

桃園市立桃園國民中學 108 學年度學校課程計畫

領域課程教學計畫

一、領域課程教學計畫

桃園市立桃園國民中學 108 學年度領域課程教學計畫

領域		上學期	下學期
綜合領域	輔導	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫
	綜合	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫

桃園市 108 學年度 桃園 國民中學 綜合 領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨綜合領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之綜合領域課程小組會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念：

綜合活動領域秉持十二年國民基本教育課程綱要總綱「自發」、「互動」及「共好」的理念，關注學生的生活經驗，透過核心素養的落實，各教育階段科目內涵的連貫與跨領域 / 科目間的統整，引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動，建構內化意義，涵養利他情懷。

- (一) 擴展價值探索與體驗思辨 發展個人興趣與專長，促進多元自主的學習，探索個人價值，思辨與統整經驗，將 所了解的知能實踐於生活情境中。
- (二) 涵養美感創新與生活實踐 以開放、多元的學習情境，豐富信息選擇及人際互動，探索未來社會變化，涵養美 感、創新與生活實踐知能。
- (三) 促進文化理解與社會關懷 理解、尊重與關懷不同文化族群，透過服務學習，落實社會參與，關懷自然生態與 環境永續。

二、學校理念：

本校願景分為健康活力、友善合作、自主創新、多元國際四大項目：

- (1) 健康活力：發展身心健康環境，展現個別生命活力。
- (2) 友善合作：建立友善同理態度，營造異同共存合作。
- (3) 自主創新：培養全人自主能力，突破既有積極創新。
- (4) 多元國際：接納欣賞多元文化，提升國際競合能力。

參、實施內容：

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第一學期 七年級 綜合 領域 課程計畫—輔導			
每週節數	1 節	設計者	○○○、○○○
核心素養	A 自主行動	☒ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ 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	

	C 綜合參與	☒ 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
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 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。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。
	學習內容	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。
融入之議題	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化、尊重並欣賞其差異。 【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 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。 【性別平等教育】 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。	
學習目標		1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。

教學與評量說明		教材編輯與資源 翰林版國中綜合 7 上教材 教學資源 1.教師手冊 2.單元活動所需道具 教學評量 教師評量 學生互評 學生自評
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	國中新樂章	活動一 有你真好 一、活動說明 活動教學流程 二、活動進行 (一) 教師引言 俗話說：「在家靠父母，在外靠朋友」，上了國中後，你進入新的學習階段，不能再像小學時多是依賴父母，在校的適應就要靠了！未來有許多事情都要和同學一起面對，你是不是對身邊的同學有一些好奇呢？現在就讓我們好好的認識彼此吧！ (二) 我的名片 人際關係當中最重要的是第一印象，如何在新同學間建立良好第一印象呢？現在請你製作個人名片，介紹自己，我們將開始練習與同學們名片交流。 1.活動流程說明：教師發名片卡，一人五張（數量可視班級人數彈性調整），每個人的五張名片中，每一張都寫上自己的姓名，並在名片中列出自己認為重要的幾個資訊。 可參考陳翰寶的舉例。 (1)畢業的國小：可以把小學的班級也寫下來 (2)星座：可以寫下生日 (3)暱稱或綽號：喜歡大家怎麼稱呼自己 (4)喜歡的休閒活動：可以多寫幾個 (5)在班上擔任的幹部：班長 (6)踏進國中校園的第一印象：寫下對進入報到當天的印象或開學以來的感受 2.鼓勵學生可以在名片上增添想要讓同學們認識的資訊，例如：FB 暱稱、綽號、電話、e-mail 等。完成了名片，就可以開始名片交流站。 (三) 名片交流站

		1.請同學們拿著自己的名片，跟同學們進行交流，同學們互相介紹自己名片的內容，介紹完畢找到彼此相近或相似的共同點，就可以與同學交換，直到換到五位不同同學的名片。請同學們去找自己原本不認識、較不熟悉的同學，盡量不要找已經認識的同學交換名片。 2.交換完名片後，老師抽一位同學，該同學介紹五位其中一位同學，被介紹的同學再介紹下一位同學……。 3.活動進行約十分鐘，交換到五張名片的同學可以坐下來，準備互相介紹。 4.教師可將交換名片時學生間互動的從旁觀察，記錄下來，在接下來討論時邀請融入舉例說明。 5.大部分學生完成交換名片後，開始抽出學生輪流介紹班上同學，盡可能全班同學都能介紹完畢。
2	國中 新樂章	(四) 拉近彼此的距離 1.經過名片交流站後，請大家思考一下，在活動中你有什麼感受呢？ 會感到緊張嗎？ 如何克服害羞與緊張呢？ 學生可能的答案： (1)覺得很不自在，所以先找看起來比較友善的同學交換名片。 (2)覺得很害怕，所以先找開學後有新認識又不太熟的、跟對方聊一聊發現很輕鬆就不緊張。 (3)因為不敢找人先講話，先被動等待先聽聽其他人怎麼聊天，試著用類似的方法，也許有跟某些同學不容易聊起來但也沒關係，多跟幾個人聊過後就習慣了。 2.開學以來經常會有機會和陌生的同學對話，該如何克服陌生情境，與他人開啟對話呢？ 可參考課本第 8 頁提示流程，請學生舉手發言，教師可以加以引導，並舉例說明。 (1)打招呼：主動與對方打招呼，如：Hi！翰寶你好，Hello！翰寶我是華祿水，打招呼的時候應該注意肢體語言，記得面帶微笑、仔細傾聽、眼神專注，也許對陌生的同學會有些害羞，但是請練習踏出第一步。 (2)開啟對話：開始問對方問題前，可以先從關心對方開始，創造更多連結，拉近距離。例如善用名片上的問題，可以很自然的開始對話，或者說一些生活的上的事，你今天早上吃了什麼呢？ 這個交換名片自我介紹的活動我有點不太習慣，你呢？你做的個人名片好特別，可以借我看一下嗎？ (3)繼續對話：可善用名片上的資訊，畢業國小、上了國中有什麼感受等，詳細詢問，了解彼此的異同，甚至可以交換相關的資訊等，都是可以幫助拉近與新同學的距離。也許在過程中發

		現的其他想問對方的問題，也可以增加討論，延續話題，讓彼此對話更豐富。 (4)結束對話： a.讚美：可以適度的在對話中給對方正面的回饋或讚美，例如：我發現你好主動跟陌生的同學聊天，新學期你就擔任班長，真是不簡單。 b.感謝：彼此認識之後，感謝對方與自己交流，可以說謝謝你分享這些資訊，我發現我們有些共同點，如放學同路線，有機會可以一起走路回家喔。 3.透過這個活動對你進入國中生活有什麼幫助呢？ 學生可能的答案：如果遇到新的朋友，我可以知道如何開始與對方自然的攀談，我可以知道如何向新認識的朋友介紹自己，我可以注意到與陌生同學開始交談的禮儀與注意事項、多認識新的同學、好像跟更多同學更熟悉了、發現同學與自己的相同點、發現大家對升上國中有些不同的感受。 4.教師結語： 心理學研究發現人際交往中「初始效應」與「曝光效應」有重要影響。 (1)「初始效應」就是所謂的第一印象，通常在雙方形成的第一次印象會對日後的關係造成重要影響，也即是「先入為主」帶來的效果。雖然這些第一印象並非總是正確的，但卻是最鮮明、最牢固的，並且決定著以後雙方交往的進程。所以在進入國中的初次接觸經驗，如果你能給對方有良好的印象，才能打開與人交流的頻道。 (2)「曝光效應」指的是多看效應，多接觸、頻繁的互動或造成熟悉感，因為我們會偏好自己熟悉的事物，社會心理學又把這種效應叫做熟悉定律，只要經常出現，通常就能增加喜歡程度。 三、小結 所以人際關係不僅要在第一時間要留下好印象，如果想和同學們形成好默契，也要經常一起合作互動，培養感情！祝福大家在國中新生活有好的開始，一起面對從國小到國中的各種差異。
3	國中、國小不一樣	活動二 國中、國小不一樣 一、活動說明 活動教學流程 二、活動進行 (一)教師引言 認識同學後，你覺得國中生活和國小有哪些不同呢？周遭的親朋好友對你的期待有什麼不一樣嗎？想一想，你的國中生活出現哪

		些變化？請參考以下活動說明，和全班一起體驗「國中國小不一樣」活動吧！ （二）教師請學生參考課本第 9 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1.請與座位旁的同學在 6 分鐘內討論出國中、國小差異之處並記錄下來（例如：學科）。 ※建議 *教師可在學生討論時，巡堂討論狀況，以免內容過多重覆，並視學生討論狀況延長或縮短討論時間。 *教師可先引導學生回顧國小階段的學習生活，再比較目前的國中生活，除了校園生活、環境轉換之外，還可以觀察自己生、心理的轉換與其他相關的面向，提升課程深度，例如：心情的轉變、家庭責任、父母的期望、身高的轉變等，藉以找出彼此的差異。 2.教師先行示範「國中國小不一樣」口訣（例如：國中國小不一樣？學科不一樣！），帶領學生練習「國中國小不一樣」活動口訣。 3.練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。 *教師可提醒學生討論的內容越多，能獲勝的機會越高，鼓勵學生多思考。 *活動過程中，建議教師以加分、稱讚等正向加強原則進行活動，取代扣分、批評等方式。 4.完成活動後，教師再引導全班回顧活動中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。（例如：學科變多了）。 參考範例： (1)老師不一樣：老師變多、老師比較不親切、老師講話比較有內涵…… (2)同學不一樣：同學來自不同的國小、同學人數變多了、同學們很害羞…… (3)學科不一樣：科目變多了、學科變難了、學科更有趣了…… (4)考試不一樣：考試變多了、考試變難了、習慣考試了…… (5)學校不一樣：校園變大了、學校變遠了、學校變漂亮了…… (6)身體不一樣：身體長高了、變聲了、女生比男生高大…… (7)心情不一樣：變膽小了、變自信了、壓力變多了…… (8) 要求不一樣：老師的要求、家長的要求、學校的要求、每
--	--	--

		天都要穿制服、上課時間變長…… (9)分數不一樣：考試的分數變低了…… (三)全班依上述順序進行活動。 哪裡不一樣 (一)教師引言：在「國中國小不一樣」活動中，我們發現了國中、國小有許多差異之處，你覺得哪些差異項目對你個人的影響比較大？請將它們記錄在課本第 9 頁的欄位中。 (二) 教師請學生回顧活動中所列的差異，並透過課本第 9 頁「國中國小不一樣」自我評量表，分析個人這些差異與差異的影響程度。 *倘若學生不知如何填寫該表格，教師可舉個人例子給學生當參考，或是請有意願分享的學生上臺分享個人感覺與影響程度，給其他學生參考。
4	國中、國小不一樣	不一樣的適應 (一)教師引言：國中和國小的差異對你的影響是什麼呢？你有哪些方法可以幫助自己面對這些變化？請透過下面活動腦力激盪一下，分享彼此的調適方法吧！ (二)教師說明： 1.請與座位旁的同學針對黑板上老師紀錄的國中國小差異項目進行討論，並分享個人對差異的感受度及應對方式。 *教師可以在黑板上以「表格」方式呈現，以便後續學生將對應方法的填寫。 2.同學針對黑板上的差異項目進行討論、分享個人對國中小差異的感受度及因應方法。 *教師可以提供自己過去轉換環境的適應方式、心情調整等面向引導學生進行討論，以免學生摸不著頭緒，不知該如何進行，也避免學生討論出來的因應方法過於天馬行空，不切實際。 3.透過討論與分享，針對該差異歸納出有效的因應方法，並記錄在課本第 10 頁的表格中。 4.完成表格的書寫，將討論出的解決方法寫到黑板上該差異的對應位置。 5.全班一同檢視各小隊提出的方法，若有其他可學習之處，請學生補充於表格中。 (三)學生進行討論與分享。 (四)教師引導學生完成課本第 10 頁內容。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1.對於影響大的差異項目，你會選擇用什麼樣的態度面對呢？ 擬答：

		(1)我到現在還是覺得有點適應不良，但聽完同學的分享，我會努力讓自己正向一點的面對這些差異。 (2)以更開放的心情跟別人討論、不要太在意，讓時間沖淡一切。 2.經過同學的調適經驗分享後，你對於這些差異的感受有變化嗎？為什麼？ 擬答： (1)聽完別人的分享之後，發現別人對新生活的到來比我更無力、更無法適應，我好像感覺好一點了。 (2)發現別人都沒有這個問題，只有我有，我更不知道該怎麼辦？ (3)本來覺得很有壓力的改變，對別人來說可能是一種趣味的挑戰或期待，因為大家面對的都一樣，感覺就沒有那麼困難了。 (4)我本來覺得校園變大了，但對於某些人的小學來說，學校是變小了。 3.除了同學的調適方法外，你還能從哪些方面盡快適應國中生活呢？ 擬答： (1)請教學長姐、請教家長、請教老師……。 (2)我姊姊在我上國中前就有先跟我心理建設了，如果之後遇到適應不良的地方，她應該是我最好的幫手。 (3)剛開學時，其他科的老師也都會在課堂上勉勵我們，我想他們也能幫助我更快適應國中生活。 (4)因為有了具體的作法，原本覺得很困難的挑戰，好像沒有那麼困難了；此外，我學到一些國中生活的具體做法，想盡快嘗試，看見別人有很多面對國中生活的好習慣，我覺得自己應該要加緊腳步，讓自己更進步。 (二) 小結 新的學習階段已經到來，你們也將面臨更多的挑戰，但面對這些挑戰時，也不用害怕，透過這次的活動，你們應該也發現週遭的同儕就是你們的好伙伴，而這些伙伴也將陪伴你們三年、甚至更久，請好好珍惜與把握哦！
5	師生交流站	活動一 校園進行曲 一、活動說明 活動教學流程 在培養小隊默契和製作小隊信物後，有沒有對小隊更有認同感

了？上了國中，你對校園認識多少呢？熟悉校園事務有助於我們適應新生活嗎？你對學校各處室認識有多少？了解學校的各處室，對生活中能提供什麼樣的幫助？請與小隊伙伴討論，依據老師提供的校園圖，看看各處室的位置在哪兒？並了解其主要的業務有什麼呢？

二、活動進行

教師請學生參考課本第 23 頁，並同時聆聽教師說明進行方式：

- (一) 教師將各處室題號卡貼在黑板上，每題分數不同。
- (二) 教師自行運用抽籤方式，先由一個小隊選題，並唸出題目內容，小隊討論 5 秒鐘，由小隊代表說出答案。
- (三) 小隊答對，則將題號卡給該小隊；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小隊選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。
- (四) 最後各小隊將手中的題號卡上的分數進行加總，分數最高的小隊為優勝。

題號卡參考題目：

- 1.在校園中受傷，可以至哪個單位處室尋求協助？
- 2.上體育課前，可至哪個單位處室借球具？
- 3.老師請假，可以到哪個單位處室查詢代課老師？
- 4.掃地區域的掃具壞了，應至哪個單位處室索取？
- 5.教科書補發（索取粉筆、專科教室鑰匙、報名科展、借筆電），應至哪個單位處室辦理？
- 6.請假的流程（檢查服裝儀容）等相關事務，是由哪個單位處室執掌？
- 7.服務證明要到哪個單位處室申請？
- 8.當自己有家庭的困擾，想要找專業的老師諮詢時，可以到哪個單位處室？
- 9.詢問性向測驗（升學管道）相關事宜應至哪個單位處室？
- 10.成績足以申請獎學金（成績單、轉學、學雜費減免），可以到哪個單位處室申請、辦理？
- 11.學校何處可以購買水、食物或文具？
- 12.教室的電燈壞了，應至哪個單位處室登記報修？
- 13.導師辦公室在學校的哪個位置？
- 14.總務處在學校的哪個位置？
- 15.教務處／教導處在學校的哪個位置？
- 16.健康中心在學校的哪個位置？

※以上題目依各校實際情況設計題目與答案，教師自行依題目的難易度，給予不同分數

- (五) 全班依上述順序進行活動。

		三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 如果不清楚學校處室的功能與所能提供的資源，對國中生活會有什麼影響？為什麼？ 參考答案： (1) 如果不清楚的話，遇到問題就沒辦法得到應有的幫助，也不能即刻得到協助。 (2) 如果很清楚學校各處室的功能，能讓我更快認識學校適應國中生活。 2. 你還可以運用哪些方式認識這些處室、單位？或幫助自己解決問題？ 參考答案： (1) 下課時間可以到處走走看看繞繞校園，有空也可以到辦公室找老師。 (2) 不懂的地方或有問題，可以問同學問老師，請他們幫忙。 (二) 小結 到了新的學習環境，記得可以和同學朋友一起認識校園及各處室單位執掌，透過對各單位處室的熟悉程度，也可以提升對學校的適應，建立對學校的歸屬感！
6	師生交流站	活動二 校園鮮師 一、活動說明 認識了學校各處室單位後，想想看，除了同學之外，還有誰在學校生活中常與你接觸？陪伴我們學習、成長，並能協助我們實現班級的期待，成為我們國中時期的重要資源。然而，你對他／她的了解有多少呢？他／她在你心中是什麼模樣？ 二、活動進行 教師請學生參考課本第 24 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： (一) 教師請每小隊抽 1 張有老師姓名的籤條。 (二) 教師發下海報紙給各小隊，並請小隊針對抽到的老師開始進行討論。 (三) 小隊可用各種方式（例如：畫圖、用成語描述老師）形容老師的優點及上課特色（海報上不能寫出老師的姓名），並呈現在海報紙上。 (四) 各小隊派出 1 位代表上臺分享海報內容，其他小隊猜測是哪一位師長。 (五) 讓同學最快猜出正確師長的小隊，以及猜出最多正確師長的小隊優勝。 (六) 教師務必提醒學生須以正面的形容作為提示，不可以用負向

的言語形容師長。

(七) 全班依上述順序進行活動。

(八) 學生自由發表。

※教師可配合各項獎勵活動，增進學生的參與動力。

三、活動小省思

國中老師和國小老師有什麼不同？每位同學對老師的印象都一樣嗎？為什麼？

參考答案：請學生依實際情況回答。

鮮師專訪

一、活動說明

想老師在學校生活中，占了重要的一部分，國中和國小的老師對你的要求與期望是否有所不同？現在請透過鮮師專訪的活動，將你在前面活動中尚未解決的問題，或生活周遭遇到的問題，又或你了解老師的問題，藉由專訪尋求答案，並讓我們能和老師有更多良好的互動與學習吧！

二、活動進行

(一) 全班列出該班任課教師的任教科目及姓名，由教師在黑板上歸納。

(二) 訪問同一教師的人數最多 6 人。請學生依排數或號碼輪流上臺，在自己想訪問的教師名字下方寫下自己的姓名或號碼。

(三) 分組完成後，請各小隊進行分工（例如：邀請卡製作、邀請者、訪問者、記錄者、報告者）及討論訪問內容，並寫在「鮮師專訪紀錄表」上。

(四) 各小隊輪流上臺發表預計代表全班向該科教師發問之內容，並由全班給予回饋。

※教師視班級狀況，盡量平均各小隊訪問人數。若教師同時任教多班，則建議錯開各班級訪

問活動的時間，以免各班級將訪問對象集中於少數幾名教師，造成受訪老師困擾或負擔。

(五) 各小隊進行討論。

(六) 教師提醒學生在與老師確定訪問的時間後，記得要把握與老師面對面的時間，訪問前應事先做好分工與想好訪問題目，題目宜具體有意義，訪問過程中要注意自己的禮節，讓專訪更順利喔！

※訪問教師應事先徵求教師的同意，並尊重教師希望的訪問方式為主。

三、活動小省思

教師請學生思考用什麼態度與溝通方式徵得老師同意接受訪問？

7	師生交流站	活動二 校園鮮師 老師的私房話大公開 一、活動說明 經過實際訪問老師，除了對老師更熟悉、更清楚老師對班上的期許與想法之外，你是否還有另外的收穫呢？ 二、活動進行 (一) 請學生分享，在準備訪問老師的過程中，有些什麼心情？並請全班同學先將訪問到的老師給班上的話全部記錄下來，再與小隊伙伴討論，如何藉由老師的學習小叮嚀讓學習更順暢、生活更順利，並能實踐在自己的生活與學習上，討論完與全班同學分享。 (二) 教師引導各小隊輪流分享「鮮師專訪」活動的內容與心得。 (三) 各小隊將訪問老師時老師給全班同學的話說出，並請學生將那些話記錄在老師的私房話大公開表中。 三、活動小省思 (一) 對老師接受我們的訪問，並協助我們解決問題與疑惑，我們能做些什麼感謝老師呢？ (二) 私底下訪問老師和老師上課的時候，對老師的印象有什麼不同呢？
8	師生交流站	活動三 同舟共濟 一、活動說明 透過鮮師專訪老師給班級的回饋與建議，相信你對班級有更進一步的認識與期待了，如果要讓班級往更好的方向發展，是不是有一些訣竅或條件呢？接下來就讓我們藉由以下的硫酸河活動來找答案吧！ 二、活動進行 這是一條硫酸河，所有人要想辦法協力通過，唯一的辦法就是利用手上不怕硫酸的「船板」踩著通過，一旦板子離開身體，沒人拿著或踩著，就會被大鯊魚咬走，只有整組都通過，沒人踩到硫酸河才算過關，過河過程中如果有人不幸跌入河中，即失敗，必須整組重來。 (一) 小隊派代表領取每人一片船板（巧拼）。 ※船板（巧拼）教師可視自己方便使用材料取代，例如報紙。 (二) 與小隊伙伴討論如何通過硫酸河。 ※教師巡視各小隊討論過程並稍作紀錄 (三) 小隊依照活動規則完成過河任務。 ※活動進行中，教師提醒同學活動規則並隨時注意同學安全。 (四) 小隊分享完成任務的困難及克服的方法。

參考答案：

1.同學無法及時將巧拼傳遞到前方，導致站立不穩而跌倒。

2.同學把巧拼丟太前面了，無法一步跨越過去。

3.有小隊伙伴主動發出口令，小隊就會依照口令一步一步往前進。

4.失敗幾次後，小隊漸漸找到默契與節奏，就比較快完成任務了。

※各小隊巧拼的數量會影響活動完成之難易度，教師可以適時的減少巧拼，看小隊利用哪些方式來挑戰。

三、小結

經過活動後，可以發現在完成任務的過程中，會遇到一些考驗，但只要大家願意朝著共同的目標前進，就可以找到方法化阻力為助力，達成目標。

為了讓我們的國中生活更有收穫，讓我們想想看班級擁有的特色與需要改進的地方有哪些？

參考答案：

1.班級特色：參與競賽時很團結、上課時踴躍發言……

2.需要改進的地方：上課時愛講話、資源回收不落實……

教師帶著學生思考，班級需要改進的地方可以轉化成哪些具體的行動目標？學生自由發言，

教師將答案整理在黑板上。

參考答案：

1.上課時愛講話→班級秩序比賽前三名。

2.同學遲交作業→不被任課老師催繳作業。

3.資源回收不確實→班級回收比賽前三名。

4.班級缺乏凝聚力→校慶大隊接力競賽進入決賽。

請各小隊認領一項目標，並依據課本第？頁擬定愛班行動計畫，記錄在海報紙上。

※教師在小隊討論時，提醒行動計畫策略要有具體可行的執行方法。各小隊完成愛班行動計畫後，上臺進行愛班宣言，並報告行動計畫，其他小隊給予建議。

活動小省思與小結

（一）活動小省思

我可以為班上做些什麼呢？

參考答案：依實際情況回答。

（二）小結

各小隊依據行動計畫開始執行並記錄，下週分享執行計畫的狀況、如何克服遇到的困難及可以如何精進行動計畫。

9	師生交流 站	活動三 同舟共濟 愛班行動 一、活動說明 教師引導各小隊分享執行計畫的狀況、如何克服遇到的困難。 二、活動進行 請各小隊針對執行的計畫思考有沒有需要調整的地方，可以讓計畫執行得更順利，或更進一步增加其他行動目標。 各小隊完成愛班行動計畫的調整、精進後，和班上同學分享，其他小隊給予建議。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1.在執行計畫中你可能還會遇到什麼困難？ 參考答案： (1)三分鐘熱度，無法持之以恆 (2)有人不願意配合，難以執行 2.如果遇到這些困難要如何克服與解決呢？ 參考答案： (1)請同學互相提醒，或記錄下來避免忘記 (2)請他的好朋友再次提醒或規勸同學。 （二）小結 為了讓班級更好，大家除了在日常生活中實踐自己的愛班行動計畫，也可以參考並實踐其他小隊的行動計畫，相信在我們共同努力之下，我們班級在各方面都能夠愈來愈好！
10	國中生活 達人	活動一 國中生有了沒 一、活動說明 （一）教師引言：從國小進到國中新的階段，相信大家都對國中生活充滿興奮與期待的情緒，有沒有自己想在國中三年想完成的事情呢？請同學自由言。 參考答案：好好把英文學好、考進校排前 50 名…… （二）請同學參考課本第 30 頁圖，教師說明國中生活不只是學業方面，還有各方面的挑戰在等你，如人際、家庭、健康、時間、情緒等其他各方面都是挑戰的課題，每個人重視與想完成的比重不一樣，說起來可能覺得有點太嚴肅，但如果不思考並給自己一些目標，可能國中三年就咻一下子過去了，等到畢業前才發現自己荒廢了三年，讓我們現在來跟著老師一起想一想，自己的國中生活樣貌可以怎麼更精彩。 ※教師參考：生物學家曾經將跳蚤隨意向地上一拋，它能從地面上跳起一米多高。但是如果在一米高的地方放個蓋子，這時跳蚤

會跳起來，撞到蓋子，而且是一再地撞到蓋子。過一段時間後，拿掉蓋子就會發現，雖然跳蚤繼續在跳，但已經不能跳到一米以上了，直至結束生命都是如此。為什麼呢？理由很簡單，它們已經調節了自己跳的高度，而且適應了這種情況，不再改變。這也就是所謂的「跳蚤效應」。不但跳蚤如此，人也一樣，有什麼樣的目標就有什麼樣的人生。如果我們先為自己的國中生活設定這些目標，加上具體的行動，相信我們的國中生活會更精采更豐富。

二、活動進行

（一）教師請學生參考學生課本第 30、31 頁，並同時聆聽教師說明進行方式：

1.現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段，可能會面臨哪些議題的挑戰，有人際館、學習館、家庭館、時間館、情緒館、健康館、其他館，請小隊輪流到每個咖啡館進行討論。

2.小隊依老師時間規定（約 4 分鐘內），到各館後針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。

※教師提醒同學可就學校、家庭、個人等各方面來思考，並提醒同學遵守時間規則，不要耽誤換館的時間。

3.小隊分別到各館完成討論後，停留在最後一個館，接下來進行全班分享。

4.請同學思考如果要在國中三年完成這些目標，自己應該要做什麼準備，並與小隊伙伴分享。

（二）各小隊進行討論與分享。

（三）教師提問：

1.自己覺得重要必須完成的目標有沒有和同學不同？

參考答案：

(1)小隊只有我覺得休閒很重要，不能一直讀書、讀書、讀書。

(2)有同學寫了要達到校排前十名，我覺得這個太厲害了，對我而言太難了。

2.如果想達到目標，自己應該做什麼準備？

參考答案：

(1)學習方面，我希望我的英文能進步，我每天可以背 5 個單字。

(2)我想要學吉他，所以社團我想加入吉他社，這樣就可以練習了。

三、小結

大家進到國中後，一定有發現國中和國小很不一樣，你開始有許多自己的想法，有許多目標想達成，希望大家可以將目標落實，一步一步

		實現。
11	國中生活達人	活動二 國中好好玩 一、活動說明 教師引言：上週我們設定了自己想在國中完成的目標，在完成這些目標的過程中，一定會遇到一些困難，如果這時候能有其他人的幫忙，或許會有不一樣的結果，接下來，讓我們一起來進行活動，一起體驗看看吧。 二、活動進行 （一）教師請學生參考學生課本第 32 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1.每一隊派出一名伙伴，擔任下一隊的檢查員。 ※教師請各隊派出的檢查員，先站定檢查位置，例如在下一隊的最前方。 2.各小隊依據老師的指示，蒐集指定數量的物品，並盡速繳至檢查員處。 ※ 教師可將題目寫在黑板上，或先製作好海報，方便各小隊觀看。 ※ 題目參考：書包 2 個、鉛筆盒 3 個、雨傘 2 把、保溫瓶 3 個、鏡子 4 個、紅筆 5 隻、外套 2 件 3.檢查員確認物品數量無誤後，全隊舉手表示已完成，依序完成幾輪。 ※活動進行期間，教師須注意各小隊秩序與安全，避免衝撞。 4.由老師計分後，請完成的小隊針對活動所遇到的困難進行討論： (1)在蒐集的過程中，哪項物品最難蒐集？ 參考答案：雨傘，因為今天沒下雨；保溫瓶，我們這小隊居然沒人帶水壺…… (2)只差某樣物品即可過關，但卻一直找不到那一樣東西，你的心情如何？ 參考答案：很著急，很怕被別小隊搶先了；一直找不到就會很想放棄，但是又很不甘心！ 5.教師引導學生思考：剛剛的活動其實就像我們生活上遇到的困難或挑戰，想一想，適時地尋求協助是否能讓自己解決問題呢？為什麼？ 參考答案： (1)別人的生活經驗可能比我豐富，可以幫我解決問題。 (2)或許我不會的剛好別人會，只要願意請教別人，就可以獲得幫忙。 6.教師提問：在剛剛的活動過程中我們知道了適時地尋求協

		助可以讓自己解決問題，而在適應國中生活的過程中，一定會遇到一些困難與挑戰，現在讓我們一起想想看，生活中可以運用什麼方式或管道來解決我們遇到的困難。 7.教師請學生參考學生課本第 33 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： (1)小學的時候有教過生活上有許多豐富的資源可供運用，大家還記得有哪些資源嗎？請同學自由發言，老師將大家提出的內容統整於黑板上。 參考答案：家人朋友、學校、公共資源、資訊網路、社福團體等。 (2)請同學進一步想一想，這些資源在什麼時候會用到？請同學自由發言。 參考答案：公共資源，例如圖書館，可以去讀書、找資料。資訊網路，例如經驗分享、問題解決的方法、步驟。 學校資源，可獲得及時的協助、或心理輔導等。 ※教師可在學生發言時，注意同學參與狀況，並提醒秩序。 三、小結 (一)教師總結與歸納 在我們蒐集並整理各類可用資源後，要知道如何運用，資源才不會是空談，學習並運用自己的資源才能協助自己解決問題，否則別人口中再好、再優質的資源，到了自己手上也形同虛設。 (二)教師請同學針對課本第 34 頁的範例，找一個自己曾實際運用過的資源體驗，完成學習單，下週帶來與同學分享，學習單內容如下： 1.我的目標：具體目標。 2.資源項目：資源名稱。 3.推薦原因：推薦該資源的理由。 4.可以運用的時間：該項資源開放時間等規定。 5.使用資源的注意事項：安全、禮貌等等。 6.使用留影：可以佐證曾經使用過該項資源。 ※教師可視需求更改題目，亦可設計成學習單讓學生填寫。 ※提醒運用資源須注意的事項 例如： 1.網路上有些訊息不一定是正確的，例如醫療問題，應該要向醫生求助。 2.要學會保護自己隱私，不要隨便透露自己個人資料，以免引來麻煩。 3.向別人尋求協助時，必須注意個人態度與禮貌。
12	國中生活	活動三 實踐我最行

達人	一、活動說明 (一) 教師引言：上週我們了解了資源的分類，知道了我們身邊就有許多可利用資源，現在老師會給大家看一些圖片，請大家一起猜一猜這是什麼資源？ (二) 教師呈現事先找的資源圖片（照片），逐一展現讓同學猜。 參考圖片：圖書館、公園、學校操場、學校輔導處、學務主任照片、社區活動中心、警察局、區公所等等 ※在進行活動同時，教師可加上詢問題目，例如：什麼時候會用這項資源？ 二、活動進行 (一) 看了老師找的資源後，我們接下來就要來看一下同學的資源運用報告了，請同學將自己的資源運用報告交到前面，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 教師將班上同學的資源運用報告編號，並張貼或展現在教室中 ※可視教室佈置、空間或方便呈現處展示學生的報告 2. 教師發下三種顏色的點點標籤（例如紅、黃、綠），分別代表最有趣、最實用、最特別資源。 3. 請同學閱覽同學們的報告後給予點點，將點點貼在老師規定的地方。 ※教師提醒同學在閱覽報告時注意禮貌，不要給予負面批評，並將點點貼在老師規定的地方。 4. 活動結束，教師統計點點數最多之資源運用報告，並請同學分享。 ※教師可邀請自願同學分享在閱覽的過程中發現的事情，或邀請獲得點點數最多同學分享資源運用的過程、困難等等。 ※教師可統計班上資源運用報告中，哪些種類的資源最多人運用，並請同學分享原因。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 各類資源可以幫助我們解決困難，在運用資源的時候，有什麼應該注意的事項嗎？ 參考答案： 1. 網路上有些訊息不一定是正確的，例如醫療問題，應該要向醫生求助。 2. 要學會保護自己隱私，不要隨便透露自己個人資料，以免引來麻煩。 3. 向別人尋求協助時，必須注意個人態度與禮貌。
----	---

		(二) 小結 透過今天的活動與分享，我們其實發現在我們生活周邊處處有資源，希望大家在遇到難題時都能善用這些資源，或許可以讓你事半功倍完成目標喔！
13	神秘魔法石	活動一 我的神秘書櫃 一、活動說明 教師請學生思考並分享，引言：「通常你會以什麼方式來了解自己呢？請與小隊伙伴討論與分享自己曾經使用過哪些方法來認識自己吧！」 二、活動進行 (一) 詢問各小隊討論的結果，將學生分享於小隊中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。 參考答案： 星座、血型、生肖、算命、心理測驗、性格測驗…… (二) 活動小省思 在你的生活中也有類似這樣認識自我的經驗嗎？為什麼你會想要使用這些方法來認識自己呢？ 參考答案：我也會看自己的星座，因為大家很常用這種方式來認識自己，所以我也想用這方法試試看…… (三) 教師說明：「各小隊準備一項認識自己的方式，經過小隊伙伴共同討論並將資訊統整完成之後，將結果與全班同學分享。」 進行步驟： 1.教師引導各小隊以不重複為前提，請小隊準備一項認識自己的方式（可於上週下課前先進行討論），例如：星座、血型、生肖、心理測驗、色彩心理學測驗……等，並將資料帶至課堂中，將內容討論並統整出結果。 2.教師請各小隊將準備好的資料書寫於小卡中，並在小隊上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。例如：提前計算好本班的 12 星座同學各有幾個人，則製作幾份相同星座的特色介紹小卡，讓每個同學都能得到屬於自己星座的特色介紹小卡。（本班雙魚座的同學有二個，則製作二張雙魚座特色小卡給他們每人一張；牡羊座同學有四個，則製作四張牡羊座特色小卡給他們每人一張，以此類推……） 3.提醒學生蒐集各小隊製作的小卡，並將小卡留存於之後 P48 神秘之窗的活動中使用（協助學生將同學分享的資料在周哈里窗中進行分類）。 三、活動小省思 各小隊分享的方法準確嗎？這些方法對認識自己有什麼幫助以及優

		缺點呢？ 參考答案： 我覺得有一些是準確的，但並不是全部。我是獅子座，我覺得我確實值得信賴，但並不具有領導能力…… 這些方法的優點是我可以更認識自己，但缺點是如果我覺得自己並沒有這樣，但卻被別人說我有這樣的個性時，我會覺得很煩，例如我不覺得我驕傲，但同學都會說獅子座的人很驕傲……
14	神秘魔法石	活動二 拼出我自己 一、活動說明 （一）教師引言：上週我們知道了認識自己有很多種方法，今天我們要進一步檢視自己認識自己的程度，接下來請參考以下活動說明，進一步來認識自己。 二、活動進行 （一）教師說明活動進行方式： 1.教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。 2.請學生以條列式方式來描述自己，越多越好。 參考答案：我跑步很快、我長得很高、我很喜歡算數學、我每天都喝飲料 ※活動過程中，教師可四處巡視並提醒同學不要與其他人討論，也不要東張西望，不要讓別人看到自己寫的，否則會影響接下來的活動。 （二）學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？ （三）猜出的人要說明原因。 ※活動進行中，教師可注意： 1.猜同學過程中，提醒全班同學注意發言，請勿人身攻擊。 2.教師可斟酌課堂時間及班級性質或組成不同決定進行方式。 （四）教師提問 1.你有沒有被同學猜中？當下有什麼想法？ 參考答案： (1)我寫了我的描述有講話超大聲，沒想到一秒就被猜中了，當下覺得大家太厲害了，我的特質原來這麼明顯！ (2)剛剛猜了好久都猜不到我，我有點小小傷心。 (3)被猜中的時候有點害羞，但後來也很開心，原來大家都有發現我平常的樣子，謝謝大家。 2.你有猜中哪一位同學嗎？你如何觀察到他的這些特點呢？ (1)我猜中了翰寶，因為每次班上有事情，第一個發言的就是

他，超好猜的。

(2)剛剛在猜的時候，我看到翰寶都不說話，臉都紅了，一定是他。

3.你如何了解自己擁有那些特質呢？

(1)家人講的，爸媽常說我是一個愛講話、坐不住的小孩。

(2)老師寫的評語，從小到大，老師寫的評語都是熱心助人、喜歡幫助同學

(五) 教師說明

經過剛剛的活動，有沒有發現班上每個同學對自己的描述都不太一樣，「我是誰？」、「我是怎樣的人？」、「我有哪些能力？」及「我對於自己有沒有信心？」每個人都有描述自己的方式，這些不同面向的描述組成了我自己，接下來，讓我們來進一步了解吧！

(六) 教師解釋自我概念的五個層面

美國心理治療專家費茲(W.H. Fitts)對於自我概念提出其觀點，包括五層面：

1.生理我(physical self)：生理我是指一個人對於自己的身體、外表、健康、活動力及性方面之整體感受。它是自我概念的基本結構，是個人其他自我結構的基礎，對於個人的所有相關能力和未來的發展都會產生相當大的影響。

2.心理我(psychological self)：心理我即是一個人的特質及對於自己的功能之看法或評價。心理我包括對於自己個性、人格、性向、興趣、能力、態度、動機、信心、自尊、優點、缺點及擅長等等。

3.家庭我(family self)：家庭我是指一個人對於自己身為家庭的一份子之整體感受，包括價值感與勝任感。許多家庭我不佳的人，常常會因沒有獲得家人的支持或不喜歡自己的家和家人，進而對於家庭採取疏離或逃避的表現，致使自己缺乏整個家庭支援系統的資源，因而必須獨自去處理及面對人生的許多挑戰與壓力。

4.社會我(social self)：社會我指一個人對於自己與他人互動交往的能力與價值的看法。一個具備良好社會我或人際關係佳者，能充分表現自己的才能，贏得他人的喜愛，在良好的人際紛圍中發展自己的生命，開拓自己的未來，為人生的目標與理想奠定成功的基石。

5.道德倫理我(moral-ethical self)：道德倫理我指一個人對於自己的道德、心靈生活、宗教信仰及好壞人的觀點。一個道德倫理我好的人，是個修養好，品性端正，擁有博愛情操的人。

		三、小結 有沒有發現自己對自己的描述都偏重在哪些層面？其他層面的自己又是怎樣的一個人呢？我們對自己的最初觀察到的都是自己看到的或是片面的，但從別人眼中看到的自己可能又不一樣，下一週，我們就會進行活動來檢視自己和別人所認識的我有什麼不一樣。
15	神秘魔法石	活動三 揭開神秘面紗 一、活動說明 （一）教師引言：經過之前的自我探索活動後，相信你對自己有更多的了解。想一想，從小到大你欣賞自己的哪些地方呢？你會用哪些形容詞來描述自己呢？ （二）教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。 參考答案： 體貼的、幽默的、寬大的、可愛的、踏實的、努力的、負責的、助人的、率直的、魅力的、友善的、耐心的、慷慨的、謙虛的、穩定的、單純的、忠厚的、有趣的、活潑的、細心的、和善的、熱情的、積極的、冷靜的、創意的、合群的、規律的、節儉的、反省的、勇敢的、感性的、理性的、熱心的、獨特的、機靈的、自信的、帥氣的、漂亮的、理智的、愛跳舞、愛運動、愛冒險、愛唱歌、愛畫畫、愛閱讀、嬌小的、高挑的、整潔的。 二、活動進行 請學生從課本第 40、41 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。 ※請學生優先從課本列出的形容詞挑選符合的描述，若無適當的選項再自行增添。 同學眼中的我 一、活動說明 教師引言：開學至今，和同學相處的過程中，你是否發現他們各具特色呢？藉由他人的觀察與回饋，也是增進自我了解的方法之一。接著，將透過同學彼此回饋，帮助大家更了解同學眼中的「我」。 二、活動進行 （一）教師發給每位學生 4 - 6 張小卡，請學生參考課本第 40、41 頁形容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。例如：「王小君同學：我覺得你是活潑的、幽默的、愛冒險的人。希望我們可以變成好朋友。你的同學顧大壯」 ※為確保每位學生皆可得到他人回饋，教師宜事先指定回饋對象須含

		座號或座位前兩位、後兩位同學，剩餘的小卡才可自由選擇回饋對象。 ※為便於下節課整理同學回饋內容，請學生盡量優先選用課本列出的形容詞填寫，且提醒學生避免使用負面詞語來形容同學。 （二）請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。 （三）請學生整理收到的回饋小卡。 ※可讓學生浮貼在 A4 紙上，方便之後收納在生涯檔案中。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1.當你獲得同學給予的回饋時，心裡的感受如何？你會如何回應？ 參考答案： (1)很開心，收到很多同學的回饋。我會跟對方道謝。 (2)有些困惑，不知道為什麼會得到這樣的回饋。我會想要問她是從哪些地方觀察到的？ (3)有點驚訝，和我自己認為的很不一樣。我會先自己想想原因，再找機會跟對方討論這樣的差異是怎麼來的？ 2.教師提問：同學給你的回饋，和你對自己的認識一樣嗎？為什麼？ 參考答案： (1)有些相同，有些不同；可能是自己的某些面貌沒有展現給同學看見。 (2)都不一樣；應該是我太少和同學互動了，讓他們對我不熟。 (3)幾乎都有重複；因為同學都很了解我。 （二）小結 教師結語：除了同學給你的小卡，你一定也收過其他人給的卡片或祝福，記得要將這些祝福整理或收藏起來喔！不論別人給的回饋是否和自己原本以為的相符合，皆能增進自我認識，下節課我們將藉此進一步探索自我。				
16	神秘魔法石	神秘之窗 一、活動說明 教師說明：請比較同學給你的描述和你對自己的描述，依照下表的說明，把相同的部分和不同的部分分類整理。 二、活動進行 1.教師在黑板上繪製四宮格（如下圖），並說明「我的周哈里窗」填寫方式： <table><tr><td>A 公開我</td><td>B 盲目我</td></tr><tr><td>C 隱藏我</td><td>D 未知我</td></tr></table>	A 公開我	B 盲目我	C 隱藏我	D 未知我
A 公開我	B 盲目我					
C 隱藏我	D 未知我					

		(1)請學生在白紙上依樣繪製四宮格，將 1 自己給自己的描述，以及 2 同學給你的描述，整理在紙上。 (2)將 1、2 皆有出現的形容詞填寫在 A 區。 (3)將 1 沒有、2 有出現的形容詞填寫在 B 區。 (4)將 1 有、2 沒有出現的形容詞填寫在 C 區。 (5)將 1、2 皆沒有出現，是自己想要探索開發的特色填寫在 D 區。 2.教師提問：整理完自己的周哈里窗之後，看看有何新發現？ 參考答案： (1)我的「公開我」很多，同學給的回饋和我對自己的了解幾乎一樣。 (2)我的「盲目我」很多，同學給了很多我自己沒想過的回饋。 (3)我的「隱藏我」很多，我似乎不常在同學面前表現真正的自己。 3.教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 43 頁的說明。 (1) A 區稱為「公開我」，是自己和別人都知道的公開部分。例如：身體特徵、顯而易見的行為模式、想法或個人特質。公開我愈多，有助於人際關係的建立與發展。 (2) B 區稱為「盲目我」，是自己不知道而別人卻知道的部分。這些自己平常不自覺的特質或習慣，需要透過別人的回饋或懂得自我反省的人才會知道。 (3) C 區稱為「隱藏我」，是自己清楚知道而別人卻不知道的部分。可能是別人沒有察覺，也可能是自己刻意隱瞞的部分。例如你不想被知道的秘密、童年往事、身體上的隱疾等。通常對交情愈深的朋友，隱藏我愈小。 (4) D 區為「未知我」，是自己和別人都不知道的部分。通常是指一些尚待開發的潛能或特性，或壓抑下來的記憶、經驗。若能多嘗試未曾參與或具有挑戰性的活動，有助擴展自己對未知我的認識。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1.教師提問：綜合同學的回饋，和自己的看法，以周哈里窗的四個「我」而言，你希望自己成為怎麼樣的人？可以怎麼做？ 參考答案： (1)主動表達意見，使「公開我」再多一些，讓別人可以多了解我。 (2)能傾聽他人意見，並自我檢討，減少「盲目我」的範圍。 (3)不要有太多「隱藏我」，造成別人感覺不容易親近我。 (4)多參加課外活動，接受挑戰，以開發「未知我」。 2.教師提問：有什麼具體的作法，可以增加別人對你的認識？ 參考答案：勇於發表自己的想法、平時多付出自己的能力、積極參與班級活動、嘗試多與同學互動……。
--	--	---

		(二) 小結 教師結語：自我探索是人生不斷進行的功課，透過周哈里窗的活動，我們可以好好認識「已知」與「未知」的自己，也幫助別人自我認識。學習接納每個部分的自己，並找到調整與改善自己的方向，可以讓自我更為完整、充實，迎向自信、快樂的人生！ 下節活動預告 1.教師說明：請各小隊準備一個名人偶像的成長故事，製作成海報或ppt，下堂課與同學分享！報告重點包括 1 該人物成長的環境、求學及工作歷程。2 哪些經驗影響或決定了他的生涯夢想？3 他如何達成自己的夢想目標？ ※教師宜先協調各小隊報告的名人偶像人物不重複。
17	生涯水晶球	活動一 名人偶像大集合 一、活動說明 教師引言：每個人在小時候可能都想過長大後要做什麼？而名人或偶像常是我們生涯夢想的啟發者，也是我們生涯學習的楷模。以下透過各小隊分享的名人偶像成長故事，讓我們進一步探討成長經驗如何影響一個人追尋自己的生涯夢想？ 二、活動進行 請各小隊上臺以海報或 ppt 分享事先準備好的名人偶像成長故事。分享重點包括： 1.該人物成長的環境、求學及工作歷程。 2.哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？ 3.他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？ ※教師須於前一節課提醒各小隊準備一個名人偶像的成長故事及報告重點，並協調各小隊報告不同的名人偶像。 參考答案：以蕭敬騰的成長故事為例。 (1)成長環境→他是家中排行最小的一個，有兩個哥哥、一個姊姊。幼時家境拮据，父親從事藝品設計兼開計程車，母親做家庭代工，還需要依靠祖母擺地攤的收入維生。 (2)國小階段→國小六年級，聽到邦喬飛的搖滾樂 CD，觸動他的音樂靈魂，興起想學爵士鼓的念頭，雖然當時家中經濟狀況無法讓他學音樂，但卻是他踏上音樂之路的開端。 (3)國中階段→集體鬥毆傷害同學案件，讓他開始認真思考自己的未來，且家中經濟狀況稍有好轉，母親終於同意他去音樂教室學爵士鼓，讓他之後有機會接觸並自學其他樂器，發揮音樂天賦。 (4)高中階段→因少輔組社工的陪伴及幫忙，讓他能重返音樂教室練習，且當志工免費教社區青少年打鼓，得到臺北市「善心人士

		獎」，增加自信，繼續朝音樂之路邁進。 (5)專科之後→雖然因為父母不再給零用錢而到西餐廳駐唱打工，但因此有機會磨練歌唱技巧、增加舞臺經驗，進而參加歌唱選秀節目 PK 賽，一戰成名。 (6)出道後→成名初期，為了顧及商業市場的需求，而無法像以前自由唱自己想唱的歌，但他仍不斷精進自己的音樂能力，終於能夠以自己創作的演唱專輯獲得金曲獎及消費大眾的肯定。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 教師提問：從不同的名人偶像的成長故事中，你發現了哪些相似點？哪些部分對你追尋生涯夢想是有幫助的？ 參考答案：追夢過程並非一路順遂；要找到自己的天賦與熱情所在；要了解自己的興趣，努力充實自身能力；不怕挫折，想辦法突破困境；堅持理想不放棄，勇敢追夢；有貴人相助時，懂得感恩與回饋……。 (二)小結 1.教師結語：從名人偶像的成長歷程中，可以發現不論正負向經驗都有意義，都可能影響他確立並追尋自己的生涯夢想。我們可以從中汲取值得學習的部分，並啟發自己追尋生涯夢想的動力。 2.下節活動預告：下次上課請帶來自己的生涯夢想代表物，可以是實體、照片或圖片，但不要攜帶違禁品。
18	生涯水晶球	活動二 生涯夢想家 一、活動說明 教師引言：透過名人偶像故事，除了了解成長經驗會影響一個人的生涯抉擇與發展，也可以發現「夢想」常是引領一個人在生涯路上勇往直前的重要指標。那麼，你的生涯夢想是什麼呢？請拿出你的生涯夢想代表物，和大家分享吧！ 二、活動進行 (一)請學生在小紙條上寫下自己的生涯夢想後交給教師。教師提醒學生先不要將答案透露給其他小隊同學知道。 (二)各小隊輪流派代表，帶著自己的生涯夢想代表物上臺，由其他小隊搶答，猜猜上臺同學的生涯夢想是什麼？並至少舉出三個理由。例如：「你的夢想是當 youtuber，因為你喜歡看網紅直播、你常分享有趣的網路節目、你很會自製剪輯影片」。 ※教師請學生先不必擔心未來是否能達成這個夢想，並提醒避免嘲笑或評論他人的夢想內容。

		※教師預備數樣生涯夢想代表物或圖片，例如：籃球、醫藥箱、圍裙、麥克風……，提供給未準備生涯夢想代表物的學生現場挑選。若無適合的代表物，可讓學生自行繪圖或從教室內可見的物件中挑選。 （三）教師請上臺學生解答，並澄清或補充說明自己的生涯夢想。 （四）全班學生皆上臺介紹完畢後，請學生思考自己為什麼有這個夢想？和自己的哪些成長經驗有關？並在紙上寫下答案。 參考答案：以蕭敬騰的生涯夢想——搖滾樂團主唱為例。他喜歡唱歌、他在國小6年級聽了邦喬飛CD而迷上搖滾樂、他很會打爵士鼓、在社區免費教青少年打鼓後變得有自信……。 （五）請學生思考要如何達成自己的生涯夢想？並在紙上寫下答案。 參考答案：以蕭敬騰的生涯夢想——搖滾樂團主唱為例。他每天練習樂器10小時以上、他觀察模仿成名歌星的演唱技巧、他到餐廳打工磨練舞臺經驗、找到同好組成樂團彼此支持、被推薦參加歌唱選秀節目成名而有更多表演機會……。 （六）教師巡視學生填寫過程，並給予適當引導及協助。 學生可能出現：不知如何填寫、達成夢想的方法僅想到一兩個、懷疑自己是否真的可以達成夢想……等狀況，教師皆先鼓勵學生盡量嘗試填答。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 教師提問：多數同學目前還處在探索個人生涯夢想與目標的階段，你可以用什麼方法幫助釐清自己的生涯夢想呢？ 參考答案：了解自己的興趣、性向、個性、價值觀；找家人、老師討論；多參加職群試探活動；蒐集升學管道、學校類別的資料；了解職業發展趨勢……。 （二）小結 1.教師結語：夢想是帶領我們在人生路上向前行的指標，當你充分了解自己、評估環境與自己的關係，並收集足夠的生涯資訊後，相信你能發展一個值得追求的梦想藍圖，並付諸行動，達成夢想目標，為自己彩繪出亮麗的人生。 2.下節活動預告：為了在課堂中製作個人生涯檔案，下次上課請帶一個檔案夾，以及自己過去的學習或成長紀錄資料。例如：生活照、獎狀、成績單、才藝證明……。
19	生涯水晶球	活動三 我的生涯軌跡 生涯幻遊

一、活動說明

教師引導學生進行生涯幻遊。

二、活動進行

(一)「現在請你閉上眼睛與嘴巴，並調整成舒服的姿勢，讓自己靜下心來。盡量讓你的身體放鬆，調整你的呼吸，感覺一下，身體還有哪些地方感到緊繃，如果有的話，請放鬆。」

(二)「接下來，讓我們一起搭乘時光機，回到你的童年。你還記得嗎？你幼稚園時候的模樣？那時候的你，會不會喜歡模仿大人的動作、打扮？心中最想變成的樣子是什麼呢？還記得自己有什麼樣的願望嗎？是老師？醫生？科學家？漫畫家？或者都不是，你有自己更期待的夢想志願呢？」

(三)「慢慢地，你升上了國小，還記得自己的外表、身高、體重變化嗎？換了幾個老師？有哪些好朋友？最難忘的事件是什麼？還有什麼畫面常常出現在你的腦海呢？你漸漸地知道更多事情，你的夢想志願有改變嗎？國小時，我的志願那篇作文裡，你寫的是什麼呢？是不是曾經有哪個人，讓你深受感動，在你的腦海裡留下深刻的印象，而期勉自己要像他一樣的呢？」

(四)「時光機又進到了下一站，你上國中了，這是最近才發生的事。上國中後，你的世界更不一樣了，課業加重了，你也更成熟了。國中生活對你來說最大的不同，是什麼呢？你期待自己怎麼度過這三年的國中生活呢？別人對你的期望，也有了不同嗎？你還希望什麼呢？希望自己的未來，是怎麼樣子的呢？還記得上節課自己寫下的生涯夢想嗎？你的夢想志願和國小時一樣，還是改變了呢？」

(五)「時光機再度緩緩前進，這時的你看到了一家未來公司招募人才的公告，這家公司提供的工作剛好符合你的生涯夢想，他們打算找到具有潛力的國中生加以培養，你想達成這個生涯夢想目標的念頭也愈來愈強烈，想一想，你要帶著哪些資料證明自己有潛力在未來勝任這份夢想職業呢？」

(六)「接著，輕輕地將你的身體放鬆，讓自己感覺輕鬆、自在，沒有一點緊張，全身放鬆，現在你覺得很平靜，很舒服，很安全。好，現在我們要慢慢地回來了，慢慢地睜開你的眼睛，動一動你的手腳，轉一轉頭，讓身體慢慢地醒過來。」

(七)確認全班學生睜開眼睛，並將注意力拉回此時此刻後。

教師說明：剛剛透過生涯幻遊，回想在成長過程中，不管快樂或難過、成功或失敗，有哪些和你生涯夢想有關的重要經驗呢？這些都有可能成為你達成夢想的養分，請將你帶來的成長或學習紀錄和小隊伙伴分享，並討論還可以再蒐集哪些資料，以幫助呈現個人成長軌跡。

		(八) 各小隊發表討論結果：可於討論時記錄在小隊白板上，或派員在黑板上寫出答案。 參考答案： 1.我的成長：個人基本資料、自傳、生命曲線圖、生活照……。 2.學習成果：成績單、學習單、作業或作品照片……。 3.測驗紀錄：性向測驗、興趣測驗、多元智慧表現……。 4.特殊表現：幹部、社團、活動參與證明、競賽成果、獎懲紀錄、才藝表現……。 5.生涯規畫：高職參訪或職群試探活動心得、對於升學或未來的想法……。 6.服務學習：服務學習證明、心得、照片…。 7.其他：日記、畢業紀念冊的留言、別人給的評語或卡片……。
20	生涯水晶球	生涯檔案動手做 一、活動說明 (一) 教師引言：若能有系統地整理個人資料，製作成「生涯檔案」，將能完整看見自己的成長歷程及變化，有助於認識自己、探索生涯，以及規畫未來的進路發展。透過同學的分享討論，你是否更了解生涯檔案的資料蒐集重點了？ (二) 教師提問：想一想，要如何整理這些資料，讓生涯檔案清楚呈現自己的成長歷程及個人特色？ 參考答案： (1)可以利用活頁資料夾或電腦整理相關的檔案。 (2)在資料上可用便利貼寫下自己的心得及省思。 (3)製作目錄，將資料分類依序放置。 二、活動進行 請學生參考課本第 48 頁「我的生涯檔案內容」各分類項目，練習整理自己帶來的個人成長相關資料。 ※由於學生才剛進國中，所以目前只需要具備生涯檔案的架構概念即可，知道後續要放進什麼內容在生涯檔案裡，也意味著國中生涯的展望。 ※教師可提供每小隊一到兩本生涯檔案的範本以供參考。 ※若有學生未帶個人成長相關資料或資料夾，可先在課堂完成自己的生涯檔案目錄頁或個人小檔案。 三、小結 教師結語：請學生回家繼續補充現階段可蒐集的個人成長資料，完成初步的生涯檔案，下節課帶來與同學分享。

21	生涯水晶球	生涯檔案互評 一、活動說明 教師說明：請與小隊伙伴分享自己整理好的生涯檔案，並給予他人回饋與建議。 二、活動進行 (一) 教師發下每人一份互評紀錄表，並說明互評重點： 1.生涯檔案製作：含封面、目錄、內容、書背、隔頁、標籤等。 2.生涯檔案提供資料與生涯夢想的適配程度。 (二) 請學生在小隊內依序交換生涯檔案進行互評。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1.教師提問：看過同學的生涯檔案，你發現有哪些值得自己學習的部分？ 參考答案： (1)封面：含檔案夾名稱、校名、班級、座號、姓名等內容；封面設計、檔案夾名稱盡量發揮創意，呈現自己的特色……。 (2)目錄：要寫「目錄」兩字；根據實際內容訂定分類項目；加上美工……。 (3)內容：含我的成長、學習成果、測驗紀錄、特殊表現、生涯規畫、服務學習、其他等主題；資料需圖文並茂，可放入證書、參與照片、學習作品，且要說明心得感想；每章需有隔頁區分……。 (4)書背、隔頁、標籤：書背和封面標題一樣，讓尋找或收藏更加方便；隔頁區隔不同主題內容、每個主題項目一張隔頁、有主題大標題和插圖；標籤方便翻閱與尋找資料，名稱與隔頁相同……。 (5)其他：使用活頁夾方便增減資料、調整順序；資料要去蕪存菁，不要隨意置入各科考卷、上課講義、通知單等缺乏個人特色的資料；要定期補充、更新資料……。 2.教師提問：如果要追尋自己的生涯夢想，你還需要努力的方向是什麼？ 參考答案： (1)先奠定好基本學科能力，以順利選讀適合的高中。 (2)可利用課餘時間加強才藝，並利用機會多上臺表演。 (3)繼續培養英語能力，增加自己的國際觀。 (二) 小結 教師結語：由於七年級的國中生生涯才剛開始，可以放進去生涯檔案的資料不多，但在了解生涯檔案的意義之後，記得在未
----	-------	--

		來的學習過程中，適時地將重要的資料放進檔案夾裡，做為成長歷程的重要紀錄，以幫助自己進行生涯探索，並規畫適合的生涯目標。
--	--	---

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第二學期 七年級 **綜合** 領域 課程計畫—輔導

每週節數	1 節		設計者	綜合領域輔導科教師
核心素養	A 自主行動	☐ A1.身心素質與自我精進 ☒ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☐ 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		
	C 綜合參與	☐ 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		
學習重點	學習內容：輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升 學習表現：2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。			
融入之議題	融人權、品德、法治、家庭教育、閱讀素養等議題			
學習目標	1.本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。 2.本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。			
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 教材分為課本、生涯學習檔案、教師手冊三部分。 (二)教材來源 以出版社教材為主。 (三)教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 教學資源光碟等數位媒材及網路資源 二、教學方法 1.依據本領域核心素養、學習表現、學習內容、教學目標與學生差異性需求，選用適合的教學方法與策略，以激發學生學習動機，學習與同儕合作，成為主動的學習者。 2.運用多元的教學策略，如：體驗學習、價值澄清、合作學習、問題解決與創意思考等，以落實體驗、省思、實踐與創新的領域基本理念。 3.採用協同合作的教學模式，彈性運用學習表現與學習內容的對應組合，並			

		善用多元的教學方法與評量方式，發展跨科目之統整課程。 三、教學評量 (1) 高層次紙筆評量：依重要知識與概念性目標及學習興趣、動機與態度等 情意目標，採用活動心得學習單、紙筆評量、問卷、檢核表、評定量表 等方式。 (2) 實作與口語評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現性目標，採 書面報告、問答、口頭報告、口語溝通、晤談、實際操作、作品製作、 表演、行為觀察等方式。 (3) 檔案評量：依學習目標指導學生彙整或組織紙筆評量及表單、表現評量 等資料及相關軼事紀錄，製成檔案，展現學習歷程與成果，進行回饋與 反思。
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題統整：得「心」應手 單元：交友妙計	活動1 認識我訊息 活動進行： 技巧1 專注傾聽練習 教師向學生說明活動規則： 1.兩人一組，一個人當「A」，另一個人當「B」。 2.請 A 花 3 分鐘時間向 B 描述自己最近讀過的一本書、看過的電影、玩過的遊戲、好笑的笑話…… 3.請 B 以「專注傾聽」的方式來進行活動，過程中只能以眼神交流、點頭或表情來回應對方，不得開口。 4.3 分鐘結束後，聽老師指令。 5.請 B 統整出剛才聽到 A 敘述之內容，並說出自己的想法與回饋。 6.A、B 互換角色，重覆上述同樣的練習。 7.再找另外一人進行步驟 1~6 之練習（依時間來決定是否進行第二輪）。 技巧2 我訊息活動 教師說明我訊息之定義。 (一) 我訊息定義： 1.「我訊息」就是在有效溝通的一種技巧，可以很真實地把表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，避免產生對方的防衛或敵意，增加溝通的效能。 2.「現場 VCR」活動（可邀請兩位學生上臺扮演 A、B 兩個角色的對話） (二)「我訊息」練習活動：

		教師提供事件及錯誤回應方式於黑板，讓小隊組員相互討論與分享。 教師預告下次上課會再進行進階的我訊息思考方式，學生可以先自我練習與思考學生手冊 P16 的內容。
2	主題統整：得「心」應手單元：交友妙計	活動 2 認識我訊息 一、引起動機與課程回顧 教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。 二、技巧 2 我訊息練習 教師說明學生手冊 P16 的圖片題目，左側藍色框是以「你訊息」的錯誤方式來表達想法的方式，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色框的對話框中。教師請各小隊思考並討論學生手冊 P16 的對話內容，並抽小隊來進行分享。 活動 3 三明治說話法 三、技巧 3 三明治說話法練習 教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方境的了解，再表達自己想說的實情，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在上、下二層土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」 教師解釋三明治說話法的定義：讚美與了解、說出事實、結論與做法。請各小隊以 10 分鐘時間進行討論，將學生手冊 P16 之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於學生手冊 P17 的對話框中，討論結束後，請各小隊以 5 分鐘時間上臺進行分享。 四、活動省思
3	主題一：學習修煉室 單元 1：學習探險家	活動 1 學習啟航 賓果遊戲 一、活動說明 全班同學共同討論「學習的意義」有哪些，教師請學生閱讀課本第 8 頁活動說明，引導學生思考學習的好處，學到了新的知識、技能對生活有的幫助等。 二、活動進行 (一) 教師請同學自由發言，老師請一位學生將所有答案寫在黑板上。 (二) 完成後，請同學將自己認為最重要的九個學習意義寫在課本九宮格中，開始進行賓果遊戲。 三、活動小省思與小結 經過討論，你對學習有哪些新想法呢？

		學習歷程 一、活動說明 請各小隊討論人在學習歷程會遇到什麼情況。 二、活動進行 (一)請小隊以「騎腳踏車」為例，從入門生手到成為熟練高手的過程當中，需要經過哪些步驟呢？ 三、活動小省思與小結 從學騎腳踏車的過程，希望同學們發現了成功的學習需要具備的關鍵因素。這些那些重要的想法、方法、策略、態度，可以推論運用在各種學科的學習。
4	主題一： 學習修練室 單元 1：學習探險家	活動 2 當挑戰來敲門 我的學習習慣 一、活動說明： 升上國中後，你適應得如何？如果覺得自己適應良好的滿分為 5 分，適應不太好最低為 1 分，請大家用手指比出自己的學習適應分數。 二、活動進行 (一)教師念出以下各種學習習慣，將教室分成左右二邊，如果學生認為是阻力，就站到左邊，如果是助力，就站到右邊。 (二)活動完畢後，請學生檢視自己的學習習慣，完成課本第 9 頁的表格。 (三)請小隊夥伴互相分享自己的學習習慣，請找三個夥伴幫自己的學習阻力找出調整的方法，並寫在自己的表格當中。 (四)經驗統整：請學生寫的時候思考你為什麼覺得這個習慣對你而言是阻力或助力呢？與夥伴分享。 三、活動小省思 1. 聽到同學分享自己的學習狀況，對你有什麼啟發？ 2. 你打算怎麼突破自己的學習阻力？ 教師總結與歸納 1. 本次課程，同學互相分享目前有效的學習方法，就是大家最好的參考資料，可以在生活中多加運用。 2. 預告下次活動：下次上課會先引導大家進行時間規畫，請大家參考第 11 頁的例子，記錄一下自己本週的作息，寫在課本第 11、12 頁，暫時不寫評估，只需要記錄活動內容即可。
5	主題一： 學習修練室 單元 2：學習有妙方	活動 1 時間放大鏡 時間放大鏡 一、活動說明 體驗邊做事編預估時間的感受。全班同學站起來，計時 3 分鐘內完成指定任務，完成後就坐下。看看誰能剛好在 3 分鐘時坐下，準確估算時間。 二、活動進行 請同學們分享如何能計算剛好的時間，並完成任務。 三、活動小省思

		經驗統整：你平時能準確掌握時間嗎？如果拖延了你會怎麼辦呢？你聽過哪些方可以提升運用時間的效率呢？ 我的時間分配表 一、活動說明 請同學把上次的作業本週作息表拿出來，檢視我們每日的活動是否安排的有效率。 二、活動進行 教師介紹第 13 頁的 N 字法則，說明事有輕重緩急，適當的調配可以幫助我們達成自己重要的目標。引導學生思考以下問題。 三、活動小省思 回家作業說明 請學生參考活動小省思的問題，思考經過檢討後，理想時間規畫表是什麼？該怎麼調整目前的時間規畫？用鉛筆調整在原本的時間表上，接下來一週，參考調整後的時間規劃，教師發下新的紀錄表，請學生再次記錄一週的活動。
6	主題一： 學習修練室 單元 2：學 習有妙方	活動 1 時間放大鏡 時間放大鏡 一、活動說明 體驗邊做事編預估時間的感受。全班同學站起來，計時 3 分鐘內完成指定任務，完成後就坐下。看看誰能剛好在 3 分鐘時坐下，準確估算時間。 二、活動進行 請同學們分享如何能計算剛好的時間，並完成任務。 三、活動小省思 經驗統整：你平時能準確掌握時間嗎？如果拖延了你會怎麼辦呢？你聽過哪些方可以提升運用時間的效率呢？ 我的時間分配表 一、活動說明 請同學把上次的作業本週作息表拿出來，檢視我們每日的活動是否安排的有效率。 二、活動進行 教師介紹第 13 頁的 N 字法則，說明事有輕重緩急，適當的調配可以幫助我們達成自己重要的目標。引導學生思考以下問題。 三、活動小省思 回家作業說明 請學生參考活動小省思的問題，思考經過檢討後，理想時間規畫表是什麼？該怎麼調整目前的時間規畫？用鉛筆調整在原本的時間表上，接下來一週，參考調整後的時間規劃，教師發下新的紀錄表，請學生再次記錄一週的活動。
7	主題一： 學習修練室	活動 2 學習高手 記憶力測試 一、活動說明

	單元 2：學習有妙方	黑板上有 20 個詞語，請同學在 1 分鐘之內，不靠紙筆背下來。 二、活動進行 1.語詞及可能記憶方法 2.時間到，請將記得的詞語都寫下來。 3.請記得最完整的同學，分享他們的記憶技巧。 4.此時老師可帶出或補充幫助記憶的方法。例如：分類法、心象法、聯想法、諧音法、心智圖等。 三、活動小省思與小結 學習便利貼 一、活動說明 1.教師印發一篇文章，發給每一位學生，仔細閱讀，圈出其中的關鍵字詞，標示重要的因果關係或名詞分類、先後順序等。 2.與小隊的伙伴討論如何運用記憶方法幫助自己牢記內容。 3.完成後請各小隊派人報告記憶妙招。 二、活動進行 1.請找出一段課文，圈出其中的關鍵字詞，標示重要的因果關係、名詞分類及先後順序等，完成自己的筆記。 2.與伙伴討論運用什麼方法，來幫助自己整理並理解內容，並且記錄在活動手冊第 15 頁。 3.完成後，請各小隊派人報告筆記的妙招。 三、活動小省思與小結 教師與同學一起歸納學生統整出來的筆記的妙招。 教師總結與歸納 教師帶同學回顧這堂課運用到的記憶妙招，並鼓勵同學能落實在日常課業複習或生活中。
8	主題一：學習修練室 單元 2：學習有妙方	活動 2 學習高手 記憶力測試 一、活動說明 黑板上有 20 個詞語，請同學在 1 分鐘之內，不靠紙筆背下來。 二、活動進行 1.語詞及可能記憶方法 2.時間到，請將記得的詞語都寫下來。 3.請記得最完整的同學，分享他們的記憶技巧。 4.此時老師可帶出或補充幫助記憶的方法。例如：分類法、心象法、聯想法、諧音法、心智圖等。 三、活動小省思與小結 學習便利貼 一、活動說明 1.教師印發一篇文章，發給每一位學生，仔細閱讀，圈出其中的關鍵字詞，標示重要的因果關係或名詞分類、先後順序等。 2.與小隊的伙伴討論如何運用記憶方法幫助自己牢記內容。 3.完成後請各小隊派人報告記憶妙招。

		二、活動進行 1.請找出一段課文，圈出其中的關鍵字詞，標示重要的因果關係、名詞分類及先後順序等，完成自己的筆記。2.與伙伴討論運用什麼方法，來幫助自己整理並理解內容，並且記錄在活動手冊第 15 頁。 3.完成後，請各小隊派人報告筆記的妙招。 三、活動小省思與小結 教師與同學一起歸納學生統整出來的筆記的妙招。 教師總結與歸納 教師帶同學回顧這堂課運用到的記憶妙招，並鼓勵同學能落實在日常課業複習或生活中。
9	主題一： 學習修練室 單元 3：學 習大智慧	活動 1 多元智慧家 冒險旅行團 一、活動說明 教師引導討論：請學生參考課本第 16 頁圖片與說明，如果你要組成一個旅行團前往陌生國度旅行，但預算非常有限。請問以下八個人，你會選哪三人當你的伙伴，原因是什麼？ 二、活動進行 (一)讓學生自由發表會選哪三人當作冒險團夥伴，並說明原因。 (二) 在團體中的伙伴擁有不同優勢能力，這樣的團隊可以發揮各式各樣的可能性，有無限潛能，本次活動將讓同學發現自己擁有什麼優勢能力，也讓大家了解自己在團隊中擔任怎樣的角色呢。 三、活動小省思與小結 我的優勢看得見 PART I 一、活動說明 每一種能力都無可取代，每個人擅長的能力也都不一樣，只要善用自己的優勢，大家都是自己人生舞臺的巨星！請各小隊在活動中，活用大家的能力，解出下面的題目。 二、活動進行 請在老師的引導下嘗試多元智慧的各種考驗題，從中了解自己的各種能力。 《文字挑戰》 請各組輪流練習，填寫成語接龍圖。 《數學邏輯》 以下數字是照著特定規律排列的，請問最後一個三角形右下角的數字應該是多少？ 《自然觀察》 教師準備 3~5 種校園植物的照片，請小隊代表說出圖卡裡的植物名稱及其特徵。 三、活動小省思與小結 教師總結三種智慧的各組表現
10	主題一： 學習修練室	活動 1 多元智慧家 我的優勢看得見 PART II

	室 單元 3：學 習大智慧	一、活動說明 教師回顧前一節課的三種智慧挑戰活動，本節課說明並進行其他多元智慧的測試。 二、活動進行 《空間大師》 六角柱與展開圖，空間概念謎題。 《音樂猜謎》 錄製流行歌曲，播放前奏請學生猜猜這是歌曲？ 《舞林高手》 請學生觀賞影片~簡單舞蹈動作後，各組派一個代表模仿影片中的動作，全班一起評分。 《將心比心》 請學生觀察以下表情圖片，想一想這樣的表情代表甚麼心情，並寫下形容詞，越詳細越好。 《內省覺察》 請同學寫下最近誰幫助自己完成哪些事情，以及日常生活值得感恩的事，越多越好。 三、活動小省思與小結 各項活動結束後，請學生根據老師提出的考驗題完成任務的情況自評
11	主題一： 學習修練 室 單元 3：學 習大智慧	活動 1 多元智慧家 我的多元智慧 一、活動說明 請同學回想體驗活動，和日常生活中的表現，在下面「我的優勢能力表」中，在較具有優勢的前三項能力打勾。 二、活動進行 請同學勾選他們認為彼此具備的前三項能力，看看有什麼新發現。勾選完畢後，請學生彼此分享勾選的結果，思考以下問題 創意園遊會 了解自己的能力後，也看看同組同學的優勢能力，結合大家的力量，相互合作，想想看，如果一起籌畫一個園遊會，你們如何運用各種智慧，設計創意園遊會的活動？向同學分享你們的設計吧！ 三、活動小省思與小結 教師也可以其他活動做為討論主題。 各小隊討論在做這件事時，會運用到哪些多元智慧？最後請小隊進行分享。 教師總結與歸納 教師彙整學生各個小隊的報告內容並歸納。
12	主題一： 學習修練 室 單元 3：學 習大智慧	活動 2 學習大補帖 一、活動說明 學習需要設定目標，同時也要自我激勵，如果加上有夥伴的加油打氣，學習即使辛苦，可以是快樂的事。想一想自己的學習目標。 二、活動進行

		我會考一百分 請學生聆聽 CRISPY 脆樂團 100 分 我的錦囊妙計 聽完歌曲請同學想一想，經過一連串活動，希望有幫助同學們增進學習的功力，今天要練習自我激勵，勇敢說說出自己的讀書妙方。 請試著統整出自己在學習上的進步，然後依照表格上的項目填答。 學習小天使 為了我們持續的進步與成長，請同學擔任彼此的學習小天使，互相提醒與鼓勵吧！ 三、活動小省思與小結 請學生將收到卡片整齊收好。並回答活動小省思的問題 教師總結與歸納 教師請同學分享自己收到，最感動的小天使卡片。 教師總結歸納。
13	主題二： 漫步在人際 單元 1：友誼智多星	活動 1 友誼層次寶典 一、活動說明 教師請學生思考：「生活中除了跟家人、師長、同學相處外，還會跟志同道合的人變朋友。你是否想過自己和朋友之間的默契如何？」 請彼此自認是好朋友的學生，二人一組，進行學生手冊第 8 頁的活動。 二、活動進行 作答方式 1：教師依據題目詢問 A 學生，同時請 B 學生一同填寫 A 學生可能會出現的答案。 作答方式 2：教師的題目設定為：挑戰者的共同經驗與回憶，並請 A、B 二人一同作答，當 A、B 二人填寫完畢，一同翻開小白板讓全班核對二人的答案，答案一致則得分。 教師針對剛才的活動向全班提問：「大家觀察到他們的默契如何？」 請幾位同學給予回饋。 三、活動小省思 人際洋蔥圈 一、活動說明 教師引言：「你想過身邊的每一個朋友，在自己心中各自占有多少分量嗎？對你來說每一個人與你的親近程度，有什麼不同？」 二、活動進行 學生擬答。 教師總結學生回答，並說明。請學生觀察學生手冊第 9 頁左下角的範例圖片，解釋人際洋蔥圈的定義，使學生可以自行決定各層洋蔥圈的命名方式 三、活動小省思與小結 學生歸納自己的朋友圈後，教師可請學生思考：「覺察自己的人際洋蔥圈後，你發現什麼？是否感到滿意？」，並提問：「為了經營好自己的友情，什麼是你需要改變的（習慣、行為、個性）？」

14	主題二： 漫步在人際 單元 1：友誼智多星	活動 2 我的友誼存摺 一、活動說明 教師引言：「友誼需要經營，也向前依樣可以進行儲蓄。請想想，你經常向你的友誼營行存款，還是提款呢？友情的經營就像銀行的儲蓄一樣，會有積蓄與負債，當我們為友誼做出努力與付出時，就能幫彼此的友情加分，達到存款的目標，使我們的友情可以經營得更長久；反之，當我們做出破壞友誼的行為時，就像我們將存摺裡的前提領出來一樣，有時候甚至可能提領超標達到負債的程度但卻不自知，導致與朋友的關係破裂。」之後，請學生回答。 二、活動進行 （一）教師進行「收受禮物」的體驗活動 （二）體驗活動結束後，教師針對剛才的活動向全班進行提問：「當你是收禮者（贏牌者）或是送禮者（輸牌者）時，你有什麼感覺？」、「若以友情來比喻這項活動，你認為這項活動在表達什麼？」教師可統計全班學生手中的撲克牌數量，並請幾位手中牌數最多與最少的學生進行回饋。 教師向學生解釋友誼存摺的定義，並讓學生填寫學生手冊第 10 頁，評估自己與朋友相處的模式，並提醒學生存款數字為+1~10，但提款數字卻是-5~15 的原因 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 與同學分享自己的友誼存摺時，你發現了什麼？想一想，有哪些方法可以為自己的友誼存摺增加存款？ （二）小結 友情需要經營，唯有付出努力，才能得到豐碩的成果。努力經營友誼是件美好的事情，然而，不是每段關係/事件都值得你付出。懂得適度的付出與拿捏分寸的人，才能成為真正的友誼達人。
15	主題二： 漫步在人際 單元 1：友誼智多星	活動 3 人際增強秘笈 一、活動說明 教師須依據學生分類後的類別查看，並確認便利貼放置在正確的類別，教師引導全班一同歸納黑板上的便利貼內容，協助學生將黑板上那些受歡迎的特質，填寫在學生手冊的第 11 頁表格，並請學生進行自評與省思。 二、活動進行 詢問同學是否想過，什麼樣的人最受大家歡迎？這些受到歡迎的人，具備了哪些條件？說明人緣好的人身上就具備著受人歡迎的特質與條件。 教師展示幾張明星照片，並介紹每位明星與人互動的特質，詢問全體學生：「這些明星為什麼擁有好人緣？他們與人互動的模式有什麼共同點？」請幾位學生分享那些明星受人歡迎的特質。 教師請學生和小隊伙伴討論 10 分鐘，寫出 10 項以上小隊成員喜歡與之相處的人格特質與條件，並將統整出來的答案分別寫在便利貼上，一張便利貼寫一個特質與條件。 討論時間結束後，教師引導學生上臺，將討論後的便利貼進行分類

		三、活動小省思與小結 透過今天的課程，我們知道受歡迎的人擁有哪些良好的特質，只要我們努力讓自己擁有這些特質，以後就可能有好人緣。下次上課，將進入下一個單元，學習溝通的技巧。學習這項能力，可以讓我們成為溝通高手，降低誤會，以及與他人衝突的機會。
16	主題二： 漫步在人際 單元 2：人際百寶箱	活動 1 溝通錦囊 一、活動說明 交友的過程中，除了之前學的就友之道外，還有另一項關鍵——溝通。若同學擁有了良好的溝通技巧，相信人際關係會有所提升。接下來，與同學來嘗試二項活動，請大家試著從中發掘溝通的重要技巧吧。 二、活動進行 (一) 溝通錦囊 1.老師選出一位同學上臺，描述圖片，並請全班依臺上同學描述之內容繪圖。 2.第一次進行圖片描述時，臺下學生不能提問，只能接收訊息並畫在紙張上；第二次進行描述（同一張圖）時，臺下學生可自由發問，並由臺上學生回答。 3.可進行 1-2 次的「溝通錦囊」活動。 4.教師請全班同學思考：「第一次不能提問與第二次自由發問的兩種情況下，畫出的圖案有何差異？」 (二) 雪花飄飄 教師引言：「進行『溝通錦囊』的體驗活動之後，相信大家對溝通技巧有初步的認識，接著，我們要進行雪花飄飄的活動，之後，要讓大家來討論一下溝通中的幾項重要技巧囉~」，教師進行「雪花飄飄」的體驗活動 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 教師詢問完各小隊填寫學生手冊 P13 的之答案後，將學生答案進行歸納，並請學生思考，之後請幾位同學回饋。 (二) 小結 教師統整學生省思之答案，帶領學生參考學生手冊 P14 資訊站內容，進行統整。
17	主題二： 漫步在人際 單元 2：人際百寶箱	活動 2 人際面面觀 一、引起動機 教師進行學生手冊 P18 活動，詢問學生：「請你觀察下面兩張圖，你看到了什麼？」 活動小省思 這個活動對你的人際互動有什麼啟示？ 二、活動進行 衝突停看聽 教師引言：「人際互動中的意見分歧，甚至是衝突，常常源於雙方的立場與觀察角度的不同。處理不當，會使彼此的友誼受損；因此，學習面對、處理衝突是人際關係中重要的一環。」 教師引導學生進行活動討論：「透過以下的故事情境（阿志忘記帶小

		隊材料，但小慈因此生氣地罵阿志.....)，想一想，雙方的立場各是什麼？他們發生衝突的原因是什麼？請與小隊伙伴討論後，記錄於情境的答案欄中，並分享。」 各小隊分享完阿志與小慈的衝突事件立場後，接著請各小隊共同討論出一個親身的衝突經驗，並將各自的立場與原因畫出或寫在學生手冊P19，最後，請各小隊至臺上分享。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1.透過討論後，你對『衝突』的新認識是什麼？ 2.你覺得人際衝突的原因，可歸納為哪幾類？ （二）小結 教師統整學生省思之答案，進行統整。
18	主題二： 漫步在人際 單元3：人際智慧王	活動1 衝突化解術 一、引起動機 教師引言：「在了解人際衝突的各種原因後，請想一想，如果你是人際衝突情境中的主角，會如何處理呢？」 教師說明學生手冊 P20 的衝突情境，可邀請兩位學生上來表演 二、活動進行 衝突處理三連拍 教師引導各小隊設計出一個衝突情境，並將討論內容記錄在學生手冊P21，依討論內容演練完畢後，上臺進行演出。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1. 在小隊討論與演出的過程中，你對於人際衝突有什麼心得體會？ 2. 對於同學演出的人際情境，你還想到哪些不錯的處理方式與溝通技巧呢？ （二）小結 教師統整學生省思之答案，進行統整。
19	主題二： 漫步在人際 單元3：人際智慧王	活動2 揭開網路面紗 一、活動說明 （一）教師引言：「隨著網路科技快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式。你有網路交友的經驗嗎？請跟著以下活動，一起揭開網路交友的神秘面紗吧！」 （二）教師說明活動規則 1.請學生將附件一之空白申請表撕下，並填寫出自己的基本資料，及勾選出願意公開的項目。 2.教師收取全班同學填寫完的申請表，並將申請表放置於籤筒中準備抽籤。 3.教師隨機抽出數名同學的申請表，向全班念出部分可公開的個人資料，讓臺下學生先票選出最想認識的對象是哪張申請表的人。 4.從票數高的申請表開始依序念出剩餘可公開的個人資料內容，讓臺下學生猜他是誰。 活動小省思 你曾經在網路公開過個人資料嗎？你如何決定要公開哪些個人資

		料？ 二、活動進行 網路使用手冊 教師引言：「透過交友達人活動，你對網路交友的特性是否有更多的體會？請和小隊伙伴一起動動腦，討論以下各題並上臺分享。」 教師舉例說明學生手冊 P23 討論內容 三、活動小省思 （一）活動小省思 你喜歡透過網路交朋友嗎？還是更喜歡結交生活中，實際可接觸的朋友呢？為什麼？ （二）小結 教師統整學生省思之答案，進行統整。
20	主題二： 漫步在人際 單元 3：人際智慧王	活動 2 揭開網路面紗 網路社會線 一、引起動機 教師引言：「想一想，網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢？」 教師播放影片：公視主題之夜 9/19 《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 二、活動進行 教師引言：「在網路的世界裡隱藏著許多危機，而這些危機大致上可以分成五大類型來判斷，接下來，就請各小隊進行討論學生手冊 P24 的 10 項網路問題情境，將它以連線的方式進行配對，並思考各類型的因應策略有哪些？」 同學討論結束後，請各小隊派人上臺分享答案與因應策略
21	主題二： 漫步在人際 單元 3：人際智慧王	三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 你或周遭的朋友還遇過哪些網路人際問題呢？你想到哪些因應的方法呢？ （二）小結 教師統整學生省思之答案，進行統整。

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 8 年級綜合活動領域

(輔導活動) 教學計畫

一、八年級上學期課程目標

(一)認識同儕對偶像崇拜的一般現況。 (二)學習調理情緒以增進人際關係。	(三)經由溝通認識兩性的心理。
---	-----------------

二、八年級上學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數
一	8/25	8/31	當我們同在一起、友誼萬歲	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	1.了解朋友對個人的重要性，檢視自己的交友觀。 2.探討人際交往對未來家庭經營與婚姻相處的影響。	【活動1】朋友你和我 1.藉由分享與討論，澄清「朋友」的定義。 2.透過班級分享，整理出自己對「朋友」的看法及交友之道。	1
二	9/1	9/7	當我們同在一起、友誼萬歲	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻	1.了解朋友對個人的重要性，檢視自己的交友觀。 2.探討人際交往對未來家庭經營與婚姻相處的影響。	【活動2】我的交友觀 1.透過尋找超級	1

				的關係。		好朋友活動，使學生體認不合理的交友觀對自己的影響。	
三	9/8	9/14	當我們同在一起、友誼萬歲	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	1.了解朋友對個人的重要性，檢視自己的交友觀。 2.探討人際交往對未來家庭經營與婚姻相處的影響。	【活動2】我的交友觀 1.能從價值澄清的活動中，了解自己的交友觀。	1
四	9/15	9/21	當我們同在一起、友誼萬歲	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	1.了解朋友對個人的重要性，檢視自己的交友觀。 2.探討人際交往對未來家庭經營與婚姻相處的影響。	【活動3】友誼「馨」情 1.透過活動了解友誼經營之道，學習如何付出與關懷。 2.了解人際交往對未來經營家庭與婚姻的影響。	1

五	9/22	9/28	當我們同在一起、 網路交友	4-4-1 察 覺 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。 4-4-4 分 析 各 種 社 會 現 象 與 個 人 行 為 之 關 係， 擬 定 並 執 行 保 護 與 改 善 環 境 之 策 略 及 行 動。	1.分析網路交友的特性。 2.探討網路交友隱藏的危險， 並提出自我保護策略。	【活 動 1】非 「思」 不可 1.能分析 網路交 友的優 點與缺 點。	1
六	9/29	10/5	當我們同在一起、 網路交友	4-4-1 察 覺 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。 4-4-4 分 析 各 種	1.分析網路交友的特性。 2.探討網路交友隱藏的危險， 並提出自我保護策略。	【活 動 1】非 「思」 不可 1.探討網 路交友 的安全性 及隱藏 的問題。	1

				社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。			
七	10/6	10/12	當我們同在一起、網路交友	4-4-1 察覺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。 4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	1.分析網路交友的特性。 2.探討網路交友隱藏的危險，並提出自我保護策略。	【活動2】 網路交友停看聽 1.能說出網路交友隱藏的危險並提出自我保護策略。	1
八	10/13	10/19	當我們同在一起、近距離的心	2-4-2 探討人際交往與未來家	1.了解面對人際困境的因應模式。 2.學習運用「問題解決策略」改善人際困境，表達自己想	【活動1】 「友」所變卦 1.覺察自	1

				庭、婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	法。	己面對人際困境時的因應模式。	
九	10/20	10/26	當我們同在一起、	2-4-2 探	1.了解面對人際困境的因應	【活動1	終

			近距離的心	討人際 交往與 未來家 庭、婚姻 的關係。 2-4-4 面 臨逆境 能樂觀 積極的 解決問 題。	模式。 2.學習運用「問題解決策略」 改善人際困境，表達自己想 法。	2】和平 高手 1. 認 識 「問題 解決策 略」模 式。		
--	--	--	-------	--	--	---	--	--

十	10/27	11/2	當我們同在一起、 近距離的心	2-4-2 探討人際 交往與 未來家 庭、婚 姻的關 係。 2-4-4 面 臨逆境 能樂觀 積極的 解決問 題。	1.了解面對人際困境的因應 模式。 2.學習運用「問題解決策略」 改善人際困境，表達自己想 法。	【活動 2】和平 高手 1.學習以 「問題 解決策 略」模 式處理 人際困 境。	1

十一	11/3	11/9	生命轉彎處、 心靈即時通	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	1.覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	【活動1】情緒追追追 1.能覺察情緒對生活的影響並接納自己的正負向情緒。	1
十二	11/10	11/16	生命轉彎處、 心靈即時通	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	1.覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	【活動1】情緒追追追 1.能覺察情緒對生活的影響並接納自己的正負向情緒。	1
十三	11/17	11/23	生命轉彎處、	1-4-4 適	1.覺察情緒在個人生活中所	【活動1】	1

			心靈即時通	當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	造成的影響。 2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	2】冒險氣球 1.覺察生活中的負向情緒對個人身心及行為的影響。 2.了解情緒失控所引發的行為後果。 3.了解適當處理情緒的重要性。	
十四	11/24	11/30	生命轉彎處、 心靈即時通	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	1.覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	【活動3】陽光「心」配方 1.透過練習，體驗想法的改變帶來的情緒轉變。	1
十五	12/1	12/7	生命轉彎處、 心靈即時通	1-4-4 適當運用	1.覺察情緒在個人生活中所造成的影響。	【活動3】陽光	1

				調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	「心」 配方 1.認識理性與非理性想法對生活可能造成的影響。	
十六	12/8	12/14	生命轉彎處、 心靈即時通	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	1.覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 2.分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。	【活動4】情緒處方箋 1.了解抒發情緒的方法。 2.分析自己處理情緒的方法和策略。	1
十七	12/15	12/21	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人的生命，並協助他人。	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落的時的情緒應變能力。 2.藉由「生命旅程」活動，體會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生	【活動1】走過失落 1.了解生命中的失落事件對人造成的	1

					命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	情緒反應與影響。 2.協助學生思考面對失落與悲傷事件的心理準備與應變措施。 3.增進學生面對失落情境時的正向態度。	
十八	12/22	12/28	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己的生命，並協助他人。	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落時的情緒應變能力。 2.藉由「生命旅程」活動，體會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	【活動2】生命旅程 1.體會生命的有限性與無常，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。	1
十九	12/29	1/4	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落時的情緒應變能力。 2.藉由「生命旅程」活動，體	【活動2】生命旅程 1.體會生	1

				己與他人的生命，並協助他人。	會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	命的有限性與無常，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。	
二十	1/5	1/11	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己的生命，並協助他人。	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落時的情緒應變能力。 2.藉由「生命旅程」活動，體會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	【活動3】生命的寶藏 1.透過討論珍愛生命人物，引起學生見賢思高的想法，用積極的態度來面對人生的未來。 2.培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	1
二十一	1/12	1/18	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落時的情緒應變能力。	【活動3】生命的寶藏 1	1

				珍 惜 自 己 與 他 人 的 生 命，並協助他人。	2.藉由「生命旅程」活動，體會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	1.透過討論珍愛生命人物，引起學生見賢思高的想法，用積極的態度來面對人生的未來。 2.培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	
二十二	1/19	1/25	生命轉彎處、 美麗人生	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己的生命，並協助他人。	1.協助學生學習面對生活中的痛苦與失落，提升面對失落時的情緒應變能力。 2.藉由「生命旅程」活動，體會生命的有限性與變數，了解生命的可貴，學習珍惜自己的生命。 3.藉由珍愛生命故事，肯定生命的價值與重要性，培養學生珍惜生命、善用生命的積極態度。	【活動3】生命的寶藏 1.透過討論珍愛生命人物，引起學生見賢思高的想法，用積極的態度來面對人生的未來。 2.培養學生珍惜	1

						生命、善用生命的積極態度。	
--	--	--	--	--	--	---------------	--



桃園市立桃園國民中學 106 學年度第二學期 8 年級綜合活動領域（輔導活動）

課程教學計畫

三、八年級下學期課程目標

(一)培養學生積極的學習態度。 (二)促進學生之間良性互動及正確溝通方式。 (三)建立與家人間良好的互動模式。	(四)教導學生正確的飲食習慣與食品衛生觀念。 (五)提升居家安全意識。 (六)培養戶外生活的能力與樂趣。
---	--

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

四、八年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期	單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教材來源及參考資料 教學節數	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9 2/15	五、性別新視界性別議題大家談	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第 1 單元】性別議題大家談 1.能寫出並說出自己對性別角色的看法。 2.認識「性別光譜」，	【活動 1】性別與我 1.能寫出並說出自己對性別角色的看法。	1 學生手冊 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.價值澄清 4.口頭發表	1.投影器材 2.學生相片	【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 2-4-4 解析人際互	

					並釐清自己在光譜上的位置。 3.能了解接納不同的性別角色。 4.覺察自己在性別角色上受性別刻板印象影響的情形。 5.能覺察性別刻板印象的限制，並學習合理的思考方式。			5.內 省		動中的性別偏見與歧視。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 3-4-7 探究多元文化社會中的性別歧視，並尋求改善策略。	
二	2/16	2/22	三、性別新視界 性別議題大家談	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個	【第 1 單元】性別議題大家談 1.能寫出並說出自己對	1	學生手冊 教師手冊	1.活動輔助器材 2.投影	1.觀察學生 2.態度評定	【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的	

				人的經驗與感受。 性別角色的看法。 2.認識「性別光譜」，並釐清自己在光譜上的位置。 3.能了解接納不同的性別角色。 4.覺察自己在性別角色上受性別刻板印象影響的情形。 5.能覺察性別刻板印象的限制，並學習合理的思考方式。	自己所抱持的性別刻板印象。 2.能釐清自己的生理性別、性別認同及性別氣質。 3.能了解接納不同的性別氣質。			器材 3.玫瑰少年影片	3.價值澄清 4.口頭發表 5.內省	刻板化對個人的影響。 2-4-4 解析人際互動中的性別偏見與歧視。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 3-4-7 探究多元文化社會中的性別歧視，並尋求改善策略。	
--	--	--	--	---	--	--	--	---------------------------	---	---	--

三			三、性別新視界 性別議題大家談	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第 1 單元】性別議題大家談 1.能寫出並說出自己對性別角色的看法。 2.認識「性別光譜」，並釐清自己在光譜上的位置。 3.能了解接納不同的性別角色。 4.覺察自己在性別角色上受性別刻板印象影響	【活動 2】性別議題停看聽 1.探討校園內所呈現的性別不平等現象。 2.從生活中的各個層面，發掘社會文化中性別不平等與歧視的問題。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學生活動單	1.觀察學生態度評定 2.多元評量 3.整理實作 4.多元報告 5.口頭發表	【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 2-4-4 解析人際互動中的性別偏見與歧視。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 3-4-7 探究多元
---	--	--	--------------------	------------------------------	---	--	---	--------------	---------------	---	---

					的情形。 5.能覺察性別刻板印象的限制,並學習合理的思考方式。					文化社會中的性別歧視,並尋求改善策略。	
四		3/1	3/7	三、性別新視界 性別議題大家談 1-4-1 探索自我發展的過程,並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】性別議題大家談 1.能寫出並說出自己對性別角色的看法。 2.認識「性別光譜」,並釐清自己在光譜上的位置。 3.能了解接納不同的性別角色。 4.覺察自	【活動2】性別議題停看聽 1.學習面對性別議題時,有獨立思考能力。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學手冊 生頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.多元評量 4.整理實作 5.多元報告 6.口頭發表	【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 2-4-4 解析人際互動中的性別偏見與歧視。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解

				己在性別角色上受性別刻板印象影響的情形。					決問題，不受性別的限制。	
				5.能覺察性別刻板印象的限制，並學習合理的思考方式。					3-4-7 探究多元文化社會中的性別歧視，並尋求改善策略。	
五	3/8	3/14	三、性別新視界 愛情路上慢慢走	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	【第2單元】愛情路上慢慢走 1.學習性別交往的正確觀念與方法。 2.能在性別交往過程中保護個人身體自主權。	1	學生 手冊 頁面	學生 手冊 教師 手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.價值澄清 4.口頭發表 5.小組演出 6.內省	【性別平等教育】 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己身體自主權。

				問題。	保護個人身體自主權。 3.學會面對性別交往中所遭遇的挫折時，以合宜的方式做好心理調適。 4.能統整活動中的經驗，形成個人對性別交往的看法。				組演出 6.內省	護自己的身體自主權。	
七	3/22	3/28	三、性別新視界 愛情路上慢慢走	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。 2-4-4 面臨	【第2單元】愛情路上慢慢走 1.學習性別交往的正確觀念與方	【活動2】尊重的愛 1.了解婚前性行為對兩性交往的影響。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學生手冊 學生活動冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.小組報告	【性別平等教育】 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關

				逆 境 能 樂 觀 積 極 的 解 決 問 題。	法。 2.能在性 別交 往過 程中 保護 個人 身體 自主 權。 3.學會面 對性 別交 往中 所遭 遇的 挫折 時， 以合 宜的 方式 做好 心理 調 適。 4.能統整 活動中的 經驗，形成 個人對性 別交往的 看法。	2.在性別 交往 時， 能尊 重彼 此的 身體 自主 權。 3.學習以 合宜 的方 式表 達對 他人 的愛 意。			4.口 頭 發 表	係。 2-4-9 善 用各 種資 源與 方法 ，維 護自 己的 身體 自主 權。	
八	3/29	4/4	三、性 別新視 界 愛情路 上慢慢 走	2-4-2 探討 人際 交往 與未 來家 庭、	【第2單 元】 愛情 路上 慢慢 走 1.學習性	【活動 3】 分手 快樂 1.學會面 對分 手時	學生 手冊 教師 手冊	學生 手冊 頁面	1.觀 察學 生 2.態 度評	【性別 平等 教育】 2-4-8 學 習處 理與	

				婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	別交往的正確觀念與方法。 2.能在性別交往過程中保護個人身體自主權。 3.學會面對性別交往中所遭遇的挫折時，以合宜的方式做好心理調適。 4.能統整活動中的經驗，形成個人對性別交往的看法。	應有的正確態度。 2.能善用各項資源，做好分手時的心理調適。	冊		定 3.小組報告 4.口頭發表	不同性別者的情感關係。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	
九	4/5	4/11	三、性別新視	2-4-2 探討	【第2單元】	【活動4】	1	學生	1.活動	1.觀察	【性別平等

			界 愛情路上慢慢走	人際 交往與未來家庭、 婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境 能樂觀積極的 解決問題。	愛情 路上慢慢走 1.學習性別交 往的正確觀念 與方法。 2.能在性別交 往過程中保護 個人身體自主 權。 3.學會面對性 別交往中所遭 遇的挫折時， 以合宜的方式 做好心理調適。 4.能統整活動 中的經驗，形成	性別 大進擊 1.統整自己對 性別相關議題 的概念。 2.能表達個人 對性別議題的 看法。	手冊 教師手冊	輔助 器材	學生 2.態度評定 3.多元評量 4.競賽活動 5.口頭發表	教育】 2-4-8 學習處 理與不同性別 者的情感關係。 2-4-9 善用各 種資源與方法， 維護自己的身 體自主權。	
--	--	--	--------------	---	---	--	------------	----------	--	--	--

					個人對性別交往的看法。							
十			四、替未來塑型 職業萬花筒	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【第1單元】 職業萬花筒 1.初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2.學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3.學習如何尋找並運用職業世界的資料。	【活動1】 職業大不同 1.職業世界初探，開啟對職業世界的興趣。 2.增進對各職業的觀察與體會。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.活動參與 4.口頭發表 5.文字發表	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【資訊教育】 5-4-5 能	

										應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【生涯發展教育】 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	
十一	4/19	4/25	四、替未來塑造職業萬花筒	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個	【第1單元】職業萬花筒 1.初步探索並認識	【活動2】看見趨勢，預見未來 1.了解未	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學手冊 頁面	1.觀察學生 2.態度評定	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可

				人的經驗與感受。2-4-6有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	職業世界的類型及其內涵。2.學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。3.學習如何尋找並運用職業世界的資料。	來趨勢會對「職業」的興退造成影響。2.學習透過未來趨勢，推估後能衰退與興的職業。			3.活動參與 4.口頭發表 5.文字發表	以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

										力。 【生涯發展教育】 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	
十二	4/26	5/2	四、替未來塑型 職業萬花筒	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資	【第1單元】 職業萬花筒 1.初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2.學習從未來趨勢預見日後	【活動3】 職業On Line 1.學習運用網路資源蒐集職業資訊，認識職業世界及其趨勢。 2.了解不	1	學生手冊 教師手冊	1.預先瀏覽職業網站內容	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作評量 4.活動參與 5.文字發	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家

				源，以整合並充分運用。	職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	同類型的職業內涵，擴展對職業的認識。			表 6.□ 頭發表	庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【生涯發展教育】 2-3-1 認識工作世界的類型及其
--	--	--	--	-------------	-----------------------------------	--------------------	--	--	--------------	--

											內涵。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	
十三		5/3	5/9	四、替未來塑型 職業萬花筒	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【第1單元】 職業萬花筒 1.初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2.學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3.學習如何尋找並運用職業世界的資料。	【活動4】 職業達人開講 1.分享職業訪談的結果。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學生活頁	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作評量 4.活動參與 5.文字發表 6.口頭發表 7.實作表現	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方

										案。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【生涯發展教育】 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	
十四	5/10	5/16	四、替未來塑型	1-4-1 探索自我	【第1單元】職業	【活動4】職業	1	學生手冊	學生手冊頁面	1.觀察學習	【性別平等教

			職業萬 花筒	發展的過 程，並分 享個人的 經驗與感 受。 2-4-6 有 效蒐 集、分 析各 項資 源，加 以整 合並 充 分運 用。	萬花 筒 1.初步探 索並認 識職 業世 界的 類型 及其 內涵。 2.學習 從未 來趨 勢預 見日 後職 業的 新興 與衰 退。 3.學 習如 何尋 找並 運用 職業 世界 的資 料。	達人 開講 1.釐清 自己 的職 業 憧憬， 與現 實社 會現 職內 容無 誤差。	冊 教 師 手 冊		生 2.態 度 評 定 3.實 作 評 量 4.活 動 參 與 5.文 字 發 表 6.口 頭 發 表 7.實 作 表 現	育】 1-4-7 了 解生 涯規 劃可 以突 破性 別 的限 制。 【家政 教 育】 4-4-4 主 動探 索家 庭與 生活 中的 相關 問題， 研擬 解決 問題 的可 行方 案。 【資 訊 教 育】 5-4-5 能 應用 資訊 及網 路科 技， 培養
--	--	--	-----------	--	---	---	-----------------------	--	---	---

										合作與主動學習的能力。 【生涯發展教育】 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	
十五	5/17	5/23	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的	【活動1】興趣密碼 1.能進行自我檢視，發現自己的興趣傾向。 2.了解興	1	學生手冊 教師手冊 學生手冊 學生手冊	1.觀察學生 2.實作活動 3.態度評定 4.口頭	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政	

				自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	向度。 2.了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3.發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	趣與生涯規畫的關係。			發表 5.文字發表	教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
十六	5/24	5/30	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。	【活動2】能力密碼 1.發現自己在能力上具有的特點。 2.了解能力與生涯規畫的關係。	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學手冊 生冊 頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.自我檢核	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】

				趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	2.了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3.發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	係。			5.文字發表 6.口頭發表	4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
十七	5/31	6/6	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2.了解自己的	【活動3】特質大拼盤 1.發現自己在人格特質上具有的特點。 2.了解人格特質與生涯規	1	學生手冊 教師手冊 學生手冊 教師手冊	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.自我檢核 5.文字	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-1 肯定自	

				長，並探索自己可能的發展方向。	興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3.發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	上的關係。			發表 6.口頭發表表	己，尊重他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
十八	6/7	6/13	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2.了解自己的興趣、	【活動4】這就是我 1.統整自我探索過程中，對自己在人格特質、能力、興趣上的發現與了	1	學生手冊 教師手冊	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.自我檢核 5.文字發表	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重	

				索自己可能的發展方向。	性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	解。 2. 了解自身生涯發展的因素，綜合個人條件及環境資訊，探索適合自己未來發展的方向。				6. 口頭發表表	他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
十九	6/14	6/20	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與	【第2單元】我的生涯密碼 1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自	【活動4】這就是我 1. 統整自我探索過程中，對自己在人格特質、能力、興趣	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學生手冊 教師手冊	1. 觀察學生 2. 實作評量 3. 態度評定 4. 自我檢核 5. 文	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政教育】 4-4-1 肯	

				專長，並探索自己可能的發展方向。 【第三次評量週】	己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3.發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	上的發現與了解。 2.了解自身生涯發展的因素，綜合個人條件及環境資訊，探索適合自己未來發展的方向。				字發表 6.口頭發表	定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
二十	6/21	6/27	四、替未來塑造我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的	【活動4】這就是我 1.統整自我探索過程中，對自己在人格特質、	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 學生手冊 學生手冊	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.自我	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的限制。 【家政	

				自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	向度。 2.了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3.發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	能力、興趣上的發現與了解。 2.了解自身生涯發展的因素，綜合個人條件及環境資訊，探索適合自己未來發展的方向。				檢核 5.文字發表 6.口頭發表	教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
二十一	6/28	7/4	四、替未來塑型我的生涯密碼	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感	【第2單元】我的生涯密碼 1.了解進行生涯決定時，自身	【活動4】這就是我 1.統整自我探索過程中，對自己在	1	學生手冊 教師手冊	學生手冊 頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評	【性別平等教育】 1-4-7 了解生涯規劃可以突破性別的	

				受。 1-4-2 展現 自己的 興趣與 專長， 並探索 自己可 能的發 展方向。 【休業 式】	條件 應考慮 的向度。 2.了解 自己的 興趣、 性向、 價值觀 及人格 特質所 適合發 展的方 向。 3.發現 個人未 來升學 、就業 適合發 展的方 向。	人格 特質、 能力、 興趣上 的發現 與了解。 2.了解 自身生 涯發展 的因素 ，綜合 個人條 件及環 境資訊 ，探索 適合自 己未來 發展的 方向。			定 4.自我 檢核 5.文字 發表 6.口頭 發表	限制。 【家政 教育】 4-4-1 肯 定自己， 尊重他 人。 【生涯 發展教 育】 2-3-2 了 解自己的 興趣、 性向、價 值觀及 人格特 質所適 合發展 的方向。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--



桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 9 年級綜合活動領域

(輔導活動) 教學計畫

六、九年級上學期課程目標

- (一) 透過生涯檔案的整合，讓學生發現個人的優勢，思考自己的工作價值觀與做抉擇的能力，並進一步認識生涯進路與各種學制，讓學生整合自己的能力、興趣與環境條件，找出適合自己的生涯進路。
- (二) 以整合式的活動，引導自己規劃中、長程的生涯目標，學習擬定學習計畫與工作目標，選擇適合自己的進路方向

七、九年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數
一	8/25	8/31	主題一我的人生、我的選擇 單元一生涯夢想家(輔導)	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動一：我的生涯徽章 1 教師說明引導學生將七到九年級期間蒐集的生涯檔案內容彙整，並思考還有哪些重要的資訊可以增加到自己的生涯檔案中。 2 請學生參考學生活動手冊第 8 頁生涯檔案清單中的項目，統整自己的生涯歷程，並依據國中三年所蒐集到的個人資料，填寫生涯檔案清單。 3 教師引導學生思考所需要增加的生涯資料，並請小隊討論可以從哪些方面著手使檔案更加豐富，最後完成學生活動手冊第 8 頁的「個人生涯檔	1

						案清單」。 4 小隊自由上臺分享個人生涯檔案。 5 教師針對各小隊所分享之內容進行回饋與肯定。	
二	9/1	9/7	主題一我的人生、我的選擇單元一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動一：我的生涯徽章 1 教師說明引導學生思考國中三年令自己印象深刻的事情，以及這些事情對於自己的生涯有何影響。 2 教師說明活動進行方式 3 教師巡視學生填寫過程，並給予適當引導及協助。 4 教師提問：從小到現在，哪些事情對你的現在產生某些影響？感受如何？這些正向經驗和負向經驗對你未來的生涯發展可能有哪些助力或阻力？ 5 學生自由發表。 6 教師回饋並總結本活動。	1
三	9/8	9/14	主題一我的人生、我的選擇單元一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動一：我的生涯徽章 1 教師說明：回顧你自己目前的興趣、特質、能力以及想多了解的工作類型，你覺得你的生命經驗是如何在發揮著它的影響力？它又使你對自己的未來生涯，產生了什麼樣的期許？請你	1

			導)	與決定。	擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	綜合自己的生命經驗，在學生活動手冊第 10 頁的方框中設計一個生涯徽章。 2 教師巡視學生製作過程，並給予適當引導及協助。 3 教師小結本活動。	
四	9/15	9/21	主題 一我的人生、我的選擇單元 一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動一：我的生涯徽章 1 教師引導學生回顧上週設計生涯徽章活動內容。 2 教師請學生將生涯徽章設計理念記錄在學生活動手冊中。 3 學生自由上臺分享自己所製作的生涯徽章及徽章的設計理念。 4 教師提問：哪些同學的生涯徽章讓你印象深刻？為什麼？ 5 教師歸納並總結。	1
五	9/22	9/28	主題	1-4-1 探索自我發展的過	構思未來夢想，	活動二：夢想實踐家	1

			一我的人生、我的選擇單元一生涯夢想家（輔導）	程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	1 教師播放歌曲「我的未來不是夢」，引導學生從歌詞中進一步探索自己的夢想。 2 教師針對歌曲意境提問：從以上歌曲的歌詞與旋律中，你發現哪些夢想實踐的要素？ 3 學生自由分享。 4 教師引導學生嘗試構思自己的未來夢想，記錄在學生活動手冊中，並思考未來還可以朝哪個方向繼續努力。 5 學生依據自己的夢想完成學生活動手冊第 11 頁表格。 6 學生自由上臺分享各自的夢想及為了夢想曾做過的努力。 7 教師回饋 8 教師提問：夢想實現除了要有清楚的目標外，你還想到哪些要注意的事項呢？ 9 學生回答。 10 教師總結。	
六	9/29	10/5	主題一我的人生、我的選擇單元一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動二：夢想實踐家 1 教師說明引導學生閱讀學生活動手冊第 12 頁的人物故事，並針對兩位人物的生涯特質及價值觀進行討論，將討論結果記錄在學生活動手冊第 13 頁表格中。 2 學生閱讀並與小隊伙伴討論。	1

七	10/6	10/12	主題 一我的人生、我的選擇單元 一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動二：夢想實踐家 1 教師引導學生回顧上週討論的人物故事，並將討論與分享内容記錄在學生活動手冊第 13 頁。 2 教師總結。	1
八	10/13	10/19	主題 一我的人生、我的	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的	活動二：夢想實踐家 1 教師說明活動進行方式，引導學生進行「職業排排樂」活動。	1

			選擇單元一生涯夢想家（輔導）（第一次段考）	的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	2 學生進行活動。	
九	10/20	10/26	主題一我的人生、我的選擇單元一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。 透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動二：夢想實踐家 1 教師引導學生回顧上週「職業排排樂」活動。 2 教師提問： （1）從以上整理的資料中，你發現對於各種職業你喜歡的原因與不喜歡的原因有什麼相同或相異的地方呢？ （2）你注意到自己特別看重的原因為何？這反應了你什麼樣的信念與價值？ （3）我們還可以運用哪些資料或管道來認識自己的生涯價值呢？ 3 教師總結與歸納。	1

十	10/27	11/2	主題 一我的人生、我的選擇單元 一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最適合自己的生涯選擇。	活動三：透視職場力 1 教師引導學生覺察個人的工作價值觀，並從學生活動手冊第16頁中選擇三個理想的工作價值觀，記錄在學生活動手冊中。 2 教師提問： （1）為什麼這三個工作價值觀對你很重要呢？ （2）你憧憬的工作又有哪些呢？ 3 教師總結。	1
十一	11/3	11/9	主題 一我的人生、我的選擇單元 一生涯夢想家（輔導）	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	構思未來夢想，並能彙整有利生涯選擇的資料。透過生涯檔案與個人生命歷程的整理，了解個人價值觀對生涯的影響，並以職業卡進一步認識自己的生涯價值觀，學習運用抉擇平衡單找出最	活動三：透視職場力 1 教師說明並引導學生完成「抉擇平衡單」。 2 學生完成個人的「抉擇平衡單」。 3 教師提問：抉擇平衡單的評估結果與你喜歡的工作性質，有哪些是相符的？哪些是不相符的？如果有不相符的情況，你會	1

					適合自己的生涯選擇。	如何面對？是改變自己的價值觀呢，還是有其他不同的作法？ 4 教師歸納與總結。	
十二	11/10	11/16	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動一：校園解碼 1 教師說明引導學生認識學區中各進路學校及相關資訊。 2 教師提問： （1）進行了以上的活動，你對哪些學校比較有興趣呢？ （2）除了以上的問題外，你對未來可能選擇的學校還有哪些疑問呢？你可以從哪些地方獲得你想要的資訊？ 3 學生自由回答。 4 教師回饋並總結。	1
十三	11/17	11/23	主題一我的人生、我的選擇	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人	活動一：校園解碼 1 教師介紹各職業類科及未來進路，學生依據教師的講解填寫各科類別於學生活動手冊第 19～20 頁。	1

			單元二前進未來（輔導）	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	2 請學生從各個類科中找出最感興趣的前三個科別，並在學生活動手冊第 19~20 頁表格中「感興趣程度」欄位上依序填上 1~3 的序號（1 代表最感興趣，以下次之）。 3 教師提問： （1）以上哪些高職五專類科比較吸引你呢？為什麼？ （2）除了上表的高職五專類科，你感興趣的類科還有什麼呢？ （3）你還可以利用哪些管道了解學校與類科的資訊呢？ 4 教師總結。	
十四	11/24	11/30	主題一我的人生、我的選擇 單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動二：彩繪生涯路 1 教師引導學生認識生涯進路。 2 學生就進路內容提出疑問。 3 教師回饋。	1

十五	12/1	12/7	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）（第二次段考）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動二：彩繪生涯路 1 教師說明不同學制並進行比較，引導學生了解各學制之特色。 2 學生就講解內容提出疑問。 3 教師回饋。	1
十六	12/8	12/14	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動二：彩繪生涯路 1 教師說明 12 年國教升學路徑與相關注意事項。 2 學生就內容提問。 3 教師回饋。	1

十七	12/15	12/21	主題 一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動二：彩繪生涯路 1 教師說明 12 年國教超額比序並引導學生試算個人的超額比序積分。 2 學生試算。 3 教師就學生個別試算內容給予輔導、回饋。 4 教師提問：在參考自己的生涯檔案資料及師長的建議後，你適合就讀哪一類學校？可以透過哪一種方式升學？ 5 教師總結並叮嚀：請先蒐集與自己夢想有關的生涯路徑與資訊，我們將於下節課進行討論。	1
十八	12/22	12/28	主題 一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動二：彩繪生涯路 1 教師引導：了解各種生涯進路後，請透過輔導室或網路資料來查詢你的夢想和各種生涯進路的關聯，並將你所查詢到的相關生涯進路與小隊伙伴分享。 2 教師引導學生與小隊伙伴分享自己所查詢到的生涯進路資訊。 3 教師提問：你覺得自己還可以運用哪些方法，蒐集更多與自己夢想有關的生涯進路資訊，幫助自己進行生涯選擇呢？	1

						4 學生自由發表。 5 教師進行總結。	
十九	12/29	1/4	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動三：夢想起飛 1 教師引導學生思考如何具體實踐自己的夢想並與同學分享。 2 教師帶領學生規劃各階段實踐夢想的目標與作法，並給予建議。 3 教師小結。	1
二十	1/5	1/11	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定	透過家人互動事件體驗活動，引導學生檢視自己習慣的家人互動方式；利用戲劇模擬家庭可能遇到的困難，思考如何盡己之力改善家人關係，達到創造美滿家庭生活之目標。	活動二：短劇開麥拉 1 教師引導各小隊依序上臺演出。 2 教師引導學生觀賞演出時，將演出內容記錄下來。 3 教師總結。	1

二十一	1/12	1/18	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）（第三次段考）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	活動三：夢想起飛 1 教師引導學生回顧上週課程，並帶領學生規劃各階段實踐夢想的目標與作法，完成學生活動手冊第28、29 頁。 2 教師總結並歸納：你可以蒐集更多最新的升學就業資訊，與老師、同學們或父母討論後，調整你的生涯進路與規劃方案唷！	1
二十二	1/19	1/25	主題一我的人生、我的選擇單元二前進未來（輔導）	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	能深入認識各類型的學制、類科與升學進路，並能檢核夢想與實際的差距，找出最適合培養個人條件的生涯進路，進而規劃實踐夢想的生涯方案。	憶饗世界 1 教師引導學生回顧在本主題各單元的活動及紀錄。 2 教師引導學生討論： （1）透過本主題的學習活動，讓你收穫最多的是什麼？為什麼？ （2）在「我的人生，我的選擇」的實踐活動中，你執行得如何呢？是否有任何的困難？你是怎麼解	1

						決這些困難的呢？ （3）你對自己的生涯夢想與實踐方式有什麼新發現嗎？ （4）本主題所學習的生涯探索與規劃，對你的生活有什麼影響呢？為什麼？ 3 教師引導學生完成「給一年後的自己」一封信。 4 教師總結。	
--	--	--	--	--	--	---	--



桃園市立桃園國民中學 108 學年度第二學期 9 年級綜合活動領域

(輔導活動) 教學計畫

八、九年級下學期課程目標

(一) 實踐體驗所知 (二) 省思個人意義 (三) 擴展學習經驗 (四) 鼓勵多元與尊重	單元目標： 1.以樂觀積極的態度實際解決問題，並在整理出貴人資源後，引導學生勇敢為自己的生命打拼、甚而協助他人生命的力量。 2.透過感受生老病死與生命楷模的故事，以及實際整理個人生命故事的過程中，協助學生釐清生命價值、思考想要活出怎樣的生命 3.透過分享各種慶祝成長的儀式，讓學生思考成長對自己的意義。 4.使用成長所習得的能力，籌備班級的畢業活動，讓學生分享自我成長的感受，並將畢業前的祝福傳遞給自己及同學。
--	--

九、九年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期	單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	主題一生命真言 單元一跨越生命的絆腳石	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，	釐清生命楷模面對逆境時的問題解決法，協助學生覺察不同的思考方式會影響問題	活動一：一路順風 1 教師引導學生進行射飛鏢	1 學生生活動手冊 2 飛鏢及鏢靶	教師評：學生活動表現。		【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性	

				並協助他人。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極解決問題。	的解決，並在實際擬定計畫與執行的過程中，整理出自己的貴人資源，且擁有突破困境、開創人生的正向力量。最後彙整出對生命的新發現。	活動，並觀察彼此反應。 2 學生進行活動。 3 教師提並引導學生思考： （1）你發覺人們在那麼順的情境時，能有些不同的表現態度？你常會				向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及決定的能力。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	
--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

						怎樣的表現態度？ (2) 有人認為，順的情境就是逆境，覺得呢？為什麼？ 4 教師統整總結。					
二	2/16	2/22	主題一 生命真言 單元一 跨越生命的絆腳石	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。	釐清生命楷模面對逆境的問題解決態度與方法，協助學生覺察不同的思考方式會影響問題的解決，並在實際擬定計畫	活動二：逆境的生命力 1 學生回顧生命故事專報告。 2 小	1 專題報導 2 學生活動手冊 3 系統性問題解決策略相關	教師評：學生發表個人想法及課堂參與。	【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及		

				2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	與執行的過程中，整理出自己的貴人資源，且擁有突破困境、開創人生的正向力量。最後彙整出對生命的新發現。	隊討論。 3 教師提問： (1) 在討論與分享主角是怎麼與逆境奮戰的過程中，你有什麼會發現？ (2) 從這些主角與逆境奮戰中，你於生命逆境，有什麼新的感	資料			人格特質所適合發展的方向。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及決定的能力。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	
--	--	--	--	------------------------------	---	--	-----------	--	--	--	--

						受與看法？ 4 教師總結。活動：逆境逆轉 1 學生回顧人生故事，考己對境反並記錄。 2 教師提並鼓勵學生發表。 3 學生自發表。 4 教師總					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						結。						
三						活動：三逆逆勝1生顧人命事思自面逆的應記錄。2教師問鼓勵生發表。3學生自發。4教師總結。	1	1 專題報導 2 學生活冊 3 系統性問題解決策略相關資料	教師評：學生發表個人想法及課堂參與。		【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及決定的能力。【家政教育】3-4-3	
	2/23	2/29	主題一 生命真言 單元一 跨越生命的絆腳石	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極解決問題。	釐清生命楷模面對逆境時的問題解決方法，協助學生覺察不同的思考方式會影響問題的解決，並在實際擬定計畫與執行的過程中，整理出自己的貴人資源，且擁有突破困境、開創人生的正向力量。最後彙整出對生命的新發現。							

											建立合宜的生活價值觀。	
四		3/1	3/7	主題一 生命真言 單元一 跨越生命的絆腳石	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	釐清生命楷模面對逆境時的態度與方法，協助學生覺察不同的思考方式會影響問題的解決，並在實際擬定計畫與執行的過程中，整理出自己的貴人資源，且擁有突破困境、開創人生的正向力量。最後彙整出對生命的新發現。	活動三：逆境逆轉勝 1 教師可引導學生利用生活動手冊第12頁的圖例進行考學系統式策略。 2 教師引導學生實際操作。 3 教師提並引		1 學生活動手冊 2 系統性問題解決策略相關資料	教師評：學生發表個人想法及課堂參與。	【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值及人格特質所發展的方向。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及決定的能	

						導學 生反 思： (1) 在實際的過程中，若無法切實執行，可能因為哪些因素影響到你？ (2) 除了上述方法之外，還能想到哪些資源與方法來解決逆境中				力。 【家庭教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的問題？ 4 教師總結。					
五	3/8	3/14	主題一 生命真言 單元一 跨越生命的絆腳石	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極解決問題。	釐清生命楷模面對逆境時的態度與方法，協助學生覺察不同的思考方式會影響問題的解決，並在實際擬定計畫與執行的過程中，整理出自己的貴人資源，且擁有突破困境、開創人生的正向力量。最後彙整出對生命的新發現。	活動四：作我的貴人 1 教師引導學生思考已察已生歷程的人 2 學生開始行動。 3 學完活動後，小伙伴分享。	1 學生活動手冊	教師評：學生參與活動的狀況。	【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及決定的能力。		

						4 教師提問： (1) 當發現自己的生命其實有著這些人的陪伴，何感受？對於未來持續自己的生命故事、敢過境何幫助？ (2) 除了這些已知的貴				【家庭教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--

						人，知道還哪貴或會機構實可在有要的時候給予幫助？ (3) 你也當過他的人嗎？發自也能協助他面逆境、續生旅中鬥					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						時，對 又你何意義？ 5 學生自發 6 教師歸納統整。					
六	3/15	3/21	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。	藉由生老病死以及生命楷模的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理自己已有的生命故事，激發學生思考活出生機後，在實際計畫與執行中實踐出自己的生命故事。	活動一：不凡的生命 1 教師引導學生閱讀則生命故事。 2 學生進行閱讀，並分享人動處。 3 教師提問	1 生命故事 2 學生動手冊	教師評： (1)學生發表個人想法及課堂參與。 (2)學生專題報告表現。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值及人格特質。 【資訊教育】5-4-5 能用資訊網路		

						並引導學生分享： (1) 這些生命故事哪令你動之處，有何意義與學習？ (2) 在與同學分享過程中，你現你感之有異同？為什麼？ (3) 每個人都屬於				科技，培養合作主學的能力。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---------------	--

						己生故，何這人故卻是人津津樂道，覺得因什麼？ 4 學生分享。 5 教師總結。 活動：生命的榜 1 教師明導學生小組進行論						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						決定專題報導主題。教師叮嚀學生：於餘間進行題導準與現，我們在次課進行分享。					
七	3/22	3/28	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與生命，	藉由生老病死以及生命的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理	活動二：生命的榜樣 1 各隊臺上分享專題	1 學生活動手冊 2 陳菊樹故事	1 學生自評：完成學生活動手冊第22、23頁內容。 2 教師評：學		【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性	

				並協助他人。	自己擁有的生命故事，激發學生思考活出怎樣的生命後，在實際計畫與執行中實踐出自己想要的生活故事。	2	內容，教師給予回饋。學生寫下最令自己感動的三個生命故事。	3	教師提問： (1) 在深入了解報導這些生命事後，你最大的影響與學習是什麼？為什麼？ (2) 在		生專題報告表現。	向、價值觀及人格特質。【資訊教育】5-4-5 能應用資訊網路科技，培養合作與主動學習的能力。	
--	--	--	--	--------	---	---	------------------------------	---	---	--	----------	--	--

						經過這個活動，認為生命中最重要的價值是什麼？你可以採取些什麼行動，讓自己的生命更有意義？ 4 教師總結。					
八	3/29	4/4	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與人生，並協	藉由生老病死以及生命楷模的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理自己已擁	活動三：生命 on line 1 教師引導學生思考並記錄自	1 學生生活動手冊 2 自我生命故事 3 CD 音響 4 幻	教師評：學生課堂活動表現。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、		

				助他人。	有的生命故事，激發學生思考活出怎樣的生 命後，在實際計畫與執行中實踐出自己想要 的生命故事。	2 請學生分 享個人的 生命故事。	3 教師提 問： (1) 現在 回想起來， 哪件事是生 命中要轉 捩點？這 些轉捩點， 學到什麼？ (2) 在 家	遊音樂			價值觀及人格特質。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊網路科技，培養合作與動學習的能力。	
--	--	--	--	------	--	-------------------------	---	-----	--	--	---	--

						分享完「生命車後你自與人生有新現這發對你來生規有些影響？」 4 教師總結。 活動四：未相班進行「果有一天」						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						活動。 2 教師提問： (1) 當能就那樣生故事時，覺得己時命可之為何最的值是什麼？ (2) 如果你完那的命生故事，覺得現在開始					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						怎麼準備？ 3 學生自由發表。 4 教師總結。					
九	4/5	4/11	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。	藉由生老病死以及生命楷模的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理自己已有的生命故事，激發學生思考活出生命後，在實際計畫與執行中實踐出自己想要的生命故事。	活動四：與未來約 1 教師帶領學生參學生活動手冊第17範例，完成「生做的十事情」計畫書。 2 學生書	學生活動手冊	教師評：學生課堂活動表現。		【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養	

						寫完後，與隊伴分享討論。 3. 教師提問： (1) 你發現自己「人想的件」其他人有何異同？ (2) 在與隊伴討論後，發這計畫書哪可能需				合作與主動學習的能力。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--------------------	--

						要整修的地方為什麼？ 4 學生自發。 5 教師歸納統整。					
十	4/12	4/18	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人，並助人。	藉由生老病死以及生命楷模的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理自己已擁有的生命故事，激發學生思考活出怎樣的生後，在實際計畫與執行中實踐出自己的生命故	活動四：與未來約定 1 教師引導學生回顧節，思考「人想的件」哪可以在	學生活動手冊	教師評：學生課堂活動表現。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值及人格特質。【資訊教育】5-4-5 能應用資		

					事。	畢業前完成。學生思考，並同分享。				訊及網路科技，培養合作與動學習的能力。	
						2 教師提問：					
						(1) 若你在業前完成這些事情，想因為自己有什麼的態度、資源或能力？					
						(2) 有沒有哪些事情其實					

						自己就該以得到，卻直有行？因為什麼礙力量嗎？ (3) 在實踐的過程裡，覺得能遭遇到些難壓力？倘若這些困難與力能					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						服，對於未來其他事情有意義幫助？					
						4 學生自由發表。					
						5 教師歸納與統整。					
十一	4/19	4/25	主題一 生命真言 單元二 生命之歌	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人。	藉由生老病死以及生命楷模的故事，引發學生對於生命價值的認識與釐清。而後，透過整理自己已擁有的生命故事，激發學生思考活出怎樣的生 命後，在實際計畫	活動五：生命實踐路 1 教師引導學生核「畢業想成的」執行狀況。	1 學生生活動手冊 2 本主題學習紀錄感想	1 學生自評：個人主題檢核。 2 教師評：觀察與記錄學生本主題的各種評量。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。【資訊教		

					與執行中實踐出自己的生命故事。	2 教師請學生想改或正的部分錄來，並實際執行。3 教師問：能分自成解題經驗與受同也在證給肯與饋時，對於				育】5-4-5 能應用資訊網路科技，培養合作與動學習的能力。	
--	--	--	--	--	-----------------	---	--	--	--	--------------------------------	--

						你未 來持 續完 成自 己想 的件 事上 有何 幫助 影響 ？ 4 教 師總 結。憶 世界 1 教 師引 導學 生回 主一 活動 ，進 行提 綱討 論。 2 學 生進 行論 並分 享。 3 教 師總 結。					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

十二		4/26	5/2	主題四 成長 ING 單元七 成長里 程碑	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	透過班級活動照片分享，引導學生回憶班級共同經歷的事件，以及思考此事件對你生活的影響。並讓學生自我檢視及請好友回饋個人的成長，引導學生思考成長對個人及對家庭的意義為何。	活動一：成長禮讚 1 教師引導學生至電腦教室上課。 2 教師引導學生回顧三年課程活動，分彼感受。 3 學生選表班級主題曲，製作班級影片。 4 教師問	1 電腦教室 2 學生活動冊 3 國三生照片 4 音設 5 電腦、影機 6 個人長錄	教師評：學生生活表現。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值及人格特質所適發展的方向。 【家政教
----	--	------	-----	--------------------------------------	---------------------------------	---	--	---	-------------	---

						總結。				育】3-4-2 展 現合宜的禮儀，建立良好的 interpersonal 關係。【家政教育】3-4-3 建 立合宜的生活價值觀。【家政教育】4-4-1 肯 定自己，尊重他人。
十三	5/3	5/9	主題四 成長 ING 單元七 成長里 程碑	1-4-1 探 索自我發展的過程，並分	透過班級活動照片分享，引導學生回憶班級共同經歷的事件，以	活 動二：成長不同 1 教師回	1 電 腦教室 2 學 生動手冊	教 師評：學生活動表現。	【生 涯發展教育】1-3-1 探 索自己	

				享個人的經驗與感受。 及思考此事件對你生活的影響。並讓學生自我檢視及請好友回饋個人身心的成長，引導學生思考成長對個人及對家庭的意義為何。	顧個人長程，並考己成長狀況。2 教師請學生由表個人的長現，並全分享。3 學生享，彼此予回饋。4 教師導學生考長意義，	3 國中生照片 4 音響設備 5 電腦、影機 6 個人成長紀錄		的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立	
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--

						並記 錄下 來。 5 教 師提 問並 總結。				良 好 的 人 際 關 係。 【 家 政 教 育】3- 4-3 建 立 合 宜 的 生 活 價 值 觀。 【 家 政 教 育】4- 4-1 肯 定 自 己 ， 尊 重 他 人。
十四	5/10	5/16	主題四 成長 ING 單元八 畢業慶 典	1-4-2 展 現 自 己 的 興 趣 與 專 長 ， 探 索 自 己 可 能 發 展 方 向。	結 合 國 中 三 年 課 程 所 學， 設 計 班 級 畢 業 慶 典 活 動 ， 驗 證 所 學， 分 享 成 長 的 感 受， 並 將 祝 福 傳 遞 給 自 己 及 學 生。	活 動 一： 畢 業 慶 典 籌 備 1 教 師 引 導 各 小 隊 討 論 班 級 畢 業 慶 典 的 形	1「祈 福 物」 相 關 資 訊 2 學 生 活 動 手 冊 3 製 作 祈 福 物 之 材 料	教 師 評： 1 學 生 活 動 表 現。 2 學 生 製 作 之 祈 福 物 完 成 狀 況。	【 生 涯 發 展 教 育】1- 3-1 探 索 自 己 的 興 趣、 性 向 、 價 值 觀 及 人 格	

						式。教師引導各隊分享，全班票選出級畢業典實方式。3 全班共同論畢業典前準備事項、請對象典的序以所需物品費				特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值及人格特質所適發展的方向。【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。【家政教育】2-4-4 設計、	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						用。全班討論決定個人工作。				選購製簡生活用品。【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他	
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

十五											人。	
	5/17	5/23	主題四 成長 ING 單元八 畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣專長，並探索自己可能發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動一：畢業典籌備 1 教師引導學生討論、計份意的福 1 有義祈福物品。學完祈福物設計單。 3 學生製作福及寫福卡。 4 教師總結。	1「祈福物」相關資訊 2 學生生活動手冊 3 製作祈福物材料	教師評：1 學生活動表現。 2 學生製作之祈福物完成狀況。			【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家	

										政 教 育】2- 4-2 具 備 簡 易 修 補 衣 物 的 能 力。 【 家 政 教 育】2- 4-4 設 計、 選 購 及 製 作 簡 易 生 活 用 品。 【 家 政 教 育】3- 4-2 展 現 合 宜 的 禮 儀 以 建 立 良 好 的 人 際 關 係。 【 家 政 教 育】3- 4-3	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

										建立合宜的生活價值觀。【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
十六	5/24	5/30	主題四 成長 ING 單元八 畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動一：畢業慶典籌備 1 教師引導學生填送給教師的感恩卡片。 2 學生進行活動。 3 教師提醒學	1 感恩卡片製作材料 2 學生生活動手冊 3 畢業慶典所需器具及祈福物	1 學生自評：參與活動的態度。 2 教師評：（1）觀察學生在課堂上參與之表現。（2）學生生活動狀況。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解	

						再檢畢慶之項作器，準進慶活動。 生次查業典各工及材以備行典動。				自己的興趣、性向、價值及人格特質所合展的方向。【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。【家政教育】2-4-4 設計、選購及作簡易生活用品。【家政教
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--	---

											育】3-4-2 展 現 合 宜 的 禮 儀 以 建 立 良 好 的 人 際 關 係。【 家 政 教 育】3-4-3 建 立 合 宜 的 生 活 價 值 觀。【 家 政 教 育】4-4-1 肯 定 自 己 ， 尊 重 他 人。
十七	5/31	6/6	主題四 成長 ING 單元八 畢業慶典	1-4-2 展 現 自 己 的 興 趣 與 專 長 ，	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分	活 動 二 ： 歡 慶 畢 業 1 教 師 引 導 學	1 感 恩 卡 片 製 作 材 料 2 學 生 生 活	1 學 生 自 評 ： 參 與 活 動 的 態 度 。 2 教 師 評 ：		【 生 涯 發 展 教 育】1-3-1 探 索 自 己	

				並探索自己可能發展方向。	享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	進行畢業慶典佈置活動確認。2 教師引導學生進行畢業慶典活動，將祝福、福小卡、謝卡物品交給對方。	動手冊3 畢業慶典所需器具祈福物	(1)觀察學生在課堂上參與之表現。(2)學生生活動狀況。	的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能	
--	--	--	--	--------------	----------------------	---	------------------	------------------------------	--	--

											力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

										育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
十八		6/7	6/13	主題四 成長 ING 單元八 畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動二：歡慶畢業 1 全班進行活動。 2 教師提問。 3 教師總並勉勵學生互相支持與鼓勵。	1 感恩卡製作材料 2 學生生活動手冊 3 畢業慶典所需器具及祈福物	1 學生自評：參與活動的態度。 2 教師評：(1)觀察學生在課堂上參與之表現。(2)學生活動狀況。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格	

										特質所適合發展的方向。 【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

											的人 際關 係。 【家 政教 育】3- 4-3 建立 合宜 的生 活價 值觀。 【家 政教 育】4- 4-1 肯定 自己 ，尊 重他 人。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

桃園市 108 學年度 桃園 國民中學綜合 領域課程計畫

肆、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨綜合領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之綜合領域課程小組會議決議。

伍、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念：

綜合活動領域秉持十二年國民基本教育課程綱要總綱「自發」、「互動」及「共好」的理念，關注學生的生活經驗，透過核心素養的落實，各教育階段科目內涵的連貫與跨領域 / 科目間的統整，引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動，建構內化意義，涵養利他情懷。

(四)擴展價值探索與體驗思辨 發展個人興趣與專長，促進多元自主的學習，探索個人價值，思辨與統整經驗，將所了解的知能實踐於生活情境中。

(五)涵養美感創新與生活實踐 以開放、多元的學習情境，豐富信息選擇及人際互動，探索未來社會變化，涵養美感、創新與生活實踐知能。

(六)促進文化理解與社會關懷 理解、尊重與關懷不同文化族群，透過服務學習，落實社會參與，關懷自然生態與環境永續。

二、學校理念：

本校願景分為健康活力、友善合作、自主創新、多元國際四大項目：

- (1) 健康活力：發展身心健康環境，展現個別生命活力。
- (2) 友善合作：建立友善同理態度，營造異同共存合作。
- (3) 自主創新：培養全人自主能力，突破既有積極創新。
- (4) 多元國際：接納欣賞多元文化，提升國際競合能力。

陸、實施內容：

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第一學期 七年級 綜合 領域 課程計畫—綜合			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☐ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變	

	B 溝通互動	☒ 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
	C 綜合參與	☒ 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
學習重點	學習表現 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 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。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 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。 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。 3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。 學習內容 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Ba-IV-1 服飾的清潔、收納與管理。 家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 童 Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。 童 Ab-IV-1 國內童軍與青少年活動的認識及參與，以增進生活能力。 童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與與分享。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。	
融入之議題	【人權教育】	

		人 J5 了解社會上有不同的群體和文化、尊重並欣賞其差異。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 護自己與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
學習目標		1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。
教學與評量說明		教材編輯與資源 翰林版國中綜合 7 上教材 教學資源 1. 教師手冊 2. 單元活動所需道具 教學評量 教師評量 學生互評 學生自評
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)

1	主題一： 國中新鮮人Online 單元1： 國中新樂章	活動一：有你真好 活動教學流程 我的名片→名片交流→拉近彼此距離 二、活動進行 我的名片 （一）教師引言 俗話說：「在家靠父母，在外靠朋友」，上了國中後，你進入新的學習階段，不能再像小學時多是依賴父母，在校的適應就要靠自己了！未來有許多事情都要和同學一起面對，你是不是對身邊的同學有一些好奇呢？現在就讓我們好好的認識彼此吧！ （二）製作個人名片 （三）完成了名片，我們即將開始名片交流站。 名片交流站 拉近彼此的距離 （一）經過名片交流站後，請大家思考一下，在活動中如何克服害羞與緊張呢？ 三、小結 所以人際關係不僅要在第一時間要留下好印象，如果想和同學們形成好默契，也要經常一起合作互動，培養感情！祝福大家在國中新生活有好的開始，一起面對從國小到國中的各種差異。 活動二：國中國小不一樣 1. 活動說明。 2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣。 3. 哪裡不一樣。 4. 不一樣的適應。 5. 教師綜合歸納與回饋。
2	主題一： 國中新鮮人Online 單元2： 綜合小隊角	單元二：綜合小隊角 活動一：我的最佳拍檔 1. 活動說明：本項自我介紹活動，是延伸前單元一的活動一「有你真好」，藉由較深入的自我介紹，引導學生表達自己的各項特質、特色，讓他人能有更多瞭解自己的機會。 2. 我的最佳拍檔 （一）教師說明活動方式。 （二）全班進行活動。 撲克找拍檔 1. 每人抽一張牌，背面朝上，不得看內容。 2. 數到三時，將牌放到額頭上，使別人看得到內容。 3. 活動過程中不可以說話或發出聲響，要想辦法了解自己拿到哪張

		牌，並完成三階段的任務，找到自己的最佳拍檔。 單元二：綜合小隊角 活動二：創建優秀小隊 一、活動說明 上一堂課已完成小隊編組，今日的課程將請各小隊完成以下任務： （一）訂立小隊的共同約定。 （二）進行小隊職務的分工。 （三）設計小隊徽。 二、活動進行 小隊共同約定與分工 小隊徽設計 三、小結 教師提醒小隊，小隊徽設計完成後，請同學記得回家準備好材料與器具，下一堂課我們將學習如何用縫製的方式做出小隊信物。
3	主題一： 國中新鮮人Online 單元3： 小隊喜相逢	單元三：小隊喜相逢 活動一：我有針功夫 一、活動說明 二、活動進行 決定小隊信物 法寶一：認識手縫工具 確認要製作的小隊信物種類後，若能使用合適的手縫工具，會讓工作更順手。教師介紹手縫工具後，請同學勾選在製作小隊信物時會使用到的工具。 法寶二：手縫注意事項 法寶三：認識手縫針法 三、小結 提醒學生可蒐集小隊信物的範本及製作方法，以供下週小隊設計共同的小隊信物。 活動二：巧手做信物 一、活動說明 本活動在課堂上讓小組夥伴設計小隊信物，並開始動手製作。 二、活動進行 小組討論：小隊信物的花樣，及製作小隊信物所需的布料、配件、其他資源。並將設計圖畫在課本P21。 三、活動小省思及小結 （一）活動小省思 除了自己的創意發想外，你還可以從哪裡得到改造的靈感呢？

4	主題一： 國中新鮮人Online 單元3： 小隊喜相逢	活動二：巧手做信物 一、活動說明 本活動在課堂上讓小組夥伴設計小隊信物，並開始動手製作。 二、活動進行 小組實作：小隊信物的花樣，及製作小隊信物所需的布料、配件、其他資源。並將設計圖具象化。 三、活動小省思及小結
5	主題二： 當我們童在一起 單元1： 攜手童行	活動一小隊 SHOW TIME 小隊挑戰任務——同心圓疊紙杯 一、教師說明：每隊將有一個橡皮筋，上面綁有六條棉線，以及十個紙杯。 二、除了透過小隊挑戰活動，在學校生活中還有哪些方式也能觀察與認識同學呢？ 三、教師總結歸納。 第一節課結束 小隊精神演練 各小隊延續前一堂課未完成的內容進行討論與練習，並將討論結果記錄在「小隊精神紀事」中。 第二節課結束
6	主題二： 當我們童在一起 單元1： 攜手童行	活動二：最佳小隊就是我 一、教師引導學生思考，在進行小隊表演之前，你覺得有哪些項目適合作為評分標準？為什麼？ 二、教師提醒學生進行小隊表演時，要尊重臺上的同學，並仔細觀察和給予回饋。 三、省思與回饋 在小隊表演的過程中，你對你的小隊有何貢獻？你對自己的表現滿意嗎？
7	主題二： 當我們童在一起 單元2： 遇見·Scout	活動一揭開童軍之謎 一、活動進行 小隊討論：請各小隊先運用網路查詢童軍的三大制度內涵（或參閱教師提供的童軍三大制度參考資訊），並且閱讀課本中所提到的三個故事，再去思考與討論出課本提問的答案 二、省思與回饋 小隊分享討論結果：請各小隊將討論出的結果言寫在小白板（或參閱教師提供的童軍三大制度參考資訊），並且閱讀課本中所提到的三個故事，再去思考與討論出課本提問的答案。 第一節課結束

		活動二童軍活動大觀園 一、 活動進行 小隊討論： 1 請小隊依據課本中提供關於童軍活動的關鍵字，進行資訊的查閱，可運用網路或是閱讀老師提供的相關資料。 2 從各項資料中歸納出童軍三個常見類型的活動內涵，包括活動的時間、活動的地點、活動辦理的形式、相關的新聞報導或參加者的心得……等。 二、小隊分享討論結果：請各小隊將蒐集與統整出的結果填寫在小白板（或是海報紙）上面，並且派員上臺向其他同學分享結果。 二、教師歸納統整：經過這一節課，我們可以知道童軍的活動雖然可以歸類出三種類型，但其實相同類型的活動也有不同的活動細節，讓每個活動都是獨一無二的。此外，我們也可以發現，童軍的活動其實跟我們平常在學校或假日中所參與的活動，好像有些相同與關聯性喔！請同學下課後參閱課本第 67 頁的內容，並且蒐集一下相關資訊，下一堂課來聽聽同學們的分享吧！ 第二節課結束
8	主題二： 當我們童 在一起 單元 2： 遇見· Scout	一、 與隊友分享個人的活動經驗： 1 請參閱課本第 87 頁的問題，並根據自己的經驗完成填答，然後和自己的隊員分享。 Q1. 在你的生活中，你曾見過或參加過什麼童軍活動嗎？內容是什麼呢？有什麼收穫呢？ 答：我曾經見過同學穿著童軍制服，在國慶日的時候，站在馬路邊拿著棍子維護民眾秩序。我覺得同學的樣子很帥氣，而且可以站在第一排看表演真是幸福。 二、 省思與回饋 「我未來想參加的青少年活動」活動說明： 1 請先將課本第 87 頁中「我未來想要參加的青少年活動」問題進行填答。 2 老師隨機請同學分享自己的填答內容，但是只需要講出「活動內容」與「對活動的期許」和「活動後的收穫」這三個，然後以小隊為單位猜猜看該名同學發表的「活動名稱」是什麼。
9	主題四： 料理新鮮 人單元 1：烹調 「硬」實 力	主題四單元一：烹調「硬」實力 活動一：環境探索 一、活動說明 「在認識校園環境的過程中，你是否也確認了本領域各個專科教室的位置？有沒有找到那間可以煮出美味料理的烹飪教室呢？」 二、活動進行 衛生與安全情境觀察 烹飪教室使用守則 二、 教師總結與歸納 烹調實作雖然有趣，但切切煮煮的過程中，若沒有注意衛生與安

		全，則可能造成受傷或吃壞肚子。希望同學們記住並遵守自己所訂定的教室使用規則，開心又平安地享受每一次烹調實作課程。 第一節課結束 活動二：器具再發現 一、活動說明 教師於課前先將烹飪教室中各項烹調器具擺放在檯面上。 二、活動進行 烹調器材使用、清潔與保養。 三、活動小省思與小結 教師提問：「我家常用哪些烹調器具做菜？我能夠做出那些菜色嗎？」請學生自由舉手發表意見。 教師總結與歸納 工欲善其事，必先利其器。善用烹調器具，將使烹飪變得更加容易。 第二節課結束
10	主題四： 料理新鮮 人單元 1：烹調 「硬」實 力	單元二：料理起手式 活動一：不知不可~烹調步驟的教學 一、活動說明 教師提問：「除了硬體設備，料理的基本知識也是影響烹調成果的關鍵。請回想過去的料理經驗，想想看，烹調包含了哪些內容與項目？」 二、活動進行 烹調技術探索 三、活動小省思與小結 教師提問：「經過這節課的問題探討之後，你發現自己對於食品烹調的哪些層面非常了解？而對哪些層面的認識還不足？」
11	主題四： 料理新鮮 人單元 2：料理 起手式	活動二：選購祕訣 一、活動說明 教師提問：「還記得我們的回家作業『實際觀察家中或市場裡的生鮮食材』嗎？」 二、活動進行 生鮮食材選購要點 三、活動小省思與小結 教師提問「除了用眼睛看，我還可以用哪些感官去辨別食材的新鮮程度？」請各小隊進行1分鐘討論後回答。 包裝食品與散裝食品的選購要點 一、活動說明

		請學生思考：「有哪些食材在販賣的時候是已經包裝好的？」 二、活動進行 小隊討論結束後，請各小隊同學說明此項食品不適合選購的理由。 三、活動小省思與小結 教師請學生進行小隊內 2 分鐘分享，選出小隊內的食材選購知識王，並請各小隊的知識王上臺分享從何處得到相關知識。 教師總結與歸納 活動三：食材保存術 一、教師引言：「精挑細選的食材若沒有以適當方式保存，就會提早腐壞。除了浪費食材，還會耗費金錢與時間。」 二、活動進行 食材保存要點歸納 教師說明：「生鮮食材、包裝食品，經過適當的處理後，也要存放在適當的場所，才能延長保存期限。請找出下列食品適合的儲存位置，並說明存放前應如何整理或包裝？」 三、活動小省思與小結 教師提問：「食材無法永久保存，即便使用冰箱，超過期限也會腐敗，造成浪費，如何管理冰箱避免浪費食材？」 教師總結與歸納 希望各位能在生活中實際運用食品貯存的知識，進而發掘更多貯存食品的祕訣。
12	主題四： 料理新鮮 人單元 3：新鮮 上菜	單元三：新鮮上菜 活動一：做好準備 一、教師引言：「學習了這麼多烹調知識，你準備好要大展身手了嗎？」 二、實作食譜 實作分工 活動小省思與小結 教師提問：「想一想，烹飪教室和家裡的廚房有什麼不同的地方？為什麼會有這些差異？」邀請學生發表意見。 三、教師總結與歸納
13	主題四： 料理新鮮 人單元 3：新鮮 上菜	活動二：展示廚藝 一、活動說明 集合與準備 教師說明：「準備好展現廚藝了嗎？在開始實作之前，先讓我們快速地複習一下烹調實作守則。」 二、活動進行 各小隊烹調實作、器具清潔與環境整

		理。 三、活動小省思與小結 教師總結與歸納 活動三：回顧與檢討 一、活動說明 「透過實作檢核表再次回顧從準備到完成菜色的過程，你和小隊夥伴們表現如何？學到了什麼？你覺得自己在哪些方面值得稱讚？又有哪些方面可以再改進呢？請與全班同學分享你的看法。」 二、活動進行 意見發表 教師請各小隊依序上臺發表心得與改進建議。教師視學生發言內容給予建議，或補充烹調實作相關知識與注意事項。 三、活動小省思與小結 教師提問：「針對烹調實作，還有什麼是你想進一步探索的呢？」請學生自由舉手發表意見。
14	主題五： 吾愛吾校 單元1： 按圖索驥 單元2： 美好的校園時代	單元一：按圖索驥 活動一 地圖追追追 一、引起動機 二、發展活動 教師提問：「在查閱地圖時，可以發現地圖上有各式符號，這些符號有什麼作用呢？」 三、教師說明與提問 四、經驗統整：地圖上的各種資訊，可以應用在生活中解決哪些問題呢？ 第一節課結束 活動二 超人指路 一、引起動機：「選擇適合的地圖後，我們要如何正確使用地圖所提供的資訊，讓地圖發揮功效呢？」 二、發展活動 教師說明：「路線規劃完成後，使用地圖導航有幾個小技巧：分別是正置地圖、拇指輔行、扶手法、沿途確認路線、路向抉擇。」 三、綜合活動 教師總結：「學會路線規劃及導航後，現在讓我們配合地圖，按照剛剛所規劃出的路線，實際走看看吧！」
15	主題五： 吾愛吾校 單元2：	單元二：美好的校園時代 活動一校園仙蹤 一、引起動機

	美好的校園時代	教師提問：「你對於學校的環境了解有多少？校園中哪個地方讓你印象最深刻？為什麼？現在的你對校園的自然環境都熟悉了嗎？」 二、發展活動 學會使用地圖後，我們就可以按圖索驥，如此一來，在特別節日，如家長日或校慶時，也能清楚地指引家人或外賓到達想去的地方。最遲必須在下課鐘響前五分鐘到達最後一站，鐘響後，請以最快的速度回到現在的集合位置。 1. 讓學生進行「校園觀察記錄」。 2. 由於各校校園環境特色不一，故建議教師可自行設計合適的「校園觀察紀錄單」內容。 3. 教師可設計一些負向題目，引導學生發現校園美中不足或有安全疑慮之處。 分享、回饋與省思 一、教師說明：「經過校園的探索與觀察，你對學校的環境有什麼感受及發現呢？教師說明：「經過校園的探索與觀察，你對學校的環境有什麼感受及發現呢？在活動中，你們運用哪些感官呢？小隊選出哪些『校園之最』呢？為什麼這些地點或景物可以榮登『校園之最』？請與小隊伙伴共同討論後，將全小隊的心得彙整後與全班分享吧！除了課本第 94 及 95 頁的校園地圖記錄外，也可以運用短文、繪畫、打油詩、歌曲改編等來跟同學分享喔！」 二、綜合活動 三、1. 教師提問：「使用地圖時，還有什麼需要注意的地方？」 2. 教師提問：「我們可以如何善用這些路線圖呢？」 第一次評量
16	主題五：吾愛吾校 單元 2：美好的校園時代	活動二 校園停看聽 一、教師引導：「經過上次的討論，相信同學對校園有許多不一樣的感受。」 二、教師提問：「黑板上大家已經記錄一些，校園中各角落發生的狀況。」 三、價值探索 「知道了校園意外發生的地點及可能原因後，想想看我們可以怎麼做避免這些意外的發生？」 第一節課結束 一、引起動機： 教師提問：「了解校園意外事件常發生的地點及原因後，想想看，當意外事件發生時，有哪些處理方式？」 二、發展活動 教師說明：「俗話說：『預防勝於治療』，有哪些方法可以預防意外事

		件的發生呢？哪些領域所學的知識、技能我們也可以用來解決這些意外事件呢？ 三、綜合活動：活動評量與省思 教師提問：「如果在教室中電線走火了，根據同學說報告的內容，我們可以怎麼做，將傷害降到最低？」
17	主題五： 吾愛吾校 單元 2： 美好的校園時代	活動三 校園小確幸 一、教師可以搭配小隊要做安全標示的物品進行照片的準備，在小隊回答出該物品時，可以要求學生說出該物品的使用狀況，且教師視情況進行適切的補充。 二、發展活動：聽完同學的分享後，想一想，對於校園環境中有安全顧慮或美中不足的地方，學校已經做了哪些預防及改善的措施？ 三、結語
18	主題七： 衣 Q 魔法 師單元 1：衣 Q 養成計畫	主題七單元一：衣 Q 養成計畫 活動一：選衣召喚術 一、活動說明 請學生回家先行觀察自己或家人在不同情況下所選擇的衣物是什麼，並觀察這些衣物的特性為何。教師再協助學生統整歸納在不同情況下衣物的特性及種類。 二、活動進行 選衣召喚術 1 以小隊為單位，選擇一個情境。可依照課本 P? 的情境來分配，或自創其他情境及角色。 2 請小隊思考，這些人物在此情境時，有哪些特殊需求，需要的衣物特性為何。 3 請同學回想過去經驗，在這些情境時，自己或家人會選擇何種材質、觸感、織法及功能性的衣物。 4 請小隊討論，除了自己家中會選擇的衣物外，是否還有其他合適的衣物呢？ 5 與全班分享小隊討論的結果，說明選擇的理由。 三、活動小省思與小結 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表。問題是：除了衣物的材質、觸感與功能性外，你還會依照什麼原則來挑選你穿著的衣物？ 活動二：衣料辨認術 觀察洗標 一、活動說明 二、活動進行 教師引導學生檢視帶來衣物的吊牌、洗標：

		1. 衣物吊牌或洗標有哪些資訊？ 2. 哪些是政府規定一定需要標示的事項呢？ 衣物材質辨識 三、活動說明 你帶來的衣物穿起來是什麼感覺呢？ 四、活動進行 教師引導學生觀察小隊同學所帶來的衣服或布料，觀察不同衣料的纖維成分、衣料表面。 五、活動小省思與小結 想想看，為什麼要有這些標示呢？這些服飾標示在衣物管理上，能夠帶給你什麼樣的幫助呢？ 認識機能衣物 一、活動說明 由於科技技術的進步，織物除了注重舒適度外，還追求功能性，請和小隊夥伴分享你家中有 那些的機能性衣物，穿起來感覺如何？ 二、活動進行 1 教師提問：你知道機能性衣物有哪些種類與特色呢？ 2 教師說明機能性衣物所使用的纖維不同於一般纖維所固有的功能，而是能滿足特殊需求，如抗菌、除臭、抗紫外線、防水等功能。 三、活動小省思與小結 教師提問引導學生思考，並鼓勵學生自由發表：想想看，為什麼衣服原料或織法會影響衣物的功能及舒適呢？ 教師總結與歸納
19	主題七： 衣Q魔法師 單元1： 衣Q養成計畫 單元2： 衣物保養	單元二：衣物保養 活動一：洗衣的修練 一、活動說明 學生回家自行操作，或觀察訪問家人清洗衣物的方式。 洗衣經驗分享 二、活動進行 教師引導：衣物穿著後都要清洗，你家的衣物都是誰在清洗呢？你會清洗衣物嗎？ 三、活動小省思與小結 教師引導學生將本節課同學分享的洗衣方式歸納成以下四點洗衣順序： 1. 檢查衣物。 2. 衣物分類。 3. 衣物清洗。 4. 曬乾衣物。

		一、活動說明 以正確的方式清洗衣物，不但穿起來乾淨舒適，還可延長心愛衣物的壽命，你知道在洗衣順序的各階段，還有哪些洗衣的小魔法呢？ 二、活動進行 教師引導學生分享：上週回家是否有實驗完整的洗衣順序呢？與同學分享你的實作心得吧！ 1. 檢查衣物。 2. 衣物分類。 3. 衣物清洗。 4. 晒乾衣物。 三、活動小省思與小結 教師引導學生思考：本週聽完同學的分享，有哪些洗衣方式值得再加入自己家中的洗衣步驟呢？ 教師總結與歸納 聽完同學家中的衣物清洗經驗，請和家人分享，並著手改善家中的洗衣方式，讓自己在家務處理上更得心應手。
20	主題七： 衣Q魔法師 單元2： 衣物保養	活動二 收納的考驗 一、活動說明 本活動藉由分享與檢視個人衣物收納管理的紀錄，讓學生學習更有效率的收納方法，管理自己的衣物，並鼓勵學生多多參與家務。 二、活動進行 衣物收納困擾分享 教師引導學生思考：你想要擁有什麼樣的衣物收納空間呢？是像電視廣告中有一個衣帽間？還是由各種收納箱組成呢？現實生活中的你，又有什麼收納困擾？請學生自由發表。 收納妙招大公開 教師展示衣物收納前後的照片，說明收納對家庭環境整齊的重要性。 三、活動小省思與小結 你學到的衣物收納技巧，還可運用在生活上的哪些事情呢？ 教師提醒請學生選定一個令自己困擾的衣物收納空間，在聽完同學的分享後，運用學到的收納妙招，思考如何改善。
21	主題七： 衣Q魔法師 單元2： 衣物保養	一、活動說明 本活動藉由衣物收納改造實作，讓學生實際執行課程中所找到的收納秘訣，進而提升家中的衣物收納效果。並藉由整理的過程，讓學生反思自己家中的衣物消費習慣是否也需改變。 二、活動進行

		教師提問：在上週的衣物收納改善設計後，你做了哪些改變呢？家人對你的改造行動，又有什麼建議或期待呢？ 三、活動小省思及小結 教師引導學生思考：你對閒置衣物保留或丟棄的考量因素為何呢？ 總結與歸納 1 教師引導學生填寫主題六統整評量。 2 教師總結：從「思考穿衣的選擇」與「探討衣物的原料」到「學習清洗、收納衣物」，更甚於思考「家中不要的衣物該怎麼辦」。我們不只要學習實用的生活技巧，也希望大家愛護環境，節省資源。衣物收納空間改造後，清出來不用的織物，可思考如何改造或再利用，讓這些資源得到更好的使用。 第二次評量
22	主題七：衣Q魔法師 單元2：衣物保養	一、活動說明 本活動藉由衣物收納改造實作，讓學生實際執行課程中所找到的收納秘訣，進而提升家中的衣物收納效果。並藉由整理的過程，讓學生反思自己家中的衣物消費習慣是否也需改變。 二、活動進行 教師提問：在上週的衣物收納改善設計後，你做了哪些改變呢？家人對你的改造行動，又有什麼建議或期待呢？ 三、活動小省思及小結 教師引導學生思考：你對閒置衣物保留或丟棄的考量因素為何呢？ 總結與歸納 1 教師引導學生填寫主題六統整評量。 2 教師總結：從「思考穿衣的選擇」與「探討衣物的原料」到「學習清洗、收納衣物」，更甚於思考「家中不要的衣物該怎麼辦」。我們不只要學習實用的生活技巧，也希望大家愛護環境，節省資源。衣物收納空間改造後，清出來不用的織物，可思考如何改造或再利用，讓這些資源得到更好的使用。 第二次評量

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第二學期 七年級 綜合 領域 課程計畫—綜合			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☐ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☐ 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	
	C 綜合參與	☒ 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	
學習重點	學習表現 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2a-IV-2 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 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。		

	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 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。 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。 3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。 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。 學習內容 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。 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 家 Dc-IV-1 家庭活動策劃、參與及正向家人關係的維繫。 家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的及家人關係維繫。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。 童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。 童 Bb-IV-2 服務活動方案的規劃與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 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。 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。
融入之議題	【人權教育】、【戶外教育】、【生命教育】、【安全教育】、 【法治教育】、【品德教育】、【家庭教育】、【環境教育】
學習目標	1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。 2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。 3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。 4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中綜合 7 下教材 教學資源 1. 學生活動手冊。 2. 教師手冊。 3. 搜尋相關圖片、影片或資訊媒材。 教學評量 1. 學生自評

		2. 學生互評 3. 教師評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	統整：得「心」應手 單元2 溝通停看聽(2)	【活動1】我的口頭禪 幫助學生覺察自己平時常使用的話語，並探討自己使用當下的想法與旁人聽到的感受。釐清因話語而造成的誤會或傷害。 【活動2】補愛網 讓學生可在自然的情境下，應用先前所習得的溝通技巧，藉此表達對同學的感謝或歉意。
2	主題三： 樂活服務 單元1、 有愛世界 (2)	【活動1】樂服團體 互相分享所蒐集到的社會服務團體資訊，再引導學生思考不同社會服務團體的服務內容及幫助對象。 【活動2】樂服我・樂服你 讓學生設計並體驗不同身障類別在完成指定任務時所遇到的困難，並反思如何提供協助。
3	主題三： 樂活服務 單元1、 有愛世界 (2)	【活動2】樂服我・樂服你 讓學生設計並體驗不同身障類別在完成指定任務時所遇到的困難，並反思如何提供協助。
4	主題三： 樂活服務 單元2、 點燃服務之光(2)	【活動1】從心出發 讓學生思考不同族群的需求，反思自己可提供的服務。 收集資料，設計小隊服務活動計畫並發表，互相檢視各小隊的服務活動計畫且執行。 【活動2】服務我最行 依照小隊服務活動計畫執行，並詳實記錄服務活動。透過檢討服務活動紀錄，讓學生反思這些服務的學習意義，並將之延伸到自身的生活經驗中。
5	主題三： 樂活服務 單元2、 點燃服務之光(2)	【活動2】服務我最行 依照小隊服務活動計畫執行，並詳實記錄服務活動。透過檢討服務活動紀錄，讓學生反思這些服務的學習意義，並將之延伸到自身的生活經驗中。
6	主題四： 生活我當家 單元1、 繩結小幫手(2)	【活動1】繩結小知識 利用生活常見的繩子，引導學生思考不同繩子的特性與適用時機，接著說明使用繩子的注意事項，並教授收繩方法，提升學生生活應用及危機辨識的能力。 【活動2】繩結二三事 讓學生從繩結開始思考：什麼繩結適用於什麼時候？帶領學生思考各種繩結的使用時機，並教授基礎繩結的打法，幫助學生應用於生活之

		中。
7	主題四： 生活我當家 單元1、 繩結小幫手(2)	【活動2】繩結二三事 讓學生從繩結開始思考：什麼繩結適用於什麼時候？帶領學生思考各種繩結的使用時機，並教授基礎繩結的打法，幫助學生應用於生活之中。
8	主題四： 生活我當家 單元1、 繩結小幫手(2)	【活動2】繩結二三事 讓學生從繩結開始思考：什麼繩結適用於什麼時候？帶領學生思考各種繩結的使用時機，並教授基礎繩結的打法，幫助學生應用於生活之中。 【活動3】結救任務 讓學生藉由生活化的情境，了解每個繩結的應用時機，並將該繩結打出來驗收活動二成果。
9	主題四： 生活我當家 單元2、 生火一級棒(2)	【活動1】爐火純青 利用生活情境引導學生思考爐具特性及選用適當燃料，接著說明使用安全注意事項，並讓學生實地操作卡式瓦斯爐，提升學生生活應用及危機辨識能力。 【活動2】火神降臨 引導學生思考火對生活產生了什麼功用，並進而討論如何生火，接著介紹常見的點火工具及兩種引火方式：火媒棒及火種。最後說明生火前、中、後的注意事項，以增進學生的生活應用能力。
10	主題四： 生活我當家 單元2、 生火一級棒(2)	【活動2】火神降臨 引導學生思考火對生活產生了什麼功用，並進而討論如何生火，接著介紹常見的點火工具及兩種引火方式：火媒棒及火種。最後說明生火前、中、後的注意事項，以增進學生的生活應用能力。 【活動3】生火高手 藉由實際操作的過程中學習並應用生火的相關知識。
11	統整：得「心」應手 單元3： 家庭互動之旅(2)	【活動1】家人互動，上路囉！ 透過分組競賽方式，帶領學生檢視自己的家人互動情形，同時觀察其他同學與家人相處模式，從中省思自己與家人關係。探討自己與家人的互動情形，覺察家庭生活中，自己面對家人所表現的互動態度和方式。 【活動2】家人溝通，行不行？ 了解良好溝通技巧對家人互動的影響。並了解自己與家人在家庭生活經營上的實踐情形，並增加家人正向互動機會。
12	主題五： 我們這一「家」 單元	【活動1】感動時刻 覺察生活中家人所表現的正向互動態度和方式，並嘗試增加家人之間正向互動的機會。 【活動2】愛的語言 覺察自己與家人平日互動方式，分析每位家人喜好的互動方式，以正

	1、愛的語言大不同(2)	向態度增進良好家人互動關係。
13	主題五：我們這一「家」 單元2、愛家行動報告書(2)	【活動1】愛家放大鏡 了解自己與家人在家庭生活中所做的努力，並增加家人正向互動機會。 【活動2】愛家行動 透過愛家行動，思考自己平日能給予家人的愛之語為何，進而實踐，促進家人關係。
14	主題五：我們這一「家」 單元2、愛家行動報告書(2)	【活動2】愛家行動 透過愛家行動，思考自己平日能給予家人的愛之語為何，進而實踐，促進家人關係。 【活動3】愛的報報 了解自己能給予家人的關愛與家人所感受到的回饋，藉此尋求家人家適合的相處之道，並以製作刊物分享方式，聯繫家人情感。 【第一次評量】
15	主題六：食品新世界 單元1、食品大觀園(2)	【活動1】加工食品知多少 觀察並歸類生活中常見的加工食品與原料之間的關聯性，區辨加工食品與生鮮食品間的異同。 【活動2】延長保存有方法 探索生活中各種延長食品保存期限的加工方法，認識常見的加工食品種類。
16	主題六：食品新世界 單元2、飲食危機偵查隊(2)	【活動1】選購貯存要注意 探索各式加工食品的選購與貯存要點，避免因選購時未注意產品狀態，或以不當方式貯存，而導致的健康危害。
17	主題六：食品新世界 單元2、飲食危機偵查隊(2)	【活動2】危機四伏？ 透過閱讀食品標示及觀察新聞事件，認識常見的食品添加物，並覺察生活中可能出現的飲食安全議題，研擬具體可行的消費者行動方案，以保護自己或他人。

18	主題六： 食品新世界 單元 2、 飲食危機 偵查隊 (2)	【活動 2】危機四伏？ 透過閱讀食品標示及觀察新聞事件，認識常見的食品添加物，並覺察生活中可能出現的飲食安全議題，研擬具體可行的消費者行動方案，以保護自己或他人。
19	主題六： 食品新世界 單元 3、 吃出新美味(2)	【活動 1】健康美味好食譜 回顧生活經驗，結合營養均衡與節能省時觀點，運用加工食品設計烹調實作菜單。
20	主題六： 食品新世界 單元 3、 吃出新美味(2)	【活動 2】美味上菜 實際執行各組的烹調實作規畫，利用表格檢核自己與他人的表現。
21	主題六： 食品新世界 單元 3、吃 出新美味 (2)	【活動 3】難忘好滋味 回顧烹調實作的執行情況，提出在加工食品利用上的具體改進建議，並檢核自己在此一學習單元中的表現。 【第二次評量】

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 8 年級綜合活動領域（綜合活動）教學計畫

十、八年級上學期課程目標

1.培養規畫休閒活動的能力及正確態度，並學習野外露營及炊事的相關知識及技巧。 2.探索自己的交友價值觀與概況、學習良好的人際溝通技巧，以維繫長久的友誼。	3.培養並塑造個人合宜的衣著造型和儀態，以及妥善管理衣物的能力。
---	----------------------------------

十一、八年級上學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	摩登原始人 摩登野炊	4-4-3	1.學習使用適於野外活動的現代化爐具。 2.認識現代化炊事用具。	【活動1】現代爐具面面觀 1.認識各種戶外爐具的特色與使用方式。 2.知道爐具使用安全的注意事	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.現代爐具相關器材	【環境教育】 3-3-1	

二	9/1	9/7	摩登原始人 摩登野炊	4-4-3	1.學習使用適於野外活動的 現代化爐具。 2.認識現代化炊事用具。	項。 【活動 1】現代爐具 面面觀 1.認識各 種戶外 爐具的 特色與 使用方 式。 2.知道爐 具使用 安全的 注意事 項	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.現代爐 具相關器 材	【環境 教育】 3-3-1	
三	9/8	9/14	摩登原始人 野味佳肴	4-4-3	1.具備野外炊事的基本技 能。 2.知道野外炊事菜單的設計 原則。	【活動 1】野 炊知識 家 1.了解野 外炊事 的要 領。 2.培養野 外炊事 的基本	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	學冊頁面	【環境 教育】 3-3-1 【家政 教育】 1-4-2	

						能力。						
四	9/15	9/21	摩登原始人 野味佳肴	4-4-3	1.具備野外炊事的基本技能。 2.知道野外炊事菜單的設計原則。	【活動 1】野 炊知識 家 1.了解野 外炊事 的要 領。 2.培養野 外炊事 的基本 能力。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	學冊頁面	【環境 教育】 3-3-1 【家政 教育】 1-4-2	
五	9/22	9/28	摩登原始人 野地神廚	4-4-2 4-4-3	1.進行野外炊事活動的規畫。 2.依照炊事分工，進行野外炊事實作。	【活動 2】野 味真功 夫 1.小隊共 同分工 完成野 外炊 事。 2.注意炊 事安全 與衛 生，並 能確實	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.野炊爐 具、用具	【環境 教育】 3-3-1 【家政 教育】 1-4-2	

						善後。						
六	9/29	10/5	戶外生活家 露營趣	4-4-2 4-4-3	1.培養對露營生活的興趣。 2.學習露營生活相關知能， 增進戶外生活規畫能力。 3.體認人類活動與自然環境 的相互關係。	【活動 1】露 營 Fun 開心 1.培養參 與露營 活動的 興趣。 2.增進對 戶外生 活的認 識及了 解。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.露營相 關資訊 2.營地相 關資訊	【環境 教育】 3-3-1 【家政 教育】 1-4-2	
七	10/6	10/12	戶外生活家 露營趣	4-4-2 4-4-3	1.培養對露營生活的興趣。 2.學習露營生活相關知能， 增進戶外生活規畫能力。 3.體認人類活動與自然環境 的相互關係。	【活動 2】營 地玩賞 1.認識營 地選擇 的條 件。 2.增進規 畫戶外 活動的 能力。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.露營相 關資訊 2.營地相 關資訊	【環境 教育】 3-3-1 【家政 教育】 1-4-2	
八	10/13	10/19	戶外生活家 露營趣	4-4-2 4-4-3	1.培養對露營生活的興趣。 2.學習露營生活相關知能，	【活動 2】營	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定	1.露營相 關資訊	【環境 教育】	

					增進戶外生活規畫能力。 3.體認人類活動與自然環境的相互關係。	地玩賞 1.認識營地選擇的條件。 2.增進規畫戶外活動的能力。			3.實作表現 4.口頭發表	2.營地相關資訊	3-3-1 【家政教育】 1-4-2	
九	10/20	10/26	戶外生活家 裝備高手	4-4-2 4-4-3	1.學習露營裝備的相關知能。 2.了解背包裝填及選購的原則。 3.培養愛惜裝備的認知與技能。	【活動 1】野趣專門店 1.增進對戶外活動裝備的認識。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.戶外裝備實品或圖片	【環境教育】 3-3-1 【家政教育】 1-4-2	
十	10/27	11/2	戶外生活家 裝備高手	4-4-2 4-4-3	1.學習露營裝備的相關知能。 2.了解背包裝填及選購的原則。 3.培養愛惜裝備的認知與技能。	【活動 2】歡樂滿行囊 1.了解背包裝填原則。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.戶外裝備實品或圖片	【環境教育】 3-3-1 【家政教育】 1-4-2	
十一	11/3	11/9	戶外生活家 露營「心」風情	4-4-2 4-4-3	1.學習露營生活的安全守則。	【活動 1】足	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定	1.LNT 相關資訊	【環境教育】	

					2.建構正確的戶外生活觀，培養戶外生活禮儀。 3.培養規畫露營活動的能力。	跡帶著走 1.認識「無痕山林(LNT)」的宗旨及內涵。 2.能透過活動了解人與自然的關係			3.實作表現 4.口頭發表	2.數張報紙 3.數條童軍繩	3-3-1 【家政教育】 1-4-2	
十二	11/10	11/16	「衣」Q達人 著衣有術	2-4-1	1.審視與修正個人穿衣決策考量習慣，並進一步認識衣料特性及搭配原則以應用於生活。	【活動1】衣服會說話 1.察覺並探討衣著搭配對於個人的重要性。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.學冊頁面	【家政教育】 2-4-1 【家政教育】 3-4-1 【家政教育】 3-4-4	
十三	11/17	11/23	「衣」Q達人 著衣有術	2-4-1	1.審視與修正個人穿衣決策考量習慣，並進一步認識衣料特性及搭配原則以應用於	【活動2】衣質乾坤	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現	1.衣料實驗器材	【家政教育】 2-4-1	

					生活。	1.觀察不同衣料吸水性的差異。 2.察覺衣料選擇與穿著舒適的關聯性。			4.口頭發表		【家政教育】 3-4-1 【家政教育】 3-4-4	
十四	11/24	11/30	「衣」Q 達人 著衣有術	2-4-1	1.審視與修正個人穿衣決策考量習慣，並進一步認識衣料特性及搭配原則以應用於生活。	【活動3】衣采萬千 1.能體驗服裝搭配的變化性。 2.能依據個人特質，運用服裝搭配原則來展現個人特色。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.服裝與配件	【家政教育】 2-4-1 【家政教育】 3-4-1 【家政教育】 3-4-4	
十五	12/1	12/7	「衣」Q 達人	2-4-1	1.能考量生活情境需求選擇	【活動	2	課本	1.觀察學生	1.服裝秀	【家政	

			「衣」展長才	3-4-1 3-4-2	合宜衣物，參與團隊從籌備到展示服裝秀活動的歷程。	1】前進衣計畫 1.運用衣著搭配技巧於滿足生活情境之需求。 2.增進與他人合作規劃及執行團體活動的能力。 3.展現或探索自我專長及興趣。		教師手冊	2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	影片或圖片	【家政教育】 2-4-1 【家政教育】 3-4-1 【家政教育】 2-4-5	
十六	12/8	12/14	「衣」Q 達人 「衣」展長才	2-4-1 3-4-1 3-4-2	1.能考量生活情境需求選擇合宜衣物，參與團隊從籌備到展示服裝秀活動的歷程。	【活動 2】搖身「衣」變	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.服裝秀 影片或圖片	【家政教育】 2-4-1 【家政教育】	

						1.增進活動規畫與執行能力。 2.透過活動展示提升個人自信。 3.覺察團隊分工合作完成任務的精義。 1					3-4-1 【家政教育】 2-4-5	
十七	12/15	12/21	「衣」Q 達人 煥然「衣」新	2-4-1 3-4-3	1.了解合宜的衣物清潔及收納方法，建立關懷與環保的態度，並運用相關知能於生活中。	【活動1】 洗衣妙招 1.了解家中的洗衣習慣。 2.認識洗滌標示的符號與意	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.學冊頁面	【家政教育】 2-4-3	

						義。 3.學習正確的清潔衣物技巧。 4.增進衣物清潔的自理能力。						
十八	12/22	12/28	「衣」Q 達人 煥然「衣」新	2-4-1 3-4-3	1.了解合宜的衣物清潔及收納方法，建立關懷與環保的態度，並運用相關知能於生活中。	【活動 2】收納有方 1.了解衣物摺疊收納的方法。 2.運用合宜的創意摺疊收納方法於生活中。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.摺疊示範衣物 2.摺疊妙方或道具	【家政教育】 2-4-3	
十九	12/29	1/4	「衣」Q 達人 「針針」有意思	2-4-1 3-4-3 4-4-5	1.認識手縫常會使用到的用品。 2.熟悉各種基本手縫法，並能正確運用於日常生活中。	【活動 1】百匯針線盒 1.認識常	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.抽籤的箱子 2.自製手縫用具名稱牌	【家政教育】 2-4-2 【家政教育】	

						用的手縫用具。 2.了解手縫用具的正確使用方法與安全須知。 【活動2】針布相對 1.培養良好的手縫習慣。 2.熟悉徒手穿針的基本動作，並會使用穿線器協助穿針。				3.針線盒 4.小組計分表	2-4-4	
二十	1/5	1/11	「衣」Q 達人 「針針」有意思	2-4-1 3-4-3	1.認識手縫常會使用到的用品。	【活動2】針	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定	1.針線盒、布	【家政教育】	

				4-4-5	2.熟悉各種基本手縫法，並能正確運用於日常生活中。	布相對 1.培養良好的手縫習慣。 2.熟悉徒手穿針的基本動作，並會使用穿線器協助穿針。			3.實作表現 4.口頭發表	2.學冊頁面	2-4-2 【家政教育】 2-4-4	
二十一	1/12	1/18	「衣」Q 達人 「針針」有意思	2-4-1 3-4-3 4-4-5	1.培養學生構思與繪製設計圖的能力。 2.能運用基本手縫的技能縫製作品。	【活動 1】紙上談設計 1.能利用不要的舊衣物發揮創意，設計自己喜愛的作品。 2.能繪製設計稿	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.學冊頁面	【家政教育】 2-4-2 【家政教育】 2-4-4	

						來呈現想縫製的東西。 活動 2】就是愛手縫 1.能將基本手縫的技巧運用在手縫小物的實作上。						
二十二	1/19	1/25	「衣」Q 達人 「針針」有意思	2-4-1 3-4-3 4-4-5	1.培養學生構思與繪製設計圖的能力。 2.能運用基本手縫的技能縫製作品。	【活動 2】就是愛手縫 1.能將基本手縫的技巧運用在手縫小物的實作上。	2	課本 教師手冊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	1.針線盒、舊衣布料	【家政教育】 2-4-2 【家政教育】 2-4-4	

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第二學期 8 年級綜合活動領域（綜合活動）教學計畫

十二、 八年級下學期課程目標

1. 提升維護戶外活動安全的能力，並運用於日常生活中。		
2. 協助學生建立尊重、和諧、平等的性別關係。		
3. 宣示自我、迎接成長。		

十三、 八年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	一、在地新境界 1.發現地方美	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能力。	【第 1 單元】發現地方美 1.欣賞臺灣在地產業文化，分享故鄉特色。	【活動 1】旅行回憶 1.分享旅行地點相關的文化與特色。 2.了解自己所在縣市的文化與特色。 【活動 2】臺灣特色行 1.運用多元資訊管道認識臺灣在地	2	1.音樂、CD 播放器 2.臺灣地圖海報 3.球 4.學冊頁面	1.學習態度 2.課堂參與 3.小組參與 4.口頭發表 5.實作作品	【環境教育】 2-4-1 了解環境與經濟發展間的關係。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	

						文化產業。 2.透過團隊學習分享蒐集的資訊。 【活動3】. 分享在地情 1.觀察自己所在縣市的环境及文化特色。 2.運用創意製作分享禮。				養合作與主動學習的能力。		
二	2/16	2/22	一、在地新境界 1.發現地方美	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能力。	【第1單元】發現地方美 1.欣賞臺灣在地產業文化，分享故鄉特色。	【活動1】旅行回憶 1.分享旅行地點相關的文化與特色。 2.了解自己所在縣市的文化與特色。 【活動2】臺灣特色行 1.運用多元資訊管道認	2	1.音樂、CD 播放器 2.臺灣地圖海報 3.球 4.學冊頁面	1.學習態度 2.課堂參與 3.小組參與 4.口頭發表 5.實作作品	【環境教育】 2-4-1 了解環境與經濟發展間的關係。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	

						識臺灣在地文化產業。 2. 透過團隊學習分享蒐集的資訊。 【活動 3】 分享在地情 1. 觀察自己所在縣市的环境及文化特色。 2. 運用創意製作分享禮。				技，培養合作與主動學習的能力。		
三	2/23	2/29	一、在地新境界 2. 行銷在地	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能	【第 2 單元】行銷在地 1. 透過在地伴手禮的行銷企畫，學習行銷策略，並藉由行銷發表會展現成果。	【活動 1】 地方伴手禮 1. 了解經由有計畫的行銷，可提升地方伴手禮的行銷效能。 2. 透過討論，擬定地方伴手禮的行銷企畫書。	2	1. 宜蘭圓夢計畫電子郵件 2. 超商、速食店商標圖片 3. 投影設備	1. 態度評定 2. 書面計畫 3. 小組參與 4. 口頭發表 5. 實作作品	【環境教育】 2-4-1 了解環境與經濟發展間的關係。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	

				力。		【活動 2】 伴手禮實作 1.能發揮團隊合作精神，展現個人擅長的能力。 【活動 3】 伴手禮發表會 1.透過伴手禮的行銷發表，展現小組創意行銷設計。				路科技，培養合作與主動學習的能力。		
四	3/1	3/7	一、在地新境界 2.行銷在地	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。 3-4-5 分享在多元社會中生活	【第 2 單元】行銷在地 1.透過在地伴手禮的行銷企畫，學習行銷策略，並藉由行銷發表會展現成果。	【活動 1】 地方伴手禮 1.了解經由有計畫的行銷，可提升地方伴手禮的行銷效能。 2.透過討論，擬定地方伴手禮的行銷企畫	2	1.宜蘭圓夢計畫電子郵件 2.超商、速食店商標圖片 3.投影設備	1.態度評定 2.書面計畫 3.小組參與 4.口頭發表 5.實作作品	【環境教育】 2-4-1 了解環境與經濟發展間的關係。 【資訊教育】 5-4-5 能應用資	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探	

				所應具備的能力。		書。 【活動 2】 伴手禮實作 1.能發揮團隊合作精神，展現個人擅長的能力。 【活動 3】 伴手禮發表會 1.透過伴手禮的行銷發表，展現小組創意行銷設計。				訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	索與研究	
五	3/8	3/14	一、在地新境界 3. 在地消費「行」	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。 3-4-5 分享在多	【第 3 單元】在地消費「行」 1.透過在地食物的故事及食物里程的討論，思考對環境及農民的影響；藉由食物產地的紀錄，分析食材消費考量，並思考對土地有哪些具體作為。	【活動 1】 食物里程 1.透過在地食物的故事分享，了解在地文化特色。 2.透過相同食物不同來源的食物里程比較，分	2	1.學冊頁面 2.世界、臺灣地圖海報 3.綠、黃、紅色便利貼	1.態度評定 2.課堂參與 3.小組參與 4.口頭發表	【環境教育】 2-4-1 了解環境與經濟發展間的關係。 【資訊教育】 5-4-5 能	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊	

				元社會中生活所應具備的能力。		析其對人與環境的影響。 【活動 2】 食物哪裡來 1.透過產銷履歷農產品 TAP 標章，了解生產、加工、流通至餐桌的所有產銷過程安全性。				應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	九、主動探索與研究	
六	3/15	3/21	二、中華食堂 1.中菜密碼	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第 1 單元】中菜密碼 1.認識中菜烹調技法。 2.學習設計符合健康生活概念的菜單。	【活動 1】 美味關係 1.能明瞭烹調方法與食物美味的關聯。 2.認識基本的中菜烹調技法。 【活動 2】 美食拼盤 1.能依據生活需求設計菜單。	2	1.學冊頁面 2 菜肴名稱的相關故事 3.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「常用烹調法及選擇理由」表	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 3-4-5 了解有效的資源	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	

						2.能明瞭採用在地食材的好處，並於生活中實踐。				管理，並應用於生活中。 【環境教育】 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食		
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	---	--	--

										品特性 與營養 價值。		
七	3/22	3/28	二、中華食堂 1.中菜密碼	2-4-1 妥善計畫 與執行個人生 活中重要事務。	【第1單元】中菜密碼 1.認識中菜烹調技法。 2.學習設計符合健康生活 概念的菜單。	【活動1】 美味關係 1.能明瞭烹 調方法與食 物美味的關 聯。 2.認識基本 的中菜烹調 技法。 【活動2】 美食拼盤 1.能依據生 活需求設計 菜單。 2.能明瞭採 用在地食材 的好處，並 於生活中實 踐。	2	1.學冊頁 面 2 菜肴名 稱的相關 故事 3.學冊頁 面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「常 用烹調法 及選擇理 由」表	【家政 教育】 1-4-2 選 購及製 作衛 生、安 全、營 養且符 合環保 的餐 點。 3-4-5 了 解有效 的資源 管理， 並應用 於生活 中。 【環境 教育】 3-4-4 願 意依循 環保簡 樸與健	五、尊重、 關懷與團 隊合作 七、規畫、 組織與實 踐	

										康的理念於日常生活與消費行為。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。		
八	3/29	4/4	二、中華食堂 1.中菜密碼	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】中菜密碼 1.認識中菜烹調技法。 2.學習設計符合健康生活概念的菜單。	【活動1】美味關係 1.能明瞭烹調方法與食物美味的關聯。 2.認識基本	2	1.學冊頁面 2 菜肴名稱的相關故事 3.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「常用烹調方法及選擇理由」表	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	

						的中菜烹調技法。 【活動 2】 美食拼盤 1.能依據生活需求設計菜單。 2.能明瞭採用在地食材的好處，並於生活中實踐。				養且符合環保的餐點。 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【環境教育】 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

										水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。		
九	4/5	4/11	二、中華食堂 2.「計」出好菜	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 3-4-1 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。	【第2單元】「計」出好菜 1.透過烹飪實習的準備過程，培養學生研擬與執行計畫的能力。 2.學習烹飪相關技能，提升解決飲食生活問題的能力。 3.增進分析計畫與實際執行落差的能力。	【活動1】菜單協奏曲 1.能規畫烹飪實習相關事宜。 【活動2】風味小館 1.能將烹調相關知識與技能運用於實作上。	2	1.學冊頁面 2.食材	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表 5.內省 6.實作評量	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	

										中。 【環境教育】 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十	4/12	4/18	二、中華食堂 2.「計」出好菜	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 3-4-1 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。	【第2單元】「計」出好菜 1.透過烹飪實習的準備過程，培養學生研擬與執行計畫的能力。 2.學習烹飪相關技能，提升解決飲食生活問題的能力。 3.增進分析計畫與實際執行落差的能力。	【活動1】菜單協奏曲 1.能規畫烹飪實習相關事宜。 【活動2】風味小館 1.能將烹調相關知識與技能運用於實作上。	2	1.學冊頁面 2.食材	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表 5.內省 6.實作評量	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【環境教育】 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	
---	------	------	-------------------------------	--	--	--	---	---------------------------	---	--	---------------------------------------	--

										與消費行為。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。		
十一	4/19	4/25	五、地圖面面觀 1.地圖知多少	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-1 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	【第1單元】地圖知多少 1.學習閱讀地圖相關知能。 2.認識定向運動，並透過實際操作，增進戶外判讀地圖技能。	【活動1】 「悅」讀地圖 1.培養閱讀地圖的能力。 2.增進對地圖內容的認識及了解。 【活動2】	2	1.學冊頁面 2.定向裝備實品或圖片 3.校內定向地圖及核對卡 4.布置定向體驗情	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表 5.活動表現	【環境教育】 4-3-1 能藉由各種媒介探究國內外環境問題，並歸納其	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作	

				作。		讀圖與定向 1.認識定向運動。 【活動 3】 定向攻略 1.認識定向運動的活動方式。 2.了解定向運動地圖的使用方法。 【活動 4】 先馳得點 1.體驗校園定向活動。 2.培養在戶外活動使用地圖的能力。		境		發生的可能原因。		
十二	4/26	5/2	五、地圖面面觀 1.地圖知多少	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-1 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	【第 1 單元】地圖知多少 1.學習閱讀地圖相關知能。 2.認識定向運動，並透過實際操作，增進戶外判讀地圖技能。	【活動 1】 「悅」讀地圖 1.培養閱讀地圖的能力。 2.增進對地圖內容的認識及了解。 【活動 2】	2	1.學冊頁面 2.定向裝備實品或圖片 3.校內定向地圖及核對卡 4.布置定向體驗情	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表 5.活動表現	【環境教育】 4-3-1 能藉由各種媒介探究國內外環境問題，並歸納其	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作	

				作。		讀圖與定向 1.認識定向運動。 【活動 3】 定向攻略 1.認識定向運動的活動方式。 2.了解定向運動地圖的使用方法。 【活動 4】 先馳得點 1.體驗校園定向活動。 2.培養在戶外活動使用地圖的能力。		境		發生的可能原因。		
十三	5/3	5/9	五、地圖面面觀 1.地圖知多少	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-1 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	【第 1 單元】地圖知多少 1.學習閱讀地圖相關知能。 2.認識定向運動，並透過實際操作，增進戶外判讀地圖技能。	【活動 1】 「悅」讀地圖 1.培養閱讀地圖的能力。 2.增進對地圖內容的認識及了解。 【活動 2】	2	1.學冊頁面 2.定向裝備實品或圖片 3.校內定向地圖及核對卡 4.布置定向體驗情	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表 5.活動表現	【環境教育】 4-3-1 能藉由各種媒介探究國內外環境問題，並歸納其	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作	

				作。		讀圖與定向 1.認識定向運動。 【活動3】定向攻略 1.認識定向運動的活動方式。 2.了解定向運動地圖的使用方法。 【活動4】先馳得點 1.體驗校園定向活動。 2.培養在戶外活動使用地圖的能力。		境		發生的可能原因。		
十四	5/10	5/16	五、地圖面面觀 2.社區走讀	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-1 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	【第2單元】社區走讀 1.建構繪製地圖的知識與技能。 2.培養蒐集與分析資源的能力。 3.藉由小隊合作，實地進行社區踏查，體認人與社區的相互關係。	【活動1】製圖高手 1.理解主題地圖的繪製步驟。 【活動2】社區「圖輯」隊 1.學習社區踏查的方法。 2.蒐集社區	2	1.學冊頁面 2.蒐集社區基本圖	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表 5.活動表現	【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動	

				作。		主題地圖相關資料，並能分析資料內容加以彙整。 3. 小隊共同合作完成社區主題地圖。 【活動 3】 社區「藝」起動 1. 覺察社區的不同面貌。 2. 分析社區能改變的契機。				於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。	探究與研究	
十五	5/17	5/23	五、地圖面面觀 2. 社區走讀	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 3-4-1 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。	【第 2 單元】社區走讀 1. 建構繪製地圖的知識與技能。 2. 培養蒐集與分析資源的能力。 3. 藉由小隊合作，實地進行社區踏查，體認人與社區的相互關係。	【活動 1】製圖高手 1. 理解主題地圖的繪製步驟。 【活動 2】 社區「圖輯」隊 1. 學習社區踏查的方法。 2. 蒐集社區主題地圖相關資料，並能分析資料內容加以彙整。 3. 小隊共同	2	1. 學冊頁面 2. 蒐集社區基本圖	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 文字發表 5. 活動表現	【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探究與研究	

						合作完成社區主題地圖。 【活動3】 社區「藝」起動 1.覺察社區的不同面貌。 2.分析社區能改變的契機。				解，體會環境權的重要。		
十六	5/24	5/30	六、化險為夷 1.臨危不亂	4-4-1 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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】臨危不亂 1.察覺在登山活動中可能發生的危機，並採取適當策略預防與因應。 2.能準備及善用登山裝備，確保野外活動安全，並與環境作合宜的互動。	【活動1】 山難知多少 1.引導學生檢視、察覺在登山活動中可能發生的危機。 2.透過山難事件的討論與分析，思考如何預防與因應。 【活動2】 有備無患 1.體認事前準備與登山裝備的重要。 2.能善用身邊裝備，因應處理山難事件。 【活動3】 危險止步	2	1.學冊頁面 2.登山相關器材 3.求救相關器材	1.態度評定 2.口語評量 3.團隊合作 4.實作評量	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	

						1.面對山難事件發生時，能冷靜面對。 2.在野外發生緊急狀況時，能採取各種通訊方式對外求援。						
十七	5/31	6/6	六、化險為夷 1.臨危不亂	4-4-1 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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】臨危不亂 1.察覺在登山活動中可能發生的危機，並採取適當策略預防與因應。 2.能準備及善用登山裝備，確保野外活動安全，並與環境作合宜的互動。	【活動1】 山難知多少 1.引導學生檢視、察覺在登山活動中可能發生的危機。 2.透過山難事件的討論與分析，思考如何預防與因應。 【活動2】 有備無患 1.體認事前準備與登山裝備的重要。 2.能善用身邊裝備，因應處理山難事件。 【活動3】 危險止步 1.面對山難事件發生時，能冷靜面對。 2.在野外發生緊急狀況	2	1.學冊頁面 2.登山相關器材 3.求救相關器材	1.態度評定 2.口語評量 3.團隊合作 4.實作評量	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	

						時，能採取各種通訊方式對外求援。						
十八	6/7	6/13	六、化險為夷 2.掌握方向	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第2單元】掌握方向 1.能運用方法尋找正確方向，以提升野外生活安全。 2.能統整並正確使用野外活動知能，增進野外生存能力。	【活動1】 指點迷津 1.能正確操作透明式測量方位。 2.能清楚說明使用透明式指北針的注意事項。 【活動2】 按圖索驥 1.能正確判讀地圖，以確保野外活動安全。 2.能運用後方定位法，避免在山區迷失。 【活動3】 東南西北 1.能利用日、月、星辰、植物等自然物辨識方位。 2.能自製磁針，並運用自製磁針辨識方位。 【活動4】 應變大考驗 1.能統整運用本主題所習得的野外	2	1.方位判別相關器材 2.手錶或時鐘 3.學冊頁面 4.自製磁針相關器材	1.態度評定 2.口語評量 3.實作評量 4.活動參與 5.團隊合作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	七、規畫、組織與實踐	

						生活知能。						
十九	6/14	6/20	六、化險為夷 2.掌握方向	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第2單元】掌握方向 1.能運用方法尋找正確方向，以提升野外生活安全。 2.能統整並正確使用野外活動知能，增進野外生存能力。	【活動1】 指點迷津 1.能正確操作透明式指北針測量方位。 2.能清楚說明使用透明式指北針的注意事項。 【活動2】 按圖索驥 1.能正確判讀地圖，以確保野外活動安全。 2.能運用後方交会法定位，避免在山區迷失。 【活動3】 東南西北 1.能利用日、月、星辰、植物等自然物辨識方位。 2.能自製磁針，並運用自製磁針辨識方位。 【活動4】 應變大考驗 1.能統整運用本主題所習得的野外生活知能。	2	1.方位判別相關器材 2.手錶或時鐘 3.學冊頁面 4.自製磁針相關器材	1.態度評定 2.口語評量 3.實作評量 4.活動參與 5.團隊合作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	七、規畫、組織與實踐	

二十	6/21	6/27	六、化險為夷 2.掌握方向	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第2單元】掌握方向 1.能運用方法尋找正確方向，以提升野外生活安全。 2.能統整並正確使用野外活動知能，增進野外生存能力。	【活動1】 指點迷津 1.能正確操作透明式指北針測量方位。 2.能清楚說明使用透明式指北針的注意事項。 【活動2】 按圖索驥 1.能正確判讀地圖，以確保野外活動安全。 2.能運用後方交會法定位，避免在山區迷失。 【活動3】 東南西北 1.能利用日、月、星辰、植物等自然物辨識方位。 2.能自製磁針，並運用自製磁針辨識方位。 【活動4】 應變大考驗 1.能統整運用本主題所習得的野外生活知能。	2	1.方位判別相關器材 2.手錶或時鐘 3.學冊頁面 4.自製磁針相關器材	1.態度評定 2.口語評量 3.實作評量 4.活動參與 5.團隊合作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	七、規畫、組織與實踐	
二十	6/28	7/4	六、化險為夷	4-4-3 具備野外	【第2單元】掌握方向	【活動1】	2	1.方位判	1.態度評定	【環境教	七、規	

一			2.掌握方向	生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	1.能運用方法尋找正確方向，以提升野外生活安全。 2.能統整並正確使用野外活動知能，增進野外生存能力。	指點迷津 1.能正確操作透明式指北針測量方位。 2.能清楚說明使用透明式指北針的注意事項。 【活動 2】 按圖索驥 1.能正確判讀地圖，以確保野外活動安全。 2.能運用後方交會法定位，避免在山區迷失。 【活動 3】 東南西北 1.能利用日、月、星辰、植物等自然物辨識方位。 2.能自製磁針，並運用自製磁針辨識方位。 【活動 4】 應變大考驗 1.能統整運用本主題所習得的野外生活知能。	別相關器材 2.手錶或時鐘 3.學冊頁面 4.自製磁針相關器材	2.口語評量 3.實作評量 4.活動參與 5.團隊合作	育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	畫、組織與實踐	
---	--	--	--------	---------------------------	---	--	---	---	---	----------------	--

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 9 年級綜合活動領域（綜合活動）教學計畫

十四、 九年級上學期課程目標

(一) 了解自己的興趣、特質以及目前的職業世界，並透過新興行業的了解，預測未來的工作世界，藉此建構個人的未來夢想 (二) 透過生涯檔案的整合，發現個人的優勢或培養所缺乏的條件，發展出適合自己的生涯進路。 (三) 透過教育與社會資源管道的了解，探索並選擇適合自己的方向，著手進行規畫與實踐。 (四) 透過報導，協助學生從各種不同面向分析經營家庭應承擔的責任與所需具備的能力。	(五) 藉由觀察家人對家庭的付出，發覺家庭成員所擔負的家庭責任，進而了解家庭經營能力 (六) 透過家人互動事件討論，覺察自己與家人的互動關係，學習正向互動方式，培養良好家人關係，進而達到美好家庭生活之目標。 (七) 探討生活中的危險情境，針對地震、火災、海嘯及山難等災難，學習預防與應變之道，強化保護自己與他人的策略。 (八) 學習緊急通訊方法、野外求生裝備、庇護所搭建方式、水源尋找及取得技巧、可食野生植物辨識、無具野炊等野外求生的技能。 (九) 透過探討真實山難報導的求生內容，檢測各項野外求生的知能運用，藉以提升自救及救人的能力。
--	---

十五、 九年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	主題三求生停看聽 單元五居安思危	4-4-1 察覺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。	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習災難應變與處理知能，包括地震、火災、海嘯等複合式災害，透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	活動一：關鍵時刻 一、教師引導學生學習地震應變方式。 二、教師引導學生討論： (一) 為了避免因地震引發的火災，你會	2	1 學生活動手冊 2 各種災害報導或個人經驗	教師評：觀察學生發言以及回答內容的情形。	教師手冊 學生手冊	【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【生涯	

						有哪些作為？其先後順序是什麼？為什麼？ （二）睡覺時若遇到強烈地震，你會有哪些作為？其先後順序是什麼？為什麼？ 三、教師進行地震突發考驗。 四、教師提問： （一）進行過「考驗時刻」的活動後，你會如何調整你的地震避難動作，讓自己更安全？ （二）你經常出入的場所有哪些？這些地方如發生災難時，有哪些事項要注意？ 五、教師總結。				發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

											3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	
二	9/1	9/7	主題三求生停看聽 單元五居安思危	4-4-1 察覺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。	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習災難應變與處理知能，包括地震、火災、海嘯等複合式災害，透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	活動一：關鍵時刻 一、教師引導學生學習地震應變方式。 二、教師引導學生討論： （一）為了避免因地震引發的火災，你會有什麼作為？其先後順序是什麼？為什麼？ （二）睡覺時若遇到強烈地震，你會有什麼作為？其先後順序是什麼？	2	1 學生活動手冊 2 各種災害報導或個人經驗	教師評：觀察學生發言以及回答內容的情形。	教師手冊 學生手冊	【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政	

						麼？為什麼？ 三、教師進行地震突發考驗。 四、教師提問： （一）進行過「考驗時刻」的活動後，你會如何調整你的地震避難動作，讓自己更安全？ （二）你經常出入的場所有哪些？這些地方如發生災難時，有哪些事項要注意？ 五、教師總結。					教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

											活與消費觀念。	
三	9/8	9/14	主題三求生停看聽 單元五居安思危	4-4-1 察覺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。	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習災難應變與處理知能，包括地震、火災、海嘯等複合式災害，透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	活動二：消防第一線 一、教師請學生觀察學生活動手冊之火災案例並分析。 二、教師引導學生學習「火災應變四步驟」。 三、教師提問：平日生活中，我們應該注意哪些行為，以避免火災的發生？ 四、學生回答。 五、教師總結。 活動三：海嘯一瞬間 一、教師引導學生了解海嘯相關知能。 二、教師引導學生進行「快問快答」活動。 三、教師提問：哪些地方較可	2	1 學生活動手冊 2 火災應變相關資料 3 消防資料與新聞	教師評：能分析火災逃生策略。	教師手冊 學生手冊 學冊	【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊	

						能發生海嘯？ 為什麼？除了海嘯外，在海邊遊玩還會發生哪些危險的狀況？要如何避免發生危險呢？ 四、教師總結。					教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	
四	9/15	9/21	主題三求生停看聽 單元五居安思危	4-4-1 察覺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	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習災難應變與處理知能，包括地震、火災、海嘯等複合式災害，透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保	活動三：海嘯一瞬間 一、教師引導學生認識「複合式災害」之概念，並學習相關知能。	2	1 學生活動手冊 2 複合式災害管理資訊 3 緊急避難包相關	1 學生自評：活動參與狀況。 2 教師評：學生參與活動並回答問題。	教師手冊 學生手冊	【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時	

				或他人。	護自我的能力，進而做到保護他人。	二、教師引導學生學習災害管理。 三、教師提問： （一）面對政府與團體的災害管理措施，你個人會選擇積極配合還是消極應對？為什麼？ （二）除了做到自我保護的防災措施之外，你還可以做到哪些救助他人的行動呢？ 四、學生自由發表。 五、教師總結。 活動四：有備無患 一、教師引導各小隊至臺前抽取情境題，並依情境狀況規畫緊急避難包內容。 二、各小隊說明規畫理由。	資訊 4 情境題目卡		間的能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習	
--	--	--	--	------	------------------	--	---------------	--	---	--

						三、教師提問：緊急避難包還可以運用在哪些方面呢？ 四、教師引導學生規畫緊急避難計畫。 五、教師提問：完成緊急避難計畫後，你察覺有哪些缺失需要加強嗎？如何加強呢？ 六、教師總結					的能力。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	
五	9/22	9/28	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	活動一：求生充電站 一、教師引導學生學習「庇護所」搭建之相關知能，並評估其使用之優勢與限制。 二、教師示範與說明庇護所的搭建方式。 三、教師提問並引導學生思考：當我們在尋找與搭建庇護所的過程	2	1 童軍棍 2 童軍繩 3 雨衣 4 各種庇護所相關資訊及注意事項	教師評：學生能回答教師問題。	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製	

						中，需要考慮哪些項目以增加安全性？為什麼？ 四、教師總結本節課重點。 活動一：求生充電站 一、教師引導學生進行「庇護所」考驗。 二、各小隊搭建庇護所。 三、教師巡視並給予建議。 四、各小隊完成後，教師給予潑水測驗。 五、教師提問： （一）小隊所設計的庇護所是否通過潑水測驗？如果再一次搭建，你會如何修正呢？ （二）在自然環境中搭建庇護所，應該如何減少對環境的傷害，並同				作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						時保護自己的安危？ 六、學生自由分享。 七、教師總結並給予評等與天使卡。					然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

											進行對環境友善的行動。	
六	9/29	10/5	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	活動一：求生充電站 一、教師說明，引導學生學習於野外獲得水源的方式，並分析、評估各種方式之優勢及限制。 二、教師示範與說明尋找水源的方式。 三、教師提問：收集到的水可以直接飲用嗎？還有什麼需要注意的？ 四、教師說明濾水器之概念，並請各小隊討論製作濾水器的方法與分工。 五、教師總結。 活動一：求生充電站	2	1. 學生活動手冊 2. 尋找水源相關資訊 3. 濾水器製作用具 4. 天使卡 5. 泥巴水	教師評：學生能回答教師問題。	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效	

						一、教師引導學生進行「取水密技」考驗。 二、教師提醒學生製作濾水器注意事項 三、各小隊分工製作濾水器。 四、各小隊完成後，教師給予濾水測驗。 五、教師提問： （一）為了達到更好的濾水效果，你會如何調整小隊的濾水器設計，以保護自己和他人的飲水安全？ （二）小隊使用後的濾水器該怎麼處理，才能減低對環境的傷害與干擾？ 六、教師總結並給予評等與天使卡。				的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

											感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	
七	10/6	10/12	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝	活動一：求生充电站 一、教師引導學生學習辨識野植之方法。	2	1 野外可食植物實物與圖片 2 可食野生植物辨	教師評：學生能回答教師問題。	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平	

				處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	二、教師提問： （一）有哪些野外休閒活動需要應用到這些植物辨識的能力？ （二）校園尋找可食野生植物的過程中，該如何做到無痕行動呢？ 三、教師總結，並叮嚀學生攜帶相機。 活動一：求生充電站 一、教師引導學生進行野植辨識考驗。 二、各小隊到校園指定區域尋找可食野生植物。 三、小隊找到後拍照並記錄於學生活動手冊中以完成考驗。 四、教師巡視並給予建議。 五、教師檢核	識資訊 4 紙、筆 5 學生活動手冊 6 天使卡 7 相機(每隊一臺)		等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						小隊考驗並給予評等與天使卡。					路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立	
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	---	--

											環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	
八	10/13	10/19	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	活動一：求生充電站 一、教師引導學生回顧「求生充電站」之學習成果，並與全班分享。 二、小隊檢討小隊表現並填寫學生活動手冊第 91 頁學習檢核表。 三、全班給予最高分小隊給予掌聲。 四、教師提問：	2	學生活動手冊	教師評：小隊合作表現。	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製	

					(一) 經過野外求生知能的學習後，對於你在野外活動遇到狀況時的應變有哪些幫助？ (二) 除了求生充电站所學的野外求生知能外，你還想加強哪些自救或求助的知能？你打算怎麼做？ 五、教師總結。 活動二：野炊變變變 一、教師說明野炊相關概念。 二、教師引導學生學習野植炊煮方式。 三、教師教導無具野炊方法。 四、教師提問：採集可食野生植物、進行無具野炊時，要				作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

						如何降低對環境的破壞呢？ 五、教師總結。					然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

											進行對環境友善的行動。	
九	10/20	10/26	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺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。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	活動二：野炊變變變 一、教師教導簡易瓦斯爐使用方法及注意事項。 二、教師引導各小隊抽取題目，並依題目進行菜單設計與分工。 三、教師檢視各小隊的菜單與分工紀錄並給予建議。 四、教師提問： （一）使用戶外爐具時，要如何做到保護大自然環境呢？ （二）設計一份野外可食植物的菜單時，除了注意口味外，還要注意	2	1 學生活動手冊 2 野炊食材相關資料 3 各種現代爐具 4 野炊考驗項目題目卡	教師評： 1 學生於活動中的表現。 2 小隊完成炊事菜單與分工紀錄。	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效	

						什麼？ 五、教師總結。 活動二：野炊 變變變 一、教師引導學生實際進行野炊。 二、教師引導各小隊完成炊事後，與其他小隊分享成果。				的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

											感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	
十	10/27	11/2	主題三求生停看聽 單元六掌握生機	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳	透過山難情境的引導，學習野外求生知能，包括緊急通訊與求救訊號、庇護所的搭建與水源的取得、野外求生裝	活動二：野炊變變變 一、教師引導學生回顧上節野炊實況及分	2	學生活動手冊	1 學生自評：個人野炊與合作狀況。 2 學生互	教師手冊 學生手冊	【性別平等教育】2-4-3 分析性別平	

				處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	備、可食植物的辨識與烹飪、現代爐具使用與無具野炊，並探討求生計畫，增進自救與救人的能力。	享情形。 二、教師提問引導學生反思： （一）如果有機會，你還會再嘗試野炊活動嗎？為什麼？ （二）活動中所學的無具炊事知能除了可運用在野外活動外，還可以運用在日常生活中的哪些方面？ 三、學生自由發表。 四、教師總結與歸納。 活動三：尋找求生路 一、教師引導學生閱讀「南湖山難事件野外求生回憶錄」。 二、教師引導學生進行分析此篇內容所採		評： （1）小隊合作表現。 （2）與同學分享品嘗野菜的心得。 3 教師評： （1）學生於活動中的表現。 （2）小隊合作表現。 （3）小隊炊事表現。	等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網	
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

						用之求生方法。 三、教師提問： （一）分享後，你覺得野外求生的關鍵有哪些？為什麼？ （二）登山用的基本求生配備與居家緊急避難包有哪些相同或不同的地方？原因為何？ （三）如何將野外求生計畫應用在自己的休閒活動中？ 四、教師總結本單元。				路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

										環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	
十一	11/3	11/9	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	透過資料蒐集及小隊討論，覺察經營家庭可能遇到的問題與挑戰，並從中探討經營家庭所需的能力。同時觀察自己目前家庭生活之機會，思考原生家庭對自己未來建立家庭之影響。	活動一：「家」事知多少 一、教師引導學生思考家庭所面臨的挑戰及其所需的家庭經營能力。 二、學生思考並分享。 三、教師引導學生分享訪談家人結果。 四、教師提問，並鼓勵學生發表：為什麼經營家庭需要培	2	1 個人家庭經營經驗或案例 2 學生活動手冊	1 學生自評： （1）與同學分享自己看法。 （2）參與小隊討論情形。 2 教師評：觀察學生在課堂上參與討論及發表意見之表現。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研

						養這麼多的能力呢？具備這些能力的好處有哪些？ 五、教師總結。 活動二：家庭新聞網 一、教師引導學生分享所蒐集到有關經營家庭之新聞報導。 二、教師引導學生討論： （一）你為什麼會選擇這份資料？ （二）你認為此資料內容想要傳達有關「家庭經營」這個主題的重點是什麼？ （三）從新聞中你認為經營一個家庭應具備的責任和能力為何？ （四）你還想到什麼？ 三、教師引導				擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						學生從報導中歸納重要的家庭經營能力。						
十二	11/10	11/16	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	透過資料蒐集及小隊討論，覺察經營家庭可能遇到的問題與挑戰，並從中探討經營家庭所需的能力。同時觀察自己目前家庭生活之機會，思考原生家庭對自己未來建立家庭之影響。	活動二：家庭新聞網 一、教師復習上節課程。 二、教師引導學生列出個人認為重要的家庭經營能力。 三、教師引導學生自我檢核個人家庭是否具備該能力。 四、教師提問：在經營家庭的能力中，你自己較缺乏哪方面的能力？這些能力要如何培養呢？ 五、教師總結。	2	1 學生活動手冊 2 蒐集與家庭經營主題相關新聞報導或相關事例 3 剪刀、膠水	1 學生自評： （1）自己的簡報完成度。 （2）自己在課堂上投入活動的程度。 2 教師評： （1）觀察記錄學生於活動中表現。 （2）學生活動手冊第40、41頁完成狀況。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於	

											日常生活 中。	
十三	11/17	11/23	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	透過資料蒐集及小隊討論，覺察經營家庭可能遇到的問題與挑戰，並從中探討經營家庭所需的能力。同時觀察自己目前家庭生活之機會，思考原生家庭對自己未來建立家庭之影響。	活動二：家庭新聞網 一、教師復習上節課程。 二、教師引導學生列出個人認為重要的家庭經營能力。 三、教師引導學生自我檢核個人家庭是否具備該能力。 四、教師提問：在經營家庭的能力中，你自己較缺乏哪方面的能力？這些能力要如何培養呢？ 五、教師總結。	2	1 學生活動手冊 2 家庭發展趨勢相關報導或資料	1 學生自評：自己在課堂上投入活動的程度。 2 教師評：（1）觀察記錄學生於活動中表現。（2）學生生活動手冊完成狀況。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生	

											活中	
十四	11/24	11/30	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討 人際交往與 未來家庭、 婚 姻 的 關 係。	透過資料蒐集及小隊討 論，覺察經營家庭可能 遇到的問題與挑戰，並 從中探討經營家庭所需 的能力。同時觀察自己 目前家庭生活之機會， 思考原生家庭對自己未 來建立家庭之影響。	活動二：家庭 新聞網 一、教師復習 上節課程。 二、教師引導 未完成報告之 小 隊 上 臺 報 告。 三、教師提問： （一）進行完 「 家 庭 新 新 聞」活動之後， 未來家庭樣貌 和你目前的家 庭 有 什 麼 異 同？ （二）你認為 未來家庭趨勢 對你有什麼影 響？ 四、學生自由 分享。 五、教師總結。 \ 活 動 三 ： 獨 「家」報導 一、教師引導 學生和小隊伙 伴分享「家人 觀察紀錄表」						

						內容。 二、教師引導學生思考： （一）家人為家庭所做的事，和你認為的家庭經營能力有什麼相關？ （二）哪一位家人對家庭的付出是其他家人不能取代的？請具體說明。 （三）除了目前所分擔的家庭工作，你還能夠為家庭做些什麼事情呢？ 三、教師說明引導學生思考製作「獨家報導」所需的內容和材料。 四、教師總結。						
十五	12/1	12/7	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	透過資料蒐集及小隊討論，覺察經營家庭可能遇到的問題與挑戰，並從中探討經營家庭所需的能力。同時觀察自己	活動三：獨家報導 一、教師引導學生製作	2	製作「獨家報導」之素材與工具	1 學生自評： （1）自己在課堂上投入的活	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜	

					目前家庭生活之機會，思考原生家庭對自己未來建立家庭之影響。	「獨家報導」，並適時給予回饋。 二、教師提醒學生未完成之內容於下節課繼續製作。			動情形。 (2) 獨家報導完成度。 2 教師評：觀察學生在課堂上參與討論及發表意見之表現。		的生活價值觀。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
十六	12/8	12/14	主題二家庭萬花筒 單元三家庭面面觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	透過資料蒐集及小隊討論，覺察經營家庭可能遇到的問題與挑戰，並從中探討經營家庭所需的能力。同時觀察自己	活動三：獨家報導 一、教師引導請學生上臺分享特別「獨家	2	1 學生製作的獨家報導內容 2 家人回饋記錄	教師評：(1) 觀察記錄學生於活動中的表現。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活	

					目前家庭生活之機會，思考原生家庭對自己未來建立家庭之影響。 製作」心得。 二、教師提問： （一）了解家人對家庭的貢獻，對你有什麼樣的影響？ （二）當你未來擁有自己的家庭時，你會以什麼樣的態度與方式來經營你的家庭？ （三）你期望的家庭是怎樣的樣貌？它和你現在的家庭生活有何關連性？ 三、學生自由回答。 四、教師總結。 活動一：互動事件簿 一、教師引導學生以小隊為單位，進行「家人互動之旅」活動。 二、學生進行活動。 三、教師總結	3. 學生活動手冊 4 大富翁活動圖 5 骰子 6 小隊信物 7 家家加油卡	（2）學生活動手冊第 49 頁完成狀況。	價值觀。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
--	--	--	--	--	---	---	-----------------------------	---	--

						此活動。						
十七	12/15	12/21	主題二家庭萬花筒 單元四我們這一家	2-4-5 覺 察 自己與家人 溝 通 的 方 式，增進經 營家庭生活 能力。	透過家人互動事件體驗 活動，引導學生檢視自 己習慣的家人互動方 式；利用戲劇模擬家庭 可能遇到的困難，思考 如何盡己之力改善家人 關係，達到創造美滿家 庭生活之目標。	活動一：互動 事件簿 一、教師引導 學生回顧上節 課程。 二、教師引導 學生選擇「家 人互動之旅」 題目，並依自 己與家人的互 動狀況記錄下 來。 三、教師提問， 並鼓勵學生發 表： （一）你覺得 你的家人互動 方式和別人有 什麼異同？ （二）平常你 和 家 人 互 動 時，常用什麼 樣的語氣和態 度？你喜歡自 己與家人互動 的方式嗎？為 什麼？ 四、教師總結。	2	1 學生活 動手冊 2 大富翁 題目	1 學 生 自 評：自己在 課 堂 上 投 入 活 動 的 程度。 2 教師評： 觀 察 記 錄 學 生 於 活 動 中 的 表 現。	教 師 手 冊 學 生 手 冊	【家政 教育】3- 4-3 建 立 合 宜 的 生 活 價值觀。 【家政 教育】4- 4-3 調 適 個 人 的 家 庭 角 色 與 其 他 角 色 間 的 衝突。 【家政 教育】4- 4-4 主 動 探 索 家 庭 與 生 活 中 的 相 關 問題，研 擬 解 決 問題 的	

						活動一：互動事件簿 一、教師引導學生思考增進家人情感的方法。 二、教師提問：你曾經做過哪些增進家人情誼的事？當時家人的反應是什麼？你自己的感受又如何？ 三、學生自由發表。 四、教師總結。					可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
十八	12/22	12/28	主題二家庭萬花筒 單元四我們這一家	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	透過家人互動事件體驗活動，引導學生檢視自己習慣的家人互動方式；利用戲劇模擬家庭可能遇到的困難，思考如何盡己之力改善家人關係，達到創造美滿家庭生活之目標。	活動二：短劇開麥拉 一、教師引導學生參考學生活動手冊第56、57頁的劇本範例，並進行小隊討論。 二、教師引導學生與小隊討論，進行短劇分工。 三、教師總結。 活動二：短劇	2	學生活動手冊	1 學生自評：自己在課堂上投入小隊討論的情形。 2 教師評：觀察學生在課堂上參與討論及發表意見之表現。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與	

						開麥拉 一、教師引導學生依據上節討論之劇本，考量所設定的「主題」，配合曾經學過或蒐集到的正向家人互動資訊，解決劇本中的家庭問題。 二、學生進行討論。 三、教師總結。					其他角色間的衝突。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
十九	12/29	1/4	主題二家庭萬花筒 單元四我們這一家	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經	透過家人互動事件體驗活動，引導學生檢視自己習慣的家人互動方式；利用戲劇模擬家庭	活動二：短劇開麥拉 一、學生討論劇本內容，教	2	學生活動手冊	1 學生自評：自己在課堂上投入小隊討	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜	

				營家庭生活能力。	可能遇到的困難，思考如何盡己之力改善家人關係，達到創造美滿家庭生活之目標。	師適時給予指導及回饋。 二、教師引導學生思考： （一）若依照學生活動手冊中的劇本延伸，可以怎麼做呢？ （二）還有沒有其他的主題可以發揮？ 三、教師總結。 活動二：短劇開麥拉 一、教師引導各小隊進行彩排。 二、教師提問：除了小隊所編寫的解決家庭衝突的方法外，你還想到哪一些方法呢？ 三、學生自由發表意見。 四、教師總結並提醒學生下次上課將正式呈現短劇，請		論的情形。 2 教師評：觀察學生在課堂上參與討論及發表意見之表現。	的生活價值觀。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習	
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	---	---	--

						利用課餘時間加強彩排練習。					型家庭概念於日常生活中。	
二十	1/5	1/11	主題二家庭萬花筒 單元四我們這一家	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	透過家人互動事件體驗活動，引導學生檢視自己習慣的家人互動方式；利用戲劇模擬家庭可能遇到的困難，思考如何盡己之力改善家人關係，達到創造美滿家庭生活之目標。	活動二：短劇開麥拉 一、教師引導各小隊依序上臺演出。 二、教師引導學生觀賞演出時，將演出內容記錄下來。 三、教師總結。 活動二：短劇開麥拉 一、教師復習上節演出內容。 二、教師提問：在短劇表演過程中，你最欣賞哪一小隊的問題解決方式？哪些同學或小隊的表現令人讚嘆？ 三、教師與全班一起選出「家庭短劇金	2	戲劇演出 相關道具	1 學生自評： （1）戲劇演出完成度，觀摩並欣賞他人作品。 （2）個人戲劇演出表現。 （3）能適時分享自己的想法。 2 教師評： （1）觀察記錄學生於活動中的表現。 （2）檢視學生的小隊回饋與班級回饋情形。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研	

						馬？」各獎項得主。 四、教師提問： （一）你曾經歷過哪些類似短劇描述的家庭衝突狀況？當時你怎麼面對？還有沒有其他更好的問題解決方式？ （二）觀摩家庭短劇之後，對你與家人相處上有什麼影響？ 五、學生自由發表。 六、教師總結與歸納。					擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
二十一	1/12	1/18	主題二家庭萬花筒 單元四我們這一家	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	透過家人互動事件體驗活動，引導學生檢視自己習慣的家人互動方式；利用戲劇模擬家庭可能遇到的困難，思考如何盡己之力改善家人關係，達到創造美滿家庭生活之目標。	「憶」饗世界 一、教師引導學生完成「家人關係改善計畫」內容。 二、教師歸納本主題重點。	2	本主題學習所得	1 學生自評：能踴躍分享自己的學習成果。 2 教師評：觀察與記錄學生本學期的各種評量。	教師手冊 學生手冊	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-3 調	

											適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
二十	1/19	1/25	主題二家庭萬花筒	2-4-5 覺察	透過家人互動事件體驗	「憶」饗世界	2	本主題學	1 學生自	教師手	【家政	

二			(第三次段考) 單元四我們這一家	自己與家人 溝 通 的 方 式，增進經 營家庭生活 能力。	活動，引導學生檢視自 己習慣的家人互動方 式；利用戲劇模擬家庭 可能遇到的困難，思考 如何盡己之力改善家人 關係，達到創造美滿家 庭生活之目標。	一、教師引導 學生完成「家 人關係改善計 畫」內容。 二、教師歸納 本主題重點。		習所得	評：能踴躍 分享自己的 學習成果。 2 教師評： 觀察與記 錄學生本 學期的各 種評量。	冊 學 生 手 冊	教育】3- 4-3 建 立合宜 的生活 價值觀。 【家政 教育】4- 4-3 調 適個人 的家庭 角色與 其他角 色間的 衝突。 【家政 教育】4- 4-4 主 動探索 家庭與 生活中的 相關問 題，研 擬解決 問題的 可行方 案。 【家政
---	--	--	---------------------	---	--	---	--	-----	---	-----------------	--

												教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------	--

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第二學期 9 年級綜合活動領域（綜合活動）教學計畫

十六、 九年級下學期課程目標

(一) 透過活動的體驗，帶領學生透過各種休閒活動減輕自己日常生活中的壓力，了解休閒的意義與重要性 (二) 引導學生覺察個人喜好的休閒活動，並學習選擇適合自己且正向的休閒，最後讓學生藉由創意發想，活化休閒活動，讓自己樂於其中，並使休閒活動融入自己的生活。 (三) 經營個人生活的同時，也將環境保護的觀念融入生活當中，讓環境、資源能更被珍惜的利用。	(四) 檢視自身在成長時的身心變化，找出自己在成長過程當中所習得的各項能力，並能分享生活中重要事件對自己的影響。 (五) 透過分享各種慶祝成長的儀式，讓學生思考成長對自己的意義。 (六) 使用成長所習得的能力，籌備班級的畢業活動，讓學生分享自我成長的感受，並將畢業前的祝福傳遞給自己及同學。
---	--

十七、 九年級下學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	主題二創意休閒趣 單元三休閒不一樣	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	藉由認識多元的休閒活動方式，辨識休閒活動的適切性，思考、規畫合宜的休閒活動，並能實際體驗。	活動一：休閒我最行 1 教師引導學生參考學生活動手冊第 34-35 頁範例進行討論與分享。 2 教師	2	康軒九下綜合活動課本	教師評：觀察記錄學生參與活動以及回答問題的情形。	1 學生活動手冊 2 舒壓活動情境範例 3 白紙（每人一張）	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價	

				3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責分內工作。		提問並引導學生發表： (1) 在日常生活中你會選擇哪些休閒活動來紓解壓力呢？ (2) 在選擇休閒活動時，需要注意那些事項呢？ 3 教師引導學生透過活動了解平常對休閒活動的認識。 4 教師引導學生完成生活					值觀。 【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	
--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---	--

						動手冊第 37 頁的表格。 5 教師提問：你覺得同學所提出的休閒活動，有哪些可以納入你的休閒活動參考？ 6 教師總結。 活動二：休閒萬花筒 1 教師引言並說明活動進行方式，引導學生透過活動找到自己的休閒同好。						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						2 教師引導學生與自己的休閒嗜好討論，設計一個 20 分鐘的休閒體驗活動，並完成學生活動手冊第 42 頁內容。 3 教師提醒學生下次上課將體驗的用具帶來，並總結本活動。						
二	2/16	2/22	主題二創意休閒趣 單元三休閒不一樣	1-4-4 適當運用策略來處理情緒。	藉由認識多元的休閒活動方式，辨識休閒活動的適切性，思考、規畫合宜的休閒活動，並能實際體驗。	活動二：休閒萬花筒 1 教師引言，並引導各組帶領	2	康軒九下 綜合活動課本	1 學生互評：小隊參與闖關活動狀況。 2 學生自評：個人體驗過程的	1 學生活動手冊 2 休閒體驗活動所需物品	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值	

				2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通合作，並負責完成分內工作。		全班進行休閒體驗活動，每組20分鐘，本節進行2組體驗活動。 2 全班進行「休閒大觀園」休閒體驗活動。 3 教師小結本節活動重點。 1 教師引導學生回顧上節課程，並請尚未帶領全班進行休閒體驗活動的小組繼續體驗		收穫與紀錄。 3 教師評：觀察記錄學生參與活動表現。		觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						活動。 2 全班進行「休閒大觀園」休閒體驗活動。 3 教師總結。						
三	2/23	2/29	主題二創意休閒趣 單元三休閒不一樣 單元四休閒「新」體驗	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完	藉由認識多元的休閒活動方式，辨識休閒活動的適切性，思考、規畫合宜的休閒活動，並能實際體驗。 透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，不只豐富自己的生活，也能賦予休閒活動新的意義。在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人生涯發展中所扮演的角色，進而發展屬於自己的休閒圖像。	活動二：休閒萬花筒 1 教師引導學生回顧前兩節的休閒活動體驗課程。 2 教師引導學生完成學生生活動手冊第44-45頁的表格內容。 3 教師提問：體驗過同學們設	2	康軒九下 綜合活動 課本	1 學生互評：回答內容。 2 學生自評：訪談心得。 3 教師評：（1）學生於活動中的表現。（2）訪談報告。	1 學生生活動手冊 2 訪談內容 3 休閒活動資源相關資料	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	

				成分內 工作。		計的休 閒活動 後，有 哪些 活動 是 你 想 嘗 試 的 ？ 你 可 以 如 何 深 入 去 了 解 這 些 休 閒 活 動 呢 ？ 4 教 師 提 醒 學 生 於 下 節 課 前 ， 完 成 學 生 活 動 手 冊 第 47 頁 訪 談 內 容。 5 教 師 歸 納 並 總 結。 活動一： 休 閒 放 大 鏡 1 教 師 引 導 學					【性別 平等教 育】3-4- 1 運用 各種資 訊、科技 與媒體 資源解 決問題， 不受性 別的限制。 【資訊 教育】5- 4-5 能應 用資訊 及網路 科技，培 養合作 與主動 學習的 能力。 【家政 教育】3- 4-5 瞭解 有效的 資源管 理，並應 用於生 活中。 【生涯
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

						生與小隊伙伴分享生活動手冊第47頁訪談結果。 2 教師提問： （1）有哪些休閒活動可以從年輕時開始建立，持續到成年甚至老年？有哪些是你特別感到有興趣的？為什麼？ （2）不同發展階段，選擇的休閒活動有什麼					發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						不一樣？需要考量哪些因素？為什麼？ （3）不同年代所得的休閒資源與有什麼不一樣？這對現在的活動有什麼啟示？ 3 教師引導學生思考自己周遭擁有的休閒活動資源，並完成學生									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						活動手冊第 48 頁。 4 教師總結。						
四	3/1	3/7	主題二創意休閒趣 單元四休閒「新」體驗	2-4-3 規畫合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，不只豐富自己的生活，也能賦予休閒活動新的意義。在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人生涯發展中所扮演的角色，進而發展屬於自己的休閒圖像。	活動二：休閒追追追 1 教師引言，請學生參考彩虹眷村新聞報導，並與小隊伙伴進行提綱討論。 2 教師引導學生思考如何發揮創意，將創意與休閒結果，使休閒活動產生不一樣的風貌。 3 學生	2	康軒九下 綜合活動課本	1 學生評：同儕間回答的內容。 2 教師評：學生於課堂上的表現。	1 學生活動手冊 2 臺中彩虹眷村相關資料 3 文創案例	【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所發展的方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-	

						進行討論，並與小隊伙伴分享。 4 教師總結。 活動二： 休閒追追追 1 教師引導學生回顧上節活動，並請學生思考創意休閒活動可行性及具體實施方式。 2 教師引導學生與同學討論、整理思考的結果，彼此回饋，並依回饋意見調					4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--

						整自己的思考方向與完成創意休閒點子的方式。 3 教師引導各小隊進行討論，並完成學生活動手冊第52、53頁內容。 4 教師總結，並提醒學生利用時間進行創意休閒點子的體驗，下節課將展示活動成果。						
五	3/8	3/14	主題二創意休閒趣 單元四休閒「新」體驗	2-4-3 規劃合宜的休閒	透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，不只豐富自己的生活，也能賦予休閒活動新的	活動二：休閒追追追	2	康軒九下綜合活動	1 學生互評：同學的創意休閒	1 學生活動手 2 展示創	【生涯發展教育】2-3-	

				活動，並運用創意豐富生活。	意義。在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人生涯發展中所扮演的角色，進而發展屬於自己的休閒圖像。	1 教師引導學生展示個人的創意休閒點子，並請全班給予回饋並記錄，完成學生活動手冊第 54 頁內容。 2 教師提問引導學生思考並回答： （1）對你來說，休閒活動在生活中所扮演的角色是什麼？ （2）選擇休閒活動時，除了能	課本	點子。 2 學生自評：個人的表現狀況。 3 教師評： （1）學生的創意休閒點子。 （2）學生課堂表現。	意休閒所需物品	2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-	
--	--	--	--	---------------	---	---	----	---	---------	---	--

						夠吸引自己的目光之外,還有哪些需要的要件呢? (3) 在繁忙的課業中,你可以進行哪些無須花費過多時間、金錢的休閒活動? 3 學生回答。 4 教師總結本活動。 活動三：休閒大未來 1 教師引言並提供「薰衣草森					4-5 能應用資訊及網路科技,培養合作與主動學習的能力。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	-------------------------------------	--

						林」創辦人相關資料給學生參考,引導學生思考個人的休閒活動對未來生涯的影響。 2 學生與小隊伙伴根據討論提綱進行討論 3 教師總結。					
六	3/15	3/21	主題二創意休閒趣 單元四休閒「新」體驗 主題三綠色大地 單元五大地之聲	2-4-3 規劃合宜的休閒活動,並運用創意豐富生活。 4-4-4 分析各種社會現象與個	透過創意發想,達到「文創」休閒的成果,不只豐富自己的生活,也能賦予休閒活動新的意義。在從事休閒活動時,思考休閒活動對自己未來的影響,以及其在個人生涯發展中所扮演的角色,進而發展屬於自己的休閒圖像。 透過生活觀察與討論,協助學生思考人類的生活形態與環境的關連,並透過討論及規畫	憶饗世界 1 教師帶領學生回顧本學期所學,並完成學生活動手冊第57 頁內	2	康軒九下綜合活動課本	教師評:學生活動紀錄。	1 本主題學習記錄 2 學生活動手冊 1 環保相關影片、圖片或報導 2 學生活動手冊 3 電腦及	【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的

				人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	生活中的環保事件，讓學生了解人類行為需考慮環保因素，才能減輕對環境的影響。最後讓學生以生活管理的角度，分析生活中各層面的環保議題，並執行環保計畫策略，讓學生在執行的過程當中，能體會環保的重要，並能主動對環境保護盡一份心力。	容。 2 教師總結本活動內容。 活動一：環保放大鏡 1 教師引導學生觀察生活周遭的環境，思考人類行為與環保之關係。 2 學生回答與分享。 3 教師提問： （1）透過以上的畫面，你覺得這些現象和你有什麼關係				單槍設備 4 網路設備 5 智慧型手機 6 食材包裝	方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	
--	--	--	--	-----------------------------------	--	---	--	--	--	--	---	--

						呢？ (2) 圖片中為什麼會出現這些狀況？這些狀況產生的原因為何？它對日常生活有何幫助或影響？你做過哪些破壞地球或保護地球的行動呢？ 4 教師總結。 活動二：環保面面觀 1 教師引導學生觀察食物包					【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【環境教育】2-3-1 了解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

						裝上的標章，並記錄內容。 2 學生進行活動，並與同學分享結果。 3 教師提問：政府推動的產銷履歷與農產品標章，和環保有什麼關係呢？ 4 教師小結。					教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	
七	3/22	3/28	主題三綠色大地 單元五大地之聲	4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境	透過生活觀察與討論，協助學生思考人類的生活形態與環境的關連，並透過討論及規畫生活中的環保事件，讓學生了解人類行為需考慮環保因素，才能減輕對環境的影響。最後讓學生以生活管理的角度，分析生活中各層面的環保議題，並執行環保計畫策略，讓學生在執行的過程當中，能	活動二：環保面面觀 1 教師引導學生與全班分享蒐集的環保食物生	2	康軒九下 綜合活動 課本	教師評：學生活動表現。	1 學生活動手冊 2 食品標章 3 飲食環保資料	【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【環境教育】2-3-1 了解	

				之策略及行動。	體會環保的重要，並能主動對環境保護盡一份心力。	產方式。 2 教師補充說明。 3 教師引導學生蒐集到有關飲食習慣對環境造成影響的例子。 4 教師提問：你會表現哪些有益於環保的作為呢？為什麼你願意做這些行為？表現這些行為會讓你什麼感覺？ 5 學生					基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	
--	--	--	--	---------	-------------------------	--	--	--	--	--	---	--

						自由發表。 6 教師總結。 活動二：環保面面觀 1 教師引導學生以6R3E原則檢視自我衣物選購方式，是否有符合環保原則。 2 教師請學生將衣物選購方式檢視結果記錄在學生活動手冊中，並與全班分享個人的衣物選						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						購習慣。 3 教師引導學生分享到蒐集到有關衣物選擇習慣對環境造成影響的例子。 4 教師提醒學生回家檢視自己的衣櫃與衣物管理方式，完成學生活動手冊第 67 頁的內容，於下次上課和同學分享個人的衣物管理方式。 5 教師						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						引學生自由分享環保衣物管理方式。 6 請學生以6R3E的原則檢視自己的衣物管理方式。 7 教師提問：為了保護環境，未來你在選購衣物時需要注意哪些事情呢？ 8 學生發表。 9 教師總結，並提醒學生利用時間蒐									
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						集「綠建築」資料。						
八	3/29	4/4	主題三綠色大地 單元五大地之聲	4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	透過生活觀察與討論，協助學生思考人類的生活形態與環境的關連，並透過討論及規畫生活中的環保事件，讓學生了解到人類行為需考慮環保因素，才能減輕對環境的影響。最後讓學生以生活管理的角度，分析生活中各層面的環保議題，並執行環保計畫策略，讓學生在執行的過程當中，能體會環保的重要，並能主動對環境保護盡一份心力。	活動二：環保面面觀 1 教師引導學生了解綠建築，並說明綠建築概念。 2 請學生分享個人對於環保的看法，或處在環保建築中的經驗。 3 教師回顧本節討論內容，綜合學生的資訊分享。 4 教師	2	康軒九下 綜合活動 課本	教師評：學 生活動表 現。	1 綠建築 相關報導 2 學生活 動手冊	【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【環境教育】2-3-1 了解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民	

						提醒學生檢視自己的生活空間，找出符合綠建築指標的項目，並完成學生活動手冊第69頁，於下週和同學分享。 活動二：環保面面觀 1 師說明引導學生了解生活與綠建築指標之關係。 2 教師請學生檢核個人生活				的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						習慣是 否符合 綠建築， 並找出 不符合 之處。 3 教師 請學生 思考如 何調整 生活習 慣以符 合綠建 築指標。 4 學生 分享。 5 教師 請學生 將願意 執行的 「環保 住行動」 記錄在 學生活 動手冊 第 72 頁，並 落實於 生活中。 6 教師 總結。						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

九	4/5	4/11	主題三綠色大地 單元五大地之聲	4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	透過生活觀察與討論，協助學生思考人類的生活形態與環境的關連，並透過討論及規畫生活中的環保事件，讓學生了解到人類行為需考慮環保因素，才能減輕對環境的影響。最後讓學生以生活管理的角度，分析生活中各層面的環保議題，並執行環保計畫策略，讓學生在執行的過程當中，能體會環保的重要，並能主動對環境保護盡一份心力。	活動二：環保面面觀 1 教師引導學生分享個人上學的交通方式。 2 學生自由分享。 3 請學生分享上學時途對沿途的感受。 4 學生蒐集到有關交通對環境造成影響的例子。 5 教師介紹交通環保的相關政策及方式。	2	康軒九下 綜合活動 課本	教師評：學生生活動表現。	1 交通環保相關報導 2 學生生活動手冊	【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【環境教育】2-3-1 了解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境
---	-----	------	--------------------	--	--	---	---	--------------------	--------------	-------------------------	--

						6 教師提醒學生檢視小隊成員上學的方式與路線，觀察沿途有無配合交通環保的設施，並評比設施的優缺點。 活動二：環保面面觀 1 教師請各小隊成員的「上學環保行」，分析這些設施的優缺點，並提出使用者					【教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	------------------------------------	--

						的建議。 2 小隊派一名代表與全班分享「上學環保行」的討論成果，請全班給予回饋。 3 教師提問：除了食衣住外，生活中還有哪些團體成員花許多心力在保護我們的環境？我們要如何對他們表達感恩之心呢？ 4 學生自由分						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						享。 5 教師 總結						
十	4/12	4/18	主題三綠色大地 單元六綠色小革命	4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。	協助學生檢視自身的生活習慣，並藉由團體分享，分析較難達成的環保行動並思考如何提升環保行為的執行意願。最後在學生了解生活中各團體的環保行動以及單元一的環保執行計畫的檢討後，可提出更有效率的創意方法來執行環保。	活動一： 檢核綠生活 1 教師引導學生檢核「環保面面觀」環保生活行動執行狀況。 2 學生進行分享，並彼此回饋。 3 教師引導學生思考：聽完大家的分享與建議後，你覺得怎樣可以做得更好？ 4 學生	2	康軒九下 綜合活動 課本	1 學生自評：個人環保行動執行成果與分享。 2 教師評：（1）學生主動分享執行成果。（2）學生課堂表現。	1 生活中不同立場的環保團體的案例 2 學生活動手冊	【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	

						分享並說明。 5 教師總結。 活動一：檢核綠生活 1 教師引導全班討論「環保面面觀」執行過程中無法貫徹的原因。 2 全班進行討論。 3 教師引導思考： （1）你認為為什麼要響應環保呢？你認為這些事會對									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						地球有什麼影響？ (2) 不容易做到的環保行為，要怎麼改善解決呢？你可以做些什麼？ 4 教師總結。						
十一	4/19	4/25	主題三綠色大地 單元六綠色小革命	4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。	協助學生檢視自身的生活習慣，並藉由團體分享，分析較難達成的環保行動並思考如何提升環保行為的執行意願。最後在學生了解生活中各團體的環保行動以及單元一的環保執行計畫的檢討後，可提出更有效率的創意方法來執行環保。	活動二：我的創意環保設計 1 教師提供國際新興的環保策略，向學生補充說明。 2 教師介紹新興的創意環保	2	康軒九下 綜合活動 課本	1 學生自評：個人創意設計及完成狀況。 2 教師評：(1) 小隊創意環保設計完成度。(2) 學生課堂表現。	1 國際新興環保策略資料 2 學生生活動手冊	【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。	

						設計。 3 教師請學生討論環保創意設計，並完成學生活動手冊第80頁。 4 各小隊與全班同學分享環保創意設計，並請全班給予小隊回饋。 5 教師提問： （1）保護環境是未來的趨勢，你的興趣專長有哪些？未來你可以從事						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						執行成果與心得。 3 請學生完成「綠色生活提案」及愛地球行動，並邀請一位同學當自己的見證人，請見證人與自己一起響應環保。 4 教師總結。					
十二	4/26	5/2	主題四成長 ING 單元七成長里程碑	1-4-1 探索自我發展過程，並分享個人的經驗與感受。	透過班級活動照片分享，引導學生回憶班級共同經歷的事件，以及思考此事件對你生活的影響。並讓學生自我檢視及請好友回饋個人身心的成長，引導學生思考成長對個人及對家庭的意義為何。	活動一：成長禮讚 1 教師引導學生至電腦教室上課。 2 教師引導學	2	康軒九下綜合活動課本	教師評：學生生活動表現。	1 電腦教室 2 學生生活動手冊 3 國中三年生活照片 4 音響設備 5 電腦、	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯

						生回顧三年課程活動，並分享彼此感受。 3 學生票選代表班級的主題曲，並製作班級影片。 4 教師提問並總結。				投影機 6 個人成長紀錄	發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
十三	5/3	5/9	主題四成長 ING	1-4-1 探	透過班級活動照片分享，引導	活動二：2	康軒九下	教師評：學	1 電腦教	【生涯		

			單元七成長里程碑	索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	學生回憶班級共同經歷的事件，以及思考此事件對你生活的影響。並讓學生自我檢視及請好友回饋個人身心的成長，引導學生思考成長對個人及對家庭的意義為何。	成長大不同 1 教師回顧個人成長歷程，並思考自己的成長狀況。 2 教師請學生自由發表個人的成長發現，並與全班分享。 3 學生分享，並彼此給予回饋。 4 教師引導學生思考成長的意義，並記錄下來。 5 教師提問並總結。		綜合活動課本	生活動表現。	室 2 學生活動手冊 3 國中三年生活照片 4 音響設備 5 電腦、投影機 6 個人成長紀錄	發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。【家政教育】3-4-3 建立
--	--	--	----------	-----------------------	--	--	--	--------	--------	---	---

											合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
十四	5/10	5/16	主題四成長 ING 單元八畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動一：畢業慶典籌備 1 教師引導各小隊討論班級畢業慶典的形式。 2 教師引導各小隊分享，從請全班票選出班級畢業祭典的實施方式。 3 全班共同討論畢業	2	康軒九下 綜合活動 課本	教師評： 1 學生活動表現。 2 學生製作之祈福物完成狀況。	1 「祈福物」相關資訊 2 學生活動手冊 3 製作祈福物之材料	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家政教育】2-	

						慶典事前準備的事項、邀請的對象、典禮的程序,以及所需的物品及費用。 4 全班討論並決定個人分工工作。					4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己,尊重他人。	
十五	5/17	5/23	主題四成長 ING	1-4-2 展	結合國中三年課程所學,設計	活動一:	2	康軒九下	教師評:	1 「祈福	【生涯	

			單元八畢業慶典	現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	畢業慶典籌備 1 教師引導學生討論、設計一份有意義的祈福物品。 2 學生完成祈福物品設計單。 3 學生製作祈福物及書寫祈福小卡。 4 教師總結。		綜合活動課本	1 學生活動表現。 2 學生製作之祈福物完成狀況。	物」相關資訊 2 學生活動手冊 3 製作祈福物之材料	發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作
--	--	--	---------	-------------------------	-------------------------------------	--	--	--------	------------------------------	----------------------------------	---

										簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
十六	5/24	5/30	主題四成長 ING 單元八畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動一：畢業慶典籌備 1 教師引導學生填寫送給教師的感恩卡片。 2 學生	2	康軒九下 綜合活動課本	1 學生自評：參與活動的態度。 2 教師評：（1）觀察學生在課堂上參與之表現。（2）學生活動狀況。	1 感恩卡片製作材料 2 學生活動手冊 3 畢業慶典所需器具及祈福物	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯

						進行活動。 3 教師提醒學生再次檢查畢業慶典之各項工作，以準備進行慶典活動。					發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

											際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
十七	5/31	6/6	主題四成長 ING 單元八畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	結合國中三年課程所學，設計班級畢業慶典活動，驗證所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及學生。	活動二：歡慶畢業 1 教師引導學生進行畢業慶典場地佈置及活動確認。 2 教師引導學生進行畢業慶典活動，並將祈福物、祈福小卡、	2	康軒九下 綜合活動課本	1 學生自評：參與活動的態度。 2 教師評：（1）觀察學生在課堂上參與之表現。（2）學生活動狀況。	1 感恩卡片製作材料 2 學生活動手冊 3 畢業慶典所需器具及祈福物	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合	

						謝師卡等物品交給對方。 3 全班進行活動。 4 教師提問。 5 教師總結並勉勵學生互相支持與鼓勵。				發展的方向。 【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

											4-1 肯定自己, 尊重他人。	
十八	6/7	6/13	主題四成長 ING 單元八畢業慶典	1-4-2 展現自己的興趣與專長, 並探索自己可能的發展方向。	結合國中三年課程所學, 設計班級畢業慶典活動, 驗證所學, 分享成長的感受, 並將祝福傳遞給自己及學生。	活動二: 歡慶畢業 1 教師引導學生進行畢業慶典場地佈置及活動確認。 2 教師引導學生進行畢業慶典活動, 並將祈福物、祈福小卡、謝師卡等物品交給對方。 3 全班進行活動。 4 教師提問。	2	康軒九下 綜合活動課本	1 學生自評: 參與活動的態度。 2 教師評: (1) 觀察學生在課堂上參與之表現。 (2) 學生活動狀況。	1 感恩卡片製作材料 2 學生活動手冊 3 畢業慶典所需器具及祈福物	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政	

						5 教師 總結並 勉勵學 生互相 支持與 鼓勵。					教育】2- 4-4 設 計、選購 及製作 簡易生 活用品。 【家政 教育】3- 4-2 展現 合宜的 禮儀以 建立良 好的人 際關係。 【家政 教育】3- 4-3 建立 合宜的 生活價 值觀。 【家政 教育】4- 4-1 肯定 自己,尊 重他人。	
十九	6/14	6/20	已畢業									
二十	6/21	6/27	已畢業									