

新北市立金山高級中學(國中部) 109 學年度八年級第 2 學期部定課程計畫 設計者： 黃美玲

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(20)週，共(60)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ 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-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。

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 2/17~2/19	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。	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。	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰 <u>活動一 此剩食彼一食</u> 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 <u>活動一 此剩食彼一食</u> 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，	3	<u>活動一</u> 請學生於上課的前一週繳交一張家中平時享用的美食照片。 2.觀察家中備餐與剩食情形。 教師收到照片後掃描，於上課時投影討論 <u>活動二</u> 1.請學生提前查詢整理生產、加工運輸端避免糧食耗損的各國與臺灣案例。 2.整理銷售通路端避免糧食耗損的各國與臺灣案例。 3.查詢整理消費者端避免糧食耗損的各國與臺灣案請在家查詢整理後，於課程時與全班分享。 4.教師準備相關案例，熟悉課程流程並依學生的報告做總結。	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。	

			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 活動二 良食的冒險之路 一、教師提問 二、活動進行 （一）教師引導生產、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）小隊報告國內外案例。 （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？請小隊討論後，與全班同學分享。 三、活動省思					
第二週 2/22~2/26	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。	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。	主題一：食光新主張 單元一：剩食大作戰、單元二：惜食大作戰 <u>單元一活動二 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	3	<u>單元一活動二</u> 活動二 1. 請學生提前查詢整理生產、加工運輸端避免糧食耗損的各國與臺灣案例。 2. 整理銷售通路端避免糧食耗損的各國與臺灣案例。 3. 查詢整理消費者端避免糧食耗損的各國與臺灣案例請在家查詢整理後，於課程時與全班分享。 4. 教師準備相關案例，熟悉課程流程並依學生的報告做總結。 <u>單元二活動一</u>	<u>單元一活動二</u> 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。 <u>單元二活動一</u>	【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。	

		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 單元一活動二 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？		教師： 1. 準備和飲食相關的環保新聞，以因應小組未準備或增加討論多元性。 2. 教師熟悉課程流程。 學生： 1. 準備飲食相關的環保新聞及相關資訊。 2. 於課前調整好適合討論的分組座位。	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。		
--	--	---	--	---	---	--	--

			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麼外，最重要的是你願意做些什麼？請同學與小隊成員分享你的看法。 二、活動省思 <u>單元二活動一 綠食思辨之旅</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。 （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、活動省思					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第三週 3/1~3/5	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	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。	主題一：食光新主張 單元二：惜食大作戰 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。 （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 活動三 盛食行動 2.0	3	活動二 1. 分組討論並準備製作盛食圖像的文具及資訊。 活動三 教師： 1. 依學生計畫內容可適度調整課程安排，讓小組有多一點時間運作。 2. 定期提醒學生執行計畫。 3. 事先調查學生報告所需的設備。 學生： 1. 執行並記錄小組的盛食行動 1.0。 2. 製作小組的盛食行動 2.0 的執行成果發表。	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。	
------------------------	--	---	---	----------	--	---	---	--

		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。 <u>活動三 盛食行動 2.0</u> 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畫常態進行呢？ （四）學生票選本屆盛食行動派首獎。 三、活動省思					
--	--	---	--	--	--	--	--

第四周 3/8~3/12	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。	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。	主題二：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家 <u>活動一 與自然同在</u> 一、教師引導與說明 二、與自己相伴 （一）活動規則與說明 （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、教師引導與說明	3	<u>活動一</u> 教師： 1. 教師準備臺灣美景及與其相對應的今昔對比照片。 2. 到高中部三樓烹飪教室，學生可從烹飪教室往外看著大海，等心情平靜後進行靜思冥想。 <u>活動二</u> 教師： 1. 無痕山林相關的資訊。 2. 投影設備。 <u>活動三</u> 教師：事先準備好無痕山林守則劇本。	<u>活動一</u> 口語評量。 <u>活動二</u> 口語評量與資料搜集。 <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。	
-------------------------	--	---	--	----------	---	---	--	--

			二、<u>翰寶</u>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 活動三 無痕山林非廣告 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？					
第五週 3/15~3/19	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。	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。	主題二：說到做到愛地球 單元一：來去無痕實踐家、單元二：減廢少塑生活家 單元一活動四 許自然一個未來 一、教師引導：「我們在前面的課程中學習了無痕山林的行動守則，並且檢核無痕山林守則的行動，現在讓我們一起來看看有哪些政策及法規，與無痕山林守則可以相互呼應。」 二、學生分享 三、教師說明 四、開放山林五大政策主軸內涵 五、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	3	單元一活動四 教師：準備向山致敬的政策資料。 單元二活動一 教師：熟悉活動規則。 學生：準備一張使用過的A4紙張。 單元二活動二 1. 單槍。 2. 投影片。	單元一活動四 1. 能體認人與大自然的關係及大自然帶給人類的美好感受。 2. 學習與大自然相處的方法並思考運用的方法。 單元二活動一、二 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	【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。	

			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。 單元二活動一 一天生活 GO 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）活動規則與說明。 （二）活動討論 單元二活動二 無痕生活行動家 一、教師引導 比較使用一星期便利包裝和自備環保袋、餐具差別。 二、翰寶跟小琳爭論著牛奶盒是屬於資源回收的『紙類』、『塑膠類』還是『一般垃圾』，認為是紙類的原因，是因為大家都說這是『紙盒』，……」 三、教師引導 （一）分析班級垃圾及資源回收的組成。		理念落實於生活中。		
--	--	--	---	--	------------------	--	--

			(二) 學校的資源回收如何分類？這樣的分類方法，有什麼優缺點？ (三) 這些被製造出來的垃圾，最後會怎麼被處理？ (四) 自己家裡面的資源回收分類怎麼做呢？做好垃圾分類的好處是什麼？ 四、教師說明 五、為了確實減少生活中所產生的垃圾量，環保行動可以如何落實呢？有沒有什麼具體行動，是可以從身邊開始做起的呢？ 六、<u>小琳</u>覺得可以將「無痕山林守則」加上「習慣」來做腦力激盪，說不定也可以想出一些具體實踐的方法喔！ 七、使用「焦點討論法」來試著找出解決方法。 八、教師總結					
第六週 3/22~3/26	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。	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。	主題二：說到做到愛地球 單元二：減廢少塑生活家 活動三 綠色消費 Let' s 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？	3	1. 單槍。 2. 投影片。 3. SWOT 表介紹。	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。	【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。	

			(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…」 活動四 環保行動 Let' s Go 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 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？」 活動五 Yes, I do 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一種？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！」					
第七週 3/29~4/2	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	主題三：性別魔法站 單元一：性別偵探社（第一次段考）	3	<u>活動一</u> 1. 課本	<u>活動一</u> 1. 口語評量～性別事件簿中	【性別平等教育】	第一次段考

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。			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 活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性平勇士 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。		2. 電腦、投影機、影音播放設備。 3. 色筆、海報紙。 活動二 教師：可事先蒐集多元性別特質的名人新聞或影片。 活動三 教師： 1. 教師可先了解學生較常發生性騷擾或性霸凌可能的行為，在活動中列入討論。 2. 教師事先準備小队數量的色筆與 B4 大小海報紙。	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。 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。 活動三 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。	性J3 檢視家庭中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

			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，周圍的人又如何接納他。 (二) 性平大聲說 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。 三、活動小省思與小結 活動三 性別平等行動 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別新聞臺 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。 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。 (二) 性別論壇 1. 教師引言。 2. 學生可參考課本的範例，進行討論。 3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。 (三) 性平魔法書 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作成標語海報。 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。 三、活動小省思與小結				
第八週 4/5~4/9	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。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	主題三：性別魔法站 單元一：性別偵探社 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。	3	活動一 1. 課本 2. 電腦、投影機、影音播放設備。 3. 色筆、海報紙。 活動二 教師：可事先蒐集多元性別特質的名人新聞或影片。 活動三 教師： 1. 教師可先了解學生較常發生性騷擾或性霸凌可能	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能指出性別刻板印象。 活動二 紙筆評量～性平宣言能統整	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

		(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 活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性平勇士 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到性別的影響，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，周圍的人又如何接納他。 (二) 性平大聲說 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。	的行為，在活動中列入討論。 2. 教師事先準備小隊數量的色筆與 B4 大小海報紙。	出自己應該調整的性別平等觀念。 活動三 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。		
--	--	--	--	---	--	--

			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。 三、活動小省思與小結 活動三 性別平等行動 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別新聞臺 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。 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。 （二）性別論壇 1. 教師引言。 2. 學生可參考課本的範例，進行討論。 3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。 （三）性平魔法書 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作成標語海報。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。 三、活動小省思與小結					
第九週 4/12~4/16	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。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	主題三：性別魔法站 單元二：性別協奏曲 活動一 影視作品的公式 一、愛情名偵探 （一）教師引言，帶領同學回憶上一節課的課程內容與學習。 （二）教師詢問學生觀看與閱讀偶像劇、愛情小說與動漫的經驗，並分享喜歡的戲劇以及吸引自己的原因。 （三）教師說明。 （四）學生閱讀課本作品情節，並討論主角身分、個性、外型、相識過程、戀愛過程這幾個面向後自由發表。 （五）請學生思考在情節中和現實情境不相符之內容並發表。 （六）引導學生思考不同的作品是否有對於主角與劇情設定等相同之處，並歸納出影視作品的共通點。 （七）省思提問。 （八）教師小結。 二、合宜的情感互動 （一）引導學生思考：「這些關於主角條件設定、劇情的描述，對於我在情感互動上的影響是什麼？我可以怎麼調整自身的觀念	3	活動一 教師：多方蒐集偶像劇或愛情動漫小說內的劇情。 學生：事前將班級分組座位安排好，每組人數約 4-6 人。 活動二 教師：先準備數首自備的情歌。 學生：分成 4-6 組。	活動一 能發表閱讀影視作品情節後對於各個面向的歸納。 活動二 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。	

			或想法才是合宜的情感互動呢？」 (二) 學生討論後發表。 (三) 省思提問。 (四) 教師總結。 活動二 初探感情路 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的參考，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、活動小省思與小結					
第十週 4/19~4/23	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。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	主題三：性別魔法站 單元二：性別協奏曲 活動三 愛情不卡關 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	3	活動三 教師：教師要準備跟分組數目相同的竹籤數量。 活動四 學生：事前將班級分組座位安排好，每組人數約 4-6 人。	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適合作法，並思考自己。	【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。	

			活動四 分手練習曲 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明，教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （三）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，讓同學可以了解較常見的分手原因與方式，以及當下的感受。 （四）省思提問：「你發現了什麼呢？」 （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？」 二、分手不 NG （一）教師引言 （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。 （三）省思提問。 （四）教師小結。 三、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。 四、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。 五、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。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十一週 4/26~4/30	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。	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。	主題四：穿著大學問 單元一：BUY 衣達人 活動一 服飾相談室 一、教師引言 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？ 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。 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。 五、小隊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 活動二 Which One? 一、教師引導學生思考 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？	3	活動一、二 教師： 1. 初步了解服飾消費可能遇到的問題。 2. 觀察服飾的流行趨勢。 3. 單槍、投影片、分組活動場地。 學生： 1. 檢視自己目前所擁有的服飾。 2. 攜帶課本分組就座。 活動三 教師： 1. 觀察服飾的流行趨勢。 2. 服飾網購可能遇到的問題。 學生： 1. 回憶自己購買的服飾時所注意的事項。 2. 攜帶課本分組就座。	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。 活動二 1. 能分享自己選擇服飾的經驗。 2. 能覺察自己的服飾消費行為。 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	【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。	
---------------------------	---	---	---	----------	---	--	---	--

			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<u>翰寶與小琳</u>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）網購須注意事項 （三）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		題，並了解改善方式。		
--	--	--	--	--	------------	--	--

第十二週 5/3~5/7	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。	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。	主題四：穿著大學問 單元二：搭配高手 活動一 身體密碼大搜密 黃金比例好身型 一、教師引言 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。 三、活動小省思 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。 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。 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。 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。 八、小結 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	3	活動一 教師： 1. 準備服飾密碼大搜查字卡。 2. 了解幾項體型分類的方式。 3. 準備一些時尚配件元素圖、各種領型搭配之圖片實照，提供給學生參考。 4. 補充其他穿衣風格，了解當今流行之穿搭元素。 5. 單槍、投影片、鏡子、分組活動場地。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 觀察自己的臉型、身型。 活動二 教師：準備閱讀服飾搭配相關書籍、蒐集一般服飾搭配原則相關資料，了解學生服飾搭配時可能會遇到的困擾。 學生：觀察流行服飾服裝，以及各種服裝風格。 活動三 教師：了解學生在不同場合應有的服飾禮儀。 學生：觀察各個場合大眾習慣或能接受的服飾為何。	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。 活動二 1. 能依據服裝修飾原則選擇適合的服飾。 2. 能分享自己平日穿著打扮之經驗。 3. 能分辨自己的臉型，並選擇適合的領型。 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	【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。	
-----------------	---	------------------------------------	--	---	--	---	---	--

		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 活動二 整體造型設計師 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，最後請各小隊派一位隊員向全班分享。 六、教師請各小隊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。 活動三 服飾禮儀任我行		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。		
--	--	--	--	---	--	--

			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。 五、教師總結					
第十三週 5/10~5/14	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。	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。 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。	主題四：穿著大學問 單元三：時尚專欄 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	3	教師： 1. 熟悉教材內容。 2. 蒐集有關服飾流行資訊或服飾雜誌。 3. 單槍、投影片、分組活動場地。 學生： 1. 蒐集有關服飾流行資訊或服飾雜誌。 2. 準備製作服飾雜誌之材料與器具。	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 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	5/15(六)-5/16(日) 110 年國中教育會考 第二次段考

		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 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！ 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、學生自由發表意見 六、教師總結					
第十四週 5/17~5/21	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。	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。	主題五：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let’ s go（第二次段考） <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	3	<u>活動一</u> 1.教師須先對戶外休閒項目有所認識與了解，可上網查詢有興趣的幾個戶外休閒，及該休閒之相關裝備，或以自己接觸過的戶外休閒來做引導與說明。 2.前一堂課事先請各組帶一項休閒活動所需用到的裝備圖片。 3.教師查找有關戶外休閒未做好相關準備而發生事情的新聞。 4.課本新聞實例： (1)未申請爬山 22 歲登山男遭開罰	<u>活動一</u> 1.口語評量。 2.小隊播報新聞。 <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。	

			(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 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 (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 活動二 風險管理都知道 一、教師引言 二、教師講述	https://news.ltn.com.tw/news/Hualien/breakingnews/2842654 (2)無視紅旗警告 墾丁南灣硬下海游泳 https://news.pts.org.tw/article/444466 活動二 1. 教師可查找風險管理相關資料，了解風險管理在戶外休閒活動中的應用。 2. 戶外活動風險管理相關資料： https://kknews.cc/zh-tw/health/mqzjqv6.html https://opinion.udn.com/opinion/story/10124/2438222		【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。	
--	--	--	---	---	--	--	--

			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）班上要去登小寶山，列出從學校出發到登上小寶山可能發生的風險項目。 （三）個人先將想到的項目填入課本格子內，再小隊中分享與交換想法。 四、活動進行 （一）個人列出從學校出發到登山小寶山可能發生的風險項目。 （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				
第十五週 5/24~5/28	童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能	主題五：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s go 活動一 戶外活動知多少 一、教師引言	3	活動一 1. 教師須先對戶外休閒項目有所認識與了解，可上網查詢有興趣的幾個戶外	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。

	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。	力，並與環境做合宜的互動。	同學們，先前的課程當中，我們學習露營及戶外炊事技巧，在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 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 （一）隊員們輪流分享所查找之戶外休閒新聞。		休閒，及該休閒之相關裝備，或以自己接觸過的戶外休閒來做引導與說明。 2. 前一堂課事先請各組帶一項休閒活動所需用到的裝備圖片。 3. 教師查找有關戶外休閒未做好相關準備而發生事情的新聞。 4. 課本新聞實例： （1）未申請爬山 22 歲登山男遭開罰 https://news.ltn.com.tw/news/Hualien/breakingnews/2842654 （2）無視紅旗警告 墾丁南灣硬下海游泳 https://news.pts.org.tw/article/444466 活動二 1. 教師可查找風險管理相關資料，了解風險管理在戶外休閒活動中的應用。 2. 戶外活動風險管理相關資料： https://kknews.cc/zh-tw/health/mqzjqv6.html https://opinion.udn.com/opinion/story/10124/2438222	活動二 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康飲食、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。	
--	--	----------------------	---	--	---	---	--	--

			(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 活動二 風險管理都知道 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) 班上要去登小寶山，列出從學校出發到登上小寶山可能發生的風險項目。 (三) 個人先將想到的項目填入課本格子內，再小隊中分享與交換想法。 四、活動進行 (一) 個人列出從學校出發到登山小寶山可能發生的風險項目。 (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					
第十六週 5/31~6/4	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。	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。	主題五：休閒快樂行 單元一：戶外活動 Let' s go、 單元二：休閒我最行 <u>單元一活動二 風險管理都知道</u> 一、教師引言 二、教師講述 依照課本風險表格，從上次課程的危害項目開始進行分析，不同的情況有不同的風險指數，再依風險指數分析表，探查其建議原則，發展相應的解決策略。讓風險與傷害降到最低。像是風險分類有不可容忍、可容忍及可接受，評估危害項目的狀況來討論，才能做出最適合的相應策略喔！ 三、活動進行 (一) 小隊依上次課程所想出之危害項目，經過討論分析出發生率與影響程度。 (二) 在對照課本表格填入風險指數。 (三) 進行風險分析，並想出相應策略。	3	<u>單元一活動二</u> 1. 教師可查找風險管理相關資料，了解風險管理在戶外休閒活動中的應用。 2. 戶外活動風險管理相關資料： https://kknews.cc/zh-tw/health/mqzjqv6.html https://opinion.udn.com/opinion/story/10124/2438222 3. 教師可繪製板書助於說明講述。 <u>單元一活動三</u> 教師可另行設計校本行程讓學生分析。 <u>單元二活動一</u> 1. 教師於上一節課提醒同學攜帶個人休閒照片。 2. 教師事先準備好便條紙、便利貼或影印紙背面等空白紙張，休閒猜猜猜活動使用。	<u>單元一活動二、三</u> 1. 小隊實例練習。 2. 口語評量。 <u>單元二活動一</u> 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】	

			(四) 各隊輪流分享所想之相應策略。 四、教師叮嚀 單元一活動三 一起出發休閒好 一、教師引言 同學們，前幾堂課我們了解到戶外休閒活動的迷人之處，也學習到風險管理的原則與重要性，今天這堂課我們要來檢視，若是規畫小隊的戶外休閒活動方案，是否符合我們學習的風險管理喔！ 二、活動進行 (一) 教師先說明課本兩個範例，各組同學去分析課本方案細節，並思考是否符合風險管理原則。 (二) 各隊推派同學上臺發表評論。 (三) 全班討論評估項目是否妥善。 三、教師叮嚀 單元二活動一 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			涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	---	--	--	-----------------	--

			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，<u>翰寶</u>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？				
第十七週 6/7~6/11	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自	主題五：休閒快樂行 單元二：休閒我最行 <u>活動二 認識新休閒</u> 一、教師引言	3	<u>活動二</u> 1. 教師課前先想好分組方式，並依照組別數量印製設計休閒介紹計畫書，或	<u>活動二</u> 1. 實作評量。 2. 小組休閒介紹計畫書。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。	我，以促進個人成長。	二、活動說明 (一) 班級確認想要體驗的休閒項目(以較少接觸、有相關經驗的同學為佳)。 (二) 讓學生依照不同種類興趣組成籌備小組(打破原小隊組合)，並選出負責人，教師可以限制人數，以免人數比例不均，如果有組別人數太多，可以引導學生選擇其他有興趣的休閒。 (三) 運用腦力激盪法，想出體驗活動需要準備的事物。 (四) 將想法整理成休閒體驗計畫書，設計一體驗活動(25~30分鐘)，讓班上同學進行休閒體驗。 (五) 小組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 活動二 認識新休閒 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	直接請學生參考課本休閒計畫書範例內容來規畫休閒體驗活動。 2. 教師須事先依據班級人數想好分組數量及課程時間來決定體驗時間限制。 3. 準備空白紙張。 4. 如果時間允許，教師可以增加一節課來驗收學生的體驗活動帶領，以確保學生規則說明、時間安排規畫等準備進度，教師也可以提前給予建議讓活動進行更順利。 5. 教師請小老師於上課前一天寫聯絡簿提醒同學記得帶道具及活動準備。 6. 教師於上課前確認學生體驗活動使用的場地。 7. 可以製作、設計自評／互評規則來供學生互相回饋。 活動三 1. 請學生準備一名人小時候的休閒或興趣，長大之後發展成其職業的案例相關資料。 2. 教師準備學生所熟悉當代名人影片及介紹。	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。 活動三 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。		
--	--	-------------------	---	--	---	--	--

			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。 四、教師總結 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<u>翰寶</u>和<u>小琳</u>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<u>小琳</u>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？ (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) 選一個你目前有在專研的休閒活動，試著用 SWOT 來分析，幫助自己檢視此項休閒在既有個人興趣及能力的基礎上，正視本身的短處與面臨的潛在危機，加以改進與補強，讓休閒進階及強化為個人無可被取代的優勢。 (二) 活動小省思 五、教師總結					
第十八週 6/14~6/18	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	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。	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路 活動一 未來同學會 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子呢？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？其實你	3	1. 在教育部發放的生涯輔導手冊已經有更完整更豐富的興趣能力特質調查，教師可以連結學生曾經勾選過填寫過的部份。 2. 投影機。	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。	

			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）接下來的幻遊題目，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 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）接下來一位學生解釋課本上3個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。 三、活動小省思與小結 活動二 解開生涯謎 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：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，該怎麼應對？ 對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座位之間穿梭，關心他們是否解讀成功！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）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					
第十九週 6/21~6/25	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	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。	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路 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！	3	活動一 教師：可以幫學生準備一張空白的彩虹圖及多色的色筆。 活動二 這堂課需要學生有上網搜尋名人故事，所以可以在電腦教室進行，或是請學生攜帶手機來運用！	活動一 1. 學生實作與口頭分享。 2. 學生實作與討論。 3. 省思與回饋。 活動二 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。	

			(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 活動一 人生規畫局 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，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！ (二) 教師發下空白紙及色筆，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那個角色的起迄時間。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10歲開始，到100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，教師可拍下他們的作品，投影出來並供他們上臺解說。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			三、活動小省思與小結 活動二 生涯過來人 一、活動說明 二、活動進行 (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婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，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) 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				
第二十週 6/28~6/30			本學期課程總結及複習 【休業式】	3	活動 每位學生上台分享本學期的學習心得及其可以將上課所學發揮在未來的某些領域上。	1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。	第三次段考

					教師讓同學分享完畢之後，進行總結。			
--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--