關	續之關	量不同面向	(一)教師說明:雖然看見了生活	人與環保	境、社會、與經
	惜食大作	係,運用	聯、實踐	後,說出自己	中的不環保,但我們也看見了在危	飲食議題	濟的均衡發展)
	戰(第一	策略與行	策略及行	的看法。	機時的轉機-許多人為了環保的美好	的看法,	與原則。
	次段考)	動,促進	動。	2. 運用策略與	未來正在採取行動。請將自己生活	並能理解	環 J6 了解世界人
		環境永續		飲食消費行	中所體驗到的環保飲食圖像,以文	他人的看	口數量增加、糧
		發展。		動,改善剩食	字或繪圖的方式呈現。	法。	食供給與營養的
				問題。	(二)學生檢視自己的狀況,製作	3. 良食計	永續議題。
					個人的環保飲食圖像。	畫內容合	【品德教育】
					(三) 學生與小隊伙伴分享自己的	宜性及完	品 J1 溝通合作與
					環保飲食圖像,並與全班分享。	整性。	和諧人際關係。
					(四)教師引導:除了繼續執行自	4. 良食計	品 J3 關懷生活環
					己從小到大養成的環保行為外,眾	畫執行成	境與自然生態永
					人的力量可以讓影響範圍更深更	果。	續發展。

_				I			
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					運用策略與飲食消費行動,改善剩		
					食 議 題。		
					品德教育:		
					合作關懷生活環境,實踐永續飲食		
					與友善行動。【議題融入與延伸學		
					習】		
					運用策略與飲食消費行動,改善剩		
					食 議 題。		
					品德教育:		
					合作關懷生活環境,實踐永續飲食		
					與友善行動。		
第八週	主題三:	3d-IV-2	童 Da-IV-2	1. 體驗周遭環		1. 了解生	【環境教育】
	說到做到	分析環境	人類與生	境問題,覺知		活中一切	環 J4 了解永續發
	爱地球	與個人行	活環境互	人類行為對自	慮的因素有哪些呢?」	所需從製	展的意義(環
	單元二:	為的關	動關係的	然與人文社會	二、教師引導與說明	造到使用	境、社會、與經

減廢少塑	係,運用	理解,及	環境造成的衝	三、活動範例與說明	完畢對環	濟的均衡發展)
生活家	策略與行	永續發展	擊,與應負起	(一) 日常生活中的食、衣、住、	境所造成	與原則。
(第一次	動,促進	策略的實	的環境責任。	行、育、樂方面,哪些行為或習	的影響。	環 J6 了解世界人
段考)	環境永續	踐與省	2. 透過案例討	慣,符合綠色消費的原則?	2. 將減廢	口數量增加、糧
	發展。	思。	論,找出日常	(二)生活中,有哪些物品與綠色	少塑及綠	食供給與營養的
			生活中,資源	消費有關?	色消費的	永續議題。
			再生運用及廢	(三)有哪些地方可以購買到綠色	理念落實	【戶外教育】
			棄物處理的策	消費的物品?購買這些物品是否方	於生活	户 J2 擴充對環境
			略。	便、容易?	中。	的理解,運用所
			3. 探討日常生	(四)可能會遇到什麼問題?在什		學的知識到生活
			活中節能減	麼樣的狀況下,消費者可能不願意		當中,具備觀
			碳、資源保	進行綠色消費?為什麼?可以如何		察、描述、測
			育、簡樸生	解決?		量、紀錄的能
			活、綠色消	(五)以綠色消費原則來檢核過去		力。
			費、降低汙	一週的無痕生活行動,還有哪些可		【品德教育】
			染、減廢少塑	以調整的地方呢?		品 J3 關懷生活環
			等議題,並能	四、綠色消費 6R3E 說明		境與自然生態永
			提出具體實踐	五、教師說明:「低汙染、可回收、		續發展。
			方案。	省資源是綠色產品的重要特色,而		【能源教育】
			4. 能評估保護	綠色消費的幾個原則有」		能 J2 了解減少使
			環境的策略與	【議題融入與延伸學習】		用傳統能源對環
			方法在生活中	品德教育:		境的影響。
			實踐的可行	關心環境與生態,實踐永續生活與		能 J7 實際參與並
			性。	友善行動。		鼓勵他人一同實
				環境教育:		踐節能減碳的行
				探究環境議題與行動策略,實踐永		動。
				續發展原則。		
				户外教育:		
I .		ı	I .		I .	<u> </u>

					覺察自然環境變化,培養紀錄觀察		
					與保護行動能力。		
					能源教育:		
					了解生活中一切所需對環境所造成		
					的影響,並將減廢少塑及綠色消費		
					的理念落實於生活中。		
第八週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動三 情感互動協奏曲	口語評	【家庭教育】
	性別魔法	培養親密	合宜的性	互動中的迷	一、活動說明	量。	家 J3 了解人際交
	站	關係的表	別互動與	思,思考合宜	二、活動進行		往、親密關係的
	單元二:	達與處理	態度的培	的親密關係。	(一)教師要準備跟組數相同的數		發展,以及溝通
	性別協奏	知能。	養。	2. 能覺察愛情	支竹籤。		與衝突處理。
	曲(第一		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	(二)進行討論:將學生分成四到		【品德教育】
	次段考)		合宜的交	清親密關係的	六組,每組派一位代表來抽取一張		品 J1 溝通合作與
			友行為與	態度。	籤,籤上的內容是狀況劇情之一。		和諧人際關係。
			態度,及	3. 能透過活	(三) 開始演出:以下就各種狀況		【生命教育】
			親密關係	動,學習不同	劇提供演出要點說明。		生 J4 分析快樂、
			的發展歷	交往階段國中	三、活動小省思:鼓勵學生兩兩一		幸福與生命意義
			程。	生適宜的性別	组找班上的好朋友分享自己的經		之間的關係。
				互動與交往態	驗,如果想要公開分享,可以提出		
				度。	來集思廣益。		
				4. 能分析不同	但要提醒學生公開分享時,不要吹		
				的分手態度帶	嘘或是提及太隱私的情節,可以私		
				來的結果,選	底下找輔導室老師求助及解		
				擇適合的分手	惑。		
				方式,並調整	【議題融入與延伸學習】		
				分手後的心	家庭教育:		
				態。	以家庭為基礎,培養正確人際互		
					動、親密關係態度及衝突解決能		

		1					
					力。		
					品德教育:		
					培養溝通與互動態度,建立尊重與		
					和諧關係。		
					生命教育:		
					釐清親密關係價值觀,探索幸福與		
					自我成長。		
第九週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 以不同角度	活動三 盛食行動 2.0	1. 課程參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	分析環保行	一、教師確認各小組執行進度與紀	與程度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	為,並可在衡	錄,安排分享順序。	2. 表達個	展的意義(環
	單元二:	為的關	續之關	量不同面向	二、活動進行	人與環保	境、社會、與經
	惜食大作	係,運用	聯、實踐	後,說出自己	(一)教師引導盛食行動小組分享	飲食議題	濟的均衡發展)
	戰	策略與行	策略及行	的看法。	已執行的計畫進度及記錄,並提出	的看法,	與原則。
		動,促進	動。	2. 運用策略與	執行時遭遇的困難為何,組員心	並能理解	環 J6 了解世界人
		環境永續		飲食消費行	聲、其他前輩的建議、是否需要其	他人的看	口數量增加、糧
		發展。		動,改善剩食	他資源介入。	法。	食供給與營養的
				問題。	(二)其他小組給予建議及回饋。	3. 良食計	永續議題。
					(三)良食小組根據其他組給的建	畫內容合	【品德教育】
					議回饋,與自己小組討論修正接下	宜性及完	品 J1 溝通合作與
					來的策略。	整性。	和諧人際關係。
					【議題融入與延伸學習】	4. 良食計	品 J3 關懷生活環
					運用策略與飲食消費行動,改善剩	畫執行成	境與自然生態永
					食 議 題 。	果。	續發展。
					品德教育:		
					合作關懷生活環境,實踐永續飲食		
					與友善行動。		
第九週	主題三:	3d-IV-2	童 Da-IV-2	1. 體驗周遭環	活動四 Yes, I do	1. 了解生	【環境教育】
	說到做到	分析環境	人類與生	境問題,覺知	一、有哪些團體致力於環境保護或	活中一切	環 J4 了解永續發

			_			
愛地球	與個人行	活環境互	人類行為對自	垃圾減量呢?他們做了哪些事情?	所需從製	展的意義(環
單元二:	為的關	動關係的	然與人文社會	二、教師引導:「經過兩週的努力,	造到使用	境、社會、與經
減廢少塑	係,運用	理解,及	環境造成的衝	讓我們再來檢視垃圾減量的成果如	完畢對環	濟的均衡發展)
生活家	策略與行	永續發展	擊,與應負起	何?減量最多的垃圾是哪一種?仍	境所造成	與原則。
	動,促進	策略的實	的環境責任。	然還累積許多的是哪種?為什麼?	的影響。	環 J6 了解世界人
	環境永續	踐與省	2. 透過案例討	覺得最有用的垃圾減量方法是什	2. 將減廢	口數量增加、糧
	發展。	思。	論,找出日常	麼?如果我們要將這個方法推廣出	少塑及綠	食供給與營養的
			生活中,資源	去,可以怎麽做呢?」	色消費的	永續議題。
			再生運用及廢	三、學生討論及分享	理念落實	【戶外教育】
			棄物處理的策	四、教師說明:「除了我們所說的推	於生活	户 J2 擴充對環境
			略。	廣方法之外,上次課程中的各種環	中。	的理解,運用所
			3. 探討日常生	保團體,也常利用團體的力量進行		學的知識到生活
			活中節能減	倡議以推廣各類行動,我們也可以		當中,具備觀
			碳、資源保	匯集眾人之力,小小行動,改變環		察、描述、測
			育、簡樸生	境喔!」		量、紀錄的能
			活、綠色消	【議題融入與延伸學習】		力。
			費、降低汙	品德教育:		【品德教育】
			染、減廢少塑	關心環境與生態,實踐永續生活與		品 J3 關懷生活環
			等議題,並能	友善行動。		境與自然生態永
			提出具體實踐	環境教育:		續發展。
			方案。	探究環境議題與行動策略,實踐永		【能源教育】
			4. 能評估保護	續發展原則。		能 J2 了解減少使
			環境的策略與	戶外教育:		用傳統能源對環
			方法在生活中	覺察自然環境變化,培養紀錄觀察		境的影響。
			實踐的可行	與保護行動能力。		能 J7 實際參與並
			性。	能源教育:		鼓勵他人一同實
				了解生活中一切所需對環境所造成		踐節能減碳的行
				的影響,並將減廢少塑及綠色消費		動。
	•			ı.		•

					的理念落實於生活中。		
第九週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動三 情感互動協奏曲	口語評	【家庭教育】
	性別魔法	培養親密	合宜的性	互動中的迷	一、將學生分成四到六組,每組派	量。	家 J3 了解人際交
	站	關係的表	別互動與	思,思考合宜	一位代表來抽取一張籤,籤上的內		往、親密關係的
	單元二:	達與處理	態度的培	的親密關係。	容是狀況劇情之一。		發展,以及溝通
	性別協奏	知能。	養。	2. 能覺察愛情	二、演出前教師可針對各個狀況簡		與衝突處理。
	曲		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	要說明,提示討論重點,如何展現		【品德教育】
			合宜的交	清親密關係的	適宜的性別情感互動,做到尊重對		品 J1 溝通合作與
			友行為與	態度。	方、保護自己、考慮後果。		和諧人際關係。
			態度,及	3. 能透過活	三、學生演出與分享。		【生命教育】
			親密關係	動,學習不同	四、教師說明:「經過了這堂課,談		生 J4 分析快樂、
			的發展歷	交往階段國中	戀愛是否不像你原本所想的那麼單		幸福與生命意義
			程。	生適宜的性別	純?會遇到很多的挑戰,有來自外		之間的關係。
				互動與交往態	在的,也會來自彼此雙方相處的情		
				度。	境。共通的處理原則就是,我們清		
				4. 能分析不同	楚的面對問題,用理性、誠懇的溝		
				的分手態度帶	通,大致上都可以找到彼此雙方或		
				來的結果,選	是與外在挑戰最好的互動方式!」		
				擇適合的分手	【議題融入與延伸學習】		
				方式,並調整	家庭教育:		
				分手後的心	以家庭為基礎,培養正確人際互		
				態。	動、親密關係態度及衝突解決能		
					カ。		
					品德教育:		
					培養溝通與互動態度,建立尊重與		
					和諧關係。		
					生命教育:		
					釐清親密關係價值觀,探索幸福與		

					自我成長。		
第十週	主題一:	3d-IV-2	家 Aa-IV-3	1. 以不同角度	活動三 盛食行動 2.0	1. 課程參	【環境教育】
	食光新主	分析環境	飲食行為	分析環保行	一、教師引言	與程度。	環 J4 了解永續發
	張	與個人行	與環境永	為,並可在衡	二、活動進行	2. 表達個	展的意義(環
	單元二:	為的關	續之關	量不同面向	(一)盛食行動小組分享已執行的	人與環保	境、社會、與經
	惜食大作	係,運用	聯、實踐	後,說出自己	計畫成果及記錄。(若尚未完成結案	飲食議題	濟的均衡發展)
	戦	策略與行	策略及行	的看法。	的小組,可分享盛食行動2.0截至目	的看法,	與原則。
		動,促進	動。	2. 運用策略與	前為止的行動紀錄),並請其他小組	並能理解	環 J6 了解世界人
		環境永續		飲食消費行	給予回饋。	他人的看	口數量增加、糧
		發展。		動,改善剩食	(二)請同學分享執行盛食行動的	法。	食供給與營養的
				問題。	心得與看法。	3. 良食計	永續議題。
					(三)教師引導思考:盛食行動的	畫內容合	【品德教育】
					計畫不是曇花一現,要持續進行才	宜性及完	品 J1 溝通合作與
					能讓影響持續發生。你覺得要如何	整性。	和諧人際關係。
					讓這些有意義的計畫常態進行呢?	4. 良食計	品 J3 關懷生活環
					(四)學生票選本屆盛食行動派首	畫執行成	境與自然生態永
					獎。	果。	續發展。
					三、活動省思		
					【議題融入與延伸學習】		
					運用策略與飲食消費行動,改善剩		
					食 議 題 。		
					品德教育:		
					合作關懷生活環境,實踐永續飲食		
					與友善行動。		
第十週	主題三:	3d-IV-2	童 Da-IV-2	1. 體驗周遭環	活動四 Yes, I do	1. 了解生	【環境教育】
	說到做到	分析環境	人類與生	境問題,覺知	一、有哪些團體致力於環境保護或	活中一切	環 J4 了解永續發
	愛地球	與個人行	活環境互	人類行為對自	垃圾減量呢?他們做了哪些事情?	所需從製	展的意義(環
	單元二:	為的關	動關係的	然與人文社會	二、教師引導:「經過兩週的努力,	造到使用	境、社會、與經

	減廢少塑	係,運用	理解,及	環境造成的衝	讓我們再來檢視垃圾減量的成果如	完畢對環	濟的均衡發展)
	生活家	策略與行	永續發展	擊,與應負起	何?減量最多的垃圾是哪一種?仍	境所造成	與原則。
		動,促進	策略的實	的環境責任。	然還累積許多的是哪種?為什麼?	的影響。	環 J6 了解世界人
		環境永續	踐與省	2. 透過案例討	覺得最有用的垃圾減量方法是什	2. 將減廢	口數量增加、糧
		發展。	思。	論,找出日常	麼?如果我們要將這個方法推廣出	少塑及綠	食供給與營養的
				生活中,資源	去,可以怎麽做呢?」	色消費的	永續議題。
				再生運用及廢	三、學生討論及分享	理念落實	【戶外教育】
				棄物處理的策	四、教師說明:「除了我們所說的推	於生活	戶 J2 擴充對環境
				略。	廣方法之外,上次課程中的各種環	中。	的理解,運用所
				3. 探討日常生	保團體,也常利用團體的力量進行		學的知識到生活
				活中節能減	倡議以推廣各類行動,我們也可以		當中,具備觀
				碳、資源保	匯集眾人之力,小小行動,改變環		察、描述、測
				育、簡樸生	境喔!」		量、紀錄的能
				活、綠色消	【議題融入與延伸學習】		力。
				費、降低汙	品德教育:		【品德教育】
				染、減廢少塑	關心環境與生態,實踐永續生活與		品 J3 關懷生活環
				等議題,並能	友善行動。		境與自然生態永
				提出具體實踐	環境教育:		續發展。
				方案。	探究環境議題與行動策略,實踐永		【能源教育】
				4. 能評估保護	續發展原則。		能 J2 了解減少使
				環境的策略與	戶外教育:		用傳統能源對環
				方法在生活中	覺察自然環境變化,培養紀錄觀察		境的影響。
				實踐的可行	與保護行動能力。		能 J7 實際參與並
				性。	能源教育:		鼓勵他人一同實
					了解生活中一切所需對環境所造成		踐節能減碳的行
					的影響,並將減廢少塑及綠色消費		動。
					的理念落實於生活中。		
第十週	主題五:	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1. 能釐清性別	活動四 和平分手練習曲	1. 能與同	【家庭教育】

		-					
	性別魔法	培養親密	合宜的性	互動中的迷	一、分手故事	學討論曾	家 J3 了解人際交
	站	關係的表	別互動與	思,思考合宜	(一)學生閱讀課本引導後教師說	聽過或經	往、親密關係的
	單元二:	達與處理	態度的培	的親密關係。	明,教師詢問學生關於分手的經	歷過的分	發展,以及溝通
	性別協奏	知能。	養。	2. 能覺察愛情	驗。	手原因及	與衝突處理。
	曲		家 Db-IV-3	價值觀,並釐	(二) 學生閱讀活動範例後,開始	方式。	【品德教育】
			合宜的交	清親密關係的	進行討論。	2. 學生能	品 J1 溝通合作與
			友行為與	態度。	(三)各組依順序分享他們整理的	配合討論	和諧人際關係。
			態度,及	3. 能透過活	分手原因與方式,以及如果對方用	與演練分	【生命教育】
			親密關係	動,學習不同	這種方式提分手的感受。教師可將	手對白。	生 J4 分析快樂、
			的發展歷	交往階段國中	各組的分享簡單記錄在黑板上,讓	3. 整理出	幸福與生命意義
			程。	生適宜的性別	同學可以了解較常見的分手原因與	分手後的	之間的關係。
				互動與交往態	方式,以及當下的感受。	適合與不	
				度。	(四)省思提問:「你發現了什麼	適合作	
				4. 能分析不同	呢?」	法,並思	
				的分手態度帶	(五)教師小結:「有人不敢面對面	考自己。	
				來的結果,選	提分手或許是難以面對對方的情		
				擇適合的分手	緒,但這樣並不是很尊重對方。我		
				方式,並調整	們有沒有更好的方式呢?」		
				分手後的心	二、分手不 NG		
				態。	(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。		
					【議題融入與延伸學習】		
L	1	I .	l .	ı			

		1		ı			1
					家庭教育:		
					以家庭為基礎,培養正確人際互		
					動、親密關係態度及衝突解決能		
					カ。		
					品德教育:		
					培養溝通與互動態度,建立尊重與		
					和諧關係。		
					生命教育:		
					釐清親密關係價值觀,探索幸福與		
					自我成長。		
第十一週	主題二:	2c-IV-2	家 Ba-IV-2	連結前些主題	活動一 服飾研究室	1. 能說明	【環境教育】
	穿著大學	有效蒐	服飾消費	的環保概念,	一、教師引言	衝動型消	環 J4 了解永續發
	問	集、分析	的影響因	讓學生透過觀	二、教師提問,引導學生發言	費可能衍	展的意義(環
	單元一:	及開發各	素與青少	察生活中的服	服飾消費問題多半是衝動消費所造	伸的問	境、社會、與經
	BUY 衣達	項資源,	年的服飾	飾消費現象覺	成的,你認為有哪些方法能減少衝	題。	濟的均衡發展)
	人	做出合宜	消費決策	察時尚潮流對	動消費的問題?	2. 能說出	與原則。
		的決定與	及行為。	自我消費行為	三、教師引導學生思考:請檢視自	減少衝動	【品德教育】
		運用。		的影響,從中	己所擁有的服飾,將不同種類服飾	消費的方	品 J1 溝通合作與
				檢視自己所擁	的款式及數量記錄下來,想想自己	法。	和諧人際關係。
				有的服飾資	常穿搭的服飾有哪些?這些服飾運	3. 能說出	品 J3 關懷生活環
				源,分析自己	用在生活上是否足夠?並將結果與	自己擁有	境與自然 生態永
				服飾消費習	小隊伙伴分享。	的服飾資	續發展。
				惯,了解服飾	四、教師引導學生將自己常穿著的	源項目。	品 J8 理性溝通與
				消費問題,並	服飾搭配方式記錄在學生活動手冊		問題解決。
				規畫與執行合	中,並和小隊伙伴分享,看看對自		
				宜的服消費行	己的穿著有何新發現。		
				為。	五、小隊伙伴自由分享自己的穿著		
					和相關的發現及想法。		

		ı	1	T			
					六、教師提問,並鼓勵學生發表:		
					檢視自己的服飾後,我還想購買哪		
					些服飾種類?原因是?		
					七、學生自由發表		
					家政		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					了解生活中消費決策行為,認識消		
					費管道、風險及影響因素,並落實		
					永續的意義。		
					品德教育:		
					覺察服飾消費行為,理性溝通與反		
					思,實踐環境友善與合作行動。		
第十一週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所	活動一 户外活動知多少	1. 口語評	【品德教育】
	休閒快樂	具備野外	户外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	量。	品 J1 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	同學們,先前的課程當中,我們學	2. 小隊播	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活	習露營及戶外炊事技巧,在隔宿露	報新聞。	【生命教育】
	戶外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	營練習與實踐,當時所留下的美好		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	記憶是否還記憶猶新呢?像露營這		的各種迷思,在
	go	與環境做	户外休閒	3. 學習風險管	樣在大自然中進行的活動即為戶外		生活作息、健康
		合宜的互	活動的安	理的原則,並	活動,這個單元我們將聚焦在戶外		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	休閒,接觸陽光、空氣與大自然,		動、休閒娛樂、
			管理與緊	其風險項目與	以全身感官去參與,能讓我們的身		人我關係等課題
			急事件的	程度。	心都更加健康喔!大家有沒有聽過		上進行價值思
			處理。	4. 規畫戶外休	或嘗試過哪些戶外休閒呢?		辨,尋求解決之
				閒活動的執行	二、活動說明		道。
				計畫。	(一)每人準備一張休閒活動所需		【安全教育】
				5. 評估戶外休	裝備圖。		安 J11 學習創傷

会宜性。	. 0	救護技能。		(二)抽籤輪流上臺秀出圖照。	閒活動計畫的				
第十一週 主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2 1.能釐清性別 2數 2 數 2 數 2 數 2 數 2 數 2 數 2 數 2 數 2 數			ļ		, -				
(四) 回答正確組別加分。 (五) 討論活動適合參與的人數及事前準備有哪些。 三、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 學來中辨通制定計劃的合宜性。 生命教育: 受察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育: 了解戶外休閒活動的種類,並分析風險項目與程度。 防災教育: 選用風險分析,擬定相應策略。 「一)教師引言。 「一)教師引言。 「完」與一人性別應法」,以表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表			ļ		UAL				
第十一週 主題五: 性別魔法 培養親密 過度的培 思、思考合宜 的機器關係的 異學的為數學 單子工二: 性別協奏 由 如能。 家 Db-IV-3 信值觀,並 整 方式,並決定上臺演出的人。 方式。 保養家 放行為與 態度。 化二二甲生 上臺角色扮演後,全班 发行為與 態度。 化二二甲生 上臺角色扮演後,全班 人名西科 人名西科 人名西科 人名西科 人名西科 人名西科 人名西科 人名西科			ļ						
事前準備有哪些。 三、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育: 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育: 了解戶外休閒活動的種類,並分析 風險項目與程度。 防災教育: 連用風險分析,擬定相應策略。 「當動四 和平分手練習曲 一、分手 memo 學討論曾 關係的表 別互動與 思,思考合宜 的規密關係。 以別至動與 單元二: 達與處理 態度的培 時, 數學的語 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 其形之一。 其與處理 態度的培 養。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 以思考合宜 的規密關係。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 歷過的分 發展,以 與衝突處 「一)教師引言。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 歷過的分 發展,以 與衝突處 「一)教師引言。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 是過的分 發展,以 與衝突處 「一)教師引言。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 是過的分 分組討論的方式來歸納出分手的對 手原因及 方式。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 是過的分 發展,以 與衝突處 「品德教									
三、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育: 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育: 了解戶外休閒活動的種類,並分析 風險項目與程度。 防災教育: 運用風險分析,擬定相應策略。 「本數四 和甲分手練習曲」 「主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2			ļ						
【議題融入與延伸學習】 品德教育: 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育: 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育: 了解戶外休閒活動的種類,並分析 風險項目與程度。 防災教育: 運用風險分析,擬定相應策略。 「大動四 和平分手練習曲 一、分手 memo 中 學討論曾 出現。 「大力・動物引言。 「大力・動物・力・動・動・動・動・動・動・の親密關係。」 「大力・動・の人・動・の人・動・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・の人・	到 。	判斷及行動	ļ						
出機教育: 無機教育: 無機教育: 無機教育: 無機教育: 無機教育: 一切人は、			ļ						
與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育: 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育: 了解戶外体閒活動的種類,並分析 風險項目與程度。 防災教育: 運用風險分析,擬定相應策略。 「大動四 和平分手練習曲 一、分手 memo 型計論曾 家 J3 了 以 基準 人									
# 中の報告			ļ						
 第十一週 主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2 1. 能釐清性別			ļ						
安全教育: 了解戶外休閒活動的種類,並分析 風險項目與程度。 防災教育: 運用風險分析,擬定相應策略。 第十一週 主題五: 性別魔法 培養親密 合宜的性 互動中的迷 一、分手 memo 學討論曾 線過或經 往、親密 單元二: 達與處理 態度的培 也別經點關係。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 歷過的分 發展,以性別協奏 知能。 養。 2.能覺察愛情 分組討論的方式來歸納出分手的對 手原因及 與衝突處 有量的交 清視密關係的 (三)學生上臺角色扮演後,全班 人名美国 化二二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十			ļ						
マスティア マスティア マスティア マスティア アスティア ア			ļ	覺察戶外活動中可能遇到的風險。					
第十一週 主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2 1.能釐清性別 至動中的迷 培養親密 的視密關係。 活動四 和平分手練習曲 一、分手 memo 1.能與同學計論曾 家 J3 了 第 通或經 往、親名 第 五二: 站 單元二: 達與處理 態度的培 的親密關係。 性別協奏 曲 態度的培 育園的 數學 計論的方式來歸納出分手的對 手原因及 家 Db-IV-3 會宜的交 方式。 當自的交 方式。 其親密關係的 表面的交 方式。 其親密關係的 方式來歸於 一、分手 memo (一)教師引言。 第 通或經 發展,以 發展,以 發展,以 發展,以 資產業 對 金 大式,並決定上臺演出的人。 方式。 [工品複数] 工品複数 [工品複数] 表面的交 方式。 [工品複数] 工品複数 [工品複数] 表面的 方式來歸納出分手對話是最適 配合討論 和諧人際			ļ	安全教育:					
第十一週 主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2 1.能釐清性別 互動四 和平分手練習曲 1.能與同 學討論曾 家 J3 了 原 上 報 的表 图 一、分手 memo 1.能與同 學討論曾 家 J3 了 原 上 表 與 數 2 。 站 關係的表 單元二: 達與處理 態度的培 性別協奏 由 性別協奏 由 性別協奏 由 を			ļ	了解户外休閒活動的種類,並分析					
第十一週 主題五: 2a-IV-2 輔 Dd-IV-2 1.能釐清性別 左動四 和平分手練習曲 1.能與同學討論曾 性別魔法 培養親密 合宜的性 互動中的迷 一、分手 memo 學討論曾 家 J3 了 站 關係的表 別互動與 思,思考合宜 (一)教師引言。 歷過的分 發展,以 性別協奏 知能。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 歷過的分 發展,以 性別協奏 知能。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 手原因及 方式。 (三)學生上臺演出的人。 方式。 (三)學生上臺角色扮演後,全班 (三)學生上臺角色扮演後,全班 2.學生能 一起討論哪一組的分手對話是最適 配合討論 和諧人際			ļ	風險項目與程度。					
第十一週 主題五: 性別魔法 站 單元二: 性別協奏 曲 2a-IV-2 培養親密 開係的表 運元二: 性別協奏 曲 輔 Dd-IV-2 白宜的性 別互動與 態度的培 管理的培 的親密關係。 (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 (三)學生上臺角色扮演後,全班 (三)學生上臺角色扮演後,全班 (三)學生上臺角色扮演後,全班 (三)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生於 (四)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生上臺角色分演後,全班 (三)學生上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上學上				防災教育:					
性別魔法 培養親密 合宜的性 互動中的迷 一、分手 memo 一、分手 memo 零 J3 了 1				運用風險分析,擬定相應策略。					
站 關係的表 別互動與 思,思考合宜 (一)教師引言。 聽過或經 往、親密	育】	【家庭教育	1. 能與同	活動四 和平分手練習曲	1. 能釐清性別	輔 Dd-IV-2	2a-IV-2	主題五:	第十一週
單元二: 達與處理 態度的培 的親密關係。 (二)學生閱讀活動範例後,透過 歷過的分 發展,以與衝突處 由 家 Db-IV-3 信值觀,並鳌	解人際交	家 J3 了解,	學討論曾	一、分手 memo	互動中的迷	合宜的性	培養親密	性別魔法	
性別協奏 知能。 養。	密關係的	往、親密屬	聽過或經	(一)教師引言。	思,思考合宜	別互動與	關係的表	站	
曲 家 Db-IV-3 價值觀,並釐 話方式,並決定上臺演出的人。 方式。 【品德教 合宜的交 清親密關係的 (三)學生上臺角色扮演後,全班 2.學生能 品 J1 溝: 友行為與 態度。 一起討論哪一組的分手對話是最適 配合討論 和諧人際	以及溝通	發展,以及	歷過的分	(二) 學生閱讀活動範例後,透過	的親密關係。	態度的培	達與處理	單元二:	
合宜的交 清親密關係的 (三)學生上臺角色扮演後,全班 2.學生能 品J1 溝: 友行為與 態度。 一起討論哪一組的分手對話是最適 配合討論 和諧人際	理。	與衝突處理	手原因及	分組討論的方式來歸納出分手的對	2. 能覺察愛情	養。	知能。	性別協奏	
友行為與 態度。 一起討論哪一組的分手對話是最適 配合討論 和諧人際	育】	【品德教育	方式。	話方式,並決定上臺演出的人。	價值觀,並釐	家 Db-IV-3		曲	
	通合作與	品J1 溝通	2. 學生能	(三)學生上臺角色扮演後,全班	清親密關係的	合宜的交			
	:關係。	和諧人際關	配合討論	一起討論哪一組的分手對話是最適	態度。	友行為與			
【	育】	【生命教育	與演練分	宜的。	3. 能透過活	態度,及			
l		生 J4 分析》		(四)教師肯定同學都有好好分手					
		幸福與生命							

程。	生適宜的性別	表達內容以外,還需要注意哪些事	分手後的	之間的關係。
	互動與交往態	項。	適合與不	
	度。	(五)省思提問:「除了上述注意事	適合作	
	4. 能分析不同	項,分手還有哪些需要留意之	法,並思	
	的分手態度帶	處?」	考自己。	
	來的結果,選	(六)教師邀請學生進行小結,分		
	擇適合的分手	享自己學到了哪些重要的分手觀		
	方式,並調整	念。		
	分手後的心	二、我們都要好好過		
	態。	(一)教師帶領學生閱讀課本引導		
		語,並介紹活動方式。		
		(二)學生討論課本上的四個面向		
		的問題並發表。		
		(三)教師小結。		
		三、情感互動預備計畫		
		(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?」		
		(二)省思提問:「這個階段談感		
		情,需要注意哪些事項?」		
		(三)教師總結。		
		【議題融入與延伸學習】		
		家庭教育:		
		以家庭為基礎,培養正確人際互		
		動、親密關係態度及衝突解決能		
		カ。		
		品德教育:		
		培養溝通與互動態度,建立尊重與		

		ı					
					和諧關係。		
					生命教育:		
					釐清親密關係價值觀,探索幸福與		
					自我成長。		
第十二週	主題二:	2c-IV-2	家 Ba-IV-2	連結前些主題	活動二 Which One?	1. 能分享	【環境教育】
	穿著大學	有效蒐	服飾消費	的環保概念,	一、教師引導學生思考	自己選擇	環 J4 了解永續發
	問	集、分析	的影響因	讓學生透過觀	教師可請學生參考課本頁面的對話	服飾的經	展的意義(環
	單元一:	及開發各	素與青少	察生活中的服	示例,引導學生思考是否有過相同	驗。	境、社會、與經
	BUY 衣達	項資源,	年的服飾	飾消費現象覺	的經驗,若自己即為圖片中的主	2. 能覺察	濟的均衡發展)
	人	做出合宜	消費決策	察時尚潮流對	角,當時選擇服飾時的考量為何,	自己的服	與原則。
		的決定與	及行為。	自我消費行為	會做什麼樣的選擇?	飾消費行	【品德教育】
		運用。		的影響,從中	二、教師小結學生發表內容,並說	為。	品 J1 溝通合作與
				檢視自己所擁	明進行服飾搭配時可能會考慮的因		和諧人際關係。
				有的服飾資	素。		品 J3 關懷生活環
				源,分析自己	三、教師提問,並鼓勵學生發表:		境與自然 生態永
				服飾消費習	眾多影響服飾選擇因素中,自己比		續發展。
				慣,了解服飾	較重視的是哪些因素?		品 J8 理性溝通與
				消費問題,並	四、教師引言		問題解決。
				規畫與執行合	五、教師帶領學生從消費者模式		
				宜的服消費行	5W1H 討論個人家人的服飾消費行為		
				為。	與習慣。		
					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。		
					七、教師提問		
					【議題融入與延伸學習】		
					環境教育:		
					了解生活中消費決策行為,認識消		

					費管道、風險及影響因素,並落實		
					永續的意義。		
					品德教育:		
					覺察服飾消費行為,理性溝通與反		
					思,實踐環境友善與合作行動。		
第十二週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所	活動一 户外活動知多少	1. 口語評	【品德教育】
	休閒快樂	具備野外	戶外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	量。	品 J1 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	在上一堂課老師有請大家回家查詢	2. 小隊播	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活	有關戶外休閒的新聞,可能是正面	報新聞。	【生命教育】
	户外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	也有可能是負面,請大家待會小組		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	中互相分享所準備的新聞,選一則		的各種迷思,在
	go	與環境做	戶外休閒	3. 學習風險管	並以播報新聞的方式來和全班分享		生活作息、健康
		合宜的互	活動的安	理的原則,並	喔!		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	二、活動說明		動、休閒娛樂、
			管理與緊	其風險項目與	三、活動進行		人我關係等課題
			急事件的	程度。	(一)隊員們輪流分享所查找之戶		上進行價值思
			處理。	4. 規畫戶外休	外休閒新聞。		辨,尋求解決之
				閒活動的執行	(二)隊長進行投票,小隊選出一		道。
				計畫。	則新聞。		【安全教育】
				5. 評估戶外休	(三)編製與摘要新聞。		安 J11 學習創傷
				閒活動計畫的	(四)演練播報新聞。		救護技能。
				合宜性。	(五)上臺播報新聞。		【防災教育】
					(六) 聽完全班分享,小隊討論戶		防 J6 應用氣象局
					外休閒的啟發以及危害處理。		提供的災害資
					四、教師總結歸納		訊,做出適當的
					【議題融入與延伸學習】		判斷及行動。
					品德教育:		
					與伙伴溝通制定計劃的合宜性。		

					生命教育:		
					覺察戶外活動中可能遇到的風險。		
					安全教育:		
					了解户外休閒活動的種類,並分析		
					風險項目與程度。		
					防災教育:		
					運用風險分析,擬定相應策略。		
第十二週	主題六:	1c-IV-1	輔 Cb-IV-1	1. 覺察自我的	活動一 未來同學會	1. 學生自	【生涯規劃教
	生涯方程	澄清個人	適性教育	興趣與其所適	一、活動說明	評。	育】
	式	價值觀並	的試探與	合的方向。	二、活動進行	2. 學生互	涯 J3 覺察自己的
	單元一:	統整個人	資訊統	2. 覺察自我的	(一)教師可以播放輕柔的音樂,	評。	能力與興趣。
	追蹤生涯	能力特	整。	特質與能力及	唸著以下的引導語詞,請大家閉	3. 教師評	涯 J4 了解自己的
	路	質、家人		其所適合的方	眼,隨著音樂,想像你已經到了 20	量。	人格特質與價值
		期許及相		向。	年後的世界!那時候你的未來自己		觀。
		關生涯與		3. 統整興趣、	的形象是什麼樣子呢?那是個天氣		涯 J6 建立對於未
		升學資		特質、能力,	晴朗的日子,你穿著什麼服裝呢?		來生涯的願景。
		訊。		了解自己的生	同學會所在的餐廳外觀是什麼樣		【品德教育】
				涯興趣組型。	呢?進門簽到後,第一個遇到的同		品 J1 溝通合作與
				4. 了解適配的	學是誰?靠什麼特徵認出他/她來		和諧人際關係。
				職業群。	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!		
					(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 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育: 統整個人特質、興趣、能力,了解 自己的生涯興趣組型亦能在無法選 擇的時候探究原因並提出解決之 道。

問單元一: 及開發各 素與青少 系生活中的服 常見 當我們能檢視自身服飾消費問題 規畫個人 房 的 意	(育) 解永續發
第十三週 主題二: gr著大學 有效蔥 服飾消費 的眾保概念, 問題	
第十三週 主題二: 2c-IV-2 家 Ba-IV-2 連結前些主題	
穿著大學 有效蔥 集、分析 的影響因	
問單元一: 及開發各 素與青少 系生活中的服 常見 當我們能檢視自身服飾消費問題 規畫個人 房 的 意	解永續發
單元一: 及開發各 素與青少 年的服飾 新費現象覺 自己的消費習慣,就有機會在購買 6宜的服 6 次 2 。	
BUY 衣達 項資源, 在的服飾 為實 自己的消費習慣,就有機會在購買 飾消費行 為 與原則。	義(環
人 做出合宜 消費決策 察時尚潮流對 服飾時成為聰明消費者。現在,讓 為。 與原則。 的決定與 及行為。 自我消費行為 我們小試身手,根據下列說明,擬 2. 能分析 以影響,從中 定購衣消費計畫,做個優秀的消費 生活中服 品 J1 溝 檢視自己所擁 高手吧! 飾消費管 和諧人際	會、與經
的決定與 及行為。 自我消費行為 我們小試身手,根據下列說明,擬 2. 能分析	衡發展)
運用。 的影響,從中 定購衣消費計畫,做個優秀的消費 生活中服 品 J1 溝 檢視自己所擁 高手吧! 飾消費管 和諧人際	
檢視自己所擁 高手吧! 飾消費管 和諧人門	育】
	通合作與
	⟨關係。
有的服飾資 二、透過 <u>翰寶與小琳</u> 的網路發問, 道、風險 品 J3 關	懷生活環
源,分析自己 一起分析購買服飾時,如何依照自 及影響因 境與自然	片 生態永
服飾消費習 己需求,購買適合自己的服飾。 素。 續發展。	
慣,了解服飾 (一)預算有限但又想要有比較好 3. 能分享 品 J8 理	性溝通與
消費問題,並 的品質。 自己服飾 問題解決	١. ٥
規畫與執行合 (二)網購須注意事項 購買之經	
宜的服消費行 (三)服飾種類可依照你使用的場 驗。	
為。	
三、活動小省思與小結 自己服飾	
【議題融入與延伸學習】	
環境教育: 題,並了	
了解生活中消費決策行為,認識消解改善方	
費管道、風險及影響因素,並落實 式。	
永續的意義。	
品德教育:	
覺察服飾消費行為,理性溝通與反	i

					思,實踐環境友善與合作行動。		
第十三週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所		1 儿兴安	【品德教育】
41二週	上		_			1. 小隊實	
		具備野外	户外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	例練習。	品JI 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	二、教師講述	2. 口語評	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活		量。	【生命教育】
	戶外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	解風險管理步驟,首先先列出該活		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	動可能發生的危害,再來將這些危		的各種迷思,在
	go	與環境做	戶外休閒	3. 學習風險管	害進行發生率和影響程度的分析,		生活作息、健康
		合宜的互	活動的安	理的原則,並	並由此判斷風險指數,再來決定相		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	應策略。以應變各種可能發生的風		動、休閒娛樂、
			管理與緊	其風險項目與	险突發狀況。		人我關係等課題
			急事件的	程度。	三、活動說明		上進行價值思
			處理。	4. 規畫戶外休	(一) 學會風險管理步驟後,以課		辨,尋求解決之
				閒活動的執行	本實例練習。		道。
				計畫。	(二)班上要去登小寶山,列出從		【安全教育】
				5. 評估戶外休	學校出發到登上小寶山可能發生的		安 J11 學習創傷
				閒活動計畫的	風險項目。		救護技能。
				合宜性。	(三)個人先將想到的項目填入課		【防災教育】
					本格子內,再小隊中分享與交換想		防 J6 應用氣象局
					法。		提供的災害資
							訊,做出適當的
					(一)個人列出從學校出發到登山		判斷及行動。
					小寶山可能發生的風險項目。		7, 7, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,
					(二)小隊隊員間互相交換分享想		
					(一) 小你你只同立相又读为于心 法與項目。		
					(三)每回合各隊輪流講出一個項		
					[] 		
					, ,, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
					最多答案(加分)。		

					(四) 教師可視時間調整加泳泳、 四習 : 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
第十三週	主生式單追路 二年 一年 五年 二年 五年 二年 五年 二年 二年 二年 二年 二年 二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1c-IV-個觀個裝了期關升訊1人並人 人相與	輔Cb-IV-1 適性教育 的試探與 資惠 整。	1. 興合 2. 特其向 3. 特了涯 4. 職覺趣的覺質所。統質解興了業察與方察與適整、自趣解群自其向自能合 興能已組適。我力的 趣力的型配的適的及方、,生。的的適	活動一 未來同學會 一、教師明 二、活動進行 (一人是球的一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一人,一	1. 學生自 評學生 2. 學生 3. 對 量。	【育 J3 與 J4 特 異 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

					mmm h tu tu tu tu tu tu		
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					統整個人特質、興趣、能力,了解		
					自己的生涯興趣組型亦能在無法選		
					擇的時候探究原因並提出解決之		
					道。		
					品德教育:		
					透過溝通合作,理解自我興趣與能		
					力,促進和諧人際與生涯規劃。		
第十四週	主題二:	2d-IV-2	家 Bb-IV-1	從探索自我身	活動一 身體密碼大搜密	1. 能透過	【多元文化教
	穿著大學	欣賞多元	服飾的選	型、臉型等自	 	觀察分辨	育】
	問	的生活文	搭、美感	身條件,思考	一、教師引言	自己體型	多 J4 了解不同群
	單元二:	化,運用	展現與個	如何利用現有	二、請將帶來的個人全身照貼在課	的特徵,	體間如何看待彼
	搭配高手	美學於日	人形象管	服飾做合宜搭	本頁面內,觀察自己的身型,並說	並能說出	此的文化。
	(第二次	常生活	理。	配,學習妥善	明個人身型有哪些優勢或是想要修	適合自己	多 J5 了解及尊重
	段考)	中,展現	家 Bb-IV-2	運用服飾相關	飾的地方。	身型的服	不同文化的習俗
		美感。	服飾的社	資源,並藉由	三、活動小省思	飾。	與禁忌。
		3c-IV-1	會文化意	各場合服飾特	四、教師引言:請與小隊伙伴討論	2. 能分享	【國際教育】
		探索世界	義與理	色討論,欣賞	服裝特點對身型的修飾效果,並將	自己穿搭	國 J5 尊重與欣賞
		各地的生	解,並能	不同服飾風	結果記錄於表格中。	服飾的經	世界不同文化的
		活方式,	展現合宜	格,選擇並展	五、教師在黑板上展示課本「服裝	驗。	價值。
		展現自己	的穿著禮	現合宜的穿著	特點大搜密」表格,發下服飾特點	3. 能說出	
		對國際文	儀。	禮儀。	字卡,請各小隊討論字卡可達到表	服裝特點	
		化的理解			格中哪種修飾效果。	對身型的	
		與尊重。			六、各小隊派一位隊員上臺將服飾		
				l			

		Ī	1	T	T		
					特點字卡貼於表格中較為合適的位	果。	
					置,並說明原因。		
					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。		
					八、小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					多元文化教育:		
					了解在日常生活中,服飾、生活空		
					間、人文與自然環境等生活文化及		
					- 美感的展現。		
					國際教育:		
					能欣賞多元服飾文化之美。		
第十四週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所	活動二 風險管理都知道	1. 小隊實	【品德教育】
	休閒快樂	具備野外	戶外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	例練習。	品 J1 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	二、教師講述	2. 口語評	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活	依照課本風險表格,從上次課程的	量。	【生命教育】
	戶外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	危害項目開始進行分析,不同的情		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	況有不同的風險指數,再依風險指		的各種迷思,在
	go(第二	與環境做	戶外休閒	3. 學習風險管	數分析表,探查其建議原則,發展		生活作息、健康
	次段考)	合宜的互	活動的安	理的原則,並	相應的解決策略。讓風險與傷害降		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	到最低。像是風險分類有不可容		動、休閒娛樂、
			管理與緊	其風險項目與	忍、可容忍及可接受,評估危害項		人我關係等課題
			急事件的	程度。	目的狀況來討論,才能做出最適合		上進行價值思
			處理。	4. 規畫戶外休	的相應策略喔!		辨,尋求解決之
				閒活動的執行	三、活動進行		道。
				計畫。	(一)小隊依上次課程所想出之危		【安全教育】
				5. 評估戶外休	害項目,經過討論分析出發生率與		安 J11 學習創傷

				閒活動計畫的 合宜性。	影響程度。 (二) 進行風險分析,並想出個險指數(三) 進行風險分析,並想出相應 (四) 各隊輪流分享所想之相應 (略) 各隊輪流分享所想之相應 (略) 各隊輪流分享所想之相應 (略) 上間與延伸學習】 品德教育 是一個人數學習】 品德人伴為 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學習 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數學 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一個人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一人數 是一一一一人數 是一一一一人數 是一一一一一一一一一一		救護技能。 【防災教育】 防 J6 應用氣象局 提供的災害資 訊數及行動。
第十四週	主生式單追路次六年 一生第考:程:涯二)	1c-IV-1 個觀個特家及涯資統能質期關升	輔 Cb-IV-1 適性教育 的試探與 資訊統 整。	特質與能力及 其所適合的方 向。	,, .	1. 學生自 評。 2. 學生互 評。 3. 教師 量。	【生涯規劃教育】 實J3 覺察自己的 能J4 算與與了解自己的 是J4 等質與與解自價值 觀 上質與與解的 與 上質與與 與 上質的 與 上述的 素 上述的 與 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表

却。	了砚白口的小	她的人上了! 拉下水的汗動,便見	【品德教育】
र्विष ०			品 J1 溝通合作與
			., , . ,
	, .	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	和諧人際關係。
	職業群。		
		" " " " " " " " " "	
		示出來,作為未來的生涯目標!	
		(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!	
		三、活動小省思與小結	
		【議題融入與延伸學習】	
		生涯規劃教育:	
		統整個人特質、興趣、能力,了解	
		自己的生涯興趣組型亦能在無法選	
		擇的時候探究原因並提出解決之	
		道。	
		品德教育:	
		透過溝通合作,理解自我興趣與能	
		力,促進和諧人際與生涯規劃。	
	訊。	涯 興趣組型。	理興趣組型。 4.了解適配的 職業群。 要看看我們是否能達到這樣的速配 程度,又,如果不能達到,該怎麼 應對? 對學生介紹「生涯興趣組型」雙向 度模型的概念,其前學生依著課本指示,將前四頁的結果綜合起來比對,將可以在學生座位之間買以 報學生拿出螢光筆,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! (二年狀況:無興趣有能力的應以 無難 無能力 的 應 等 是 一

第十五週	主題二:	2d-IV-2	家 Bb-IV-1	從探索自我身	活動一 身體密碼大搜密	1. 能透過	【多元文化教
	穿著大學	欣賞多元	服飾的選	型、臉型等自	身體形態比一比	觀察分辨	育】
	問	的生活文	搭、美感	身條件,思考	一、教師引言並鼓勵學生發表	自己體型	多 J4 了解不同群
	單元二:	化,運用	展現與個	如何利用現有	二、教師請學生觀察課本的例子,	的特徵,	體間如何看待彼
	搭配高手	美學於日	人形象管	服飾做合宜搭	分組討論圖例中的局部身型困擾該	並能說出	此的文化。
		常生活	理。	配,學習妥善	利用哪一種服飾搭配達到修飾效	適合自己	多 J5 了解及尊重
		中,展現	家 Bb-IV-2	運用服飾相關	果,以解決問題,並將選擇原因記	身型的服	不同文化的習俗
		美感。	服飾的社	資源,並藉由	錄下來。	飾。	與禁忌。
		3c-IV-1	會文化意	各場合服飾特	三、教師可依課本示例說明修飾方	2. 能分享	【國際教育】
		探索世界	義與理	色討論,欣賞	法	自己穿搭	國 J5 尊重與欣賞
		各地的生	解,並能	不同服飾風	四、請各小隊發表討論結果	服飾的經	世界不同文化的
		活方式,	展現合宜	格,選擇並展	五、教師總結各小隊討論內容	驗。	價值。
		展現自己	的穿著禮	現合宜的穿著	六、教師提問並鼓勵學生發表	3. 能說出	
		對國際文	儀。	禮儀。	七、學生自由發表	服裝特點	
		化的理解			八、教師總結與歸納	對身型的	
		與尊重。			臉型領型對對碰	修飾效	
					一、教師引言	果。	
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					多元文化教育:		
					了解在日常生活中,服飾、生活空		
					間、人文與自然環境等生活文化及		

_		1					
					美感的展現。		
					國際教育:		
					能欣賞多元服飾文化之美。		
第十五週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所	活動三 一起出發休閒好	1. 小隊實	【品德教育】
	休閒快樂	具備野外	戶外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	例練習。	品 J1 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	同學們,前幾堂課我們了解到戶外	2. 口語評	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活	休閒活動的迷人之處,也學習到風	量。	【生命教育】
	户外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	險管理的原則與重要性,今天這堂		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	課我們要來檢視,若是規畫小隊的		的各種迷思,在
	go(第二	與環境做	戶外休閒	3. 學習風險管	户外休閒活動方案,是否符合我們		生活作息、健康
	次段考)	合宜的互	活動的安	理的原則,並	學習的風險管理喔!		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	二、活動進行		動、休閒娛樂、
			管理與緊	其風險項目與	(一)教師先說明課本兩個範例,		人我關係等課題
			急事件的	程度。	各組同學去分析課本方案細節,並		上進行價值思
			處理。	4. 規畫戶外休	思考是否符合風險管理原則。		辨,尋求解決之
				閒活動的執行	(二)各隊推派同學上臺發表評		道。
				計畫。	論。		【安全教育】
				5. 評估戶外休	(三)全班討論評估項目是否妥		安 J11 學習創傷
				閒活動計畫的	善。		救護技能。
				合宜性。	三、教師叮嚀		【防災教育】
					【議題融入與延伸學習】		防 J6 應用氣象局
					品德教育:		提供的災害資
					與伙伴溝通制定計劃的合宜性。		訊,做出適當的
					生命教育:		判斷及行動。
					覺察戶外活動中可能遇到的風險。		
					安全教育:		
					了解戶外休閒活動的種類,並分析		

第十五週	主 生 式 單 勇 二 生 涯	1c-IV-2 探索工作 世界與展 來發展人	輔 Ca-Iv-1 生涯 、 生涯 、	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	(一)將學生分成三到五組,每組	學生實作與口頭分享。	【生涯規劃教育】 涯J1 了解生涯規 劃的意義與功能。
	路(第十)	價值。	探索。	出現納策整。4. 生生。4. 生生。6. 生生	(二) 讓每組學生在組內輪流說出		涯 J2 具備生涯規 劃 念。 【品德教育】 品 清通合作。

		1	T			Г	1
					角色!		
					(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。		
					三、活動小省思及結語		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					統整個人特質、興趣、能力,了解		
					自己的生涯興趣組型亦能在無法選		
					擇的時候探究原因並提出解決之		
					道。		
					品德教育:		
					學習溝通合作,理解生涯多元角色		
					與逆境,促進和諧人際關係。		
第十六週	主題二:	2d-IV-2	家 Bb-IV-1	從探索自我身	活動一 身體密碼大搜密	1. 能透過	【多元文化教
	穿著大學	欣賞多元	服飾的選	型、臉型等自	身體形態比一比	觀察分辨	育】
	問	的生活文	搭、美感	身條件,思考	一、教師引言並鼓勵學生發表	自己體型	多 J4 了解不同群
	單元二:	化,運用	展現與個	如何利用現有	二、教師請學生觀察課本的例子,	的特徵,	體間如何看待彼
	搭配高手	美學於日	人形象管	服飾做合宜搭	分組討論圖例中的局部身型困擾該	並能說出	此的文化。
		常生活	理。	配,學習妥善	利用哪一種服飾搭配達到修飾效	適合自己	多 J5 了解及尊重
		中,展現	家 Bb-IV-2	運用服飾相關	果,以解決問題,並將選擇原因記	身型的服	不同文化的習俗
		美感。	服飾的社	資源,並藉由	錄下來。	飾。	與禁忌。
		3c-IV-1	會文化意	各場合服飾特	三、教師可依課本示例說明修飾方	2. 能分享	【國際教育】
		探索世界	義與理	色討論,欣賞	法	自己穿搭	國 J5 尊重與欣賞
		各地的生	解,並能	不同服飾風	四、請各小隊發表討論結果	服飾的經	世界不同文化的
		活方式,	展現合宜	格,選擇並展	五、教師總結各小隊討論內容	驗。	價值。

		展現自己	的穿著禮	現合宜的穿著	六、教師提問並鼓勵學生發表	3. 能說出	
		對國際文	 儀。	禮儀。	七、學生自由發表	服裝特點	
		化的理解			八、教師總結與歸納	對身型的	
		與尊重。			臉型領型對對碰	修飾效	
					一、教師引言	果。	
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					多元文化教育:		
					了解在日常生活中,服飾、生活空		
					間、人文與自然環境等生活文化及		
					美感的展現。		
					國際教育:		
					能欣賞多元服飾文化之美。		
第十六週	主題四:	3a-IV-2	童 Cc-IV-2	1. 分享自己所	活動三 一起出發休閒好	1. 小隊實	【品德教育】
	休閒快樂	具備野外	戶外休閒	蒐集的戶外休	一、教師引言	例練習。	品 J1 溝通合作與
	行	生活技	活動知能	閒活動資訊。	同學們,前幾堂課我們了解到戶外	2. 口語評	和諧人際關係。
	單元一:	能,提升	的整合與	2. 覺察戶外活	休閒活動的迷人之處,也學習到風	量。	【生命教育】
	戶外活動	野外生存	運用。	動可能發生的	險管理的原則與重要性,今天這堂		生 J5 覺察生活中
	Let's	能力,並	童 Cc-IV-1	風險。	課我們要來檢視,若是規畫小隊的		的各種迷思,在
	go	與環境做	戶外休閒	3. 學習風險管	户外休閒活動方案,是否符合我們		生活作息、健康
		合宜的互	活動的安	理的原則,並	學習的風險管理喔!		飲食、飲食運
		動。	全、風險	試以實例分析	二、活動進行		動、休閒娛樂、

			管理與緊	其風險項目與	(一)教師先說明課本兩個範例,		人我關係等課題
			急事件的	程度。	各組同學去分析課本方案細節,並		上進行價值思
			忘事 的 處理。	4. 規畫戶外休	思考是否符合風險管理原則。		一班
			処 垤。				, , , ,
				閒活動的執行	(二)各隊推派同學上臺發表評		道。
				計畫。	論。		【安全教育】
				5. 評估戶外休	(三)全班討論評估項目是否妥		安 J11 學習創傷
				閒活動計畫的	善。		救護技能。
				合宜性。	三、教師叮嚀		【防災教育】
					【議題融入與延伸學習】		防 J6 應用氣象局
					品德教育:		提供的災害資
					與伙伴溝通制定計劃的合宜性。		訊,做出適當的
					生命教育:		判斷及行動。
					覺察戶外活動中可能遇到的風險。		
					安全教育:		
					了解户外休閒活動的種類,並分析		
					 風險項目與程度。		
					防災教育:		
					運用風險分析,擬定相應策略。		
第十六週	主題六:	1c-IV-2	輔 Ca-Iv-1	1. 認識生涯角	活動一 人生規畫局	學生實作	【生涯規劃教
	生涯方程	探索工作	生涯發	色的多樣性。		與口頭分	育】
	式	世界與未	展、生涯	2. 規畫個人生	 二、活動進行	享。	涯 J1 了解生涯規
	單元二:	來發展,	轉折與生	涯彩虹圖。	(一) 將學生分成三到五組,每組		劃的意義與功
	勇闖生涯	提升個人	命意義的	3. 了解生涯會	發下一份疊疊樂的教具,並請他們		能。
	路	價值與生	探索。	出現的逆境及	决定小組內的輪流順序!		涯 J2 具備生涯規
		命意義。		解決策略。	(二) 讓每組學生在組內輪流說出		劃的知識與概
				4. 統整自己的	虚構人物:翰寶,這一生不同年齡		念。
				生涯金三角。	會做的事情,從15歲的年紀開始說		【品德教育】

bn 与4.1 14.4 14.1 15	ロ T1 甘収入ル内
起,每放上一塊積木,代表增加5	品 J1 溝通合作與
歲,放積木的人要同時說出這個年	和諧人際關係。
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。	
(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!	
(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!	
(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。	
三、活動小省思及結語	
【議題融入與延伸學習】	
生涯規劃教育:	
統整個人特質、興趣、能力,了解	
自己的生涯興趣組型亦能在無法選	
擇的時候探究原因並提出解決之	
道。	

					品德教育:		
					學習溝通合作,理解生涯多元角色		
					與逆境,促進和諧人際關係。		
第十七週	主題二:	2d-IV-2	家 Bb-IV-1	從探索自我身	活動二 整體造型設計師	1. 能依據	【多元文化教
	穿著大學	欣賞多元	服飾的選	型、臉型等自	個人形象修練室	服裝修飾	育】
	問	的生活文	搭、美感	身條件,思考	一、教師引言	原則選擇	多 J4 了解不同群
	單元二:	化,運用	展現與個	如何利用現有	二、教師引導學生思考:你認為最	適合的服	體間如何看待彼
	搭配高手	美學於日	人形象管	服飾做合宜搭	適合自己的裝扮是什麼樣子?	飾。	此的文化。
		常生活	理。	配,學習妥善	三、引導學生參考課本內容,思考	2. 能分享	多 J5 了解及尊重
		中,展現	家 Bb-IV-2	運用服飾相關	個人的喜好,並記錄下來。	自己平日	不同文化的習俗
		美感。	服飾的社	資源,並藉由	四、教師提問引導學生思考	穿著打扮	與禁忌。
			會文化意	各場合服飾特	五、教師引言:請討論各風格中的	之經驗。	【國際教育】
			義與理	色討論,欣賞	服飾配件對身體線條的修飾效果,	3. 能分辨	國 J5 尊重與欣賞
			解,並能	不同服飾風	最後請各小隊派一位隊員向全班分	自己的臉	世界不同文化的
			展現合宜	格,選擇並展	享。	型,並選	價值。
			的穿著禮	現合宜的穿著	六、教師請各小隊代表上臺進行分	擇適合的	
			儀。	 禮儀。	享及說明,教師針對學生說明進行	領型。	
					補充。		
					七、教師總結各項風格與特色,引		
					【議題融入與延伸學習】		
					多元文化教育:		
					了解在日常生活中,服飾、生活空		
					間、人文與自然環境等生活文化及		
					美感的展現。		
					國際教育:		
					國际教用· 能欣賞多元服飾文化之美。		
					ルル貝タル水岬又11~天。		

第十七週	主題四:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1 苗佳壮明江	汗動一 北县登仕明	口語評	【生涯規劃教
布丁七週	_		-	1. 蒐集休閒活	活動一 我最愛休閒	口 語 計 量。	【 生 准 規 劃 教 育】
	休閒快樂	展現自己	自我悅	動的相關知	一、教師引言	里。	· · · -
	行	的興趣與	納、尊重	識、技能或資			涯 J3 覺察自己的
	單元二:	多元能	差異與自	源的資訊。表			能力與興趣。
	休閒我最	力,接納	我成長。	達自己的休閒			【品德教育】
	行	自我,以	童 Cc-IV-1	興趣並分享自	(二)活動進行		品 J1 溝通合作與
		促進個人	戶外休閒	己體驗過或聽	1. 教師隨機抽取籤,給予學生所寫		和諧人際關係。
		成長。	活動的安	聞過的休閒活	的不同提示,請學生猜測對應的休		
		1b-IV-2	全、風險	動經驗。	閒及同學。		
		運用問題	管理與緊	2. 能在休閒經	2. 答出相對應休閒名稱,可以斟酌		
		解決策	急事件的	驗統整中探索	加分(依學生填寫4個提示為例:公		
		略,處理	處理。	自己的興趣及	佈一個提示便答對,可加4分,公布		
		生活議		多元能力並覺	兩個提示答對加3分,公布三個提示		
		題,進而		察自我和他人	答對得2分以此類推)。		
		克服生活		休閒的差異。	(三)活動反思:請同學想一想:		
		逆境。		3. 能在規畫及	自己和其他人喜歡的休閒有哪裡不		
				實行休閒活動	同?為什麼會有這樣的差異?		
				計畫中,展現	四、休閒是什麼		
				自己的興趣、	經過一番你問我答後,翰寶發現大		
				多元能力,並			
				欣賞自我與他	不過為什麼休閒對我們來說這麼重		
				人的獨特性。	要呢?從事休閒活動帶給我們什麼		
				4. 能在規畫及			
				實行休閒活動	(一)活動流程		
				計畫中,發揮	1. 小隊內分享:請學生將事先收集		
				自己的興趣、	好的圖片帶上臺分享,並用一個形		
				多元能力,以	1		
				_			
				促進個人成	從事此休閒活動給他/她的感受及		

				E	E 173		
				長。	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?		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					探究休閒活動貸給自我及他人的影		
					響,並規畫讓他人體驗的休閒活動		
					計畫。		
					品德教育:		
					透過休閒活動分享與合作,增進溝		
					通能力與和諧人際關係。		
第十七週	主題六:	1c-IV-2	輔 Ca-Iv-1	1. 認識生涯角	活動一 人生規畫局	1. 學生實	【生涯規劃教
	生涯方程	探索工作	生涯發	色的多樣性。	一、活動說明	作與討	育】
	式	世界與未	展、生涯	2. 規畫個人生	二、活動進行	論。	涯 J1 了解生涯規
	單元二:	來發展,	轉折與生	涯彩虹圖。	(一) 幫同學複習上一活動討論的	2. 省思與	劃的意義與功
	勇闖生涯	提升個人	命意義的	3. 了解生涯會	的各種生涯角色,並帶領同學看課	回饋。	能。
	路	價值與生	探索。	出現的逆境及	本上小明的生涯彩虹圖!		涯 J2 具備生涯規
		命意義。		解決策略。	(二)教師發下空白紙及色筆,並		劃的知識與概
				4. 統整自己的	邀請他們著手設計屬於自己的彩虹		念。
				生涯金三角。	圖!學生可先在圖上標示自己最在		【品德教育】
					乎的七個角色,一個角色用一種顏		品 J1 溝通合作與

					色代表,在活動頁上的彩虹圖一層		和諧人際關係。
					一層堆疊出那個角色的起迄時間。		から
					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		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					自己的生涯興趣組型亦能在無法選		
					擇的時候探究原因並提出解決之		
					道。		
					品德教育:		
					學習溝通合作,理解生涯多元角色		
					與逆境,促進和諧人際關係。		
ļ							
第十八週	主題二:	2d-IV-2	家 Bb-IV-1	從探索自我身	活動三 服飾禮儀任我行	1. 能找出	【多元文化教
	穿著大學	欣賞多元	服飾的選	型、臉型等自	一、教師引言	適合自己	育】

ı		1	ı	I			I
	問	的生活文	搭、美感	身條件,思考	二、請學生從課本頁面圖片中找出	的服飾風	多 J4 了解不同群
	單元二:	化,運用	展現與個	如何利用現有	每一個場合適合的服飾,並說明選	格。	體間如何看待彼
	搭配高手	美學於日	人形象管	服飾做合宜搭	擇原因。	2. 能分析	此的文化。
		常生活	理。	配,學習妥善	三、各個場合的服飾禮儀	各項服飾	多 J5 了解及尊重
		中,展現	家 Bb-IV-2	運用服飾相關	四、教師引言	配件對服	不同文化的習俗
		美感。	服飾的社	資源,並藉由	你知道哪些文化中不同的服飾禮儀	飾搭配所	與禁忌。
			會文化意	各場合服飾特	差異呢?請與同學分享。	產生的效	【國際教育】
			義與理	色討論,欣賞	五、教師總結	果,並分	國 J5 尊重與欣賞
			解,並能	不同服飾風	【議題融入與延伸學習】	享給同	世界不同文化的
			展現合宜	格,選擇並展	多元文化教育:	學。	價值。
			的穿著禮	現合宜的穿著	了解在日常生活中,服飾、生活空	3. 能在不	
			儀。	禮儀。	間、人文與自然環境等生活文化及	同場合展	
					美感的展現。	現合宜服	
					國際教育:	飾禮儀。	
					能欣賞多元服飾文化之美。	4. 能分享	
						自身服飾	
						禮儀經	
						驗。	
第十八週	主題四:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 蒐集休閒活	活動二 認識新休閒	1.實作評	【生涯規劃教
	休閒快樂	展現自己	自我悅	動的相關知	一、教師引言	量。	育】
	行	的興趣與	納、尊重	識、技能或資	二、活動說明	2. 小組休	涯 J3 覺察自己的
	單元二:	多元能	差異與自	源的資訊。表	(一) 班級確認想要體驗的休閒項	閒介紹計	能力與興趣。
	休閒我最	力,接納	我成長。	達自己的休閒	目(以較少接觸、有相關經驗的同	畫書。	【品德教育】
	行	自我,以	童 Cc-IV-1	興趣並分享自	學為佳)。	3. 學生行	品 J1 溝通合作與
		促進個人	戶外休閒	己體驗過或聽	(二)讓學生依照不同種類興趣組	為觀察。	和諧人際關係。
		成長。	活動的安	聞過的休閒活	成籌備小組(打破原小隊組合),並		
		1b-IV-2	全、風險	動經驗。	選出負責人,教師可以限制人數,		
		運用問題	管理與緊	2. 能在休閒經	以免人數比例不均,如果有組別人		

		解決策	急事件的	驗統整中探索	數太多,可以引導學生選擇其他有		
		○ 解决束 一略,處理	忘事什的 處理。				
		生活議	<u></u> 旋垤。	自己的興趣及	興趣的休閒。		
		五 五 磁 題,進而		多元能力並覺			
		克服生活		察自我和他人			
		· 逆境。		休閒的差異。	(四)將想法整理成休閒體驗計畫		
		27		3. 能在規畫及			
				實行休閒活動	鐘),讓班上同學進行休閒體驗。		
				計畫中,展現	(五) 小組完成後可以交給教師檢		
				自己的興趣、	查,初步審核是否有需要調整的部		
				多元能力,並	分(分工、時間安排、活動的)。		
				欣賞自我與他	三、活動進行		
				人的獨特性。	四、教師歸納與總結		
				4. 能在規畫及	【議題融入與延伸學習】		
				實行休閒活動	生涯規劃教育:		
				計畫中,發揮	探究休閒活動貸給自我及他人的影		
				自己的興趣、	響,並規畫讓他人體驗的休閒活動		
				多元能力,以	計畫。		
				促進個人成	品德教育:		
				長。	透過休閒活動分享與合作,增進溝		
					通能力與和諧人際關係。		
第十八週	主題六:	1c-IV-2	輔 Ca-Iv-1	1. 認識生涯角	活動二 生涯過來人	1. 分享與	【生涯規劃教
	生涯方程	探索工作	生涯發	色的多樣性。	一、活動説明	討論。	育】
	式	世界與未	展、生涯	2. 規畫個人生	二、活動進行	2. 資料搜	涯 J1 了解生涯規
	單元二:	來發展,	轉折與生	涯彩虹圖。	(一)教師可邀請學生質疑這個課	集與調	劃的意義與功
	勇闖生涯	提升個人	命意義的	3. 了解生涯會	題:生涯會如我們規畫般順利嗎?	查。	能。
	路	價值與生	探索。	出現的逆境及		3. 省思與	涯 J2 具備生涯規
		命意義。		解決策略。	就,來讓他們猜測名人的姓名。例	回饋。	劃的知識與概
		. =					

				4. 統整自己的	如:臺灣女子舉重奧運金牌郭婞		念。
				生涯金三角。	純,亞洲流行樂獨樹一格的歌手,		【品德教育】
					新中國風的歌詞跟曲是他的作品一		品 J1 溝通合作與
					大特色周杰倫,教師可詢問學生是		和諧人際關係。
					否知道他們的生涯故事?並且為其		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
					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		
					意集!		
					(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		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					統整個人特質、興趣、能力,了解		
					自己的生涯興趣組型亦能在無法選		
					擇的時候探究原因並提出解決之		
					道。		
					品德教育:		
					學習溝通合作,理解生涯多元角色		
					與逆境,促進和諧人際關係。		
第十九週	主題二:	3c-IV-1	家 Bb-IV-1	能利用服裝搭	活動一 時尚教主	1. 能利用	【多元文化教】
	穿著大學	探索世界	服飾的選	配原則為基	一、教師引言	與服飾搭	育】
	問	各地的生	搭、美感	礎,配合個人	請與小隊伙伴討論,選定場合,進	配相關資	多 J4 了解不同群

		T	1			7	,
	單元三:	活方式,	展現與個	需求及喜好,	行服飾搭配,並將討論結果填入下	源完成自	體間如何看待彼
	時尚專欄	展現自己	人形象管	完成自己的服	方表格,最後完成一個屬於你們的	己的服飾	此的文化。
		對國際文	理。	飾雜誌製作,	服飾專欄!	雜誌製	多 J5 了解及尊重
		化的理解	家 Bb-IV-2	展現自我風格	二、請學生以課本的圖示為範例,	作。	不同文化的習俗
		與尊重。	服飾的社	與形象。	並將討論結果記錄下來。	2. 能與同	與禁忌。
		2d-IV-2	會文化意		三、小隊討論	學分享完	【國際教育】
		欣賞多元	義與理		(一)要設定哪一種場合來做服飾	成的服飾	國 J5 尊重與欣賞
		的生活文	解,並能		搭配呢?	雜誌。	世界不同文化的
		化,運用	展現合宜		(二)選定服飾搭配場合之後,請		價值。
		美學於日	的穿著禮		學生討論該場合的服飾特點為何,		
		常生活	儀。		並將討論結果記錄於課本表格中。		
		中,展現			四、教師引言		
		美感。			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		
					【議題融入與延伸學習】		
					多元文化教育:		
					了解在日常生活中,服飾、生活空		
					間、人文與自然環境等生活文化及		
					美感的展現。		
					國際教育:		
					能欣賞多元服飾文化之美。		
<u> </u>		l	J	l .			

第十九週	主題四:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 蒐集休閒活	活動二 認識新休閒	1. 學生行	【生涯規劃教
	休閒快樂	展現自己	自我悅	動的相關知	一、教師引言	為觀察。	育】
	行	的興趣與	納、尊重	識、技能或資	二、活動說明	2. 實作評	涯 J3 覺察自己的
	單元二:	多元能	差異與自	源的資訊。表	(一)請學生依序上臺帶領體驗活	量。	能力與興趣。
	休閒我最	力,接納	我成長。	達自己的休閒	動。	3. 自評互	【品德教育】
	行	自我,以	童 Cc-IV-1	興趣並分享自	(二) 可以先帶學生看課本休閒心	評。	品 J1 溝通合作與
		促進個人	戶外休閒	己體驗過或聽	體驗之提問,讓學生更有方向得留	4. 高層次	和諧人際關係。
		成長。	活動的安	聞過的休閒活	意活動細節。	紙筆測驗	
		1b-IV-2	全、風險	動經驗。	三、活動進行	—學習	
		運用問題	管理與緊	2. 能在休閒經	學生依序上臺開始體驗活動,參與	單。	
		解決策	急事件的	驗統整中探索	學生體驗後可以將回饋的想法及體		
		略,處理	處理。	自己的興趣及	驗後的心得及時記錄在筆記本、學		
		生活議		多元能力並覺	習單或是課本當中。		
		題,進而		察自我和他人	(二)活動後反思:		
		克服生活 逆境。		休閒的差異。	1. 體驗完同學們的休閒後,一起來		
		之·况。		3. 能在規畫及	想想有哪些發現!		
				實行休閒活動	2. 運用 4F 思考法帶領。		
				計畫中,展現	四、教師總結		
				自己的興趣、	【議題融入與延伸學習】		
				多元能力,並	生涯規劃教育:		
				欣賞自我與他	探究休閒活動貸給自我及他人的影		
				人的獨特性。	響,並規畫讓他人體驗的休閒活動		
				4. 能在規畫及	計畫。		
				實行休閒活動	品德教育:		
				計畫中,發揮	透過休閒活動分享與合作,增進溝		
				自己的興趣、	通能力與和諧人際關係。		
				多元能力,以			
				促進個人成			

				長。			
第十九週	主題六:	1c-IV-2	輔 Ca-Iv-1	1. 認識生涯角	活動二 生涯過來人	1. 口頭評	【生涯規劃教
	生涯方程	探索工作	生涯發	色的多樣性。		量。	育】
	式	世界與未	展、生涯	2. 規畫個人生	一、活動說明	2. 省思與	涯 J1 了解生涯規
	單元二:	來發展,	轉折與生	涯彩虹圖。	二、活動進行	回饋。	劃的意義與功
	勇闖生涯	提升個人	命意義的	3. 了解生涯會	(一)教師可向學生說明活動的要		能。
	路	價值與生	探索。	出現的逆境及	旨,並且介紹解釋課本上的採訪問		涯 J2 具備生涯規
		命意義。		解決策略。	題,並鼓勵學生腦力激盪出其他可		劃的知識與概
				4. 統整自己的	以提問的問題並提供給大家參考。		念。
				生涯金三角。	(二)教師可讓學生討論進行採訪		【品德教育】
					的禮貌及注意事項,並且交代採訪		品 J1 溝通合作與
					期限,要求同學於下周上課時進行		和諧人際關係。
					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		
					前輩的生涯經驗談,對我的生涯規		
					畫有什麼影響?		
					四、小結		
					【議題融入與延伸學習】		
					生涯規劃教育:		
					, 		
					自己的生涯與趣組型亦能在無法選		
					擇的時候探究原因並提出解決之		

第二十週	主穿問單時題著一元尚二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	3c探各活展對化與20欣的化美常中美-V-世的式自際理重V-多活運於活展。1界生,已文解。2元文用日 現	家服搭展人理家服會義解展的儀Bb飾、現形。Bb飾文與,現穿。V-選感個管 V-社意 能宜禮1	能配礎需完飾展與用則配及自誌自象服為合喜己製我。 裝基個好的作風	「場合」,依照個人特色與身型優缺	學分享完 成的服飾	【育多體此多不與【國世價 多】J4間的J5同禁國J5界值 文解看。及的學尊同 化同待 尊習 欣的
第二十週	主題四:	1a-IV-2	輔 Aa-IV-2	1. 蒐集休閒活	活動二 認識新休閒	1. 學生行	【生涯規劃教

1	1	1	1			1
休閒快樂	展現自己	自我悅	動的相關知	一、教師引言	為觀察。	育】
行	的興趣與	納、尊重	識、技能或資	二、活動說明	2. 實作評	涯 J3 覺察自己的
單元二:	多元能	差異與自	源的資訊。表	(一)請學生依序上臺帶領體驗活	量。	能力與興趣。
休閒我最	力,接納	我成長。	達自己的休閒	動。	3. 自評互	【品德教育】
行	自我,以	童 Cc-IV-1	興趣並分享自	(二) 可以先帶學生看課本休閒心	評。	品 J1 溝通合作與
	促進個人	戶外休閒	己體驗過或聽	體驗之提問,讓學生更有方向得留	4. 高層次	和諧人際關係。
	成長。	活動的安	聞過的休閒活	意活動細節。	紙筆測驗	
	1b-IV-2	全、風險	動經驗。	三、活動進行	—學習	
	運用問題	管理與緊	2. 能在休閒經	學生依序上臺開始體驗活動,參與	單。	
	解決策	急事件的	驗統整中探索	學生體驗後可以將回饋的想法及體		
	略,處理	處理。	自己的興趣及	驗後的心得及時記錄在筆記本、學		
	生活議		多元能力並覺	習單或是課本當中。		
	題,進而		察自我和他人	(二)活動後反思:		
	克服生活		休閒的差異。	1. 體驗完同學們的休閒後,一起來		
	逆境。		3. 能在規畫及	想想有哪些發現!		
			實行休閒活動	2. 運用 4F 思考法帶領。		
			計畫中,展現	四、教師總結		
			自己的興趣、	【議題融入與延伸學習】		
			多元能力,並	生涯規劃教育:		
			欣賞自我與他	探究休閒活動貸給自我及他人的影		
			人的獨特性。	響,並規畫讓他人體驗的休閒活動		
			4. 能在規畫及	計畫。		
			實行休閒活動	品德教育:		
			計畫中,發揮	· 透過休閒活動分享與合作,增進溝		
			自己的興趣、	通能力與和諧人際關係。		
			多元能力,以			
			促進個人成			
			長。			

<i>bb</i> 1		1 111 0	100 7 1	4	and the same of th	د بر داد	7 1 10 41 11
第二十週	主題六:	1c-IV-2	輔 Ca-Iv-1	1. 認識生涯角	活動三 逐夢且踏實	實作與分	【生涯規劃教】
	生涯方程	探索工作	生涯發	色的多樣性。	一、活動說明	享。	育】
	式	世界與未	展、生涯	2. 規畫個人生	二、活動進行		涯 J1 了解生涯規
	單元二:	來發展,	轉折與生	涯彩虹圖。	(一)教師可請同學回憶,在之前		劃的意義與功
	勇闖生涯	提升個人	命意義的	3. 了解生涯會	課堂繪製彩虹圖時,是否想到很多		能。
	路	價值與生	探索。	出現的逆境及	跟那些角色相關的畫面?教師可先		涯 J2 具備生涯規
		命意義。		解決策略。	舉例說明:「工作者」最後變成充滿		劃的知識與概
				4. 統整自己的	笑容、樂在其中的達人;「伴侶」之		念。
				生涯金三角。	間互動畫面很愉悅;「父母」建立了		【品德教育】
					每季都會帶著孩子露營的家庭慣例		品 J1 溝通合作與
							和諧人際關係。
					(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,再接著抽籤		
					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		
					八座叫"从来"人间心。10时间又为了		

			 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	
			出自己未來生活的單月開銷。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	
			【議題融入與延伸學習】	
			生涯規劃教育:	
			統整個人特質、興趣、能力,了解	
			自己的生涯興趣組型亦能在無法選	
			擇的時候探究原因並提出解決之	
			道。	
			品德教育:	
			學習溝通合作,理解生涯多元角色	
			與逆境,促進和諧人際關係。	
第二十一	期末評量			
週	段考			
	(6/29-			
	30)			

[※]依照學校行事曆進行課程微調