

南投縣立營北國民中學 112 學年度八年級體育班領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	綜合活動領域	年級/班級	八年級，共 <u>1</u> 班
教師	蔡怡君、羅愛真	上課週/節數	每週 <u>2</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>42</u> 節

課程目標：
 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) 透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能。
 (四) 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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題三：露營練功坊 單元一：可口吃野味(童軍)	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。	活動一 友善的野炊 一、我曾經歷/我想像中的戶外炊事 同學兩兩一組(或全班自由發表)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 (一)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。 (二)各小隊向全班分享討論結果。 三、探究戶外炊事共同原則 (一)請各小隊參考前兩輪的分享	活動一 1.口語評量。 2.高層次紙筆評量(圖像組織)。	【品德教育】

	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>三、教師總結叮嚀</p> <p>活動一 情緒觀測站 情緒你我他</p> <p>一、活動說明 二、活動進行</p> <p>(一) 邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。教師可提問：「甚麼是情緒？」</p> <p>(二) 教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？我們要進行情緒你我他的活動。等一下每個人抽一張情緒卡。想想你有這種情緒時會有那些外在表現，待會我們要邀請所有的同學上台呈現。」</p> <p>(三) 讓學生抽情緒卡並給予時間思考，之後開始進行活動。</p> <p>(四) 請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。</p> <p>(五) 請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>讀「情」術</p> <p>一、活動說明 二、活動進行</p>	<p>1. 課堂參與度。 2. 小組可分析消費的管道 / 支付方式的優缺點，學生可觀察影響個人消費決策行為的因素。 3. 小組可提出合宜的避免消費陷阱的因應措施。 4. 學生知道與開發生活中的各項資源，學習適合自己的資源使用策略，並做出合宜的行動判斷。</p>	<p>【家庭教育】</p>
--	---------------------------------	---	---	--	----------------------

			<p>(一) 教師說明：「每人的情緒表達方式不盡相同，所以有時會無法覺察他人情緒，但有時則是因自己無法正確判斷情境而對他人情緒產生錯誤解讀。想想看你是否曾經有過課本所舉的情況，如果你是情境中人，會有哪些感受及原因？並與夥伴分享正確解讀別人情緒的方法有哪些。想想自己否曾經因為缺乏覺察所以沒收到別人的情緒反應，甚至有錯誤的回應呢？」</p> <p>(二) 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>(三) 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、活動小省思與小結</p>		
<p>二</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元一：可口吃野味(童軍)</p>	<p>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。</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>(三) 各隊將派代表將討論結果報告給全班，其他小隊可針對報告小隊的計畫內容給予補充建議或錯誤修正。</p> <p>二、活動進行</p>	<p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量 (炊事計畫書)。</p>	<p>【品德教育】</p>

	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(輔導)</p>	<p>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。</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。 (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。 (三) 完成計畫書的小隊，可進行實作課程的事前準備工作分配。 三、教師總結</p> <p>活動二 情緒曲線 情緒曲線圖 一、活動說明 藉由記錄自己的情緒與事件練習覺察自身情緒變化是因何引起，透過與同學的分享交流體認遭遇、事件相同但情緒不一定相同。 二、活動進行 (一) 學生回憶上次課程所學並進行分享。 (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！」 (三) 學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 (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。 (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：</p>	<p>學生完成「情緒曲線圖」。</p>	<p>【品德教育】</p>
--	---------------------------------	---	--	---------------------	----------------------

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

			<p>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) 學生進行發現的發表。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。</p>		
三	<p>主題三：露營練功坊</p> <p>單元一：可口吃野味(童軍)</p>	<p>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。</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>(一) 定期提醒學生炊事的時間。</p> <p>(二) 巡視小隊狀況，掌握炊事進度。</p> <p>(三) 提醒學生要先完成部分善後工作再享用料理。</p> <p>(四) 小隊完成所有善後工作，須請教師進行檢核。</p>	實作評量。	【戶外教育】

<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動三 思想情緒調節站 思想定檢站／情緒的方向</p> <p>一、活動說明 此活動是希望透過故事閱讀討論引出想法可決定情緒的重點。藉由分組討論讓學生看到同一件事大家的想法可能會不同，不同的想法就會有不同的情緒，提升願意調整想法、改變情緒的意願。</p> <p>二、活動進行 (一) 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 (二) 引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何。 (三) 引導學生省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。 (四) 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。 (五) 各組同學將海報公布在黑板上並派同學上台說明。說明重點可放在「有哪些想法以及情緒」。 (六) 每組分享完畢後，教師可以詢問班上同學自己是否也會這樣想，簡單了解一下每組事件班上同學的普遍想法。 (七) 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。 (八) 詢問學生是否願意透過調整想法來轉變情緒。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>	<p>完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p>	<p>【品德教育】</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>(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？」</p> <p>(二) 小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生總結。 2. 教師總結。 		
<p>五</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元一：可口吃野味(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動四 回顧野炊趣</p> <p>一、教師引言與提問 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？</p> <p>二、學習活動說明與進行</p> <p>(一) 請小隊共同找出實作課的問題與計畫書的修正方式，並記錄下來。</p> <p>(二) 請小隊(或個人)運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中的炊事計畫書。</p> <p>(三) 各隊發表調整後的計畫書內</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 	<p>【環境教育】</p>

	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。 三、教師總結</p> <p>活動三 思想情緒調節站 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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。</p> <p>(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。</p> <p>(六) 學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。</p> <p>(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。在每一組學生的呈現完畢之後，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。</p>	<p>完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p>	<p>【品德教育】</p>
--	---------------------------------	---	--	-----------------------	----------------------

			<p>(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？</p> <p>二、活動小省思與小結</p>		
<p>六</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 露營好幫手——帳篷</p> <p>一、教師引言：進行戶外活動，除了在樹蔭下休息、活動之外，我們還可以搭建帳篷；要在露營區營造一個家的感覺，帳篷也是最好的幫手之一，帳篷是寢室，天幕是客廳、餐廳、廚房。你看過那些帳篷呢？你有住過帳篷嗎？下列這些帳篷你覺得可用在那些地方呢？</p> <p>二、帳篷認識 針對課本內的帳篷，請同學們討論你們看到了什麼？這些帳篷你覺得可以使用的場合為何？並派一人進行分享。</p> <p>三、教師小結 (一) 蝶翼天幕 (二) 天幕帳 (客廳帳) (三) 網屋炊事帳 (四) 蒙古包 (五) 印地安帳篷 (六) 一房一廳帳篷 (七) 快速帳</p> <p>四、課程說明：帳篷的零件 搭建帳篷之前，首先要了解帳篷的構造與分類，讓我們以目前最常見的「蒙古包」為例，與小隊夥伴一起檢視帳篷的各式零件，並討論這些零件使用時機。</p> <p>(一) 帳篷的零件</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【品德教育】 【戶外教育】</p>

	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>(二) 教師說明與統整 (三) 討論 (四) 學生進行回答並記錄</p> <p>活動四 穩住情緒 情緒小錦囊 / 情緒紓解便利貼</p> <p>一、活動說明 二、活動進行</p> <p>(一) 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助。 (二) 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。 (三) 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。 (四) 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。 (五) 其他組成員提供補充資料。 (六) 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。 (七) 發下 N 次貼，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，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。 (八) 邀請自願同學屌自己的情緒紓解便利貼內容。</p> <p>二、活動小省思與小結</p>	<p>完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。</p>	<p>【品德教育】</p>
--	---------------------------------	---	--	--------------------------	----------------------

<p>七 第一次段考</p>	<p>主題三：露營練 功坊 單元二：帳篷下次 的秘密 (第一次 段考) (童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法 在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，若我們拿到一個蒙古包搭設說明書，該如何進行蒙古包搭設呢？蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。請配合下列步驟，與小隊進行討論與分工，該如何完成帳篷的搭設。 一、教師說明搭設帳篷的注意要點 二、教師說明拆收帳篷時需要注意的事項 三、學生實際練習 在老師指導下各組派人輪流上來進行搭設練習。依據課本上的搭設要點，進行搭帳考驗，學生可以依照課本說明進行搭設，並記錄搭設過程中犯的錯誤，或是遇到的問題。 四、帳篷的保養 為了要讓帳篷能夠長久的進行使用，就必須在收起來之前進行清潔與保養的工作，我們可以做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論。 五、教師歸納與總結</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【品德教育】 【戶外教育】</p>
	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百 寶箱 (第一次 考) (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 走過低潮我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生</p>		

		<p>根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。</p> <p>(二) 教師說明：「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。</p> <p>(三) 教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>失落現場</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？</p> <p>(二) 學生分享自己的失落經驗。</p> <p>(三) 活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己最深刻的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？</p> <p>(四) 同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與</p>	<p>1. 口頭分享自己的失落經驗。</p> <p>2. 了解失落經驗所經歷的歷程。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【人權教育】</p>
--	--	---	--	-----------------------------

			<p>動作。</p> <p>(五) 學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。</p> <p>(六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。</p> <p>(七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」</p> <p>(八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。</p> <p>(九) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>八</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 蒙古包的搭設與拆收方法</p> <p>在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，若我們拿到一個蒙古包搭設說明書，該如何進行蒙古包搭設呢？蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。請配合下列步驟，與小隊進行討論與分工，該如何完成帳篷的搭設。</p> <p>一、教師說明搭設帳篷的注意要點 二、教師說明拆收帳篷時需要注意的事項 三、學生實際練習 在老師指導下各組派人輪流上來進行搭設練習。依據課本上的搭設要點，進行搭帳考驗，學生可以依照課本說明進行搭設，並記錄搭設過程中犯的錯誤，或是遇到的問題。</p> <p>四、帳篷的保養</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【品德教育】 【戶外教育】</p>

	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>為了要讓帳篷能夠長久的進行使用，就必須在收起來之前進行清潔與保養的工作，我們可以做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論。</p> <p>五、教師歸納與總結</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>(一) 教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。</p> <p>(二) 教師說明：「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。</p> <p>(三) 教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>失落現場</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p>	<p>1. 口頭分享自己的失落經驗。</p> <p>2. 了解失落經驗所經歷的歷程。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>
--	----------------------------------	---	---	--	--

			<p>(一) 引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？</p> <p>(二) 學生分享自己的失落經驗。</p> <p>(三) 活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己失落的經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？</p> <p>(四) 同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。</p> <p>(五) 學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。</p> <p>(六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。</p> <p>(七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」</p> <p>(八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。</p> <p>(九) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>九</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密(童軍)</p>	<p>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</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</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【品德教育】 【戶外教育】</p>

	<p>群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>	<p>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。</p>	<p>的搭帳任務更有效率完成。</p> <p>二、小隊進行討論</p> <p>(一) 搭帳時營繩斷裂怎麼辦？</p> <p>(二) 搭帳時遇到颶風下雨時該如何是好？</p> <p>(三) 地板不適合釘營釘？</p> <p>(四) 土壤鬆軟營釘無法使用？</p> <p>三、小隊實際進行搭帳考驗</p> <p>(一) 小隊進行分組搭帳考驗</p> <p>(二) 在考驗前會拿到一個狀況題</p> <p>(三) 在搭帳的過程中要進行問題解決</p> <p>(四) 說明解決方式</p> <p>四、教師進行觀察及評量</p> <p>教師可觀察學生在搭帳時的狀況，並評量小隊搭帳時團隊合作及解決問題時的方式。紀錄後於活動結束時進行說明。</p> <p>活動一 走過低潮</p> <p>走過失落</p> <p>一、活動說明</p> <p>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。</p> <p>二、活動進行</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。</p> <p>(三) 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的</p>	<p>1. 口頭分享自己的失落經驗。</p> <p>2. 了解失落經驗所經歷的歷程。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【人權教育】</p>
--	----------------------------	---	--	--	---

			<p>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新聞，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」</p> <p>(四) 學生閱讀課本的新聞事件說明。</p> <p>(五) 教師發問：「請問他們經歷了甚麼事件？他們可能有哪些情緒？是甚麼原因讓他們走過失落？」</p> <p>(六) 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甚麼不同看法？」</p> <p>(七) 邀請學生分享心得。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>十</p>	<p>主題三：露營練功坊 單元二：帳篷下的秘密(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>(承上節課)</p> <p>活動三 搭帳達人</p> <p>一、引言：露營活動中需要團隊一起從事的活動很多，我們一起進行過戶外炊事和帳篷的搭設，從中可以知道分工的重要性，想想看小隊在從事團隊活動時的狀況，需要再改進的地方有哪些？</p> <p>二、上次搭帳時的狀況討論</p> <p>(一) 教師針對上次各隊實作時的狀態進行說明。</p> <p>(二) 小隊進行活動上次遇到的問題進行討論，並找出解決方式與全班進行分享，其他小隊也可以針對其他隊遇到的問題提出回應及解決方式的提供。</p> <p>三、團隊及個人效能活動說明</p> <p>(一) 教師可以在地面上區分四大</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【品德教育】 【戶外教育】</p>

	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>區域 (二) 每個人依照自己小隊在搭設帳篷及炊事活動時小隊分工狀況站在自己認為的狀態下。 (三) 說明自己及小隊當下的狀況，為什麼自己會有這樣的狀況 (四) 討論各狀態該如何進行解決，可以幫助下次進行團隊活動時可以更加順利。 八、教師總結</p> <p>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失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一) 教師引言 (二) 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。……現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」 (三) 學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。 (四) 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>	<p>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。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>
--	----------------------------------	---	--	---	--------------------------

			<p>(五) 與同學討論若自己有這些心理困擾，期待同學的協助是甚麼？以及如果知道有人有這些心理困擾，自己又可以做一些甚麼？討論完後發表看法與可採取的行動。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>十一</p>	<p>主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 戶外回憶錄</p> <p>一、教師提問 在從事戶外活動時，你覺得最開心的事情或是活動是什麼呢？有哪些戶外活動也可以在露營中進行呢？在從事這些戶外活動時，該如何降低對環境的影響呢？請同學進行分享。</p> <p>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。 可在地面上標示出軸線，由學生當作活動項目，站在相對位置上，在進行討論，若是提出降低環境干擾的方法，可以向哪裡移動？達到減低對環境的傷害。</p> <p>三、教師引導與總結</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 生涯期望值 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) 生涯期望塗鴉牆 1. 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。 2. 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？家人期望會有甚麼影響？ 三、活動小省思與小結 教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這些討論對你有甚麼幫助？</p>	<p>1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2. 活動小省思—口語評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>十二</p>	<p>主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。 (一) 在設計活動時思考如何對環境的減少傷害。</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>(二) 活動器材的準備愈少愈好。 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。</p> <p>活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 家人職業樹 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？ 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。 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。 (二) 我的訪問札記—實作評量 1. 大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。 2. 請小隊派代表輪流報告已經提出想要問的問題。 3. 定問題之後，如果是小隊進行訪問，可提醒下列注意事項： (1) 採訪前的準備：包括~事前與受訪者約定、採訪現場職業分配、相關問題準備、準備採訪用紙筆與相機錄音機、注意自身安全、採訪禮儀。 (2) 採訪過程的注意事項~提早到達</p>	<p>我的訪問札記—實作評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	-----------------------------------	---	---	---------------------	------------------------

			<p>訪問地點、先自我介紹與訪問的原由、採訪過程中注意禮貌並尊重受訪者、錄音錄影需經過受訪這同意、掌握訪問時間 (1 小時以內)。</p> <p>三、生活小省思與小結</p>		
十三	<p>主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動三 活動 Show Time</p> <p>一、教師進行活動說明：小隊已於上次進行討論與彩排，請各小隊帶領同學一同進行設計好的活動或是展示設計好的表演節目，在參與的過程中進行紀錄並於活動結束後進行回饋。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【人權教育】</p>
	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 家人生涯史</p> <p>一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果，並反思生涯發展與選擇的經驗，再探討價值觀在生涯選擇過程中的意義，了解自己的價值觀。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 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>生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</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>(二) 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> <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>十四 第二次段考</p>	<p>主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營 (第二次段考) (童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>(承上節課)</p> <p>活動三 活動 Show Time</p> <p>一、於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下：</p> <p>(一) 在活動中令你印象最深的是什麼？</p> <p>(二) 你認為這個活動是否會對環境造成影響？</p> <p>(三) 在設計活動時該如何降低對環境的影響呢？</p> <p>二、教師引導與總結</p> <p>教師針對活動中的狀況及學生回饋進行分享與討論。</p>	<p>1. 口語評量。</p> <p>2. 實作評量。</p> <p>3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家 (第二次段考) (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 1. 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。 2. 教師補充說明生涯金三角觀念。 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1. 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？ 2. 請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 3. 全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結</p>	<p>高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>十五</p>	<p>主題四：安康露營去 單元一：輕鬆玩露營 (童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>(承上節課) 活動三 活動 Show Time 一、於活動後進行反思紀錄，紀錄題目如下： (一) 在活動中令你印象最深的是什麼？ (二) 你認為這個活動是否會對環境造成影響？ (三) 在設計活動時該如何降低對</p>	<p>1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>環境的影響呢？ 二、教師引導與總結 教師針對活動中的狀況及學生回饋進行分享與討論。</p> <p>活動二 家人生涯史</p> <p>一、活動說明 二、活動進行</p> <p>(一) 生涯金三角</p> <p>1. 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>2. 教師補充說明生涯金三角觀念。</p> <p>(二) 幸福生涯規畫藍圖</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 請學生完成幸福生涯規畫藍圖。</p> <p>3. 全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>	<p>高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	-----------------------------------	---	--	-----------------	------------------------

			<p>出越多越好。</p> <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>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思 認識職業的真實面貌，也會跟未來升學選校息息相關，有哪些方法可以認識工作的各種資訊呢？</p> <p>(二) 小結 教師簡介職業搜尋網站：我們對不熟悉的職業往往只是憑印象去了且其工作性質，但其實現在有更便利的方式認識各種職業，教師預告下次會藉紹有關職業介紹的網站，請學生回家想一想自行有興趣的幾項工作，下次上課的時候要進行搜尋，並整理報告。</p>		
<p>十七</p>	<p>主題四：安康露營去 單元二：風險一把罩(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 危險何處藏</p> <p>一、教師引言與提問 (一) 請同學分想露營活動可能有哪些危險存在？如果遇到危險會如何應對？ (二) 請小隊選擇 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 (一) 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。 (二) 根據危險成因，並參考課本範例內容，並進行其他資訊的蒐集，提出有效的預防方法及應對措</p>	<p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>施。 (三) 小隊分享討論結果。 (四) 從各隊의 分享內容中引導學生歸納出預防及應對風險的原則。 三、教師總結</p> <p>活動二 職業瀏覽器 一、活動說明 二、活動進行 (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。 (二) 輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。 (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 (一) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。 (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> <p>三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思—高層次紙筆評量 1. 你所查的職業資訊對你有甚麼幫助？ 2. 查詢上述資訊，你覺得身為國中生，如果要朝著找一份自己喜歡從事的職業，可以做些甚麼？ (二) 小結</p>	<p>1. 職業調查報告—實作評量。 2. 高層次紙筆測驗。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	-----------------------------------	---	--	--	------------------------

			<p>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>(二) 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>(三) 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>(四) 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>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思—高層次紙筆評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你喜歡的職業會受到性別不同的影響嗎？你會因為這樣的差異影響你選擇該職業嗎？ 2. 你的家人會因為你的性別而對你的職業有甚麼不同期望嗎？有甚麼影響呢？ 3. 如果有人因為性別而受到職業選擇的限制，你覺得該怎麼辦？ <p>(二) 小結</p>		
<p>十九</p>	<p>主題四：安康露營去 單元二：風險一把罩(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>(承上節課)</p> <p>活動二 化險靠計策</p> <p>一、學習活動進行</p> <p>(一) 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。</p> <p>(二) 根據討論內容，將之轉化成劇本，小隊進行模擬劇排演。</p> <p>(三) 各隊完成討論及排演，依序進行模擬劇演出，並填寫紀錄協助</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。 3. 情境模擬演練。 	<p>【生命教育】</p> <p>【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>檢查各隊結果的可行性與可再修正之處。 (四) 各隊發表觀看其他小隊演出後的建議。 二、教師引導省思與總結 教師提問：在各組的模擬劇表演後，大家都有對各隊預防及應對風險的策略進行檢查與提出建議，請問大家是依據什麼標準呢？ 教師提問：那麼再請問大家，老師發現各隊在分享對於其他小隊的檢查結果時，針對同一事件會有不一樣的看法與建議，這是什麼原因呢？</p> <p>活動三 職人素養</p> <p>一、活動說明 二、活動進行 (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： 1. 連加恩～臺大畢業典禮演講 2. 戴資穎～臺灣演義報導 (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。 (三) 請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有什麼職人的特點。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 你有哪些潛能特質，也和職人很類似呢？如果未來想要成為職業達人，有哪些你還不足的部分呢？ (二) 小結</p>	<p>1. 職人素養一口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	-----------------------------------	---	---	--	------------------------

<p>二十</p>	<p>主題四：安康露營去 單元二：風險一把罩 (童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動三 生活零風險 一、教師引言 今日我們能從事的戶外活動是五花八門的，相對的會發生的風險也就更加千變萬化，究竟我們在課堂中所討論的原則是否也能應用於各種戶外活動中呢？ 二、學習活動說明&進行 (一) 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。 (二) 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。 (三) 以上討論內容請繪製在海報紙上，以便進行分享活動。 三、分享活動說明&進行 (一) 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。 (二) 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。 四、學習活動省思 我們在這個單元學習關於風險的應對原則與方式，除了可運用在進行戶外活動時，還能在日常生活中的哪些情境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？</p>	<p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>
-----------	---	--	---	---------------------------------	--------------------------

	<p>主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動三 職人素養 一、活動說明 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，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量 (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。 (二) 欣賞職人臉書作品 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。 三、活動小省思與小結</p>	<p>1. 職人素養一口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>二十一 第三次段考</p>	<p>主題四：安康露營去 單元二：風險一把罩 (第三次段考)(童軍)</p>	<p>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。</p>	<p>活動三 生活零風險 一、教師引言 今日我們能從事的戶外活動是五花八門的，相對的會發生的風險也就更加千變萬化，究竟我們在課堂中所討論的原則是否也能應用於各種戶外活動中呢？ 二、學習活動說明&進行</p>	<p>1. 口語評量。 2. 高層次紙筆評量。</p>	<p>【生命教育】 【人權教育】</p>

	<p>主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒（第三次段考）（輔導）</p>	<p>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。</p>	<p>(一) 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。 (二) 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。 (三) 以上討論內容請繪製在海報紙上，以便進行分享活動。 三、分享活動說明&進行 (一) 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。 (二) 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。 四、學習活動省思 我們在這個單元學習關於風險的應對原則與方式，除了可運用在進行戶外活動時，還能在日常生活中的哪些情境實踐呢？會帶來什麼樣的結果呢？</p> <p>活動三 職人素養 一、活動說明 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，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量 (一) 說明與示範職人臉書的製作</p>	<p>1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	--	---	---	--	------------------------

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

			<p>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 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> <p>三、活動小省思與小結</p>	
--	--	--	--	--

南投縣立營北國民中學 112 學年度八年級體育班領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	綜合活動領域	年級/班級	八年級，共 <u>1</u> 班
教師	蔡怡君、羅愛真	上課週/節數	每週 <u>2</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>40</u> 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) 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。

(五) 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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰(家政)	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。	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	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】

	<p>主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>層外，又是什麼樣子呢？學生可搜尋關鍵字，如剩食、ZERO HUNGER、分配不均，並與全班分享小組搜尋到的資訊。 三、活動省思</p> <p>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. 小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破，將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。 三、活動小省思與小結</p>	<p>1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。</p>	<p>【性別平等教育】</p>
<p>二</p>	<p>主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>【環境教育】</p>

	<p>主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>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、活動省思</p> <p>活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別勇士 1. 引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受性別的影響，也可請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。 2. 影片過後請學生討論以下問題。 3. 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</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p>
--	------------------------------------	--	---	------------------------------------	------------------------

			<p>的人又如何接納他。</p> <p>(二) 性平大聲說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 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提供以下做為參考。 5. 性平宣言：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。 <p>三、活動小省思與小結</p>		
<p>三</p>	<p>主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 良食的冒險之路</p> <p>一、教師提問</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師引導生產、運輸、加工端的食物浪費情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二) 小隊報告國內外案例。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【環境教育】</p>

	<p>主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>(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？請小隊討論後，與全班同學分享。</p> <p>三、活動省思</p> <p>活動三 性別平等論壇</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 性別新聞臺</p> <p>1. 小隊討論：請學生參考課本性別新聞臺的內容，討論日常生活中哪些行為可能涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。</p> <p>2. 教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相關的法律問題，讓學生知道性別互動不恰當的行為是有法律責任的。</p> <p>(二) 性別論壇</p> <p>1. 教師引言。</p> <p>2. 學生可參考課本的範例，進行討論。</p> <p>3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。</p> <p>(三) 性平魔法書</p> <p>1. 請全班共同製作性別平等的魔法書，每個人寫下一個不同情境下可以因應性騷擾和性霸凌的小妙方製成標語海報。</p> <p>2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>	<p>小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反性霸凌與性騷擾的推廣行動。</p>	<p>【性別平等教育】</p>
--	------------------------------------	--	---	--	------------------------

<p>四</p>	<p>主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 良食的冒險之路 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：○年○月○日」。食品業者在標示進口食品有效日期時，若無法提供佐證，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) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導思考：臺灣還可以複製哪些國際成功案例，如何修正後用在臺灣？ (六) 教師引導思考：你認為顧客所做出的消費選擇，是否能夠影響業者的銷售方針呢？ 三、活動省思</p>	<p>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。</p>	<p>【環境教育】</p>
----------	------------------------------------	--	--	---	----------------------

<p>主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 初探感情互動 愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題。 (二) 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愛情態度。 (三) 請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的愛情態度。 (四) 帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條件，對於學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生 2-3 分鐘寫下自己的 100 萬虛擬預算分配狀況。 (五) 照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。 (六) 請各組先在組內討論每一位組員負責搶標某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！ (七) 教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類參考，並做簡短的解釋！ (八) 教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！ 三、活動小省思與小</p>	<p>口語評量。</p>	<p>【家庭教育】</p>
------------------------------------	--	--	--------------	---------------

<p>五</p>	<p>主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>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？請與小隊分享你家有的狀況，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) 小隊報告國內外案例。 (五) 教師引導學生思考：在看完國內外的範例後，除了知道自己能做什么外，最重要的是你願意做些什么？請同學與小隊成員分享你的看法。 二、活動省思</p>	<p>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。</p>	<p>【環境教育】</p>
----------	------------------------------------	--	--	--	----------------------

	<p>主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲(輔導)</p>	<p>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</p>	<p>活動二 感情活動不卡關 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師說明這兩節課的主旨是要帶領同學深入討論戀愛的各個階段會出現的狀況題，先將同學分成4-6組。 (二) 教師可於活動前帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予10分鐘的討論時間！ (三) 說明遊戲規則。 (四) 帶領學生進行紙上闖關活動，教師宜參考學生答題狀況，詳見補充說明內容，在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。 三、活動小省思與小結</p>	<p>口語評量。</p>	<p>【家庭教育】</p>
<p>六</p>	<p>主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 惜食思辨之旅 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。 (五) 討論小組與全班分享討論結</p>	<p>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。</p>	<p>【環境教育】</p>

	<p>主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>果，其他小組給予意見交流及回饋討論。 三、活動省思</p> <p>活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 (二) 進行討論：將學生分成四到六組，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。 (三) 開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。</p>	<p>口語評量。</p>	<p>【家庭教育】</p>
<p>七 第一次段考</p>	<p>主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰 (第一次段考) (家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 盛食行動 1.0 一、教師提問 二、活動進行 (一) 教師說明：雖然看見了生活中的不環保，但我們也看見了在危機時的轉機-許多人為了環保的美好未來正在採取行動。請將自己生活中所體驗到的環保飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現。 (二) 學生檢視自己的狀況，製作個人的環保飲食圖像。</p>	<p>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。</p>	<p>【環境教育】</p>

	<p>主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）（輔導）</p>	<p>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。</p>	<p>（三）學生與小隊伙伴分享自己的環保飲食圖像，並與全班分享。 （四）教師引導：除了繼續執行自己從小到大養成的環保行為外，眾人的力量可以讓影響範圍更深更廣。生活周遭有哪些飲食環保行為是自己想參與的？ （五）學生將想解決的剩食問題書寫在黑板上。學生依照黑板上的剩食問題，找到與自己所見略同的伙伴。 （六）教師引導學生計畫流程：確定小組的盛食行動主題→找到核心問題→評估現況→找出資源→擬定行動計畫，並可討論分工、行動時程。 三、活動省思</p> <p>活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 （二）進行討論：將學生分成四到六組，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。 （三）開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。</p>	<p>口語評量</p>	<p>【家庭教育】</p>
--	---	--	--	-------------	---------------

			<p>緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」</p> <p>二、分手不 NG</p> <p>(一) 教師引言</p> <p>(二) 帶領學生閱讀分手不 NG 案例，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。</p> <p>(三) 省思提問。</p> <p>(四) 教師小結。</p>		
<p>十</p>	<p>主題二：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 服飾研究室</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、教師提問，引導學生發言 服飾消費問題多半是衝動消費所造成的，你認為有哪些方法能減少衝動消費的問題？</p> <p>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？並將結果與小隊伙伴分享。</p> <p>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，並和小隊伙伴分享，看看對自己的穿著有何新發現。</p> <p>五、小隊伙伴自由分享自己的穿著和相關的發現及想法。</p> <p>六、教師提問，並鼓勵學生發表：檢視自己的服飾後，我還想購買哪些服飾種類？原因是？</p> <p>七、學生自由發表</p>	<p>1. 能說明衝動型消費可能衍伸的問題。</p> <p>2. 能說出減少衝動消費的方法。</p> <p>3. 能說出自己擁有的服飾資源項目。</p>	<p>【環境教育】</p>

<p>主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動四 和平分手練習曲</p> <p>一、分手 memo (一) 教師引言。 (二) 學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定上臺演出的人。 (三) 學生上臺角色扮演後，全班一起討論哪一組的分手對話是最適宜的。 (四) 教師肯定同學都有好好分手的能力，並請同學發表分手時除了表達內容以外，還需要注意哪些事項。 (五) 省思提問：「除了上述注意事項，分手還有哪些需要留意之處？」 (六) 教師邀請學生進行小結，分享自己學到了哪些重要的分手觀念。</p> <p>二、我們都要好好過 (一) 教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。 (二) 學生討論課本上的四個面向的問題並發表。 (三) 教師小結。</p> <p>三、情感互動預備計畫 (一) 教師引導：「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」 (二) 省思提問：「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」 (三) 教師總結。</p>	<p>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，並思考自己。</p>	<p>【家庭教育】</p>
------------------------------------	--	--	---	----------------------

<p>十三</p>	<p>主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手(家政)</p> <p>主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路(輔導)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>活動一 身體密碼大搜密</p> <p>身體形態比一比</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、請將帶來的個人全身照貼在課本頁面內，觀察自己的身型，並說明個人身型有哪些優勢或是想要修飾的地方。</p> <p>三、活動小省思</p> <p>四、教師引言：請與小隊伙伴討論服裝特點對身型的修飾效果，並將結果記錄於表格中。</p> <p>五、教師在黑板上展示課本「服裝特點大搜密」表格，發下服飾特點字卡，請各小隊討論字卡可達到表格中哪種修飾效果。</p> <p>六、各小隊派一位隊員上臺將服飾特點字卡貼於表格中較為合適的位置，並說明原因。</p> <p>七、教師總結各小隊內容，並請學生將討論結果紀錄課本「服裝特點大搜密」表格中。</p> <p>八、小結</p> <p>活動二 解開生涯謎</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：1、自己有興趣。2、符合自我的氣質。3、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，又，如果不能達到，該怎</p>	<p>【多元文化教育】 【國際教育】</p> <p>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。</p> <p>2. 能分享自己穿搭服飾的經驗。</p> <p>3. 能說出服裝特點對身型的修飾效果。</p> <p>1. 學生自評。</p> <p>2. 學生互評。</p> <p>3. 教師評量。</p>
-----------	--	--	--	---

			<p>麼應對？ 對學生的介紹「生涯興趣組型」雙向 度模型的概念，並請學生依著課本 指示，將前四頁的結果綜合起來比 對，就可以得出那幾個問題的結 果！教師可以在學生座位之間穿 梭，關心他們是否解讀成功！可 請學生拿出螢光筆，將所對應到 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) 接下來將學生分組進行討論 三種狀況：無興趣有能力、興趣能 力符合、有興趣無能力的應對策 略！討論之後，輪流上臺公開分 享！ 三、活動小省思與小結</p>		<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>十四 第二次段考</p>	<p>主題二：穿著大 學問 單元二：搭配高 手 (第二次段考) (家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 身體密碼大搜密 身體形態比一比 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、請各小隊發表討論結果 五、教師總結各小隊討論內容 六、教師提問並鼓勵學生發表 七、學生自由發表 八、教師總結與歸納 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</p>	<p>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。</p>	<p>【多元文化教育】 【國際教育】</p>

	<p>主題六：生涯方 程式 單元二：勇闖生 涯路 (第二次段 考) (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>畫下每種臉型適合的領型。 三、請學生以小隊為單位進行討論 與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納</p> <p>活動一 人生規畫局</p> <p>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15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 方式來完成翰寶的生涯故事。如果 過程中塔倒塌了，就必須從重新再 來，學生可能的答案是：A. 麻吉B. 男朋友C. 爸爸D. 屁孩，老師可以 穿梭在小組間，適時修正他們提出 的角色名稱。 (三) 跟學生約定一個遊戲的時 間，大約10分鐘，看看哪一組能在 時間之內疊出最高的塔，即是優勝 者！ (四) 邀請冠軍隊伍推派一人，分 享他們遊戲中接龍製造出來的生涯 角色！ (五) 其他各組也把焦點轉回到組 內，討論剛剛自己這組杜撰出來的 角色有哪些，它們分別又有什麼要</p>	<p>學生實作與口頭分 享。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	--	--	---	------------------------	------------------------

			<p>完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。</p> <p>三、活動小省思及結語</p>		
<p>十五</p>	<p>主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手(家政)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>活動一 身體密碼大搜密</p> <p>身體形態比一比</p> <p>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、請各小隊發表討論結果 五、教師總結各小隊討論內容 六、教師提問並鼓勵學生發表 七、學生自由發表 八、教師總結與歸納</p> <p>臉型領型對對碰</p> <p>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、請學生以小隊為單位進行討論與分享 四、教師提問並鼓勵學生發表 五、學生自由發表 六、教師總結與歸納</p>	<p>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。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>【國際教育】</p>

<p>主題六：生涯方 程式 單元二：勇闖生 涯路(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 人生規畫局 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15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來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A. 麻吉B. 男朋友C. 爸爸D. 屁孩，老師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。 (三) 跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ (四) 邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ (五) 其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語</p>	<p>學生實作與口頭分享。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	--	---	-------------------	------------------------

			<p>附近準備隨時為其解惑或是給予建議！</p> <p>(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！</p> <p>(五) 教師可鼓勵3至5個願意分享的學生，教師可拍下他們的作品，投影出來並供他們上臺解說。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>		
十七	<p>主題二：穿著大學問 單元二：搭配高手(家政)</p> <p>主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路(輔導)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>活動三 服飾禮儀任我行</p> <p>一、教師引言</p> <p>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。</p> <p>三、各個場合的服飾禮儀</p> <p>四、教師引言 你知道哪些文化中不同的服飾禮儀差異呢？請與同學分享。</p> <p>五、教師總結</p> <p>活動二 生涯過來人</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(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的具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品，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。(詳見備註)教師可將學生分成4至6組，請他們討論出一個想要調查的名人，並</p>	<p>1. 能找出適合自己的服飾風格。</p> <p>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。</p> <p>3. 能在不同場合展現合宜服飾禮儀。</p> <p>4. 能分享自身服飾禮儀經驗。</p> <p>1. 分享與討論。</p> <p>2. 資料搜集與調查。</p> <p>3. 省思與回饋。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>【國際教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>

			<p>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</p>		
<p>十八</p>	<p>主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄(家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動一 時尚教主 一、教師引言 請與小隊伙伴討論，選定場合，進行服飾搭配，並將討論結果填入下方表格，最後完成一個屬於你們的服飾專欄！ 二、請學生以課本的圖示為範例，並將討論結果記錄下來。 三、小隊討論 (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</p>	<p>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。</p>	<p>【多元文化教育】 【國際教育】</p>

	<p>主題六：生涯方 程式 單元二：勇闖生 涯路(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 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、活動小省思 前輩的生涯經驗談，對我的生涯規 畫有什麼影響？ 四、小結</p>	<p>1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>十九</p>	<p>主題二：穿著大 學問 單元三：時尚專 欄(家政)</p>	<p>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，</p>	<p>活動一 時尚教主 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</p>	<p>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。</p>	<p>【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 J4 尊重與欣賞世界不同 文化的價值。</p>

	<p>主題六：生涯方 程式 單元二：勇闖生 涯路(輔導)</p>	<p>提升生活品質。</p> <p>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。</p>	<p>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！</p> <p>活動三 逐夢且踏實</p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 教師可請同學回憶，在之前課堂繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例……</p> <p>(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！</p> <p>(三) 教師於課堂每人發下一人一張 A4 紙，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並且引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。</p> <p>(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。</p> <p>(五) 接下來，教師可請學生觀察一下，這些圖像中的場景，有什麼具體的物質設備呢？他們需要多少的金額購買呢？教師可以帶領學生</p>	<p>實作與分享。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	--	--	---	---------------	------------------------

			<p>瀏覽思考課本頁面的問題，並且算出自己未來生活的單月開銷。教師可以拿自己舉例，來讓學生明白這些現實生活開銷的大概行情，以避免學生做不切實際的估價！ (六) 教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的三個問題，並鼓勵同學分享！ 三、小結</p>		
<p>二十 第三次段考</p>	<p>主題二：穿著大學問 單元三：時尚專欄 (第三次段考) (家政)</p>	<p>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。</p>	<p>活動二 Best of you 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？請在小隊中分享彼此作品，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，看看各小隊選擇的服飾搭配場合為何？服飾穿著具有什麼樣的特色？請各小隊派一位隊員代表上臺分享你們的觀察心得吧！ 三、請各小隊推派一位代表分享小隊心得，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？ (二) 在製作過程中，你發揮哪些創意？克服哪些困難？這些經驗對你有什么啟發？ (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、學生自由發表意見 六、教師總結</p>	<p>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。</p>	<p>【多元文化教育】 【國際教育】</p>

	<p>主題六：生涯方 程式 單元二：勇闖生 涯路 (第三次段 考) (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>活動四 再訪金三角 一、活動說明 二、活動進行 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從八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，帶領學生重新複習生涯金三角的概念！讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？也請他們思索自己學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。 ※教師亦可抽籤邀請同學上臺分享自己的生涯金三角以及活動省思的答案，再請同學合併成五至六小組並針對課本頁面內容提問進行思考，並將答案條列於黑板，供同學參考運用。 三、小結</p>	<p>討論與口頭評量。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>
--	--	--	---	-----------------	------------------------

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。