

彰化縣立溪陽國民中學 115 學年度第一學期八年級綜合領域／家政教育科目

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，共20節。
課程目標	(一)透過各項活動觀察和體驗，協助學生從生活中服飾的搭配和選擇，塑造個人形象，並藉由個人服飾專欄的完成，展現自我風格。 (二)觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，進而達到良好生活之目標。				
領域核心素養	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。				
議題融入	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。				

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題三：幸福 生活計畫 單元一：發現 幸福力	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。 1-2 可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。	<u>活動一 分工齊治家</u> 活動進行 (一) 教師說明 (二) 教師引導思考	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第二週	主題三：幸福 生活計畫 單元一：發現 幸福力	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢管理的行為及態度。 2-2 可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己的資源使用策略，並檢視分析自己生活中的消費方式。	<u>活動一 分工齊治家</u> 活動進行 (一) 教師說明 (二) 教師引導思考 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 善用家庭資源與金錢管理策略，規劃個人目標，培養理性消費與財務規劃能力。 品德教育： 善用資源與理性消費，透過溝通討論解決問題，培養判斷與決策能力。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第三週	主題三：幸福 生活計畫 單元一：發現 幸福力	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2	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優缺點、風險及	<u>活動二 蒐集幸福要件</u> 一、活動說明 二、活動進行	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8 探討家庭消費與財物管理

			消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	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。		量。	策略。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第四週	主題三：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	1-1可蒐集、分析生活中各項資源的種類與特性。 1-2 可覺察個人與家庭、同學使用的資源類型與使用情形，並能覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。	<u>活動三 機智消費上路</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第五週	主題三：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 家Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	2-1可覺察個人與家庭成員中對金錢管理的行為及態度。 2-2 可理解與開發生活中的各項資源，知道金錢管理的方法，學習適合自己的資源使用策略，並檢視分析自己生活中的消費方式。	<u>活動三 機智消費上路</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 善用家庭資源與金錢管理策略，規劃個人目標，培養理性消費與財務規劃能力。 品德教育： 善用資源與理性消費，透過溝通討論解決問題，培養判斷與決策能力。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第六週	主題三：幸福生活計畫	2d-IV-1 運用創新能	家Dc-IV-1 家庭活動策	1-1 能分享個人或家庭的（興	<u>活動一 幸福家庭計畫</u> 一、活動進行	能分享個人或家庭	【家庭教育】 家J7 運用家庭

	單元二：與你同行	力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興趣）活動的資源與資訊。	二、活動省思 三、教師提醒同學	的活動之相關經驗，並蒐集有關個人活動的資源與資訊	資源，規劃個人生活目標。
第七週 (第一次段考)	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	<u>活動一 幸福家庭計畫</u> 一、活動進行 二、活動省思 三、教師總結	能分享個人或家庭的活動之相關經驗，並蒐集有關個人活動的資源與資訊	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決
第八週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	<u>活動一 幸福家庭計畫</u> 一、活動進行 二、活動省思 三、教師總結 【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。	能分享個人或家庭的活動之相關經驗，並蒐集有關個人活動的資源與資訊	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第九週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。	1-3 能運用資源，以創新思考策略擬訂個人或家庭（興趣）活動。	<u>活動二 愛的片刻時光</u> 一、教師引導 二、活動進行 三、活動小省思與小結	能分享個人或家庭的活動之相關經驗，並蒐集有關個人活動的資源與資訊	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決
第十週	主題三：幸福	2d-IV-1 運	家 Dc-IV-1	1-2 能蒐集有關	<u>活動二 愛的片刻時光</u>	能分享個	【家庭教育】

	生活計畫 單元二：與你 同行	用創新能 力，規畫合 宜的活動， 豐富個人及 家庭生活。	家庭活動策 畫與參與， 以互相尊重 與同理為基 礎的家人關 係維持。	個人或家庭（興 趣）活動的資源 與資訊。	一、教師引導 二、活動進行 三、活動小省思與小結	人或家庭 的活動之 相關經 驗，並蒐 集有關個 人活動的 資源與資 訊	家 J7 運用家庭 資源，規劃個人 生活目標。
第十一週	主題四：食品 新世界 單元一：飲食 偵查隊	3a-IV-1 覺 察人為或自 然環境的危 險情境，評 估並運用最 佳處理策 略，以保護 自己或他 人。	家Ac-IV-1 食品標示與 加工食品之 認識、利 用，維護飲 食安全的實 踐策略及行 動。	發現並敘述飲 食生活中可能遭遇 的危險情境，關 心食品安全議 題。	<u>活動一 危機「食」刻</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小 結：	1. 口語評 量。 2. 實作評 量。 3. 高層次 紙筆評 量。	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。
第十二週	主題四：食品 新世界 單元一：飲食 偵查隊	3a-IV-1 覺 察人為或自 然環境的危 險情境，評 估並運用最 佳處理策 略，以保護 自己或他 人。	輔 Db-IV-1 生活議題的 問題解決、 危機因應與 克服困境的 方法。	1. 發現並敘述飲 食生活中可能遭 遇的危險情境， 關心食品安全議 題。 2. 探討食品安全 問題的可能原 因，蒐集避免食 安危機的方法。	<u>活動一 危機「食」刻</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小 結：	1. 口語評 量。 2. 實作評 量。 3. 高層次 紙筆評 量。	【生命教育】 生 J7 面對並超 越人生的各種挫 折與苦難，探討 促進全人健康與 幸福的方法。
第十三週	主題四：食品 新世界 單元一：飲食 偵查隊	3a-IV-1 覺 察人為或自 然環境的危 險情境，評 估並運用最 佳處理策 略，以保護 自己或他 人。	家Ac-IV-1 食品標示與 加工食品之 認識、利 用，維護飲 食安全的實 踐策略及行 動。	1. 分析日常飲食 中的潛在風險， 規劃「安心飲 食」行動策略。 2. 評估並選擇 適當的策略，保 護自己或他人的 飲食安全。	<u>活動二 「食」項確認</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 口語評 量。 2. 實作評 量。 3. 高層次 紙筆評 量。	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。
第十四週	主題四：食品	3a-IV-1 覺	輔 Db-IV-1	分析日常飲食中	<u>活動二 「食」項確認</u>	1. 口語評	【生命教育】

(第二次段考)	新世界 單元一：飲食偵查隊	察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。	一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第十五週	主題四：食品 新世界 單元一：飲食偵查隊	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<u>活動二「食」項確認</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週	主題四：食品 新世界 單元一：飲食偵查隊	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	<u>活動二「食」項確認</u> 一、活動說明 二、活動進行 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。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第十七週	主題四：食品	2d-IV-1 運	家 Ac-IV-1	認識食品加工，	<u>活動一 加工現形</u>	問答、口	【安全教育】

	新世界 單元二：吃出新美味	用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。	一、加工目的 二、加工究竟好不好？ 三、教師提醒	頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十八週	主題四：食品 新世界 單元二：吃出新美味	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 2. 依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。	活動一 加工現形 一、加工方法 二、教師提問 【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。	問答、口頭或書面報告：分享自己與家人對加工食品的認識與使用經驗。	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十九週	主題四：食品 新世界 單元二：吃出新美味	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	活動二 安心自己來 一、教師說明 二、安心自己來 三、活動小省思與小結	1. 實踐行動：蒐集自製食品或加工食品的食譜或製作方法。 2. 訪談與書面報告：訪問家人對自製食品的	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

						相關意見，蒐集資料並設計食譜。	
第二十週	主題四：食品新世界 單元二：吃出新美味	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	活動三 好味時光 一、好味時光—規劃篇 二、好味時光—規劃分享	書面報告、實際操作與檢核表： 「好味時光」活動規劃報告。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

彰化縣立溪陽國民中學 115 學年度第二學期八年級綜合領域／家政教育科目

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，共20節。
課程目標	(一) 思考在取用便利的飲食行為背後應關注的問題，還可以採取更友善環境與生活的飲食行動，實踐「愛」地球的「良」食運動。 (二) 學習更有意義的選購、穿衣妙法，展現具有關心環境又能展現年輕活力的服裝行動智慧。				
領域核心素養	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-B3 運用創新能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。				
議題融入	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、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。 【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。 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。				

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題三：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。	<u>活動一 此剩食彼一食</u> 一、引起動機 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結語歸納	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人及家庭的生活習慣是否造成剩食問題。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
第二週	主題三：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。	<u>活動一 此剩食彼一食</u> 一、教師提問 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結語歸納	小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。	【能源教育】 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【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。
第三週	主題三：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、	了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	<u>活動二 良食的冒險之路</u> 一、教師提問 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結語歸納	小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、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

			參與及省思。				道。
第四週	主題三：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動二 良食的冒險之路 一、教師提問 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結語歸納	1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖像。	【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、健康促進、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。
第五週	主題三：食光新主張 單元一：剩食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	單元一 1. 了解剩食與環境永續的關係。 2. 分析個人飲食行為、通路銷售行為與生產端生產行為與環境之關聯。 3. 了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	活動二 良食的冒險之路 【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。 能源教育：以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看	活動二 1. 課堂參與度。 2. 可分析個人的生活習慣是否造成剩食問題。 3. 小組整理報告臺灣、國外針對剩食的行動案例。 4. 分析整理個人的剩食圖	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題

					法。 生命教育：運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。 生命教育：運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	像。	上進行價值思辨，尋求解決之道。
第六週	主題三：食光新主張 單元二：惜食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動一 惜食思辨之旅 一、教師提問 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結語歸納	活動一 1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。	【能源教育】 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第七週 (第一次段考)	主題三：食光新主張 單元二：惜食大作戰	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	1. 以不同角度分析環保行為，並可在衡量不同面向後，說出自己的看法。 2. 運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。	活動二 盛食行動 1.0 一、教師提問 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師提醒	1. 課程參與程度。 2. 表達個人與環保飲食議題的看法，並能理解他人的看法。 3. 良食計畫內容合宜性及完整性。 4. 良食計畫執行成果。	【能源教育】 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【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。
第八週	主題三：食光新主張	3d-IV-2 分析環境與個人行	家 Aa-IV-3 飲食行為與	1. 以不同角度分析環保	活動三 盛食行動 2.0	1. 課程參與程度。	【品德教育】 品J1 溝通合作與

	單元二：惜食大 作戰	為的關係，運 用策略與行 動，促進環境 永續發展。	環境永續之 關聯、實踐 策略及行 動。	行為，並可 在衡量不同 面向後，說 出自己的看 法。 2. 運用策略 與飲食消費 行動，改善 剩食問題。	【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。	2. 表達個 人與環保 飲食議題 的看法， 並能理解 他人的看 法。 3. 良食計 畫內容合 宜性及完 整性。 4. 良食計 畫執行成 果。	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 促進、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。
第九週	主題三：食光新 主張 單元二：惜食大 作戰	3d-IV-2 分析 環境與個人行 為的關係，運 用策略與行 動，促進環境 永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與 環境永續之 關聯、實踐 策略及行 動。	1. 以不同角 度分析環保 行為，並可 在衡量不同 面向後，說 出自己的看 法。 2. 運用策略 與飲食消費 行動，改善 剩食問題。	<u>活動三 盛食行動</u> <u>2.0</u> 一、教師引言 二、活動進行 三、活動小省思 四、教師總結與歸納	1. 課程參 與程度。 2. 表達個 人與環保 飲食議題 的看法， 並能理解 他人的看 法。 3. 良食計 畫內容合 宜性及完 整性。 4. 良食計 畫執行成 果。	【能源教育】 能J7 實際參與並 鼓勵他人一同實 踐節能減碳的行 動。 【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。
第十週	主題四：穿著大 學問 單元一：BUY 衣 達人	2c-IV-2 有效 蒐集、分析及 開發各項資 源，做出合宜 的決定與運 用。	家 Ba-IV-2 服飾消費的 影響因素與 青少年的服 飾消費決策 及行為。	連結前些主 題的環保概 念，讓學生 透過觀察生 活中的服飾 消費現象覺	<u>活動一 服飾研究社</u> 【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	<u>活動一</u> 1. 能說明 衝動型消 費可能衍 伸的問 題。	【環境教育】 環 J4 了解永續發 展的意義（環 境、社會、與經 濟的均衡發展） 與原則。

				察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	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。	2. 能說出減少衝動消費的方法。 3. 能說出自己擁有的服飾資源項目。	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十一週	主題四：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象覺察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	活動二 Which One ? 【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。	活動二 1. 能分享自己選擇服飾的經驗。 2. 能覺察自己的服飾消費行為。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十二週	主題四：穿著大學問	2c-IV-2 有效蒐集、分析及	家 Ba-IV-2 服飾消費的	連結前些主題的環保概	活動三 購衣計畫，GO !	活動三 1. 能依照	【環境教育】 環 J4 了解永續發

	單元一：BUY 衣達人	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	影響因素與青少年的服飾消費決策及行為。	念，讓學生透過觀察生活中的服飾消費現象，觀察時尚潮流對自我消費行為的影響，從中檢視自己所擁有的服飾資源，分析自己服飾消費習慣，了解服飾消費問題，並規畫與執行合宜的服消費行為。	【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。	個人需求規畫個人合宜的服飾消費行為。 2. 能分析生活中服飾消費管道、風險及影響因素。 3. 能分享自己服飾購買之經驗。 4. 能覺察自己服飾消費問題，並了解改善方式。	展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十三週	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合	<u>活動一 身體密碼大搜密</u> <u>身體形態比一比</u> 一、教師引言 二、教師說明 三、活動小省思 四、教師引言 五、教師總結各小組內容	<u>活動一</u> 1. 能透過觀察分辨自己體型的特徵，並能說出適合自己身型的服飾。 2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。	【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。

				宜的穿著禮儀。			
第十四週 (第二次段考)	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 一重點修飾我最「型」 臉型領型對對碰	活動一 能說出服裝特點對身型的修飾效果。	【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。
第十五週	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動一 身體密碼大搜密 臉型領型對對碰	活動一 能說出服裝特點對身型的修飾效果。	【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。

第十六週	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動二 整體造型設計師 個人形象修練室	活活動二 1. 能依據服裝修飾原則選擇適合的服飾。 2. 能分享自己平日穿著打扮之經驗。 3. 能分辨自己的臉型，並選擇適合的領型。	【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。
第十七週	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	從探索自我身型、臉型等自身條件，思考如何利用現有服飾做合宜搭配，學習妥善運用服飾相關資源，並藉由各場合服飾特色討論，欣賞不同服飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動三 服飾禮儀任我行 【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。	活動三 能在不同場合展現合宜服飾禮儀。 能分享自身服飾禮儀經驗。	【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。
第十八週	主題四：穿著大學問	3c-IV-1 探索世界各地的生	家 Bb-IV-1 服飾的選	能利用服裝搭配原則為	活動一 時尚教主 【議題融入與延伸學	1. 能利用與服飾搭	【多元文化教育】

	單元三：時尚專欄	活方式，展現自己對國際文 化的理解與尊 重。 2d-IV-2 欣賞 多元的生活文 化，運用美學 於日常生活 中，展現美 感。	搭、美感展 現與個人形 象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會 文化意義與 理解，並能 展現合宜的 穿著禮儀。	基礎，配合 個人需求及 喜好，完成 自己的服飾 雜誌製作， 展現自我風 格與形象。	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。	配相關資 源完成自 己的服飾 雜誌製 作。 2. 能與同 學分享完 成的服飾 雜誌。	多 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。
第十九週	主題四：穿著大 學問 單元三：時尚專 欄	3c-IV-1 探索 世界各地的生 活方式，展現 自己對國際文 化的理解與尊 重。 2d-IV-2 欣賞 多元的生活文 化，運用美學 於日常生活 中，展現美 感。	家 Bb-IV-1 服飾的選 搭、美感展 現與個人形 象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會 文化意義與 理解，並能 展現合宜的 穿著禮儀。	能利用服裝 搭配原則為 基礎，配合 個人需求及 喜好，完成 自己的服飾 雜誌製作， 展現自我風 格與形象。	<u>活動一 時尚教主</u> 【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。	1. 能利用 與服飾搭 配相關資 源完成自 己的服飾 雜誌製 作。 2. 能與同 學分享完 成的服飾 雜誌。	【多元文化教 育】 多 J4 了解不同群 體間如何看待彼 此的文化。 多 J5 了解及尊重 不同文化的習俗 與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞 世界不同文化的 價值。
第二十週	主題四：穿著大 學問 單元三：時尚專 欄	3c-IV-1 探索 世界各地的生 活方式，展現 自己對國際文 化的理解與尊 重。 2d-IV-2 欣賞 多元的生活文 化，運用美學 於日常生活 中，展現美 感。	家 Bb-IV-1 服飾的選 搭、美感展 現與個人形 象管理。 家 Bb-IV-2 服飾的社會 文化意義與 理解，並能 展現合宜的 穿著禮儀。	能利用服裝 搭配原則為 基礎，配合 個人需求及 喜好，完成 自己的服飾 雜誌製作， 展現自我風 格與形象。	<u>活動二 Best of you</u> 【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。	1. 能利用 與服飾搭 配相關資 源完成自 己的服飾 雜誌製 作。 2. 能與同 學分享完 成的服飾 雜誌。	【多元文化教 育】 多 J4 了解不同群 體間如何看待彼 此的文化。 多 J5 了解及尊重 不同文化的習俗 與禁忌。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞 世界不同文化的 價值。

彰化縣立溪陽國民中學 115 學年度第一學期八年級綜合領域／童軍教育科目

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，共20節。
課程目標	(一) 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。 (二) 藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，促進團隊凝聚力與合作精神，進而展現自己的興趣與專長，並將這些對自我的認識，運用在生活中。				
領域核心素養	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。				
議題融入	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。				

課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口 玩野炊	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。	<u>活動一 食尚露營家</u> 1. 活動說明 2. 活動進行 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【 品德教育 】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。
第二週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口 玩野炊	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。	<u>活動一 食尚露營家</u> 3. 活動說明 4. 活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 戶外教育： 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【 戶外教育 】 戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第三週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口 玩野炊	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。	<u>活動二 野炊有妙計</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【 環境教育 】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J4 了解永續發展的意義(環

		團體效能。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。		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。		境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第四週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口玩野炊	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。	活動三 美味上桌囉 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 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. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。
第五週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口玩野炊	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	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。	活動四 回顧野炊趣 一、活動進行 二、活動說明 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 戶外教育： 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第六週	主題一：露營 練功坊 單元一：可口玩野炊	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	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。	活動四 回顧野炊趣 一、活動進行 二、活動說明 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		略，以保護自己或他人。			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。		
第七週 (第一次段考)	主題一：露營 練功坊 單元二：帳篷下的秘密	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1. 認識帳篷的種類、功能及使用。 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小隊分工。	動一 搭帳達人 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第八週	主題一：露營 練功坊 單元二：帳篷下的秘密	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力及參與小隊分工。 2. 分析搭帳過程中所發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通。	活動一 搭帳達人 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第九週	主題一：露營 練功坊 單元二：帳篷下的秘密	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。	活動二 搭帳合作趣 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 戶外教育：學習帳篷知識與搭設技	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【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。

		人。			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	主題一：露營 練功坊 單元二：帳篷下的秘密	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	評估搭帳活動中的問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能。	活動一 搭帳達人 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 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。	1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。	【 品德教育 】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。
第十一週	主題二：安康 露營去 單元一：風險一把罩	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 說出露營生活中可能發生的危險情境，以及如何應對及保護自己或他人。 2. 探究露營生活中危險情境成因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。	活動一 化險靠計策 一、活動說明 二、活動進行 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。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【 生命教育 】 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【 人權教育 】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第十二週	主題二：安康 露營去 單元一：風險一把罩	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 探究露營生活中危險情境成因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。 2. 分析露營生活	活動一 化險靠計策 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評	【 環境教育 】 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 環J12 認識不同類型災害可能伴

		略，以保護自己或他人。		中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。	環境教育：探究露營災害成因，學習避災與應變策略。	量。	隨的危險，學習適當預防與避難行為。
第十三週	主題二：安康 露營去 單元一：風險一把罩	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	活動二 有備必無患 一、活動說明 二、活動進行 【議題融入與延伸學習】 品德教育：團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【 品德教育 】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 (第二次段考)	主題二：安康 露營去 單元一：風險一把罩	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	活動三 整裝好生活 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 環境教育：探究露營災害成因，學習避災與應變策略。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【 環境教育 】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
第十五週	主題二：安康 露營去 單元一：風險一把罩	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	活動三 整裝好生活 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 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。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【 環境教育 】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【 品德教育 】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	主題二：安康 露營去	3a-IV-2 具備野外生活	童 Cb-IV-1 露營知識與	評估與改善露營娛樂活動，與環	活動一 戶外回憶錄 一、教師提問	1. 口語評量。	【 生命教育 】 生 J7 面對並超

	單元二：輕鬆玩露營	技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	技能的學習，以提升野外生存能力。	境有合宜互動並提升露營生活品質。	二、環境保護與娛樂分析圖 三、教師引導與總結【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過環保娛樂活動，平衡身心需求，學習面對挑戰，提升露營生活品質與幸福感。 環境教育：發展低干擾活動，理解環境承載並實踐永續行動。	2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十七週	主題二：安康 露營去 單元二：輕鬆玩露營	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	<u>活動二 露營活動心體驗</u> 【議題融入與延伸學習】 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。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第十八週	主題二：安康 露營去 單元二：輕鬆玩露營	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	<u>活動二 露營活動心體驗</u> 一、教師說明活動設計要點 二、教師指導小隊設計活動時應注意之事項。 三、小隊口頭發表活動設計。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第十九週	主題二：安康 露營去 單元二：輕鬆玩露營	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。	<u>活動三 活動 Show Time</u> 一、教師進行活動說明 二、活動進行 二、於活動後進行反思	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）

第二十週	主題二：安康 露營去 單元二：輕鬆 玩露營	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	活動四 憶起享露 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過環保娛樂活動，平衡身心需求，學習面對挑戰，提升露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。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。	與原則。 【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
------	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	-------------------------------------	--

彰化縣立溪陽國民中學 115 學年度第二學期八年級綜合領域／童軍教育科目

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，共20節。
課程目標	1. 逐步檢視應如何在運用大地資源的時候，能夠關懷、愛護並感恩大自然所提供的各種物資，學習與環境合作共生的永續行為。 2. 以露營的學習經驗為基礎，進一步思考如何根據自己的狀況做不同的休閒規畫，提升健康的品質。				
領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。				
議題融入	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康飲食、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【防災教育】 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 【生涯規劃教育】				

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

【戶外教育】

戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題一：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享生活中自然之美的經驗與環境被破壞的感受。	<u>活動一 與自然同在</u> 一、教師引導與說明 二、與自己相伴 三、寶島之美 四、美麗背後 <u>活動二 愛護自然心行動</u>	<u>活動一</u> 口語評量。	【 品德教育 】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第二週	主題一：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。	透過案例的討論，學習保護環境的方法。	<u>活動二 愛護自然心行動</u> 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 幫助學生了解關懷環境與自然生態永續發展的重要性，增進對環境保護的友善行動。	<u>活動二</u> 口語評量與資料搜集。	【 環境教育 】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
第三週	主題一：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。	童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。	藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合宜的無痕山林守則，產生友	<u>活動三 無痕山林非廣告</u> 一、教師說明 二、活動說明 三、活動討論 四、戶外活動停看聽	<u>活動三</u> 1. 團隊討論與報告。 2. 戲劇表演與討論法。	【 戶外教育 】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

				善環境的行動。			
第四週	主題一：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。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，或擬訂戶外教學注意事項。	活動四 許自然一個未來 一、教師引導 二、學生分享 三、教師引導 四、無痕政策不漏接 五、守則精神 in 生活 六、教師引導 七、學生分享與討論 八、愛的叮嚀	活動四 1. 能體認人與大自然的關係及大自然帶給人類的美好感受。 2. 學習與大自然相處的方法並思考運用的方法。	【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第五週	主題一：說到做到愛地球 、單元二：減廢少塑生活家	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動。	童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	在政府的「向山致敬」政策中，提出降低環境衝擊的行動，落實環境保護，促進環境永續發展。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，或擬訂戶外	活動一 一天生活GO 【議題融入與延伸學習】 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。	1. 口語評量。 2. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成的影響。 3. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【戶外教育】 戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測

				教學注意事項。			量、紀錄的能力。
第六週	主題一：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家	2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執行合宜的戶外活動	童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	藉由資料蒐集與戲劇表演，分析戶外活動時對環境可能產生的危害，選擇合宜的無痕山林守則，產生友善環境的行動。	活動二 綠色消費 <u>Let's Go</u> 【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。 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。	1. 口語評量。 2. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成的影響。 3. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第七週 (第一次段考)	主題一：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。	活動三 綠色生活 <u>Go</u> 一、教師引導 二、教師引導與說明 三、活動範例與說明	1. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成的影響。 2. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
第八週	主題一：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐	1. 透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的	活動四 Yes, I do 一、教師引導與說明 二、學生自由分享 三、教師引導與說明 四、教師引導	1. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成	【戶外教育】 戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測

			與省思。	策略。		的影響。 2. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	量、紀錄的能力。
第九週	主題一：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。	活動四 Yes, I do 【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。 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。	1. 了解生活中一切所需從製造到使用完畢對環境所造成的影響。 2. 將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【能源教育】 能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2. 覺察戶外活動可能發生的風險。	活動一 戶外活動知多少 一、教師引言 二、活動說明 三、教師總結歸納	活動一 1. 口語評量。 2. 小隊播報新聞。	【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。
第十一週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活	學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。	活動一 戶外活動知多少 一、教師引言 二、活動說明 三、活動進行 四、教師總結歸納	活動一 1. 口語評量。 2. 小隊播報新聞。	【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、

			動的安全、風險管理與緊急事件的處理。				人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十二週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 2. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動二 洞悉風險樂休閒 一、教師引言 二、教師講述 三、活動說明 四、活動進行 五、教師叮嚀	活動二 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【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。
第十三週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 2. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動二 洞悉風險樂休閒 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計畫的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。	活動二 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
第十四週 (第二次段考)	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 2. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動二 洞悉風險樂休閒 【議題融入與延伸學習】 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：	活動二 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【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。

			處理。		運用風險分析，擬定相應策略。		
第十五週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。 2. 評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	活動二 洞悉風險樂休閒 一、緊急救援搜查線 二、教師總結歸納	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	主題二：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s Go	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 2. 規畫戶外休閒活動的執行計畫。	活動三 一起出發休閒好 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師叮嚀	1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。	活動一 我最愛休閒 一、教師引言 二、問題討論 三、我最愛休閒 四、休閒是什麼 五、教師總結	口語評量。	【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。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

第十八週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	活動二 認識新休閒 一、教師引言 二、活動說明 三、活動進行 四、教師歸納與總結	1. 口語評量。 2. 學生行為觀察。 3. 分組合作學習。 4. 海報評量。 5. 小隊報告。 6. 高層次紙筆測驗。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2. 能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人的差異。	活動二 認識新休閒 休閒心體驗 一、教師引言 二、活動說明 三、活動進行 四、教師總結	活動二 1. 實作評量。 2. 小組休閒介紹計畫書。 3. 學生行為觀察。 4. 實作評量。 5. 自評互評。 6. 高層次紙筆測驗—學習單。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自	活動三 休閒之於我 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：	1. 口語評量。 2. 學生行為觀察。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 2. 能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	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。	3. 分組合作學習。 4. 海報評量。 5. 小隊報告。 6. 高層次紙筆測驗。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	---	--	--	---	---	--

彰化縣溪陽國民中學 115 學年度第一學期八年級領域／輔導活動課程

教材版本		翰林版		實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週（1）節，共 20 節	
課程目標		(一) 從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己與他人的異同。 (二) 覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。						
領域核心素養		綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。						
議題融入		【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。						
		【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。						
		【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。						
		【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。						
		【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。						
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點	
		學習表現	學習內容					
第一週	主題五：心之谷	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭	活動一 情緒觀測站 一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒你我他	1.學生能透過表情	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	單元一：情緒密碼	用適當策略或資源，促進心理健康。	培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	「什麼是情緒？」邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 <u>(二) 情緒花朵</u> 教師提問：「平常的最常出現的情緒有哪些？」接下來請學生閱讀課本第 103 頁，教師介紹人的六種基本情緒(喜怒哀懼厭焦)，並請拿到同樣情緒卡的同學集思廣益，這些情緒若依照強度之分，還有哪些可以形容的詞彙。請同學討論並寫下。 <u>(三) 解讀情緒</u> 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。 三、活動小省思與小結	與肢體展現表達自身情緒。 2. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第二週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 情緒事件紀錄簿</u> 1. 學生回憶上次課程所學並進行分享。 2. 教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的情緒以及所遇到的事件吧！」 ※建議：若學生忘記紀錄，可請他當場回想曾發生的主要事件與情緒。 3. 學生進行組內分享，透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 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学說說自己的情緒，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	1. 學生能透過表情與肢體展現表達自身情緒。 2. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。

					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。 <u>(二) 情緒教我的事</u> 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：<u>自己的主要情緒、情緒易起伏對自己的影響、情緒產生變化的原因、同事件不同情緒的差異原因。</u> 三、活動小省思與小結		
第三週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	<u>活動二 我的思想與情緒</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 晴天雨天</u> 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 <u>(二) 情緒的方向</u> 教師說明：「同樣一件事，卻有如此截然不同的情緒，可見想法的力量，請各組同學拿海報紙與白板筆，從之前紀錄的情緒事件紀錄簿中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。想法愈多愈好。寫在海報紙上的格式可依照課本「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	學生自評 教師評量 學生作業完成 口頭發表 參與討論	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第四週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略	<u>活動二 思想情緒調節站~走出思考框框</u> 一、活動進行 <u>(一) 請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。</u> <u>(二) 學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。</u> <u>(三) 學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。</u> <u>(四) 分享原有的想法與情緒後，邀請學生</u>	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，

			輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	<u>略，調適人生困境，培養正向思考模式。</u>	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。 <u>(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。</u> <u>二、活動小省思與小結</u> <u>(一) 活動小省思</u> <u>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？」</u> <u>(二) 小結</u> 1. 邀請學生總結。 2. 教師總結。		以及溝通與衝突處理。
第五週	主題五：心之谷 單元：情緒密碼	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 <u>3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。</u> <u>4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。</u>	<u>活動二 思想情緒調節站~表達情緒我可以</u> <u>一、活動進行</u> <u>(一) 同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。</u> <u>(二) 學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。</u> <u>(三) 學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。</u> <u>(四) 學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。</u> <u>(五) 學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。</u> <u>(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(清楚描述情境、恰當表達情緒、提出期望或建議、徵詢對方意見並討論)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。</u> <u>(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。</u>	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

第六週	主題五：心之谷 單元：情緒密碼	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	(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 活動三 穩住情緒 1. 活動進行 2. 活動說明 (一) 情緒紓解小錦囊 1. 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助與困難，其他同學可給予建議。 2. 請學生閱讀課文問題教師提問：「你認為課文案例中那些情況的情緒需要紓解？原因是什麼呢？」教師可邀請學生回答後說明：「不管是所謂的好情緒或壞情緒，只要它會影響正常生活，我們就必須試著紓解那種情緒。」 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報告的組別並未講到。 6. 每組輪流報告完後，請同學口頭發表選擇情緒紓解方法的原則。例如：不能有傷害性、需考量時間與地點……。 (二) 情緒紓解便利貼 1. 教師說明：「我們了解並學習多種情緒紓解的方法，最重要的是要應用在自己身上。請自己歸納一下，自己常出現的影響生活的情緒或想法為何？可以運用哪些方式來調整？」教師於課堂發下 N 次貼或紙張，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，可參考課本書寫範例，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。
-----	--------------------	--	--	--	--	----------------	---

					<u>自己實踐的方法。</u> <u>2. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。</u> 三、活動小省思與小結		
第七週 (第一次段考)	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	<u>1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。</u> <u>2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。</u> 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	活動一 走過低潮 一、活動說明 <u>顧自己的生命歷程經歷過哪些失落經驗？檢視自己在這些失落經驗中的階段，了解這是每個人都會經歷到的事情。</u> 二、活動進行 <u>(一) 請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。</u> <u>(二) 請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。</u> <u>(三) 請同學在每張小卡上打一個 X，代表它從生活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受打 X 時，心中有何感受？</u> 三、活動小省思與小結	1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第八週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	<u>1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。</u> <u>2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。</u> 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 <u>(一) 走過失落</u> <u>1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。</u> <u>2. 引導學生思考有何發現。</u> <u>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</u>	活動一 1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

					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？」 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		
第九週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	一、活動說明 之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一) 走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，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	1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		生命，並協助他人。			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？」 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		
第十週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	<u>活動二 心靈診療室</u> 一、活動說明 經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一) 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。」	1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。 2. 學習自助與助人。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		助他人。			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緒、憂鬱情緒等。現在就讓我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。 答案參考： 雅婷－焦慮情緒 美英－憂鬱情緒 翰寶－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？而你可以有哪些行動幫助這些人呢？」 三、活動小省思與小結		
第十 一週	主題 六： 彩繪 人生 之路 單元 一： 生涯	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方	活動一 生涯期望~我的生涯藍圖 一、活動說明 二、活動進行 (一) 想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。	1. 生涯期望塗鴉牆——實作評量。 2. 活動小	【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

	探索記			向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	3. 教師歸納學生的答案。 <u>(二) 我的生涯藍圖</u> 1. 教師可請同學票選覺得重要的三項，一人三票，並統計票數。 2. 看看班上的同學會重視哪一類別的幸福生涯，帶到每個人所想要的未來生涯可以是不一樣的。 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	省思一口語評量。	己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	活動二生涯期望~我的生涯價值觀與我的生涯期望 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 我的生涯價值觀了解自己做決定的因素</u> 1. 請學生翻開之前選擇的五個重要價值觀，想想看這五項對自己重要的原因是什麼？ 2. 提醒學生可以用「我想要／我覺得／我喜歡＋（價值觀）……，加上因為我曾經／我過去／我看到／我發現……」來作為思考句。 3. 請學生想好這五項的重要性後，排列重要程度的一到五順序。 4. 學生組內分享自己排序的原因，透過了解彼此選擇與排序的原因，並找出影響自己的可能來源。 <u>(二) 我的生涯期望，反思與整理做決定的各種生活因素。</u>	1. 我的訪問札記——實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索——高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際

					1. <u>請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。</u> 2. <u>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。</u> 3. <u>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。</u> 4. <u>找出自己高光時刻，在什麼時間點曾經覺得自己很光榮，很有成就感。</u> 5. <u>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？</u> 6. <u>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。</u> 三、活動小省思與小結		關係。
第十三週	主題六：彩繪人生之路 單元：生涯探索記	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. <u>蒐集個人與家庭成員在工作世界的資訊。</u> 3. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	<u>活動二 工作世界 PARTI(工作世界、職業瀏覽器)</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 工作世界 1. <u>請學生參考活動範例，思考因應社會環境變遷，現在這些工作和過去相比有什麼改變呢？為什麼？學生自由發表個人意見。</u> 2. <u>除了課本上列出的工作情況，可請學生提出還有哪些職業過去和現在大不相同呢？學生自由提出答案。</u> (二) 職業瀏覽器 1. <u>進行職業搜尋，發給學生平板電腦或安排在電腦教室進行本活動，可以一個人查詢一個職業，較能符合學生個人興趣與需求。</u> 2. <u>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。</u>	1. 我的訪問札記——實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索——高層次筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					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，<u>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。</u> ※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<u>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。</u> 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		
第十四週 (第二次段考)	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. <u>蒐集個人與家庭成員在工作世界的資訊。</u> 3. <u>能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。</u> 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	<u>活動二 工作世界 PART II(訪問札記、職業探查報告、未來工作世界聯想)</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 參訪日記與職業探查報告</u> 1. <u>請和組員討論自己感興趣的學校科系或是職業，並思考有哪些親友可以協助被訪問。</u> 2. <u>討論針對這個科系或職業有哪些想知道的問題，一起擬定我們專屬的參訪札記問題錦集。</u> 3. <u>與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。</u> 4. <u>帶個一顆真誠請教的心意，有禮貌地詢問自己的疑惑，並真摯感謝職業前輩的協</u>	1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高	【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。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目

					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. 參考課本的語詞，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	層次筆評量。	標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方	活動三 生涯初探檢核 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師先帶領學生回顧這幾堂課的重點內容，包括：個人生涯期待、價值觀、參考的因素，職業世界和現今的能力狀態。 2. 教師引導學生填寫課本檢核清單。 3. 教師可加入生涯金三角概念協助學生探索自己	學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自

	探索記			向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	<u>並且補充還有哪些可以多充實的資訊。</u> <u>4. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角。</u> 三、活動小省思與小結		己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十六週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。	<u>活動一 生命開麥拉</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 生命開麥拉</u> 1. 教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉折的因素和考量的原因。 2. 引導學生討論生活中是否有看到類似這兩位受訪者的故事 <u>(1) 受訪者姐姐的例子中可以看到影響她生涯轉變的事例是：傷疤影響外型，興趣引起學習動機，職業趨勢帶動發展，兼顧生活轉型工作型態。</u> <u>(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。</u> 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。	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十七週	主題六：彩繪人生之路 單元二：	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職	<u>活動一 生命開麥拉</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(二) 人生筆記</u> 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. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評	【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。

	生命奇遇記	清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	業，分析自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。	(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？參考答案：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	量 4. 一 高層 次紙 筆評 量	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。	活動二 我的富足人生 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師介紹活動內容： (1) 每一個人都會經歷不同的人生階段，也都會有期待自己在人生能夠完成自己的富足一生，我們將透過設定自己的富足目標，擲骰子來經歷地圖事件，並最後加總看看自己的一生會活成什麼樣貌。 (2) 說明各向度目標的意思，健康是指生理與心理的健全，不影響自己的日常生活運行，人際是指能夠在人際互動中擁有讓自己滿意的社交關係和感受，金錢是指擁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	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				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，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			
第十九週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。	活動三 我的生命活力~連加恩的故事、我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。 3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 4. 教師介紹生命活力三能力： (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、	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

					<u>藥師證照、技術士證照等。</u> <u>(2) 特質力——一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。</u> <u>(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。</u> <u>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？</u> <u>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？</u> (二) 我的生命活力 <u>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。</u> <u>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。</u> <u>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。</u> 三、活動小省思與小結		
第二十週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 <u>3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。</u>	活動四 我的未來職人臉書 一、活動說明 二、活動進行 如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，自己的臉書會呈現什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 三、活動小省思與小結	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

彰化縣溪陽國民中學 115 學年度第二學期八年級綜合領域／輔導活動課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，共 20 節
課程目標	(一) 透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，進而形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。 (二) 透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，進而在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。 (三) 探求自己的能力、興趣與想從事的工作之間的關連，規畫可行性的執行策略，逐步接近所期待的未來工作。				
領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。				
議題融入	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【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。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。				

品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【性侵害防治教育課程】							
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題 五：性別魔法站 單元 一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	<u>1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。</u> <u>2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。</u> 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	<u>活動一 性別觀察家</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 性別事件簿</u> 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 <u>(二) 推理時間</u> 1. 引導學生思考。 2. 進行活動 <u>(三) 討論過推理時間的性別刻板印象後，請小組伙伴共同探討可以如何突破性別刻板印象，從觀念上、態度上、行動上取思考我們可以如何改變。</u> 三、活動小省思與小結	1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

第二週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別挖挖哇 1. 引導學生思考 2. 透過影片引導學生思考 3. 教師可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 (二) 性平劇場 1. 引導討論。 2. 學生可參考課本的範例，並請小組進行討論，找出一個日常生活中可能會有性騷擾或性霸凌情境，可以如何調整？試著從行為人、被行為人、被行為人的朋友同學、現場目擊者等不同的角度進行思考。 3. 學生討論完畢後，透過上臺演出討論的情境，學習同理遇到不平等待遇時，會有什麼樣的反應，不論當事人或周圍的人都可學習調整，表現出面對性別平等與尊重的行動，讓不同性別者的互動更友善。 三、活動小省思與小結	紙筆評量～性平宣言能統整出自應調整的性別平等觀念。	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第三週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (三) 性平大聲說 1. 經過上述討論，引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。 建議：教師可以事先蒐集一些有關家庭、學校、職場中的關於對多元性別、性別特質特徵不平等現	紙筆評量～性平宣言能統整出自應調整的性別平等觀念。	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 【人權教育】

		力，接納自我，以促進個人成長。	的培養。	<u>騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。</u>	<u>象的文字報導、新聞短片，可讓學生先分組閱讀新聞內容，再請學生去訪談師長或親友的觀點，蒐集各方意見後，再彙整其中有什麼重要的觀念。</u> <u>3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。</u> <u>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</u> <u>5. 性平宣言：經過討論後，請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。</u> 三、活動小省思與小結	觀念。	人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第四週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	<u>1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。</u> <u>2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</u> 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	<u>活動一 初探感情互動~愛的主打歌</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 教師可以先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題，用音樂喚醒他們的聽覺，引起他們動機！</u> <u>(二) 將學生分成 4-6 組，並抽籤決定上臺分享的順序，給每組學生 5 分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的情感關係態度。</u> <u>(三) 請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的情感關係態度。</u> <u>(四) 教師邀請學生分享活動小省思，在歌詞中，有哪幾句讓我印象深刻呢？我曾經擁有類似這些歌詞所帶出來的情境或情緒嗎？</u>	口語評量	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第五週	主題	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	<u>1. 能釐清性別互動</u>	<u>活動一初探感情互動~愛情價值觀、愛的大聲公</u>	口語	【品德教

	五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	培養親密關係的表達與處理知能。	合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	<u>中的迷思，思考合宜的親密關係。</u> <u>2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</u> 3.能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	<u>(一)結束上述暖身活動後，教師可帶同學瀏覽愛的表態中的戀人條件，請學生參考活動範例說明，票選自己重視的情感價值觀。學生投票完畢後統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋。</u> <u>(二)經過投票活動後，由教師帶領學生討論課本頁面上所列出的題目，並邀請學生寫下自己的答案，請學生自由發表。</u> <u>(三)學生發表完畢後，可引導學生思考自己重視的戀人條件有何迷思？</u> 三、活動小省思與小結	評量。	【育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第六週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	<u>1.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。</u> <u>2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</u> <u>3.能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。</u> 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	<u>活動二 感情生活不卡關</u> 一、活動說明~擲骰子，過13關 二、活動進行 <u>(一)學生開始進行情感活動不卡關活動，共有13題。發表題由一人代表回答，演練題則是兩人即興演出，省思題則是讓伙伴們一起集思廣益的想一想。</u> <u>(二)學生可能會有卡關時候，這時可邀請其他組救援</u> <u>(三)省思提問：「我覺得感情萌芽時還會遇到哪些困擾？」</u> <u>學生可能回答：不確定對對方的感覺。</u> <u>(四)教師總結並說明：下次上課要來討論兩人交往當中可能會面臨到的狀況。</u>	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第七週	主題	2a-IV-2	輔 Dd-IV-2	1.能釐清性別互動	<u>活動三 感情互動協奏曲</u>	口語	【家庭教

(第一次段考)	五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	培養親密關係的表達與處理知能。	合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	中的迷思，思考合宜的親密關係。 <u>2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</u> <u>3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。</u> 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	一、活動說明 二、 <u>合宜感情緒需要練習，五個狀況劇</u> <u>(一) 進行討論</u> 1.將學生分成 4 到 6 組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 2.讓他們討論如何面對這樣子的狀況，時間 2 分鐘，並邀請他們上臺演出討論的結果，不論他們演出的結果為何，教師都給予鼓勵。 3.演出前教師可針對各個狀況簡要說明，提示討論重點，如何展現適宜的性別情感互動，做到尊重對方、保護自己、考慮後果。 <u>(二) 開始演出</u> <u>(三) 要點提醒</u> 三、活動小省思與小結	評量。	【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。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第八週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 <u>2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。</u> <u>3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。</u> 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動三 <u>感情互動協奏曲~尊重與分際</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 回顧前一節課演出內容，邀請學生說出前一節課的提醒與收穫。教師可以請學生針對每一個狀況劇回想劇情，以及請學生說出演出後要提示的重點，邀請學生一一發表。</u> <u>(二) 討論與報告</u> 三、活動小省思與小結	口語評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第九週	主題五：性別魔法站	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關	活動四 <u>和平分手練習曲</u> 一、 <u>分手故事</u> <u>(一) 學生閱讀課本引導後教師說明：「有人說，在談戀愛之前要先學會分手，因為它是最難的課題。不管你有沒有談過戀愛，應該或多或少都曾</u>	1.能與同學討論曾聽過	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密

	單元二：性別協奏曲	知能。	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	<u>經聽過關於分手的二三事，讓我們來透過活動深入學習這最難的一堂感情課。」教師詢問學生關於分手的經驗。</u> <u>(二) 學生閱讀活動範例後，開始進行討論。</u> <u>(三) 討論時間結束。各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。教師可將各組的分享簡單記錄在黑板上，讓同學可以一目了然較常見的分手原因、方式，以及感受。</u> <u>(四) 省思提問：「你發現了什麼呢？」</u> <u>學生可能答案：分手方式會影響感受。</u> <u>(五) 教師小結：「有人不敢面對面提分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」</u> <u>(六) 教師引言：「不管今天是分手還是被分手的那一方，都要小心謹慎的處理，避免受到傷害。讓我們藉由以下案例，來找到不適合的分手方式與作法。」</u> <u>(七) 帶領學生閱讀課本漫畫案例，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。</u> 二、教師小結	或經歷過分手原因及方式。 2. 能配合討論與演練分手對白。 3. 整理出分手後的適合與不適作法	關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第十週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分	<u>活動四 和平分手練習曲</u> <u>想試著了解你，我們都要好好過~志明春嬌角色卡</u> <u>(一) 教師引言：「我們上一節課了解過於決絕的言詞或方式，不太適合處理分手，輕則影響關係，重則讓雙方受傷。如果真的分手，雙方可能會有那些感覺，讓我們透過活動來體會與對話吧！」</u> <u>(二) 帶領學生閱讀活動範例，討論春嬌與志明的互動狀況。並決定角色，開始進行活動。</u> <u>(三) 給自己的分手 MEMO，結合 SEL 思考與行動策略。</u>	口語評量	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和

				手方式，並調整分手後的心態。			諧人際關係。
第十一週	主題 六：生涯方程式 單元 一：追蹤生涯路	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	<u>1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。</u> <u>2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。</u> 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。 5. 了解自我下一階段學習歷程適合的選擇。	<u>活動一 未來同學會</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了20年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！</u> <u>(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？</u> <u>教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！</u> <u>(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？</u> <u>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！</u> <u>(四) 自我介紹自己可能在哪一類的公司上班。</u> <u>(五) 接下來的討論，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！</u> 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

第十二週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. <u>覺察自我的興趣與其所適合的方向。</u> 2. <u>覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。</u> 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。 5. 了解自我下一階段學習歷程適合的選擇。	<u>活動一 未來同學會</u> 一、教師說明 二、活動進行 <u>(一) 在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！</u> <u>(二) 帶領同學討論課本上 2 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。</u> 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. <u>覺察自我的興趣與其所適合的方向。</u> 2. <u>覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。</u> 3. <u>統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。</u> 4. <u>了解適配的職業群。</u> 5. 了解自我下一階段學習歷程適合的選擇。	<u>活動二 解開生涯謎</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：自己有興趣、符合自我的氣質、有這方面的天賦專長。那工作生活就不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣，讓自己優游其中，那真是太美妙的人生了！接下來的活動，便是要看看我們是否能達到這樣的速配程度，如果不能達到，該怎麼應對？</u> 1. <u>對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座位之間穿梭，關心他們是否解讀成功。</u> 2. <u>可以請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目標。</u> <u>(二) 在得知自己的組型之後，教師帶領學生瀏覽教育部生涯手冊關於升學職群的對照，有個粗略的認識之後，試著連連看！</u> 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

第十四週 (第二次段考)	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. <u>統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。</u> 4. <u>了解適配的職業群。</u> 5. <u>了解自我下一階段學習歷程適合的選擇。</u>	<u>活動三 生涯「能」不「能」</u> <u>一、活動說明</u> (一) <u>利用登錄在教育部生涯輔導手冊P4的性向測驗結果，讓學生明白自己的能力的傾向是適合高中還是高職，以及未來適合的職業類群!為接下來的學習階段有個初步的方向!</u> (二) <u>協助學生自我對照與檢視，認識高職群科分類與其對應能力，也建立學生對技職教育的正確認知</u> (三) <u>在本堂課最後，統整本單元討論到的概念：帶領學生檢視自身興趣與能力的適配程度，並討論興趣能力一致或不一致的應對策略。</u> <u>二、活動進行</u> (一) <u>請學生回想升上國中以來參與過的生涯探索活動(例如：家長職業分享、週會時間的技藝班展、群科參訪、性向測驗……)，提醒同學跟自己能力最相關的探索活動就是「性向測驗」</u> (二) <u>讓學生翻開教育部生涯輔導手冊第4頁的性向測驗結果，依照課本的引導，在手冊中翻找答案!並且寫下來註記在課本上!</u> (三) <u>播放「選技職好好讀」宣導影片，提升學生對技職路徑的理解。並藉此講解群科分類：什麼科系屬於什麼類群?可以讓學生藉學校提供的平板電腦來分組，各組認領2—3個職群來做介紹。</u> <u>三、活動小省思及結語</u>	分享與討論 資料搜集與調查 省思與回饋	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. <u>認識生涯角色的多樣性。</u> 2. <u>規畫個人生涯彩虹圖。</u> 3. <u>習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> 4. <u>統整個人未來職業可能性的亮點與弱點!</u>	<u>活動一 未來職業設計師</u> <u>一、活動說明</u> <u>二、活動進行</u> (一) <u>先介紹未來的五種世界的趨勢，並讓學生分組進行討論，選擇。</u> <u>組員其中一人來作範例：依據該生的A(興趣類型)+B(適合職群)+C(未來趨勢)=未來職業，這樣的公式來腦力激盪。</u> (二) <u>這個創新的職業必須有 名稱、職責說明、需要的能力與職場環境。每組推派一位同學發表本組的成果。</u> (三) <u>教師可以特別叮嚀</u>	分享討論 資料搜集調查 省思與回饋	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】

					三、延伸討論與小結		品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	主題六：生涯方程式 二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 <u>2. 規畫個人生涯彩虹圖。</u> <u>3. 習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> 4. 統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	<u>活動一 未來職業設計師~探索我的職能冰山</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 為學生介紹這個新的觀念：職能冰山模型 (Iceberg Model of Competencies)。</u> <u>它把「一個人在工作上展現的能力」比喻成一座冰山：只有一小部分浮出水面（顯性），大部分都藏在水面下（隱性）；但水面下那部分，才是真正支撐整座冰山的力量。</u> <u>(二) 帶學生進行個人檢視活動</u> <u>(三) 將學生分成小組交流與反思</u> 三、小結	分享討論 資料搜集調查 省思回饋	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。
第十七週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 <u>3. 習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> 4. 統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	<u>活動二 人生規畫局~生涯疊疊樂，角色與任務</u> 一、活動說明 二、活動進行： <u>(一) 將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序。</u> <u>(二) 讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從十五歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加 5 歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式完成翰寶的生涯故事。如果活動過程中倒塌，就必須重新再來，學生可能的答案是 A、麻吉 B、男朋友 C、爸爸 D、小孩，教師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。</u> <u>(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內疊出最高的塔，即是優勝者。</u> <u>(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。</u> <u>(五) 其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己</u>	分享討論 資料搜集調查 省思回饋	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					<u>這一組聯想的角色有哪些，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。</u> 三、活動小省思及結語 <u>活動二 人生規畫局~生涯彩虹圖</u> 一、活動說明 二、活動進行： (一)<u>幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本的生涯彩虹圖範例。</u> (二)<u>教師發下空白紙及彩色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖，學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出所指定角色的起迄時間。教師可跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從十歲開始，到一百歲結束。</u> (三)<u>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。</u> (四)<u>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。</u> (五)<u>教師可鼓勵 3 至 5 個願意分享的學生，並拍下他們的作品，投影出來並請學生上臺分享。</u> 三、活動小省思與小結		
第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. <u>習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> 4. <u>統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！</u>	<u>活動三 生涯過來人</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一)<u>教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？</u> 教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：<u>臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫</u>，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。	實作分享	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】

					教師可將學生分成 4 至 6 組，請他們討論出一個想要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集。 <u>(二) 10 分鐘後，請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事。</u> <u>(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。</u> 三、活動小省思與小結		品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 <u>3. 習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> <u>4. 統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！</u>	<u>活動三 生涯過來人~好漢當年勇</u> 一、活動說明 二、活動進行 <u>(一) 教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。</u> <u>(二) 教師可讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。</u> <u>(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。</u> <u>(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。</u> 三、活動省思與小結	實作分享	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 <u>3. 習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。</u> <u>4. 統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！</u>	<u>活動四 生涯夢想板~一筆總結</u> 一、活動說明 <u>(一) 教師可請同學回憶，之前繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例.....</u> <u>(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</u>	討論口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【品德教育】

					化！ <u>(三) 教師於課堂每人發下一人一張 B4 厚紙板，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並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。</u> <u>(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。</u> <u>(五) 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。</u> 二、活動進行： 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從二上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗。	育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	--	--	--	--	---