

新北市北大高及中學國中部 108 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：綜合領域教師團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☒綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(36)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	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。

四、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 8/31~9/4	<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p> <p>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。</p>	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	<p>主題一：幸福生活計畫</p> <p>單元一：發現幸福力</p> <p><u>活動一 分工齊治家</u></p> <p>一、活動進行</p> <p>（一）學生回想家中前一週的家務工作，並將其依照處理頻率、主要負責人，記錄下來。</p> <p>（二）教師說明家庭資源，以「人力」「物質」「經濟」或「非經濟」資源分類。</p> <p>（三）教師引導思考：處理這些家務時，還會用到那些資源協助呢？</p> <p>二、回家作業：請觀察及訪問家人在面對不同的金錢消費狀況時，會有什麼樣的處理方式？</p> <p><u>活動二 採集資源田</u></p> <p>一、教師說明培養良好的生活態度，也是資源管理的重要事務。</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）請學生就以下問題討論：在以下這些狀況時，你使用資源的決策是什麼呢？請依照你的答案選邊站。若有其他做法的請站在中間。你認為是什麼樣的因</p>	3	<p>1. 資源卡牌。</p> <p>2. 各色便條紙。</p> <p>3. 課本 P11。</p>	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 分組討論。</p>	【家庭教育】	

			<p>素，導致你做出這樣的消費決策呢？</p> <p>（二）各小隊輪流與全班分享隊員家中的做法，並請同學給予回饋。</p> <p>三、學生與小組成員分享家中各項物品是在何處購買，又以何種方式支付貨款呢？這些消費管道及支付方式各有優缺點，你認為何種方式較適合現階段的你呢？</p> <p>四、作業：請蒐集關於消費糾紛或支付陷阱的新聞，並於下次上課與同學分享。</p>					
<p>第二週 9/7~9/11</p>	<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p> <p>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。</p>	<p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元一：發現幸福力</p> <p><u>活動二 採集資源田</u></p> <p>一、活動進行</p> <p>（一）請小組依照上一節課討論的購物／支付管道的潛在風險，找到相關的時事新聞，分析整理。</p> <p>（二）學生實際操作，討論分析減少消費陷阱或糾紛的方法。</p> <p>（三）教師提醒：請搜尋各種理性消費的方法，以及觀察或回想自己的不理性消費經驗，於下次上課與同學分享。</p> <p><u>活動三 消費踏歩走</u></p> <p>一、活動進行</p>	3	<p>1. 平板或電腦投影</p> <p>2. 消費糾紛新聞報導</p> <p>3. 購物提案學習單</p>	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 小組討論。</p> <p>3. 分組報告。</p>	【家庭教育】	

			<p>(一) 學生分享自己或家人不理性及理性的消費的經驗，並針對不理性部分提出因應策略。</p> <p>(三) 學生思考自己適合的理性消費的方法。</p> <p>二、評估自己或家人的需求，參考這個單元所學的決策步驟及方法，蒐集消費資訊後整理成一個消費提案。</p> <p>三、活動進行</p> <p>(一) 小組進行提案討論。</p> <p>(二) 小組與全班分享提案的討論結果，同學可針對報告內容提出疑問及回饋，報告小組再說明。</p>					
<p>第三週 9/14~9/18</p>	<p>家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維持。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>主題一：幸福生活計畫 單元二：與你同行 <u>活動一 幸福家庭計畫</u></p> <p>一、活動進行</p> <p>(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？你想要和自己的重要他人一起達成什麼目標呢？</p> <p>(二) 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。</p> <p>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？</p> <p>三、「幸福家庭計畫」帶回家與</p>	3	<p>1. 「幸福家庭計畫」學習單。</p> <p>2. 「幸福家庭計畫」的成果海報。</p>	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 學習單成果。</p>	【家庭教育】	

			<p>家人分享，並請家人提供建議，</p> <p><u>活動二 愛的片刻時光</u></p> <p>一、每位同學上台分享自己的「幸福家庭計畫」</p> <p>二、全班同學共同給予投票與回饋。</p>					
<p>第四週 9/21~9/25</p>	<p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>主題二：食品新世界 單元一：飲食偵查隊</p> <p><u>活動一 危機「食」刻</u></p> <p>一、食安驚嘆號 請同學「搜尋並觀察食品安全相關報導，並檢視自己愛吃或常吃的食物是否也名列其中？」</p> <p>二、請同學分享蒐集到之食安相關報導。</p> <p>三、食安危機搜查 「從產地到餐桌，哪些環節可能會發生什麼食安危機？請學生進行小組討論，並進行歸納整理，分享討論結果與對這些危機的想法。」</p> <p>四、教師針對各小組的報告內容給予回饋意見，並補充說明食品安全問題可能包含哪些。</p> <p>五、作業：請蒐集至少一個上面有食品標示的食品外包裝。</p> <p><u>第一節結束</u></p> <p><u>活動二 「食」項確認</u></p> <p>一、教師說明「食品標示」、</p>	3	<p>1. 食安新聞。 2. 食安危機補充資料 3. 食品標示。</p>	<p>1. 上台報告 2. 小組討論 3. 課堂發表及回饋</p>		

			<p>「食品標章」與「烹調衛生安全」</p> <p>二、標示會說話</p> <p>請學生拿出自己自備的食品標示，先參考課本範例，確認食品標示有哪些項目，各小隊再彼此分享自己所蒐集到的食品標示，若有同類商品，則說明在選購上會參考哪些資訊進行分析比較。</p> <p>三、教師針對添加物進行補充說明。</p> <p>四、各小組學生利用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。</p> <p>五、教師運用課本說明烹調保存要注意的8大面向</p>					
<p>第五週 9/28~10/2</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>主題二：食品新世界</p> <p>單元一：飲食偵查隊、單元二：吃出新美味</p> <p>單元一</p> <p>活動三 「食」在安心</p> <p>一、食在安心—風險評估</p> <p>請學生參考收集到的資訊，找出所選定食品的可能危機，參考課本的風險評估流程，各小組進行10分鐘資料分析與研判，將評估過程與行動策略以圖案及文字彙整。</p> <p>二、食在安心—消費行動</p> <p>請各組依據上面討論之結果進行</p>	3	<p>1. 加工食品相關資料的教學圖片及簡報</p> <p>2. 課本</p>	<p>1. 上台報告</p> <p>2. 小組討論</p> <p>3. 課堂發表及回饋</p>		

			<p>發表，同學給予回饋並由教師總結食安風險評估正確做法及重點。</p> <p>三、作業「在進行下一個單元之前，請先觀察自己家中有哪些加工食品。」</p> <p>單元二</p> <p>活動一 加工現形</p> <p>一、加工目的</p> <p>請各小組學生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，後續進行小組發表。</p> <p>二、加工迷思</p> <p>加工食品是方便好用？充滿危機？還是有礙健康？這些看法是有科學根據的嗎？」教師請學生拿出課前完成的訪問記錄，進行3分鐘小組內意見交流與分享，並歸納小組夥伴們的意見準備口頭發表。</p> <p>三、作業：下次上課前，請蒐集各式加工食品的製作方法介紹。</p> <p>四、加工方法：教師分別就課本上提到的八項加工方式進行說明，並邀請學生進行相關資料與使用經驗的分享。</p> <p>五、教師請學生回家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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			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。					
第六週 10/5~10/9	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p>	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	<p>主題二：食品新世界 單元二：吃出新美味</p> <p>活動二 安心自己來</p> <p>一、教師請學生觀察所蒐集的食譜，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？」並進行小組討論，各小組上臺報告資料查詢結果。</p> <p>二、安心自己來 教師說明修改食譜的基本要點： （一）考量家中設備限制，尋找可以取代的器具或更改作法。 （二）考慮家人在口味上的偏好，修改食品的材料或調味料份量。 （三）發揮創意，讓這道食品更有特色。</p> <p>活動三 好味時光</p> <p>一、好味時光—規劃篇 請學生進行家庭食譜規劃，依照家人能力、時間或意願進行任務分配，並於執行時紀錄活動的方式與紀錄重點。</p> <p>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。</p>	3	<p>教師：</p> <p>1. 電腦。</p> <p>2. 加工食品影片或照片。</p> <p>3. 自製食品的食譜與製作過程影片。</p> <p>4. 市售食品的成分標示。</p>	<p>1. 上台報告</p> <p>2. 小組討論</p> <p>3. 課堂發表及回饋</p>		

<p>第七週 10/12~10/16</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。 童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。 童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>主題二：食品新世界、主題三：露營練功坊 主題二單元二：吃出新美味、主題三單元一：可口吃野味（第一次段考） <u>主題二 單元二</u> <u>活動三 好味時光</u> 一、好味時光—分享篇1 教師請學生利用3到4分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。 二、好味時光—分享篇2 全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。 <u>主題三 單元一</u> <u>活動一 友善的野炊</u> 一、我曾經歷／我想像中的戶外炊事：全班自由發表分享自己曾有過的戶外炊事經驗，或是自己想像中的戶外炊事情境。 二、戶外炊事與所在環境的關聯 請各小隊共同討論，探索戶外炊事與戶外環境兩者間的關聯性與會發生的狀況，並將討論結果條列出來。 三、各小隊向全班分享討論結果，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</p>	<p>3</p>	<p>1. 戶外炊事活動照片或事例。 2. 戶外炊事活動的原則。 3. 野炊計畫書範本。</p>	<p>1. 書面報告、實際操作與檢核表 2. 課堂參與及回饋</p>		
----------------------------	--	--	---	----------	--	--	--	--

			<p>原則。</p> <p>活動二 野炊有妙計</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 小隊依據戶外炊事原則，並參考課本或自行蒐集的炊事相關資訊，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。</p> <p>(二) 小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。</p>				
<p>第八週 10/19~10/23</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> <p>童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。</p> <p>童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、</p>	<p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p> <p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>主題二：食品新世界、主題三：露營練功坊</p> <p>主題二單元二：吃出新美味、主題三單元一：可口吃野味</p> <p>主題二 單元二</p> <p>活動三 好味時光</p> <p>一、好味時光—分享篇1</p> <p>教師請學生利用3到4分鐘準備好內容，並決定出上臺分享的順序，分享與家人共度的好味時光。</p> <p>二、好味時光—分享篇2</p> <p>全體學生都分享完畢之後，再請各小隊派代表針對同學分享內容，給予食譜或活動上的具體改進建議。</p> <p>三、總結</p>	3	<p>1. 參考食譜。</p> <p>2. 流程規劃、活動紀錄、意見回饋範例。</p> <p>3. 戶外炊事活動的照片或事例。</p> <p>4. 戶外炊事活動的原則。</p> <p>5. 備野炊計畫書的範本。</p> <p>6. 菜單設計、食材時價、小隊炊事器材等相關資訊。</p>	<p>1. 書面報告、實際操作與檢核表</p> <p>2. 課堂參與及回饋</p>	

	執行與省思。		<p>教師展示本主題各項活動的相關資料或上課照片，請學生回顧自己的學習表現，並寫在回饋表之中。</p> <p>主題三 單元一</p> <p>活動一 友善的野炊</p> <p>一、我曾經歷／我想像中的戶外炊事：全班自由發表分享自己曾有過的戶外炊事經驗，或是自己想像中的戶外炊事情境。</p> <p>二、戶外炊事與所在環境的關聯請各小隊共同討論，探索戶外炊事與戶外環境兩者間的關聯性與會發生的狀況，並將討論結果條列出來。</p> <p>三、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。</p> <p>活動二 野炊有妙計</p> <p>一、活動說明</p> <p>（一）本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。</p> <p>（二）小隊依據前一節課的戶外炊事原則，並參考課本或自行蒐集的炊事相關資訊，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。</p> <p>二、活動進行</p>				
--	--------	--	---	--	--	--	--

			<p>(一) 透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。</p> <p>(二) 小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。</p>					
<p>第九週 10/26~10/30</p>	<p>童Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。</p> <p>童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。</p>	<p>3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元一：可口吃野味</p> <p>活動三 野味上桌囉</p> <p>一、教師引言&露營炊事實作活動說明</p> <p>今日將進行小隊的野炊實作，希望大家都有依照上一節課的小隊炊事計畫書做好事前準備，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：</p> <p>(一) 注意時間，完成善後工作才可享用美食。</p> <p>(二) 注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。</p> <p>(三) 請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。</p> <p>(四) 依照分工進行野炊，隨時幫助他人完成工作。</p> <p>二、進行露營炊事實作活動</p> <p>活動四 回顧野炊趣</p> <p>一、露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，請學生討論還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？此外，這</p>	3	<p>1. 炊事器具準備。</p> <p>2. 計時設備。</p> <p>3. 學生露營炊事計畫書。</p> <p>4. 炊事回顧省思學習單</p>	<p>1. 野外炊事實作評量。</p> <p>2. 口頭發表。</p> <p>2. 學習單撰寫。</p>		

			次學習到的計畫能力與實踐經驗，如何應用在其他情境，例如隔宿露營中的戶外炊事活動呢？					
第十週 11/2~11/6	<p>童 Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</p> <p>童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。</p>	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	<p>主題三：露營練功坊</p> <p>單元二：帳篷下的秘密</p> <p>活動一 露營好幫手——帳篷</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、帳篷認識</p> <p>教師介紹各種帳篷特性：蝶翼天幕、天幕帳（客廳帳）、網屋炊事帳、蒙古包、印地安帳篷、一房一廳帳篷、快速帳。</p> <p>四、以「蒙古包」為例，教師介紹帳篷的各式零件，並討論這些零件使用時機。</p> <p>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法</p> <p>一、教師說明搭設帳篷的注意要點</p> <p>二、教師說明拆收帳篷時需要注意的事項</p> <p>三、學生實際練習</p> <p>四、帳篷的保養</p> <p>五、教師歸納與總結</p> <p>活動三 搭帳達人</p> <p>一、引言：小隊進行搭帳練習後，對於搭帳的步驟應更加熟悉，請小隊針對遇到的問題，於搭帳的過程中進行解決，並思考該如何讓小隊的搭帳任務更有效率完成。</p>	3	<p>1. 帳篷掛圖</p> <p>2. 帳篷架設影片</p> <p>3. 簡報</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p>		

			二、小隊進行討論 三、小隊實際進行搭帳考驗 四、教師進行觀察及評量					
第十一週 11/9~11/13	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	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。	主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營 <u>活動一 戶外回憶錄</u> 一、教師提問 二、環境保護與娛樂分析圖 請各小隊進行討論，小隊討論後向全班分享小隊想法。 三、教師引導與總結 <u>活動二 露營活動心體驗</u> 一、教師說明活動設計要點 二、教師指導小隊設計活動時應注意之事項。 三、小隊口頭發表活動設計。 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 <u>活動三 活動 Show Time</u> 一、教師進行活動說明 二、小隊輪流進行活動帶領 每小隊進行 10 分鐘的活動帶領，由小隊進行主持與分享，教師進行觀察與紀錄。	3	1. 戶外活動在露營中應用的實例。 2. 大地遊戲範例 3. 露營時營火的活動範例	1. 口語發表。 2. 實作評量。		
第十二週 11/16~11/20	童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估	主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營、單元二：風險一把罩	3	1. 活動帶領器材。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 分組討論		

	<p>升野外生存能力。</p> <p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<p>並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p>	<p>單元一</p> <p>活動四 憶起享露</p> <p>一、學生針對個人最喜歡的活動提出優缺點及有趣的點</p> <p>二、個人進行思考及紀錄後進行分享與討論。</p> <p>三、教師引導與總結</p> <p>單元二</p> <p>活動一 危險何處藏</p> <p>一、教師引言與提問</p> <p>請同學分享露營活動可能有哪些危險存在？如果遇到危險會如何應對？選擇 2~4 項露營活動中的風險，運用魚骨圖列出它的成因及對策。</p> <p>二、學習活動說明</p> <p>請各小隊分析一下剛才同學們分享的各種危險狀況的發生成因。根據危險成因，並分享討論結果。</p> <p>三、教師總結歸納出預防及應對風險的原則。</p>			4. 口頭報告		
<p>第十三週</p> <p>11/23~11/27</p>	<p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>	<p>主題四：安康露營去</p> <p>單元二：風險一把罩</p> <p>活動二 化險靠計策</p> <p>一、教師請各小隊將這些原則應用在各種新聞事件當中，並透過模擬劇的方式，呈現出當我們做好預防工作時，原本的新聞事件會有什麼改變，以及當事件發生</p>	3	<p>教師：</p> <p>1. 露營相關新聞事件</p> <p>2. 課本提供之案例。</p> <p>3. 評估表學習單。</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 分組討論</p> <p>4. 口頭報告</p>		

			<p>後我們採取的應對策略會帶來什麼結果。</p> <p>二、學習活動進行</p> <p>小隊進行新聞事件的風險分析討論，並規畫相關策略及提出可能發生的結果。根據討論內容，將之轉化成劇本，小隊進行模擬劇排演。各隊發表觀看其他小隊演出後的建議。</p> <p>活動三 生活零風險</p> <p>一、教師運用「事件排序表」分析分配到的戶外活動事件，找出該事件中的風險問題與應對方式。根據事件中已發生的風險問題，評估當時採取的應對方式的合宜性，並提出更能達到「保護自己與他人」的策略。</p> <p>二、採用世界咖啡館的方式，同學前往不同小隊中，聆聽該小隊的討論結果，並且協助他們檢核可行性及提供修正建議。</p> <p>三、小隊依據同學建議進行修正討論內容後，並向全體同學重點摘要的分享最終結果。</p> <p>四、學習活動省思</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第十四週 11/30~12/4	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼（第二次段考）</p> <p>活動一 情緒觀測站</p> <p>情緒你我他</p> <p>一、進行心情接龍活動，每組輪流說出曾經有過或曾經聽過的情緒詞彙，說完之後，將心情詞彙寫在 N 次貼，並黏貼於黑板上。</p> <p>二、替這些 N 次貼找到所屬的類別，將情緒詞彙歸類。</p> <p>三、教師引導學生思考情緒的分類除了喜怒哀樂以外，還可以有哪些分類？並歸納出情緒的世界是很多元複雜的，即使同一種類別的情緒也有不同的層次。</p> <p>四、邀請同學針對某一類別的情緒，並排出強弱程度。</p> <p>讀「情」術</p> <p>一、學生進行事件中相關人士所產生的情緒討論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。</p> <p>二、學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。</p> <p>三、教師總結</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 情緒卡</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p>		
第十五週 12/7~12/11	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼</p> <p>活動二 情緒曲線</p> <p>情緒曲線圖</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 情緒卡</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p>		

	<p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>源，促進心理健康。</p>	<p>一、學生回憶上次課程所學並進行分享。</p> <p>二、教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的心情紀錄吧！」</p> <p>三、學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。</p> <p>四、邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。</p> <p>五、自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。</p> <p>六、教師進行活動小省思與小結</p>					
<p>第十六週 12/14~12/18</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>主題五：心之谷</p> <p>單元一：情緒密碼</p> <p>活動三 思想情緒調節站</p> <p>思想定檢站／情緒的方向</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。</p> <p>(二) 引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何，省思自身思</p>	3	<p>1. 海報紙與白板筆</p> <p>2. 便利貼</p> <p>3. 課本</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p>		

	大心理困擾與失落經驗的因應。		<p>考特點是否也如同老婆婆一樣。</p> <p>(三) 請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。</p> <p>(四) 各組同學上臺分享。</p> <p>(五) 學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>走出思考框框</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。</p> <p>(二) 學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。</p> <p>(三) 學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。</p> <p>(四) 分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。</p> <p>(五) 學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>表達情緒我可以</p> <p>一、活動進行</p>					
--	----------------	--	---	--	--	--	--	--

			<p>(一) 同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。</p> <p>(二) 學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生哪些情緒並進行口頭發表。</p> <p>(三) 學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>活動四 穩住情緒</p> <p>情緒小錦囊／情緒紓解便利貼</p> <p>一、活動進行</p> <p>(一) 請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。</p> <p>(二) 請學生思考除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分析。</p> <p>(三) 完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出1~2種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。</p> <p>(四) 發下N次貼（或紙張），</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式。</p> <p>二、活動小省思與小結</p>					
<p>第十七週 12/21~12/25</p>	<p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱</p> <p>活動一 走過低潮我的寶藏</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並將這些小卡依照自己的重視程度排序。</p> <p>在每張小卡上打一個 X，代表它從生活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受被打 X 時，心中有何感受？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>走過失落</p> <p>一、學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響，將影響寫在 N 次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。</p> <p>二、引導學生思考有何發現並分享心得。</p> <p>活動二 心靈診療室</p> <p>一、活動：進行「讓我們更靠近」體驗活動，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理困擾者的困境。</p>	3	<p>1. 小卡。</p> <p>2. 便利貼。</p> <p>3. 課本。</p>	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 小組討論。</p> <p>3. 分組報告。</p>		

第十八週 12/28~1/1	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。	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。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家</p> <p>活動一 生涯期望值</p> <p>一、請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。</p> <p>二、請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有什麼影響？</p> <p>活動二 家人生涯史</p> <p>一、活動進行</p> <p>（一）家人職業樹</p> <p>1. 教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？</p> <p>2. 先寫下比較親近的家人稱謂，根據現有的了解寫下家人的工作。</p> <p>3. 學生分享完畢後，教師可引導學生發現家人的工作有哪些相似性或相同類型？對誰的生涯過程最好奇，請學生選定一位家人準備我的訪問札記。</p> <p>（二）我的訪問札記—實作評量</p> <p>大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要</p>	3	<p>1. 圖畫紙。</p> <p>2. 生涯價值觀的相關文章。</p> <p>3. 空白紙。</p> <p>4. 彩色筆</p> <p>5. 課本。</p>	<p>1. 生實作評量。</p> <p>2. 口語評量。</p> <p>3. 紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。</p> <p>(三) 生涯筆記</p> <p>1. 請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？他們都是怎樣決定自己的生涯？幫助學生生涯發展中的影響因素。</p> <p>2. 請學生填寫我的生涯筆記中的問題，統整自己的心得。</p> <p>(四) 價值探索與我的生涯價值觀</p> <p>1. 價值探索：經過學生討論後，請大家想一想家人重視的價值觀有哪些？參考價值觀探索課本頁面，說出可能重視的價值觀。</p> <p>2. 我的生涯價值觀：</p> <p>(1) 挑出自己重視的價值觀 5 個，寫在紙上，並進行猜拳遊戲，輸的一方必須自己刪除一個自己重視的價值觀。進行約三次之後，請學生回到座位。</p> <p>(2) 請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。</p>					
第十九週 1/4~1/8	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作</p>	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元一：生涯冒險家、單元二：職涯萬花筒</p> <p><u>單元一</u></p> <p><u>活動二 家人生涯史</u></p>	3	<p>1. 影音播放設備。</p> <p>2. 平板電腦。</p> <p>3. 課本。</p> <p>4. 職業資訊網站。</p>	<p>1. 紙筆評量。</p> <p>2. 實作評量。</p>	【生涯規劃教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	<p>態度、工作世界與未來發展的探索。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p>資訊。</p> <p>1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</p>	<p>一、活動進行</p> <p>(一) 生涯金三角</p> <p>請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。</p> <p>(二) 幸福生涯規畫藍圖</p> <p>引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？請學生完成幸福生涯規畫藍圖。</p> <p>單元二</p> <p>活動一 工作世界</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。</p> <p>(二) 再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？</p> <p>工作世界聯想</p> <p>(一) 因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。</p>				<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	---	--	--	--	---

			<p>(二)腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。</p> <p>活動二 職業瀏覽器</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)請學生參考課本資訊，上網查詢各種職業分類，看看現在有哪些工作分類。</p> <p>(二)輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。</p> <p>(三)引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。</p> <p>職業調查報告</p> <p>(一)請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。</p> <p>(二)每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。</p>					
第二十週 1/11~1/15	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	<p>主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒</p> <p>活動二 職業瀏覽器</p> <p>一、活動進行</p> <p>性別與職業</p> <p>1.教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這</p>	3	<p>1.工作未來趨勢的文章與書籍。</p> <p>2.準四開海報紙與彩色筆。</p> <p>3.彩色筆。</p>	<p>1.口語評量。</p> <p>2.紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>【性平教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>_____</p>

		<p>會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？</p> <p>2. 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>3. 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？</p> <p>4. 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。</p> <p><u>活動三 職人素養</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：</p> <p>1. 連加恩～臺大畢業典禮演講</p> <p>2. 戴資穎～臺灣演義報導</p> <p>（二）請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。</p> <p>（三）請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有甚麼職人的特點。</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是</p>					<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	---	--	--	--	--	-----------------------

			<p>什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。</p> <p>二、活動進行</p> <p>我的未來職人臉書—高層次紙筆評量</p> <p>(一)說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。</p> <p>(二)欣賞職人臉書作品</p> <p>學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。</p>					
第二十一週 1/18~1/19	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	<p>主題六：彩繪生涯</p> <p>單元二：職涯萬花筒（第三次段考）</p> <p>活動二 職業瀏覽器</p> <p>一、活動進行</p> <p>性別與職業</p> <p>1.教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？</p> <p>2.安排自由播放影片「讓夢想起</p>	3	<p>1.工作未來趨勢的文章與書籍。</p> <p>2.準四開海報紙與彩色筆。</p> <p>3.彩色筆。</p>	<p>1.口語評量。</p> <p>2.紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>【性平教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

			<p>飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>3. 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？</p> <p>4. 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p>活動小省思—高層次紙筆評量</p> <p><u>活動三 職人素養</u></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：</p> <p>1. 連加恩～臺大畢業典禮演講</p> <p>2. 戴資穎～臺灣演義報導</p> <p>（二）請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。</p> <p>（三）請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有甚麼職人的特點。</p> <p>一、活動說明</p> <p>教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。</p> <p>二、活動進行</p> <p>我的未來職人臉書—高層次紙筆評量</p> <p>（一）說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。</p> <p>（二）欣賞職人臉書作品</p> <p>學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--