

彰化縣私立精誠高級中學 115 學年度第一學期七年級綜合領域／科目課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。				
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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。				
重大議題融入	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。				

		【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。					
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	主題一當我們童在一起 單元一攜手童行	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 能克服害羞認識較不熟悉的同學，發現彼此的異同，互相了解。 2. 藉由挑戰活動，培養對團隊的認同感，以及伙伴間的默契，增加團隊向心力，培養對團體與自我的認同感，並運用分工的技巧改善團體活動。	單元一：攜手童行 <活動 1>有你真好 一、教師引導與說明 二、我的名片 (一)活動規則與說明： 1. 請製作自己的名片卡，寫下自我介紹的資訊。 2. 找幾個不太熟的同學交換名片，互相介紹後，彼此分享進入國中校園的第一印象。 (二)活動進行： 1. 教師發名片卡，一人五張（數量可視班級人數彈性調整），每個人的五張名片中，每一張都寫上自己的姓名，並在名片中列出自己認為重要的幾個資訊。 2. 鼓勵學生可以在名片上增添想要讓同學們認識的資訊。 3. 名片交流站 三、拉近彼此的距離	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					四、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔 一、教師引導與說明 二、撲克找拍檔 (一)活動規則與說明 (二)活動進行 三、教師總結歸 ~本節結束~ 單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、同心圓疊紙杯 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 (四)教師總結歸納 二、訂定小隊約定及分工 (一)教師引導與說明 (二)活動進行 (三)教師總結歸 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 溝通與合作是建立協調的基礎，並能幫助學生提升與人互動的能力，營造和諧的框架。 2. 持續練習溝通技		
--	--	--	--	--	---	--	--

					巧，讓我們在人際互動中更有自信。 3. 理解和尊重多樣性的差異，使我們更容易融入群體。		
第二週	主題一當我們童在一起 單元一攜手童行	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 能克服害羞認識較不熟悉的同學，發現彼此的異同，互相了解。 2. 藉由挑戰活動，培養對團隊的認同感，以及伙伴間的默契，增加團隊向心力，培養對團體與自我的認同感，並運用分工的技巧改善團體活動。	單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、品行兼優就是我 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動進行 二、無生動令計時賽 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 (四)教師總結歸 ~本節結束~ 單元一：攜手童行 <活動 2>我的最佳拍檔（續上節） 一、小隊精神展現 (一)教師引導與說明 (二)活動進行 1. 小隊進行討論與規畫。 2. 各小隊可在設計完小隊歌曲、小隊歡呼的內容後，先提供給教師檢閱，讓教師針對各隊的問題個別給予回饋，再進行實際練習活動。 (三)教師總結歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。

					單元一：攜手童行 <活動 3>品行兼優就是我 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 理解和尊重多樣性的差異，使我們更容易融入群體。 2. 透過活動的設計與反思，學生不僅體會到溝通合作的技巧與重要性，還能在實踐中提升自我與人際關係的和諧程度，為班級營造積極、正向的氛圍。		
第三週	主題一當我們童在一起 單元二遇見・Scout	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Ab-IV-1 國內童軍與青少年活動的認識及參與，以增進生活能力。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔童 Aa-IV-3 童軍禮節與團	讓學生了解童軍發展的重要內涵，並且引導連結至生活實例中，使學生了解童軍與生活是具有關聯性的。	單元二：遇見・Scout <活動 1>童軍訓練之路 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 （一）仔細觀看老師提供的 24 張物品圖片。（只能觀看，不能動筆記錄） （二）請同學在一分鐘內默記這 24 張物品圖片。 （三）一分鐘後，老師收起物品圖片，將	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			隊規範的建立及執行。 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	你記得的圖片名稱填寫至表格中。 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout 〈活動 1〉童軍訓練之路（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師總結歸納 四、記號大祕寶 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 1. 小隊伙伴根據課本上的各種記號進行討論與分享。 2. 教師提供更多不同形式的「追蹤記號」讓學生認識與思考。 五、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout 〈活動 1〉童軍訓練之路（續上節） 一、記號大祕寶 （一）教師引導與說明 （二）活動規則與說明 1. 小隊伙伴們先討論與認識以下記號。 2. 依照老師設置的記號找到任務信件。	
--	--	--	--	--	--

					3. 完成信中任務返回教室向老師回報。 (三) 活動進行 (四) 活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生能在活動中深化對溝通合作與和諧人際關係的理解，並體會到童軍精神中所蘊涵的品德教育核心價值。		
第四週	主題一當我們童在一起 主題二吾愛吾校 單元二遇見・Scout 單元一地圖搜查線	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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 結合社會領域地理科所學與地圖相關知能進行跨科整合。 2. 了解地圖上所提供的各類資訊。 3. 能適切選擇合用的地圖，以解決生活上的問題。 4. 能知道各種生活中常見地圖的功能及所提供的訊息(整合知識、技能與態度)。 5. 能根據使用的目的，選擇合用的地圖(情境化、	單元二：遇見・Scout <活動 2>白浪島奇遇記 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師總結歸納 (一) 4F 思考法」 1. 事實(Fact) 2. 感覺(Feel) 3. 發現(Find) 4. 將來(Future) (二)活動小省思 ~本節結束~ 單元二：遇見・Scout (續上節) <活動 2>白浪島奇遇記 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、教師總結歸納 (一) 4F 思考法」 1. 事實(Fact)	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適

				脈絡化學習)。 2. 感覺(Feel) 3. 發現(Find) 4. 將來(Future) (二)活動小省思 ~本節結束~ 單元一：地圖搜查線 <活動 1>地圖追追追 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 (一) 活動小省思 (二) 總結 <活動 2>超人指路 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、導航「五」最行 在地圖上找到位置之後，就可以利用地圖上的資訊試著規畫路線了！ 四、這路上最美的風景 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過設計，學生不僅能深入理解童軍精神的內涵，也能在實踐中培養合作、領導與人際和諧的能力，進一步將品德教育融入日常生活。 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可能有安全隱憂？分享	當預防與避難行為。
--	--	--	--	--	------------------

					實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦（如地震、火災或颱風），要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。		
第五週	主題二 吾愛吾校 單元二 美好的校園時代	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際的踏查，評估	單元二：美好的校園時代 <活動 1>校園仙蹤 一、教師引導與說明 （一）引起動機 （二）教師說明 二、活動規則與說明 （一）活動說明 1. 根據校園平面圖的路線，依序進行踏察。 2. 將校園中，有校徽、設置有滅火器的地點標示在校園平面圖上。 3. 將各類校園特色標記在校園平面圖中，並且規畫出各類校園之最（危險、美麗、安心、快樂、補給站……）的路線。 4. 將校園中需改進或需注意的地方，用紅筆標示在地圖上。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

				各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	單元二：美好的校園時代 <活動1>校園仙蹤(續上節) (二)在進行踏查前： 1. 以小隊為單位進行活動不脫隊。 2. 不破壞或移動校園的設施。 3. 不喧嘩吵鬧、遵守秩序不妨礙他人學習。 4. 隨身攜帶活動相關物品，證明在上綜合活動課。 5. 最遲必須在下課鐘響前五分鐘到達最後一站，鐘響後，請以最快的速度回到現在的集合位置。 三、教師總結歸納 (一)問題思考 (二)補充說明 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動1>校園仙蹤(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可		
--	--	--	--	---	---	--	--

					能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦（如地震、火災或颱風），要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。		
第六週	主題二 吾愛吾校 單元二 美好的校園時代	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際	單元二：美好的校園時代 <活動1>校園仙蹤(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動規則與說明 三、活動進行(參考) (一) 全校最高的建築物。 (二) 校園有紅、白相間的色系。 (三) 校園新長出的嫩綠芽。 (四) 在草叢間活動的校犬黑妞。 (五) 全校最悅耳的聲音。 (六) 傾聽自然的聲音。 (七) 要仔細聽才能聽到的聲音。 (八) 校園外救護車的聲響。 (九) 全校最軟的東	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行

				的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	西。 （十）全校最刺而不傷人的東西。 （十一）全校最凹凸不平的是運動場上的草地。 （十二）觀察全校最令人飢腸轆轆的味道時。 （十三）全校最芳香的味道。 （十四）全校最臭的味道在地下室公廁，同時也是最黑暗的角落。 （十五）全校最讓人感到心情愉快的地方是療癒步道。 （十六）全校最讓人感到不舒服的地方。 （十七）全校最讓人感到平靜的地方是輔導處。 （十八）全校最讓人感到安心的地方。 三、教師總結歸納 （一）教師提問 （二）活動小省思 （三）總結 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 一、教師引導與說明 二、活動進行	為。
--	--	--	--	---	--	-----------

					三、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 2>校園停看聽 (續上節) 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦（如地震、火災或颱風），要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。		
第七週	主題二吾愛吾校 單元二美好的校園時代(第一次段考)	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克	1. 透過各種觀察力，使用地圖，了解校園環境及學習資源，並能嘗試運用各種方式觀察與探究校園生活中的人	單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸 一、教師引導與說明 教師可以搭配小隊要做安全標示的物品進行照片的準備，在小隊回答出該物品時，可以要求學生說出該	學生自評 學生互評 教師評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的

			服困境的方法。	事物，除認識環境外，更能進一步發現校園之美與待改進之處。 2. 探討校園意外事件與了解校園中有安全顧慮或美中不足之處，提出因應策略，打造更美好的校園。 3. 經過實際的踏查，評估各種處理方式可能產生的影響，提出讓校園環境更美好的改善方案並且有效的執行它。	物品的使用狀況，且教師視情況進行適切的補充。 1. 滅火器 2. 緩降機 3. AED 4. 緊急求救鈴 5. 煙霧偵測器 6. 消防栓 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸（續上節） 二、活動進行 聽完同學的分享後，想一想，對於校園環境中有安全顧慮或美中不足的地方，學校已經做了哪些預防及改善的措施？成效如何？我們還可以為學校做些什麼呢？ 1. 校園有毒植物辨識 ~本節結束~ 單元二：美好的校園時代 <活動 3>校園小確幸（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學	防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
--	--	--	---------	--	--	--

					習】 安全教育：在校園或住家中，哪些地方可能有安全隱憂？分享實際案例，如防災地圖在地震或颱風的應用。 防災教育：教師設計災害防禦（如地震、火災或颱風），要求學生根據地圖尋找避難路線。 環境教育：加強學生防災與環境保護觀念。		
第八週	主題三衣 Q 魔法師 單元一衣 Q 養成計畫	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	學生可依照不同情況，選擇合適的衣物。並藉此了解不同特性的織物的材質、觸感、功能性。	單元一：衣 Q 養成計畫 〈活動 1〉選衣召喚術 一、活動說明 二、活動進行-選衣召喚術 （一）以小隊為單位，選擇一個情境。可依照課本的情境來分配，或自創其他情境及角色。 （二）請小隊思考，這些人物在此情境時，有哪些特殊需求，需要的衣物特性為何。 （三）請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己或家人會選擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

					物。 (四) 請小隊討論，除了自己家中會選擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？ (五) 與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。 (六) 小隊報告後，請同學提問，並由小隊或老師補充說明。 (七) 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表：在不同情境時你所選擇的衣物，是否有發現什麼呢？ 三、活動小省思與小結 四、教師總結歸納 (一) 教師總結今日上課內容。 (二) 為下一節課要觀察衣物的標示，請學生回家準備一件衣物或布製品。教師可讓學生自行攜帶，亦可以小隊為單位規定攜帶不同情境下會用到的布製品，或不同種類的衣物。 ~本節結束~ 單元一：衣 Q 養成計畫 <活動 2>衣料辨認術-	
--	--	--	--	--	---	--

				觀察洗標 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標： 1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？ 2. 哪些是政府規定一定需要標示的事項呢？ （1）國內產製者，應標示製造廠商名稱及地址；其為進口者，應標示進口廠商名稱及地址。 （2）尺寸或尺碼。 （3）生產國別（產品主要製程地之生產國別）。 （4）纖維成分或填充物成分。 （5）洗燙處理方法。 （二）教師引導學生觀察自己所帶來的衣服或布料，將衣料上的洗標資訊抄寫在課本。 ~本節結束~ 單元一：衣 Q 養成計畫 〈活動 2〉衣料辨認術—衣物材質辨識（續上節） 三、活動說明		
--	--	--	--	---	--	--

					你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？你認為是什麼因素讓你擁有這樣的感覺？請利用各種感官體驗這件衣服，並參考課本的衣Q魔法卡原料、織法、洗標的資訊，和小隊伙伴討論不同織物的材質、織法與特性。 四、活動進行 五、活動小省思與小結 （一）活動小省思 （二）小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。		
第九週	主題三衣Q魔法師 單元一衣Q養成計畫 單元二衣物保養	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分擔家務的態	單元一：衣Q養成計畫 <活動2>衣料辨認術-認識機能衣物（續上節） 六、活動說明 七、活動進行 （一）教師提問 （二）教師說明 （三）教師引導同學與小隊伙伴分享家中	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

				度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	機能性織物種類穿著的時機、穿起來感覺如何，並鼓勵同學分享在網路上搜尋到的機能性纖維資訊。 八、活動小省思與小結 九、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 一、活動說明，洗衣經驗分享 二、活動進行 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練 (續上節) 四、活動說明 (一) 教師引導學生分享 (二) 教師引導學生將上週同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣步驟順序。 (三) 以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？	
--	--	--	--	---	---	--

					(四) 藉此活動鼓勵學生藉由實際操作、體驗，提升分辨各項資訊的能力。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：促進學生對服裝功能和理解，並幫助他們在活動中逐步意識到自我能力與價值觀，將生涯規劃與生活技能有機結合。 環境教育： 1. 學生從洗衣行為中了解其對環境的影響，並學習採取行動。 2. 鼓勵學生在家庭實踐課堂中學習環保洗衣方法，並與家人分享；將洗衣這日常行為轉化為環境教育的實踐場景，培養學生的環保意識與行動能力。		
第十週	主題三衣 Q 魔法師 單元二衣物保養	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認識洗滌標籤，增進學生對清洗衣物的認識，並能正確修補、保養衣物，培養學生主動分	單元二：衣物保養 <活動 1>洗衣的修練（續上節） 五、活動進行 （一）教師引導各小隊小隊認領一項洗衣步驟順序的主題，在書本、網路搜尋，並於下節課與全班同學分享報告。（二）小隊	學生自評 學生互評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

				擔家務的態度，管理個人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分享，檢視自己與家庭的衣物收納方式，思考如何依個人的生活形態不同，擬定衣物收納計畫並實際操作，增進自己的衣物管理能力。	搜尋資訊，判別資訊真偽。 （三）小隊統再課本整填寫查詢到此洗衣階段步驟的注意事項。 六、活動小省思與小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動1>洗衣的修練-洗衣四部曲(續上節) 七、活動說明 （一）教師說明活動方式：小組依照洗衣步驟的順序上臺分享或實作該階段的注意事項。 八、活動進行-檢查衣物： 九、活動小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動1>洗衣的修練-洗衣四部曲(續上節) 十、活動進行 1. 衣物分類 2. 衣物清洗 3. 曬乾衣物 十一、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】	
--	--	--	--	--	--	--

					環境教育：鼓勵學生在家庭實踐課堂中學 習環保洗衣方法，並 與家人分享；將洗衣 這日常行為轉化為環 境教育的實踐場景， 培養學生的環保意識 與行動能力。		
第十一週	主題三衣 Q 魔法 師 單元二衣物保養	2c-IV-1 善用 各項資源，妥善計 畫與執行個人生活 中重要事務。	家 Ba-IV-1 服 飾的清潔、收納與 管理。 家 Bc-IV-1 常 見織品的認識與手 縫技巧應用。	單元二衣物保養 1. 引導學生認 識洗滌標籤，增進 學生對清洗衣物的 認識，並能正確修 補、保養衣物，培 養學生主動分擔家 務的態度，管理個 人與家庭之服飾。 2. 透過觀察與分 享，檢視自己與家 庭的衣物收納方式 ，思考如何依個人 的生活形態不同， 擬定衣物收納計畫 並實際操作，增進 自己的衣物管理能力。	單元二：衣物保養 <活動 2>收納的 考驗 一、活動說明 二、活動進行 1. 衣物收納困擾 分享 2. 收納妙招大公開 3. 收納改善實作 三、活動小省思與 小結 ~本節結束~ 單元二：衣物保養 <活動 2>收納的 考驗（續上節） 四、活動說明 五、活動進行 1. 教師提問 2. 改善家裡的衣 物收納方式時，你 有遇到什麼困難嗎 ？你是如何怎麼解 決的？ 3. 衣物收納改善 成果分享 六、活動小省思及 小結 七、教師總結與歸 納 ~本節結束~	學生自評 教師評量	【環境教育】 環 J3 經由環境美 學與自然文學了解 自然環境的倫理價 值。

					單元二：衣物保養 手縫法寶待 一、活動說明 二、活動進行 1. 針線盒分類 2. 縫法練習 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 1. 鼓勵學生與家人共同進行衣物整理，分享學習到的收納妙招，並探討如何減少過度消費。 2. 鼓勵學生分享自己的收藏成果與環保心得，並制定減少購買不必要的衣物的計畫。 3. 學生可以從日常生活的衣物整理和收納中，培養環保意識，實現個人行動對環境保護的正面影響。		
第十二週	主題四料理新鮮人 單元一烹調「硬」實力 單元二料理起手式	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	單元一烹調「硬」實力 1. 觀察烹調環境與實作情境，討論並統整歸納出符合安全衛生之教室使用規則。 2. 覺察自己	單元一：烹調「硬」實力 <活動 1>環境探索 一、活動說明 二、活動進行 1. 觀察廚房配置 2. 烹飪教室使用守則 三、教師總結與歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

		用。		的烹調器具使用經驗，探索各項烹調器具的用途。 單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	單元一：烹調「硬」實力 <活動 2>器具再發現 一、活動說明 二、活動進行-烹調器材使用、清潔與保養 三、活動小省思與小結 三、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 <活動 1>不知不可~烹調步驟的教學 一、活動說明 二、活動進行-烹調技術探索 三、活動小省思與小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 如何透過遵守守則減少廚房事故？ 2. 討論不同的烹飪調配工具在日常烹飪中扮演的角色有何不同？ 3. 不同的食材需要不同的技術，學生分享自己或家人平時的烹飪調味經驗。 安全教育： 1. 廚房的合理配置與安全使用不僅是技能	
--	--	----	--	---	---	--

					問題，也是與資源利用的實踐，展現了生活規劃與責任。 2. 了解烹飪器具的功能、正確使用與保養不僅可以延長器具的使用壽命，還可以提升烹調效率，減少安全風險。 3. 烹調步驟不僅是技術上的準備，也涉及食材安全、營養保存與食材的控制。 家庭教育： 1. 鼓勵學生回家觀察自家廚房，並提出可改善的要點；同時與家人分享廚房安全守則。 2. 鼓勵學生回家觀察家中電器的使用和維修情況，並與家人討論是否有改進空間。 3. 鼓勵學生在家中嘗試簡單的食譜，並記錄完成過程與家人分享心得。		
第十三週	主題四料理新鮮人 單元二料理起手式	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	單元二料理起手式 1. 透過問題解決，覺察自己對食物製備的分量估算、清洗、刀工、烹調、擺盤等面向的	單元二：料理起手式 <活動 2>選購祕訣 一、活動說明 二、活動進行-生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。

		的決定與運用。		認識程度，並探索從何處可取得相關資源。 2. 透過圖像觀察與個人經驗分享，覺察自我對食品選購知識的了解程度，並探索相關知識的可能來源。 3. 透過問題解決與範例觀察，蒐集並探討各項食品的貯存，適溫與保存前的處理方式。	單元二：料理起手式 <活動2>選購祕訣(續上節) 一、活動說明 二、活動進行-包裝食品與散裝食品的選購要點 三、影響食材選購的各種因素 四、活動小省思與小結 五、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元二：料理起手式 活動三：食材保存術 一、活動說明-食品保存的前處理方式 二、活動進行 三、省思 四、教師小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 如何選購新鮮、安全、經濟實惠的食材？學生可回想家人購物的經驗，談論曾觀察到的習慣或技巧。 2. 分享日常購買常見食品的經驗，例如超市中的包裝食品、菜	
--	--	---------	--	---	---	--

				市場中的散裝食品，學生可提出相關觀察與問題。 3. 請學生介紹食品保存的重要性，例如延長食材新鮮度、減少浪費、確保健康與安全。 安全教育： 1. 良好的習慣習慣不僅可以提升家庭生活標準，也可以促進健康、安全與環保目標的達成。 2. 學習查看包裝食品的標註內容，並理解有效期限和保存方式的重要性。 3. 分組設計不同食品的選擇保存前處理方案，並解釋理由。 家庭教育： 1. 鼓勵學生與家人共同參與實際購物，並分享心得和觀察到的改進點。 2. 鼓勵學生在日常生活中實踐中學習知識，例如與家人討論購物計劃，並參與實際的選購過程。 3. 鼓勵學生與家人共同嘗試改善家中的食物保存方式，並分享成果。		
--	--	--	--	--	--	--

第十四週	主題四料理新鮮人 單元三新鮮上菜 (第二次段考)	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 實際規畫一次烹調實作，透過提問檢核實作規畫是否能兼顧衛生、安全，並活用食品選購及保存知能。 2. 實際執行各小隊的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。 3. 回顧烹調實作的執行情況，提出具體的改進建議，並自我檢核在此一學習單元中的表現。	單元三：新鮮上菜 <活動 1>做好準備 一、活動說明 二、活動進行 1. 實作食譜 2. 實作分工 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 <活動 2>展現廚藝 一、活動說明 1. 集合與準備 2. 實作規則參考 二、活動進行 三、活動小省思與小結 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 單元三：新鮮上菜 活動三：回顧與檢討 一、活動說明 二、活動進行-意見發表 三、活動小省思 四、教師總結與歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 分組選擇一個食譜，討論食材數量、工具需求與步驟安	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備的安全守則。 【家庭教育】 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
------	--------------------------------	--	---	---	--	----------------------	--

					排。 2. 討論廚藝不僅是技巧的表演，也是團隊合作與計畫能力的綜合體現。 3. 討論團隊合作是否達到目標，並提出改善建議。 安全教育： 1. 學生分享自己或家人曾經在廚房遇到的安全問題，並提出解決方法。 2. 遵守廚房安全規範，如刀具使用、高溫處理和交叉污染的防護。 3. 總結廚藝實作的關鍵技能，包括規劃能力、創意發揮與安全意識。 家庭教育： 1. 鼓勵學生在家中實踐分工合作，與家人分享烹飪成果。 2. 建議學生與家人共同訂定目標餐點，並記錄過程中的分工與合作經驗。 3. 鼓勵學生設計自己的創意食譜，作為未來展示的參考。		
第十五週	主題五國中新時代 單元一國中生友	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效	透過活動探索國中、國小階段的差	單元一：國中生友會 <活動 1>新班集合啦 一、教師引導與說明	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	會	效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	(一)時光飛逝，一轉眼已經從國小畢業邁入新階段了，誠摯歡迎你進入國中生活。不論國小生活擁有什麼樣的經驗，到了國中就是個嶄新的開始，以下有幾個問題讓我們一同來思考，然後就來打造屬於我們自己的國中生活吧！ (二)讓學生左右小聲討論，思考課本頁 92 之問題。 二、活動進行 三、打造主題班級 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1. 在座位附近的同學打招呼問好。 2. 挑選以下材料與同學進行互動，將所蒐集的材料記錄下來。 (三)活動進行 (四)活動小省思 ~本節結束~ 單元一：國中生友會 <活動 2>國中、國小不一樣 一、教師引導與說明 認識同學後，你覺得國中生活和國小有哪些不同呢？周遭的親朋好友對你的期待有	
--	---	--	---------------------------------------	---------------------------	---	--

					什麼不一樣嗎？想一想，你的國中生活出現哪些變化？請參考以下活動說明，和全班一起體驗「國中國小不一樣」活動吧！ 二、活動進行 (一)教師請學生參考課本第 94 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 請與座位旁的同學在 6 分鐘內討論出國中、國小差異之處並記錄下來。 2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣，帶領學生練習「國中國小不一樣」活動口訣。 3. 練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。 4. 完成活動後，教師再引導全班回顧活動中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。 (二)全班依上述順序進行活動。 ~本節結束~ 單元一：國中生友會		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<活動 2>國中、國小不一樣（續上節） 三、不一樣的適應 （一）教師引導與說明 （二）活動規則與說明 1. 與同學討論國中、國小有什麼樣的差異，並進行程度評分。 2. 針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。 3. 與全班同學一起檢視提出的方式，並將可學習之處記錄下來。 （三）學生進行討論與分享。 （四）教師引導學生完成課本內容。 （三）活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 在新的環境中如何快速適應？如何與同學建立友好的關係？引導學生反思自己的期望和目標，例如希望國中生活有哪些改變，或期待認識哪些新朋友。 2. 建議學生主動結交更多的朋友，每天認識至少一位新同學，分享彼此的興趣與故		
--	--	--	--	---	--	--

					事。 3. 引導學生思考國中與國小生活的不同點，培養觀察力與表達能力。		
第十六週	主題五國中新時代 單元二校園交流站	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。 2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。 3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。	單元二：校園交流站 <活動 1>校園進行曲 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）教師將各處室題號卡貼在黑板上，每題分數不同。 （二）教師自行運用抽籤方式，先由一個小組選題，並唸出題目內容，小組討論 5 秒鐘，由小組代表說出答案。 （三）小組答對，則將題號卡給該小組；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小組選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。 （四）最後各小組將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小隊為優勝。 （五）全班依上述順序進行活動。 （六）活動小省思 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：校園交流站	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					<活動 2>資源伴我行 1. 教師引導與說明 1. 教師介紹各處室組別職掌 二、活動進行 (一)活動規則與說明 (二)活動小省思 三、資源攻略筆記 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 ~本節結束~ 單元二：校園交流站 (續上節) <活動 2>資源伴我行 2. 教師引導與說明 1. 教師介紹各處室組別職掌 二、活動進行 (一)活動規則與說明 (二)活動小省思 三、資源攻略筆記 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 (三)活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 透過活動，學生可以加深對校園各處室功能的認識，並在合作中學習人際溝通與分工。 2. 引導學生理解校園		
--	--	--	--	--	--	--	--

					資源的重要性，強調在團隊合作中，善用資源提升效率和解決問題的能力。 3. 讓學生以班級幹部、小老師等角色為例，分析如何運用校園資源幫助同學解決實際問題。		
第十七週	主題五 國中新時代 單元三 國中萬事通	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 透過活動引導學生思考國中想完成的目標。 2. 透過活動協助學生了解各類學習資源，並了解資源運用的方法。 3. 透過資源分享協助學生運用資源，並予以在日常生活實踐。	資源的重要性，強調在團隊合作中，善用資源提升效率和解決問題的能力。 3. 讓學生以班級幹部、小老師等角色為例，分析如何運用校園資源幫助同學解決實際問題。 單元三：國中萬事通 〈活動 1〉我的國中藍圖 一、教師引導與說明 二、活動進行（35 分鐘） （一）教師說明進行方式： 1. 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段可能會面臨哪些議題的挑戰，有時間館、學習館、健康館、情緒館、人際館、家庭館、其他館，教師選擇七個館的桌長。 2. 請小隊輪流到每個咖啡館進行討論（桌長不動）。 3. 小隊依教師時間規定，到各館後，由桌長帶領討論，針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。 4. 小隊分別到各館完	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				成討論後，停留在最後一個館，接下來進行全班分享。 5. 請同學思考如果在國中三年完成這些目標，自己應該要做甚麼準備，並與小組伙伴分享。 （二）各小隊進行討論與分享。 （三）教師提問： 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元三：國中萬事通 <活動 2>咖啡館探索 一、活動說明 上週我們討論了想在國中階段完成的目標，接下來我們進一步探討各咖啡館議題，從中獲得更多元的學習。 二、活動進行 （一）時間咖啡館探索 教師引言 1. N 字法則： （1）教師說明 （2）教師說明範例 2. 番茄鐘工作法： （1）教師說明番茄鐘工作法 （2）教師說明範例 3. 實用時間管理 app （1）實用 app 介紹		
--	--	--	--	--	--	--

				4. 活動小省思 備註：教師可以事先借好平板，在教師介紹 APP 內容及功能後，讓學生操作練習。 ~本節結束~ 單元三：國中萬事通 <活動 2>咖啡館探索 (二)學習館探索 1. 教師說明學習風格概念 2. 介紹這四種學習風格 3. 學習風格測驗 4. 分享學習風格測驗結果 5. 小試身手 6. 教師提問 7. 教師總結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 學生能學會設定清晰的目標，還能培養與他人合作的能力，增進班級和諧，讓國中生活更加充實和有意義。 2. 透過討論各種活動，讓學生了解在國中三年可能面臨的各種挑戰，並建立自己的國中生活藍圖。 3. 學習有效的時間管理方法，探索適合自		
--	--	--	--	---	--	--

					己的學習風格，並應用於國中生活中。		
第十八週	主題五 國中新時代 單元三 國中萬事通	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 透過活動引導學生思考國中想完成的目標。 2. 透過活動協助學生了解各類學習資源，並了解資源運用的方法。 3. 透過資源分享協助學生運用資源，並予以在日常生活實踐。	單元三：國中萬事通*2 <活動 2>咖啡館探索人際館/情緒館/家庭館 談尊重：教師說明進入國中階段代表著青少年傾向遠離父母，靠近同儕，在互動過程中，難免會遇到不愉快的事情，但對彼此的尊重卻是不可少。 情境探討： (1)教師以三個例子讓同學思考： a. 國中開學不到兩週，美芳被取了一個難聽的綽號..... b. 上童軍課時阿華還沒有分到組，聽到有人對他說：不要來我這一組..... c. 子明上了國中，發現自己變得比較喜歡在家獨處，爸媽要找他出遊，他感到興趣缺缺，因他學業表現不如從前，家人一談到學業問題就容易吵架... 備註：家人間的互動也出現不尊重得例子，如：父母進孩子	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					房間忘了敲門、父母擔心孩子受涼硬要孩子穿外套；孩子對父母出言不遜… 請小組討論及分享 a. 如果你是當事人，若遇到這些情境，你的感覺是什麼？你會如何因應呢？ b. 分享遇過或聽過哪些不被尊重的經驗？ c. 學習尊重他人，可以怎麼做？ 參考答案：接納自己不喜歡對方的心情，但不做影響同儕去討厭對方的行為；需要事先經由對方同意，才能拿對方的物品；自己不說及不做讓他人不舒服的話及行為；多看他人優點，練習同理對方。 2. 給家長的話 活動小省思 教師進行此館的統整與小結。 三、小結 教師小結 ~本節結束~ 單元三：國中萬事通 <活動 3>咖啡館實踐		
--	--	--	--	--	--	--	--

					一、活動說明 (一)教師引言：經由這單元的學習，我的成長如何呢？有哪些是仍需要努力及繼續行動的呢？一起來探索。 活動進行 咖啡館的滿意度 分享與討論 請小組成員分享及討論： 小結 教師小結：大家經由這單元的學習，了解自己在各方面的學習成果，若有不滿意的或收穫較少的，思考是什麼原因，不要忘了教師長與同儕都是可以尋求的資源。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：教師強調了解學習風格有利於學生因材施教、自我優化；結合時間管理方法，可以提高效率實現國中目標。		
第十九週	主題六生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來	單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃 一、教師引導與說明	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。

		人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	二、活動進行 （一）詢問各小組討論的結果，將學生分享於小組中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。 （二）活動小省思 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃（續上節） （三）教師說明，進行步驟： 1 教師引導各小組以不重複為前提，請小組準備一項認識自己的方式。 2 教師請各小組將準備好的資料書寫於小卡中，並在小組上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。 3 提醒學生蒐集各小組製作的小卡，並將小卡留存於之後第88頁神祕之窗的活動中使用。 三、活動小省思 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 <活動 2>拼出我自己		
--	--	----------------	----------------------------	---	---	--	--

				一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師說明活動進行方式： 1. 教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。 2. 請學生以條列式方式來描述自己，愈多愈好。 (二) 學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？ (三) 猜出的人要說明原因。 (四) 教師提問 (五) 教師說明 (六) 教師解釋自我概念的五個層面 三、教師總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 引導學生思考日常中能進行自身特質的片段，例如與朋友互動時的表現、學習中的偏好、選擇活動的相關性等。 2. 教師可建議使用簡單的性格測驗（如MBTI 性格類型或九型性格）或價值觀排序		
--	--	--	--	--	--	--

					活動，讓學生進一步了解自己。		
第二十週	主題六生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石 單元二生涯水晶球(第三次段考)	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	單元一： 1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。 單元二： 1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。	單元一：神祕魔法石 活動三：揭開神祕面紗 一、教師引導與說明 （一）教師引言 （二）教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。 二、活動進行 請學生從課本第 63 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。 三、同學眼中的我 （一）教師引導與說明 （二）活動規則與說明 1. 參考 116 頁形容詞，給予班上同學回饋。 2. 將寫好的回饋小卡送給該位同學。 3. 整理好自己的回饋小卡。 （三）活動進行 1. 教師發給每位學生 4-6 張小卡，請學生參考課本第 63 頁形	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。

					容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。 2. 請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。 3. 請學生整理收到的回饋小卡。 (四) 活動小省思 四、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 活動三：揭開神祕面紗(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師在黑板上繪製四宮格，並說明「我的周哈里窗」填寫方式： A 公開我 B 盲目我 C 隱藏我 D 未知我 (二) 教師提問 (三) 教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 119 頁的說明。 (四) 活動小省思 三、教師總結歸納 四、下節活動預告 ~本節結束~ 單元一：神祕魔法石 活動三：揭開神祕面紗(續上節)		
--	--	--	--	--	---	--	--

					一、我的獨特品牌教師引導與說明 二、活動進行 三、獨特我插圖 四、教師總結歸納 單元二：生涯水晶球 <活動 1>生涯夢想家 一、名人偶像大集合 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 請各小隊上臺以海報或簡報分享事先準備好的名人偶像成長故事。分享重點包括： 1. 該人物成長的環境、求學及工作歷程。 2. 哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？ 3. 他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？ （三）教師總結歸納 二、夢想大解密 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 （三）活動小省思 （四）教師總結歸納 1. 教師結語 2. 下節活動預告 ~本節結束~ 單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡	
--	--	--	--	--	--	--

					一、教師引導與說明 二、活動進行 三、生涯檔案動手做 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 四、教師總結歸納 ~本節結束~ 單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡（續上節） 一、組裝生涯列車 教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 （一）活動小省思 （二）總結歸納 ~本節結束~ 【議題融入與延		
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

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

彰化縣私立精誠高級中學 115 學年度第二學期七年級綜合領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。 2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。 3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。 4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。				
領域核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。				
重大議題融入	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 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 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
 品 EJU7 關懷行善。
 品 J7 同理分享與多元接納。
 品 EJU8 公平正義。
 品 J8 理性溝通與問題解決。
 品 J9 知行合一與自我反省。

【生命教育】
 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

【法治教育】
 法 J1 探討平等。
 法 J2 避免歧視。

【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 J4 對家人愛與關懷的表達。
 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。

【閱讀素養教育】
 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

【戶外教育】
 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

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：LOVE 服務 單元一：點燃服務	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與	1. 能了解服務學習的意義與價值並	<u>活動一 服務停看聽</u> 一、活動說明 教師引言：學務處曾	<u>活動一</u> 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和

	之光	化服務情懷。	信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	在生活中實踐。 2. 能利用合宜的人際技巧提升團隊效能。 3. 能執行服務學習活動方案。 4. 能進行對於服務活動的反思及多元能力的展現。 5. 能對多元族群的需求進行評估。	邀請要至校外參加服務學習的同學到學務處領取表單填寫。你知道「服務學習」是什麼嗎？為什麼要填寫表單呢？ 二、活動進行：服務學習是什麼？ (一)請各隊討論服務學習的定義與例子。可引導學生思考：我覺得服務學習是……。 (二)請各隊分享： 1. 過去的服務經驗，有哪些好的經驗及需要改進的經驗。 2. 曾聽過、看過哪些事情是有關「服務學習」。 (三)各隊派一名代表至黑板上寫出小隊的討論內容。 (四)完成後請學生互相檢視黑板上的內容。討論或圈出各組都有提到的概念或詞語，全班一起釐清定義服務學習。 ※服務—學習定義參考： 「服務—學習」強調服務與學習目標同等重要，為相互結合之結果。透過有計畫安排的社會服務活動與	活動二 學生互評 教師評量	文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。
--	----	--------	---	--	---	-------------------------------------	---

					結構化設計的反思過程，以完成被服務者的目標需求，並促進服務者的學習與發展。在「服務」過程中獲得「學習」的效果，同美國教育家杜威(Dewey)所提的「從做中學」(learning by doing)。 來源：國立臺北科技大學-服務學習課程 三、活動進行：被服務的需求 (一)延續上個活動「服務學習是什麼？」，引導學生思考過去服務經驗中的被服務對象及其需求。 (二)教師說明：「從服務學習的概念討論中，我們可以發現服務學習的場域其實來自於生活環境，讓我們以翰寶的服務學習紀錄來分析，在整個服務學習的過程中，翰寶如何發現問題、解決問題？有什麼服務行動？行動的過程中，遇到哪些困難？如何解決？獲得哪些收穫？」 (三)以文章段落進行討論及分析： 1. 發現問題：以視覺	
--	--	--	--	--	---	--

				及味覺，發現學校旁邊的人行道上有許多狗大便，這些「地雷」般的存在，不僅造成大家行走不便，也影響感官及學校整體形象。 2. 解決問題：觀察法、訪問法 我們利用課餘時間，觀察周遭環境，發現並沒有野狗出沒；訪問了行人，其中有帶狗出來散步的用路人，都表示有自行清理狗大便。里長也有設置狗便袋供大家索取，但是地點標示不清，取用不便。 3. 服務行動：實際動手清理狗大便、製作宣傳單、海報 我們一起思考可以怎麼解決這個問題，首先我們每天都到人行道上清理狗大便，不過在執行的過程中，面對成員先後退出造成工作量的增加，加上課業壓力，導致剩餘的成員們愈來愈不耐煩。 於是我們決定再次思考有沒有其他更好的方案，我們發現每天清理狗大便，治標不		
--	--	--	--	--	--	--

				治本，唯有讓大家共同愛護環境才是根本解決之道，所以做了宣傳單、海報向附近的居民及校內的同學進行宣導。我們嘗試了第一次畫海報及跟陌生人說話，做之前覺得很緊張，但是經過我們的宣導與分享，愈來愈多人加入維護人行道整潔的行列，看著愈來愈乾淨的人行道，心中充滿著滿滿的成就感！ 4. 遇到的困難及解決方案 (1) 成員先後退出，思索讓更多人加入。 (2) 不敢跟陌生人說話。 5. 獲得收穫：愈來愈多人加入維護人行道整潔的行列，人行道愈來愈乾淨。 四、教師歸納統整及回饋 第一節結束 活動二 從心出發 一、暖身活動說明 (一) 教師說明活動規則：（活動方式如同「大風吹」） (二) 活動進行 (三) 活動引導與省思：		
--	--	--	--	---	--	--

				1. 進行活動時，我們要如何確保被蒙眼的同學可以順利更換座位呢？ 2. 執行服務學習行動，與此類似的狀況是什麼？ 3. 我們可以怎麼做才能真正了解被服務者的處境與需求？ 4. 服務學習的對象不一定是身心障礙人士，如果被服務的對象是環境或其他人，我們要如何了解其需求與感受呢？要如何採取相對應的服務行動呢？ (四)教師小結：進行服務前，必須謹慎確認被服務對象的處境及需求，確實瞭解其需要幫助的地方，才能真正幫助到被服務對象。生活中，你曾經觀察到他人需要幫助的時刻嗎？讓我們從「心」出發，仔細觀察生活中他人的需求，進而規畫適當的服務行動。 二、活動進行 (一)教師引言：「在翰寶的服務學習歷程中，如果我們以『同理心地圖』來進行分		
--	--	--	--	--	--	--

				析，服務對象會是誰？根據服務對象的特性，需求是什麼？在進行服務學習時，有什麼需要注意的倫理規範嗎？」 (二)服務對象：人行道。 (三)同理心地圖：正中央填上「人行道」 1. 聽到：路過的人都說人行道很髒。 2. 看到：看到人行道有垃圾、狗大便。 3. 說或做：人行道無法為自己發聲。 4. 想：行人不亂丟垃圾、溜狗不留下排泄物。 5. 有什麼痛苦：默默承受。 6. 想獲得什麼：變乾淨。 (四)服務需求：人行道變乾淨。 (五)服務學習時的倫理規範 三、想一想 (一)教師提問：「除了課本中提示的相關資訊之外，還有什麼和『關注被服務者需求』及『服務倫理』相關的內容呢？」 (二)邀請學生分享。 四、教師歸納統整及		
--	--	--	--	--	--	--

					回饋 第二節結束 (承上節課) 活動二 從心出發 一、活動說明 教師引言：看了翰寶的例子之後，現在讓我們從「心」出發，開始腦力激盪，生活中最困擾的問題是什麼？這個問題帶給我們的感受是什麼？如果使用同理心地圖的話，這個問題的樣貌是什麼？如果想要解決這個問題，可以怎麼做？可以用什麼方法獲得相關資訊呢？ 二、活動進行：服務行動挑戰 (一)內容說明： 1. 問題與感受：困擾自己及身邊的人的問題；自己的專長或興趣，可以做為協助他人的方法。以安全且有正面意義為原則發想，不一定要做很大的事情。 2. 想像與解決：思考可以執行且看得到成果的解決方法，或可以依照自己的專長或興趣進行服務的計畫，解決方法或計畫須有建設性和創意。	
--	--	--	--	--	--	--

				3. 提問和建議：訪問或請教和這個解決方法、計畫有關的人員；尋找與這個問題或計畫相關的資源，讓計畫更完整。 4. 嘗試與演練：根據所擬定的計畫進行練習，並與小隊伙伴討論如何修改計畫，讓計畫更具可行性。 (二)各隊分享。 (三)其他小隊提問。 三、活動提問 (一)在思考服務學習場域時，除了從問題出發之外，還可以從哪些角度去思考呢？ (二)有什麼機構可以提供服務學習機會？ 四、教師歸納統整及回饋 五、愛的叮嚀 請利用課餘時間，了解並蒐集與「問題」相關的資訊。提醒學生攜帶下次活動相關資料（小隊想要服務之機構資料）。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 人權教育： 1. 服務學習不僅是幫助他人，更是從行動中學習如何發現問		
--	--	--	--	---	--	--

					題、設計方案，並尊重不同的文化與需求。 2. 透過觀察與分析，學習以尊重、包容的態度服務不同需求的對象。 3. 理解不同群體的文化與需求，學習尊重與欣賞多元。 品德教育： 1. 討論如何有效幫助其他團體，並反思自己所能付出的努力。 2. 尊重生命、支持服務行動的價值。 3. 探討關心的實踐策略與反思。 生命教育： 1. 在服務中平衡理性與感性，學習如何以知、情、意、行的統合方式行動。 2. 平衡感性與理性，尋找服務行動與價值實現的平衡點。 3. 統整知性與感性，建立平衡的服務行動思維。 法治教育： 1. 探討平等的理念，理解服務對象的權利與需求。 2. 學習避免限制，設計公平的服務行動方案。		
--	--	--	--	--	---	--	--

第二週	主題一：LOVE 服務 單元二：有愛世界	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 能知道服務學習的意義，並了解服務學習的價值。 2. 能認識社會上不同的服務團體，及其團體宗旨與服務對象。 3. 能根據不同的服務對象，擬定服務學習活動計畫。 4. 能檢視各組的服務學習活動計畫，並給予相對應的建議或回饋。 5. 能實踐服務學習活動計畫，整理自身經驗，並將經驗轉化至生活中。	活動一 服務我最行 一、活動說明 1. 事前準備：檢視學生是否有帶服務機構之資料 2. 教師引言：「服務學習即是藉由『服務』的過程中，『學習』到幫助他人、社會和環境的意義，從中肯定自我的能力與價值。經過資料的蒐集，我們從生活中的困擾、小隊成員專長等方面出發，找出了適合小隊成員服務的場域，透過同理心地圖思考被服務者的需求，思考解決的方法。相信你對『服務學習』更有想法與心得，現在就讓我們一起來規畫吧！」 二、活動進行 服務學習第一步：準備 (Preparation) 準備是在服務前，先針對被服務者的背景及需求，所做的一連串計畫，需注意是否能確實符合被服務對象的需求。 (一) 引導學生依照「服務學習的概念」中四個關鍵的步驟，設計「小隊服務學習	活動一 學生互評 教師評量 活動二 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。
-----	------------------------------------	------------------------------	--	--	--	--	---

				活動計畫」。教師提醒學生參考所蒐集之資料，依照每人的能力、專長、時間分配，並決定服務之項目內容及其活動形式。 (二)各小隊輪流上臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋意見記錄在課本第54頁中。 提醒學生留意： 1. 你認為這樣的事前準備工作完整嗎？為什麼？ 2. 你們是如何決定這樣的服務工作？又是如何決定小隊員的工作分配？ 3. 你們的服務學習活動計畫最大的特色是什麼？ 三、教師統整與小結。 第一節結束 活動一 服務我最行 (承上節課) 一、活動說明 服務學習第二步：服務活動 (Service activities) 教師引言：服務活動包含間接或直接的親身服務過程。在服務過程中的所見所聞皆是能誘發服務者學習的素材。		
--	--	--	--	--	--	--

				二、活動進行 (一)各小隊輪流上臺報告「小隊服務學習活動計畫」，並將回饋意見記錄在課本第54頁中。 1. 建議： (1)提出來的服務學習方案是否能與觀察到的被服務對象連結？ (2)是否真的能夠了解被服務對象的需求呢？ (3)是否聯想到適切的方法來進行服務學習？ (4)還有什麼其他沒有注意到的地方呢？ 2. 優點：有什麼值得學習的地方嗎？ 提醒學生留意： (1)你認為這樣的事情準備工作完整嗎？為什麼？ (2)你們是如何決定這樣的服務工作？又是如何決定小隊員的工作分配？ (3)你們的服務學習活動計畫最大的特色是什麼？ (二)各隊互相給予回饋意見。 (三)各隊修正「小隊服務學習活動計畫」。	
--	--	--	--	--	--

				(四)教師檢核學生的修正討論結果，提醒其注意行動時的安全及其他須配合的注意事項，並留下活動紀錄。可用拍照或訪問等各種方式（須先徵求當事人同意），作為活動的見證。 三、教師統整與小結提醒學生： 1. 請在服務學習活動執行前，根據小隊的自我評估與大家的回饋意見，修正「小隊服務活動計畫」。 2. 服務學習計畫執行前應先聯繫相關機構或管理單位，了解其需求與自己能提供的幫助。 3. 服務學習活動結束後，立即召開小隊檢討會。 <u>第二節結束</u> 活動一 服務我最行 （承上節課） 一、活動說明 （事前準備：檢視學生的小隊服務學習活動記錄。） <u>服務學習第三步：反思 (Reflection)</u> 反思是服務與學習之間的連結，讓個人以現在所遇到的問題，		
--	--	--	--	---	--	--

					來回想過去的經驗，檢討自己的行為，並將相關概念應用到新環境中。 (一)邀請各隊學生簡要說明服務學習進行狀況。 (二)教師引言：反省是進步的原動力，讓我們藉由3W的問題，檢視個人的服務行動。完成後請與小隊伙伴分享你的收穫。 二、活動進行 (一)請學生完成課本第16頁問題。 1. What：我做了哪些服務？ 2. So What：這些服務帶給我什麼意義與學習？ 3. Now What：未來我將如何運用這次的服務經驗？ (二)在小隊內分享自己的收穫與心得。 (三)依序分享完後，小隊推選代表向全班介紹。 三、活動小省思 如果有一天你也成為需要他人服務的對象時，你希望別人怎麼跟你相處？ 第三節結束 【議題融入與延伸學	
--	--	--	--	--	---	--

					習】 人權教育： 1. 理解不同群體的文化與需求，學習尊重與欣賞多元。 2. 關注社會受歧視議題，以行動支持群體。 3. 根據小隊自我評估與同儕回饋，進一步修改服務計畫。 品德教育： 1. 探討關心的實踐策略與反思。 2. 結合知行合一與自我反思，提升服務品質。 生命教育： 1. 統整知性與感性，建立平衡的服務行動思維。 法治教育：學習避免限制，設計公平的服務行動方案。		
第三週	主題一：LOVE 服務 單元二：有愛世界	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規畫與執行。	1. 能知道服務學習的意義，並了解服務學習的價值。 2. 能認識社會上不同的服務團體，及其團體宗旨與服務對象。 3. 能根據不同的服務對象，擬定服務	活動一 服務我最行 (承上節課) 一、活動說明 (一)各隊參考課本第54頁，討論心得與收穫。並決定上臺分享的同學。 服務學習第四步：慶賀 (celebration) 慶賀是在服務結束後，由被服務者及服務者共同分享自己的成長與改變，藉由肯	活動一 學生互評 教師評量 活動二 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 EJU7 關懷行

			童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	學習活動計畫。 4. 能檢視各組的服務學習活動計畫，並給予相對應的建議或回饋。 5. 能實踐服務學習活動計畫，整理自身經驗，並將經驗轉化至生活中。	定自己的貢獻，進而激發下一次的服務動機。 (二)教師引言：「凡走過必留下痕跡，處處留心皆學問，現在讓我們一起來聽聽各小隊的服務心得與成果吧！」 二、活動進行 (一)各隊分享服務歷程與收穫（參考課本第17頁）。 (二)其他小隊分享時，每位同學需將自己的想法及回饋記錄下來。 (三)各隊統整回饋，並將之分享給該組。 (四)教師說明：聽完各小隊的心得分享，你知道被服務對象的感受嗎？不論被服務對象是否為生命體、是否會說話，請設想如果他們有感受，會說些什麼呢？請完成課本第17頁下方表格。 ※若服務機構或對象有給予小卡、回饋，也可在此階段分享給各隊學生。 第一節結束 活動一 服務我最行 (承上節課)	善。 品 EJU8 公平正義。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。
--	--	--	-----------------------------------	--	---	--

				三、活動小省思 (一)經過這次的服務活動，發現自己具備什麼能力與特質？為了完成這些服務活動，你認為自己應該充實或增加哪些能力？為什麼？ 答：學生依實際情況回答。 (二)在接下的國中生涯中，你還想嘗試哪些服務活動？要如何規畫時間進行自己想從事的服務活動？為了完成這些服務活動，你認為自己應該充實或增加哪些能力？為什麼？ 答：學生依實際情況回答。 (三)我們還可以將服務學習的經驗分享，透過什麼樣的方式給什麼人知道？分享的對象有什麼回饋和建議嗎？ 答：學生依實際情況回答。 第二節結束 活動二 樂服我。樂服你 一、活動說明 教師引言： 透過服務學習經驗的分享，我們可以讓更		
--	--	--	--	--	--	--

				多人一起投入並參與我們的服務行動，而不是讓服務學習停留在「一次性」的服務，對於被服務者來說，如果只是一次性的服務，是否真的能協助到被服務者呢？ 二、活動進行 (一)只憑一己之力的努力或影響是有限的，也會讓服務者感到身心俱疲，除了經驗分享之外，我們還能怎麼做將自己的服務學習活動計畫推廣、擴大，讓別人也願意參與，使我們的服務學習行動得以延續呢？ (二)公民倡議 1. 說明社會力量與政府政策的關係。 2. 介紹相關網站：公民政策網路參與平臺。 (三)各隊進行腦力激盪，想出各種可行方法能達到原先預設目標。 (四)由小隊選出一最可行之方法，將步驟具體呈現。 (五)各隊分享。 (六)教師小結。 力行服務		
--	--	--	--	---	--	--

					(一)在別人的需要裡,看見自己的責任」是服務學習的精神之一,歐美國家的青年習慣利用寒暑假時間,至不同的國家結合服務學習,進行自我探索與體驗另一個世界的生活,臺灣也有許多海外志工前來服務學習的足跡,在臺灣有許多機構的創立,其源頭是來自於其外國創始人至臺灣進行志工服務的關係,如臺灣兒童暨家庭扶助基金會、馬偕紀念醫院、臺東縣東工高工等。除了外國人到臺灣服務之外,根據教育部青年發展署的資料顯示,臺灣的青年海外志工參與人數可望在未來達到2500人次,想一想這些人願意進行海外志工服務學習的原因是什麼?到海外進行服務學習時,可能會有什麼的考量、限制與其他收穫會是什麼? (二)除了親自到國外服務之外,臺灣也有許多機構以其他方式,如金錢募集、物資勸募等,提供對	
--	--	--	--	--	---	--

					他國家的援助，如世界展望會、財團法人舊鞋救命國際基督關懷協會等。 三、活動小省思 (一)我們的生活周遭，有哪些擴大參與或力行服務的例子？ 答：學生依實際情況回答。 (二)服務學習對我們還可能產生哪些影響？ 答：發揮個人專長、探尋未來職涯規畫、認識不同類型的人、拓展視野等。 四、教師統整與小結。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 人權教育：根據小隊自我評估與同儕回饋，進一步修改服務計畫。 生命教育：統整知性與感性，建立平衡的服務行動思維。 法治教育：學習避免限制，設計公平的服務行動方案。		
第四週	主題二：結「火」 「童」行 單元一：結繩達人	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。	童Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 分享個人或家庭生活中所運用繩結的經驗，並覺察繩結運	活動一 繩索知多少 一、活動說明 教師引言：「從人類懂得使用工具以來，就有使用繩子的紀	活動參與 實作評量 口語評量	【家庭教育】 家J4 對家人愛與關懷的表達。 【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇

			家Cc-IV-2 生活用品的 創意設計與 製作，以及個 人興趣與能 力的覺察。	用與生活的 關係。 2. 認識繩索 的基本構 造、繩頭處理 及繩結的打 法。 3. 蒐集有關 繩結與生活 結合的相關 資訊，並探究 該用品的製 作方式。 4. 設計並利 用繩結製作 出能美化或 實用的生活 用品。	錄，古人用繩子捆綁 物品甚至製作衣物。 在你的生活中使用過 繩子的經驗是什麼？ 而這條繩子的觸感如 何？」 (一)請學生分享生活 經驗中可能使用到繩 索的經驗及繩子的觸 感。 (二)教師可以預先準 備不同材質的繩索供 學生觀察，引起其探 究的動力。 教師提問：「與同學 們分享完後，有哪一 位同學所分享的經驗 讓你覺得印象深刻 呢？」或是「你們有 哪些對於繩索的共同 經驗呢？這些繩子的 觸感與材質都一樣 嗎？」 二、活動進行 (一)繩子的正確使用 (二)介紹繩子儲存與 保養的注意事項 (三)繩頭處理 (四)繩子的部位 (五)收繩步驟 (六)細線或臨時收繩 的整理方式 (七)討論繩子與環境 三、小結 即使在現代，繩子的 運用仍然是非常的廣	到問題時，願意尋 找課外資料，解決 困難。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與 感性的衝突，尋求 知、情、意、行統 整之途徑。
--	--	--	--	---	--	---

				泛，人類的雙手可以製作出許多不同的物品，下次上課我們將進行繩索的運用，請各位同學回去再次觀察生活當中，有哪些東西是用繩子創造出不同的形狀喔！ <u>第一節結束</u> 活動二 繩結二三事 一、活動說明 不論在生活中或是戶外活動都很容易運用到繩結。例如：綁鞋帶或是用緞帶包裝禮物，會使用到蝴蝶結。除了美觀以外，也有固定、易拆的功能。古代人會利用繩結來記事，大事打大結、小事打小結，當事情結束後，就把結解開來。(一)繩結接龍 1. 小隊進行討論，日常生活中有運用哪些繩結。 2. 進行繩結接龍，每隊提出一個利用方法，直到有小隊無法提出為止。 (二)繩子安全使用：教師可以再加強說明上課時使用繩子的注意事項。 例如：使用繩子三不		
--	--	--	--	--	--	--

				一要 1. 要注意安全：課程進行當中以安全為第一，隨時注意周遭狀況。 2. 不天上飛：甩動或是丟繩子，繩頭可能在過程中甩到同學的眼睛或身體造成受傷。 3. 不地上爬：可能會讓同學不小心踩到或絆倒，造成自己或是同學受傷。 4. 不身上繞：除了救援用的繩索可以拿來綁身體，其餘的繩索都有可能因為摩擦力造成身體受傷，或在過程中繩子卡住或解不開來，造成傷害。 二、活動進行 (一)教師引言： 以下我們要來介紹一些基礎繩結，因為未來會學到的許多繩結都是從基礎繩結衍生出來的喔！」 (二)補充 1. 繩結的特性 (1)易打易解：繩結的主要功能，一開始是希望能重複使用，因此要容易打且可以解開，以達到其目的。 (2)結型正確：有些繩		
--	--	--	--	--	--	--

				結會有承載重量的功能，因此結型正確才能發揮它的功能。 (3)理繩清楚：一個正確的繩結，可以看出它的脈絡，不然會造成編織結構的不緊密，容易散開，若在極限運動會發生危險。 2. 學生根據課本上的繩結步驟圖，進行繩結的打法練習。 3. 學習的順序可以依照結型，或是功能：單結→雙八字結→活結→雙半結→雀頭結 漁人結→平結→接繩結 手上雙套→棍上雙套 4. 繩結的五大基本功 (1) 連結繩子和東西：可以將繩子的一端綁在木頭上面、晾衣服、連結水桶取水等。例如：雙半結、雙套結。 (2) 網綁、固定東西：可用來網綁木材或舊報紙、繫綁鞋帶等。例如：平結、活結。 (3) 製作繩瘤：可用在扣環的止滑、救生索的握把等。例如：單結、雙八字結。 (4) 製作繩圈：可以掛		
--	--	--	--	--	--	--

				在支柱上，或者固定圓形物品（如西瓜）等。例如：雙八字結。 (5)繩子互相連接：多用在強化或延長繩索，連接釣魚線等。例如：接繩結。 第二節結束 活動二 繩結二三事 (承上節課) 一、活動進行 (一)小隊驗收活動 1. 教師可採用「支援前線」的遊戲方式進行活動。 2. 請教師依據班上的學習情況自行出題，參考題型如下： (1)翰翰一行人登山時，遇到陡峭山坡，必須利用何種繩結以增加攀爬時的摩擦力呢？（請打三條） (2)同行伙伴的登山背包斷裂，需要以哪種繩結來補救呢？（請打兩個） 二、活動小省思與小結 (一)活動小省思 知道關於繩子的相關知識後，可以應用在生活中的哪些地方，讓生活更便利呢？ (二)小結 經過這堂課後大家都		
--	--	--	--	--	--	--

					熟練繩結的打法及用途了嗎？下次上課我們將要運用繩結來製作美化生活或讓生活便利的物品，請各位利用時間，先搜尋自己想要製作的物品，我們下次上課來進行討論。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：共同完成繩結活動，增進對家人愛與關心的表達。 閱讀素養教育：學習主動尋找資源，解決與繩結相關的問題。 生命教育：從繩結的多元應用中反思，探索如何平衡功能性與環境友善的需求。		
第五週	主題二：結「火」 「童」行 單元一：結繩達人	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。	童Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	1. 分享個人或家庭生活中所運用繩結的經驗，並覺察繩結運用與生活的關係。 2. 認識繩索的基本構造、繩頭處理及繩結的打法。 3. 蒐集有關繩結與生活	活動三 創意結繩 一、活動說明 教師引言：繩結的產生源自於人類想要解決問題，讓生活更加便利，因此繩索的使用無所不在，而透過繩結的特性，除了解決生活問題，也可以讓生活更有美感，讓我們一起來發揮觀察力與創意，用繩結來製作生活用品吧！ 1. 請分小隊或是兩兩	活動參與 實作評量 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家J4 對家人愛與關懷的表達。 【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

				結合的相關資訊，並探究該用品的製作方式。 4. 設計並利用繩結製作出能美化或實用的生活用品。	一組，互相分享自己想要設計的物品。 2. 小隊內或兩兩一組，討論設計物品可能需要運用到的繩結。 3. 將討論結果記錄在便利貼上，以利資料的查詢與準備。 4. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，完成課本中第33頁。 5. 利用教師預先準備好的繩子製作作品。 二、活動進行 我的繩結創藝品 1. 利用平板或繩結工藝相關書籍，讓學生查詢作品做法，並完成課本第34頁。 2. 利用教師預先準備好的繩子，進行作品的製作。 三、活動小省思 編織的過程中，你發現哪些比較便捷的方式嗎？ 擬答： (一)可以利用桌椅的距離與雙套結固定第一邊。 (二)繩子一定要整理好，成品才會漂亮。 <u>第一節結束</u> 活動三 創意結繩		
--	--	--	--	--	--	--	--

				繩結創意分享會 一、活動說明 學生完成創意作品後，建議可以讓學生去觀摩其他人的作品、分享、發表或是評鑑的方式，讓學生透過評估與改良，美化生活。 二、活動進行 (一)教師引言：自己設計且實作出來的成品，這個過程是不是有很多有趣的經驗呢？一起來與伙伴們分享吧！ 例：作品的製作人、我想解決的問題、製作過程的心得、運用的繩結、繩子互相連接。 建議：學生自由觀看或是小組發表，建議可以先建立一套發表流程，對於課程的進行會較為順利。 例如：兩兩一組，每人分享五分鐘，再換不同的人分享。 <u>第二節結束</u> 活動三 創意結繩 繩結創意分享會 (承上節課) (二)教師引言：與別人分享完後，我有哪些想法呢？重新回頭		
--	--	--	--	---	--	--

				看自己的作品，又有 哪些他人的經驗可以 讓我的作品更好呢？ 讓我們把想法記錄下 來吧！ 三、活動小省思與小 結 (一)活動小省思 完成本單元的學習 後，有哪些經驗是你 覺得有趣的？又有哪 些事情是你下次再遇 到時，會採取不同的 面對方式呢？ (二)小結 從生活中的觀察，學 習繩結的基本知識， 到製作出一個屬於自 己的繩結創意，透過 這些歷程，不知道你 們有沒有發現，原來 人的雙手是很靈巧 的。而透過創意與手 作，我們也能解決問 題，一條繩子富有多 種變化，老師期待各 位可以將繩結運用在 生活當中，或運用繩 結取代部分塑膠袋的 功能，一起來減塑 喔！ 第三節結束 【議題融入與延伸學 習】 家庭教育：共同完成 繩結活動，增進對家		
--	--	--	--	---	--	--

					人愛與關心的表達。 閱讀素養教育：學習主動尋找資源，解決與繩結相關的問題。 生命教育：從繩結的多元應用中反思，探索如何平衡功能性與環境友善的需求。		
第六週	主題二：結「火」 「童」行 單元二：火焰力士	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。 童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	1. 從生活中討論出曾經用火的經驗，並提出想法。 2. 了解生火的三元素並能形成學習概念。 3. 能了解各種不同的生火方式。 4. 能學會木炭生火滅跡的步驟並接續環保的概念在生活中實踐。	活動一 火神降臨 可以提問學生為什麼會使用到火。 補充：可以提示用馬斯洛的需求理論來思考。 學生常舉的例子：保暖、驅逐野獸、烹煮食物、照明。 教師可以提供的例子： 1. 消毒：透過高溫殺菌、烹煮食物及水也是一種殺菌的方式。 2. 提供動能：火力發電、燃煤，帶動工業科技發展，此部分與生活科技有關。 3. 鍊金術的產生帶動科學：熱能產生的物理及化學變化。 一、活動說明 上一個單元提到，繩結出現在文字發明之前，其運用解決了人類生活的問題，而火更是人類文明推展的動力。在國家地理雜	活動一 口語評量 活動參與 活動二 口語評量 實作評量	【戶外教育】 戶J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【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。

				誌出版的特刊《100件改變世界的歷史大事》中，第一件事情就是人類發現火。現在讓我們來想想，在你的生活經驗中，曾經有使用火的經驗嗎？是在怎樣的情況下呢？請你與同學們分享一下，找找有哪些共同點吧！ (一)請學生回憶使用火的經驗，完成課本頁面第 35 頁。 (二)請學生小隊內分享自己的用火經驗。 二、活動進行 (一)教師引導學生透過剛剛的分享，歸納生火要素。 1. 燃點：在這裡是指可以讓火點燃的方式，例如：打火機、火柴等，與自然領域的燃點有所不同。自然領域的燃點係指物質要達到一定的溫度才能燃燒，這個溫度稱為燃點。 2. 可燃物：維持火持續燃燒的物品。 3. 助燃物：火種，一開始火點燃的物品及氧氣。 (二)教師引導歸納用火的注意事項。		
--	--	--	--	---	--	--

					教師引言：依據使用火的經驗及旁人的提醒，我們可以歸納出哪些用火需要注意的事項呢？ 1. 場地：空氣要流通、是否是可以使用的地方，例如：很多公園都有明文規定不能使用。 2. 保持乾淨：生火時要注意周遭沒有其他易燃物，結束後要注意使用場地的復原。 3. 安全準備：滅火器材要事先準備好，附近要有水源或知道處理方式。例如：油鍋起火應該如何處理。 4. 風向：風不能太大，以免釀成火災。 5. 避免高溫：避免在溫度過高的情況下，使用生火器材。例如：太陽直射下使用卡式瓦斯爐。 6. 生火器材的準備：要準備合宜的工具。例如：鍋具過大；用火時，爐具不宜並列使用且鍋具不宜大過爐面以防傾倒。木炭、木柴生火應該要有火盆，且做好與地面的隔離。 教師可以先蒐集相關	
--	--	--	--	--	---	--

				資訊，帶領學生了解用火安全。 ※建議： 1 內政部消防署全球資訊網「火災預防」 https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=lust&ids=300 2. 山林悠遊網七大準則與行動概念 https://recreation.forest.gov.tw/Topic/LNT (三)教師引導學生討論，不同場合的注意事項。 教師提問：「不同的用火場所可能會有不同的注意事項呢？」 1. 使用卡式爐的情境： (1)器材本身是否有損壞，使用前要檢查。 (2)使用燃料的保存。 (3)取火的方式。 2. 使用火盆烤肉的情境： (1)器材的準備：需要準備火盆，否則可能會對土地或是地面產生影響。 (2)火盆的功用是要架高炭火，讓熱能不		
--	--	--	--	---	--	--

				會直接破壞地表。 (3)了解燃燒後廢棄物的處理，或是一開始直接從源頭減量，如果學會正確搭建木炭的方式，就可以燃燒完全，燃燒產物只剩灰燼，減少餘炭。 3. 可以切入的點： 火的功能對環境產生的影響。 (1)火燃燒時產生高溫，若直接在地面生火，會將土壤中的微生物殺死，造成土壤質量降低，短時間內無法長出新植物，破壞生態。 (2)在不對的地方生火，可能產生森林大火，燃燒的濃霧會危害人體。 三、小提問與小結 (一)小提問 在學習完用火的知識後，搜尋一篇戶外用火事故，分析看看發生的原因為何？如何避免或是降低傷害呢？ (二)小結 童軍的銘言中，「準備」是童軍精神中最重要的一件事，對於任何事情都應該要事先預想過。「火」具有		
--	--	--	--	--	--	--

				很大的能量，而其造成的傷害也往往不可逆，因此事前的準備與預防相當的重要。不論在家中、室內場所甚至戶外，用火安全是每個人都應該要注意的，並遵守法律上的規定，選擇對的使用方式。 第一節結束 活動二 爐火純青 一、活動說明 (一)建議教師可以連上兩堂。 (二)建議可以搭配卡式瓦斯爐實務，若有機會也可以準備不同型號的卡式爐，甚或是同隔宿露營的爐子，更能加強學生未來使用的印象。 二、活動進行 教師引言：我們知道用火的安全及意外發生時的不可逆性，在戶外生活及學校的露營活動中目前最常見的生火方式為卡式爐和木炭生火，讓我們一起來認識這些生火方式吧！ (一)卡式瓦斯爐使用 教師拿出卡式爐，詢問學生是否看過或使用過，並請學生分享		
--	--	--	--	--	--	--

				使用的情境。 學生擬答：吃火鍋、露營、餐廳內。 教師介紹卡式瓦斯爐構造 1. 卡式瓦斯爐構造 (1) 爐架：放置鍋具的地方，鍋子的直徑必須小於爐架，但大於爐架中間的火焰噴嘴出口。 (2) 火焰噴嘴：瓦斯的出口，旁邊有點火器。 (3) 點火器：當使用瓦斯調結閥點火時，會產生火星的地方，容易受潮。 (4) 瓦斯罐放置槽：放置瓦斯罐的地方，隨著瓦斯爐的類型不同而有不同的造型，多數是掀蓋式的，但也有非掀蓋式的。 (5) 瓦斯放置槽卡榫：配合卡式瓦斯罐設計，需對準瓦斯罐的缺口。 (6) 瓦斯安全閥：當瓦斯罐放置於放置槽且瓦斯罐缺口對準卡榫後，需向下壓，讓瓦斯罐與火焰噴嘴的線路結合，瓦斯方得排出。 (7) 卡式瓦斯爐也是有使用期限的，要注		
--	--	--	--	--	--	--

				意並檢查本體，如果生鏽也建議最好不要再使用。 2. 卡式瓦斯罐介紹 (1)卡式瓦斯罐是藉由擠壓的方式將氣體排出，因此瓦斯罐的蓋子要保留好，不使用時需重新蓋上。 (2)卡式瓦斯罐的缺口是對準卡榫使用。 (3)當卡式瓦斯罐被使用時，因為是能量消耗的狀態，所以溫度會降低，但其瓶身多數為鐵製，使用完之後，建議要移除放置槽，放置陰涼處，不可被太陽直射或是接近高溫。 (4)卡式瓦斯罐也是有使用時間的，如果生鏽就不要使用了。 (5)卡式瓦斯罐使用完畢，要確認是否真的氣體全無。建議可以在通風處且無火源的地方，先壓瓦斯罐的噴嘴，直到沒有氣體噴出的聲音或是味道，再拿營釘在底部打一個小洞。 3. 卡式瓦斯爐使用步驟說明 建議：教師先閱讀使用說明書，每個品牌		
--	--	--	--	--	--	--

				有些微差異。 (1)確認放置卡式瓦斯爐周遭沒有紙類及塑膠製品。 (2)放置地點需水平，通風。 (3)從收納盒拿出卡式瓦斯爐並將爐架翻正。依照不同的型號，有些不需要翻正爐架。 (4)檢查安全閥是否可以下壓。 (5)使用瓦斯調節器點火，確認點火器是否有火星。 提醒：雖然沒有安裝瓦斯罐，但有時可能殘留瓦斯氣體在管線內，點火還是要注意。 (6)打開放置槽，放入卡式瓦斯罐。 (7)壓下瓦斯安全閥，靠近聽是否有瓦斯漏氣聲、聞聞看是否有瓦斯漏氣的臭味。 (8)確認完畢，關上放置槽蓋子。 (9)點火。 4. 卡式瓦斯爐使用完畢收拾步驟 (1)使用完後，將瓦斯調節器轉至關。 (2)鬆開瓦斯安全閥，將瓦斯罐拿出，		
--	--	--	--	--	--	--

					蓋上蓋子，放置陰涼處。 (3)等待瓦斯爐冷卻。 (4)清理爐臺及爐架。 (5)待乾燥後，收回收納盒。 5. 學生操作 6. 教師引言：「使用卡式瓦斯爐若遇到以下狀況，你認為可能是因為什麼？請和同學討論並將答案填進空格中。」 (1)安全開關無法下壓 參考答案：鍋架沒有翻過來、瓦斯調節閥沒有關閉。 (2)安全開關下壓時有漏氣聲 參考答案：瓦斯罐沒有裝好、卡式爐瓦斯管破裂、瓦斯調節閥沒關好，而且安全開關閥壞了。 (3)點火時，火點不著 參考答案：瓦斯罐沒有瓦斯、點火器潮溼。 補充：火力變小 參考答案：瓦斯罐快用完了、風太大，沒有使用擋風板、瓦斯噴嘴有問題。 7. 小提問與小結 (1)小提問 A. 卡式瓦斯爐是常見		
--	--	--	--	--	--	--	--

				且容易購買到的爐具，但在生活中卻常見相關意外事件，為什麼？ B. 使用卡式瓦斯爐時，還有什麼其他注意事項嗎？ (2) 小結 使用卡式瓦斯爐前需先了解卡式瓦斯爐的構造，並詳閱相關說明書，雖然市面上卡式瓦斯爐具款式大同小異，但在火力、使用及安全性上皆有不同的特點。此外卡式瓦斯爐雖取得容易，但少有「檢修」的流程，因而在瓦斯軟管破損、瓦斯爐頭堵塞等狀況發生時，常會讓人慌了手腳，而造成危害！另也常有將瓦斯爐具並列共用或，使用大過爐面的鍋具等狀況造成瓦斯氣爆的可怕意外，卡式瓦斯爐雖便利，但相關安全事項，仍需大家小心再小心！ 第二節結束 (二) 木炭生火 木炭生火可以不需要鍋具，直接烤熟食，因此也是戶外時常使用的生火方式。		
--	--	--	--	--	--	--

				木炭燃燒後產生高溫，若直接在草地上生火，高溫會殺死土壤內的生物，所以在戶外使用時，宜架高離地使用火盆，或是在限制的區域內使用喔！ 木炭的製作方式：木炭是透過乾餾的方式製成，目前市面上有許多不同的材質，例如：椰子炭、相思木等，依據材質會有不同的生火方式。 乾餾：意思是隔絕空氣加熱。在空氣中加熱叫做燃燒。 補充：木炭的種類有很多種，若時間允許，教師可以介紹木炭的種類及製成方式。 1. 木炭生火步驟 建議： 要與學生清楚說明操作性動作，例如： 「蓋」，是周圍有支撐，蓋上後留有火焰燃燒的空間。 (1)建議可以配合課本的圖，可以的話讓學生畫一次，會比較有概念。或是有時間可以讓學生先練習一次，若無木炭也可以		
--	--	--	--	--	--	--

				使用筆來練習堆疊。 (2)小提問 A. 排炭的目的是什麼？ 參考答案：炭間保留空隙，又能讓火種的火可以跟木炭接觸。 B. 怎麼知道木炭生火成功呢？何時是加炭時機？ 參考答案：當木炭不需依賴火種即可持續燃燒至木炭燒紅，即是生火成功；多數木炭整支燒成白色的時候即可加炭，新加木炭可以放在炭火中間，因為中間受熱最均勻，溫度最高。 C. 老師說排炭的秘訣就是「火要虛，人要實」這是什麼意思？ 參考答案：排炭時炭間要保持空隙，以利空氣流通；做人則要腳踏實地。 D. 很多人都用噴槍升火，為什麼要學習排炭？ 參考答案：如果不懂得生火的原理，用噴槍協助生火，其實反而浪費更多瓦斯！ 2. 木炭生火減跡步驟。 (1) 建議：灑水，意		
--	--	--	--	--	--	--

				思是手捧水輕甩，建議教師示範給學生看。 (2) 小提問 A. 為什麼不能直接拿水倒上去呢？（跳過測量風向後，再以手掬水澆熄木炭的步驟，會產生什麼狀況？） B. 除了將木炭殘渣當成垃圾丟棄之外，這些餘燼還可以有哪些功用？ C. 木炭生火活動結束後，尚未使用的木炭，還能怎麼處理？ 3. 生火與環境 認識完生火的方式後，我們知道火的能量很強大，如果有不當用火的行為可能對環境產生哪些影響呢？而我們可以如何降低用火對環境產生的衝擊呢？ 火對於人類是一種溫暖及希望的象徵，在戶外寒冷的天氣裡，如果可以升起火來，將會帶給人們無比的幸福感。 火在我們的生活中帶給我們許多的幫助，同樣的，用火不慎可能引發什麼後果呢？		
--	--	--	--	--	--	--

				倘若是在戶外，可能產生的影響會是什麼？為了降低這些用火對環境產生的衝擊，在生火前、生火過程中及滅跡時，有哪些具體可行的策略，可以幫助我們安全且友善環境的用火呢？ Why－用火對環境可能產生的影響是？ How－如何降低對環境的危害？找出可以安全且友善環境的用火策略。 When－生火前、過程中、滅跡時。 Who－在人員部分，可以注意或做到的是什麼？取得許可？人員應遵守的規範？ What－相關的物品、設備。 Where－使用的場地，有什麼特殊之處？ 4. 不當用火可能對環境造成的影響 (1)沒有使用火盆，直接生火會造成地表傷害。 答：儘量使用火盆，若沒有就選擇已經有人生過火的場地。 (2)木炭使用一堆，沒		
--	--	--	--	--	--	--

				有燒完。 答：對環境好的概念應該是源頭減量，所以一開始在堆疊的時候要確實，儘量依照需要使用的時間長短，放入合適的量。也可以先在購買時閱讀包裝或是詢問店員。 (3)如果迫不得已要生火。 答：能撿拾到足夠枯枝敗葉的前提下，儘量生小火，不要砍樹，盡可能使用已經乾枯的木柴生火；事先做好地表保護，事後清理地面，填補有機土質，儘量恢復原貌等必要的工作。 (4)何以從事戶外活動的人有句名言是「凡走過必不留下痕跡，只帶走回憶」？ 答：為了減輕人為對環境的負擔。 第三節結束 給教師的話： 本活動為前幾堂課的驗收活動，能讓教師更了解學生的學習狀況，也可讓學生藉由實際操作的過程學習，並應用生火的相		
--	--	--	--	--	--	--

				關知識。教師須注意實作的安全問題及風險管理。建議可以與上一堂課節合，或是兩節課連排。 一、活動說明 學習不同的生火方式之後，我們可以嘗試動手實際操作一次，來檢驗自己的學習成果吧。 生火小行動 請依據小隊討論規畫出降低對環境干擾的生火策略。 (一) 想要體驗原始生火 1. 選擇生火地點的注意事項：通風、被允許的場地 2. 用火安全注意事項 (1) 不要在炭火旁邊嘻笑，依環境選擇合宜的互動方式。 (2) 用鐵夾撿木炭，因為木炭經過火可能還沒變白，也可能溫度很高，或是滅跡時，因為倒水變黑，但溫度仍尚未降低。 (3) 為避免火過大，燃燒時超過火盆，要記得事先準備好水桶。 (4) 滅火時會產生高溫水氣，所以要注意風向，滅火時宜站在		
--	--	--	--	--	--	--

				上風處。 3. 降低對環境影響的策略 在戶外生火，要注意不能將殘渣丟棄於地上，以免破壞原本的生態環境。 (二) 想要體驗現代爐具 通風、被允許的場地 (1) 用火安全注意事項 • 不要在爐火旁邊嬉笑，依環境選擇合宜的互動方式。 • 卡式瓦斯爐底下最好不要有塑膠製品，以免融化。 • 卡式爐使用時，通常有鍋具，要注意是否符合大小。 (2) 如何降低對環境的影響 要注意不能將殘渣丟棄於地上，以免破壞原本的生態環境或是不利於場地復原。 (3) 小隊生火器材清單 依據上方選擇生火方式，討論器材分工。 (4) 生火器材準備及教師提醒 教師提醒： 確實分工，每人各司其職、互助合作、注		
--	--	--	--	---	--	--

					意用火安全。) 二、活動進行 (一)教師器材檢查。 (二)各小隊開始進行生火練習。 教師帶領學生完成滅跡工作，並將環境復原。 二、活動小省思 在這個過程中，我發現…… 1. 令我印象深刻的是…… 2. 我學習到…… 3. 不同的生火方式，各對環境會造成什麼影響？ 4. 降低對環境影響的策略，我們的達成度是？怎麼做會更好？ 5. 在提升用火安全的行動部分，我們還可以做得更好的是？ 6. 除了自己做好用火安全並愛護環境之外，如何讓其他人和我們一樣注意安全、愛護環境？ 第四節結束 【議題融入與延伸學習】 戶外教育：強調團隊合作，在生火過程中共同分工與互助。 品德教育：培養對自		
--	--	--	--	--	---	--	--

					然生態的關注，學習永續發展的生活方式。 安全教育： 1. 探討火災對環境影響的因素，學習預防措施。 2. 了解日常生活中火災事故的常見原因及因應方法。		
第七週	單元三：露營新手村(第一次段考)	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。	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 從生活中討論出曾經用火的經驗，並提出想法。 2. 了解生火的三元素並能形成學習概念。 3. 能了解各種不同的生火方式。 4. 能學會木炭生火滅跡的步驟並接續環保的概念在生活中實踐。	然生態的關注，學習永續發展的生活方式。 安全教育： 1. 探討火災對環境影響的因素，學習預防措施。 2. 了解日常生活中火災事故的常見原因及因應方法。 活動一 知己知彼露營活 壹、課前準備 一、教師準備先行閱讀露營心理測驗各題內容。 二、可準備相關不同露營活動、營地類型的照片。 貳、教學流程 一、教師引導與說明學會了繩結與生火的技能後，接著就是在露營生活中能派上用場了！疫情後時代，有愈來愈多人走出家門，享受芬多精的洗禮，根據不同的家庭、團體、個人需求，不同的露營型態也因應而生。 二、請同學看課本 P. 43 的表格，教師說明 (一) 活動規則與說明： 1. 請同學根據自己對	活動一 口語評量 活動參與 活動二 口語評量 實作評量 活動三 實作評量 活動參與 高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【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。

					「露營」的想法，勾選符合自己想法的描述。 2. 沒有標準答案，也沒有好壞之分。 3. 一個框框內選擇一個描述。 4. 最後由教師公布各個積點。 （二）活動進行： 請同學閱讀課本第43頁的露營想法，仔細閱讀每個題目，並勾選符合自己想法的項目，完成後由教師公布點數，並計算總積點。 積點供教師參考，亦可由教師自行調整。 1. 教師可調查班上同學的積點分布 越接近 10 點：如果露營地提供越多設施，你越願意走出戶外。 越接近 21 點：表示你喜歡自己動手參與準備露營的過程，也許可以試試看帳篷露營！ 2. 教師說明：總積點越多，表示你越能接受自行動手參與的露營體驗生活唷，此積點沒有優劣對錯，積點範圍提供參考。 3. 露營想法互相分享	
--	--	--	--	--	---	--

				請同學在小隊中互相分享自己的總積分，說出一個點數較低以及一個點數較高的項目，並試著闡述此選擇的原因或想法。 （三）教師小結： 現代的露營類型很多元，不論你是偏向自己動手或是懶人露營型態，都是和大自然親近的方式！ 三、營地選擇 （一）教師引導與說明 同學們了解自己對於露營活動的接受程度後，根據不同的露營目的、人員組合、成員經驗、露營技能及裝備等多重考量，會選擇不同類型的露營模式，以下介紹幾種臺灣常見的露營類型（Types of camping）。 以下介紹臺灣常見的露營類型、營地（Types of campsites / campgrounds）。 （二）露營類型大不同 1. 帳篷露營 （camping）：通常為人工規畫好之合法營		
--	--	--	--	---	--	--

				地，有停車位、搭帳棧板或草皮，與步行可達之衛浴等設施。 2. 小木屋 (cabin/cottage)：在大自然中規劃好配備簡單的小房屋，備有床組，但不一定有桌椅和衛浴，讓想親近自然又想住飯店的人多一種選擇。 3. 露營車露營 (recreational vehicle)：是指配置具有居住設備的機動車輛或拖車，例如寢具、衛浴及冰箱等，開車抵達營區即可活動，免進行營地建設。 4. 豪華露營 (glamping)：近年來出現的新形態露營方式，由營地主人搭設帳篷，並提供露營用品，選擇此類型僅需攜帶個人行李即可體驗帳篷露營。 5. 小木屋和豪華露營的差異：有些人覺得住小木屋仍有住在房屋裡的感受，因此若想要更接近大自然，就會選擇豪華露營，住在搭建好的帳篷，且內部已鋪設床鋪、提供棉被呢！		
--	--	--	--	--	--	--

				6. 教師小結：聽完這麼多種露營類型的介紹後，同學們心中應該有不同程度喜歡的類型，請在課本第44-45頁上填星星，滿分是5顆星，越喜愛那個露營類型星星就填滿越多；也可以將自己是否有經驗或是想嘗試填上去。 （三）分享時刻與活動省思 1. 認識這麼多不同的露營型態後，搭配活動一知己知彼露營活結果，請寫下自己想要嘗試的類型、原因，並和同隊夥伴分享。 我想嘗試的露營類型：豪華露營（glamping） 原因：我們家沒有足夠的露營器材，而且我也不太會搭帳篷。 2. 活動省思：不論選擇了哪種類型的露營模式，你認為露營對環境有什麼影響？我們可以做些什麼來減少這些影響？ 參考答案：露營是離開城市到大自然中生活，可能會影響到原本在大自然中的生		
--	--	--	--	--	--	--

				態，但因為人類無法不進行露營活動，所以要找合法和正確開發自然的營地來減少對環境的影響；到戶外露營也要做好垃圾分類，不亂生火、丟棄垃圾。 3. 教師小結：露營類型非常多，每個同學有機會都可以和家人嘗試不同種類的露營唷！（2）在不對的地方生火，可能產生森林大火，燃燒的濃霧會危害人體。 第一節結束 活動二 露營裝備大搜查 壹、課前準備 一、教師準備六種類別的露營裝配相關照片或卡牌。 二、教師能準備實體用具，讓學生更有現場感。 貳、教學流程 一、教師引導： 在前一節課中，我們了解了不同的露營型態，隨著我們選擇的露營類型不同，要帶去露營的裝備、用具、也會有所不同。同學們在看過或參與		
--	--	--	--	---	--	--

				過的露營活動中，有哪些露營裝備呢？ （教師可請學生口頭分享） 二、露營裝備大搜查 （一）教師說明 露營裝備大概分成五類，搭配照片或實物，並說明該裝備／用具的用途： 1. 帳篷類（tents）：睡帳、客廳帳、炊事帳等。 2. 家具類（furniture）：摺疊椅、桌子（摺疊桌、蛋捲桌等）、餐廚桌（櫃）、行軍床等。 3. 烹飪類（cooking tools）：爐具（卡式瓦斯爐、蜘蛛爐、雙口爐等）、鍋具（湯鍋、炒鍋、飯鍋等）、瓦斯罐、碗盤、餐具、擋風板、茶壺等。 4. 寢具類（bedding）：睡墊（鋁箔睡墊、充氣睡墊等）、睡袋（化纖睡袋、羽絨睡袋等）、枕頭等。 5. 其他用品類（camping accessories）：提升露營生活的安全性、舒適度、娛樂性等。		
--	--	--	--	---	--	--

				例如：地墊、燈具（手電筒）、暖爐、行動冰箱（冰桶）、電源線等、氣氛燈串、裝飾旗幟、營繩（釘）標記等。 （二）裝備討論 1. 認識這麼多的裝備後，請同學搭配活動一中想嘗試的露營類型，並思考需要準備那些裝備，並寫在表格中。 2. 完成後與小隊內夥伴分享。 3. 與全班同學分享。 我想嘗試的露營類型：帳篷露營。 我需要準備的裝備： （1）已經有的：睡帳、客廳帳、卡式瓦斯爐、鍋具、碗盤與餐具睡墊、睡袋 （2）需要借用的：桌子、椅子、枕頭、燈具 三、活動省思： 在不同的露營型態中，我們如何讓在露營生活中，讓自己過得更舒適呢？ 參考回答：出發露營前，一定要做好「準備」的功夫，要確認好身體狀況、露營裝備等，並調整心態，		
--	--	--	--	--	--	--

				接受在大自然中遇到的小生物。 參、教師總結與歸納：每個人對於露營的期待都不一樣，透過認識不同的露營型態，也更瞭解自己喜歡類型，我們可以多多嘗試不同的露營活動，也會發現更豐富的戶外活動。 第二節結束 活動三 資源探索露營趣 壹、課前準備 一、教師準備活動需要的卡牌與討論單（附件一、附件二、附件三）。 貳、教學流程 一、教師引導： 露營是一種多樣性的活動，每個人對露營的需求和期待都不相同，認識了這麼多不同的露營形式和設備，讓我們從不同需求的角度一起規畫舒適有趣的露營活動！ 二、資源探索露營趣 （一）教師說明活動規則： 1. 開始準備： 各組抽取需求卡一		
--	--	--	--	--	--	--

				張。 依需求卡領取預算和初始資源。（初始資源：每組可抽兩張資源卡。） 2. 事前討論時間： 依據需求卡及所領取的預算和初始資源討論並填寫資源管理計畫表（附件二） 3. 購買資源與選擇營地 依照需求與預算購買資源卡並選擇營地。可使用一張資源卡跟教師交換營地詳細資訊。 可出售初始資源給其他組別。價錢可由學生自行調整，成功出售的小隊可增加預算。 4. 活動進行： 每回合依需求卡人數繳交水資源卡與食物資源卡，不足者能量少一人減2分，如需求卡上需要4人，只有繳交2人的水資源卡，就要扣4分。 各組抽取挑戰卡：完成挑戰卡獲得分數。 5. 計分項目 整體滿意度（越高者獲勝）： (1)環境&安全		
--	--	--	--	---	--	--

				(2)能量 (3)計畫合宜(符合需求與預算) 三、活動省思: 各組根據活動過程與評分表上台分享 1. 分享計畫的優缺點 2. 活動過程與事前討論的相同與相異點 3. 如何在提高露營的舒適度時兼顧環境／安全？ 4. 未來實際去露營時可以參考的經驗？ 參、教師總結與歸納: 近期露營風潮興起，為了讓大家有更好的活動體驗，規劃一個良好的露營除了符合需求和舒適度，也需要考量風險與對環境的影響。事前做好準備和計畫是提升露營體驗的必要工作，事後進行反思和檢討也能讓我們的未來的計劃更加完善。讓我們一起來期待安全又舒適得露營體驗吧！ 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 戶外教育：透過露營活動，培養團隊合作		
--	--	--	--	---	--	--

					的態度與技能。 品德教育：關注露營對自然生態的影響，致力於永續發展理念。 安全教育：了解露營活動中相關事故的原因，避免潛在危險。		
第八週	主題三：飲食大探索 單元一：食在健康	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	1. 探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。 2. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。 3. 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	<u>活動一 吃喝的理由</u> 一、活動說明 教師展示自己印象深刻的一餐的照片、網頁介紹或其他相關資料，詢問學生：「請問你覺得這一餐看起來如何？」邀請1位學生發表意見後，教師說明自己選擇這餐與學生分享的理由。 ※教師說明舉例：這是我們家最後一次為祖母舉辦的壽宴，菜色很精美，有一道湯品是將乾燥的花朵放入湯中，讓它慢慢盛開，讓我印象深刻，除了菜色之外，祖母看著全家團聚時臉上的滿足笑容，也是我忘不了這一餐的原因。 二、活動進行 (一)印象深刻的一餐經驗分享 教師分享自身經驗後 引言：「請回顧自己	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

				人生中的每個用餐時刻，例如：早餐、午餐、晚餐、下午茶、慶生宴、團圓飯，找出印象最深刻的一餐，試著分析它讓你印象深刻的原因，再與小組伙伴分享你的分析結果。」 教師進一步說明：「分析時，可從人、事、時、地、物不同角度出發，亦可用5W1H的六何分析法進行原因探討。」請學生進行自我分析與分享。 參考流程如下： 1. 請學生先用2分鐘時間進行自我分析。 2. 小組內分享時，按照座號順序進行發表，每個人最多1分鐘。 3. 各小組的文書協助記錄下大家的分享重點。 ※六何分析法舉例： When 哪一餐發生在什麼時候？ Why 用餐的目的是什麼？為什麼會對這一餐印象深刻？ What 哪一餐吃了什麼？ Who 有哪些人和你一起用餐？		
--	--	--	--	--	--	--

					Where 在什麼地方用餐？ How 用餐方式是什麼？有特別注意哪些用餐禮儀嗎？ (二)探究吃喝的理由 1. 教師引言：「回顧印象深刻的一餐，除了飢餓之外，還有些什麼事情可能影響你的飲食選擇？請和小組伙伴試著找出『飲食行為的影響因素』，將內容歸納整理後，再與小組伙伴分享。」 2. 教師請各小組進行討論與歸納整理，參考流程如下： (1)各小組文書將剛剛記下的重點與小組伙伴們分享，先找出除了飢餓之外的飲食影響因素。 (2)回想個人生活經驗，找出其他的飲食影響因素。 (3)小組將討論內容分類列點筆記整理，供口頭報告參考。 (4)小組討論時間為3~5分鐘，討論結束後，各小組派人上臺分享。 (5)小組分享時，可將關鍵字寫在黑板上。 ※「飲食行為影響因		
--	--	--	--	--	---	--	--

					素」補充說明： 1. 生物層面：飢餓、食慾、食物帶來的感官知覺。例如：飢餓時會自然的想要進食；雖然不餓，卻可能因為食物的外觀、香氣或聲響被引發了食欲。 2. 經濟層面：價格、收入、取得食物的便利性。例如：便利商店的水果選擇比超市或市場更少，價錢也較貴，但具有取得的方便性，因此有人會在超商買香蕉吃；通常在價格高的餐廳用餐頻率較低，點菜時也可能會因注意價格而減少數量。 3. 資源層面：教育程度、烹調技巧、時間。例如：自己煮能夠選擇食材、調整油量與調味輕重，但要具備烹調技能，也要花費時間精力，因此有人會選擇外食。 4. 社會層面：文化、家庭、同儕、用餐模式。例如：節慶飲食（中秋節吃月餅、端午節吃粽子、過年吃年糕）；人際互動也是一種影響飲食的因		
--	--	--	--	--	---	--	--

				素，在聚餐的場合，可能會更注意用餐禮節，夾菜時也會注意別人的需要。 5. 心理層面：心情、壓力、罪惡感。例如：有些人喜歡一邊看電視、電影，一邊吃零食，有些人會把吃特定的食物當作宣洩壓力的方式。 6. 個人對於食物的態度、信念與知識。例如：為了減重注意熱量攝取、為了避免高血壓而選擇低鈉飲食；素食可能是基於環保、宗教或尊重生命等不同信念的飲食選擇。 ※可參考相關資訊 3-1-1 飲食行為的影響因素 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「當我在購買食物或決定要去哪裡用餐的時候，我會優先考慮哪些事情？」請學生思考後，將回答寫下或分享給全班。 參考答案： 1. 我會先考慮食物的價錢，買得起才吃的		
--	--	--	--	---	--	--

					到，然後會考慮健康，例如說吃了會不會變胖。 2. 我會優先選擇素食，因為我覺得吃素比較環保，然後我會自己準備食物袋和餐具，我也會考慮健康，不吃油炸跟調味很重的食物。 (二)小結與叮嚀 1. 教師結語：「在這個活動中，我們回顧了自己印象深刻的用餐經驗，也試著找出各式各樣飲食行為的可能影響因素，同學們是否發現飲食行為的不同面貌了呢？希望大家日後在進行飲食活動的時候，能更清楚自己的選擇是被什麼影響著，在進行飲食決定的時候，能夠更客觀冷靜。」 2. 教師提醒學生於下次活動進行前完成課前作業： (1) 參考活動二的提問及紀錄表，將自己的飲食習慣記錄在課本第 56 頁，家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。 (2) 蒐集與活動二提問相關的「健康飲食」	
--	--	--	--	--	---	--

				資料，資料來源可為書籍、報章雜誌、網頁資訊或家人意見等等。 ※飲食習慣觀察建議： 1. 均衡攝取六大類食物？ →可參考衛福部「我的餐盤」進行三餐飲食內容記錄，餐間的點心飲料則另外記錄，至少記錄2天。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容？ →可利用 BMI 公式（體重(公斤)除以身高（公尺）的平方）計算 BMI 值，成人在 18.5～24 之間為正常，青少年須參閱「青春營養手冊」之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」。BMI 過低需增加熱量攝取，過高則需先調整油脂、醣類的攝取量；其他身體需求可能包含低鈉、低糖、多喝水等。 3. 每日三餐有固定的用餐時間？ →每日記錄用餐時間。 4. 常吃重口味或高熱量的食物？		
--	--	--	--	---	--	--

				→記錄下每週吃重口味或高熱量食品的次數與每次吃的量，例如：鹹酥雞、滷味、麻辣鍋、沾滿調味粉的餅乾零食、冰淇淋、鮮奶油蛋糕、慕斯甜點、油炸食品、全糖手搖飲料。 5. 會注意食物選擇是否多元且有益健康？ →回顧三餐飲食內容紀錄表，觀察主食是否多選用全穀類，蔬菜水果是否經常變換品項，各餐的蛋白質主要來源是否包含魚、蛋、豆腐。 6. 選購食品時會仔細看標示？ →回想自己或家人選購食品時，是否會注意食品上的標示或商店內針對食品產地、營養成分的公告資訊？最常留意的資訊是那些項目？ <u>第一節結束</u> 活動二 飲食放大鏡 一、活動說明 教師引言：「在上一個活動中，我們探討了各種可能會影響飲食行為的因素，雖然每個人吃喝的理由不盡相同，但飲食行為必		
--	--	--	--	---	--	--

					然會對健康造成影響。上次活動結束時，老師請各位參考活動二的提問及紀錄表，將自己的飲食習慣記錄在課本第 54 頁，家人的飲食習慣則記錄在課本第 57 頁。請問各位同學在進行觀察記錄時，有沒有發現這些提問與健康的關聯性？」 教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。 ※健康飲食提問與健康之間的關聯性： 1. 均衡攝取六大類食物？ → 均衡飲食是健康生活的基本原則。要做到均衡飲食，必須對食物的分類及各類食物的份量有概念，可參考國民飲食指南或我的餐盤手冊，先紀錄自己或家人的飲食內容及份量，再參考飲食指南觀察飲食內容是否均衡。 2. 依體重或其他身體需求調整飲食內容？ → 飲食對體重有直接影響，某些疾病的患者也需進行飲食控	
--	--	--	--	--	--	--

					制，例如：高血壓與腎衰竭者需要限鈉飲食、糖尿病患者應避免甜食等等。 3. 每日三餐有固定的用餐時間？ →規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。 →規律三餐能協助維持正常規律的生活作息。 4. 常吃重口味或高熱量的食物？ →重口味的飲食易攝取過多的鈉，除了造成水腫之外，還會提高罹患高血壓、腦中風及心肌梗塞的風險。吃太多高熱量食物則容易導致胖。 5. 會注意食物選擇是否多元且有益健康？ →多元攝食能吃進不同食物中所含的不同營養素，同時也具有分散食安風險的效果；全穀含有較多纖維與胚芽，對腸道健康相較於白米更佳；低脂肉品、海鮮、豆類相較於紅肉或帶皮禽肉，脂肪含量低，也更容易消化吸收。 6. 選購食品時會仔細看標示？	
--	--	--	--	--	--	--

					→透過閱讀標示確認成分是否符合身體的需求。 第二節結束 二、活動進行 (一)飲食習慣觀察心得分享 請學生進行小隊分享，建議流程如下： 1. 請學生利用課本頁面上的「飲食習慣觀察筆記」表格，依據自己所觀察到的現況進行圈選，並在旁邊註記說明，例如：營養午餐讓我的午餐能做到均衡飲食，但姐姐在大學裡念書，中午常常只吃火腿三明治，蔬菜的量明顯不夠。 2. 小組內進行分享，每次分享時間為1分鐘。各小組文書負責將小組的飲食習慣概況整理。 3. 各小隊派人上臺分享大家最常做到與最少做到的飲食習慣分別有哪些。 (二)飲食習慣改善計畫 1. 教師說明：「什麼樣的飲食習慣才對健康有益？請與小組伙伴分享你蒐集的資	
--	--	--	--	--	--	--

					料，並將這些建議歸納整理。」請學生拿出自己蒐集的健康飲食資料，準備進行分享，建議流程如下： (1)每個學生整理自己的資料，將健康飲食建議與理由寫在紙上。 (2)以小隊競賽方式進行，教師說：「健康飲食如何做？」各小隊就馬上派出1人先念出內容，再將紙張貼在黑板上，答案若與別隊重複，則需馬上換人上臺。 (3)重複進行至各小隊發表完畢。 (4)回顧各小隊提出的建議，教師選取較特別的作法進行提問，了解學生是從何處蒐集到相關資訊，並補充說明建議背後的學理依據。 2.教師說明：「請參考各小組的分享與你和家人飲食習慣觀察結果，為自己及家人設計飲食習慣建議清單，看看有哪些習慣需要調整？怎麼調整會更健康呢？」 請學生在此檢視「飲食習慣改善計畫」，選	
--	--	--	--	--	---	--

					取很少做到的項目，參考剛剛大家所分享的資訊，著手設計自己與家人的「飲食習慣改善計畫」，並將建議轉化為具體做法。教師巡視各小隊，協助學生完成。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 (二)教師總結與歸納 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 引導學生思考青少年在家庭中的角色責任，例如幫助購買食材、烹飪調味料、與家人共同規劃健康飲食。 2. 記錄個人與家人的飲食習慣，如記錄餐點內容、用餐時間等與健康考量。		
第九週	主題三：飲食大探索 單元一：食在健康	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	1. 探討影響飲食行為的各種因素，比較各種因素對自己的影響力。 2. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整	活動三 健康上菜 (1) 一、活動說明 教師引言：「改變飲食習慣除了何時吃、如何吃，吃什麼也是很重要的。請分享你的健康食譜，說明這道食譜能對改進家人飲食習慣有什麼幫助。」	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

				之處。 3. 蒐集健康食譜並實際製作菜餚，與家人分享並討論健康飲食的實踐之道。	再考慮場地、器材、時間、營養需求等因素，規畫並執行一次『健康饗宴』吧！」 教師說明本次烹調實作的實施方式，以作為學生決定實作菜色的參考。 二、活動進行 (一) 菜色分享 教師請每位同學拿出自己搜尋到的健康食譜，向小組成員說明菜色與選擇的理由，每一位同學的分享時間需控制在 1 分鐘以內，文書協助記錄菜色名稱及要點。 ※建議進行方式 請學生參考課本範例，先決定小組將以哪一餐次作為設計主題。例如：早餐、午餐、晚餐或點心。訂出小組的健康饗宴主題。 ※可參考 3-1-4 健康饗宴討論表格「一、食譜分享、主題及烹法選擇」，範例如下：光光小組討論紀錄表 本小組以午餐次作為設計主題，健康饗宴的主題名稱為「活力午餐」。 一、菜色名稱：水餃	
--	--	--	--	---	---	--

				1.烹調方式：煮 2.主要食材：豬肉、高麗菜、水餃皮 3.健康要點：少油、方便食用、有菜有肉 4.適合餐次：早、午 二、菜色名稱：奶焗蘑菇 1.烹調方式：烤 2.主要食材：起司、牛奶、蘑菇、奶油、麵粉 3.健康要點：促進食欲、增加乳品攝取 4.適合餐次：午、晚 5.備註：增加蔬菜量 三、菜色名稱：炸魚排 1.烹調方式：炸 2.主要食材：台灣鯛或鱈魚排 3.健康要點：魚肉細緻好消化、魚油較健康 4.適合餐次：午、晚 5.備註：改成烤 四、菜色名稱：生菜沙拉 1.烹調方式：拌 2.主要食材：萵苣、蘋果、蘿蔓生菜、葡萄乾、油醋醬 3.健康要點：補充蔬菜攝取、少油 4.適合餐次：早午晚		
--	--	--	--	---	--	--

				五、菜色名稱：三色炒飯 1. 烹調方式：炒 2. 主要食材：冷凍三色蔬菜、飯、雞蛋、肉絲 3. 健康要點：色彩繽紛促進食欲、有菜有肉有飯 4. 適合餐次：午、晚 5. 備註：以蔬菜替換 六、菜色名稱：洋蔥濃湯 1. 烹調方式：炒、烤 2. 主要食材：洋蔥、奶油、高湯、法國麵包片、起司 3. 健康要點：增加洋蔥及乳品攝取 4. 適合餐次：午、晚 (二)選擇烹調方式 教師說明：「烹調方式除了受到場地及器材的限制，也會影響食物的營養成分、食物製備的效率以及成品的外觀色澤。在選擇及設計食譜的時候，應先確認不同烹調方式的器材需求及特性，選擇適合烹調方式。」 ※建議進行方式 請學生依據健康饗宴		
--	--	--	--	---	--	--

					主題，考量場地、器材、烹調時間、對營養成分的影響等因素，挑選適合的烹調方式。若食譜的烹法複雜、需要特殊器材或耗時較長，也可和老師討論如何能用更簡單的烹調技術完成菜色。 ※烹調方式補充說明： 1. 場地及器材限制：若烹飪教室有烤箱、微波爐，便可選擇烘烤或微波作為烹調方式。若烹飪教室為單口瓦斯爐，一次只能進行一道菜的烹煮，建議選擇烹煮時間較短的炒或煎，或是另一道菜使用烤箱、電鍋等方式烹調。煎蛋、炒飯使用防沾鍋具可減少用油量，若烹飪教室中沒有此種器具，可建議學生自備。 2. 營養成分：水煮不需添加額外的油脂，但水溶性維生素易流失在湯水中，相較之下，蒸和微波的水溶性維生素流失比較少。油炸時大量油脂包覆食材烹煮，食品會吸附額外的油脂，	
--	--	--	--	--	--	--

				提高食品的油脂含量；烤、燉、滷在烹調時不另外加油，含油量較低。羹及濃湯通常使用太白粉勾芡，增加食品中的澱粉含量；酥炸為食材沾上麵糊後油炸，除了增加澱粉攝取，麵糊也會吸附更多油脂，增加油脂攝取；燴及糖醋的手法為太白粉水勾芡，除了增加澱粉攝取，鍋中油脂也會隨著勾芡醬汁沾附在食品上，提高油脂攝取。 3. 製備效率：雙口瓦斯爐最多只能同時進行兩道菜色，若菜色設計為燉煮、炒菜及煎魚排，應該先進行燉煮菜色的食材前處理，先將要燉煮的菜色烹調製燉煮階段，再利用剩下的一個爐口，完成煎及炒的烹調。除了考慮烹調方式所需時間，在規劃流程時，也應注意分工，1~2 人負責烹煮，另安排 1~2 人協助備料，才能有效率地完成實作。 ※可參閱相關資訊 5-1-3 常見烹調方式		
--	--	--	--	--	--	--

					(三)考量營養需求 教師說明：「請參考青 少年一日飲食建議量 與餐次規劃，依據小 組人數，估算出一餐 之中，各類食物各需 要多少份量，作為調 整食譜的依據。」 各小組將完成的菜單 寫下後，上臺與全班 分享實作菜色名稱。 (四)小組食譜修正與 任務分工 教師說明：「聽完大家 的食譜分享之後，請 各小組進行『健康饗 宴』的事前準備與小 組任務分配，讓『健 康饗宴』進行得更順 利成功。」 ※參考討論方式如 下： 1. 將蒐集到的食譜調 整成適合小組操作的 食譜。 2. 進行小組分工，特 別注意食材前處理若 需在家中事先進行， 務必要記錄在分工表 之中。 3. 各小組事先規畫好 回饋表格與紀錄方 式，於烹調實作時確 實記錄，與家人分享 後也利用同一表格記 下家人的回饋。	
--	--	--	--	--	--	--

				三、活動小結 教師提醒學生：「實作時，請穿著合宜服裝，並帶齊實作所需物品。」請學生務必要在實作前熟悉食譜內容與自己的負責工作。 第一節結束 活動三 健康上菜 (2) 一、活動說明 教師說明：「準備好了嗎？請依據你與小組伙伴的事前規畫，完成你們的「健康饗宴」，除了利用上次活動所設計的表格記錄下過程與成果之外，也要記得與家人分享健康菜色哦！」 教師協助確認各小組帶齊實作所需物品，例如：圍裙、食材、自備器具等等，請各組至小組位置上進行烹調實作。 二、活動進行 各小組依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。 ※建議：教師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等		
--	--	--	--	--	--	--

				方式記錄下學生的實作情況。 三、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。 第二節結束 活動三 健康上菜 (3) 一、活動說明 教師呈現過去幾週以來的課程內容與學生上課紀錄，例如：上課照片、回饋單、健康飲食建議單。 教師提問：「還記得你為自己與家人所設想的『健康飲食習慣建議』嗎？這幾週下來，你和家人都有落實這些建議嗎？」請學生回想實踐的狀況，分別請每天都實踐的、一週實踐至少5天的、一週只有實踐2到4天的、幾乎沒有在實踐的學生舉手，教師進一步詢問：「為什麼大家的健康飲食建議落實情況會有差異呢？」邀請數位學生回答。		
--	--	--	--	---	--	--

				二、活動小結 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來，並提醒學生，下次上課前務必要先完成與家人分享健康菜色的任務。 ※參考流程如下： 1. 教師發下便利貼，每個人先拿一張，寫下「飲食規律性的改變」，例如：三餐變得準時吃、下午會準備點心讓自己保持活力、為了吃早餐會早點起床……等等。若沒有改變，則寫出沒有改變的原因，例如：三餐本來就很規律、每天晚睡無法落實吃早餐……等等。 2. 教師發下第二張便利貼，每個人寫下「飲食內容的改變」，例如：完成健康饗宴之後在目測分量時更準確，會特別注意蔬菜是否吃夠量、每天都會記得喝一杯牛奶、刻意少吃油炸食品、多喝開水、少喝含糖飲料……等等。若沒有改變，則須寫出沒有改變的原因。 3. 教師發下第三張便		
--	--	--	--	--	--	--

					利貼，每個人寫下「飲食方式的改變」，例如：會提醒自己每一口至少嚼 20 下再吞、會避免邊吃邊講話、會先把零食倒在小碗裡再吃，避免一次吃太多。若沒有改變，則寫出沒有改變的原因，例如：擬定健康飲食建議時沒有注意到這個面向。 4. 教師請各小組將小組桌面分成三大區塊，每位學生依序分享自己的便利貼內容，並分別貼在三大區塊之中。後面分享的學生如果有相似內容，則將便利貼貼在一起，透過便利貼討論，彙整出小組分享重點。 5. 教師將黑板畫分為三大區塊，分別邀請各小組上臺分享心得重點並張貼便利貼。教師提醒學生要將別人提出的可用意見筆記下來。 (二)飲食建議再升級 教師提問：「回想了自己與家人飲食行為實踐狀況，也聽完了同學的分享，你覺得自己或家人的飲食行為		
--	--	--	--	--	--	--	--

				還能再做哪些調整？你又會如何增減你的健康飲食建議呢？」 ※參考答案： 1. 我和家人常常忘記要落實健康飲食習慣建議，我覺得可以把建議寫下來貼在冰箱上，隨時提醒家人們要注意。 2. 我發現自己找食譜實作其實並不難，我下次想挑戰一些能增加鐵質攝取的食譜，要煮給姐姐補一補。 ※請學生將自己想到的點子記錄下來，帶回家與家人分享並共同實踐。 三、活動小省思與小結 (一)活動省思 教師提問：「在蒐集、整理與分析各種健康飲食建議與食譜的過程中，你發現哪些地方取得的資料內容較正確清楚？在面對無法確定內容真偽的資料時，你又會採取什麼行動呢？」 (二)小結 飲食行為受到許多因素的影響，在這個單元中，我們試著找出這些因素，並發掘不		
--	--	--	--	---	--	--

					同因素對我們的不同影響程度。然後，我們觀察了自己與家人的飲食習慣，也搜尋了健康飲食相關資訊，並將兩者結合，找出適合自己與家人的健康飲食建議，並嘗試在日常生活中落實它們。最後我們運用了上學期已經學過的烹調技巧，搜尋食譜並依據健康需求調整內容，製作出適合自己與家人的健康饗宴。希望透過這些活動讓同學們對飲食有更深入的了解，平時會更加留意與飲食相關的健康資訊，讓健康飲食不只是口號，而是實際的行動。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 討論如何參與家庭活動（如準備家庭聚餐）提升對家庭角色的認知與實踐。 2. 鼓勵學生與家人共同嘗試設計，製作健康餐點，以強化活動與家庭教育的連結。		
第十週	主題三：飲食大探索	2c-IV-2 有效蒐集、分析及	家 Aa-IV-2 青少年飲食	1. 探索並蒐集與飲食消	活動一 餐飲情報站 一、活動說明	活動一、二 學生互評	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐

	單元二：青春樂吃購	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	的消費決策與行為。	費相關的資訊。 2. 透過實際走訪觀察與資料蒐集分析，擬定自己的飲食消費守則。 3. 實踐自己的飲食消費守則，並分享心得。	教師引言：「各位同學有過外食的經驗嗎？在選擇外食的時候，你會考慮那些因素？如果給你200元，你會選購哪些食品當作一餐？請選擇，並和小組伙伴分享選擇的理由。」課本第70頁上呈現的餐點與價格，教師可參考學生意見及學校附近常見的外食，進行調整。 學生於課本頁面完成勾選，並進行組內分享。 教師巡視各組，確認活動進行情況。 二、活動進行 (一) 外食點點名 1. 教師提問：「你和同學的餐點選擇有何異同？在飲食消費上，你和同學也有相似的習慣、想法與偏好嗎？請試著回答課本第69頁的提問，並將答案記錄在九宮格上。」教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為。 2. 教師說明活動：「老	教師評量 活動三 學生自評 教師評量	青少年在家庭中的角色責任。
--	------------------	---------------------------	------------------	--	--	---	----------------------

				師會從課本的題目中，選取一個發問，當老師唸完題目之後，請同學們盡速找到與自己答案相同的人，找到之後盡速蹲下。最後還站著的同學請與全班分享答案。未找到與自己相同答案者就蹲下的同學，請回答老師所提出的飲食消費延伸提問。」活動進行2~3輪後，請學生回到小組內進行小組討論。 3. 請學生與小組成員分享自己在飲食消費上重視哪些層面，由小組文書將大家分享的重點進行歸納整理，例如：在不同的店家分別有哪些不同的選購注意事項、為什麼特別常去那些店家……等等。 4. 各小組上臺進行重點分享，教師協助將各小組討論結果呈現在黑板上。 (二) 外食商家觀察清單 1. 教師提問：「經過大家的分享討論，你是否發現了自己過去沒有注意到的事情？」邀請數位學生		
--	--	--	--	---	--	--

				舉手發言。 2. 請學生根據剛剛同學的分享內容與教師的補充說明，整理出「外食商家觀察清單」，內容可參考課本示例，再依據個人需求修正。 3. 全班一起進行觀察店家分配，一家店最多一組人前往觀察。 4. 教師提醒學生觀察時應注意禮節，若需要拍照，應事先取得店家的同意，觀察時也不可干擾到店家做生意。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「你和家人對外食的看法是什麼？」 (二)小結與叮嚀 教師總結與叮嚀：「今天我們回顧了各自的外食經驗，教師也重新發現了我們校園內外提供飲食的商家，同學們可能或多或少都曾經從這些店家的門口走過吧！外食是現代社會中不可或缺的一環，方便取得的食物能解決人類急切的飢餓需求，在下一		
--	--	--	--	---	--	--

				次的活動中，我們要進一步探討方便的外食可能暗藏什麼危機，請同學們務必在下次活動前完成以下作業： 1. 依據觀察清單進行餐飲店家實地觀察，並記錄下你的觀察結果。 2. 蒐集與飲食消費有關的資訊。」 ※資料蒐集建議關鍵字：青少年外食、青少年飲食消費。 ※資料紀錄可參考相關資訊 5-2-3 青少年健康飲食資訊蒐集紀錄表。 <u>第一節結束</u> 活動二 飲食主張 一、活動說明 教師引言：「上次的活動我們分享了各自的飲食消費經驗，從學校合作社到家附近的便當店，可以說只要有人的地方就會有餐飲相關的店家。實際走一趟飲食店家，你觀察到什麼？」教師先分享自己最近一次飲食消費經驗中對該店家的觀察心得，與一則跟飲食消費相關的新聞，再帶入本		
--	--	--	--	---	--	--

					次活動之經驗與資料分享活動。 二、活動進行 (一)飲食消費觀察與相關資料分享 1. 教師請學生先進行觀察結果分享，各小組的成員之間先彼此分享自己觀察了哪間店家，看到了什麼，並將大家的觀察結果分類整理，先將要點寫在黑板上。 2. 接下來請學生分享自己蒐集到的青少年飲食消費相關資料，將觀察店家時未能看到的資訊，補充在小組分享結果中，並更新黑板上的要點內容。 3. 由各小組派代表上臺，講解小組提出的飲食消費要點內容。 (二)我的「飲食消費行動方案」 1. 教師提問：「經過剛剛的分享之後，你對飲食消費有哪些新的認識？」邀請1~2位學生舉手發表意見。 2. 請學生參考課本範例，依據大家的分享内容與自己的飲食消費習慣，找出可以改	
--	--	--	--	--	--	--

					進之處，並為自己定下「飲食消費行動方案」。 3. 教師提問：「在實踐行動方案時，可用哪些方式提醒自己？」各小組蒐集組員的點子，彙整之後與全班分享。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：「如果社會上的每個人都實踐了自己的飲食消費行動方案，有可能對餐飲相關產業造成什麼影響？」 (二)小結與叮嚀 教師小結與叮嚀：「今天我們探討了青少年飲食消費的各種層面，從健康需求到環境保護，並請同學們訂下自己專屬的飲食消費行動方案。希望大家認真實踐自己的原則，透過消費行動表達理念。記得要依據你的飲食消費行動方案，重新的檢視自己曾經去過的飲食店家；當你有購買食品的需求時，也請依據原則選擇店家與餐點。」		
--	--	--	--	--	---	--	--

第二節結束

活動三實踐與分享

一、活動說明

教師引言：「上次活動請各位為自己訂下了飲食消費原則，今天要讓大家分享自己實踐的成果與心得感想。」教師先以自己為例，分享一個自己實踐消費原則時遇到的情況與自己的心得。

二、活動進行

(一)飲食消費行動方案對生活的影響

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

(2)請各小組輪流派人上臺寫出答案。

(二)消費行動方案實踐與分析

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

(2)請學生進行小組

					內分享，請教成員針對困難之處有哪些更好的解決方法。 (3)各小組上臺分享各自遇到的困難與解決之道。 (4)各小組分享尚未解決的困難點，全班與教師一起幫忙思考解決方案。 (5)請學生重新檢視自己的飲食消費行動方案，看看是否需要修正之處。 三、活動省思與總結 (一)主題省思與回饋 1.教師發下本主題的學習回饋表，並播放學生學習相關紀錄，如照片、影片等，請學生回想自己在這些活動中的表現，並完成學習回饋表。 2.教師邀請學生分享自己對於這個主題在學習上與進行方式的想法與建議。 (二)總結 教師總結：「飲食是每天生活不可或缺的行爲，我們透過飲食獲得活動的能量與建造身體、維持生命運作的材料，我們也透過飲食聯絡感情、獲得心靈上的滿足。有時	
--	--	--	--	--	---	--

				候，規律的飲食還能幫助維持作息的規律感，日本的海軍船上每個禮拜五都會提供咖哩飯當作餐點，因為每天在海上度過，容易喪失時間規律，透過固定的餐點內容，讓長期在海上生活的軍人一看到咖哩就會知道禮拜五到了，又度過了一週。我們每天的飲食也是如此，固定的三餐時間能維持每天的生活規律，也讓身體在需要能量的時候，適時得到補給。除了定時三餐，同學們還蒐集了許多與健康飲食、飲食消費相關的資訊，透過分析與整理，訂出了適合全家的飲食習慣改善計畫與針對青少年的飲食消費行動方案，希望大家在課程結束後，還能繼續實踐這些原則，讓飲食發揮對生活的正面影響力，透過飲食讓自己、讓家人、讓社會變得更美好。」 第三節結束 【議題融入與延伸學習】		
--	--	--	--	--	--	--

					家庭教育： 1. 鼓勵學生在家庭中主動提出健康的外食選項，並與家人討論外食計畫或分擔相關任務（如點餐預約）。 2. 與家人合作製作健康的外食地圖，標注住家附近的健康店家。 3. 課程設計將有助於學生從多方角度深入探討飲食消費行為，使學習成果有效地落實生活與家庭中。		
第十一週	主題四：我們這一「家」 單元一：家人互動之旅	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 覺察自己的家人互動情形，省思不同互動方式對家人關係的影響。 2. 檢視家人互動情形，找出需要調整之處，使用良好溝通方式增加家人正向互動機會。 3. 分析家庭數位生活現況，與家人討論合宜的數位產品使用規範，透過科技增進家人關係。	活動一 家人互動，上路囉！ 一、教師引言 教師分享自己與家人互動的例子，詢問學生：「你平時是如何和家人相處的呢？你瞭解你和家人的互動方式嗎？讓我們一起來探究吧！」。 二、活動說明 （一）以小組為單位，各小組派一名代表抽取小組信物。 （二）各組組員輪流擲骰子決定前進格數，依該格說明抽取題目，並完成該格任務，完成後可獲得獎勵分數。（任務題目請參照學生活動手冊	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					第54頁的資訊站內容。) (三)走到「家家加油站」需抽一張「加油卡」，並依照卡片指示完成任務，方能得到獎勵分數並繼續進行。 (四)進行期間有經過「起點」的小組，可加2分。 (五)當所有小組皆繞完一圈時，即可結束本活動。 三、活動小結 (一)結算各組獲得總分，教師給予獎勵(獎勵方式可用小組加分，或是給予小獎品，可依照教師個人平日習慣作調整)。 (二)教師小結與叮嚀：透過活動我們回顧了家人互動情形，而你自己日常生活中和家人的互動情形又是如何呢？請參考第80頁「家人互動之旅題目集」題目，在這一週實際觀察自己家人互動情形，將結果記錄在81頁。 <u>第一節結束</u> 活動二 家人溝通，我最行 一、活動說明	
--	--	--	--	--	--	--

				教師引言：「在上一個活動中，我們觀察了家人互動可能有的情形，也請同學回家後實際瓜查並記錄自己與家人互動狀況，這週就讓我們透過記錄，一起來學習良好的家人互動模式吧！」 二、活動進行 教師確認學生完成課本第81頁內容，並請學生與夥伴分享自己的觀察紀錄。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你喜歡自己與家人互動的方式嗎？為什麼？ 2. 聽了同學的分享，你覺得有哪些家人互動是你欣賞的方式？ 3. 你認為目前與家人的互動中，哪些方式比較接近自己的期望？有哪些需要改變的部分？可以怎麼改變呢？ 四、教師引言 生活中，家人間有可能因為對事物的認知不同，加上沒有順利溝通，因此產生誤		
--	--	--	--	--	--	--

					會。你有過類似的經驗嗎？你通常用什麼方式和家人溝通？當我們與家人溝通時，又需要注意哪些事項呢？ 五、活動說明 請參考第104頁的漫畫圖，想一想，如果你會如何回應呢？而家人對你的回應通常有什麼樣的反應？ 六、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你曾經學過那些溝通技巧？你如何運用這些技巧在家人互動？ 2. 你認為自己跟家人之間的溝通方式需要做哪些調整呢？ (二)小試身手 良好人際關係需要好的溝通技巧來經營，同樣的，家人關係也是需要透過良好溝通方式來維繫。家人之間彼此願意傾聽對方的話語，用友善的態度、口氣，音量、音調，眼神、表情表達自己的想法，才能減少誤會，增加家人情感，進而達到良好家人關係喔！請利用之	
--	--	--	--	--	---	--

				前輔導課所學的溝通技巧，配合有效親子溝通方式，試著在生活中練習看看吧！ (三)教師小結 家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況做適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！ <u>第二節結束</u> <u>活動三 數位科技，一起玩</u> 一、活動說明 教師引言：「隨著數位工具快速演變，新科技的影響，早已深入展現在家庭生活中，我們享受其便利性，但也陷入沉迷科技的風險中。若能善用科技帶來的優勢，不僅可以拉近家人彼此距離、增加默契，同時也能促進家人間的良好互動。想一想，你的數位生活樣貌是什麼樣子呢？」 二、活動進行 (一)完成數位生活紀		
--	--	--	--	--	--	--

				錄單 教師請每位學生根據家庭日常生活現況，完成數位生活紀錄單。 (二)檢視數位生活紀錄單 1. 教師可以口頭詢問，或是請學生和小組夥伴分享自己的紀錄情形，如： (1)自己花最多時間在哪個活動項目？每個活動約多少時間？ (2)平日使用情形和假日有什麼不一樣？為什麼有這樣的差異？ (3)小組夥伴的數位產品使用習慣和自己有什麼異同？自己在數位產品使用時間和方式如何調整會更合宜？ 三、教師引言 數位產品改變了我們生活型態，同時也改變家人互動時的模式，家人對於自己在使用數位產品時的態度是什麼樣子呢？請根據下列問題，和小組夥伴討論，並將討論結果和全班分享。 四、活動說明 1. 教師請學生根據自		
--	--	--	--	---	--	--

					身經驗，依序回答以下問題： 問題 1-1：當我使用數位產品時，家人通常是什麼樣的態度？ (1)只要我拿手機，不管做什麼他們都不開心。 (2)會詢問我的需求，給我自由使用數位產品的時間。 (3)不太管我在幹嘛。 問題 1-2：自己希望家人怎麼看待使用數位產品這件事？ 參考答案： (1)我希望家人相信我，給我自主的使用機會，而不是一直限制我。 (2)我覺得他們維持現在的方式就好了，雖然不會硬性要求我只能使用多久時間，但還是會在我使用太頻繁時提醒我，這樣能讓我比較不會花太多時間在玩遊戲或社群聊天上，而忽略其他該完成的事。 問題 1-3：當自己想法與家人有所差異，用什麼方式回應較適當呢？ 參考答案： (1)我會向家人說明	
--	--	--	--	--	--	--

				我的需求，並跟家人討論使用規則。 (2)我會先思考家人為什麼會這樣想，然後和家人討論一個雙方都能接受的使用規則。 問題 2-1：家人對於數位產品使用的限制或規則為何？ 參考答案： (1)作業尚未完成前，不用手機 (2)晚上 10 點過後，手機交給父母保管。 (3)使用社群軟體時，不做霸凌、嘲笑、粗魯的事情。 問題 2-2：為什麼有這些規則呢？是如何訂定的？ 參考答案： (1)爸媽很怕我沉迷手機網路，所以限制很多，然後都是她們說了算！ (2)因為學校作業很常需要使用電腦，所以家人會給我自己決定怎麼使用數位產品，時間長短通常是我和家人一起根據我的需求討論出來的。 問題 2-3：制定規則時家人間的關係有什麼轉變？當時是如何		
--	--	--	--	--	--	--

				調適或處理？ 參考答案： (1)家人訂規則時，我很生氣，覺得他們管太多，所以為了這件事跟他們大吵一架，但沒辦法，我最後還是妥協了。但到目前為止，我們還是很常因為手機使用而有爭執。 (2)家人訂規則時有跟我討論，我有跟他們保證我能遵守規定，也有討論如果沒有遵守規定的後果，所以我滿能接受的。雖然中間曾經有自己做不到規定被家人懲罰，覺得很不高興，但因為是自己答應的，所以也只能釋懷。 ※活動建議：若老師時間上不適合分組討論，也可改為發便利貼給學生，請學生思考依自己家中狀況，寫下來後貼在黑板上，教師再依據學生回應做分類及說明。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 引導學生學習適當的家人溝通與互相支		
--	--	--	--	---	--	--

					持的方式。 2. 學習在數位科技使用規範上與家人進行適當的溝通與協商；激勵學生運用數位科技，促進家庭互動與良好關係。		
第十二週	主題四：我們這一「家」 單元二：愛的語言大不同	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	1. 覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。 2. 分析每位家人喜好的互動方式，以正向態度增進良好家人互動關係。	活動一 感動時刻 一、教師引言 「每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。回想你和家人相處時，家人常用哪種方式表達他們對你的關愛？你的感受又是如何？請根據你平日的觀察與感覺，寫下你的看法，並和小組伙伴分享。」 二、活動說明 (一)請學生完成課本第108頁內容。 (二)請學生與小組夥伴分享：可請學生分享時進一步說明當時情境，讓分享更具體生動。 (三)教師提問，並鼓勵學生發表：對你來說，什麼時候最能感受到家人對你的關愛？ (四)教師小結並進一	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。

				步引導：除了家人對你表達關愛之外，你是如何表達你對家人的關心呢？你在日常生活中會透過什麼方式與家人聯繫情感，增進家人情誼？ (五)教師引導：「從家人對你的關愛，以及你對家人的回饋，我們可以知道表達愛有很多方法，若要將這些愛做歸納，你認為我們在表達愛與關心時，大概有哪些方式呢？」 三、活動小結 (一)活動小省思 1. 你做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又是如何？ 2. 你認為家人愛你的方式，和你愛家人的方式，有什麼異同？你最喜歡哪一種表達愛的方式？ (二)教師小結：每個人都自己習慣表達愛的方式，或許你無法感受到，但不代表他們不關心你。因此，學習感受他人關愛，並給予自己能力所及的感謝，是增進		
--	--	--	--	---	--	--

				家人間情感很重要的能力喔！ <u>第一節結束</u> <u>活動二 愛的語言</u> <u>一、教師引言</u> 家人互動中，每個人容易感受到的情感表達方式皆不同，若要增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己的愛意，又能打動對方的心，是很重要的事情喔！ <u>二、活動進行</u> (一)活動方式 1. 請找一位夥伴做練習，面對對方抱怨或開心言語，在對話框中寫下你認為比較正向的回應。 2. 與夥伴輪流扮演下列角色，觀察自己表達愛的語言的方式，並給予回饋。 ※活動提醒： 1. 課本對話範例有抱怨和開心的言語，是模擬在生活中家人間會有正向和負向的用語，所以老師們在帶領活動時，可以提醒孩子面對負面情緒時，較為正向的應對方式。 2. 角色扮演時，教師須提醒學生相互尊		
--	--	--	--	---	--	--

					重，盡量用正向言語對話，避免粗俗不雅的回應。 ※活動建議： 1. 教師可在活動進行後，補充說明表達愛的方式有五種「愛的語言」。 2. 若時間充裕，可讓學生自行設計五種語言情境，分組演小短劇，更可以達到練習之目的。 ※補充題目： 肯定語言：我真的很愛你們！ 能聽到你說聲「謝謝！」，我真的很感動！ 精心時刻：我很期待每天晚餐後，和你們去公園散步聊天的時刻。 我好孤單，常常都是自己一個人在家，沒有人陪我。 愛的禮物：看著你們給我的加油卡片，我覺得我又有力氣面對挑戰了！ 哇！這生日禮物太棒了，你們怎麼知道我想要這個禮物？ 服務行動：你願意幫我做這個，我很高興！	
--	--	--	--	--	---	--

				事情這麼多，如果有人可以主動來幫忙該有多好。 身體接觸：我希望有人可以給我一個大大的擁抱。 我太開心了，來，抱一個！ 第二節結束 活動二 愛的語言 （承上節課） （二）學生完成課本第110-111頁內容。 （三）教師說明：每位家人都有自己習慣或是偏好的愛之語，所以每個人表達愛的方式都不一樣，對愛的需求也不盡相同，所以平常家人常抱怨的言語，往往就是他覺得沒有被關愛的警訊，想要滿足家人的需求，請試著找出家人能接受與感受到的愛之語吧！ 三、活動小省思 （一）對你來說，哪一種愛的語言是容易執行的？哪一種是不容易表達的？為什麼有這樣的差異？ 參考答案：在扮演角色時，我發現最容易執行的是跟對方說出「幫你做某某事情」		
--	--	--	--	---	--	--

					之類的话；但我很難對別人說出「我愛你」，或是稱讚別人的話。我覺得或許是因為我平常就是一個習慣默默做事的人，不是很擅長表達自己內心想法，而且聽到別人稱讚我，也會感到害羞，所有這樣的結果。 (二)你認為你的家人習慣用哪一種方式表達他們的愛？ 參考答案：透過活動我發現，我認為爸爸是個喜歡透過身體接觸表達愛的人，以前我都覺得沒事的要抱抱我或是摸摸我的頭很討厭，好像把我當成長不大的孩子，所以我常叫他不要這麼做，但現在我知道，這應該這是他習慣表達愛的方式。 (三)觀察家人間不同的愛的語言後，你與家人的互動需要做什麼樣的調整呢？ 參考答案：觀察過後，發現爸爸是個喜歡透過身體接觸表達愛的人，雖然我不是很喜欢這種方式，但至少不討厭，我想我		
--	--	--	--	--	---	--	--

					會試著好好接受他表達愛的方式，也試著開始主動抱抱他，讓他知道我愛他。 四、教師小結 家人關係千變萬化，要達到良好家人關係，除了掌握正向家人互動技巧，還要針對自己家庭狀況做適當的調整。當然，培養良好家人關係需要時間，只要你願意開始改變、開始實踐，正向情感將會一點一滴的累積！ 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 幫助學生理解家人情感表達的多樣性，並學習適當回饋愛與感謝。 2. 學習溝通互動的適當方式，並規劃有意義的家庭活動。 3. 關係的維持需要團隊的努力，突破空間的表達或回應，我們可以讓愛與感謝在家庭中的流動更多。		
第十三週	主題四：我們這一「家」 單元三：愛家行動報告書	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與	思考自己平日能給予家人的付出為何，了解自己	活動一 愛家放大鏡 一、教師引導學生思考 家人相處難免會有爭	活動一、二 學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		活能力。	同理為基礎的家人關係維繫。	能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求適合的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。	持或摩擦，若要維繫良好家人關係，需要靠家人彼此之間相互體諒和付出。請仔細觀察你的家庭，看看家人平常為家庭做了哪些事？付出多少辛勞？而自己又為家庭分擔哪些工作和責任？請和小組伙伴分享觀察紀錄，並思考下列問題。 二、請學生依照自己在家庭生活中所觀察到的「家人觀察紀錄」內容，和小隊伙伴分享觀察紀錄。 三、教師請學生和全班分享看法。 四、活動小省思 1. 了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼影響？ 2. 家庭中有多少事務？你目前分擔了什麼家務工作？你還能為家庭做些什麼事情呢？ 五、請學生自由發表意見，或請各小組派一名代表和全班分享 六、教師歸納學生意見。 七、教師說明：觀察家人為家庭的付出後，你是否發現家庭	活動三 學生自評 教師評量	家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
--	--	------	---------------	---	---	-------------------------------------	-----------------------------

				中每一個人，都有自己表達愛的方式？了解家人經營家庭的辛勞之後，請試著利用「愛的語言」，對每個家人表達一份專屬的感謝，並實際去執行。 八、請學生將想到的「愛的行動」仔細記錄在課本第113頁。 九、小結：了解家人的辛勞，找到家人的愛之語，從中思考你能表達的感謝方式，試著去做吧！ 十、提醒學生下次將在課堂進行「愛家行動報告書」製作，請利用課餘時間完成愛家行動，並在下次上課前，準備好製作報告書所需要的相關資料及各項工具。 <u>第一節結束</u> <u>活動二 愛家行動</u> 一、教師引言 上節課我們規畫了屬於你自己的愛家行動，也請你們利用課餘時間完成行動。現在，我們要開始製作「愛家行動報告書」。請將你準備好的材料拿出來，開始製作屬於自己的「愛		
--	--	--	--	---	--	--

				家行動報告書」吧！ 二、教師巡視學生的製作情形並適時給予指導。 教師可提醒學生參考課本提供的手工書做法來製作，或是依照自己的專長與興趣，選擇適合自己的製作方式，並鼓勵學生發揮個人創意，增添報告書的精彩度。 報告書製作方式： 1. 可用手工書面完成。 2. 可用 word 、PowerPoint 、 canva 等軟體製作。 三、小結：請你將製作完成的「愛家行動報告書帶回家中與家人分享」，並參考課本第72頁的提示，蒐集家人的回饋意見和簽名，於下次上課時帶來並與大家分享。 第二節結束 活動三 愛的報報 一、教師引言 經過分享活動後，你與家人的關係是否更為緊密？你對自己與家庭的未來發展又有什麼期許呢？請與伙伴分享你的報告內容，以及家人給予的	
--	--	--	--	--	--

				回饋意見，並說說自己的感想。 二、教師請學生上臺分享特別「獨家製作」心得，教師可適時提問協助學生完整表達意見。 三、活動小省思 1. 你認為自己增加了哪些維繫家人關係的能力？ 2. 當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ 四、小結 透過此單元活動，我們了解維繫家人間情感並不容易，期待你們能愈來愈成熟，學習為家人付出，在生活中遇到問題或挑戰時，能積極的搜尋資訊，尋求答案，讓家庭生活更美好！ 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 每個人的情感表達方式都有所不同，學習排序和接納家人的表達方式，可以讓我們更能理解家人的愛。 2. 堅持以具體行動表	
--	--	--	--	---	--

					達愛，是每個家庭成員共同努力的目標。 3. 幫助學生更全面理解愛家行動的價值，並鼓勵他們將學習的家庭教育概念融入日常生活中，促進家庭關係的和諧與穩定。		
第十四週	主題五：學習修練室 單元一：學習探險家(第二次段考)	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 能表達學習的意義，發現終身學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 2. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。進而探索多元智慧的學習方式，找到適合自己的多元智慧的學習方式。	活動一 啟動學習力 壹、課前準備 (一)課程定位：學生個別差異對於學習可能已有既定的印象，本單元中學習內容的定位不僅止於紙筆考試的學習，希望從更廣的層面引導學生理解終身學習的意義，所以從多元智慧的觀點，引導學生體會學習可以有自己的優勢，加以發揮，展現潛能。 (二)課前作業：上課前請學生先帶一張照片或影片，準備在課堂中分享快樂的學習經驗，不限至於學校課程。 貳、活動進行 一、名人故事 (一)教師引言：有時候我們會對做某些事感到無力，但對某些事物卻能感到熱情，有什麼經驗讓你能把	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

				枯燥困難的任務，變成有趣的挑戰呢？看看名人的故事，並想想自己的經驗。 (二)運用課本上的漫畫介紹樹木醫生詹鳳春的故事，說明她為了能夠成為樹木醫生，鋌而不捨，為了在日本求學克服萬難的故事，詹鳳春的求學故事可參考親子天下文章內容 https://www.parenting.com.tw/article/5092235。 亦可參考以下影片介紹其他的學習歷程，包括蕭敬騰與其他名人的學習故事 https://www.youtube.com/watch?v=VS1XBbg85Po (三)引導學生思考 (學生依照個人經驗回答) 1.我曾對做哪些事感到樂此不疲？ 2.當做這些事遇到挫折時，我都怎麼做？ 3.是什麼讓我維持做這些事的動力？ <u>第一節結束</u> <u>活動一 啟動學習力</u> (承上節課) 二、學習經驗分享		
--	--	--	--	---	--	--

					(一)教師引言：賈伯斯說：「保持飢渴，保持傻勁。」(Stay hungry, stay foolish.)，任何的學習都有可能是未來成就的種子。為了成為我們想要的樣子，需要做好各種準備，也許你現在樂在學習的事，就是邁向成功的準備條件之一！讓我們一起來聽聽大家的多元學習經驗。 (二)請學生將帶來的照片或影片與同小組的同學分享，以下內容 1. 這個活動是甚麼時候發生的？ 2. 為什麼喜歡學這項活動？怎麼學會的？ 3. 學習過程中有甚麼特別困難的經驗？特別難忘的經驗？ (三)每個人分享完畢後，請各組投票一位人氣王，上台跟大家說明他的學習經驗。 (四)各組分享完畢後，教師詢問這些學習經驗有甚麼共同點，並加以歸納。學生可能的回答如下 1. 強烈的學習動機 (如：希望跟別人一	
--	--	--	--	--	---	--

					樣會騎車、能和同學一起騎腳踏車出遊等；想出國去看偶像演場會) 2. 努力克服困難（如：跌倒了，還是爬起來，不怕失敗；覺得困難也不放棄） 3. 不斷練習（如：每次利用假日到公園練習；定時看網路視頻學習） 4. 勇於請教教師、父母、前輩、同學（如：請會騎腳踏車的人教導；參加補習班） 5. 善用各種方法（如：為了學會騎車練習平衡感、先使用輔助輪、請他人協助起步等；自己查網路訊息翻譯） 6. 自我檢討缺點（如：發現自己的平衡問題） 7. 觀摩他人的練習方法（如：觀看並模仿別人的騎車方法） 8. 與他人競賽（如：與同學比賽騎車等；參加檢定） 9. 適度休息（如：練習疲累時，會暫時休息一下再開始，避免體力透支或過度感到挫折）		
--	--	--	--	--	---	--	--

					第二節結束 活動一 啟動學習力 (承上節課) (五)引導全班討論以下問題 1. 聽完大家的分享，你對學習這項活動的感受與想法？ 可能的回答：最喜歡……最欣賞…… 2. 對你來說，生活中那些學習是被動的、那些學習又是主動的呢？ 依照學生經驗回答 3. 「學習」對你的意義又是什麼呢？請每個學生輪流說說看。 依照學生經驗回答 參、活動小省思與小結 一、活動小省思 了解學習的意義後，如何在生活中增進主動學習的動力呢？ 答：找到其中的樂趣，發現學習帶來的成就感，學得知識技能讓生活更豐富。 二、小結 從各種不同的學習過程，希望同學們發現成功的學習需要具備的關鍵因素，持續的學習才能充實自我具備因應未來生活的知		
--	--	--	--	--	--	--	--

					識與技能，希望這次討論能讓同學在生活中更了解學習的深度含意。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育： 1. 引導學生透過閱讀與觀賞影片，探索名人的學習故事，學會從他人的經驗中汲取啟發。 2. 鼓勵學生查找自己感興趣的名人故事，帶到課堂與同學分享。 3. 學習的過程並非一帆風順，但熱情、毅力與方法是克服困難的關鍵。		
第十五週	主題五：學習修練室 單元一：學習探險家	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 能表達學習的意義，發現終身學習的重要性，且覺察學習對自己的意義會影響到學習的動機與成效。 2. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。進而探索多元	活動二 多元智慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 1. 引言：教師引導學生進行討論：從小到大你在各方面的學習過程中，其實都已經儲備了面對未來各種挑戰的能力，如果遭遇生活的問題時，可以運用所學來因應處理。 二、活動進行 1. 請學生回答：如果	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

				智慧的學習方式，找到適合自己的多元智慧的學習方式。	要前往陌生的地點露營，想一想，課本中的角色可以負擔什麼工作？為什麼？ 2. 學生自由發表各個角色可能在露營中擔任的工作，並說明原因。 ※參考答案： (1)小狀元：負責寫露營活動計畫。 (2)小偵探：負責採買食材並協助控制預算。 (3)小歌手：班擔任晚會活動表演、帶領大家唱歌。 (4)小泰山：負責生火、野炊。 (5)小超人：負責裝備器材、搭帳拆帳收拾營地。 (6)小天使：協助大家合力完成搭帳與各項事務。 (7)小師傅：安排及主持晚會節目。 (8)小畫家：幫忙大家拍照紀錄活動流程。 3. 在團體中的伙伴擁有不同的優勢能力，這樣的團隊可以發揮各種可能性，具有無限潛能，本次單元將讓同學發現自己擁有的優勢能力？也讓大	
--	--	--	--	----------------------------------	---	--

				家了解自己在團隊中適合擔任的角色？ <u>第一節結束</u> <u>活動二 多元智慧學習家</u> (承上節課) <u>多元智慧檢核表</u> 一、活動說明 4. 其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。 冒險旅行團各種角色的多元智慧專長參考答案： 小狀元：語文智慧 小偵探：邏輯數理智 慧 小歌手：音樂智慧 小泰山：自然觀察智 慧 小超人：肢體動覺智 慧 小天使：人際智慧 小師傅：內省智慧 小畫家：空間智慧 2. 多元智慧概念與意義說明 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生		
--	--	--	--	---	--	--

				理解。 二、多元智慧檢核表 1. 教師大致說明多元智慧的意義後，請學生利用檢核表了解自己擁有哪些多元智慧。 2. 請學生填寫課本上的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些分數較高，教師可調查班上同學哪些智慧比較高，引導說出相關專長展現的經驗，了解學生特點。 三、多元智慧學習方式連連看 (本活動亦可彈性調整至Smart練功坊之後再進行) 1. 經過前面活動發現自己有哪些優勢的多元智慧後，接下來要讓大家學習運用自己優勢的智慧來學習，開發學習潛能。 2. 請學生與小組伙伴一起討論多元智慧的學習方式，連連看每個角色屬於怎樣的學習方式。 3. 教師邀請學生發表討論出連連看的答案，教師可引導學生		
--	--	--	--	---	--	--

					討論。 學生可能的回答如下： 小花：語文智慧 小慧：空間智慧 阿明：邏輯數學智慧 阿宏：內省智慧 小珍：音樂智慧 阿泰：肢體動覺智慧 小志：自然觀察智慧 小美：人際智慧 <u>第二節結束</u> <u>活動二 多元智慧學習家</u> (承上節課) 四、Smart 練功坊 1. 透過表單了解自己的多元智慧強弱之後，請學生一起透過課本上列舉的多種體驗活動，開發多元智慧潛能。各項活動減述如下 (1) 語文智慧~中英文文字接龍 (2) 空間智慧~七巧板拼出多種圖形 網頁中列舉幾種圖形供參考 https://read01.com/03G58Ra.html 邏輯數學智慧~數獨遊戲，可參考網站，或使用平板電腦讓學生上網作答 https://sudoku.com	
--	--	--	--	--	--	--

					/tw (1) 音樂智慧：請學生打出課本上的節拍，或教師播放流行歌曲前奏讓學生猜是什麼歌曲。 (2) 肢體動覺智慧：教師可撥放海草舞影片請學生模仿動作 https://www.youtube.com/watch?v=qGqPNMfXET4 (3) 自然觀察智慧~教師可提供校園植物照片讓學生猜猜看是甚麼植物。 (4) 人際智慧：依照課本提供的情境，學生演出化解人際衝突的方法。 (5) 內省智慧：請學生寫下最近喜怒哀樂情緒的事件與想法。 2. 練功坊結束後，可請學生進行多元智慧學習方法連練看，引導學生思考，可善用自己的專長特點，發揮在各種學習情當中。(此部分也可以在Smart練功坊前進行)		
--	--	--	--	--	--	--	--

				3. 回家作業：活動結束後，請學生找一個同學與一位家人針對自己的多元智慧表現給予回饋，填寫在課本頁面，下次上課前繳交。 ▲我的多元智慧表格參考答案： 語文智慧：投稿文章被校刊和報誌登載出來、幫班上寫班級介紹詞…… 邏輯數學智慧：通過數學競試、圍棋競賽優勝…… 空間智慧：在美術課時創作的水彩素描作品受到大家肯定、教室布置完成各種設計、設計小組徽…… 肢體動覺智慧：學校的表演活動能編出一段舞蹈、露營晚會活動設計表演節目…… 音樂智慧：唱歌好聽參加表演活動獲得肯定、設計小組歌…… 內省智慧：我有寫日記的習慣，時時檢討自己…… 人際智慧：擔任班級幹部與小組幹部都能和大家和諧共處…… 自然觀察智慧：能說出很多動植物的名		
--	--	--	--	--	--	--

					稱…… 4. 下次活動預告：將請依據檢核與活動探索結果找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告，進行多元智慧達人秀。 五、多元智慧達人秀 (一)活動分組 1. 依照班級人數的多少，教師可以安排上臺報告的人數，一個小組共同準備報告一項才藝即可；或者當班級人數較少時，請每個人都準備讓每個人都上臺報告，教師亦可視情況讓每個人都準備，並在小組內與分享後，派代表報告。 (二)報告方式說明與進行討論 2. 請各小組（或每個人）準備一項多元才藝秀，教導同學一項擅長或有興趣的事，給每個小組(或每個人)5分鐘以內的時間報告。 ▲參考範例如下 (1)說明要示範的活動：打擊棒球的姿勢示範。		
--	--	--	--	--	--	--	--

				(2)活動方式簡介：介紹揮棒的技巧，可以用網路影片說明並現場示範。 (3)介紹臺灣棒球名人。 (4)針對報告內容提出三個有關的題目供同學搶答 (三)各組輪流報告：每組學生介紹完畢後，教師可以提問，擁有這項多元智慧對自己有什麼影響？ 參考答案：可以與好朋友一起組隊打棒球，不會打棒球也可以看懂球賽轉播的內容享受其中的樂趣。 參、活動小省思與小結 所有組別報告完畢後，請教師鄭向肯定學生過程中的努力，並鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式。可請學生輪流說出活動心得，以此為本活動之評量，並做為為下一個活動的預備。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育： 1. 學生查找與露營相		
--	--	--	--	--	--	--

					關的知識（如如何搭帳篷、生火技巧等），並在課堂中分享。 2. 在學習中，不僅要發現自己的優勢，還要學會欣賞並尊重他人的能力。 3. 透過活動，學生不僅能更加了解自身優勢，還能學會在團隊中發揮智慧，並透過閱讀與資源運用解決實際問題，進一步提升學習力與合作力。		
第十六週	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。 2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。	活動一 學習檢查站 壹、 課前準備 一、前面兩個活動以多元智慧為基礎之下，學習的面向較為多元，本活動則進入較為具體的學習現況分析與策略運用，較針對學校教學內容，包括各學習領域的學習狀況進行討論。 二、請事先將桌椅排開，讓教室中央有空間，中央可用一條童軍繩將教室分成兩邊。 貳、 活動進行 一、學習習慣掃描 (一)活動引導語： 1. 升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？如果覺得很滿意	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

				最高分為 5 分，不太滿意最低為 1 分，請大家用手指比出自己的分數。（教師可觀察學生的分數，並特別注意學生分數較低者，注意接下來活動中該生的反應。） 2. 在前兩個活動當中，你是否嘗試了多元智慧的學習方法呢？有時候學習習慣也會影響你的成效！接下來檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。 (二)活動內容 1. 將課桌移開，學生站在教室中央，當教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就站到 O 的那一邊，如果認為是阻力，就站到 X 那一邊。 學生常見的學習習慣：學習習慣項目：課前預習、課後複習、邊讀書邊聽音樂、邊吃東西邊寫功課、邊上課邊寫筆記、按時寫完功課、按時繳交作業、利用下課時間寫作業、在上課時間寫作業、請		
--	--	--	--	---	--	--

					教教師課業問題、請 教同學課業問題、設 定學習目標、設定休 息時間、畫課本重 點、畫課本插圖、考 不好就放棄、考不好 仍努力、檢討考卷、 放棄考卷。 2. 活動完畢後，請跟 伙伴一起討論自己的 學習習慣，可能包括 教師舉例的幾種，可 以自行條列，勾選出 對於自己是阻力或助 力，這樣的學習習慣 對自己造成了什麼影 響，填完表格。 學生可能自填的學習 習慣：和同學討論不 會的题目、抄作業、 邊讀書邊畫圖、搭公 車時間背單字、利用 下課時間寫功課、抄 筆記、寫參考書題目 等（可以參考活動中 的各種題目） 3. 教師可邀請學生分 享一個其中自己主動 養成的學習習慣以及 培養過程。這樣的習 慣對學習表現有什麼 加分的效果。 (三) 討論問題 請學生討論，經過這 樣的分析之後，發現 哪些學習習慣的影	
--	--	--	--	--	--	--

					響，評估自己哪些學習習慣需要改善。下次上課要開始針對困擾的學習習慣，找出問題所在。 <u>第一節結束</u> 活動一 學習檢查站 (呈上節課) 三、學習困擾知多少 (一)活動引導語 好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有什麼學習困擾呢？跟伙伴一起討論出好方法吧！ (二)活動內容 1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小組先選出一個學科考試中遇到的困擾，將問題寫在中央，在從中發想分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小組伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2 完成表格後，小組派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。 3 學習困擾分析報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小組找到一個困擾	
--	--	--	--	--	--	--

				並分析各種可以採取的解決策略，填寫分析表，將自己想到、曾經嘗試、曾經聽說過的方法，跟大家說明。 學生可能的分析方向： (1)學習態度消極 (2)沒有解題技巧 (3)記憶方法不佳 (4)時間管理問題 (5)學習挫折沒信心 (6)無法掌握重點 (7)容易分心無法專注 (8)上課聽不懂不會做筆記 參、活動小省思與小結 一、本次課程將目前的學習困境進行了仔細的分析，每個人有不同的差異，自己必須要檢討個人的學習情況，採用適合的方式，進行調整。 二活動預告：下次上課將請學生找尋學習錦囊，請學生多方蒐集書籍、網路資訊，可以請教教師、長輩、父母、學長姐等，請注意到要解決什麼困擾，方法必須有實際運用例子，並在報		
--	--	--	--	--	--	--

				告中呈現。 <u>第二節結束</u> <u>活動二 學習有妙方</u> 壹、 課前準備 一、 本活動可搭配讀書與學習策略量表，或相關測驗，分析學生個人學習狀況，提供個人化報告。 二、 上課時可提供學生平板電腦，可使用 Chat GPT 搜尋學習策略的建議，或網路學習達人的各種影片。 貳、 活動說明 一、學習錦囊 (一)教師引言：經過前面的討論，可能發現我們常有些共同的學習困擾，請你查詢網站、書籍、或請教教師、學長，針對學習的問題找到解決的方法。 (二)活動內容 1. 教師請各小組依照想要解決的學習困擾進先行提出主題，寫在黑板上，先確定各組要報告的方向。 2. 確定報告主題方向後，請學生參考課本範例架構，進行準備，提供範例如下 (1)統整復習：可參考		
--	--	--	--	---	--	--

					課本學習錦囊範例 (2)錯題分析：可參考課本學習錦囊範例 (3)筆記方法：可參考課本資訊站康乃爾筆記資料 (3)記憶策略：參考以下舉例語詞及可能記憶方法：諧音法： 氫、鋰、鈉、鉀、銣、銿、砒→化學元素-請李娜加入私訪。 韓、趙、齊、魏、楚、燕、秦→戰國七雄-臺語「燒灶起火煮香腸」。 心象法：運用「心象法」記憶人體消化系統、臺灣地圖等。 聯想法：寒武紀、奧陶紀、志留紀、泥盆紀、石炭紀、二疊紀→古生代分紀-在一個寒冷的中午，有個澳洲來的陶藝工人，只留了許多泥盆，都是用石炭燒的，堆了兩疊。 (4)其他：可由學生自由發揮 3. 教師發下平板電腦，請學生開啟共編簡報檔案，教師為共編者之一，以便隨時了解學生進度。 三、好用線上資源清	
--	--	--	--	--	---	--

					單 準備開始製作報告之前，教師可介紹線上資源，例如可以上TED找到各種學習主題相關的影片，用 Cool English 自學英文，再 Pagamo 網站上挑戰各種不同題目等。學生也可以介紹相關線上資源，幫助自己解決學習困擾。 三、學生上台報告 1. 學生完成報告編寫後，每個小組上台口頭報告 5 分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。 2. 請學生在聆聽他人報告時，記下重點。 3. 各組報告完畢後，請學生票選報告中最選出最有效的錦囊：學習錦囊 No. 1。 參、活動小省思與小結 本活動習得的各種學習策略，下個單元將實施自主學習計畫，落實運用相關策略，朝自己的目標邁進。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：		
--	--	--	--	--	--	--	--

					1. 引導學生透過閱讀資源，探索改善學習習慣的策略。 2. 幫助學生在檢視學習現況的同時，掌握實用的改善方法，進一步提升他們的學習效能與自信心。 3. 引導學生利用網路或圖書館，搜尋改善學習習慣的相關資料。		
第十七週	主題五：學習修練室 單元三：學習加油站	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗。 2. 能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析個人目標及問題現況，提出可行的計畫，並執行計畫。 3. 能依據個人目標與計畫，進行實踐，評估實踐後的效果後，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上	1. 引導學生透過閱讀資源，探索改善學習習慣的策略。 2. 幫助學生在檢視學習現況的同時，掌握實用的改善方法，進一步提升他們的學習效能與自信心。 3. 引導學生利用網路或圖書館，搜尋改善學習習慣的相關資料。 活動一 靜心學習 壹、活動進行 一、靜心學習 (一)教師引言：本單元我們即將開始進入學習計畫的實踐，希望大家運用前一單元中學習到有效的學習方法，開始設定目標，規畫自己的學習步驟，以達成自我調整，提升學習的成效。 (二)深呼吸練習 1. 關上教室電燈，請學生身體自然坐穩在椅子上，放下眼鏡與手錶，雙手自然放在大腿上，雙腳穩定自然的踩在地上。 2. 教師引導：在開始之前，你是否覺得自己經常無法定下心來讀書，有時也很難專注呢？現在閉上眼	活動一 學生自評 教師評量 活動二、三 學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

				遇到的問題。	睛，練習深呼吸，專注在吸氣吐氣的感受，感受空氣進入胸腔與身體，感受身體的起伏。仔細想想，現在是甚麼樣的感受，並接納自己現在的狀態。透過幾次的呼吸，把自己的煩躁、緊張、不安的心慢慢穩定下來。 3. 學生都安靜後，運用 5A 的提問幫助學生專注，參考引導與如下：你現在有甚麼感受呢？是不是有些不安、不專心，請承認自己現在的狀態，的確有點不專心、不安，請允許這種感覺的發生，接受自己會有這種感覺，我接受自己不專注的狀態，我可以試著慢慢用深呼吸把專注感帶回來，可以慢慢用深呼吸調整自己的狀態，我雖然仍然不安、煩躁，但我欣賞我自己，因為我已經嘗試練習靜下來。 4. 完成練習後，請學生慢慢自然恢復呼吸，睜開雙眼。 5. 打開電燈後，請學生開始試著把練習中	
--	--	--	--	---------------	--	--

					的感受，以 5A 的方式 寫下自己的情緒變化 be aware 覺知情緒 例：段考到了還沒準備好，好緊張喔 admit 承認情緒 例：考前的焦慮應該大家都會有吧 allow 允許情緒 例：能做的複習盡力去做，就是我能減低緊張的方法 accept, 接受情緒 例：也許準備不完全還是有可能考不好，會有挫折感 act 轉化情緒 例：盡力而為，就是為自己負責的表現 appreciate 欣賞自己 例：我雖然感到緊張，但我有試著微調看，我還是喜歡自己。 4. 學生練習與書寫完畢後，提醒學生平常因為情緒波動而無法專注或穩定時，可隨時練習 5A 的語句，搭配深呼吸，靜下心來。 二、個人目標魚骨圖 (1)經過靜心後，開始思考「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到什麼目標，列出幾個「大		
--	--	--	--	--	---	--	--

					目標」，然後再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，約 1 個月左右可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件 教師可參考課本範例) • 你真的願意把體力與時間投注在這個目標 • 這個目標與你重視的價值相符合 • 這個目標可以實踐 • 這個目標是正向的 • 這個目標能均衡發展 (2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。 (3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生每天在生活當中，要提醒自己這些目標，找到可以安靜的環境，靜心思考，仔細想想自己這一天做了哪些事情跟目標有關。 參、活動小省思與小結 一、教師結語:請持續練習靜心，養成每天提醒自己為目標投入時間，做些努力，接	
--	--	--	--	--	---	--

					下來活動會討論你如何運用時間，達成目標。 二、下次活動預告：我們即將開始進行自主學習計畫，個人目標魚骨圖將有具體的實踐計畫，請從本次活動設定的小目標開始著手嘗試，下次與夥伴分享你實踐的心得。 第一節結束 (呈上節課) 活動二 學習高手 貳、活動進行 一、時間管理大師 (一)教師引言：上次課程結束後請同學們回家練習實踐，有誰做到了？有誰都沒有做呢？是否落實跟你的時間管理會有關係嗎？ (二)小組討論：請學生跟伙伴分享「善用時間或浪費時間的經驗」。教師可讓學生依照實際狀況回答，教師可斟酌參考時間管理大師的提醒，並引導學生思考。 討論題目與參考答案 1. 分享善用時間與浪費時間的經驗，各造成甚麼影響？		
--	--	--	--	--	---	--	--

				範例與解答 善用時間：利用零碎時間把功課寫完、時間計畫安排很豐富。 造成影響：能以多一點時間休閒娛樂玩手機、很難有休息時間，一開始很有熱情，但後來有一點疲倦。 浪費時間：可能懶惰或者遇到挫折不順、動作太慢，寫功課一直拖延。 造成影響：原訂的計畫會中途放棄、功課寫到半夜。 2. 如果計畫遭遇困難，以至於無法預定，該怎麼克服呢？ 舉例說明 答： (1) 預定寫功課的時間太短，最後影響到看偶像劇的時間。可以先把功課在學校利用下課時間提早完成，就能有足夠時間看自己想看的節目了。 (2) 跟同學去看電影，回到家後不想寫功課，就上床睡覺了。睡覺前先訂鬧鐘，第二天提早把來完成作業。		
--	--	--	--	---	--	--

				(3)先寫完功課，再出門買同學的禮物。 (4)偶像劇可先錄下來，晚一點看。 (5)先上床睡覺休息，設定鬧鐘，早點起床再補寫作業。 二、自我盤點 (一)自主學習五步驟 1.教師依照課本內容介紹自主學習五步驟：提醒學生在開始計劃之前，可以先診斷自己的學習現況，再依據現狀形成目標，找尋適合的資源，開始執行計畫，並且用適當的方法自我評量成果。 2.練習寫下「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫預定執行的內容，跟同學分享，分享完畢後，請兩位夥伴互相盤點專注力、省思力、計畫力、執行力、復原力、資源力，讓計畫開始執行之前，就先提醒相關注意事項。 三、活動小省思與小結 (一)「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫的部分完成後，請在這一週之內進行		
--	--	--	--	---	--	--

					實踐，下次上課要檢驗大家的實踐成果。 (二)小結：執行計畫的時候，請注意本次活動討論的要點，看看對落實計畫有何幫助。 第二節結束 (呈上節課) 活動三 實踐我最行 壹、活動準備 上課前必須提醒學生攜帶自主學習計畫與實踐紀錄表，與學生回饋小卡作為學習高手投票使用，並準備PDCA簡報作為總結。 貳、活動進行 一、自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 (一)教師引言：經過自主學習計畫與實踐，你是否又往目標邁進了一步呢？學如逆水行舟，不進則退，自主學習的過程需要不斷循環。獨自學習很孤單，有伙伴一起就不困難，大家一起持續前進吧！ (二)自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 1. 請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小組伙伴分享下列問題。		
--	--	--	--	--	--	--	--

				(1)評估「自主學習與管理計畫與實踐」的情形。 (2)思考實踐「自主學習與管理計畫」時讓自己能達成目標的原因？ (3)過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？ (4)讓自己無法達成目標的原因？ (5)過程中覺得自己要檢討的地方是什麼？ 2. 小組報告 各組派一個代表總結本組夥伴自主學習計畫中做得好的部分，想要改善的部分。每組報告時間約3分鐘。 二、學習再進化 (一)請各小組伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，票選一名的「學習高手」，請學習高手上臺分享。 (二)最後請伙伴聽完學習高手分享之後，教師可說明「PDCA」的觀念，也就是計畫、執行、檢核、行動的循環歷程（參考下表的範例），請學生反思未來可以再努力		
--	--	--	--	---	--	--

					的行動方案，相關修正計畫。 參、活動小省思與小結 一、請學生將回饋小卡蒐集完畢，教師可選擇適當的內容張貼公告，讓學生彼此互相勉勵。 二、回顧本單元內容，並提醒學生持續運用本主題課程所學，運用自我調整策略，有效增進學習成效。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：透過靜心練習與目標管理，強化學生解決問題的能力。		
第十八週	主題六：漫步在人際 單元一：友誼智多星	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。	活動一 友誼層次寶典 一、引起動機 教師提問：「在生活中我們擁有家人、師長以及朋友們的陪伴，想一想你會怎麼定義朋友的角色？每個人對於朋友的定義都不相同，你對朋友的定義又是什麼？」 教師說明：「在日常生活中，音樂常常扮演著傳達理念的角色，	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				因此我們可以藉由理解音樂背後的意義來體會各種不同情感。其中又以流行歌曲最令我們耳熟能詳，在諸多歌曲中不乏以友誼為主題的作品，就讓我們一起從歌曲中探索朋友的定義吧！」 教師於課堂中播放歌曲並讓學生聆聽 1 至 2 首歌曲後，讓學生從歌詞中找出朋友的定義，並與小隊伙伴的討論與統整出共同的答案後向全班分享。接著，抽出各小隊友誼造句的籤紙，由小隊先於內部進行 2 至 3 句造句後跟全班進行分享。 二、發展活動 你好，我的朋友 教師提問：「生活中除了要跟家人相處，還會與自己喜歡的人成為朋友，為什麼你喜歡跟這些人成為朋友呢？你欣賞朋友們的哪些部分？」 「今天我們將進行一個有趣的活動，來探討朋友之間的重要條件。首先，請大家想想你認為一個理想的		
--	--	--	--	---	--	--

				朋友應該具備哪些特質，然後選出你認為最重要的前十名，並在紙上按照你認為的順序標記出來。完成後，我們將會進行全班投票與統計。我們會把每個人的選擇統計起來，然後繪製出一份「萬人迷獎」的十大條件排行榜，看看哪些特質在大家心中最受歡迎。」 讓學生填寫 10 分鐘，接著進行開票統計。 排序出前 10 項本班喜愛的萬人迷條件，引導學生朝著這 10 項受歡迎的特質進行發展。 同時也讓學生進行自我反思(自評)，自己具備多少項條件，若具備 5 項受歡迎的特質以上及值得鼓勵與表揚，教師依據現場情況決定是否公開表揚學生自評後，有具備 5 項以上特質的學生。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷		
--	--	--	--	---	--	--

				思的存在？ 2. 你對目前自己的人際交友狀態的滿意程度如何？若有需改善的地方，你認為該如何改變？ (二)小結 教師總結：「當我們面對不同類型的朋友時，我們也可以思考一下該以何種方式互動較為恰當，例如跟不熟的朋友則不適合輕易開玩笑，可能會造成彼此的誤會；心事或秘密適合跟好朋友說，因為好朋友通常較值得信賴。」 <u>第一節結束</u> 活動二 人際增強秘笈 一、引起動機 教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些地方讓你喜歡？」 二、發展活動 教師說明並發下便利貼：「發下每人數張（3-5張小張）便利貼，讓學生分別在每張便利貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分類便利貼內容並黏貼在黑板（或海報		
--	--	--	--	---	--	--

				紙)上」，待所有人寫完並貼完後，教師協助學生進行統整與歸納全班喜歡與不喜歡的行为舉止有哪些，並讓學生將歸納出的結果填寫於課本上以利自評，自評後請學生邀請同學或朋友進行他評的勾選，並討論他評帶來的影響或改進方式。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行為？ 2. 請選擇嘗試一件你目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止，並於下次上課時與小組伙伴分享你嘗試後的結果與感想。 (二)小結 教師總結：「透過今天的課程，我們了解受歡迎的人擁有哪些良好的行為舉止，只要我們努力讓自己擁有這些特質，以後就可能擁有好人緣，然而，要改變一個習慣不是一件容易的事情，因此我們需要進行一段時間的練習並		
--	--	--	--	--	--	--

				檢核實行的成效與困境後，才有可能讓我們習慣更加得宜，且增進自我的人際關係。因此，下次上課時，我們會請大家先分享『自己想要改進的習慣』在一週練習後的成效與心得，接著我們將會深入思考，該用哪些方法來維持好人緣及人際關係。」 第二節結束 （呈上節課） 我的友誼存摺 一、引起動機 教師提問：「上次我們討論到大家喜歡與不喜歡的行為舉止有 哪些，並請大家運用一週的時間進行練習『目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止』，請各小隊伙伴彼此分享。之後，各小組派1至2位同學幫大家發表出你在嘗試受歡迎的行為舉止後的結果與感想是什麼？」 二、發展活動 1. 教師提問：「你知道友誼是需要經營的嗎？就像儲蓄金錢的概念一樣。想一想，		
--	--	--	--	--	--	--

				假設你有一本友誼存摺，你經常存款還是扣款呢？請寫下你和朋友之間發生過的事，並將該事件歸類為友誼存摺中的存款或扣款，並以勾選方式表示該行為是存款還是扣款的事件分類。」 2. 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，而原因為何？與小組伙伴彼此分享自己的友誼存摺狀態並共同討論有哪些方法可以增加友誼存摺中的存款數值，各小組派一至二位代表向全班進行分享。 三、活動小結 教師總結：「透過今天的課程，我們看到了自己與他人對待朋友的方式有什麼不同，也討論出該如何經營友誼的方法。下次上課，我們將交友的方式從現實轉變為虛擬的網路世界中，讓大家想一想不同交友模式的優缺點與注意事項。」 第三節結束 【議題融入與延伸學習】		
--	--	--	--	---	--	--

					品德教育： 1. 引導學生深入理解友誼的意義，思考對朋友的期待與自己的人際互動模式。 2. 學習理性解決衝突與問題，提升人際互動品質。		
第十九週	主題六：漫步在人際 單元一：友誼智多星	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	1. 透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。 2. 透過討論與分享受歡迎與不受歡迎的行為舉止和原因，藉以評估自身行為的恰當性。 3. 透過自我觀察生活中與朋友的互動過程，藉以省思自己在人際交往過程中的適切性。 4. 透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會	品德教育： 活動三 揭開網路面紗 一、引起動機 教師提問：「你的朋友通常是從哪些地方認識的？你知道有哪些管道可以認識新朋友？除了從現實生活中認識的朋友之外，你會藉由網路來交朋友嗎？」隨著網路的快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式，現在就讓我們一起來討論網路交友時應該注意的幾個地方。」 二、發展活動 (一)教師提問：「想一想，如果要從網路認識新朋友，你會如何決定要公開哪些個人資料呢？現在我們要參加交友達人網站的活動，註冊成為會員，並藉由這種方式來認識新朋友。」 (二)教師說明：「請	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。

				問題之因應策略。	參考課本第127頁並勾選、填寫個人願意公開的基本資料與項目（不公開的項目不用填寫），寫完後將自己的真實姓名寫在學習單背面後，把學習單用吸鐵貼在黑板上（蓋住真實姓名），讓全班同學觀看，待全班同學皆將資料貼於黑板後，每個人手中會有三張貼紙，請在你想認識的三位網友的資料上貼上貼紙，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」 (三)教師說明：「透過交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小組伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」先由各小組派一至兩位代表向全班進行分享。 (四)範例 網路交友的議題與注意事項 1. 你最常使用的網路交友管道有哪些？以及各種社群網站的差異？ 2. 網路交友的過程中，發生過哪些讓自	
--	--	--	--	-----------------	---	--

				己印象深刻的事件。 原本以為是跟異性聊天，結果後來才發現他跟我是同性別。 3. 網路交友與一般交友的差異？ 4. 網路交友的優缺點有哪些？ 5. 跟網友見面時，我該注意哪些事？ 第一節結束 網路照騙 教師引言： 「剛才我們學習到個人資訊的保密性，哪些可以公開較不適合，接下來我們換一個角度探討，當對方僅有部分資訊公開時，哪些是真實可信的呢？」 「網路的世界無奇不有，而新的詐騙也應運而生，你知道多少種詐騙方式呢？這些詐騙手法又該如何分辨？請將詐騙名稱填入適當的欄位中。」 先讓學生填寫課本P130(5分鐘)，接著公布答案後詳細解釋每種詐騙手法的特徵(線索/警示信號)和損害後果，藉此增加自身警覺性避免上當受騙。		
--	--	--	--	--	--	--

				教師可撥放以下宣導影片做為引導後，讓學生填寫。 1. 假交友詐騙-「新北市教育局」： 2024反詐騙素養宣導影片 國高中：假愛情交友 https://youtu.be/-vaJKLrH3qA?si=h0z4GeeFX-CBSnpc 2. 購物詐騙-「行政院消保處」 一頁式網站網路購物詐騙影音 歐爸篇 https://youtu.be/Qqa0wqxLth8?si=V_7h8tNfDZnbQCOU 3. 遊戲詐騙-「CIB刑事警察局、臺北市政府警察局」： 【教您識詐 全民反詐】第二彈「遊戲點數詐騙篇～」 https://youtu.be/77CjRII0UoM?si=_Ur1LbGrhLEyyrPg 遊戲點數反詐騙宣導影片 https://youtu.be/47ApeJ24oYc?si=q-F3uVx_vI-SUCJN 4. 投資詐騙-「永豐銀行」： 【金融友善】反詐騙宣導影片_投資詐騙		
--	--	--	--	---	--	--

					篇 https://youtu.be/0erAjzfX0rU?si=7RaPrUQlir88Q_xi 5. 假冒人員詐騙-臺北市政府警察局「透視詐騙」2.0-破解「假冒公務機構」詐騙話術 https://youtu.be/kihiPrFBIko?si=BJZyulz8cMLiFy8l 6. 臺北市政府警察局「透視詐騙」宣導短片-完整版 https://youtu.be/G8AG4YLlf6M?si=q69BKjGbezJImzHH 工作詐騙、借貸詐騙，以新聞案例為主，教師可用YouTube搜尋相關案例影片，分享給學生後，再請學生討論與填寫課本第130頁。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 網路交友可能帶來的風險是什麼？又有哪些該注意的細節？ 1. 被欺騙、詐騙，我們應該要不斷的核對對方的言語跟行為，確保對方的真實性。 2. 個人隱私資料的洩		
--	--	--	--	--	--	--	--

				漏，不將自我真實資訊，例如電話、地址、學校、身分證字號……等，隨意透漏，也不因任何理由上傳自己的私密照片，以防止被他人利用或威脅。 網路詐騙案件層出不窮，你認為該怎麼做才能夠預防被騙並保護好自己呢？ 1. 教育自己：學習識別詐騙手法和警示信號。 2. 確認身份：在提供個人信息或進行交易前驗證對方的合法身份。 3. 使用安全支付方式：儘量使用安全的支付方式，如信用卡或PayPal。 4. 注意網站安全性：僅在安全的網站上進行交易和輸入個人信息。 5. 提高網絡素養：增強對網絡安全和隱私保護的意識，避免不良網站和行為。 (二)小結 網路交友是一種拓展自我視野的管道與方式，然而若使用不當，則可能導致不良		
--	--	--	--	--	--	--

					的影響，造成一輩子的陰影或傷害，因此，在使用這項工具時，我們必須保持良善且懂得自我保護，才能避免遺憾。 第二節結束 （呈上節課） 網路社會線 一、引起動機 教師引言：「想一想，網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢？」 教師播放影片：公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 https://youtu.be/ED4tzQORfV4 影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？在這件事件中，出現了哪些網路問題呢？」 二、發展活動 教師提問：「想一想，你在網路交友的過程中還可能遇到哪些問題呢？請你判斷各種網路情境，並試著將問題分類及討論出解決的方法。」待學生討論結束後，請各小組派一至二人上臺分		
--	--	--	--	--	--	--	--

				享答案與因應策略。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 請思考並回想自己曾經參與網路交友的經驗及發生過哪些問題？你有想到哪些解決的方法嗎？ (二)小結 兒童福利聯盟文教基金會表示有 85.8% (2018年資料) 的學生曾透過網路認識網友，進一步分析發現有一成的使用者註冊時不會隱藏個資，不僅透露社群帳號、真實姓名，甚至有兒少告訴網友自家住址。還有網友會對交友平臺上的兒少提出不當要求，包括情侶交往、單獨外出、提供裸照等，甚至有人會詢價援交。因此，透過這堂課程希望提醒各位同學在結交網友時應懂得保護自己，避免發生危險與遺憾。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 幫助學生認識網路		
--	--	--	--	---	--	--

					交友的特質與風險，提升安全意識與判斷力。 2. 鼓勵學生理性思考網路交友的影響，並學習在不同觀點中找到平衡點。 3. 幫助學生了解網路交友的優缺點，提升他們在數位環境中的自我保護與互動能力，同時培養尊重他人與解決問題的品德素養。		
第二十週	主題六：漫步在人際 單元二：溝通百寶箱(第三次段考)	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通方式。 2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。	交友的特質與風險，提升安全意識與判斷力。 2. 鼓勵學生理性思考網路交友的影響，並學習在不同觀點中找到平衡點。 3. 幫助學生了解網路交友的優缺點，提升他們在數位環境中的自我保護與互動能力，同時培養尊重他人與解決問題的品德素養。 活動一 專注傾聽 一、引起動機 教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解對方的想法與感受，然而很多時候受到溝通方式不良的影響，常導致誤會與歧見的發生，想一想，你曾經遇到過哪些溝通不良的情況？你會如何處理？」 二、發展活動 教師說明：「請兩位伙伴一組（如果有學生落單，則改以三人一組，或由教師加入），每人發兩張紙，由一個人當A，另一個當B，A先在紙上畫出5個幾何組成的圖案（B此時戴眼罩或閉眼	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				睛，避免看到答案），A以口述方式形容給B聽，讓B在紙上畫圖，並在B畫完後，A跟B的圖一起核對是否一致；接著，角色互調，B畫圖後形容給A聽，讓A畫圖後再彼此核對。」 教師提問：「除了以語言的方式進行溝通外，還有哪些方式可以進行溝通？」 教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？你認為當時被誤解的原因是什麼？如果我們有良好的溝通能力，被誤解的情況會有所不同嗎？」請跟小組伙伴一同進行討論，並派出代表進行分享。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 想一想，你覺得人際互動有哪些重要性？ 2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？ (二)小結 教師總結：「我們從今天的活動中體會了溝通的重要性，在接		
--	--	--	--	--	--	--

					下來的課程中，我們就要來探討在溝通中很重要的幾個要素——專注傾聽、我訊息、三明治溝通法。」 第一節結束 （呈上節課） 練習「專注與傾聽」 一、引起動機 教師提問：「在生活中，你是否發現當你在說話時，對方卻心不在焉？這時候，你有哪些感覺？」在人際互動中，傾聽的重點也很重要。透過用心的傾聽，可以了解對方所要表達的想法，同時也讓對方有被尊重的感受。 二、發展活動 教師說明活動規則： 1. 介紹「專注與傾聽」的技巧後，兩人一組，一個人當A，另一個人當B。 2. 請A花三分鐘時間向B描述自己最近讀過的一本書、看過的電影、玩過的遊戲、好笑的笑話等故事。 3. 請B以「專注傾聽」的方式來進行活動，過程中只能以眼神交流、點頭或表情來回應對方，不得開口。	
--	--	--	--	--	--	--

				4. 三分鐘結束後，教師進行提醒。 5. 請B統整出剛才聽到A敘述的內容，並用自己的方式說出A想表達的內容，讓A聽聽看對方是否有接收到自己的資訊。 6. A、B互換角色，重覆上述同樣的練習。 三、活動小省思 1. 在透過溝通之後，你覺得自己的表現如何？在傾聽方面，是否有需要注意的地方？ 2. 在聆聽對方說話的過程中，我該如何適時表達我的感受？ 活動二 學習「表達」 認識「我訊息」 一、教師提問：「你曾有過無法順利表達自己真實想法的經驗嗎？當你和別人溝通時，除了清楚、完整的表達，還可以運用『我訊息』的溝通技巧，更進一步的傳遞自己在事件中的感受，讓對方更了解你！請運用『我訊息』的方式，將對話情境進行改寫！」 教師說明「我訊息」三步驟：		
--	--	--	--	--	--	--

				A. 具體事件：我發現……（例如：「我發現你對我擺臭臉」） B. 感覺想法：我覺得……（例如：「這讓我覺得很納悶」） C. 期待：我希望（願意／想要）……（例如：「你是不是有不高興？可不可以（我想要）請你直接告訴我原因」） 二、「我訊息」練習活動 教師說明：課本的圖片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色框的對話框中。教師請各小組思考並討論課本的對話內容，並讓小組進行分享。 教師引導學生思考：「你發現運用『我訊息』和『直接指出對方錯誤』，這二種溝通方式有何差異？為什麼？」 三、小結 教師總結：「人生中最重要的事是好好去了解，同時也好好被了解，所以使用『我		
--	--	--	--	---	--	--

				訊息』方式是以客觀陳述事實、感受、理解與期待的方式來表達自己的想法，較不具批判與責備的成分在其中，也因此是較佳的自我表達方式。」 第二節結束 (呈上節課) 三明治說話法 一、引起動機與課程回顧 教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你的訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。 二、活動進行 教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方處境了解，		
--	--	--	--	---	--	--

				再表達自己想說的實情，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在上、下二層土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」 教師解釋三明治說話法的定義：肯定與了解、說出事實、結論與做法。 請各小組以10分鐘時間進行討論，將課本第135頁（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第136頁的對話框中，討論結束後，請各小組以5分鐘時間上臺進行分享。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？ 2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還知道哪些溝通表達的技巧嗎？		
--	--	--	--	--	--	--

					(二)小結 教師總結：「一般人在被批評時，自我防禦的心情很容易升起，聆聽他人言語的心就會逐漸封閉，並自衛性的開始反駁，而先肯定與了解對方的想法後，再說出自己的看法與建議，會比較容易讓人所接受。因此，善用三明治說話法能幫助我們在溝通上更加順利！」 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 幫助學生了解人際互動中的情緒表達，與理性思考的重要性。 2. 透過活動，學生不僅能更深刻地沉浸在傾聽與溝通的價值中，也能在實際行動中運用學到的技巧，有效提升人際互動品質。		
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。