彰化縣秀水國民中學115學年度第一學期八年級綜合領域／科目課程

教材版本	翰林版	實施年級 （班級/組別）	八年級	教學節數	每週（3）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。 （三）透過各項活動觀察和體驗，協助學生從生活中服飾的搭配和選擇，塑造個人形象，並藉由個人服飾專欄的完成，展現自我風格。 （四）觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，進而達到良好生活之目標。 （五）透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能。 （六）藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，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-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。 **【戶外教育】** 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。 **【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。 **【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。 **【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。 **【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。 **【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。 **【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。

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。 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。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正	**<u>活動一 食尚露營家</u>** 1. 活動說明 2. 活動進行 （一）請各小隊參考前兩輪的分享內容，並參考課本的範例內容，並運用網路蒐集相關資訊，歸納出在戶外炊事時須遵守的原則至少六項，以及這些原則的具體行動內容。 （二）各隊進行發表，教師協助統整各隊提出的內容，作為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學	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。 **【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

				建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	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。 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。 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。		原則。 **【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。
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。 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	**活動一 分工齊治家** 一、活動進行 （一）學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。 （二）教師說明 1.家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。 2.可以「人力」及「物質」資源分類。 3.可以「經濟」或「非經濟」資源分類。 （三）教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？ 三、教師提醒：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？	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。

				源使用策略，並檢視分析自己生活中的消費方式。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2 能蒐集生活中消費管道的的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。	【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。		
第一週	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。	**活動一 情緒觀測站** 一、活動說明 二、活動進行 （一）情緒你我他 「什麼是情緒？」邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 （二）情緒花朵 教師提問：「平常的我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，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。 （三）解讀情緒 承接上個活動，將情緒	**活動一** 1.學生能透過表情與肢體展。 2.現表達自身情緒。 3.學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	**【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。

					表達方式覺察擴展至對他人的情緒覺察，透過事例反省自己平常與人互動時，是否過於關注自己而少去注意他人的情緒反應，以及面對同樣事件自己與他人的感受差異。 3. 活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 認識家庭引發的情緒，學習表達與調適，培養正向思考與溝通能力。		
第二週	主題一：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。 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	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成	**<u>活動一 食尚露營家</u>** 4. 活動說明 5. 活動進行 （一）請各小隊參考前兩輪的分享內容，並參考課本的範例內容，並運用網路蒐集相關資訊，歸納出在戶外炊事時須遵守的原則至少六項，以及這些原則的具體行動內容。 （二）各隊進行發表，教師協助統整各隊提出的內容，作為全班在日後課程中皆須遵守的戶	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。 **【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

		人。		野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	外炊事原則。 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。 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。 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。		發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。 **【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。
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。	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。 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	**<u>活動一 分工齊治家</u>** 一、活動進行 （一）學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。 （二）教師說明 1.家庭資源為所有可供家庭使用的資源，可幫助家庭完成生活目標。 2.可以「人力」及「物質」資源分類。 3.可以「經濟」或「非經濟」資源分類。 （三）教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？ 三、教師提醒：請觀察	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。

				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。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2 能蒐集生活中消費管道的的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。	及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？ 【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。		
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 （一）情緒事件紀錄簿 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，	**活動一** 1.學生能透過表情與肢體展。 2.現表達自身情緒。 3.學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	**【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。

					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學說說自己的情緒，讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。問問大家:「你發現什麼？」引導學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 ※建議：學生會因自己的特質或班級氣氛而有不願意分享的情形發生，教師可以多鼓勵，或者預備一些國中生會遇到的事件，請學生分享自己可能會有的情緒感受。 （二）情緒教我的事 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位伙伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：自己的主要情緒、情緒易起伏對自己的影響、情緒產生變 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運		

					用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
第三週	主題一：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。 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。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	**<u>活動二　野炊有妙計</u>** 一、活動說明 二、活動進行 1.本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。 2.小隊依據前一節課討論出的原則，並參考課本或自行蒐集野炊相關資訊（菜單設計要領、烹調器材清單、食材價格等），共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。 3.小隊露營炊事計畫書的基本內容包含「友善環境的行動、分工內容、菜單設計、器材清單」，除此之外可引導讓小隊自行思考並補充其他內容，讓計畫書更加充實完整。 4.各隊派代表將討論結果報告給全班，其他小隊可針對報告小隊的計畫內容給予補充建議或	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。 **【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。 **【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。

					錯誤修正。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過分享與合作，理性探討環保炊事原則，擬定計畫並檢核修正，體驗露營樂趣與反思永續精神。 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。 環境教育： 從炊事活動中認識環境負荷，落實友善行動，理解永續發展的重要性。		
第三週	主題三：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。 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	**<u>活動二 蒐集幸福要件</u>** 一、活動說明 學會如何運用資源還不夠，我們還需要重視使用資源的態度與價值觀。這些內在的因素會左右我們使用資源的決策和行為，也會影響我們資源應用的效率。 二、活動進行 參考課本頁面的項目，觀察家人在不同消費決策時的做法。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	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。

				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。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2 能蒐集生活中消費管道的的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。	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。		
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。	**活動二 我的思想與情緒** 一、活動說明 二、活動進行 （一）晴天雨天 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 （二）情緒的方向 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	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。

					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 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
第四週	主題一：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。 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。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營	**活動三　美味上桌囉** 一、活動說明 小隊炊事計畫書做好事前準備，接下來的露營炊事實作也請大家要依照計畫書進行，並且遵守幾項規定： （一）掌握時間分配，避免壓縮食用及善後的時間。 （二）隨時注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。 （三）請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。 （四）依照分工進行炊事，隨時互相協助完成工作。	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。 **【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。

				活動的樂趣及反思永續環保的意義。	二、活動進行 （一）定期提醒學生炊事的時間。 （二）巡視小隊狀況，掌握炊事進度。 （三）提醒學生要先完成部分善後工作再享用料理。 （四）小隊完成所有善後工作，須請教師進行檢核。 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。 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。 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。		**【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。
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、	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	**<u>活動三 機智消費上路</u>** 一、活動說明 師引導：雖然在消費時，我們有許多管道與支付方式，讓消費者可以選擇適合適合自己的形式，但也多了許多潛在的劣勢或威脅。自己	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】**

			資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	覺察生活中運用資源的方法及影響因素，比較優缺點。 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。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 3-2 能蒐集生活中消費管道的的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。	或親朋好友有遇過類似的事件嗎?或是在臺灣有發生過類似的案例嗎? 二、活動進行 1.請小組依照上一節課討論的購物/支付管道的潛在風險，選定小組購物提案商品的消費糾紛/陷阱案例，要以臺灣近年的案例為主。 2.小組討論這些消費糾紛有哪些?陷阱發生的原因為何（可從賣家與消費者的角度思考）教師說明討論方法，如使用WOOPS討論法。 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。		品 J8 理性溝通與問題解決。
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	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	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	**<u>活動三 思想情緒調節站走出思考框框</u>** 一、活動進行 （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。 （二）學生閱讀課本我	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】**

		康。	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。	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。	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。 （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。 （四）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 （五）學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎?」 （二）小結 1.邀請學生總結。 2.教師總結。 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困		家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

					境。		
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。 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。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	**<u>活動四　回顧野炊趣</u>** 一、活動進行 露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？此外，這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們還可以如何應用在其他情境，例如：隔宿露營中的戶外炊事活動呢？ 二、活動說明 1.請小隊共同找出實作課的問題並進行計畫書的內容修正。 2.請小隊（或個人）運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中（例：隔宿露營、烤肉活動……）的炊事計畫書。 .各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。 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。 **【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。 **【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。

					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。 環境教育： 從炊事活動中認識環境負荷，落實友善行動，理解永續發展的重要性。		
第五週	主題三：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。 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。 3-1可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。	**<u>活動三 機智消費上路</u>** 一、活動說明 二、活動進行 1.教師說明口頭分享方式，每組派1-2人口頭分享提案內容，其餘組員可平分至各小組觀看聆聽他組提案。 2. 小組與全班分享提案的討論結果，同學可針對報告內容提出疑問及回饋，報告小組再說明。 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。

				3-2 能蒐集生活中消費管道的的優缺點、風險及影響因素，覺察影響個人消費決策行為的因素，並擬定消費提案，評估其適切性及合宜性。			
第五週	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。 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。	**活動三 思想情緒調節站** **表達情緒我可以** 一、活動進行 （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。 （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。 （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。 （四）學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 （五）學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 （六）學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情	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。

					緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。 （七）學生進行討論後演出。演出過程重點放在自我肯定的情緒表達方法。在每一組學生呈現完畢之後，可分享自己情緒的轉變，其他組學生針對其表達方式給予肯定或建議，互相學習更精巧的情緒表達。 （八）演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 二、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
第六週	主題一：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	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能	1.分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想	**<u>活動四　回顧野炊趣</u>** 一、活動進行 露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些	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

		佳處理策略，以保護自己或他人。 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。	力。 童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。	法。 2.覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3.根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4.進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。	部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？此外，這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們還可以如何應用在其他情境，例如：隔宿露營中的戶外炊事活動呢？ 二、活動說明 1.請小隊共同找出實作課的問題並進行計畫書的內容修正。 2.請小隊（或個人）運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中（例：隔宿露營、烤肉活動……）的炊事計畫書。 .各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。 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。 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。 環境教育： 從炊事活動中認識環境		與問題解決。 **【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。 **【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。

					負荷，落實友善行動，理解永續發展的重要性。		
第六週	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。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）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。 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。	**活動一 幸福家庭計畫** 一、活動進行 （一）請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ （二）教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、活動省思：規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 三、教師提醒同學：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。 品德教育： 培養理性思考與溝通能力，提升問題解決的判斷	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。 **【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

					力與決策力，並發展良好的合作態度，建立和諧的人際關係。		
第六週	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。 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。	**<u>活動三 穩住情緒</u>** 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	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。

					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，作為提醒與督促自己實踐的方法。 2.邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經		

					營，有助於調適與因應困境。		
第七週	主題一：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密（第一次段考）	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。 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。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	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。 3.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。 4.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。	**動一 搭帳達人** 一、活動說明 在我們到達營地時，仔細觀察並選擇適合的營地，可以讓接下來的露營更加舒適且便利。如何選擇適合的營地呢？讓我們一起來討論看看。你覺得課本內的這些營地地點適合搭帳嗎?適合的原因是什麼呢? 二、活動進行 1.營地選擇要點 2.帳篷認識 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。 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。	【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。 【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。
第七週	主題三：幸福生活計畫 單元二：與你同行（第一次段考）	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	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）活動之相關經驗。 1-2 能蒐集有關個人或家庭（興	**活動一 幸福家庭計畫** 一、活動進行 （一）請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感	能分享個人或家庭的活動之相關經驗，並蒐集有關個	【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

			係維持。	趣）活動的資源與資訊。 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。	受如何？ （二）教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、活動省思：規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 三、教師提醒同學：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 一、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。你的初版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢？ 二、活動進行 教師說明，學生實際操作：請學生參考家人看完計畫的建議與回饋，以及可提供的其他資源，適度修正你的計劃目標及執行方式。 三、活動省思：當自己的計劃與家人的看法沒有交集時，該如何解決	人活動的資源與資訊	與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決

					或調適呢？ 四、教師總結：請在本學期執行完你的「幸福家庭計畫」，成果發表呈現方式為拍攝一張最具代表性的照片。請學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。 品德教育： 培養理性思考與溝通能力，提升問題解決的判斷力與決策力，並發展良好的合作態度，建立和諧的人際關係。		
第七週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱（第一次段考）	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	**活動一　走過低潮** 3.　　活動說明 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。 二、活動進行 （一）請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。 （二）請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。 （三）請同學在每張小	**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。

				人的關懷態度。	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？ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
第八週	主題一：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。 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。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	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。 3.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。 4.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 1. 教師說明搭設帳篷的注意要點 2. 露營中的繩結-營繩結 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過搭帳活動培養溝通合作與理性解決問題能力，提升人際互動與團隊協作精神。 戶外教育： 學習帳篷知識與搭設技巧，透過分工與問題解	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。 **【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。

					決，養成團隊合作態度與實踐能力。		
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。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）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。 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。	**活動一 幸福家庭計畫** 一、活動進行 （一）請同學思考過往的家庭活動，這些活動都是如何被計畫的，用了哪些資源呢？你的感受如何？ （二）教師說明：在聽完同學的分享後，你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？請參考所學的資源管理要領，擬定一份可在一學期內完成的家庭計畫。 二、活動省思：規劃家庭活動除了要考量到家庭資源的合理使用外，還需要考量到什麼因素呢？ 三、教師提醒同學：請將你的「幸福家庭計畫」帶回家與家人分享，並請家人給你建議，在下週帶來與小組討論修正。 一、教師引導：在規劃家庭活動時，還需要考量到家人的心理感受及需求。你的初版「幸福家庭計畫」是否有將家人的喜好及感受考量進去呢？ 二、活動進行 教師說明，學生實際操	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。 **【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

					作：請學生參考家人看完計畫的建議與回饋，以及可提供的其他資源，適度修正你的計劃目標及執行方式。 三、活動省思：當自己的計劃與家人的看法沒有交集時，該如何解決或調適呢？ 四、教師總結：請在本學期執行完你的「幸福家庭計畫」，成果發表呈現方式為拍攝一張最具代表性的照片。請學生記得在執行的過程中，以照片記錄過程或成果。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。		
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	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	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 （一）走過失落 1.學生回想自己的失落	**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。

		生命，並協助他人。		驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	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 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
第九週	主題一：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。 3a-IV-1 覺	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學	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。 3.分析搭帳過程	**<u>活動二 搭帳合作趣</u>** 一、活動說明 在搭帳的過程中，大家可能會遇到一些挑戰，例如地形不平整、帳篷支架難以固定，或分工不夠清楚。請針對這些具體問題，小隊討論並	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。 **【戶外教育】** 戶 J5 在團隊活

		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。	習，以提升野外生存能力。	中所發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通。 4.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。	分享你們是如何解決的。 二、活動進行 1. 小隊進行討論 2. 小隊實際進行搭帳考驗 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。 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。		動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
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。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）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。 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： 你的「與你同行」計畫在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行： 1.將「與你同行」計畫的成果照片或圖畫張貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，書寫在投票看板上。（可使用A4紙張摺成桌面立牌，立在照片前）	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。 **【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

					2.學生參觀照片展示區。 3.每位學生有3至5張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 4.得票數最高的5位同學，口頭分享「與你同行」計畫的成果與想法。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。 品德教育： 培養理性思考與溝通能力，提升問題解決的判斷力與決策力，並發展良好的合作態度，建立和諧的人際關係。		
第九週	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生命，並協	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	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 （一）走過失落 1.學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有	**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。

		助他人。		助，展現對己對人的關懷態度。	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 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
第十週	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。 3a-IV-1 覺察人為或自	童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升	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。 3.分析搭帳過程中所發現或可能	**<u>活動一 搭帳達人</u>** 一、活動說明 在露營活動中有許多需要團隊一起從事的活動，我們一起進行了戶外炊事及帳篷搭設，自己在活動中扮演的角色是什麼呢？ 二、活動進行	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。 **【戶外教育】** 戶 J5 在團隊活動中，養成相互

		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。	野外生存能力。	遇到的問題，並與他人進行溝通。 4.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。	1. 上次搭帳時的狀況討論 2. 團隊及個人效能活動說明 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。 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。		合作與互動的良好態度與技能。
第十週	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。	1-1 能分享個人或家庭的（興趣）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。 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： 你的「與你同行」計畫在經過與家人的討論與修正後，是否順利執行了呢？家人又給你什麼回饋呢？你有什麼收穫？ 二、活動進行： 1.將「與你同行」計畫的成果照片或圖畫張貼在牆壁上，並請同學利用創意，替這張影像取名，書寫在投票看板上。（可使用A4紙張摺成桌面立牌，立在照片前） 2.學生參觀照片展示區。	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。 **【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

					3.每位學生有3至5張貼紙，可貼在喜歡的影像前。 4.得票數最高的5位同學，口頭分享「與你同行」計畫的成果與想法。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 運用資源規劃家庭與個人興趣活動，提升生活品質與目標實踐能力。 品德教育： 培養理性思考與溝通能力，提升問題解決的判斷力與決策力，並發展良好的合作態度，建立和諧的人際關係。		
第十週	主題五：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。	**活動二 心靈診療室** 一、活動說明 經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行	**活動二** 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。

					（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。」 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？而你又可以有哪些行動幫助這些人呢？」 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
第十一週	主題二：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	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	**<u>活動一 化險靠計策</u>** 4. 活動說明 1.準備露營相關新聞事件，或參考課本提供之案例，作為今日課堂討論主題。 2.規畫一份評估表供各	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】**

		自己或他人。		因，並蒐集適合保護自己或他人的方法。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4.評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	隊進行檢核針對新聞事件所提出的預防及應對策略的可行性。 二、活動進行 從同學的分享中，我們已知露營活動中潛藏著各種風險，然而風險會發生勢必是有其成因，若是我們想要做好預防工作或採取應對措施，必須要找出風險的成因並想出對策。請小隊從課本範例或新聞事件中找出有哪些風險狀況，並運用魚骨圖分析及記錄每個風險的成因、對策及結果，由各隊輪流上台分享，其他同學則從報告內容中選擇一項風險進行對策的可行性評估，以及提出可修正的建議。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過露營風險應對與預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。 人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。 環境教育：		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 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。

					探究露營災害成因，學習避災與應變策略。 品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。		
第十一週	主題四：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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	**<u>活動一 危機「食」刻</u>** 一、活動說明 二、活動進行 1 各小隊發下4～6張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物或食材與所蒐集的新聞資料，選擇4～6個食物，以文字或圖片製作成食物圖卡，若此項食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面畫上驚嘆號作為標記，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。 2 各小隊派代表上臺一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」臺下小隊負責猜答案。 3.各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、活動小省思與小結： 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。	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。 **【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。

					人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十一週	主題六：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。	**活動一 生涯期望** 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。 3.教師歸納學生的答案。 （二）我的生涯藍圖 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	**活動一** 1.生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2.活動小省思—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。 **【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。

					前五項。 5.找出五位願意分享的同學的選擇答案當題目，請同學猜找出哪位同學選的是這五項。 6.請同學互相分享自己選擇的原因，為什麼覺得適合自己。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
第十二週	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。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並	**活動一 化險靠計策** 5. 活動說明 同學的分享中，我們已知露營活動中潛藏著各種風險，然而風險會發生勢必是有其成因，若是我們想要做好預防工作或採取應對措施，必須要找出風險的成因並想出對策。請小隊從課本範例或新聞事件中找出有哪些風險狀況，並運用魚骨圖分析及記錄	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。 **【環境教育】** 環 J11 了解天然

				規畫合適的預防及因應策略。 4.評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	每個風險的成因、對策及結果，由各隊輪流上台分享，其他同學則從報告內容中選擇一項風險進行對策的可行性評估，以及提出可修正的建議。 二、活動進行 1.小隊從課本範例或新聞事件，看圖說故事找出風險及成因，擬定預防或應對策略以及結果，以魚骨圖的方式記錄。 2.小隊上台輪流報告，其他同學填寫學習單，紀錄台上的報告內容。 3.每人從各隊報告內容中選擇一項風險對策，進行可行性評估並給予建議。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過露營風險應對與預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。 人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。 環境教育： 探究露營災害成因，學		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。

					習避災與應變策略。 品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。		
第十二週	主題四：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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	**<u>活動一 危機「食」刻</u>** 一、活動說明 二、活動進行 1 各小隊發下4～6張空白卡片，學生依據自己的飲食喜好、常吃食物或食材與所蒐集的新聞資料，選擇4～6個食物，以文字或圖片製作成食物圖卡，若此項食物曾發生過食安事件，則在圖卡背面畫上驚嘆號作為標記，各小隊至少須有一張卡片是沒有驚嘆號標示的。 2 各小隊派代表上臺一邊逐張展示圖卡，一邊詢問「○○曾經發生過食安問題嗎？」臺下小隊負責猜答案。 3.各小隊說明圖片中的食物曾經發生過什麼的食安事件。 三、活動小省思與小結： 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育：	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。 **【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。

					關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十二週	主題六：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 PART I** 一、活動說明 二、活動進行 （一）我的生涯價值觀了解自己做決定的因素 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。 （二）我的生涯期望，反思與整理做決定的各種生活因素。 1.請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。	**活動二** 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。

					2.回顧上週請同學回家詢問家長的期望時，家長的回應是希望自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。 3.回憶自己為喜歡與最投入的活動是什麼？這帶給自己怎樣的人生幸福時間。 4.找出自己高光時刻，在什麼時間點曾經覺得自己很光榮，很有成就感。 5.了解自己最主要的個性特質是那些，會如何影響自己的生涯期待？ 6.回想自己過去的願望與期許是否成功？調整自己現在的方向，要繼續努力或是轉換不同的方式支持。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		

第十三週	主題二：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。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4.評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	**活動二 有備必無患** 一、活動說明 我們藉由露營新聞事件學習風險管理的能力，針對事件中的風險進行成因的分析，發現在「事前準備不充足」的項目中，其中一項就是裝備的準備問題。因此，在露營活動中我們究竟需要準備哪些裝備呢？而現今的露營裝備種類和品牌都五花八門，我們應該如何選擇才能達到降低風險的目標呢？ 二、活動進行 小隊於限時內完成討論後進行分享，各隊每次發表一項裝備，其他小隊同步檢核自己的討論結果，補上缺漏的露營裝備。 6. 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	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。 **【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。 **【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					他人安全。 環境教育： 探究露營災害成因，學習避災與應變策略。 品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。		
第十三週	主題四：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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	**<u>活動二 「食」項確認</u>** 一、活動說明 本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法，教師可視學生能力調整補充說明的內容。 二、活動進行 觀察分析食品的「選購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。 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：	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。 **【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。

					探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十三週	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　工作世界 PARTI** 一、活動說明 二、活動進行 （一）工作世界 1.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。 2.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。 （二）職業瀏覽器 1.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。 2.教師可先請學生參考課本資訊，大致了解有什麼分類，了解高中職五專有哪些職群有相關的職業，或者大學有關的學群科系又有哪些職業，有些學群大學有但高中職五專沒有。這一部分教師可簡單指出分類即可。 3.接下來進一步採用各	**活動二** 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。

					家人力銀行網站的資料，示範一種查詢方法，直接選擇或輸入想要了解的職業，進入網站查詢，網站中可能會提供高中職五專或大學相關學系資訊，學生就可以連結職群或學群的概念了。 ※建議：以 104 工作世界為例，可以請學生輸入好奇或喜歡的職業進行搜尋，或可以看不同工作分類進入查看相關職業。請學生不僅查一個職業，可查詢三到五項工作內容，了解職缺的性別比例、薪資、學歷要求、供給需求現況、未來發展等等，最後挑選一個職業進行報告。 4.提醒學生可以參考各種相關的工作，不僅看單一工作，擴展對同一類型工作的認識。 5.引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。這些資訊為什麼很重要呢？你看完這些些資訊後，請跟伙伴討論你的心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學		

					習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
第十四週	主題二：安康露營去 單元一：風險一把罩（第二次段考）	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 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。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4.評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	**活動三 整裝好生活** 一、活動說明 們已經提出許多露營時個人需要使用到的裝備，這些裝備必須要有好的收整才能方便我們攜帶，並且還要在活動過程中是能夠方便取用。想想看，我們要如何收整呢？ 二、活動進行 1.請小隊討論如何將所有帶來的裝備收入背包之中。 2.每回合派一名同學背著背包出列，當老師說出任務時，最快從背包裡拿出所需物品者得兩分，其他完成者得一分。 3.每位同學除了拿出物品之外，還需要說明該物品放置在背包中哪個	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。 【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

					位置，以及擺放的原因。 4.任務 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過露營風險應對與預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。 人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。 環境教育： 探究露營災害成因，學習避災與應變策略。 品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。		係。
第十四週	主題四：食品新世界 單元一：飲食偵查隊（第二次段考）	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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適	**<u>活動二 「食」項確認</u>** 一、活動說明 本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法，教師可視學生能力調整補充說明的內容。 二、活動進行 觀察分析食品的「選	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。 **【安全教育】** 安 J3 了解日常生活容易發生事

				當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。 三、活動小省思與小結： 一、標章作參考 各小隊利用上一堂課帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。 三、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你會調整自己的做法嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育：		故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十四週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記（第二次段考）	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 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 工作世界 PART II** 一、活動說明 二、活動進行 （一）參訪日記與職業探查報告 1.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。 2.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。 3.與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。 4.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	**活動二** 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。

					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 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
第十五週	主題二：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。 3.分析露營生活中各種風險的共同應對原則，並規畫合適的預防及因應策略。 4.評估關於戶外活動生活危機預防及因應策略的	**<u>活動三 整裝好生活</u>** 一、活動說明 二、活動進行 1.在前一個活動中，我們依照自己的想法裝填背包，卻無法有效完成任務，更有同學發生無法舒服的肩負背包，導致行走姿勢很不正常…等等這些具有風險的狀況。因此，除了挑選裝備有特定的原則要遵守，收納裝備也有一些原則須遵守喔！ 2. 請同學閱讀課本所列的收納原則，並和小隊同學討論出各項原則的意義，以及試著提出一	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。 **【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

				合宜性，進而解決問題並保護自己或他人。	個生活應用的時機。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過露營風險應對與預防策略，學習面對困難並培養解決問題與保護他人的能力。 人權教育： 關注露營中弱勢與危機處境，學習協助他人、採取行動，保障自身與他人安全。 環境教育： 探究露營災害成因，學習避災與應變策略。 品德教育： 團隊合作應變危機，培養人際溝通能力。		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。
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。	家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1.發現並敘述飲食生活中可能遭遇的危險情境，關心食品安全議題。 2.探討食品安全問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲	**<u>活動二 「食」項確認</u>** 一、活動說明 本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售環境」與「烹調衛生安全」面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法，教師可視學生能力調整補充說明的內容。 二、活動進行 觀察分析食品的「選購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。	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。 **【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

				食安全。	三、活動小省思與小結： 一、標章作參考 各小隊利用上一堂課帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。 三、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你會調整自己的做法嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報告。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食		生活發生事故的影響因素。

					權利。 安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十五週	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。	**<u>活動三 生涯初探檢核</u>** 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 並且補充還有哪些可以多充實的資訊。 4.跟同組伙伴分享自己的生涯金三角 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良	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。

					好關係。		
第十六週	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。	1.分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2.分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3.規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4.評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	**活動一 戶外回憶錄** 一、教師提問 二、環境保護與娛樂分析圖 請各小隊進行討論，在進行這些戶外活動時，如果以環境保護與娛樂進行分析，這些活動可以放置在那些位置，為什麼你們小隊會選擇這樣進行擺放，小隊討論後向全班分享小隊想法。 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。 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。	**【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。 **【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。
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	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	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	**活動二 「食」項確認** 一、活動說明 本活動重點在於認識食安問題的可能預防機制，從「食品標示」、「食品標章」、「販售	1.口語評量。 2.實作評量。 3.高層次紙筆評	**【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。

		略，以保護自己或他人。	踐策略及行動。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	問題的可能原因，蒐集避免食安危機的方法。 3.分析日常飲食中的潛在風險，規劃「安心飲食」行動策略。 4.評估並選擇適當的策略，保護自己或他人的飲食安全。	環境」與「烹調衛生安全」面向，提出消費者在避免食安危機上的可能作法，教師可視學生能力調整補充說明的內容。 二、活動進行 觀察分析食品的「選購」過程，規畫出安心飲食的可行作法。 三、活動小省思與小結： 一、標章作參考 各小隊利用上一堂課帶來的食品標示與課本圖例，進行5分鐘經驗分享與討論，討論結束後，教師一一出示食品標章，由各小隊舉手發表。 二、烹調保存要注意 教師引言：「你和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項呢？」請各小隊參考課本上的8大面向，回想過去所學與家庭生活中的做法，逐項列舉出具體做法。 三、活動省思 教師提問：「你在生活中最常執行的食品安全行動是什麼？你會調整自己的做法嗎？」請各小隊進行2分鐘自由分享，再派代表上台報	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。 **【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。

					告。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食安風險與成因，規劃安心飲食對策。		
第十六週	主題六：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 （一）生命開麥拉 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 （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。 （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	1.學生自評 2.學生互評 3.教師評量 4.—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。

					情，反省自身沒有獲得成就感，下定決心突破以往限制，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。 3.請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 （二）人生筆記 1.運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2.小組討論並請各處選擇一題來做發表 （1）在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。 （2）各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答案：堅持下去時很佩服，不能成功時很難過。 （3）這些生涯經驗讓我學到？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 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
第十七週	主題二：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。	1.分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2.分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3.規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4.評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	**<u>活動二 露營活動心體驗</u>** 露營是一個團隊合作與參與的戶外活動，如何讓露營活動中可以更有趣且吸引人參與，露營中的活動設計就相當重要，請與小隊進行討論，一同設計一個可以在露營中進行的活動，並進行活動帶領練習。 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。 小隊針對活動進行口頭發表，老師進行解說，並請同學回去準備，下	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。 **【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）

					次上課進行活動實際帶領。 【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。		與原則。
第十七週	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。	1.認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2.蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3.依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4.規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	**活動一 加工現形** 一、加工目的 請各小隊參考課本頁面上的提示，先以5分鐘時間找出家中各種加工食品分別符合哪些加工目的性。討論結束後，教師說明每項加工目的，並請各小隊發表「哪些食品符合此項目的」。 二、加工究竟好不好？ 教師提問：「提到加工食品，自己和家人們最先想到的是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？請和小組夥伴分享自己的家人訪問記錄，並提出你的看法	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。	**【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。 **【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。

					或疑問。」請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行3分鐘小隊內意見交流與分享，並歸納小隊夥伴們的意見準備口頭發表。 三、教師提醒：教師協助全班分配各小組的資料蒐集範圍。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食品製作風險與安全因素，培養操作安全意識。		
第十七週	主題六：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	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	**<u>活動一 生命開麥拉</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）生命開麥拉 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 （1）受訪者姐姐的例子	1.學生自評 2.學生互評 3.教師評量 4.—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

		資訊。		未來還要充實的素養。	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。 （2）受訪者叔叔的事例中可以看到因課業不好，先做可以做的事情，反省自身沒有獲得成就感，下定決心突破以往限制，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。 3.請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 （二）人生筆記 1.運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2.小組討論並請各處選擇一題來做發表 （1）在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。 （2）各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答		係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

					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 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
第十八週	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。	1.分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2.分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3.規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活	**活動二 露營活動心體驗** 露營是一個團隊合作與參與的戶外活動，如何讓露營活動中可以更有趣且吸引人參與，露營中的活動設計就相當重要，請與小隊進行討論，一同設計一個可以在露營中進行的活動，並進行活動帶領練習。	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

				動。 4.評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	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。 小隊針對活動進行口頭發表，老師進行解說，並請同學回去準備，下次上課進行活動實際帶領。 【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。		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。
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。 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利	1.認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2.蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。	**<u>活動一 加工現形</u>** 一、加工方法 教師提問：「加工食品是用哪些方法製造出來的？不同的加工食品又分別具有哪些特點？請對照課本範例與你所蒐集到的資料，有哪些加	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。	**【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

			用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	3.依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4.規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	工食品是你經常接觸的？當你和家人利用這些加工食品時，會注意哪些事情呢？」請學生拿出資料，以5分鐘時間，進行對照與注意事項確認。 教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。 二、教師提問：「你會如何應用加工食品，同時又兼顧健康？」 三、教師提醒：請蒐集家人們對於全家一起製作食品的意見，包括製作品項、口味偏好、時間、地點、希望的任務分配等等。請依據家人的意見，選擇並蒐集自製加工食品的食譜，於下次上課時帶來。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食品製作風險與安		中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 **【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。

					全因素，培養操作安全意識。		
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。	**<u>活動二 我的富足人生</u>** 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中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	1.學生自評 2.學生互評 3.教師評量 4.—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。

					對自己而言沒有那麼重要或需要，10 分是最高代表對自己來說非常重要和需要。 2. 請同學思考自己的富足人生需要哪些向度目標，並把這些目標需要達到的得分值寫在課本頁面。 3. 開始富足人生：從 start 起點房屋處開始，每次投擲一個骰子，依照點數 1~6 點來按照點數走步數，走到哪一格就觸發當格事件。 4. 請同學依照當格事件記錄下來，例如一開始骰子骰到 3，就遇到當格事件為”學校畢業後持續線上學習進修，專業+2”，則在課本紀錄表第一輪的事業格子上紀錄+2，並先停留在那一格上，直到老師指示可投擲下一次骰子。 5. 活動提醒，各格觸發事件不同，有任務者須完成任務才能得到分數。 6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。 7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的		

					分數。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
第十九週	主題二：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。	1.分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2.分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3.規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4.評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	**活動三 活動 Show Time** 一、教師進行活動說明 二、活動進行 二、 於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下： 1.在活動中令你印象最深的是什麼？ 2.你認為這個活動是否會對環境造成影響？ 3.在設計活動時該如何降低對環境的影響呢？ 4.這個活動帶給你那些收穫呢？ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過環保娛樂活動，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，	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。 **【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。

					規劃低干擾活動，培養尊重自然與關懷弱勢的行動力。 環境教育： 發展低干擾活動，理解環境承載並實踐永續行動。		
第十九週	主題四：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。	1.認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2.蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3.依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4.規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	**活動二 安心自己來** 一、教師說明：「經過數次食安風暴，越來越多人選擇自己動手製作食品，以避免原料、添加物或衛生層面的風險。」教師展示自己曾經製作過的加工食品照片，或是自己興趣製作的加工食品食譜與製作過程參考影片。 二、安心自己來 教師提問：師說明活動進行方式：「請觀察比較你所蒐集的食譜，與市售的同類型食品，在成分原料上有哪些不同？為什麼會有這些差異呢？」教師請各小隊以 5 分鐘時間使用平板或電腦進行資料蒐集。討論時間結束後，各小隊上臺報告資料查詢結果。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸	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相關意見，蒐集資料並設計食譜。	**【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。 **【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。

					福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食品製作風險與安全因素，培養操作安全意識。		
第十九週	主題六：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.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	**<u>活動三 我的生命活力</u>** 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、藥	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。

					師證照、技術士證照等。 （2）特質力——個人從出生到今的個性，有助於面對生活狀況或個人成長的態度。例如：活潑外向，不怨天尤人。 （3）調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，例如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5.引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6.如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ （二）我的生命活力 1.請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2.請找班上1～2位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3.統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命		

					活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
第二十週	主題二：安康露營去 單元二：輕鬆玩露營（第三次段考）	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。	1.分享曾經有過的戶外活動中歡樂的經驗。 2.分析露營生活中的娛樂活動與保護環境的關聯性。 3.規畫並執行露營中對環境干擾較低的娛樂活動。 4.評估與改善露營娛樂活動，與環境有合宜互動並提升露營生活品質。	**活動四 憶起享露** 一、教師進行活動說明 二、教師可以蒐集現行露營活動中的娛樂活動在課程中與學生分享，並分享許多露營人士喜歡露營的原因。 三、活動小省思與小結 【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。 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。	**【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。 **【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。

第二十週	主題四：食品新世界 單元二：吃出新美味（第三次段考）	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。	1.認識食品加工，並分享個人與家庭中各式加工食品的使用經驗。 2.蒐集各式加工食品的製作方式與相關資訊。 3.依據自己或家人的喜好或需求，設計自製食品食譜。 4.規劃與執行以自製食品為主題的家庭活動，進行成效分析，並提出具體的改進建議。	**<u>活動三 好味時光</u>** 一、好味時光—規劃篇 （一）教師提問：「之前老師請各位同學回家詢問家人對於自製食品的意見，以作為活動規畫的參考。請問各位在詢問家人意見的過程中，有沒有遇到什麼問題？可以提出來，老師及同學們可以一起幫忙想想解決之道」讓學生自由舉手發問，教師給予學生建議。 （二）教師以說明活動規畫書內容要點： 1.說明食譜選擇或活動形式的規劃緣由。 2.列出家人對此一活動的意見，並此為依據規畫活動內容與形式。 3.說明菜色選擇與食譜設計上的創新之處。務必再次確認食譜的份量，明確列出所需器材與材料。 4.列出活動日期與活動進行的時程規劃。 5.依照家人能力、時間或意願進行任務分配，需要事前完成的任務一定要寫出具體的完成時間。 6.規劃出活動紀錄的方式與紀錄重點，可以先設想出幾個問題以幫助	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。 **【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。

					家人進行回饋。 二、好味時光—規劃分享 教師請同學上臺分享自己的活動規畫書，老師與臺下同學則給予具體意見。 教師提醒：「請在分享與回饋活動進行之前，實際執行你所設計的活動，並以影音或文字方式，將活動的過程與家人的們的心得意見都記錄下來。」 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 面對食安風險，學習克服困境，提升健康與幸福。 人權教育： 關注食安不公，採取行動保護弱勢群體的飲食權利。 安全教育： 探究食品製作風險與安全因素，培養操作安全意識。		
第二十週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記（第三次段考）	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.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目	**<u>活動三 我的生命活力</u>** 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	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

				標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	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、藥師證照、技術士證照等。 （2）特質力——個人從出生到今的個性，有助於面對生活狀況或個人成長的態度。例如：活潑外向，不怨天尤人。 （3）調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，例如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5.引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個		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。

					方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6.如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ （二）我的生命活力 1.請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2.請找班上1～2位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3.統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		

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。

彰化縣公(私)立國民中學115學年度第二學期八年級綜合領域／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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週（3）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。 （三）逐步檢視應如何在運用大地資源的時候，能夠關懷、愛護並感恩大自然所提供的各種物資，學習與環境合作共生的永續行為。 （四）以露營的學習經驗為基礎，進一步思考如何根據自己的狀況做不同的休閒規畫，提升健康的品質。 （五）透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，進而形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。 （六）透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，進而在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。 （七）探求自己的能力、興趣與想從事的工作之間的關連，規畫可行性的執行策略，逐步接近所期待的未來工作。				

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-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	**【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。 **【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。 **【生命教育】** 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。 **【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。 **【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。 **【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。 **【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。 **【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 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 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。 **【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。 **【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。 **【交通安全教育課程】** **【性侵害防治教育課程】** **【全民國防教育課程】**

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	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	1.經由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，分享	**活動一　與自然同在** 一、教師引導與說明 二、與自己相伴 （一）活動規則與說明	**活動一** 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。 **【環境教育】**

		永續發展。 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。	生活中自然之美的經驗與環境被破壞的感受。 2.透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.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	（二）活動討論 1.閉上眼睛靜下心來，有什麼感受？ 2.閉上眼睛前與睜開眼睛後，周遭事物帶給自己的感受有什麼不一樣？ 3.室內與戶外環境，在各種感官上的感受，有什麼不一樣？ 4.為什麼有些人喜歡從事戶外活動，與大自然接觸？ 三、寶島之美 活動規則與說明： 1.從老師準備的自然美景圖片中，票選最喜歡的三張照片。 2.討論內容。 四、美麗背後 （一）觀察課本頁面，思考環境破壞成因。 （二）教師引導 （三）教師提問。 （四）學生自由分享。 （五）愛的叮嚀：下次上課會討論從事戶外活動產生的環境問題，同學可以利用時間蒐集相關資料，以利討論。 **<u>活動二　愛護自然心行動</u>** 一		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、測量、紀錄的能力。

				項。	【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。 環境教育： 培養永續行動力，理解環境保護與人類發展的平衡。 戶外教育： 觀察環境衝擊現象，落實無痕原則與友善行動。		
第一週	主題三：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。 3.了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	**活動一　此剩食彼一食** 一、引起動機 二、活動進行 （一）學生檢視自己及家人外出用餐時的點餐習慣及對待剩食的態度。 （二）教師引導討論：為什麼自己及家人會選擇這樣的做法呢？ （三）教師說明：我們享受著生活中的各種美食，即使在 IG 上搜尋「飢餓」，仍然還是出現大量食物及俊男美女的照片。在我們的同溫層外，又是什麼樣子呢？學	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。 3.小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。	**【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。 **【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

					生可搜尋關鍵字，如食物銀行 foodbank、剩食 leftovers、廚餘 food waste、糧食分配不均 unequal food distribution、永續發展目標 SDGs，並與全班分享小組搜尋到的資訊。 三、活動小省思 四、教師總結語歸納 【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。		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。	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	**活動一　性別觀察家** 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別事件簿 1.生活情境討論。 2.學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3.學生的　經驗分享	**活動一** 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	**【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

				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。	後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 （二）推理時間 1.引導學生思考。 2.進行活動 （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。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。	能指出性別刻板印象。	有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【品德教育】** 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 **【性侵害防治教育課程】**
第二週	主題一：說到做到愛地球	3d-IV-2 分析環境與個人行	童 Da-IV-1 露營活動中	1.經由身體感官接觸自	**活動二　愛護自然心行動**	**活動二** 口語評量	**【品德教育】** 品J3 關懷生活環

	單元一：來去無痕實踐家	為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 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。	永續環保的探究、執行與省思。 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。	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。 2.透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.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	一、教師引導與說明 二、翰寶日記內容與友善環境分析。 三、在前面的討論中，我們可以發現很多行動都有著「討論空間」，有些我們覺得再正常不過的行動，對環境可能隱藏著破壞的危機，發跡於美國的「Leave No Trace」活動（無痕旅遊教育推廣活動，臺灣目前譯為「無痕山林」或「新野外環境禮儀」，常簡稱為「LNT」)，以「負責任的品質旅遊」為宗旨，提出七大面向（守則)，或許可以作為我們進行戶外活動的參考。 四、討論內容 五、教師總結 【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。 環境教育： 培養永續行動力，理解環境保護與人類發展的平衡。	與資料搜集。	境與自然生態永續發展。 **【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、測量、紀錄的能力。

				五點行動，或擬訂戶外教學注意事項。	戶外教育： 觀察環境衝擊現象，落實無痕原則與友善行動。		
第二週	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。 3.了解臺灣及其他國家目前已有的行動。	**活動一　此剩食彼一食** 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師提問：你有觀察到家中哪些食材或調味料較受歡迎，哪些又容易被放到壞掉？為什麼？ （二）教師引導思考：家中最常出現剩食的角落在哪邊呢？通常會剩下什麼？請思考為什麼會有這樣的現象出現？ （三）與小隊伙伴分享後，派出一名隊員全班同學分享自己家中的剩食角落及剩食原因分析。 （四）教師引導學生思考：這些烹調的食材從生產地到我們口中，會經過哪些關卡呢？ （五）教師歸納從產地到餐桌會出現的關卡為：加護消費端、銷售通路端及生產加工運輸階段。請學生思考並歸納出自己家中的飲食、食材採購	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。 3.小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。	**【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。 **【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。 **【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。

					習慣，會影響到各階段的那些浪費呢？ （六）教師說明：在生產收成、運輸加工階段的耗損為糧食損失，在供應銷售、家戶消費階段的耗損為食物浪費。每種食材都會在不同階段造成或多或少的耗損，如何減少這些耗損是刻不容緩的議題。 三、活動小省思 四、教師總結語歸納 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 幫助學生檢視自己與家人的剩食習慣，了解糧食供給的永續議題。 品德教育： 合作關懷剩食議題，促進環境永續與團隊共識。		
第二週	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	**<u>活動二　性別與尊重</u>** 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	**<u>活動二</u>** 紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。	**【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。

				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。	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）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		人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【品德教育】** 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 **【性侵害防治教育課程】**

					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。 3.學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 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 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。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不		

					平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。		
第三週	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。 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 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 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。	1.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。 2.透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.在政府的	**<u>活動三　無痕山林非廣告</u>** 一、教師說明：上次上課時，我們學習了無痕山林守則，也討論了這些守則可能可以避免的環境破壞，今天讓我們透過戲劇的演出，對無痕山林守則有更深入的了解吧！ 二、活動說明 三、活動討論 （一）這些無痕山林的守則，還可以運用在哪些戶外活動中呢？ （二）當我們將無痕山林守則運用到其他戶外活動上時，可能有的具體行為會是什麼？ 四、戶外活動停看聽：經過表演與討論，我們對無痕山林	**<u>活動三</u>** 1.團隊討論與報告。 2.戲劇表演與討論法。	**【品德教育】** 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 **【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、測量、紀錄的能力。

				「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。	守則有更深入的了解，讓我們藉由底下的活動，一起來思考在每一個不一樣的情境，怎麼樣才可以做到友善環境呢？ （一）活動規則。 （二）各類案例活動討論。 （三）活動討論： 1.這些行為可以與哪些無痕山林守則相對應？ 2.可以怎麼調整，讓紅燈及黃燈變綠燈？ 【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。 環境教育： 培養永續行動力，理解環境保護與人類發展的平衡。 戶外教育： 觀察環境衝擊現象，落實無痕原則與友善行動。		
第三週	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	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行	1.了解剩食與環境永續的關係。 2.分析個人飲食行為、	**<u>活動二　良食的冒險之路</u>** 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師引導生	1.課堂參與度。 2.可分析個人及家庭的生活	**【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）

		永續發展。	動。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	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。	產、運輸、加工端的食物浪費情形： 1.為了後續銷售方便，通路商在收購前就會要求農家淘汰掉外觀不符合規格的產品。大多數生產端的浪費，可能是為了符合通路商進貨規格或盛產滯銷所造成的。 2.運輸製加工端或銷售通路的過程中，如國外進口的食物，若冷鍊保存沒做好、運輸期延長，或檢疫未通過，皆有可能造成食材的浪費。 （二）小組報告國內外案例。 （三）教師引導學生思考：這些在生產端因格外品、產量過剩的農產品除了做成堆肥及飼料外，你認為還有什麼用途呢？請小組討論後，與全班同學分享。 三、活動小省思 四、教師總結語歸納 【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。	習慣是否造成剩食問題。 3.小組整理報告臺灣、國外的剩食的問題及打擊剩食的相關策略。	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。 **【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。 **【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。

					品德教育： 合作關懷剩食議題，促進環境永續與團隊共識。		
第三週	主題五：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	**活動二** 紙筆評量 ～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。	**【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。 **【品德教育】** 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 **【性侵害防治教育課程】**

					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）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。 3.學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 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 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。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。		
第四週	主題一：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。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規劃並執	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展	1.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。 2.透過案例	**<u>活動四　許自然一個未來</u>** 一、教師引導：「我們學習了無痕山林守則的概念後，翰寶在網路上查詢關於環境保護的相關行動，發現不論是人民團體或是政府機關，皆致力於將無痕山林的概念	**<u>活動四</u>** 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	**【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。

		行合宜的戶外活動。 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。	策略的實踐與省思。 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。	的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.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。	落實在生活中，這些環保行動，與無痕山林的概念，有哪些異同呢?有哪些行動是我們可以落實在生活中的呢？」 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 針對政府所提的五大政策主軸，若以無痕山林的七大守則來探討，站在政府機關的立場、環境保育者的立場及登山使用者的立場，分別會有什麼想法及可以的具體行動呢？同學們所提出的想法與行動，是否可行呢？ 六、教師引導 七、學生分享與討論 八、愛的叮嚀：請大家記錄自己每日所使用的物品及製造的廢棄物。 【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。	處的方法並思考運用的方法。	**【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。 **【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。

					環境教育： 培養永續行動力，理解環境保護與人類發展的平衡。 戶外教育： 觀察環境衝擊現象，落實無痕原則與友善行動。		
第四週	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。	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。	**<u>活動二　良食的冒險之路</u>** 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師引導學生思考：大多數銷售通路端的浪費，可能是為了符合政府法規，或為了增加消費者選購意願所造成的。食品過了有效日期就不能吃了嗎？你願意購買快過期的即期品嗎？請與小隊分享你的經驗及作法。 （二）教師說明：臺灣的市售包裝食品有效日期評估指引指出，產品包裝的有效日期指在特定儲存條件下，市售包裝食品可保持產品價值的最終期限，應為時間點，例如「有效日期：O年O月O日」。食品業者在標示進口食品有效日期十，若	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。	**【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。 **【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。 **【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

					無法提供佐證，則「Best Before」和「賞味期限」日期則應視為「有效日期」。 （三）國內外已有許多行動計劃來改善銷售通路端的剩食問題。你認為它們可能會遇到的挑戰有哪些呢？ （四）小組報告國內外案例。 （五）教師引導思考：臺灣還可以複製哪些國際成功案例，如何修正後用在臺灣？ （六）教師引導思考：你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針呢？ 三、活動小省思 四、教師總結語歸納 【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。		上進行價值思辨，尋求解決之道。

					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，說出自己的看法。 生命教育：運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。		
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。	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生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</u>** **愛的主打歌** 一、活動說明 二、活動進行 （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！ （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。 （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。 （四）教師邀請學生分享活動小省思，在	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。 **【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。 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。

					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？ 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		**【性侵害防治教育課程】**
第五週	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	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，	1.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　一天生活GO</u>** 一、教師引導與說明 二、一個人的影響 （一）活動規則與說明 （二）活動討論 三、一日之所需 教師說明：「在前面	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。	**【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

		係，規劃並執行合宜的戶外活動。 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。	及永續發展策略的實踐與省思。 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。	2.透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.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。	的活動中，我們可以發現很多東西並不是我們覺得已經丟到垃圾桶或是進行資源回收，就完成了這個物品在地球上的旅程，不同的處理方法，可能產生不一樣的結果，現在讓我們以一天三餐及飲用水來做分析，看看我們每天大約會生產多少垃圾。」 （一）活動規則。 （二）活動說明 （三）活動小省思 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 關心環境與生態，實踐永續生活與友善行動。 環境教育： 探究環境議題與行動策略，實踐永續發展原則。 戶外教育： 覺察自然環境變化，培養紀錄觀察與保護行動能力。 能源教育： 了解生活中一切所需對環境所造成的影響，並將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	3.將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。	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、測量、紀錄的能力。 **【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** 一、活動進行 （一）教師提問：在消費者端的剩食狀況，是我們最可以直接觀察的食物浪費實況。檢視自己的飲食習慣，你在哪一種的飲食活動最容易製造廚餘呢？你認為是什麼原因造成這樣的結果？ （二）教師引導學生歸納：大多數消費者端的浪費，都是因為不適當的飲食習慣及採買習慣所造成的。如買太多、點太多、整理太少。你家的狀況又是什麼呢？請與小組分享你家有的狀況，並思考如何改變。 （三）教師引導：在臺灣與其他國家，每個人都有可能面對「剩下來的食物該如何處理」的問題。國內外已有許多行動計畫來改善消費者端的剩食問題。有哪些國內外的範例呢？ （四）小組報告國內外案例。 （五）教師引導學生	**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像。	**【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。 **【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。 **【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。

					思考：在看完國內外的範例後，除了知道自己能做什麼外，最重要的是你願意做些什麼？請同學與小組成員分享你的看法。 【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。		
第五週	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	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	**活動一　初探感情互動** **愛的主打歌** **愛情價值觀、愛的大聲公** （一）結束上述暖身活動後，教師可帶同	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。

			關係的發展歷程。	關係的態度。 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。 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。	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。 （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。 （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？ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我		**【生命教育】** 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 **【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。 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。 **【性侵害防治教育課程】**

					成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
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。 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。 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。 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。	1.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。 2.透過案例的討論，學習保護環境的方法。 3.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。 4.在政府的「向山致敬」政策中，提出降	**<u>活動二　綠色消費 Let’s Go</u>** 一、教師引導 生活中廢棄物與我們的消費行為息息相關，購買物品時，會考慮的因素有哪些呢？ 二、教師引導與說明 三、活動範例與說明 四、綠色消費 6R3E 說明 五、教師說明 六、愛的叮嚀 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 關心環境與生態，實踐永續生活與友善行動。 環境教育： 探究環境議題與行動策略，實踐永續發展原則。 戶外教育： 覺察自然環境變化，培養紀錄觀察與保護行動能力。	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、測量、紀錄的能力。 **【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

				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。	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。		踐節能減碳的行動。
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。	**<u>活動一　惜食思辨之旅</u>** 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師將學生平均分配至各討論小組，學生並將蒐集到的新聞及相關資訊留在各討論桌。 （二）教師說明活動進行方式。 （三）教師提醒：立場不必中立，但態度需要公正。對於與自己立場不同的看法，也應傾聽他人的想法，才能明白不同立場背後的論點與動機，讓自己有反思的機會。 （四）小組進行討論。	**<u>活動一</u>** 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。	**【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。 **【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。 **【生命教育】**

					（五）討論小組與全班分享討論結果，其他小組給予意見交流及回饋討論。 三、活動小省思 四、教師總結語歸納 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 1.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。 2.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。 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，說出自己的看法。 生命教育：運用策略與飲食消費行動，改善剩食問題。		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	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，	**<u>活動二　感情生活不卡關</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）學生開始進行情感活動不卡關活動。發表題由一人代	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

			度，及親密關係的發展歷程。	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生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。	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。 （二）學生可能會有卡關時候，這時可邀請其他組救援 （三）省思提問：「我覺得感情萌芽時還會遇到哪些困擾？」 學生可能回答：不確定對對方的感覺。 （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。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往		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。 **【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。 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。 **【性侵害防治教育課程】**

					態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
第七週	主題一：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家（第一次段考）	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。	1.體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2.透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 3.探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4.能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	**活動三　綠色生活 Go** 一、教師引導：「購買物品時，會考慮的因素有哪些呢？」 二、教師引導與說明 三、活動範例與說明 （一）日常生活中的食、衣、住、行、育、樂方面，哪些行為或習慣，符合綠色消費的原則？ （二）生活中，有哪些物品與綠色消費有關？ （三）有哪些地方可以購買到綠色消費的物品？購買這些物品是否方便、容易？ （四）可能會遇到什麼問題？在什麼樣的狀況下，消費者可能不願意進行綠色消費？為什麼？可以如何解決？ （五）以綠色消費原則來檢核過去一週的無痕生活行動，還有哪些可以調整的地方呢？ 四、綠色消費 6R3E 說明 五、教師說明：「低	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。 **【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。 **【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。

					汙染、可回收、省資源是綠色產品的重要特色，而綠色消費的幾個原則有……」 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 關心環境與生態，實踐永續生活與友善行動。 環境教育： 探究環境議題與行動策略，實踐永續發展原則。 戶外教育： 覺察自然環境變化，培養紀錄觀察與保護行動能力。 能源教育： 了解生活中一切所需對環境所造成的影響，並將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。		
第七週	主題三：食光新主張 單元二：惜食大作戰（第一次段考）	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>活動二　盛食行動1.0</u>** 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師說明活動步驟 1.找到自己有興趣的永續飲食主題，並與所見略同的伙伴們，一起對身邊的問題作提案。 2.確定主題後，找到	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	**【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。 **【能源教育】** 能J7 實際參與並

					這個狀況的核心問題，並在找到資源後，擬訂計畫與執行。 ※註：可參考前述課程所介紹的內容，找到有興趣或較易操作的項目，或延續社會上已有執行的項目。如：營養午餐的剩飯、環保外帶容器評比、拍攝剩食月曆、清理家中的冰箱，制定儲存 SOP、作食物銀行的志工…… 3.學生將自己最在意，或正面臨到地的飲食永續問題書寫在黑板上。學生依照黑板上的問題，找到與自己所見略同的伙伴。 （二）活動步驟 1.一個團隊可有 1－6 人，亦可全班票選出一項剩食問題，變成班級團體活動。 2.教師可引導學生思考如何邀請他人加入自己的提案 3.教師引導學生計畫流程 三、活動小省思 四、教師提醒 【議題融入與延伸學習】	整性。 4.良食計畫執行成果。	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。 **【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。

					運用策略與飲食消費行動，改善剩食議題。 品德教育： 合作關懷生活環境，實踐永續飲食與友善行動。		
第七週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	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生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。	**活動三　感情互動協奏曲** 一、活動說明 二、分手不 NG （一）進行討論 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。 （二）開始演出 （三）要點提醒 三、 活動小省思與小結 【議題融入與延伸學	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。 **【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。 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。 **【性侵害防治教**

					習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		育課程】
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與省思。	1.體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2.透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的	**活動四　Yes, I do** 一、教師引導與說明：請同學分享家中符合綠色消費規範的產品或相關訊息。 二、學生自由分享 三、教師引導與說明 （一）政府機關自民國 91 年開始推動一次性物品在有替代品的狀況下，用法令限制使用，並針對難以執行的情形，訂定排除條款。 （二）讓我們透過	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。 **【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

				策略。 3.探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4.能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	SWOT 分析從消費者、業者、環保團體等不同角色，討論這項政策及實際執行時的優缺點。 （三）政策內容：來自「一次用產品源頭減量宣導網」 （四）為了要避免缺點及威脅，在減量的目標為前提下，我們可以怎麼做呢？ 四、教師引導：「檢視我們進行了一週以後的垃圾減量成果，其中購物用塑膠袋、免洗餐具、一次用外帶飲料杯及塑膠吸管各占所有垃圾中多少比例？我們還可以怎麼做來減少這些一次性用品呢？」 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 關心環境與生態，實踐永續生活與友善行動。 環境教育： 探究環境議題與行動策略，實踐永續發展原則。 戶外教育： 覺察自然環境變化，培養紀錄觀察與保護行動能力。		察、描述、測量、紀錄的能力。 **【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。

					能源教育： 了解生活中一切所需對環境所造成的影響，並將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。		
第八週	主題三：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2.0</u>** 一、教師確認各小組執行進度與紀錄，安排分享順序。 二、活動進行 （一）教師引導盛食行動小組分享已執行的計畫進度及記錄，並提出執行時遭遇的困難為何，組員心聲、其他前輩的建議、是否需要其他資源介入。 （二）其他小組給予建議及回饋。 （三）良食小組根據其他組給的建議回饋，與自己小組討論修正接下來的策略。 【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。	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。	**【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。 **【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。 **【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。 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生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。	**活動三　感情互動協奏曲** **尊重與分際** 一、活動說明 二、活動進行 （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。 （二）討論與報告 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值	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。 **【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。 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。 **【性侵害防治教育課程】**

					觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
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。	1.體驗周遭環境問題，覺知人類行為對自然與人文社會環境造成的衝擊，與應負起的環境責任。 2.透過案例討論，找出日常生活中，資源再生運用及廢棄物處理的策略。 3.探討日常生活中節能減碳、資源保育、簡樸生活、綠色消費、降低汙染、減廢少塑等議題，並能提出具體實踐方案。 4.能評估保護環境的策略與方法在生活中實踐的可行性。	**<u>活動四　Yes, I do</u>** 一、有哪些團體致力於環境保護或垃圾減量呢？他們做了哪些事情？ 二、教師引導：「經過兩週的努力，讓我們再來檢視垃圾減量的成果如何？減量最多的垃圾是哪一種？仍然還累積許多的是哪種？為什麼？覺得最有用的垃圾減量方法是什麼？如果我們要將這個方法推廣出去，可以怎麼做呢？」 三、學生討論及分享 四、教師說明：「除了我們所說的推廣方法之外，上次課程中的各種環保團體，也常利用團體的力量進行倡議以推廣各類行動，我們也可以匯集眾人之力，小小行動，改變環境喔！」 【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	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。 **【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。 **【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。

					動。 環境教育： 探究環境議題與行動策略，實踐永續發展原則。 戶外教育： 覺察自然環境變化，培養紀錄觀察與保護行動能力。 能源教育： 了解生活中一切所需對環境所造成的影響，並將減廢少塑及綠色消費的理念落實於生活中。		
第九週	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。	**活動三　盛食行動 2.0** 一、教師引言 二、活動進行 （一）盛食行動小組分享已執行的計畫成果及記錄。(若尚未完成結案的小組，可分享盛食行動 2.0 截至目前為止的行動紀錄)，並請其他小組給予回饋。 （二）請同學分享執行盛食行動的心得與看法。 （三）教師引導思考：盛食行動的計畫不是曇花一現，要持續進行才能讓影響持續發生。你覺得要如何讓這些有意義的計	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。	**【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。 **【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。

					畫常態進行呢？ （四）學生票選本屆盛食行動派首獎。 （五）教師引導 （六）學生檢視自己的狀況，將學習這個單元時，自己所看見、體驗到的永續飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現。 三、活動小省思 四、教師總結與歸納 【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。		**【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生適宜的性別互動	**<u>活動四　和平分手練習曲</u>** 一、分手故事 （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	1.能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2.學生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合作法，並思	**【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。 **【性別平等教育】** 性J1 接納自我與

				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。	關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （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。 （四）省思提問：「你發現了什麼呢？」 學生可能答案：分手方式會影響感受。 （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？」 （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。」 （七）帶領學生閱讀	考自己。	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。 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。 **【性侵害防治教育課程】**

					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。 二、教師小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
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	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	**<u>活動一　戶外活動知多少</u>** 一、教師引言 同學們，先前的課程當中，我們學習露營及戶外炊事技巧，在	**<u>活動一</u>** 1.口語評量。 2.小隊播報新聞。	**【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

			動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	隔宿露營練習與實踐，當時所留下的美好記憶是否還記憶猶新呢？像露營這樣在大自然中進行的活動即為戶外活動，這個單元我們將聚焦在戶外休閒，接觸陽光、空氣與大自然，以全身感官去參與，能讓我們的身心都更加健康喔！大家有沒有聽過或嘗試過哪些戶外休閒呢？ 二、活動說明 （一）每人準備一張休閒活動所需裝備圖。 （二）抽籤輪流上臺秀出圖照。 （三）以組別為單位搶答該項裝備為何種休閒。 （四）回答正確組別加分。 （五）討論活動適合參與的人數及事前準備有哪些。 三、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能		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。 **【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。 **【交通安全教育課程】** **【全民國防教育課程】**

					遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		
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。	**活動一　服飾研究社** 一、教師引言 二、教師提問，引導學生發言 生活中，如何避免這些服飾消費問題或困擾呢？ 三、教師引導學生思考：請檢視自己所擁有的服飾，將不同種類服飾的款式及數量記錄下來，想想自己常穿搭的服飾有哪些？這些服飾運用在生活上是否足夠？並將結果與小組伙伴分享。 四、教師引導學生將自己常穿著的服飾搭配方式記錄在學生活動手冊中，並和小組伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。 五、小組伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。 六、教師提問，並鼓	**活動一** 1.能說明衝動型消費可能衍伸的問題。 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。	**【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。

					勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？ 七、學生自由發表 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 了解生活中消費決策行為，認識消費管道、風險及影響因素，並落實永續的意義。 品德教育： 覺察服飾消費行為，理性溝通與反思，實踐環境友善與合作行動。		
第十週	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生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不	**活動四　和平分手練習曲** **想試著了解你** （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!」 （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。	**活動三** 口語評量。 **活動四** 1.能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2.學生能配合討論與演練分手對白。 3.整理出分手後的適合與不	**【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。 **【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。

				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。	【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。	適合作法，並思考自己。	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。 **【性侵害防治教育課程】**
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。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外	**活動一　戶外活動知多少** 一、教師引言 在上一堂課老師有請大家回家查詢有關戶外休閒的新聞，可能是正面也有可能是負面，請大家待會小組中互相分享所準備的新聞，選一則並以播報新聞的方式來和全班分享喔！ 二、活動說明 三、活動進行	**活動一** 1.口語評量。 2.小隊播報新聞。	**【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。 **【安全教育】**

				休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	（一）隊員們輪流分享所查找之戶外休閒新聞。 （二）隊長進行投票，小隊選出一則新聞。 （三）編製與摘要新聞。 （四）演練播報新聞。 （五）上臺播報新聞。 （六）聽完全班分享，小隊討論戶外休閒的啟發以及危害處理。 四、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		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。 **【交通安全教育課程】** **【全民國防教育課程】**
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	家 Ba-IV-2 服飾消費的影響因素與青少年的服	連結前些主題的環保概念，讓學生透過觀察生	**活動二 Which One？** 一、教師引導學生思考	**活動二** 1.能分享自己選擇服飾的經	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經

		的決定與運用。	飾消費決策及行為。	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。	教師可請學生參考課本頁面的對話示例，引導學生思考是否有過相同的經驗，若自己即為圖片中的主角，當時選擇服飾時的考量為何，會做什麼樣的選擇？ 二、教師小結學生發表內容，並說明進行服飾搭配時可能會考慮的因素。 三、教師提問，並鼓勵學生發表：眾多影響服飾選擇因素中，自己比較重視的是哪些因素？ 四、教師引言 五、教師帶領學生從消費者模式 5W1H 討論個人家人的服飾消費行為與習慣。 六、請依照上述討論，檢視自己的服飾消費行為樣子，並記錄於表格中。 七、教師提問 **活** 【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。	驗。 2.能覺察自己的服飾消費行為。	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。

					品德教育： 覺察服飾消費行為，理性溝通與反思，實踐環境友善與合作行動。		
第十一週	主題六：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.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.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 （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！ （二）第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實	1.學生自評。 2.學生互評。 3.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。

					你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？ 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ （三）教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有不同的特色跟居民，你覺得自己最有興趣住在哪個星球呢？為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！ （四）接下來的討論，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！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學		

					習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
第十二週	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.分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2.覺察戶外活動可能發生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	**活動二　洞悉風險樂休閒** 一、教師引言 二、教師講述 那麼風險管理是什麼呢？我們先了解風險管理步驟，首先先列出該活動可能發生的危害，再來將這些危害進行發生率和影響程度的分析，並由此判斷風險指數，再來決定相應策略。以應變各種可能發生的風險突發狀況。 三、活動說明 （一）學會風險管理步驟後，以課本實例練習。 （二）例如：班上要去登山，列出從學校出發到登上山可能發生的風險項目。	**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。 **【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。 **【交通安全教育課程】**

					（三）個人先將想到的風險及最佳對應策略、決策執行者或支援者，再小隊中分享與交換想法。 四、活動進行 （一）個人列出班級戶外活動的整個過程中，可能發生的風險項目並進行相關評估與擬定應對方針。 （二）小隊隊員間互相交換分享想法與項目。 （三）每回合各隊輪流講出一個項目，累積不同回合，看哪隊能想出最多答案（加分）。 （四）教師可視時間調整加入別的練習：例如全班要一起去游泳、一起玩定向等……。 五、教師叮嚀 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項		【全民國防教育課程】

					目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		
第十二週	主題四：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。	**活動三　購衣計畫，GO！** 一、教師引導學生思考 當我們能檢視自身服飾消費問題，了解目前擁有的服飾資源，並評估自己的消費習慣，就有機會在購買服飾時成為聰明消費者。現在，讓我們小試身手，根據下列說明，擬定購衣消費計畫，做個優秀的消費高手吧！ 二、透過翰寶與小琳的網路發問，一起分析購買服飾時，如何依照自己需求，購買適合自己的服飾。 （一）預算有限但又想要有比較好的品質。 （二）要考量到「綠色消費」 （三）網購須注意事項 （四）服飾種類可依照你使用的場合、服飾功能來挑選。 三、活動小省思與小結	**活動三** 1.能依照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。	**【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。

					四、總結 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 了解生活中消費決策行為，認識消費管道、風險及影響因素，並落實永續的意義。 品德教育： 覺察服飾消費行為，理性溝通與反思，實踐環境友善與合作行動。		
第十二週	主題六：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.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.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。	**活動一　未來同學會** 一、教師說明 二、活動進行 （一）在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！ （二）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，	1.學生自評。 2.學生互評。 3.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。

					並上臺報告。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
第十三週	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.分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2.覺察戶外活動可能發生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜	**<u>活動二　洞悉風險樂休閒</u>** 一、天氣資訊站 （一）教師引導與說明： （二）活動規則與說明： 1.全班依人數 3~4 人一隊，準備好觀測天空雲相所需的繪製器材。 2.前往老師指定地點（如：操場）觀測並畫出看到的雲相，觀測時間至少 15 分鐘，並記錄當下天空中所出現的雲族 0~2	**<u>活動二</u>** 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。 **【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

				性。	個。 3.返回教室將觀測紀錄與相關資料對照比較，並討論判斷出接下來今天的天氣可能會有哪些變化。 （三）教師小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		訊，做出適當的判斷及行動。 **【交通安全教育課程】** **【全民國防教育課程】**
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	**活動一　身體密碼大搜密** **身體形態比一比** 一、教師引言 二、教師說明 （一）倒三角型 （二）正三角型 （三）沙漏型 （四）橢圓型 （五）長方型 三、活動小省思 四、教師引言 五、教師總結各小組	**活動一** 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。

				飾風格，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	內容，並請學生將討論結果記錄課本中。 六、小結 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。	3.能說出服裝特點對身型的修飾效果。	
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.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.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>活動二　解開生涯謎</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：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？ 1.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	1.學生自評。 2.學生互評。 3.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。

					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。 2.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。 （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！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
第十四週	主題二：休閒快樂行	3a-IV-2 具備野外生活技	童 Cc-IV-2 戶外休閒活	1.分享自己所蒐集的戶	**<u>活動二　洞悉風險樂休閒</u>**	**<u>活動二</u>** 1.小隊實	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與

	單元一：戶外活動 Let’s Go（第二次段考）	能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	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。	外休閒活動資訊。 2.覺察戶外活動可能發生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	一、清點檢視指北針器材及教學用品。 二、求生「指」引 （一）活動說明： （1）圓盤型指北針：最普遍的指北針，也是最易取得的一種指北針。 （2）透明型指北針：可與地圖搭配使用列於測量、計算距離。 （3）磁盤型指北針：辨別方位較精準，適用於精密的軍事偵察。 （4）GPS 全球衛星定位系統：利用位於地球同步軌道上的同步衛星，以其相對位置的關係，來測出精確的位置。 （5）手機：手機為現代人隨身必備的通訊工具，亦為辨別方位的重要工具。 三、自然的方位指引 四、下節課準備：各隊準備長袖外套 2 件。 【議題融入與延伸學	例練習。 2.口語評量。	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。 **【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。 **【交通安全教育課程】** **【全民國防教育課程】**

					習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		
第十四週	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手（第二次段考）	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」** 一、教師引言並鼓勵學生發表 二、教師請學生觀察課本的例子，分組討論圖例中的局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果，以解決問題，並將選擇原因記錄下來。 三、教師可依課本示例說明修飾方法 四、請各小組發表討論結果 五、教師總結各小組討論內容 **臉型領型對對碰**	**活動一** 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。 3.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。

					一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小組為單位進行討論與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。		
第十四週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路 單元（第二次段考）	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.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	**活動三　生涯「能」不「能」** 一、活動說明 （一）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! （二）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	1.分享與討論。 2.資料搜集與調查。 3.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。

				下一階段學習歷程適合的選擇。	技職教育的正確認知 （三）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。 二、活動進行 （一）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」 （二）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！ （三）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。		

					三、活動小省思及結語 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
第十五週	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。 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。 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.分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2.覺察戶外活動可能發生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	**<u>活動二 洞悉風險樂休閒</u>** 一、緊急救援搜查線 （一）教師引言： （二）急救包的準備與應用 1.教師引導說明 2.活動規則 （三）緊急簡易擔架製作與應用 1.教師引導說明 2.活動規則 3.擔架搬運注意事項 二、教師總結歸納 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃	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。 **【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

					的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定相應策略。		判斷及行動。 **【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【交通安全教育課程】** **【全民國防教育課程】**
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。	**<u>活動一　身體密碼大搜密</u>** **臉型領型對對碰** 一、教師引言 二、教師請學生參考課本圖例，並畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小組為單位進行討論與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。	**<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。 3.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	主題六：生涯方	1c-IV-2 探索	輔 Ca-Iv-1	1.認識生涯	**<u>活動一　未來職業設</u>**	1.分享與	**【生涯規劃教**

	程式 單元二：勇闖生涯路	工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	**計師** 一、活動說明 二、活動進行 （一）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 。 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。 （二）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。 （三）教師可以特別叮嚀 三、延伸討論與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆	討論。 2.資料搜集與調查。 3.省思與回饋。	**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。

					境，促進和諧人際關係。		
第十六週	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。 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。 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.分享自己所蒐集的戶外休閒活動資訊。 2.覺察戶外活動可能發生的風險。 3.學習風險管理的原則，並試以實例分析其風險項目與程度。 4.規畫戶外休閒活動的執行計畫。 5.評估戶外休閒活動計畫的合宜性。	**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 （一）每隊領用一套小白板。 （二）奇數隊針對登山計畫討論分析風險與因應策略。 （三）偶數隊針對游泳計畫討論分析風險與因應策略。 （四）分隊發表。 （五）奇數隊給偶數隊回饋， 偶數隊給奇數隊回饋。 三、教師叮嚀 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 與伙伴溝通制定計劃的合宜性。 生命教育： 覺察戶外活動中可能遇到的風險。 安全教育： 了解戶外休閒活動的種類，並分析風險項目與程度。 防災教育： 運用風險分析，擬定	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。 **【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。

					相應策略。		
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。	**<u>活動二　整體造型設計師</u>** **個人形象修練室** 一、教師引言 二、教師引導學生思考：你認為最適合自己的裝扮是什麼樣子？ 三、引導學生參考課本內容，思考個人的喜好，並記錄下來。 四、教師提問引導學生思考 五、教師引言：請討論各風格中的服飾配件對身體線條的修飾效果，最後請各小組派一位組員向全班分享。 六、教師請各小組代表上臺進行分享及說明，教師針對學生說明進行補充。 七、教師總結各項風格與特色，引導學生思考適合自己的服飾風格。 【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：	**<u>活活動二</u>** 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。

					能欣賞多元服飾文化之美。		
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。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	**活動一　未來職業設計師** **探索我的職能冰山** 一、活動說明 二、活動進行 （一）為學生介紹這個新的觀念：職能冰山模型（Iceberg Model of Competencies）。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。 （二）帶學生進行個人檢視活動 （三）將學生分成小組交流與反思 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之	1.分享與討論。 2.資料搜集與調查。 3.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。

					道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
第十七週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 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。 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休閒的差異。 3.能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4.能在規畫及實行休閒	**活動一　我最愛休閒** 一、教師引言 二、問題討論 三、我最愛休閒 （一）活動說明 （二）活動進行 1.教師隨機抽取籤，給予學生所寫的不同提示，請學生猜測對應的休閒及同學。 2.答出相對應休閒名稱，可以斟酌加分（依學生填寫 4 個提示為例：公佈一個提示便答對，可加 4 分，公布兩個提示答對加 3 分，公布三個提示答對得 2 分……以此類推）。 （三）活動反思：請同學想一想：自己和其他人喜歡的休閒有哪裡不同？為什麼會有這樣的差異？ 四、休閒是什麼 經過一番你問我答後，翰寶發現大家所喜歡的休閒活動都不太一樣，不過為什麼休閒對我們來說這麼	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。 **【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。

				活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	重要呢？從事休閒活動帶給我們什麼樣的感受？為什麼？ （一）活動流程 1.小隊內分享：請學生將事先收集好的圖片帶上臺分享，並用一個形容詞、一句話或是一項物品來說明從事此休閒活動給他／她的感受及原因。 2.先小隊內分享，再邀請學生上臺，可依各組、教師邀請或隨機抽籤。 （二）簡短反思及小結 五、教師總結 六、下節課預告：請同學們回家思考除了自己已在進行的休閒外，還有想要體驗哪些同學們休閒活動呢？ 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過合作與表達，培養人際理解與和諧互動能力。 生命教育： 進行休閒探索與價值思辨，促進健康生活與個人成長。 安全教育： 了解活動安全，學習		

					基本創傷救護與自我保護行為。 防災教育： 關注戶外氣象資訊，培養風險判斷與應變行動力。 生涯規劃教育： 探究休閒活動貸給自我及他人的影響，並規畫讓他人體驗的休閒活動計畫。		
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** 一、教師引言 二、請學生從課本頁面圖片中找出每一個場合適合的服飾，並說明選擇原因。 三、各個場合的服飾禮儀 四、教師提問 當場合需求和自我風格有所衝突時，你會怎麼做？ 五、教師小結 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。	**活動三** 1.能找出適合自己的服飾風格。 2.能分析各項服飾配件對服飾搭配所產生的效果，並分享給同學。 3.能在不同場合展現合宜服飾禮儀。 4.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。
第十七週	主題六：生涯方	1c-IV-2 探索	輔 Ca-Iv-1	1.認識生涯	**活動二 人生規畫局**	1.分享與	**【生涯規劃教**

	程式 單元二：勇闖生涯路	工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	一、活動說明 二、活動進行： (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。 (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。 (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。 (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	討論。 2.資料搜集與調查。 3.省思與回饋。	**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。

					生涯角色。 (五)其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這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。 三、活動小省思及結語 **生涯彩虹圖** 一、活動說明 二、活動進行： (一)幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本的生涯彩虹圖範例。 (二)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。 (三)教師可給予學生充足的時間思考及繪		

					製，並穿梭於學生的座位附近準備隨時為其解惑或是給予建議。 (四)待活動結束後，教師可邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計。 (五)教師可鼓勵3至5個願意分享的學生，並拍下他們的作品，投影出來並請學生上臺分享。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
第十八週	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。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 童 Cc-IV-1	1.蒐集休閒活動的相關知識、技能或資源的資訊。表達自	**<u>活動二　認識新休閒</u>** 一、教師引言 二、活動說明 （一）依照不同興趣組成籌備小隊，並選	1.口語評量。 2.學生行為觀察。 3.分組合	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】**

		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。	戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	己的休閒興趣並分享自己體驗過或聽聞過的休閒活動經驗。 2.能在休閒經驗統整中探索自己的興趣及多元能力並覺察自我和他人休閒的差異。 3.能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4.能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	出負責人。 （二）運用腦力激盪法，構想休閒介紹活動的架構內容 （三）將此架構內容整理後發展成休閒介紹計畫書。 （四）小隊完成後可以交給教師檢查，初步審核是否有需要調整的部分（分工、時間安排、活動的）。 三、活動進行 四、教師歸納與總結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 探究休閒活動貸給自我及他人的影響，並規畫讓他人體驗的休閒活動計畫。 品德教育： 透過休閒活動分享與合作，增進溝通能力與和諧人際關係。	作學習。 4.海報評量。 5.小隊報告。 6.高層次紙筆測驗。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	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	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	能利用服裝搭配原則為基礎，配合個人需求及喜好，完成	**<u>活動一　時尚教主</u>** 一、教師引言 二、請學生以課本的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。	1.能利用與服飾搭配相關資源完成自己的服飾	**【多元文化教育】** 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。

		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-2 服飾的社會文化意義與理解，並能展現合宜的穿著禮儀。	自己的服飾雜誌製作，展現自我風格與形象。	三、小組討論 （一）要設定哪一種場合來做服飾搭配呢？ （二）選定服飾搭配場合之後，請學生討論該場合的服飾特點為何，並將討論結果記錄於課本表格中。 四、教師引言 選定服飾穿著場合之後，請從下面四種專欄製作方法中選擇一種你最有興趣的方式製作，並完成「我的服飾專欄」。 五、教師說明服飾專欄製作方式 六、教師再次提醒 七、教師總結並提醒學生服飾專欄製作注意事項 【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。	雜誌製作。 2.能與同學分享完成的服飾雜誌。	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	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與	1.認識生涯角色的多樣性。	**<u>活動三　生涯過來人</u>** 一、活動說明 二、活動進行	實作與分享。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規

	涯路	個人價值與生命意義。	生命意義的探索。	2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	（一）教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？ 教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婷純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。 教師可將學生分成4至6組，請他們討論出一個想要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集。 （二）10分鐘後，請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事。 （三）在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：		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。

					統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
第十九週	主題二：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休閒的差異。 3.能在規畫及實行休閒活動計畫中，展現自己的興趣、	**<u>活動二　認識新休閒</u>** 休閒心體驗 一、教師引言 二、活動說明 （一）請學生依序上臺帶領體驗活動。 （二）可以先帶學生看課本休閒心體驗之提問，讓學生更有方向得留意活動細節。 三、活動進行 （一）學生依序上臺開始體驗活動，參與學生體驗後可以將回饋的想法及體驗後的心得及時記錄在筆記本、學習單或是課本當中。 （二）活動後反思： 1.體驗完同學們的休閒後，一起來想想有哪些發現！ 2.運用 4F 思考法帶領。	**<u>活動二</u>** 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。 **<u>活動三</u>** 1.口語評量。 2.學生行為觀察。 3.分組合作學習。	**【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。

				多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4.能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	四、教師總結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 探究休閒活動貸給自我及他人的影響，並規畫讓他人體驗的休閒活動計畫。 品德教育： 透過休閒活動分享與合作，增進溝通能力與和諧人際關係。	4.海報評量。 5.小隊報告。 6.高層次紙筆測驗。	
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>** 一、教師引導學生回憶上一節課內容，並提醒學生：請考量所設定的「場合」，依照個人特色與身型優缺點（臉型、體型、特別想要修飾部位……），並配合個人的喜好，為自己設計一頁服飾專欄吧！ 二、全班製作「我的服飾專欄」，教師隨堂巡視，適時指導學生。 三、教師總結與提醒：透過實際服飾搭配練習，能對服飾搭配有更進一步的認識，試著利用服飾搭配技巧美化身型，進而展現自我風格喔！ 【議題融入與延伸學習】	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。

					多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。		
第十九週	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。 3.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	**活動三　生涯過來人好漢當年勇** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。 （二）教師可讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。 （三）一星期後，教師可於可堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫。 （四）教師再請同學分組成大群，約 4 至 6 個人一組，討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享。 三、活動省思與小結	實作與分享。	**【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。

					【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
第二十週	主題二：休閒快樂行 單元二：休閒我最行（第三次段考）	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休閒的差異。 3.能在規畫及實行休閒	**活動三　休閒之於我** 一、教師引言 二、大家來找碴活動進行 （一）給予 1 分鐘的時間，看完翰寶和小琳的周末休閒生活，如果你是他們的長輩，會比較支持哪位夥伴從事休閒呢？為什麼？ （二）請給小琳一些具體的建議，讓他可以更加適當的運用休閒來放鬆身心。 三、名人築夢搜查線 在我們的生活中，還有哪些人築夢成功，將小時候的休閒、興趣，發展成為自己的專業呢？	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。

				活動計畫中，展現自己的興趣、多元能力，並欣賞自我與他人的獨特性。 4.能在規畫及實行休閒活動計畫中，發揮自己的興趣、多元能力，以促進個人成長。	（一）活動說明及進行 1.各小隊內分享個人蒐集的相關資料。 2.將分享重點整理成海報。 3.各小隊上臺報告。 （二）學生報告：一組約1分鐘。 （三）老師針對學生報告內容給予回饋。 四、我的休閒SWOT分析 （一）教師引導與說明 （二）活動規則與說明 （三）SWOT分析範例—以定向活動為例 （四）完成後請找三位重要他人，如：家人、老師、同學或一起從事休閒的朋友，向他們說明自己的SWOT分析，並請他們提供給自己建議或鼓勵，作為自己未來執行休閒時參考的依據。 （五）活動小省思 五、教師總結 【議題融入與延伸學習】		

					生涯規劃教育： 探究休閒活動貸給自我及他人的影響，並規畫讓他人體驗的休閒活動計畫。 品德教育： 透過休閒活動分享與合作，增進溝通能力與和諧人際關係。		
第二十週	主題四：穿著大學問 單元三：時尚專欄（第三次段考）	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>** 一、教師引言：經過精心創作屬於自己的服飾專欄後，你覺得大家表現如何呢？請在小組中分享彼此作品，並選三位你最欣賞的作品給予回饋。 二、教師引言：最後，全班一起欣賞所有同學的作品，看看各小組選擇的服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？請各小組派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！ 三、請各小組推派一位代表分享小組心得，其他學生自由給予回饋。 四、教師提問 （一）你覺得哪一位同學的服飾搭配和他所設定的場合最相符？為什麼？	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。

					（二）在製作過程中，你發揮哪些創意？克服哪些困難？這些經驗對你有什麼啟發？ （三）經過本單元學習後，你最大的收穫為何？對你未來服飾搭配有何影響？ 五、教師總結 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育： 了解在日常生活中，服飾、生活空間、人文與自然環境等生活文化及美感的展現。 國際教育： 能欣賞多元服飾文化之美。		
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	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.習得生涯規畫的正確態度及面臨逆境的相應策略。 4.統整個人未來職業可能性的亮點與弱點！	**<u>活動四 生涯夢想板</u>** 活動說明 二、活動進行 三、小結 **一筆總結** 一、活動說明 （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	討論與口頭評量。	**【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】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					了每季都會帶著孩子露營的家庭慣 例..... （二）教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！ （三）教師於課堂每人發下一人一張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。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 （五）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。 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。 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		

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。**