

6-2-7 綜合

桃園市 110 學年度 桃園 國民中學

綜合 領域課程計畫

1、 依據

- 1、 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。
- 2、 國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 3、 本校課程發展委員會決議。
- 4、 本校課程發展委員會之綜合領域課程小組會議決議。

2、 基本理念（含該領域理念及學校理念）

1、 領域理念

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。

2、 學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力

建立友善同理態度，營造異同共存合作

培養全人自主能力，突破既有積極創新

接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

3、 實施內容：

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 七年級綜合領域課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級綜合領域團隊
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 社會參與	■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
課程目標	1.認識新同學與建立團隊，提升團體動力。 2.認識校園及其周遭環境的人文與自然之美，以適應國中新環境。 3.學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 4.學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。 5.認識自我優勢與校園資源，以適應國中新生活。 6.認識各階段生涯角色與任務，了解自我特質，製作生涯檔案。	
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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
教學/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。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 【學習內容】 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 Ba-IV-2:校園關懷服務活動的參與及分享。 童 Ca-IV-1:戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Da-IV-2:人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。 童 Db-IV-1:自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-2:人文環境之美的欣賞、維護與保護。 家 Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bc-IV-1:常見織品的認識與手縫技巧應用。 家 Cc-IV-1:生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。 家 Dd-IV-2:家庭文化傳承與對個人的意義。
評量方式		1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 4.檔案評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第 1 單元 友誼 啟航	活動 1 新友來報到 1.積極參與課內各項團體活動，並以口語分享認識新朋友的互動方式
2	第 1 單元 友誼啟航	活動 2「友」來「友」往 1.能思考自己與同儕的友誼期望，並給予同學真誠問候。 2.能展現與人互動的正確態度。 1.積極參與課內團體活動，並以口語介紹同學。 2.透過口頭分享與交流，檢視自己在課堂學習到與同儕建立關係的方法。
3	第 2 單元 當我們同 在一起	活動 1 禮尚往來 1.能明白不同手勢的正面意義。 2.共同練習童軍禮節。 活動 2 小隊成軍 完成小隊分工。
4	第 2 單元 當我們同 在一起	活動 3 規範伴我行 能主動提出意見，並參與小隊討論，歸納小隊規範。
5	第 3 單元 小隊進行 式	活動 1 最佳拍檔 1.活動中能主動提出意見，並參與小隊討論，完成課本「我們的小隊期望」內容 活動 2 小隊精神我最行

		完成課本小隊徽及小隊呼的設計，選出代表小隊的小隊徽，並練習小隊精神的展現。
6	第 3 單元 小隊進行式	活動 3 我們是超級巨星 參與小隊共同完成小隊精神的發表，同時欣賞其他小隊的發表，並完成課本「超級巨星記錄表」。
7	第 1 單元 校園夢幻島	活動 1 校園追追追 能舉例說明追蹤記號及校園標示的意義。
8	第 1 單元 校園夢幻島	活動 2 保家護土就靠我 透過蒐集資料，與小隊成員討論，統整關於校園的資訊，並向其他同學分享。 運用觀察力，判斷校園景物的位置，與展現校園景物特色。
9	第 2 單元 探索生活圈	活動 1 社區時光機 透過活動參與，與小隊成員腦力激盪後，發表所發現的社區之美。 活動 2 社區好風景 1.各隊在地圖上找出社區資源與特色。 2.擬定「社區主題報導」計畫，分享個人對社區特色地點的認識經驗，並與小隊合作完成「社區主題報導」。
10	第 2 單元 探索生活圈	活動 3 愛我生活圈 3.報告「社區主題報導」，完成「在地風土資源」的紀錄。 4.分享國內外案例中社區參與的多元面向與方法，並分享可以為社區做的努力。
11	第 1 單元 形象好手	活動 1 禮儀要周到 1.小隊依抽到的「禮儀主題」，準備內容並呈現(如表演、示範、報告)。 活動 2 梳洗有一套 1.能依梳洗內容口語回答或示範動作。 2.學生能分享自己在活動中學習到梳洗的知識或感想。
12	第 1 單元 形象好手	活動 3 服裝好形象 1.能藉由觀察課本第 60 頁圖片與自身穿著的習慣，比較並思考服裝的合宜性 2.能寫下自己適合的穿衣原則，以及自己穿著可以改善的地方。
13	第 2 單元 縫紉巧手	活動 1 手縫充電站 認識並學會基本手縫工具的使用。
14	第 2 單元 縫紉巧手	活動 2 巧手練功坊 1.認識並學會基本手縫工具的使用。 2.能說出各種手縫法的使用時機。 3.正確縫出三種以上的基礎手縫法。

15	第 3 單元 改造高手	活動 1 改造設計師 能蒐集資料，並規畫服飾與物品再利用的作品。
16	第 3 單元 改造高手	活動 2 匠心巧手做 能蒐集資料，並規畫服飾與物品再利用的作品。
17	第 3 單元 改造高手	活動 2 匠心巧手做 能蒐集資料，並規畫服飾與物品再利用的作品。
18	第 1 單元 淨 亮 新 「室」計	活動 1 教室寫真簿 1.藉由討論「教室現狀記錄表」，檢視並找出影響教室整潔的可能原因。 2.擬定「淨亮好室執行計畫」。 小隊實際動手，並呈現執行計畫區域的成果。 活動 2 整理動起來 以文字、圖畫或照片等書面方式清楚呈現執行成果，填入「執行成效記錄表」，並能表達是否達成預計成效及原因。
19	第 1 單元 淨 亮 新 「室」計	活動 3 感官心體驗 各小隊充分觀察教室環境後，將五感感受填入「感官『心』體驗」欄位，並能與全班分享不同感官體驗到的感受
20	第 2 單元 「玩」美 新生活	活動 1 改造魔法師 學生把想要改善處填入「美『膩』再見」欄位，改造構想填入「美『力』再現」中，教師由此得知學生問題解決的構思能力。
21	第 2 單元 「玩」美 新生活	活動 2 玩美好設計 『玩』美好設計」包含撰寫設計說明、實品製作，以及能向全班口頭發表展現個人創意之能力，教師可就發想創意、製作過程投入及最後成品呈現的完整度，給予不同面向的建議。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 七年級綜合領域_課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	七年級綜合領域團隊
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 社會參與	■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		
課程目標	1.培養規畫休閒活動的能力及正確態度。 2.建立服務學習正確觀念。 3.學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 4.學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。			
融入之議題	環境教育】			

	環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 【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。 【戶外教育】 戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。 【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。
教學/學習重點	【學習表現】 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。 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 培養親密關係的表達與處理知能。 2a-IV-3 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。 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。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 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，規畫並執行合宜的戶外活動。 【學習內容】 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 服務活動方案的規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。 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。 童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。 家 Bb-IV-1:服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Bc-IV-1:常見織品的認識與手縫技巧應用。 家 Cc-IV-1:生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2:生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺

		察。 家 Dd-IV-2:家庭文化傳承與對個人的意義。
評量方式		【教學資源】 1.課本頁面 2.學生名冊 3.活動相關道具，照片或掛圖 4.相關學習單 5.學校行事曆 6.案例故事(影音素材) 【教學評量】 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 4.檔案評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	開學預備週	開學預備週
2	第一主題一起「趣」旅行	第 1 單元出遊好時光 活動 1 我的旅行趣 活動 2 旅行樂優游
3	第一主題一起「趣」旅行	第 2 單元規畫我最行 活動 1 旅行安全停看聽 第 2 單元規畫我最行 活動 2 假日旅行提案
4	第一主題一起「趣」旅行	第 2 單元規畫我最行 活動 3 旅行博覽會 第 3 單元旅行妙錦囊 活動 1 出外巧幫手
5	第一主題一起「趣」旅行	第 3 單元旅行妙錦囊 活動 1 出外巧幫手 第 3 單元旅行妙錦囊 活動 1 出外巧幫手
6	第一主題一起「趣」旅行	第 3 單元旅行妙錦囊 活動 2 另類舒適居 第 3 單元旅行妙錦囊 活動 2 另類舒適居
7	第二主題完勝服務學習	第 1 單元修練核心價值 活動 1 我們為何服務

		第 1 單元修練核心價值 活動 2 服務需要學習
8	第二主題完 勝服務學習	第 2 單元服務全面啟動 活動 1 啟動前準備 第 2 單元服務全面啟動 活動 1 啟動前準備
9	第二主題完 勝服務學習	第 2 單元服務全面啟動 活動 2 行動代號：服務 第 2 單元服務全面啟動 活動 2 行動代號：服務
10	第二主題完 勝服務學習	第 2 單元服務全面啟動 活動 3 讓愛傳出去 第 2 單元服務全面啟動 活動 3 讓愛傳出去
11	第三主題生 活新人王	第 1 單元形象好手 活動 1 禮儀要周到 第 1 單元形象好手 活動 2 梳洗有一套
12	第三主題生 活新人王	第 1 單元形象好手 活動 2 梳洗有一套 第 1 單元形象好手 活動 3 服裝好形象
13	第三主題生 活新人王	第 1 單元形象好手 活動 3 服裝好形象 第 2 單元縫紉巧手 活動 1 手縫充電站
14	第三主題生 活新人王	第 2 單元縫紉巧手 活動 2 巧手練功坊 第 3 單元改造高手 活動 1 改造設計師
15	第三主題生 活新人王	第 3 單元改造高手 活動 1 改造設計師 第 3 單元改造高手 活動 2 匠心巧手做
16	第三主題生 活新人王	第 3 單元改造高手 活動 2 匠心巧手做 第 3 單元改造高手 活動 2 匠心巧手做

17	第四主題玩 美空間	活動 1 教室寫真簿 第 1 單元淨亮新「室」計 活動 2 整理動起來
18	第四主題玩 美空間	第 1 單元淨亮新「室」計 活動 2 整理動起來 第 1 單元淨亮新「室」計 活動 3 感官心體驗
19	第四主題玩 美空間	第 2 單元淨亮新「室」計 活動 3 感官心體驗 第 2 單元「玩」美新生活 活動 1 改造魔法師
20	第四主題玩 美空間	第 2 單元「玩」美新生活 活動 2 玩美好設計
21	第四主題玩 美空間	第 2 單元「玩」美新生活 活動 2 玩美好設計

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 八年級 綜合 領域_課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	八年級綜合領域團隊
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 社會參與	■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		
課程目標	1.協助學生融入國中環境，並適應校園生活。 2.引導檢視學習狀況，進而調適學習態度。 3.反思個人生活管理，以達健康規律新生活。			
融入之議題	家政： 戶 J4 理解永續發展的意義與責任並在參與活動的過程中落實原則。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動休閒、節慶等。 童軍： 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。			

	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J11 學習創傷救護技能。
教學/學習重點	家政： 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 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫、參與及正向家人關係的維繫。 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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自己，以促進個人成長。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 童軍： 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。 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 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 3a-IV-2 具備戶外生活技能，提升戶外生存能力，並與環境做合宜的互動。
評量方式	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) - 教材編選 南一版教科書 - 教材來源 南一版教師手冊 - 教學資源 學習單 二、教學方法

		口頭回答、操作、討論 三、教學評量 實作評量、高層次紙筆評量、活動參與、口語評量、學習紀錄
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味 「食」實驗室	【活動一】探索料理祕訣（一） 1.表達增加料理效率的相關方式和經驗。 2.嘗試將料理依照食材與烹調法歸納分類。 3.蒐集與善用資料，解決料理問題。 【活動一】探索料理祕訣（二） 1.表達增加料理效率的相關方式和經驗。 2.嘗試將料理依照食材與烹調法歸納分類。 3.蒐集與善用資料，解決料理問題
2	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味 「食」實驗室	【活動二】「食」在有計畫 1.瞭解食材的挑選和清洗方式。 2.瞭解烹飪流程計畫的整體概念並嘗試做烹飪計畫。 【活動三】料理練功坊（一） 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。
3	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味 「食」實驗室	【活動三】料理練功坊（二） 依照烹飪計畫，善用刀工與烹調法執行料理製備。
4	主題一、青春魔法師(家政) 單元一、美味 「食」實驗室	【活動四】料理一定行 1.分享烹飪過程中的心得。 2.以烹飪流程計畫的概念分析檢核各階段中實作的優缺點，並嘗試找出烹飪計畫的改進方案。

5	主題一、 青春魔法 師(家政) 單元二、 「衣」美 專家	【活動一】「衣」探究竟 覺察服飾搭配與個人形象管理的關係。
6	主題一、 青春魔法 師(家政) 單元二、 「衣」美 專家	【活動二】打造高「衣」Q（一） 分析衣服顏色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出適合的服裝穿搭。 【活動二】打造高「衣」Q（二） 分析衣服顏色所呈現的感覺，並依據外型選擇衣物、配件，找出適合的服裝穿搭
7	主題一、 青春魔法 師(家政) 單元二、 「衣」美 專家	【活動三】翻閱「衣」Q 事件簿（一） 運用造型搭配的原理，形塑合宜的個人形象 【活動三】翻閱「衣」Q 事件簿（二） 運用造型搭配的原理，形塑合宜的個人形象 【活動四】「玩」美「衣」Q 研究室 省思個人形象管理與欣賞個人美感。
8	主題一、 青春魔法 師(家政) 單元三、 幸福一家人	【活動一】「緣」來一家人 說出家庭發展歷程可能面臨的挑戰，並分享自己與家人互動情形。 【活動二】打開時光寶盒（一） 透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。 【活動二】打開時光寶盒（二） 1.透過訪談，瞭解家庭長輩人生經歷與彼此的生活差異。
9	主題一、 青春魔法 師(家政) 單元三、 幸福一家人	【活動三】風華人生 1.經由分享訪談成果，瞭解家庭成員互動方式。 2.檢視家庭對自我發展的影響。

10	主題一、 青春魔法師(家政) 單元三、 幸福一家人	【活動四】用心的愛（一） 1.分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 2.執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係。 【活動四】用心的愛（二） 1. 分析家人維繫感情方式，策劃合適的家庭活動。 2.執行家庭活動，並評估其適切性，增進家人互動關係
11	主題二、 青春樂郊遊 童軍) 單元一、 戶外生活 大晉級	【活動一】戶外活動繽紛樂 1.表達自己的戶外活動經驗。 2.瞭解戶外活動可能發生的問題與解決方法。
12	主題二、 青春樂郊遊 童軍) 單元一、 戶外生活 大晉級	【活動二】「衣」展戶外魔法（一） 瞭解戶外基本衣著知能，提升戶外活動時的自我保護並降低對環境的衝擊。 【活動二】「衣」展戶外魔法（二） 1. 瞭解戶外基本衣著知能，提升戶外活動時的自我保護並降低對環境的衝擊。
13	主題二、 青春樂郊遊 童軍) 單元一、 戶外生活 大晉級	【活動三】行前有規畫，「包」準沒煩惱（一） 具備基本的戶外裝備知能，能因應戶外活動的需求或突發情形，提升戶外活動的安全與品質。 【活動三】行前有規畫，「包」準沒煩惱（二） 具備基本的戶外裝備知能，能因應戶外活動的需求或突發情形，提升戶外活動的安全與品質。
14	主題二、 青春樂郊遊 童軍) 單元一、 戶外生活 大晉級	【活動四】準備出門「野 Fun 去」 整合運用戶外活動衣著、糧食、裝備等知能，規劃並檢核戶外活動前的準備，提升戶外活動安全與品質的成效。
15	主題二、 青春樂郊遊 童軍)	【活動一】戶外開伙樂無窮 分享適合在戶外食用的食物項目與種類，以及戶外活動飲、食的經驗。

	單元二、 戶外飲食 樂逍遙	
16	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元二、 戶外飲食 樂逍遙	【活動二】野炊準備好 Easy（一） 探究戶外活動食物選擇的原則，規劃、準備戶外活動食材的數量與項目。 【活動二】野炊準備好 Easy（二） 探究戶外活動食物選擇的原則，規劃、準備戶外活動食材的數量與項目。
17	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元二、 戶外飲食 樂逍遙	【活動三】預約戶外野炊 選用合適的爐具、炊具，正確操作且瞭解使用安全事項，並能事先規劃戶外炊事。
18	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元二、 戶外飲食 樂逍遙	【活動四】開心野炊「Fun 飯趣」（一） 展現野炊技巧並享受過程中的樂趣，活動結束後能省思、改善未盡理想之處。 【活動四】開心野炊「Fun 飯趣」（二） 展現野炊技巧並享受過程中的樂趣，活動結束後能省思、改善未盡理想之處。
19	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元三、 戶外安全 練功坊	【活動一】沙盤推演 分享戶外活動與在家活動的差異；並討論可能發生的意外狀況及相關的安全要素。 【活動二】戶外安全對策（一） 學習戶外活動前各項安全準備，如掌握天氣狀況、規畫雨天備案、防備可能的意外狀況等相關知識與技能。
20	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元三、 戶外安全 練功坊	【活動二】戶外安全對策（二） 學習戶外活動前各項安全準備，如掌握天氣狀況、規畫雨天備案、防備可能的意外狀況等相關知識與技能。 【活動三】安全急先鋒(一) 應用戶外安全知能，分析可能發生的意外狀況，並規畫提昇戶外安全與品質的應變策略。

21	主題二、 青春樂郊 遊(童軍) 單元三、 戶外安全 練功坊	【活動三】安全急先鋒（二） 應用戶外安全知能，分析可能發生的意外狀況，並規畫提昇戶外安全與品質的應變策略。 【活動四】戶外安全防護高手 整合各種戶外安全相關知能，運用相關繩結知能，以提升戶外活動安全與品質。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 八年級綜合領域__課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	八年級綜合領域團隊
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 社會參與	■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		
課程目標	1.協助學生融入國中環境，並適應校園生活。 2.引導檢視學習狀況，進而調適學習態度。 3.反思個人生活管理，以達健康規律新生活。			
融入之議題	童軍： 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J11 學習創傷救護技能。 家政： 戶 J4 理解永續發展的意義與責任並在參與活動的過程中落實原則。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動休閒、節慶等。			
教學/學習重點	童軍： 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。			

		童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 童 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。 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 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 家政： 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 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫、參與及正向家人關係的維繫。
評量方式		一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 南一版教科書 (二)教材來源 南一版教師手冊 (三)教學資源 學習單 二、教學方法 口頭回答、操作、討論 三、教學評量 實作評量、高層次紙筆評量、活動參與、口語評量、學習紀錄
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)

1	主題一、青春探險隊(童軍) 單元一、野外探險不冒險	【活動一】野外活動樂無窮 1. 分享登山活動對人類的吸引力及登山經驗。 2. 討論登山活動中可能發生的危險情境。 【活動二】危機就是轉機（一） 1.探究登山活動中各種危險情境的成因。 2.找出保護自己或他人的方法。
2	主題一、青春探險隊(童軍) 單元一、野外探險不冒險	【活動二】危機就是轉機（二） 1.探究登山活動中各種危險情境的成因。 2.找出保護自己或他人的方法。 【活動三】險中求生，絕處逢生（一） 1. 分析登山活動中的各種風險。 2. 提出基本預防及危機因應的策略。
3	主題一、青春探險隊(童軍) 單元一、野外探險不冒險	【活動三】險中求生，絕處逢生（二） 1. 分析登山活動中的各種風險。 2. 提出基本預防及危機因應的策略。 【活動四】順利生存有法寶 1.評估登山活動中的各種風險。 2. 因應風險危機的處理，選用適當的策略以解決問題並保護自己或他人。
4	主題一、青春探險隊(童軍) 單元二、野地生存絕技	【活動一】環環相扣解危機 1. 能表達野外可能發生的危險情境。 2. 能瞭解野外活動危機預防與應變的重要性。

5	主題一、 青春探險 隊(童軍) 單元二、 野地生存 絕技	【活動二】掌握方向不迷途（一） 根據野外常見意外，蒐集各種預防迷路的方法，以保障野外活動安全。 【活動二】掌握方向不迷途（二） 根據野外常見意外，蒐集各種預防迷路的方法，以保障野外活動安全。
6	主題一、 青春探險 隊(童軍) 單元二、 野地生存 絕技	【活動三】STOP 待生機 1. 認識 S.T.O.P 法則，學習安全的應變行為。 2. 因應各種危險情況，發出求生訊號。
7	主題一、 青春探險 隊(童軍) 單元二、 野地生存 絕技	【活動四】野地建築動起來（一） 1.能分析野外風險，選擇適合的緊急避難 所搭建位置。 2. 能選用合宜應變策略並運用自然資源，搭建緊急避難所。
8	主題一、 青春探險 隊(童軍) 單元三、 野外求生 看過來	【活動一】野外飲食知多少 能分享野外活動過程中，覓食與收集安全飲水的經驗。 【活動二】Z 世代神農氏（一） 能搜集野外濾水器製作方法、辨識可食植物。
9	主題一、 青春探險 隊(童軍) 單元三、 野外求生 看過來	【活動三】野外求生野炊達人 能執行選用無具野炊菜單與規劃野炊分工。
10	主題一、 青春探險 隊(童軍)	【活動四】野外求生動手做（二） 能以友善環境的方式，執行無具野炊活動。

	單元三、 野外求生 看過來	
11	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元二、 料理傳家	【活動一】餐桌上的故事 1.探索各地年節料理所代表的文化意義。 2.分享自己家庭的年節料理與背後象徵的意義。
12	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元二、 料理傳家	【活動二】代代傳愛 1.覺察在自己的生命經驗中，家人為自己準備的美食與自己的關係和意義。 2.以合宜的方式記錄家傳菜餚食譜。
13	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元二、 料理傳家	【活動三】家傳菜，手作情（一） 1.運用烹調能力，製作傳家料理並記錄過程。 2.在製作、記錄與訪談家人的過程中探索家傳料理對自己與家庭的意義及價值。
14	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元二、 料理傳家	【活動四】譜出家的溫度（一） 1.藉由分享自己與欣賞他人的家傳料理卡，瞭解個人與家人文化傳承的關係。 2.省思家傳料理對於家庭文化傳承與自己的意義及價值。
15	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元一、 傾聽心的 聲音	【活動一】家人互動二三事 能表達自己與家人互動的情形。
16	主題三、 青春愛加 溫(家政)	【活動二】心的彼端 練習同理家人的需求並適切表達自己的意見與感受。

	單元一、 傾聽心的 聲音	
17	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元一、 傾聽心的 聲音	【活動三】在對話中成長（一） 1.分析各種與家人溝通的模式。 2.找出並運用有效溝通方法，正向解決家人互動問題。 【活動三】在對話中成長（二） 1.擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。 2.根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。
18	主題三、 青春愛加 溫(家政) 單元一、 傾聽心的 聲音	【活動四】愛的連線 1. 擬定並執行增進家人關係與溝通的活動。 2. 根據執行結果，再修正、調整自己與家人的溝通方式。
19	主題三、青 春愛加溫 (家政) 單元三、 愛家進行 曲	【活動一】家人親愛拼圖 表達個人家庭中的生活經營經驗。 【活動二】愛的通關密語（一） 覺察經營家庭生活所需的各種能力。
20	主題三、青 春愛加溫 (家政) 單元三、 愛家進行 曲	【活動三】愛的存摺（一） 擬定增進經營家庭生活之各種行動策略。
21	主題三、青 春愛加溫 (家政) 單元三、 愛家進行 曲	【活動四】讓愛久一點 擬定與執行增進經營家庭生活的行動，並分享感受。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 九年級 綜合 領域 課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	九年級綜合領域團隊
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 社會參與	■ 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		
課程目標	一、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。 二、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。 三、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。 四、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。 五、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。 六、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。			
融入之議題	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【多元文化教育】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。 【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。			

	【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J1 臺灣災害的風險因子包含社會、經濟、環境、土地利用…。 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【國際教育】 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴
教學/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。 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。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。 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 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。 家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 家 Dd-IV-1 家庭生活方式及多元族群文化的尊重與悅納。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。

		童 Ab-IV-2 世界童軍活動資訊的蒐集與分享，以培養國際觀與全球關懷。 童 Bb-IV-4 國際服務活動的參與及文化交流。 童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。
評量方式		教材編輯與資源 翰林版國中綜合 9 上教材 教學方法 1. 激發學習動機，養成互助合作和主動學習。 2. 利用多元的教學策略。 3. 採用協同合作的教學模式，發展跨科課程。 4. 與特教人員協同輔導不同學習能力的學生，依其特殊需求，調整教學與輔導。 教學評量 1. 口語評量 2. 小組討論 3. 學生自評、學生互評 4. 高層次紙筆評量 5. 實作評量 6. 教師評：學生課堂表現 7. 簡報/海報製作
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題三 家庭面面觀 單元一 愛 我的家	活動一 家庭事件簿 一、教師引言： 小時候的我們，是否隨時想黏在家人身邊，吵著要人陪？而隨著年紀增長，開始探索自己的生涯，開始對未來生活有所想像，又是否開始希望家人能多給自己一些空間，不要管太多？其實，隨著家庭不同發展階段，家庭成員各有不同的問題需要去面對。請分組討論家庭可能產生的發展與變化，思考每個階段中家庭生活可能面臨的問題，並將討論結果紀錄下來，派一位夥伴與全班分享。 二、教師引導學生分組討論，依照家庭發展歷程，每個家庭在不同階段所需要面對的問題不盡相同，請根據看過、聽過或親身經歷過的經驗，討論各個家庭階段的問題為何，以及家中成員面對問題的看法與感受。(可配合課本頁面上的階段挑戰做討論) (一) 新婚無子女：新婚生活的適應

		(二) 家有新生兒階段：新手爸媽的焦慮 (三)家有學齡前兒童階段：照顧孩子的壓力 (四) 家有學齡兒童階段：孩子管教的衝突 (五) 家有青少年子女階段：工作生涯與子女教養 (六) 子女離家階段：孩子長大離家 (七) 中年父母與退休階段：老年生活適應 ※建議： 教師可讓各組抽一個階段深入討論，也可以讓各組全面性討論家庭階段各階段問題。 2.討論時，可利用便利貼、海報或資訊軟體等讓學生能即時記錄並方便上台分享。 3.教師可引導學生將家庭問題做分類，如教養問題、家庭經濟、親子關係、夫妻關係等 三、各組派代表上台分享。 ※建議： 1.應事先說明分享時間長度。 2.教師應適時針對學生發言內容給予回饋，依學生需求進行補充說明。 四、教師引導學生思考： 面對各階段的家庭問題，你認為有哪些資源或方法可以幫助家庭成員解決問題？ ※建議： 可請學生回想自己的家庭現況，思考這些問題是否有在自己家庭中發生，當時家人如何面對與處理。 五、請學生回家訪問家人：「在家庭發展的過程中曾遇到哪些問題或困難？當時如何度過難關？」可將訪問結果紀錄於課本頁面，並於下週和同學分享訪問結果。				
2	主題三 家庭面面觀 單元一 愛 我的家	活動一 家庭事件簿 一、教師詢問訪問結果，請同學自由回答。 二、教師引導學生思考： 近年來，隨著社會快速轉變，「家庭」所面臨的問題越來越複雜，而維繫、經營一個家庭也越來越不容易。我們的家曾遇到哪些問題？當時是如何度過難關？ 三、請學生和小隊伙伴分享訪問家人結果，思考這些挑戰需要哪些能力來突破，並將討論結果記錄於課本頁面空格中。 參考答案如下表： <table><tr><td>可能遇到的挑戰</td><td>問題解決的方式</td></tr><tr><td>家人間難以溝通（如：</td><td>了解良好的溝通方式或</td></tr></table>	可能遇到的挑戰	問題解決的方式	家人間難以溝通（如：	了解良好的溝通方式或
可能遇到的挑戰	問題解決的方式					
家人間難以溝通（如：	了解良好的溝通方式或					

		小孩很難管教，大人很難溝通，有理說不清）。	技巧，並實際運用於生活。
		家人的教養觀念不同	觀察孩子特質，彼此相互溝通，協調出適合孩子的教養方式
		家人沒有時間聚在一起（如：爸媽工作忙、孩子補習）。	規畫家人能共同參與的活動。
		金錢不夠使用。	經濟收入（賺錢能力）、良好的金錢規畫能力、開源節流的方法。
		就業與兒童照顧	調整工作狀態，如留職停薪；或是尋求其他人協助，如保母、阿公阿嬤等。
		資訊變化快速。	要能跟上時代變化，學習新知。

※建議：

- 1.教師可多分享一些自己家庭中的經驗，可帶動學生分享與討論。
- 2.教師可提醒學生分享活動時尊重不同觀點，學習互相包容與欣賞。
- 3.若時間充裕的話，教師可請各小隊選派一名代表上臺發表討論結果。

四、教師提問，並鼓勵學生發表：

- 1.家庭所面臨的問題或衝突大概分為哪幾種類別？
例：子女教養、家庭經濟、夫妻相處、親子關係、家務工作、工作與家庭等類別。
- 2.需要具備那些能力或擁有什麼資源較有機會解決家庭問題？
例：好的家庭生活是靠家庭中的成員努力經營來的，必須具備家庭經營相關能力，才能妥善管理一個家，如善用家庭資源，做好金錢管理、運用良好溝通方法建立家人關係、確實討論子女教養模式，具備這些能力能讓家庭生活更美好！

五、學生自由發表。

六、教師引導學生思考：當家庭面臨挑戰時，需要靠家庭成員解決問題來維繫家庭運作。所以，觀察家庭可能遇到的問題，了解家庭能透過那些方式來面對挑戰、解決問題，是很重要的事。

		1.請學生寫下一個近期內自己家庭中曾經發生過的家庭問題事件。 2.請學生思考當時家庭成員是用什麼方式處理家庭事件，包括對事件的看法、解決方式等，以及當時處理的結果和自己的感受。 七、教師統整與回顧： 家庭生活中難免會有些困難和挑戰，當家庭面對問題時，需要靠家庭成員解決問題來維繫家庭運作！所以，觀察家庭可能遇到的問題，了解家庭能透過那些方式來面對挑戰、解決問題，是很重要的課題。
3	主題三 家庭面面觀 單元一 愛 啃我的家	活動二 衝突好好說 一、教師引言：家人之間的相處，或多或少都會產生衝突，尤其在國中階段成長的探索過程中，開始渴望獨立自主，很容易因為不成熟言行與家人產生摩擦，而產生挫折感及負面情緒。要如何轉換情緒並解決家人衝突問題？就讓我們聽聽專家學者們怎麼說吧。 二、教師說明：面對壓力或衝突事件時，身邊的「資源」與自己擁有的「信念」可以幫助我們適應新的壓力與挑戰。 ※家庭壓力理論 家庭會隨著家庭成員的生命發展而改變，社會環境的改變也會給家庭帶來壓力，因此，當家庭累積一定程度的壓力，家庭成員無法負荷或面對，家庭就會產生問題。因此，家庭若能了解壓力、管理壓力，使家庭在面對壓力能達到新的平衡狀態，就有機會使家庭脫離危機。 1.事件：家庭所面臨的問題能分為可預期事件和不可預期之事件。可預期事件通常為家庭發展遇到困難時，會產生的壓力或危機；不可預期事件則指不在我們所盤算內所發生的問題，如失業、離婚、疾病或天災等。 2.資源：家庭成員，如家人溝通模式、個人知識能力；家庭系統，如家庭成員情感聯繫，經濟狀況等；社區資源，如社會支持，包含情緒、自尊與網絡支持。 3.信念：個人對事件的感受或反應。若能抱持較正向的態度面對壓力，家庭的調適力較佳。 4.危機適應：家庭成員是否能透過對家庭事件的信念看法、以及利用家庭所擁有的資源來面對家庭壓力，進而解決家庭問題。 ※建議：可依上一節課學生分享的家庭互動方式做問題解決方法討論。 三、衝突解決五步驟 1.軟化：減少指責，用「我」開頭表達感受。 2.和好：表達自己是多麼看重彼此關係。 3.安撫：情緒恢復後，再進行溝通。 4.妥協：放下身段，站在對方的立場。

		5.包容：相互尊重和理解。 四、請各隊相互討論還有哪些能避免衝突或解決問題的方法，並將討論結果寫在課本第 頁表格中。(教師可請各隊上台分享) 五、教師提問： 1.在家裡哪些事情或情況最容易引起家人發生口角或爭執？ 參考答案：課業問題，像是現在正面臨升學的選擇，要念高中還是高職，選哪個學校，跟父母意見不同，家裡氣氛很僵。談戀愛也是，為什麼國中生就不能談戀愛？總是說會影響課業，但相互鼓勵，一起念書，不是很好嗎？ 2.你還知道那些避免衝突的方法或溝通的原則？ 三明治溝通法：上層，以認同與肯定的態度，提出認為對方好的地方；中間，提出對方不好或是待改進的建議／指責；下層，以支持與信任的語氣提出整體看法，鼓勵對方改進。
4	主題三 家庭面面觀 單元一 愛唷我的家	活動三 短劇開麥拉 劇本撰寫與小隊分工 一、教師引言： 每個家庭在生活中都有屬於自己的酸甜苦辣，身處其中的人有什麼感受？又該怎麼面對？請參考以下劇本範例，回想自己在家庭生活中是否發生過類似的問題與衝突事件，並研究解決的策略，將討論結果撰寫成劇本，由小隊成員分工演出，演出時間約為 3~4 分鐘。 二、請學生參考課本頁面中的劇本範例。範例一：沈迷電腦遊戲的翰寶；範例二：爸媽要離婚的琳琳！ 三、教師針對討論劇本內容說明：討論劇本內容可從「發現衝突問題」「調整自我感受」與「找出解決問題方法」三大方向著手。現在請參考課本頁面中的範例故事大綱，試著先與小隊伙伴討論看看，並將討論結果記錄於課本頁面空格中。 參考答案：以沉迷電腦遊戲的翰寶為例， (1)衝突問題：翰寶與家人間因為玩電動引發的親子衝突。 (2)自我感受：覺得家人都不懂自己，看不到自己的努力。 (3)解決策略：釐清和了解家庭成員想法，適時尋求親友協助，善用溝通技巧，主動表示和好。 ※建議： 若時間充足，教師可根據學生活動手冊劇本範例，同時可參考相關資訊「劇本撰寫格式」說明： 1.劇本主題內容擬定 (1)劇本要訂一個明確的主題，可從兩個參考範例中選一個作延伸討論（如範例一：沈迷電腦遊戲；範例二：爸媽要離婚！），主題不僅能避免討論時失去焦點，貼近生活的主題能更進一步吸引觀眾注意。教

	師可建議學生回想自己在家庭生活中曾經發生的問題或衝突事件訂定劇本主題。 (2)根據主題延伸研究劇本內容，重點在解決家庭問題的策略方法，討論解決方案時可善加利用曾經學過的理家技巧及良好家人互動方式，或是參考相關書籍、影片、網站等資訊，增加內容安排的豐富性，並編寫成劇本！ 2.劇本撰寫基本格式 (1)劇情大綱：簡單說明短劇內容。 (2)人物表：交代出場的人物特色。 (3)場景：標明地點、時間、演出人員 (4)對白：演出人員的對話內容。 (5)動作：演出時配合劇情需求的動作。 四、教師引言： 參考完劇本之後，你是否對短劇的劇情內容和進行方式有初步架構了呢？現在，換你做做看，請與小隊討論，進行短劇分工吧！ ※建議 1.教師可提醒學生在進行活動時，要注意小隊伙伴感受，尊重他人想法，避免謾罵或指責的情形出現。 2.教師可提醒學生依照自己的專長與興趣，選擇適合自己的工作，並鼓勵學生發揮個人創意，增添戲劇精彩度。 3.鼓勵學生準備相關道具，增加視覺效果。 4.教師可視教學狀況與時間，讓學生採以即興或半即興演出，透過即時、未排練的內容，引導學生反省當下的反應與想法，進而與全班討論。 5.短劇演出時，學生的表演內容或許與一般所想的家庭衝突解決有所落差，教師須引導觀看的學生給予回饋，並藉該例進行探討，找出較適宜的解決方式，避免學生流於人身攻擊。 6.劇本可從兩個參考範例中選一個作延伸討論，或是回想自己在家庭生活中曾經發生的問題或衝突事件，研究解決問題的策略，並編寫成劇本。討論解決方案時可善加利用曾經學過的理家技巧及良好家人互動方式！ 五、教師總結與提醒： 透過實際家人互動演練，能對培養正向家人關係有更進一步的幫助！下節課我們將正式呈現短劇，請利用課餘時間加強彩排練習。請各隊確認劇本內容後，將劇情需要的用具記錄中來，並於下次演出時帶來。 ※建議： 二節課要完成劇本內容時間上並不充裕，教師可提醒學生若未完成則需自行於課後完成，並抽空進行小隊短劇彩排。
--	---

5	主題三 家庭面面觀 單元一 愛我的家	活動三 短劇開麥拉 正式登場 一、教師引言： 準備好了嗎？就讓我們一起欣賞同學們精心設計、用心排演的家庭短劇，並將短劇重點記錄在課本頁面的表格中，從中檢視處理家庭衝突的方法。 ※建議： 教師可提醒學生互相分享時應尊重不同表演，避免批評他人，多以欣賞、分享態度進行觀摩。 二、各小隊進行最後準備工作。 三、各小隊依事前決定好的出場順序表演短劇，每隊時間約為 3~4 分鐘。 四、教師引導學生觀賞表演時，將所看到的家庭問題、解決問題方式記錄於課本頁面中，並請學生思考自己面對同樣問題的處理或解決方式。 五、請學生依照曾經學過的良好家庭關係經營原則來為各小隊短劇表演內容評估其問題解決方式合適度，提出建議與回饋。 ※建議： 教師可於每一小隊演出完畢後，立即給予簡單回饋，不僅能加強短劇演出效果，同時也讓觀賞同學有時間再次檢視自己的紀錄。 六、教師根據各小隊短劇演出做說明並提問：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？ 七、學生自由發表意見。 八、教師說明： 透過一連串活動，我們了解家庭樣貌是不斷變動的，家庭成員彼此都在變動中相互成長，唯有體會家人重要性，調整自己心態，學習處理家庭中可能發生的衝突問題，才有機會讓家庭生活更美滿。 九、請學生根據課本頁面中的說明，寫下一個近期內自己在家庭生活中想改善的家庭問題，擬定一套具體可行的家庭生活改善計畫，並實際執行於家庭中。 十、提醒學生利用課後的時間進行家庭生活改善計畫並小結： 擬定計畫後，要實際去執行才有效果！當然，別忘了檢討和修正互動方式，只要願意去做、去嘗試，相信你的家庭生活會更美好。
6	主題三 家庭面面觀	活動一 我的家庭光譜 一、教師引言：

單元二 家庭萬花筒	「我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，姐妹兄弟很和氣，父母都慈祥」，這是小時候兒歌中對家庭的期待。隨著年歲漸長，我們了解每個家庭都有自己獨特樣貌，每個家人都有自己獨特樣子，對家中成員而言，家庭的樣貌是什麼樣子呢？ 二、活動說明：請參考圈圈中的問題，訪問家人對家庭的看法，並將蒐集到的資訊放在下方星星框中，最後與小隊夥伴分享家人對家庭的期待為何？： 1.最常花時間做家事的是？ 2.誰是家中的一家之主？ 3.用一句話形容家？ 4.什麼樣的教養方式才是好的？ 5.家人相處之道？ 6.身為小孩的家庭責任是什麼？ 7.傳統家庭責任有哪些？ 三、教師引導學生思考： 自己、父母和長輩回答上述問題的答案會一致嗎？如果不一致，父母和長輩的回答可能是什麼？為什麼會有這樣答案不一致的結果？ ※建議： 1.可以兩兩一組，比較自己和他人的不同。 2.可分組讓學生討論，互相分享自己家中的情形，最後做歸納，並推派一位代表上台分享。 四、活動小省思： 每個家中成員對家庭樣貌的看法有什麼不同？這些差異和社會中對家庭樣貌的期待有什麼關聯性呢？ 參考答案： 1.我覺得家中主要發號施令的是媽媽，因為家中大小事都是媽媽在掌控，但爸爸總是認為自己是一家之主，所有有時他總是擺出大爺的樣子指使別人，或是擺出老大的樣子。或許是因為社會總是認為男生就是要負起照顧家人的責任，所以有這樣的差異。 2.我的長輩認為傳統家庭責任包括結婚生子、養育子女、賺錢養家、侍奉長輩之類的，但對我來說，我覺得家庭不一定是這樣，也可以只有我跟我的另一半，開心過生活，而且現在安養院那麼多，在那邊還有同齡可以聊天、交誼的人，這樣不是很好嗎？ 五、教師結語： 家庭樣貌是家庭中每一位成員參與其中所產生的樣子，每個人對家庭都有自己的想法、觀點，都有努力付出的過程，都有自己或他人賦予的家庭責任義務，因此造就家庭獨一無二的樣貌。想想自己在家中扮演的角色為何？找到自己對於家的責任和義務，好好去參與，並珍惜
------------------	--

你的家人，因為他們都是你生命中不可或缺的一份子。

活動二 翻轉家庭圖像

◎SNG 現場直擊

一、教師引言：

隨著社會變遷，家庭組成的方式越來越多元，家庭被賦予的責任也開始有了轉變，若家庭成員無法順利轉換自己的角色，則有可能使家庭問題浮出檯面，同時也會產生社會問題。現在，請發揮記者的敏銳度，觀察以下報導，找出不同面向的家庭變遷趨勢，探討背後所蘊含的意義。

二、教師說明活動方式：

（一）請學生觀察課本頁面中的新聞內容，並從資料中找出各個新聞的關鍵字，用筆圈出來，謄寫課本頁面表格中。

（二）分析各個新聞中所傳達的「家庭變遷趨勢主題」為何，將討論結果記錄下來。

（三）一般大眾對於家庭變遷趨勢的看法或觀點為何？請討論並記錄下來。

（四）完成表格內容，分析報導內容，想想這些家庭變遷趨勢對我們有什麼影響？將想法和全班分享。

例：

新聞關鍵字	家庭變遷趨勢主題	一般大眾觀點
結婚創新低	不婚主義	不結婚也很好，誰說一定要結婚才幸福？
新移民	新住民議題	新住民都是弱勢家庭？小孩學習表現比較差？
高齡社會	高齡化	老人誰照顧？一定是孩子嗎？政府有什麼因應政策？長照議題討論。
單身人口	不婚主義	女性比男性多，現在社會女性比男性更獨立？
同性婚姻	多元成家	同志有結婚，且受法律保障的權利？同志結婚是違反天擇？
子女數	生育率降低、少子女化	沒錢養孩子，大環境差，所以不敢生？結婚晚，所以生的少？

三、請學生發揮個人的觀察力和邏輯力，思考一下：

1.除了這些家庭相關主題，還有那些新興的家庭變遷議題？

		2.請合理推測這些家庭變遷趨勢對我們帶來哪些影響和變化。 參考答案：外移工作人數上升，隔代教養可能性增加；離婚率變高，單親家庭問題；延長受教年限，導致結婚年齡延後，家庭形成時間較晚等。 ※建議： 教師可配合資訊設備，讓學生分組蒐集相關資料與討論。 四、提醒學生事先搜尋和家庭變遷相關主題的報章雜誌內容（註明蒐集時間、資料來源），並於下週上課帶來。
7	主題三 家庭面面觀 單元二 家庭萬花筒	活動二 翻轉家庭圖像 ◎家庭新聞快搜 一、教師引言： 透過報章雜誌內容，可以幫助我們觀察多元的家庭現況，覺察不同家庭問題，進而了解家庭變遷對我們的影響。現在，請閱讀搜尋到和「家庭」相關的新聞資料，並回答以下問題，最後與小隊伙伴分享你的紀錄。 二、活動說明： 1.資料內容可以小隊為單位，蒐集新聞中分析和家庭變遷有關的同一概念，或報章雜誌上介紹有關家庭多元樣貌的報導。 2.請將小組成員帶來的新聞報導或資料一起張貼在海報紙上，並註明蒐集時間和資料來源。 3.依據所蒐集的資料，回答下列問題。 （一）為什麼會選擇這份資料？ （二）此資料內容想要傳達有關「家庭」主題的重點是什麼？ （三）從資料中發現家庭變遷對社會的影響為何？ （四）我還想到…？ 4.與小隊分享自己進行「家庭新聞快搜」的感想。 ※建議： 教師可事先蒐集與家庭變遷相關主題、新聞報導或相關事例，藉以帶動學生思考與討論。 三、請學生與小隊伙伴分享個人的紀錄與發現的家庭趨勢，並輪流觀看其他人的內容。 ※建議： 活動進行當中，請教師注意學生所分享的內容，提醒學生不得刻意批評或做人身攻擊。 四、請同學發表觀察結果，討論家庭變遷趨勢可能帶來的正向效應為何？可能面對的挑戰又是什麼？與伙伴討論後將結果填寫於下面表格中。

		例： <table border="1"><tr><th colspan="2">家庭變遷趨勢：例 少子女化</th></tr><tr><td>可能帶來的正向效應： 1.增加父母陪伴小孩成長時間與互動機會，對每一個孩子可投入更多心力照顧。 2.降低家庭中養育與教育上的支出。</td><td>可能面對的挑戰： 1. 父母對孩子投入過多的關注或過度的保護與干預。 2.與其他小孩互動機會減少，恐形成人際關係與社會適應上的問題。 3.孩子未來照顧長輩的壓力增加。</td></tr></table> 五、完成後，請各組派一位代表上台分享。 ※建議： 教師可提供海報或資訊設備，讓學生討論實作紀錄，方便最後報告呈現。 六、聽完各組分享，你個人有什麼啟發？請紀錄於表格中。 例：少子女化—在教養孩子時，適度關心與陪伴很重要，但小心不要造成溺愛，或是過度保護，剝奪孩子成長機會。多創造孩子與同齡小孩互動機會，增強人際問題處理能力。 七、教師引導學生思考： 每個人都有屬於自己的家庭圖像，每個家庭也都有自己的樣貌，現階段社會中的家庭趨勢對我們的影響是什麼？請選擇一個趨勢，思考下列問題，並完成紀錄。	家庭變遷趨勢：例 少子女化		可能帶來的正向效應： 1.增加父母陪伴小孩成長時間與互動機會，對每一個孩子可投入更多心力照顧。 2.降低家庭中養育與教育上的支出。	可能面對的挑戰： 1. 父母對孩子投入過多的關注或過度的保護與干預。 2.與其他小孩互動機會減少，恐形成人際關係與社會適應上的問題。 3.孩子未來照顧長輩的壓力增加。
家庭變遷趨勢：例 少子女化						
可能帶來的正向效應： 1.增加父母陪伴小孩成長時間與互動機會，對每一個孩子可投入更多心力照顧。 2.降低家庭中養育與教育上的支出。	可能面對的挑戰： 1. 父母對孩子投入過多的關注或過度的保護與干預。 2.與其他小孩互動機會減少，恐形成人際關係與社會適應上的問題。 3.孩子未來照顧長輩的壓力增加。					
8	主題四 品味文化趣 單元一 饗宴臺灣	活動一 臺灣印象館 一、引言 教師引言：「一說到臺灣，腦海中第一個想到的東西是什麼呢？是令人垂涎的各式美食、豐富多樣的自然景觀、極具魅力的特色建築，還是親切熱情的人情味？」 教師分享自己認為最能展現臺灣文化特色的事物，進行說明並引入活動中。 參考答案：臺灣原住民族的文化極具特色，不論是服裝、樂舞、飲食、節慶皆富含迥異的文化內涵，深入瞭解後更發現其文化精神與土地、生命連結的感動。 (原住民族群概述 http://www.tipp.org.tw/aborigines_info.asp?A_ID=1) 二、臺灣印象館 (一) 教師說明：「臺灣的文化特色有哪些呢？請大家分享自己找的代表照片，並跟同學分享想法或經驗！」 ※臺灣文化特色舉例： 可參閱相關資訊 4-1-1 臺灣特色文化舉例				

	1.夜市小吃文化（蚵仔煎、臭豆腐、滷肉飯、肉圓） 在臺灣人眼中，最能代表臺灣美食特色的就是臺灣小吃。根據遠見雜誌 2007 年 6 月號一項有關臺灣人「外食行為」的問卷調查，其中有一個問題：「最能夠代表臺灣料理的是？」在不提示選項、由民眾主動回答之下，前十名依序為蚵仔煎、珍珠奶茶、蚵仔大腸麵線、臭豆腐、滷肉飯、肉圓、肉粽、擔仔麵、牛肉麵、小籠湯包，這都是受到歡迎的臺灣小吃。 2.元宵節燈會 3.原住民傳統服飾（排灣族人穿著傳統服飾） 除了保暖、遮體等基本需求外，排灣、魯凱族人的服飾還表徵了每個人的身分與地位，其階級制度，使得平民、士、貴族各階級都有專屬服飾。不同族群的服飾全然不同，造就了多元豐富的色彩與文化意義。 4.客家花布 客家人昔日的共同生活記憶。阿嬤時代的花布圖案顯得過於豔麗，還帶點俗氣。客家花布鮮豔的紅色跟大朵的牡丹花，代表著喜氣跟富貴。南部的客家人，以藍染技術著稱，客家服飾以「客家藍衫」為主，北部的客家人，偏愛以花布製作衣褲，原因是客家人很節儉。 5.媽祖文化節（媽祖廟） 每年媽祖繞境祈福，不僅是全臺灣各鄉鎮重要的日子，其也享譽國際，甚至已被視為世界三大宗教活動之一（與天主教徒梵諦岡聖誕彌撒、回教徒麥加朝聖，被 Discovery 探索頻道併列世界三大宗教盛事，也被聯合國教科文組織評定為「世界非物質活的文化遺產」） 6.布袋戲 （二）活動說明： 1.請同學分享自己找來的照片，說明對照片內容的想法或經驗。 2.請伙伴將小隊內的照片進行分類。 3.各小隊派人到黑板前，將小隊內分類好的照片，跟其他小隊的照片分類，重組全班的臺灣文化照片分類。 ※教師可視情況，提示學生可以做何分類，比如說飲食、建築、藝術、節慶、宗教、服飾……等類別。 三、省思與小結 （一）各小隊合作分類好照片後，教師總結說明全班合作分類結果，並詢問學生：「同學分享許多的臺灣特色文化，有哪些是你實際體驗過的？哪一個又最令你印象深刻，想試一試的？」邀請學生分享經驗。 參考答案： 令我印象最深刻的是同學分享布袋戲的照片，因為一開始沒想到藝文活動相關的特色文化，我會想多了解布袋戲的文化特色，或是其他臺灣特色藝文活動！
--	--

(二) 小結：「廣義的文化包含建築、飲食、習俗、藝術……等，要認識一個國家、一個地區、甚至一個族群，可以從各種不同的面向去觀察學習。接下來我們試著用與我們最親近的「飲食」一起探討、認識不同的臺灣文化吧！」

活動二 「食」在多元

一、引言

臺灣因為地理位置與歷史發展，形成富有多元族群的島嶼生活，各種族群交流在臺灣成為平凡的日常。首先，我們先從飲食來認識各族群的生活吧！

二、認識臺灣各族群飲食文化

(一) 教師提問：「我們知道臺灣主要有哪些族群嗎？不同族群的料理習慣有哪些呢？最直接的也許可以從常用食材中判斷，請說出我們知道的各族群常用特色食材吧！」

參考答案：

外省族群常見用麵粉製品做菜，比如說包子、蔥油餅等等。

※課本舉例

1. 閩南族群：靠山吃山，靠海吃海，山珍海味皆擅長。

2. 客家族群：以「曬乾」與「醃漬」的方法，研發許多如酸菜、鹹豬肉、蘿蔔乾等可久放並貯存的食材。

3. 外省族群：以「麵食類」為主軸的飲食，包含麵條、水餃等。

4. 原住民族：食材取自自然，以小米、地瓜、採集野菜及漁獵之肉類為主。

5. 新住民：最常見稻米為主食，或其相關製品如粉皮、米線等。

(二) 臺灣各族群飲食文化猜一猜

教師提問：「除了常用食材有所不同之外，我們還發現哪些因素影響各族群的料理風貌嗎？我們知道背後的意義與智慧嗎？猜猜看還有哪些特色美食屬於哪個族群？請分享我們所知道的族群飲食文化特色，或是代表菜色。」

參考答案：

我知道客家小炒！是我們家去外面吃合菜食必點的料理之一，很鹹、很香、很下飯……

(三) 臺灣各族群飲食文化介紹(舉例)

教師可請學生試著回答課本的料理與飲食特色連連看，並視學生學習狀況調整補充說明的內容。

1. 閩南族群：

(1) 飲食特色

A. 早期移民社會，三餐生活不易，因此形成「食巧毋食飽」的小吃文化。

	B.盛行湯菜，口味尤其清鮮、香、淡。 (2)代表菜色(課本舉例)：滷肉飯、燒肉粽 2.客家族群： (1)飲食特色： A.勤儉個性不浪費每一食材，擅長烹調動物內臟。 B.食材大多選自方便久放儲存的曬乾或醃漬食品。 C.口味以鹹、肥、香著稱。 (2)代表菜色(課本舉例)：客家湯粿、客家小炒、薑絲大腸 3.外省族群： (1)飲食特色 A.將懷念的家鄉味結合本土食材與口味調整進出在地味。 B.常見「吃得飽」、「吃得滿足」且能長期保存的「滷菜」。 C.帶入原鄉麵食與麵粉製品飲食習慣。 (2)代表菜色(課本舉例)：油條豆漿、紅燒牛肉麵 4.原住民族群： (1)飲食特色 A.不只食材取自天然，亦有許多煮具取自大地。 B.多以蒸、煮、烤、醃等烹調方式，展現食材原始風味之美。 (2)代表菜色(課本舉例)：排灣祈納福、原式石板烤肉、阿美族石頭火鍋 5.新移民： (1)飲食特色 A.因原鄉氣候炎熱，常仰賴風味強烈的辛香料保存、調理食材，以增進食慾。 B.稻米為主食，亦常見米粉相關製品，如粉皮、米線等。 (2)代表菜色(課本舉例)：越南河粉、泰式打拋豬 三、文化「食」情 (一)教師說明：「多元族群的飲食特色擺在一起琳瑯滿目，從食材選擇、食物保存方法、烹調手法可以認識到族群傳統的生活樣貌。隨著時空推移到現在，可能也有些味道改變了，或是不同地區的族群可能會有不一樣的風味展現。我們知道自己居住的地方有哪些特色族群美食嗎？從這些飲食文化中我們可以學習到什麼族群精神呢？」 參考答案： 我們家附近有一條客家觀光老街，可以在街上看見販售各種粿製品，像是代表喜的紅粿、艾草製成用作驅邪的艾粿等，會常見米製品是因為對客家傳統社會來說，稻米的豐收象徵了農村生活的安定和希望，也代表了農人勤奮的結果，客家人米食文化富含對天地的敬重與感恩。
--	---

		(二) 教師說明從「主食」分析、比較各族群飲食特色 ※教師可參考 4-1-2 臺灣族群飲食文化 1.客家湯粿 (1)說明：稻米的豐收象徵了農村生活的安定和希望，也代表了農人勤奮的結果。客家人米食文化富含對天地的敬重與感恩，不只常見於家常菜中，連拜拜或逢年過節都會出現各式各樣的粿料理，如代表喜氣的紅粿、驅邪的艾粿等。 (2)食材及其他特色 A.粿：客家傳統主食，將在萊米磨成粉後加工製成，Q 彈有口感 B.配料：早期山上保存食物不易，發展出醃製技術來保存食物，而且醃製好的食物料理起來也更方便。客家粿常見配料有配合時令的菜色、醃製的豬肉絲、豆干等。 C.湯底：大骨燉煮肉味的湯底，加上不可或缺的油蔥酥，引人入勝的鹹、肥、香風味，讓早期傳統農作社會辛苦的農民可以快速補充體力與營養。 2.排灣族祈納福 (1)說明：祈納福是排灣族祭典中可見的重要食物，其實小米在許多臺灣原住民族群中都有重要的象徵意義，甚至因著小米的生長而發展出一系列繁複的祭祀儀式。 (2)食材及其他特色 A.小米：許多原住民族的神聖作物，重要祭祀或慶典活動常見，有特殊口感與風味。 B.配料：取自在地常見食材，不同地區原住民族餡料不盡相同，常見餡料像是豬肉、蝸牛或是南瓜等。 C.盛裝：最外面是用月桃葉裹上固定，用蒸熟的方式保留食物最原始味道，內層包裹著餡料的小米外還會包一層假酸漿葉，可以一起吃下肚，有解脹氣的功用。 3.越南河粉 (1)說明：越南河粉本身就是一個文化融合的象徵，改良鄰國傳來的麵食文化，加上曾受法國殖民所以常見牛肉入菜，最後是結合當地盛產新鮮葉菜，加上魚露等特色調味，將不同食材的特色協調的很好。 (2)食材及其他特色 A.河粉：鄰國麵食文化傳到越南當地後，因越南盛產稻米，所以將小麥原料換成稻米製作，結果創造出更滑嫩爽口的口感，深受當地人喜愛。 B.配料：多搭配切成薄片的牛肉，特色是大量的新鮮蔬菜和香料植物，非常健康。 C.湯底：牛骨、草藥和香料燉煮，高湯自然清甜。
--	--	--

		4.紅燒牛肉麵 (1)說明：其實臺灣早期農業社會，人民體恤牛隻的辛苦，所以沒有吃牛肉的習慣，直到軍民撤退來臺後，將對家鄉味道的思念實現，並利用在地食材創造如今臺灣經典料理傳奇。 (2)食材及其他特色 A.麵條：彈性勁道的寬白麵，為原以食米為主的臺灣社會注入一股飲食新氣象 B.配料：將大塊牛肉放入大鍋中燉煮入味，需要時再盛進湯碗中，既方便又實惠 C.湯底：臺灣獨創「川味」，據說源自駐紮高雄岡山的空軍外省老兵，以原鄉方法製作豆瓣醬，進一步調製而成。 四、省思與小結 一、教師提問：「我們生活的社區中又有哪些族群特色美食呢？我們對它的由來知道多少呢？哪一個是我們最有興趣想進一步了解並且實作的料理？」請各小隊討論並選定接下來要進行資料搜查報告與實作的在地特色美食，且鼓勵學生參考課本第 80 頁的說明舉例，思考蒐集資料的方向與方法。 二、教師提醒：「下次上課前，針對各小隊選定的在地特色美食，可以先透過書籍、報章雜誌、網路、參觀、訪問等方式，蒐集該主題資料。」 ※紀錄表可參考 4-1-3 在地「食」光查紀錄表
9	主題四 品味文化趣 單元一 饗宴臺灣	第二節課 活動三 在地「食」光 一、引言 教師提問：「大家都運用了哪些方法蒐集在地特色料理的食譜及相關資料呢？哪些資源讓你覺得好用？搜查的過程中遇到什麼困難嗎？你是如何解決的？」邀請幾位學生發表意見。 參考答案： 我是訪問家裡附近的小吃攤，可以直接的與人交流與分享感覺滿棒的，而且老闆娘也很熱心跟我介紹食材，但是詢問到作法時，比較沒有標準的食譜與份量，所以這部份我還另外參考了網路上找的食譜作法。 二、美食停看聽 (一)教師說明：「準備好向全班推薦你們想要實作的在地料理了嗎？請各小隊內一人一分鐘分享自己的資料搜查發現，並派一人摘要統整，最後請各小隊上臺進行在地『食』光的報告」。 (二)請各小隊利用 6-8 分鐘時間上臺跟全班分享。

三、省思與小結

一、教師提問：「各小隊分享的內容都很精采，透過在地的特色料理，我們看見人們吃什麼、怎麼吃，不僅了解傳統好味道，更是看到不同的生活方式與思考態度，有哪些是你特別印象深刻的嗎？為什麼？」邀請幾位學生發表意見。

二、教師提醒：「接下來我們要將此次訪查的好滋味實作出來，並且實際體驗交流！下次上課我們要進行交流享『食』刻的流程規劃與工作分配，請各組下次上課前先確定最後要實作的料理與食譜。」

第二節課結束

第三節課

活動四 交流享「食」刻

一、引言

教師提問：「臺灣是眾所皆知的美食天堂，因著不同族群的交流，融會出更豐富多彩的臺灣味。從第一節課我們大致認識臺灣不同族群的飲食文化，到第二節課我們實際摸索在地族群特色料理，並且透過報告跟大家分享，從生活的『食』探索文化精神。接下來我們要規劃『文化交流饗宴』活動，請問大家有透過美食跟人交流的經驗嗎？你的感受如何？」多邀請幾位學生發表意見。

參考答案：

- 1.我們家跟阿姨家聯合露營時，我們會各自準備拿手料理，在草原上、帳篷邊交流彼此喜歡的風味，滿足味蕾、也增溫情感。
- 2.每年過年大家族圍爐時，我們親戚各家都會出幾道菜，一起共同準備年夜飯，即使很多親戚平時較少見，也因為有共同任務與話題，增進許多互動、拉近彼此距離！

二、計畫討論(教師可參考 4-1-4 交流享「食」刻計畫表)

(一) 確認食譜

請小隊確認料理做法並完成食譜，包含食材、調味料、烹調器具、烹調作法。

(二) 實作分工

請各小隊參考食譜中的各項準備工作，統合整理完成實作流程的細項規劃與分工。

(三) 交流計畫與製作

請各小隊發揮創意，設計完成料理後的美食交流分享，教師可鼓勵學生用不同的形式分享，比如將介紹內容製作成小書、雜誌、明信片等形式呈現。

※教師可提醒學生用創意多元方式發表分享，例如：表演、簡報、影片、圖片、實物展示等分享方式。

三、小結

		教師提醒：「下次上課將進行烹調實作與交流分享會，請各隊依照交流享「食」刻計畫內容，準備各項食材與交流分享時的相關道具。」
10	主題四 品味文化趣 單元一 饗宴臺灣	活動四 交流享「食」刻 文化交流饗宴 本活動為烹調實作與交流課程，教師可依學生程度、排課狀況及教室設備調整上課內容及進行方式，本活動共兩節課，第一節為各小隊烹調實作，第二節為交流與回饋時間，建議兩節連排。 一、引言 教師說明：「我們之前透過資料搜查與報告認識在地族群特色美食，今天終於要來實作與交流了！要在有限的時間內完成一道在地美食，需要小隊夥伴的分工合作，請仔細閱讀食譜，並且依照先前分工表，按步驟完成實作！」 二、烹飪實作 （一）活動說明： 1.請各小隊確認食材與烹飪器具，並洗淨備用。 2.各小隊按照食譜，分工合作完成料理。 （二）各小隊開始烹飪欲分享的在地美食。教師巡視各小隊，視小隊實作狀況給予協助。 （三）教師提醒已完成料理的學生提前進行善後清潔工作。 三、交流與回饋 （一）教師引言：「接下來我們即將要進行文化交流饗宴！先請各位同學想一想，在體驗不同文化時，我們應該預備怎麼樣的態度？再帶著這樣的心態去聆聽各隊同學的分享，並且也鼓勵大家在報告分享完後，還能多再仔細去閱覽各組的陳列與分享。」 （二）活動說明 1.完成料理後，布置宴客餐桌，準備美食與文化交流。 每小隊 5 分鐘介紹料理與製作後，各小隊自由試吃與交流。 四、省思與總結 1.教師提問：「在參與交流活動的過程中，哪一小隊的體驗讓你印象最深刻？這樣的文化交流體驗，你有什麼體會和發現嗎？」請各小隊伙伴們彼此分享，再派代表上臺分享。 參考答案： 1.我覺得做眷村菜一麵疙瘩的那一組相對不容易，因為要自己捏出麵疙瘩，但手工的過程中可以更真實感受到食材準備的辛苦，而且聽完他們分享後，覺得其實眷村本身就是一個族群大融合的地方！來自不同地方，方言與文化習慣不太一樣沒關係，但透過飲食交流、味蕾的情感連結，創造更多彩的文化表現，也看見他們彼此欣賞、互助合作

		的精神…… 2.從這些飲食不只可以窺探各族群的文化與精神特色，還可以學習到先人的智慧，尤其最喜歡原住民族取之大地、饋之大地的飲食精神，世上所有都是生命共同體，我們做決定之前應該也要替他人、他物著想…… 2.教師提醒：「下一節課我們將會討論關於「國際」的議題，請同學可以事先瀏覽相關的網站，例如外交部網站的（https://internationalnewsstation.tw/?event_area=asia-pacific）《一眼看天下》、外交部網站的《國家與地區》，已初步認識不同的國家，並思考對於他國的想像。」
11	主題四 品味文化趣 單元二 行腳世界	活動一 國際情報局 一、國際情報局 （一）教師引導： 前面我們討論了臺灣的多元文化，可以發現在這全球化的時代，有愈來愈多的機會可以接觸外國夥伴或外國文化，身為國中生也有更多機會可以進行國際交流，而對於國際交流資訊你知多少呢？ （二）活動說明： 1.請全班起立，由教師出題，若學生認為答案正確則繼續站著，若認為答案錯誤則蹲下。 2.每一題答完後教師會公佈答案，若答錯者則坐回位置失去繼續參賽的資格。 3.過程中教師邀請答對及答錯的同學分享選擇該答案的原因。 4.最後全數答對者，可為小隊加分。（若該隊4人站著則加4分） ※題目 1.臺灣人一年出國總人次高達3百萬人次。（錯：1600多萬人次） 2.臺灣近年（個年段）學生出國留學人數約莫4萬人（錯：超過40萬） 3.臺灣人平均出國天數為3-5天。（錯：7.90天約7-8天。） 4.每人每次出國平均消費支出約臺幣五萬元。（對：48,529元） 5.影響台灣人出國旅遊意願的原因主要是時間和金錢（對：主要為(1)假期長短或時間可以配合(2)預算充足） 6.臺灣人最常出國旅遊的月份為12月和1月（錯：為國內旅遊時間，國外以7月、6月為主，再者為4月） 7.國人最常去的國家是日本（對：日本（1/3）、大陸（24.5%）、韓國/香港（5-7%）） 8.除了大陸之外最多國人去留學的地方是日本（錯：美國（23,369）；澳洲（18,791）；日本：9,524） 9.出國主要從事的遊憩活動是品嚐美食（錯：「自然賞景活動」）

	(66.3%)、「其他遊憩活動」(56.4%)、「美食活動」(49.8%) 10.來臺灣留學的學生對於出國的期待最主要是「體驗國外生活」？ (對：各國學生出國求學原因多是期待「體驗國外生活(64.8%)」、「到海外接受更好的教育(63.6%)」、「培養學術研究能力(44.5%)」及「增加未來職場競爭力(43.3%)」等。) 11.來台灣留學的學生最滿意臺灣的是美食。(錯：留學生對臺灣我最滿意的是「安全與自由(52.9)」對「教育品質(40.7%)」、「醫療照顧(40.6%)」及「生活環境(39.2%)」也感到滿意。；吸引觀光客來的主因是「美食特色小吃」) 12.外國人最喜歡的臺灣美食前五名是：胡椒餅、滷肉飯、米糕、麵線、潤餅(對：CNN2015 及 ABS-CBN2017 調查，不過仍須根據不同國家的夥伴進行調整) 13.平均來臺旅客人次高達 1 千萬次以上(對；2019 統計為 1186.4 萬次) 14.來台旅客平均會待十天(錯；2019 統計為平均停留 6.2 夜) 15.來台旅客平均每日消費約莫一萬塊(錯；約莫 5000-6000，195 美元) 16.外國人對於台灣旅遊整體滿意度很高(對；2019 滿意度 98%) 17.來臺旅客最常去的景點為臺北 101(錯；是夜市，其次才是臺北 101，再者西門町。) 18. 外國旅客最喜歡的景點為山水風景區(對；前 5 名為墾丁國家公園、日月潭、九份、阿里山、太魯閣) (三)教師提問：「進行國際交流對我們有什麼助益？」邀請學生回答。 ※參考答案： 1.語言因素-為增進語言能力，前往母使用國家有助於更精確、熟習的使用。 2.經濟因素-現在家庭的孩子數較少，能提故孩子的資源較多，另外在政府、基金會等相關單位，提供許多獎助學金，使得學生更能前往各地體驗、學習。 3.文化因素-不同文化背景會給予人不同的思考與視野，更可能會增進自身對不同文化的認知及文化差異的接受度。 4.個人能力提升-出國在外，需適應極大不同的生活環境、拓展新的朋友圈、獨自應對各種生活及緊急狀況，因此能提升自我管理能力及危機處理能力。此外在與不同國家的人互動過程，有助於提升個人國際觀、拓展人脈、增進文化認知等。 5.增加未來競爭力-擁有國際經驗不但有較好的語言能力，更能展現獨立自主以及廣闊的視野，因此有助於未來升學或是就業的方向更明確
--	---

也更有能力。

二、擁抱國際 go

（一）教師引導

在剛剛對於臺灣出國、觀光國際交流的資訊分享與討論後，對於國際交流你有什麼想像呢？你也嚮往接觸不同國家文化嗎？

（二）活動說明：

- 1.每人發下 2 張便條紙，並寫下前兩個想進一步認識的國家及理由。
- 2.以第一個想進一步認識的國家為主，相同國家者聚在一起。
- 3.重新分完組後，請各組成員互相分享對想進一步認識的兩個國家之印象及理由，一人分享一分鐘，過程中有一位紀錄簡單記錄大家的想法。
- 4.每一隊派一位代表分享該隊想進一步認識的國家及理由。

※教師可以變更分隊方式；若過程中教師視情況協調使每小隊有 5-6 人，若想進一步認識的國家人數太少則與鄰近國家整併，例如：荷比法或非洲國家等。若同一國家人數太多，則依照其第二志願協調分組，例如：想進一步認識日本的人數有 10 人，則依照第二志願有相或相鄰國家的分出來為一組，全班同樣的國家不得超過兩組。

（三）教師引導思考：「從大家想進一步認識的國家和理由來看，大家發現了什麼？」

※參考答案：

- 1.發現大家想進一步認識的國家與臺灣人想去國家調查差不多：日本、韓國、大陸、歐美國家、澳洲等。（臺灣國際交流累計前十名的國家依序為：日本、美國、韓國、新加坡、加拿大、馬來西亞、英國、澳洲、印尼、德國。）
- 2.發現大家想去的理由多半與電影、影集、偶像劇有關（接觸的資訊），或是有認識的人在那邊。
- 3.發現想去國家有些特別的文化、產業或是技術，例如日本動漫周邊、美國科技發達、德國工業、法國/義大利音樂美術等。

三、國際進行式

（一）教師引導

在科技發達的情況下，沒出國仍然可以認識各國文化與生活方式，以下透過《美國新聞與世界報導》（U.S. News）對於各國排名及介紹，從各國簡單的介紹可以發現各國的文化差異，讓我們一起認識的各國多元的文化吧！

（二）活動說明

- 1.教師發下 U.S. News 各國介紹小卡 4-2-1，以及討論單 4-2-2。
- 2.每人根據小隊想進一步認識的國家對應小卡的描述，以及各自想像的國家樣貌提出至少兩點好奇或疑問。

		3.小隊討論共同匯集出八點最好奇或疑問的事情並記錄於討論單 4-2-2 ※參考答案（日本） 1.在日本吃麵吃得很大聲真的是表示好吃嗎？ 2.日本房子為什麼都有玄關？ 4.進神社有什麼須知？ 5.日本的早餐是吃飯菜配味噌湯？ 6.在什麼時候會穿著和服？和服有哪些類別與差異？ 7.吃飯為什麼不能幫別人夾菜？ 8.為什麼學生進學校都要換成白色鞋子？ 9.城市發展與自然環境資源如何取得平衡？ 10.被聯合國教科文組織列為世界遺產的地方有什麼特色？ 11.古老傳統與西方生活融合有哪些例子？如何做到這樣的融合？ 12.榻榻米產生的由來為何？ （三）教師引導思考：「各組針對想認識的國家提出了許多問題，請小隊針對所提出的問題進行歸類，發現了哪些不同的面向？又有哪些方式可以幫助我們了解這些好奇與疑問呢？」 ※參考答案 1.以食衣住行進行歸納 2.關於資料搜集管道： (1)訪問：有認識前往該國或是當地的親友可以直接提問當地的生活經驗。 (2)書籍雜誌：至圖書館查找當地生活相關的介紹書籍或雜誌。 (3)網路資源：參考當地生活的訪問影片、比較可信的官方網站或是臺灣外交部網站、相關電子期刊或是小論文。但在使用網路資源時需要特別小心資料來源與可信度，可以透過多筆資料比對。 四、省思與小結 （一）教師引導 透過今天的分享可以發現大家對於其他國家有一定的認識跟好奇，這就是開啟國際視野的第一步！我們抱持好奇的態度去接觸認識文化，過程中可能會有與我們不同的地方，但是透過這次和接下來的課程，相信我們可以一起看到他們的生活還有文化中的故事。 （二）教師提醒：「下次上課前請將討論單 4-2-2 完成，並開始搜集八大提問的解答及該文化的故事。」
12	主題四 品味文化趣 單元二 行腳世界	活動二 世界故事屋 一、世界餐桌趣 （一）教師引導： 許多人在面對不同國家的文化有很多美好的憧憬，但同時也會產

生迷思，其實，要了解一個國家最快的方式在「飲食」，而餐桌的擺設更是能夠看出各國的飲食、生活文化，大家對於各國的餐桌擺設了解有多少呢？請大家思考我們的飲食習慣與不同國家有哪些不同的地方呢？

（二）活動說明：

1. 對照課本 pX 上各個國家的餐桌擺設的方式及說明。
2. 請小隊依照印象中各個國家填上對應的國家名稱。
3. 限時 5 分鐘進行，在時間內完成小隊答「上菜了」。
4. 時間到依照小隊完成順序依序講解、分享所填對應國家及原因。
5. 最快完成且正確的小隊可以加分。
7. 結算該階段的小組分數，給予獎勵，準備下一階段分組。

※相關資料「4-2-3」（各國餐桌陳列、餐具及用餐禮儀文化介紹）

美式、中式、日式、泰式、韓式、印度式

（圖片參考《食物解剖》p.18-21）

（三）教師引導思考：「這些餐桌擺設與臺灣有哪些相同與差異？為什麼會有這樣的異同呢？當中有哪些習慣讓你感到新奇？」

※參考答案

1-1. 日本、韓國因為有很多文化是從中國傳遞過去的，因此使用的餐具與我們相同，以筷子為主，不過在飲食習慣上還是有些許差異，中華文化喜歡和菜一起品嚐，而日本韓國則會分在一個個的小餐盤上
1-2. 西方國家跟我們差距比較大，以刀叉為主而印度則會有用手拿取飯時的習慣，而西式餐點又比較繁瑣，是一道到分開上餐，相對我們的飲食習慣他們將用餐的程序拉成比較長，吃完一道才吃下一道，而我們則會一起配著吃。

2. 對於印度用手吃感到驚奇，一開始海想說不好拿還會燙到，原來他們的菜會因為這個習慣而我們一般的烹調有些不同，餐後也會提供檸檬水作為洗手水，如果們有學習可能會不小心把它給喝掉，很糗！

（四）教師小結：「透過各國餐桌擺設的練習，可以發現不同國家的文化習慣都不同，可以試著搜尋各個國家傳統飲食以及其故事起源，並與餐桌擺設的概念一起思考討論，有助於釐清各國的文化與歷史特色，有助於我們更認識每個國家。」

二、世界衣櫥遊

（一）教師引導：

除了飲食之外，許多文化的衝突在於不了解彼此的日常生活習慣，服飾也是容易引發衝突的議題。除了八年級時我們有學習過不同的場合、氣候會影響服飾穿著，這次讓我們更進一步深入了解「衣著」在各國有什麼特殊文化意涵？透由傳統服飾一起來認識其中的文化故事吧！

		(二) 活動說明： 1. 對照課本 p92-93 上傳統服飾提示，連結到對應的國家傳統服飾 2. 進一步搜尋想去國家的傳統服飾的故事及介紹，並記錄彙整整組資料 ※若無法在上課時查找資料，則請老師印製「4-2-2」資料給學生閱讀 (三) 教師引導思考：「在許多國際的盛會各國會穿戴自己國家的傳統服飾，透過傳統服飾能展現有什麼意涵？」 ※參考答案 1. 透過傳統服飾能夠最快的凸顯國家文化，是一個容易攜帶、展現與認識自己與他國文化的媒材。 2. 由於各國傳統服飾，可能是他國初步認識的印象，例如穿和服就是日本，透過傳統服飾的穿戴，可以更快標示出自己所代表的國家。 ※相關資料「4-2-4」(各國傳統服飾文化及禁忌介紹) 蘇格蘭、荷蘭、越南、印度、韓國、日本
13	主題四 品味文化趣 單元二 行腳世界	活動二 世界故事屋 三、世界文化慶 (一) 教師引導： 透過不同國家的重大節慶、禮俗中，可以感受到不同國家的風土民情，且慶典背後的故事意涵往往是最豐富的，與夥伴一起根據慶典故事來更認識各國文化吧。 (二) 活動說明： 1. 小隊成員們根據小隊負責的國家一人搜集一個節慶故事。 2. 每人分享一分鐘的節慶故事及照片，若有重複則補充說明。 3. 分享完後，小隊選出最能代表該國文化的慶典故事。 (三) 教師引導思考：「除了飲食、服裝、節慶外，你還想到那一些可能影響文化、代表文化的呢？又在不同的文化背景下，與個國家可以如何互動展現好的黎宜呢？」 ※參考答案 1-1. 居家型態，不同國家在房屋形狀、顏色、格局都會有所不同，例如：荷蘭打造水上漂浮屋是因為荷蘭有 1/4 國土低於海平面。 1-2. 教育制度，每個國家因為文化及習慣差異，於其教育制度、教育走向也會有些差異，例如：美國的教育中，著重讓學生課後的社團參與；德國雙軌教育很扎實，是學校教育與職場教育並行的教育制度。 (參考資料： https://www.shs.edu.tw/works/essay/2017/03/2017033021322164.pdf) 1-3. 娛樂產業風格等。 2-1. 用開闊的態度與不同國家的夥伴互動，並在互動過程中認識他國

		文化，作為文化交流。 2-2.可以在與不同國家夥伴互動前先上網了解他們國家的文化，譬如印度人度吃豬肉，那在與他飲食的時候就要盡可能避免。 活動三 全球一家親 一、全球資訊報 （一）教師引導： 在深入各國生活的探尋後，相信大家也發現不同文化之間有所差異，也有些多過往不知道的資訊吧？接著我們要一起把所搜集的資料整理成可以與他人分享的小報導，試著將我們所認識該過家的文化特色跟身邊親朋好友分享，看看他們的反應吧！ （二）活動說明： 1.小隊將前面課程所搜集的資料整理，呼應小隊所提出的「8 點最好奇或擔憂的事情」。 2.選擇其中三個問題為出發整理成各國文化報導（4-2-6 討論單）。 3.提出想要分享的對象及原因。 4.回家後每組至少找 3 位親朋好友作為分享。 （三）教師引導思考： 各國文化內涵豐富，在選擇分享給民眾資訊，以及資訊佈局時，可已運用與臺灣的差異引發聽眾的好奇心，譬如：韓國沒有公筷母匙之分，每人接用自己的筷子夾取小碟子中的菜，這些與臺灣文化十分不同；或是大家容易有共鳴的飲食、娛樂議題，作為一開始的分享引發他們興趣，其後分享更多希望他們可以知道的資訊。 二、全球特派員-1 （一）教師說明： 請個小隊整理完「全球資訊報」，並思考最後想要呈現的形式作為企劃，待與親朋好友分享完「全球資訊報」後，再補上最後的整體反思，於下週進行各組展現。 （二）下節課提醒： 各小隊要完成「全球資訊報」的推廣分享，了解親友對於該國的態度分享後，根據上述資料自由選擇喜歡的呈現方式，例如影片、小書、fb、ig 等，除更清楚介紹該國家，並分享在整個歷程中的發現與反思。 第三節課結束
14	主題四 品味文化趣 單元二 行腳世界	活動三 全球一家親 二、全球特派員-2 （一）教師引導： 各國的文化特色、禁忌和迷思，透過資料的搜集與彙整，不但能更了解當地的風土名情，更能夠學會尊重彼此，許多時候迷思也迎刃而解。

		面對不同國家的文化該如何做，才能夠不踩你我的雷，舒適的遊歷與當地互動呢？ 在這樣多元且高度互動的世界地球村中，該如何透過有創意且容易懂的方式讓大家快速的認識一個國家呢？請各位夥伴分享你們的討論並製作的結果，以及對於這次文化巡禮的想發吧！ （二）活動說明 1.每小隊 5 分鐘分享資訊及回饋。 2.請專心聽各小隊分享，並將發現、與自己分享國的異同與省思記錄下來，互相給予回饋。 （三）教師總結： 這段過程中，大家透過資料搜集與整理，更深入認識自己本來興趣的國家文化，以及聽同學們的分享，我們一起獲得了多元的饗宴。雖然沒有實際出國體驗，但有這樣第一步的認識，未來遇到不同國家的夥伴，或是有機會前往該國家進行交流時，我們就能更快進到該國文化與他們交流，甚至能讓交流更順暢，應證這次所搜集認識的資訊。透過認識而尊重、欣賞，是我們身為世界公民需要具備的能力與學習！ 三、單元總結 （一）教師引導 透過了全班的調查與分享，對於部分國家也有了更多新的認識，更是學會如何在出國前好好準備認識一個國家，此外，對於出國旅遊或是交換學習還有什麼需要注意的呢？又有什麼事我們可以先準備的？ ※參考答案 1.相關申請資料 2.語言能力的提升 3.更認識臺灣文化 4.生活自理能力：金錢管理、消費能力、選購食材、簡單烹飪... ※相關資料「4-2-7」（各國傳統服飾文化及禁忌介紹） （二）教師提醒 全球化除了帶來很多好的交流互動，但同樣因為全球化也對地球產生了一些負擔，接下來我們要來更進一步認識、討論全球化對於環境的災害與危機。
15	主題五 危機中求生存 單元一 掌握生機	第一節課 活動一 機會是給準備好的人 一、教師引言 四處走走看看，是許多從事戶外活動的人喜歡做的事，除了到國外交流前要做準備，從事戶外活動，更需要做好「準備」，事前充分的規劃與準備往往可以降低意外發生的風險，但是意外總是在不經意

的情形下發生，如果真的不小心發生了意外，我們要如何應對才好呢？

【關鍵生機】

二、活動說明

(一) 活動規則說明：

1.請學生閱讀課本上的新聞案例。

2.閱讀完畢後與小隊同學討論並分享：

(1)案例中的人物面臨哪些危險情境？面對這些情境，做了什麼努力？
(從事戶外活動可能產生的緊急狀況或風險)

(2)能夠存活下來的關鍵要素是什麼？

(3)八年級時曾學習過無痕山林守則第一條為「事前充分的規劃與準備」，案例中的人物做了什麼準備呢？

(4)從事戶外活動時，有哪些是必備的物品呢？發生危難時，它們可以發揮什麼作用讓我們活下去？

(5)找出生存應具備的知識、態度與能力，並歸納成能幫助戶外活動者的野外生存金字塔。

(二)教師提問：參與戶外活動時，是否有遇過危險情境呢？曾經體驗過或聽聞過哪些相關事件呢？

(三)學生兩兩一組分享自己印象最深刻的事件。

(四)接續上述討論，教師提問：如果是自己在同樣的情境下，能夠存活多久呢？每次參與戶外活動時，所攜帶的物品，可以發揮什麼功效？

(五)學生兩兩一組分享參與戶外活動時所攜帶的物品在危難時刻，可以發揮的功效

(六)教師提問：如果為了存活更久，還需要什麼能力？

(七)以小隊為單位，寫下需要的能力，並將結果貼在教室黑板上。

(八)教師歸納整理戶外生存所需的能力，並提問：怎麼做才能具備這些能力呢？

(九)以小隊為單位，寫下具備這些能力的方法，並與全班同學分享。

◎教師可根據課本上的 5W1H 及求生金字塔帶領學生進行歸納。

◎大聲公：求生意志是支撐求生最重要的基石，如果生存技巧是一個金字塔，愈底層的項目，愈是存活的基礎，堆疊的愈高愈完整，生存的機會就愈高。

【求生有原則】

從前面的討論中我們可以發現：在戶外發生緊急意外時，可能會因為驚慌而做出錯誤的決策，有什麼原則可以遵循，讓我們能夠冷靜的面對意外，並決定與執行最佳做法呢？《山野活動安全手冊》指出野外遇難時有「S.T.O.P」法則，意思是遇到災難時：

	一、STOP：停下來 二、S：坐下，發生危難意外時，原地等待救援，降低熱量消耗又讓搜救人員方便尋找。 三、T：思考，回想路途及過程中的地形與地貌，利用可用器具確認自身位置，做準確的判斷。 四、O：觀察，環顧周遭有無危險，尋找可避風雨或水源之處，評估現有資源。 五、P：計畫，行動前，做好縝密的可行性評估計畫。 前面的故事案例中，也有用到 STOP 法則嗎？ 學生擬答：有！（一）例如教授冷靜思考，觀察環境，發現身邊有水及罐頭充飢。（二）臺灣青年做好糧食計畫，將食物分散食用，避免一次吃完。（三）第一則故事的大學生，因視線天候不佳，園地等待救原，無另尋他路而導致迷途。 此外，還有另一個是「待援 333 法則」，這個法則的意思是： 1.失溫不超過 3 小時 2.沒水不超過 3 天 3.沒食物不超過 3 週 活動二 我的求生計畫 一、教師引言 根據前一節課所學習到的「S.T.O.P.法則」及「待援 333 原則」後，我們可以發現，遭遇困境時，最重要的是要先停下來思考自己所在的位置，觀察周遭環境，擬定計畫以待救援。不過在等待救援的同時，若能運用周邊的用具，發出求救訊息，就更有機會獲得援助。 二、活動說明 （一）以小隊為單位，抽籤決定求救訊號的種類。 （二）運用現有的器材，演練並展演抽到的求救訊號。 （三）小隊輪流上臺分享並給予回饋。 三、教師說明 （一）發出求救訊號的方式： 1.使用手機：使用手機撥打 119、110 或全球緊急救難號碼「112」。 2.使用衛星電話：衛星電話是山區通訊最佳利器，不過容易受到氣候及地形影響(天空透光或是較少遮蔽物，通訊效果較佳) 3.手機通訊設備電力用盡時，可以的方法有： (1)字形訊號：就地取材排成 SOS。 - A.擺放完畢後就有效用，不必再多花力氣。 - B.盡量使用與環境對比的顏色，較易產生效果。 - C.若在戶外，人工製品較易被注意。 - D.晚上可能比較看不到、對比色的物品較難尋找。
--	---

	(2)聲音訊號： 用哨子等發聲工具，發出三短三長三短的求救聲。 A.能快速吸引注意。 B.無論白天或晚上都可以使用。 C.耗費體力，若周遭環境太過大聲，可能會聽不見。 (3)旗號：用鮮艷的布結合桿子，左右揮舞。 A.能快速吸引注意。 B.晚上時可能較不易被注意到。 C.較耗費體力。 (4)光訊號：利用發光或反光器具，發出訊號。 A.白天時容易用反光吸引注意。 B.晚上時可以借由手電筒發出訊號。 (5)火訊號：燃放三堆等距的火焰擺放成三角形。 A.升起火焰後，除了可以取暖，還能求救。 B.白天可以升起煙霧，晚上可以用火光求救。 （二）國際通用的緊急救難號碼：112 1.為全球行動電話均可撥打的緊急救難號碼。 2.即使無 SIM 卡(用戶識別卡)或所在位置收訊不佳，只要手機收發功能正常，均可撥打。 3.112 是由語音導引轉接，將延長通話時間，為爭取救難時效，建議在收訊狀況良好時，優先撥打報案用的「110」或急難求助的「119」。 （三）通報內容：與外界聯繫時通報的內容必須包含人、事、時、地、物，並告知周遭環境明顯特徵，若利用 GPS 設備告知受困座標，更能協助搜救人員判斷搜尋區域與範圍。 （四）從 1906 年開始，SOS 成為國際標準的摩斯密碼求救訊號，發送頻率為『三短音-三長音-三短音』（· · · --- · · ·）。 （五）「三短」代表「S」，「三長」代表「O」。 （六）運用 SOS 作為傳遞訊號，是因為這個字母的組成，符合求救訊號簡單、方便記憶及傳訊的要求。 （七）摩斯電碼除了可以用旗式傳遞之外，也可以用聲音、燈光的長短來進行傳遞。 （八）飛機或船舶的無線電求救訊號，則是連續傳遞三次來自法語的「Mayday」。 【生火不失溫】 求救訊號中，有一個是生起火堆，其實「火」不僅可以做為求救訊號之用，還可以避免失溫！戶外天氣變化大，失溫問題往往容易被忽略，一定要先預防失溫，再補充水分、尋找食物，以免失溫、脫水造成意外。 一、失溫介紹：
--	--

		類別 冷壓力(不屬於失溫) 輕度(35-32℃) 中度(32-28℃) 輕度(28-24℃)或深度(<24℃) 感受 覺得很冷、意識清楚、行動正常 行動不便、無法控制地發抖、意識清楚 發抖停止、反常性地脫衣服，心律不整的風險，意識警覺性下降 失去意識、心跳、呼吸減慢，嚴重時脈搏及呼吸停止。 處置 減少熱散失(換乾衣服、著保暖衣服)，補充高熱量飲食、快點動起來。 被動式回溫：移到溫暖的環境，脫去濕衣服、包在保暖層中(找到緊急避難點之後，應避免活動 30 分鐘，以免耗盡體力)。 主動式回溫：喝熱飲、使用熱水袋、加熱毯。 除了輕度的處置外，還可以保持平躺，避免冷的血回到核心。經靜脈注射，補充 40-42℃ 的輸液。除了前面的處置外，若失去生命跡象，開始採取急救流程。 資 料 來 源 : https://www.facebook.com/FMOMdoctor/photos/a.1882153282015736/2931751027055951/ 二、打火石相較於打火機、火柴，能在潮濕、寒冷、低壓等惡劣的環境下使用的「打火石」，成為生火的另一種輕便的選擇。 三、打火石小檔案：打火石是一種由容易在空氣中氧化的金屬組成的人造合金，透過敲擊或是摩擦發出火花，加上一些可燃物就可以成功升起火堆。 四、取火步驟： (一) 準備打火石與衛生紙 (二) 刮下鎂棒上的鎂屑 (三) 用力刷火棒 (四) 使火星點燃衛生紙並放置在樹葉及小樹枝堆中 (五) 點燃樹葉及樹枝堆 (六) 發出濃煙求救 五、教師可根據課程編排，決定是否讓學生進行打火石體驗。 六、要燒什麼東西才能升起濃煙，作為求救訊號：可以撿拾有點潮濕的枯枝落葉。 七、其他生火方法：鑽木取火(有各種不同的鑽木取火方法)、凸透鏡取火法、電池生火法(有危險性，要注意安全，但是快速)、打火機或火柴取火法(戶外活動中，火柴可以做成「防潮火柴」)。 八、活動小省思 (一) 無痕山林守則提醒我們謹慎用火，在野外用火有哪些應遵守的原則？ 學生擬答：選擇已經生火過的地點生火或在生火前，先將附近易燃物
--	--	---

		移除；火不用太大，夠用就好，節省燃料也不用耗費體力蒐集過多柴薪，亦能避免引起森林大火；生火點周遭可以準備足夠滅火的器材。 （二）在生火求生存和野外生物生存空間中如何取得平衡？ 學生擬答：生火防止野獸攻擊，而非使用火去破壞野外生物的棲息地。在野外迷途也避免任意移動，因此生火的範圍應僅限在自身紮營的區域。 九、除了保暖與求救之外，升起火堆還可以防止野獸攻擊、炊煮食物、消毒殺菌、風乾衣服、照明、給予精神上的支持等功能，可是用火的時候，仍然需要謹慎為之，才不會求救不成，反而傷害了自己也傷害了環境。 【庇護不失溫】 除了透過火堆求救、取暖之外，在等待救援的過程中，尋找一個可以提供遮蔽、掩護的安全休息場所，靜待救援也是很重要的，露營時搭設的帳篷是我們戶外的家，可是如果沒有攜帶帳篷，我們要如何善用環境中的地貌、物件及身邊的裝備，尋找或搭建一個臨時庇護所呢？ 一、自然環境 （一）山洞 （二）樹洞 （三）崖壁凹處：利用山崖的空隙，斜搭在崖邊，再用雨衣做防風、防水的處理。 二、利用自然物：如芒草堆、大塊且日曬較好的岩石邊 三、人工搭設 （一）山崖邊：搭配雨衣做防風、防水的處理。 （二）大樹下：利用大樹與地面的空隙，搭設雨棚，但要注意周遭環境，避免雷擊，也避免使用過於脆弱的樹幹，以免倒塌。 （三）活動小省思：當我們在尋找或搭建庇護所的過程中，需要考量哪些項目以確保安全性？為什麼？ 學生擬答：環境，如選擇高樹就可能有雷擊的危險，山崖也要注意坡向的問題，避免順向坡加上大雨造成土石流；所擁有的器材也影響到可以搭設的成品；需求人數更影響搭設的範圍。 （四）請各小隊派代表到前面抽取搭設庇護所的環境語所擁有的器材，根據環境與器材，畫出庇護所草圖，並分配大家所要攜帶的物品，於下次上課時帶來。
16	主題五 危機中求生存 單元一 掌	活動二 我的求生計畫 四、模擬庇護所 （一）在野外平安渡過第一個夜晚是很重要的，我們要如何運用手邊的材料，安全的渡過第一晚呢？為了測試庇護所的防水性，還要接受

握生機	無情大雨的挑戰喔！ （二）活動說明(範例)： 1.各小隊抽籤決定搭設庇護所的環境與所擁有的器材。 2.根據環境與器材畫出庇護所草圖。 3.準備與領取搭設庇護所的相關器材。 4.到指定地點，依照設計圖製作一個庇護所。 5.完成後，接受潑水測試。 6.進行庇護所的設計與功能分析。 7.根據穩固性、實用性與防水程度進行評分與建議。 （三）庇護所設計及其功能分析： 1.搭設的地點、所擁有的器材、可運用的環境。 2.面臨的困難與解決的方法。 3.優點 4.需要改進的地方與改進的方式。 5.從穩固性、防水性及保暖性三方面進行評估。 （四）活動小省思： 1.根據我們搭設的成果，我是否可以安全渡過第一晚？為什麼？ 學生擬答：學生依據真實狀況進行回答與說明。可以，因為我們都沒有被無情的大雨潑溼身體，避難小屋也沒有倒塌。 2.在自然環境中搭建庇護所，該如何減少對環境的傷害，並保護自己的安危？ 學生擬答：盡量利用現有的環境，不破壞；搭配各科所學的知識做規劃，如自然的坡向、社會的地形等。 活動二 我的求生計畫 【飲水我不愁】 解決了失溫的問題之後，根據「待援 333 法則」，缺水不可以超過三天，當我們感到口渴時表示身體已經缺水了，透過觀察及方法的運用，可以發現大自然到處都有水的存在，而我們如何在自然環境中尋找水源呢？ 一、以自己為圓心，向外進行觀察 （一）感官尋找 1.聽覺：聽水流聲、青蛙叫聲，青蛙為了繁衍後代，必須在水邊生活 2.嗅覺：聞泥土或植物潮濕的味道 3.視覺：觀察植物茂密處，水源可能較多(火炭母草、紫花醋醬草等生活在較潮溼的地點)；蜜蜂、螞蟻；草食性動物的足跡，因肉食性動物可以透過血水補充水分而不一定必須要尋找水源。 （二）植物取得：從植物取得的水源容易變質，應盡快飲用完畢，另許多野生植物本身具有毒性，隨意飲用可能反而中毒。
-----	---

		1.香蕉或芭蕉樹 2.竹子：竹莖部有水 3.椰子 4.腎蕨：根部有小水囊。 5.仙人掌：若仙人掌汁液為乳白色，請勿飲用。 6.藤類：不要飲用帶有乳汁濁液的汁液，可能有毒。 （三）主動蒐集 1.蒐集露水或雨水 2.植物水氣 （四）活動小省思： 1.透過觀察動物也能協助我們找到水嗎？可以觀察哪些動物？ 學生擬答：蜜蜂、螞蟥；草食性動物的足跡，因肉食性動物可以透過血水補充水分而不一定必須要尋找水源。 2.如果意外發生在雪地，直接「吃雪」是可行的嗎？ 學生擬答：雪其實不能吃，因為現在空氣汙染太嚴重了，但是倘若真的沒有其他水源，先將雪融化成水並進一步處理後(至少沉澱後煮沸)再飲用較佳。 二、我們費盡千辛萬苦得到的水是乾淨的嗎？這些水可以直接飲用嗎？有什麼需要注意的事項呢？畢竟喝錯可能比不喝還慘呢！有什麼可以讓水質變乾淨的方法呢？ （一）沉澱法：利用重力，讓雜質下沉至底部。 （二）化學處理法：加入化學藥劑，消毒或讓水中雜質沉澱，例如：碘、明礬等。 （三）蒸餾法：將海水加熱為水蒸氣，再冷卻凝結，取得乾淨的水源。 （四）過濾法：透過材料不同大小的排列，濾掉雜質，除色除味。 （五）植物淨水法：桃仁、杏仁碎塊或仙人掌搗碎後投入水中，可使汙物沉澱或吸附汙物。 （六）煮沸法：透過煮沸，去除水中細菌和病毒。 （七）活動小省思：生活周遭有哪些物品可以淨化水質呢？ 學生擬答：餐巾紙、衣服、活性炭……。
17	主題五 危機中求生存 單元一 掌握生機	活動二 我的求生計畫 三、我們的濾水器 （一）為了讓飲水更為安全，我們學到了許多淨化水源的方式！現在讓我們一起動手做出屬於小隊獨有的簡易濾水器吧！ （二）活動範例 1.請各小隊利用生活周邊可見的物品製作濾水器。 2.將小隊濾水器設計圖畫下來，並據以準備用品。 3.根據濾水的結果做修正及記錄。

(三) 濾水器過濾不能急躁，流速愈慢，過濾效果愈佳，此外重複過濾也能讓過濾效果愈來愈好；濾水器僅是物理性過濾，過濾後的水，還是要煮沸、殺菌後飲用為佳喔！

四、活動小省思：

(一) 自製濾水器除了野外求生可以運用外，生活中有什麼時候也可以使用呢？

學生擬答：颱風來襲時，家中濾水器可能無法快速過濾髒水，自製濾水器就能派上用場了！

(二) 我們有好好珍惜水資源嗎？有沒有濾不掉的污染呢？

學生擬答：就算平時十分節約，還是很可能不小心就浪費了水資源；許多化學物質的汙染，是濾水器怎麼濾也濾不掉的。

活動二 我的求生計畫

【現代神農氏】

「待援 333 守則」的最後一個 3，說明缺少食物不可以超過三週，那麼在野外可不可以採集植物來食用呢？根據農委會的「可供食品使用原料彙整一覽表」內容，可以發現能夠食用的植物百百種，而野生植物又更多了，要如何確認這些植物是否可食呢？

一、野生植物的不可食原則

(一) 毫無其他哺乳類動物咬食的痕跡

(二) 顏色鮮豔或有濃烈氣味

(三) 放置在皮膚細嫩處會引起過敏反應：皮膚細嫩處會紅腫熱痛癢，任一種反應皆為過敏反應，代表這個植物可能有毒；若皆沒有，才進一步在舌尖淺嚐，沒有麻辣、腫痛的感覺，才能進一步食用。

(四) 帶有乳汁

二、野生植物的食用原則

(一) 少量多種類

(二) 菌菇類少碰

(三) 充分煮熟

(四) 不確定的植物不嘗試

(五) 多學習野生植物知識，與多到戶外觀察。

三、活動小省思：採集野生植物的過程中，我們如何做到無痕山林行動呢？

學生擬答：少量且適量摘取

活動三 生存食力

在野外，植物是食材的來源之一，多數的可食植物葉子都可以生吃，或按照一般烹煮蔬菜的方式去除澀味，煮湯、加油，加鹽調味後會更加美味，讓我們一起來找找生活中的可食植物吧！

一、活動範例：

		(一) 以小隊為單位，尋找校園裡的可食植物。 (二) 以拍照或繪圖的方式，紀錄可食之部位的特寫。 (三) 寫下植物名稱、發現地點、植物辨識特徵、可食部位與烹調方式。 二、煮食方法：通常摘取嫩莖葉或果實做料理，以下的方法僅能盡量增加野生植物的色香味，無法與居家常用食材相比(如果很好吃，就會直接大量種植並上市買賣了) (一) 油炒法 (二) 煎蛋法 (三) 川燙法 (四) 煮湯法 (五) 直接食用：果實 三、校園常見可食植物 (一) 大花咸豐草：鬼針草 (二) 紫背草：葉面背後是紫色的 (三) 酢漿草：紫花跟黃花，俗稱幸運草 (四) 龍葵 (五) 車前草：平行葉脈，種子像小蠟燭 (六) 昭和草 (七) 蛇莓 四、植物辨識需要什麼能力？為什麼？ 擬答：觀察力，因為植物與植物之間的差異，有些是很小的，稍微有點不一樣，可能會從可食變成有毒！ 五、能夠辨識野生植物，對我們的生活產生什麼幫助？ 擬答：路上的野花野草，其實在重要的時刻，往往能發揮意想不到的功效！
18	主題五 危機中求生存 單元二 禍從天降	活動一 危機四伏 一、教師引言 經過一系列野外求生的學習，正當翰寶思考著不要出門，待在家中當個「宅男」可能會比較安全時，突然收到一封國家級警報簡訊通知地震速報！生活中可能出現哪些災難呢？這些災難的成因是什麼？ 二、活動說明 (一) 根據所蒐集的新聞報導進行災害的分類。 (二) 請各小隊分享 1. 災害的分類及依據 2. 我們或家人曾經經歷過或聽聞過的災害有哪些？如何應對？應對後的結果是？給我們的啟示是？

	(三) 教師提問：疾病的傳播也是一種災害嗎？ (四) 學生自由回答。 (五) 教師提問：大家所分享的災害事件，你印象最深刻的是那什麼，為什麼？ (六) 學生兩兩一組分享自己印象最深刻的災害事件與原因。 (七) 接續上述討論，教師提問：此災害可能造成什麼危險？在這種情境下，你如何保護自己或他人？ (八) 學生兩兩一組分享可能的危險與保護自己或他人的方法。 (九) 生活中，還可能發生哪些災害呢？我們該如何應對呢？應對後的結果是？給我們的啟示是？ 學生擬答： 1.曾經在新聞上看到日本大地震引發海嘯，奪走數以萬計的性命。 2.暴雨襲擊引發河水暴漲造成橋梁斷裂阻礙對外交通。 3.網路世代，網站上常常出現相關的詐騙訊息。 (十) 教師提問：聽完同學分享在那樣的危險情境下，保護自己或他人的方式後，你對於他的方式有疑惑或你有不同方法的同學，請與全班分享。 (十一) 學生自由發表自己與同學分享的避難策略的不同或疑惑。 【見「危」知著】 (一) 同一種災害在發生時，會有各種不同的狀況發生，這些狀況發生的頻率與對我們產生的影響是什麼呢？ (二) 活動範例： 1.小隊選擇一項有興趣的災難主題進行分析。 2.根據災難主題列出這項災害發生後，可能產生的狀況。 3.依據發生機率、影響程度與危害程度將結果列出來。 四、這些災害的因應策略，分別是什麼？ 學生擬答：火災，使用防火的建材。 五、教師小結 從網路上的資訊、新聞及相關影片中，我們了解不是待在家裡，就能安然無事，在各小隊的分享中，我們明白生活中可能遇見及發生的災害危機，接下來我們將針對各小隊有興趣的災難主題進行更深度的學習。 第二節課 活動二 見「災」出招 一、教師引言 我們在前一個單元有學到 STOP 守則及相關的求生知能，在現實生活中如果遭遇前面所討論的災難，我們可以怎麼運用，以保護自己
--	--

	與他人呢？ 二、活動說明 （一）根據小隊有興趣的災難主題，思考在災難發生的當下，如何運用 STOP 守則，發出求救訊號。 （二）各小隊的展演，內容必須包含： 1.災難發生當下的合理情境。 2.STOP 守則中，每個步驟所實行的具體行動。 3.說明所發出的求救訊號，分別有什麼優點與限制。 （三）求救訊號必須清楚可辨識，在製作時可以善用對比色等各種方式讓求救訊號發揮功效。 三、活動省思：我們如何掌握更正確的防災知識呢？ 學生擬答：除了以前接受過的一些防災知識之外，網路上或書籍內都有相關的資訊。 【防災報你知】 網路資訊系的發達，各種訊息的傳遞變得更加快速，通訊系統上，常轉傳各種防災訊息，倘若是假訊息，如果誤信了，可能防災不成，反而造成更大的災害與損失，政府機關也設置了相關的網站與單位來提供各種相關資訊，除了底下的這些之外，還有哪些機構或書籍可以提供我們做防災的參考呢？ 學生擬答：打火哥的 30 堂烈焰求生課、翻轉災難、大家的防災安心手冊：60 分鐘學會 180 種最實用的防災智慧。 【有備無患】 分析完災難與找出因應策略後，我們可以發現災難隨時可能會發生，無論是內政部消防署全球資訊網或是鄰近國家日本的防災觀念中，都提到了「緊急避難包」的重要性，讓我們一起討論看看避難包中需要什麼物品呢？ （一）小隊討論緊急避難包會需要準備什麼樣的物品？ （二）請思考討論出的物品可以發揮什麼功效？ （三）活動小省思： 1.家中的避難包會準備什麼樣的物品？為什麼？ 學生擬答：根據家庭成員的不同，避難包物品也會進行相應調整，如家中有幼小嬰兒就會準備尿布及奶粉；有慢性病患者會準備備用藥品等。 2.緊急避難包放在哪個位置比較恰當呢？為什麼？ 學生擬答：通常放置在家中玄關處，逃生方便拿取；考量地震等災害常在半夜發生，也會放置在床邊易拿取之處。 【災前我可以】 除了準備緊急避難包，生活中我們還可以做什麼準備，來應付突
--	--

		如其來的災難意外呢？ （一）小隊根據之前討論分析的災害，思考我們生活中還可做的預防行為。 （二）小隊派員上臺分享。 四、教師小結 我們了解了各種防災的相關訊息之後，要如何在災害發生時，真正派上用場呢？過往經歷過許多防災課程與宣導，怎麼做才能讓這些內容深入我心呢？我們將在下一次的課程中進行更深入的探討喔！
19	主題五 危機中求生存 單元二 禍從天降	活動三 我們與災害的距離 【防災心體驗】 一、教師引言 面對災難除了向外求援之外，我們還可以做些什麼呢？回想起先前發生地震的時候，你都在做什麼呢？沒想到大家竟然看到慌張躲在桌下的人，你會有什麼反應呢？從小到大，我們已經聽聞過各種不同的災難宣講並進行演練，可是面臨災難發生，為什麼還是無法降低傷害呢？在各種不同的情境下，怎麼做才能保護自己與他人免於生命、財產的損失呢？ 二、活動說明 （一）依據以下範例步驟，重新設計我們的防災經驗。 （二）分享解決方法，並透過大家的回饋，修改宣導的方案及內容。 （三）這個宣導方案可以透過什麼樣的方式被採納？ 【天災還是人禍】 有些災難與「人類和環境的互動」息息相關，颱風、地震其實都是自然現象，為什麼這些自然現象，會進一步造成「災情」呢？ （一）請與小隊成員討論，什麼樣的行為會造成災情？這些行為造成的災情是什麼？災情影響的範圍有多廣？ （二）派一名隊員上臺分享。 肆、活動省思：學習了許多防災方法並試著將這些防災觀念落實在生活中，其實只是消極的行動，有什麼行為可以更積極地避免或降低災害所帶來的損失呢？ 學生擬答：許多災害都是因為人為而造成更大的災難，甚至擴及鄰近區域或國家，像是火災可能進一步造成空氣污染的危機等。 三、教師小結 藉由重新設計防災經驗，我們希望將災害預防的概念與因應的作為更進一步的落實到生活中，不過這些都是消極的預防災難擴大，積極地避免各大的災難發生，是要透過大家的習慣養成，多珍視地球一點，災難就會少一點，人類所面臨的浩劫就會更少。
20	主題六 世	活動一 積少成多

界一家人 單元一 永續藍圖	引起動機： 在了解天災變得頻繁與人類的行為息息相關後，翰寶和同學們開始搜集環境與人類行為的相關新聞，發現一段文字「在太平洋的中途島上生活著一隻名為『智慧』的信天翁，但是最今這隻信天翁媽媽與牠的孩子的未來卻令人擔憂……」。到底發生了什麼事呢？讓我們一起了解牠們的生活吧！ 學習活動一：孩子吃飽飽 一、教師說明活動規則： 各位同學們，現在請每一小隊選出兩位夥伴扮演信天翁父母，其他同學則是小信天翁。信天翁父母要負責餵飽孩子們，究竟哪一小隊的小信天翁生存率最高呢？ 二、活動進行方式： 1.教師在教室中央設置食物卡片區 2.規則： (1)每回合聽到哨音後信天翁父母可至食物區取回一張食物卡。 (2)每三回合清點卡片，計算生存機率。 (3)存活率最高的小隊獲勝。 學習活動二：我們與海洋 一、教師引言提問： 我們發現原來造成信天翁未來堪憂的竟然是眾多的海洋垃圾！在一個研究計畫中發現中途島有 14%的打火機來自台灣，我們丟進海洋的垃圾可能隨著洋流漂流到世界各處，讓生活距離台灣 5000 公里外的信天翁誤食了！人類行為的後果卻要生活在地球上的動植物們一起承擔！為了避免未來面臨大自然失衡的困境，聯合國設立了 17 個永續發展指標（SDGs），希望拯救我們的未來，翰堡發現其中一項指標「保育及維護海洋資源」，與我們的主題有所對應，讓我們來深入探討吧！ 二、活動進行方式： 1.各小隊從人、海洋、海洋生物的角度進行思考。 (1)他們之間的關係？ (2)彼此之間如何相互影響？ (3)保育及維護海洋對我們的重要性？ 2.分析完成並上臺分享 教師總結 從大家的分享中發現不同類別的立場會有差異，每個小隊的想法除了影響自己也會影響到其他的小隊，環境中每個部分都是彼此連結的。海洋和海洋生物提供我們很多重要的資源，如果現在這些資源被我們破壞或耗盡，將來的人類們將會沒有乾淨的海洋和豐富的海洋生
--------------------------	--

態，也會失去很多重要的資源，尤其身為海島國家的我們更應該關注海洋資源的維護及保育，除此之外還有很多永續指標也和我們息息相關，大家可以課後多多了解其他的指標！下次上課我們將討論和台灣相關的環境議題，記得攜帶搜集新聞和雜誌上看過與台灣環境議題相關的圖文照片。

活動二 搶救地球

學習活動一：議題圖庫

一、教師引言：

上週翰寶和同學們討論過後發現，永續發展就是要不影響後代權利並滿足我們現在的需求，所以永續發展指標和我們的生活息息相關，除了海洋未來還可能會遇到哪些困境呢？在我們生活的台灣有哪些相關的環境議題呢？（播放看見台灣幕後花絮片段）

二、活動進行方式：（範例：參考課本第 132 頁）

1.各小隊蒐集新聞或雜誌上看過與台灣環境議題相關的圖照。

2.將蒐集到的圖片天在黑板上。

3.各小隊進行討論與資料蒐集

(1)看到這張圖片會想到什麼環境議題？

(2)這個議題對我們的未來有什麼影響？

(3)造成這個問題的可能原因有？

(4)這個議題跟哪些指標有關聯呢？

(5)查找台灣的政府部門、民間團體等做了什麼

4.完成後推派一名夥伴上台報告

三、教師總結

從同學們的分享中發台灣存在很多的環境議題，看到這樣的情況心裡有什麼感受呢？生活在這塊土地上的我們應該要看到這些議題了解它所帶來的影響，並試著找尋恢復美好的環境的方法，身為台灣的一份子我們可以做出哪些改變？

小省思：

看到台灣的環境議題你有什麼感受？

學生擬答：台灣的風景很漂亮，但是我們沒有注意到的是很多地方其實因為我們的開墾產生了污染，如果我們不想辦法改善這些問題，可能會讓我們的引以為傲的環境受到難以復原的破壞，這讓我覺得很擔心。

身為台灣的一份子我們可以做出哪些改變

學生擬答：身為台灣的一份子我覺得我可以從我的生活中做起，例如我每天都會製造很多不必要的垃圾，我覺得我可以使使用環保的餐具或袋子來達成垃圾減量。

21	主題六 世界一家人 單元二 交流無國界	【我們的世界之友】 一、活動說明： （一）小隊選擇一個國家查詢並閱讀各想資料或新聞時事。 （二）從資料中歸納該國基本資訊以及遭遇的困境或議題。 （三）製作一份該國家的介紹海報，並張貼與同學們分享。 二、學生活動過程：小組查閱、分析並記錄資料成一份海報，並向他組分享成果。 三、活動小省思 （一）從各組報告中，有發現各國遭遇的困境和全球永續發展之間，具備哪些共同點或關聯性嗎？ 學生擬答：我發現世界各國都要相同要面對的永續發展目標，但起因並非是自己國家造成，而是因為受到全世界的影響，例如帛琉要面對「氣候行動」的目標，不是因為國內製造太多污染，而是受到全球溫室效應影響而必須面對，以防止國土的消失。 （二）臺灣有哪些人(單位)已經正在為全球的永續發展努力了呢？他們的行動為何？ 學生擬答：我知道有綠色世界和平組織，它們對於各項環境議題都有涉略，並且扎根於各國家，依照該國家的狀態推行各種連署倡議活動，監督政府修改政策以維護世界環境。 四、教師小結 今日的世界是一個共同體，不論是經濟關係、生活文化或是自然環境，都有著密不可分的關係，因此前面課程所學習到的永續發展目標是有重要的意義，然而我們如何以實際行動去幫助世界達成這些目標，就是接下來要請同學們探討的課題。
----	------------------------	---

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 九年級 綜合 領域__課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	九年級綜合領域團隊
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 社會參與	□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		
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			
融入之議題	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。			

	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J5 檢視個人在全球競爭與合作中可以扮演的角色。
教學/學習重點	<u>學習表現</u> 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-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。 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。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 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 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。 學習內容 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 家 Cc-IV-1 生活空間的規劃與 美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Ab-IV-2 世界童軍活動資訊的蒐集與分享，以培養國際觀與全球關懷。 童 Ab-IV-3 童軍國際交流活動的認識與理解，並能選擇適合的參與方式。 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-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。 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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 童 Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。
評量方式		1.課程討論 2.課堂參與度 3.實際操作 4.小組討論與分享
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題一好好過生活 單元1 感，身邊的美好	<活動 1>我的夢想之地 一、引起動機 二、活動進行 三、活動省思 四、教師總結與歸納： 1.看了這麼多夢想空間的圖像，雖然自己不一定能馬上將這樣的夢想化為現實，但懷抱著這樣的理想，未來有能力的時候就可以將夢想實現。 2.美可以是主觀的感受，也可能是客觀的存在。每個人認為的「美」都不一樣，當自己的想法與他人不同時，可以試著去欣賞他人對美的

		角度，也無須為了迎合眾人的看法而改變自己對美的認知。 <活動 2>日行美感路線 一、教師引言：生活中常見的風景，常使用的器具，可以是自然呈現出來美的樣貌，也可以被人為創造出美的感覺。 二、活動進行 三、活動省思 四、教師總結與歸納： 一、美需要被營造，也需要被維護。自己家中的樣貌，要靠全家人來設計及維持。社區的風景，也要靠社區的民眾來創造及維護。 二、教師提醒：請各小隊蒐集國內外的實際案例(成功或失敗皆可)。各小隊可先行分配主題避免重複，並於下次上課與全班分享。
2	主題一好好過生活 單元1 感，身邊的美好	<活動 2>日行美感路線 一、教師引導提問：在製作學區美景地圖時，我們除了看見美麗的地方，也可能會看見需要改善的角落。學區美景地圖中，有哪些地方需要被美化，或重新規劃動線呢？ 二、活動進行： (一) 教師引導 (二) 小隊報告國內外案例。 (三) 教師引導學生思考 三、活動省思 四、教師總結與歸納： 一、在改造的行動中，我們應該先看見問題後再思考如何改善。如果能站在巨人的肩膀上，結合社會上的各項資源，可以讓我們的行動更有力量。 二、教師提醒下週課前準備事項
3	主題一好好過生活 單元2 製，我的小美好	<活動 1>日常美妙提案 一、教師引導學生思考： 二、活動進行： (一) 教師說明提案簡報製作概念： (二) 學生依照交集圖討論出的概念，思考設計美妙日常提案的計劃與執行方式。 (三) 學生將提案小組的想法做成簡報，與全班同學分享。 (四) 教師引導學生進行提案小組人員重整(可加入有興趣的小組)，並給予提案回饋。 三、活動省思 (一) 在設計、執行美妙日常提案時，會用到那些我們曾經學習過的能力呢？ 四、教師總結與歸納 <活動 2>紀實，美好實踐 一、教師說明：執行美妙生活提案是動態的改變，如果能用影像記錄下自己努力的過程，想必可以讓人更加清楚的瞭解行動的前後差異與影響。 二、活動進行： (一) 教師說明：請思考如何呈現實踐的過程與結果，並規劃拍攝的內容與注意事項。 (二) 美妙生活提案小組討論並規劃成果影片的腳本。 (三) 提案小組按照影片的腳本確認拍攝影片所需的用具，且確認分工。教師可從旁提供協助。 (四) 教師引導學生計畫流程
4	主題一好	<活動 2>紀實，美好實踐 一、教師說明：執行美妙生活提案是動態的改變，如果能用影像記錄

	好過生活 單元 2 製， 我的小小美好	下自己努力的過程，想必可以讓人更加清楚的瞭解行動的前後差異與影響。 二、活動進行： (一)教師說明：請思考如何呈現實踐的過程與結果，並規劃拍攝的內容與注意事項。 (二)美妙生活提案小組討論並規劃成果影片的腳本。 (三)提案小組按照影片的腳本確認拍攝影片所需的用具，且確認分工。教師可從旁提供協助。 (四)教師引導學生計畫流程 (五)做好執行提案的規畫後，最重要的是實踐。接下來的時間讓各提案小組自行執行欲執行的項目，若在課堂上無法完成，請各提案小組規劃好各工作的時間配置，於課餘時間完成。 (六)學生執行提案計畫。教師可從旁提供諮詢與協助。 三、活動省思
5	主題一好好過生活 單元 2 製， 我的小小美好	<活動 3>美好生活影展 一、教師引言:請小隊與同學分享自己的美好生活紀錄片，用鏡頭看見生活中美好的那一刻! 二、活動進行： (一)播放美好生活提案小組的提案計畫紀錄片。 (二)請其他組的同學針對美好生活提案紀錄短片給予評分，並將分數與回饋記錄下來。 (三)統計各作品得分，頒發各分項獎狀給優勝團隊。 (四)請評審同學針對作品給予回饋。 (五)請得獎團隊發表獲獎感言。 (六)教師引導思考:請回想行動提案的設計及執行過程，畫出自己的能力雷達圖。 三、活動省思: (一)我的能力與興趣有相符嗎?我適合用這個能力做些什麼呢? (二)透過檢視能力雷達圖，自己較不足的能力是什麼呢?我可以透過什麼方式補強? 四、教師總結與歸納：
6	主題二我的家 家經 單元 1 家庭一線牽	<活動 1>家庭「線」況 一、課前引言 二、活動進行： (一)請組內同學分享各自家庭當中的重大事件，並簡短說明這些事件對自己或家庭的影響。 (二)教師引導 (三)繪製家庭氣氛曲線： 三、活動省思： (一)上課前老師有請各位回家詢問家中有哪些重大事件發生，在與家人討論這些事情的時候，是否有意見不一樣的地方？比如說某個事件對有些人來說算是重要事件，但是對其他人說並不算是呢？你覺得為什麼會這樣？ (二)當你們在討論出這些重大事件的時候，是否有提到當時是如何應對的呢？ 四、教師總結：從剛剛的討論中發現，雖然是同一個家庭的家庭成員，可是每個人的感受可能會不一樣。我們在課堂上完成的家庭氣氛曲線，請各位同學帶回家之後，再次與家人討論，並跟家人分享一下在面對不同事情的時候，大家的感受分別是什麼？為什麼會有這樣的感受呢？ <活動 2>家人真線情 一、課前引言：回家與家人分享「家庭氣氛曲線」之後，是否有更動

		的部分呢？為什麼會有這樣的更動？請大家分享一下更動曲線的過程。 二、活動進行： (一)教師引導：從更動曲線的過程中，大家發現，原來同一事件對於不同家人來說會有不一樣的感受。請各位同學將重大事件中與你感受相同及不相同的家人寫下，並說明你們感受不一樣的地方在哪裡（提醒同學，課本中舉例的重大事件若在自己家庭中沒有發生，可以自行做更改）。 (二)教師指定重大事件回答： 1.父母親結婚，組成新家庭時 2.學生出生時 3.其他讓學生自由分享 (三)請同學思考為什麼同一事件，身處同一空間的家人之間為什麼會有不同感受呢？你一開始聽到他們有不一樣感受的時候，你有什麼感覺？請組內同學互相分享，並思考原因。 (四)請各組分享討論結果。 (五)教師歸納學生所分享的原因，並做簡短地延伸說明，例如家庭生命週期各階段父母親會面對的發展任務、不同時空背景下的社會風氣、每個人所受的不同教育內容等，皆會影響每一個世代，甚至每一個人對於同一件事情的感受。 三、活動省思 四、教師總結：人與人之間會有不一樣的感受是常見的，如果能夠透過對話讓彼此的想法互相交流，相信家人之間可以更加瞭解彼此，也能夠讓彼此心的距離更加拉近，一起面對各種不同的喜怒哀樂。
7	主題二 我的家 單元 1 家庭一線牽	<活動 3>最「家」療癒滋味 一、家庭療癒美食分享 在曲線起伏家庭「線」況中，不同家庭有不同的因應方式，而家庭的飲食亦反映著家庭的每日變化，甚至透過家人用心烹煮的料理，不僅照顧著全家的營養與健康，也傳遞著滿滿的愛與關懷，成為屬與家庭中獨特記憶的「療癒美食」，對你來說，你家的療癒滋味是什麼料理呢？背後又有什麼特別的記憶或家人共同的故事呢？ 1.同學回想自己家中的「療癒美食」及與此道美食相關的心情、記憶與家庭故事，包含料理名稱、料理者、料理時機、料理方式、家庭中對此道料理的回憶等。 2.每位同學在小隊中輪流分享自己家中的「療癒美食」，並請各小队派一位同學上台分享。 二、最「家」錦囊妙計 聽完了同學間對家庭療癒美食的分享，發現即便家庭氣氛曲線有起有落，但透過家庭中獨特的飲食也支持著每個家，而這些特別的美食也乘載了屬於家庭中的珍貴記憶。在這過程中，你覺得有家庭中有哪些正向特質，可以讓家庭中面對困難或挑戰時，順利度過家庭中的起伏呢？ 一、同學透過回憶家中的「療癒美食」，回想起家庭中的獨特記憶與經驗，試著進一步分析及歸納能象徵自己家庭的正向特質。 <活動 4>家庭美味旅途 一、一窺旅行蛋糕的秘密 家人是在人生的旅途中不可缺少的夥伴，而家庭中共同喜愛、獨特的精神「良食」，也增添這趟旅途中的養份，接下來我們要挑戰用食物療癒的魔法來傳遞心意，將家庭的正向特質透過不同食材的搭配轉化為屬與家庭特色的可口的小點心。 1.同學閱讀課本中關於旅行蛋糕的資訊，並藉著旅行蛋糕方便、好攜帶及口味多變的特性，發想可以透過哪些食材來呈現家庭正向特質的

		特色點心。 2.同學在組內討論可以使用的食材及變化方式，教師從旁引導並適時歸納可以使用的食材。 二、家庭正向特質小點心食譜設計 經過全班的集思廣益，發現了好多適合使用的食材、使用方式及注意事項，像是可以在旅行蛋糕中加入不同口味的果乾變化，若使用新鮮水果時可以選擇水分較少的品項或稍微煮過讓水分收乾…，接下來請大家依照課本上的食譜說明完成能代表自己家庭中正向特質的點心設計。
8	主題二我的家家經單元2「話」家預備起	<活動 1>家庭風味賞 一、課前引言 二、活動進行： (一)依照教學現場狀況，將全班重新分組，可依據相同象徵詞或者是相同對應口味。 (二)請各組分享為什麼是相同的口味，可是所代表的象徵詞不一樣。 (三)教師引導 (四)當兩個人想要交往的時候，你覺得在哪些議題上面需要溝通呢？請小組討論之後，整理出五項議題。 (五)請小組將五項議題寫於黑板，並說明選出這五項的原因。 三、活動省思： (一)請各位思考一下，黑板上這些重要的議題，有哪些對你來說是很重要的呢？ (二)既然知道這些議題對你來說是很重要的，你覺得在交往進而步入婚姻組成新家庭之前，要怎樣才能夠好好了解你的對象是在這些議題上面跟你契合的呢？ 四、教師總結 <活動 2>家庭前哨站 一、課前引言 二、活動進行： (一)請小組歸納步驟，並請一位組員寫於黑板。 (二)教師請小組說明各組想法。 (三)教師根據小組回答，歸納出四階段：預備、尋求、交往、肯定。 (四)說明預備期： 1.重點：認識自我，培養成熟的人格，學習自處生活，建立人際關係，確定人生方向，進而思考自己未來想要組成怎樣的家庭。 2.在找到一個合適的人之前，自己必須成為一個合適的人，也就是一個成熟的人。請小組討論成熟的人會具備什麼特質，並分享。 3.教師歸納特質，並總結成熟的人應該具備以下特質： (1)有智慧、有正確的判斷力和有見識。 (2)有愛心，並有良好的溝通協調能力。 (3)能負責任，並有效管理時間、金錢與情緒。
9	主題二我的家家經單元2「話」家預備起	<活動 2>家庭前哨站 (五)說明尋求期： 1.重點：多方面認識對方。 2.認識對方最好是能夠先從團體中去了解。請同學討論為什麼要先從團體中認識比較好，並分享。 3.教師說明以下四點： (1)團體中認識對方，避免一開始因為單獨相處而刻意表現出好的一面。透過生活性的交談與團體活動認識彼此，比如大家一起看電影，並於映後討論劇情，藉此了解對方對於某些事件的價值觀或看待事物

		的觀點。 (2)理性必須大於感性，避免「跟著感覺走」，錯過理性思考的機會。 (3)避免身體接觸，才不會因為過於浪漫的情愫而太快邁入情侶關係。 三、活動省思：如果沒有經歷過預備期或者尋求期就進入交往階段甚至是結婚的話，會發生什麼事情呢？ 四、教師小結。 <活動 3>幸福「家」油站 一、課前引言 二、活動進行 (一)分組討論以下狀況並請小組分享： 1.狀況一：阿明下課時間在學校散步時，發現一個漂亮的女同學小美，透過朋友認識之後兩人便在三天內決定交往，沒想到交往不到一個禮拜之後就分手了。你覺得他們為什麼會這麼快就分手呢？ 2.狀況二：小華跟小芬已經交往了半年，但在相處的過程中，小芬一直抱怨小華太文靜，小華也不喜歡小芬只要放假就喜歡到戶外參加活動。你覺得小華跟小芬遇到了什麼問題呢？ 3.狀況三：花花跟小成交往期間總是不斷有衝突，可是花花發現，每當兩個人不開心快要爭吵的時候，小成總是突然消失不見，最後都沒辦法好好知道對方在想什麼，戀情最後以分手收場……你覺得花花跟小成之間，需要做什麼調整呢？ 4.狀況四：大可跟莉莉交往了許久，兩個人決定要結婚。可是當開始討論結婚之後的家庭金錢分配時出現了一些意見不合的地方。兩個人雖然還沒有討論出共識，卻因為早就訂好結婚的場地跟時間，最後只好硬著頭皮結婚……你覺得他們結婚之後，可能會有什麼樣的發展呢？
10	主題二我的家家經單元 2「話」家預備起	<活動 3>幸福「家」油站 (二)教師引導：根據前面討論到的狀況，分別顯示出兩個人從交往到結婚的過程中，可能會遇到的一些問題，如果處理得當兩人可以更加瞭解彼此，形成更好的情感連結；然而若兩人無法好好處理，達成繼續走下去的共識，那就會走向分手一途。看完別人例子之後，我們來想一想，對於我們自己來說，在四個階段當中，可能哪一個階段會是自己比較需要多努力的呢？ 三、課程總結 在這個主題我們討論了許多家庭的議題，從自己的家庭出發，接著展望我們未來可能組成的家庭。在這過程當中我們體驗到家庭之中的完美以及不完美，但是大家都很努力的想方設法來克服不完美。未來我們可能也會遇到許多的波折以及考驗，希望不要忘記自己的家庭象徵詞來解決，同時也希望各位能夠透過省思，讓自己在未來欲組成新家庭的路上能夠更加順利喔！
11	主題三旅行應援團單元 1 旅遊維納斯	<活動 1>賞心又悅目 一、「憶」起旅遊 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1.老師將卡片隨機發送給全班同學。 2.找到與自己卡片內容相同的同學，組成一個小隊。 3.小隊根據卡片內容進行小隊討論，分享自己的旅遊經驗及想法。

		4.小隊討論完後，依照老師指示與全班分享。 (三) 活動進行 1.美食饗宴組 2.自然體驗組 3.文化藝術組 4.歷史古蹟組 (四) 教師總結歸納 二、用心發現美 (一) 教師引導與說明 (二) 活動規則與說明 1.將美景紀錄與小隊伙伴分享。 2.每位同學透過與伙伴的討論，針對美景紀錄賦予它美的靈感，附上一段話或短詩並進行明信片設計。 3.完成後將明信片布置於教室內，全班一起猜猜看同學蒐集到的不同美景分別在何處，互相分享討論。 (三) 活動進行 1.讓學生拿出美景紀錄，進行討論。 2.若學生未帶紀錄，發下空白紙張給學生，至校園尋找屬於自己的美景。 3.教師拿出明信片範例供學生參考，以利學生進行創意發想與短詩創作，並讓學生進行明信片設計。 4.將成品布置於教室中。 5.教師評分；學生討論與分享。 (四) 教師總結歸納
12	主題三 旅行應援團 單元 1 旅遊維納斯	<活動 2>將美留下來 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)「計畫趕不上變化，女王頭頸部不斷變細」新北市野柳的知名自然景觀「女王頭」，其岩石形狀貌似一個女王的頭像而受旅客歡迎，近期受天然風化的影響下，頸部逐漸變細而面臨斷裂的危機。 (二)「老屋的嘆息，鹿港小鎮消逝中」彰化鹿港的傳統街屋有著濃厚的歷史韻味，不過因商業發展的關係，有許多老屋不斷面臨拆除改建的危機。 (三) 教師提問 1.上課前找到哪些有關保護自然或人文景觀的議題？ 參考答案：臺北舊城門拆除、林安泰古厝搬遷、墾丁南灣因核三廠的設立及觀光旅遊影響，珊瑚礁面臨衰退的現象、水泥公司在花蓮開採破壞原有山頭樣貌等。 三、最美的安排 (一) 教師引導 (二) 活動規則與說明 1.全班分成四隊，正反方各兩隊。 2.分別進行資料蒐集，各提出兩個支持己方的論點。 3.雙方進行 2 分鐘簡單的辯論。 (三) 活動進行 1.以「維護女王頭自然景觀是否該由人為方式介入」為例 (1) 正方意見：應該人為介入。 - a.女王頭是上天賜予的恩惠，是大自然的禮物！ - b.應該用奈米技術予以保存。 (2) 反方意見：不應該人為介入 a. 女王頭從出生到死亡是自然的演化歷程，建議可以採取折衷方式，

		先完整紀錄，等女王頭自然斷裂後，再考慮是否重新架設女王頭。 2.傳統建築移地保存，以「林安泰古厝」為例 (1) 正方意見：應該移地 a.為了保存人文景觀兼具城市發展應該移地 b.移地雖然脫離歷史空間，但可以進身「博物館」層級。 (2) 反方意見：不應該移地 a.移地便失去建築所在的地理位置及時空環境上的意義。 b.移地工程會破壞原有建築結構，難以完全呈現原有建築風貌。 3.鐵道歷史之保存，以「臺中車站」為例 (1) 正方意見：應該完整保留鐵路軸線 a.為了保存人文景觀應該完整保留鐵路軸線。 b.保留鐵道完整樣貌除了能更直接呈現歷史，也能結合其元素發展新的都市空間，達到雙贏。 (2) 反方意見：不應該完整保留鐵路軸線 a.保留鐵道切割城市腹地不利都市發展。 b.部分保留取其歷史精神即可。 (四) 教師總結歸納
13	主題三旅行應援團 單元 1 旅遊維納斯	<活動 3>為了美好我可以 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 課本範例 1.參與企業舉辦的淨灘活動，一同維護海岸環境景觀。 2. 參加「全民社造行動計畫」提出維護社區老舊建築之提案。 3.寫明信片給總統，請總統關注桃園大潭藻礁議題。 4.響應造林活動，進行植樹綠化活動。 (二) 環境保護你我行 和同學討論後，翰寶發現原來有許多人都在為環境的美好努力，自己也想盡一分心力，讓我們跟著他一起選定一個環境保護計畫吧！ 1.活動說明 (1) 和同學討論有興趣的環境議題。 (2) 利用決策圖選擇屬於自己的環境保護行動。 2.翰寶的環境保護行動決定，以「保存社區面臨拆遷的日式建築」為例： (1) 方法一：參加「全民社造行動計畫」提出維護社區老舊建築之提案→課程時間不足，所以： (2) 方法二：參加民間團體發起之聯署活動 →未滿 18 歲，無法進行聯署 →將聯署資訊宣傳給親朋好友 →決定：協助家中年滿 18 歲的親朋好友完成聯署表單 3.以「維護海岸沙灘環境景觀」為例： (1) 方法一：參加民間團體舉行的淨灘活動→家長假日需工作無法一同參與，所以： (2) 方法二：報名臺北市青年發展處「淨灘減塑服務學習活動」 →決定：與朋友一同報名青少年服務學習活動 參、教師總結
14	主題三旅行應援團 單元 2 旅行圓夢園	<活動 1>旅行一點通 一、教師引言 二、童軍旅行目的說明 (一)參觀旅行：參觀特定的景觀或機構，以增長見聞。 (二)追蹤旅行：熟練童軍的追蹤記號，並訓練觀察力。 (三)採集旅行：採集標本，增進對動、植物、礦物的認識。 (四)炊事旅行：熟悉生火的技巧，體驗在野外炊事的樂趣。

		(五)調查訪問旅行：對某特定的主題，進一步地了解與探討。 (六)其他旅行： 1.拓荒旅行：鍛鍊體力與膽識，體驗前人墾荒開路的精神。 2.野外定向旅行：熟練方位判讀，以增加野外求生的能力。 (七)小結： 根據旅行的種類來配對可能會使用到的裝備；各種不同的旅行，除了一些個人的基本裝備外，其餘的裝備依不同的旅行而有差異，正確的攜帶裝備是一個好的旅行家應具備的能力！ 三、旅行注意停看聽 (一)活動說明 (二)活動進行： 1.教師帶領全班討論一種旅行地點選擇、注意事項、自然維護及事前準備 2.可由教師選擇學生所熟悉的旅行地點，先由學生個人分別寫下對於不同旅行地點的注意事項、自然維護及事前準備 3.小隊進行旅行種類的討論，由小隊長帶領，可以結合資訊資料的蒐集以讓孩子的思考更加全面。 4.小隊派代表進行報告。 四、旅行編織夢 (一)教師說明 (二)活動規則： 1.各小隊派出一名「旅行家」，其餘同學為「鄉民」。每位旅行家設計一道旅行地點題：想出旅行地點可能遇到或需要攜帶的關鍵物品並對應到旅行的種類，並將完整解答記錄在便條紙上。 2.鄉民根據旅行家設計的題目猜出旅行地點。 3.鄉民答對得 3 分，旅行家被猜中得 6 分。 (三)活動進行： 1.由旅行家輪流出來說明提示：旅行地點及關鍵人事物。 2.各組派鄉民代表來搶答回應對應內容，共有三次機會，答對的小隊可得 3 分，旅行家被猜中得 6 分。 五、教師總結歸納： 透過剛才同學們的分享，發現其實我們現在仍是以參觀旅行佔大多數，但更加多元的旅行方式，可以讓我們的旅行體驗更加多彩多姿，旅行的過程中也會有許多的收穫及回憶，但前提是做好完善的規畫及在旅行過程中珍惜每個當下好好享受更是重要的關鍵！
15	主題三 旅行應援團 單元 2 旅行圓夢園	<活動 2>旅行不踩雷 一、教師引言 二、資源搜查線 (一)活動說明： 1.根據旅行事前準備工作進行思考，並想一想有哪些資源、網站及手機應用軟體是不錯的旅行工具。 2.把討論結果寫在議題討論的海報上。 3.討論問題： (二)活動進行： 1.可進行如公民咖啡館的跑桌討論或是參考教冊範例 2.活動流程： (1)教師事先安排議題小組組長，負責帶領同學討論情況內容 (2)各小隊決定不同情況的議題負責隊員 (3)前往各負責議題進行討論 (4)將討論結果帶回小隊進行分享

3.各情況擬答：

三、神旅伴的注意事項

(一)引導語：一群人一同出遊無疑是件快樂的事，不過，過程中總是會有「人為」的突發狀況，以下讓我們來看看有哪些行為，是旅遊時伙伴們公認的旅伴「地雷」吧！

(二)活動說明

1.閱讀以下旅遊時自己或旅伴可能出現的「地雷」行為，並思考自己曾經還遇過哪種狀況。

2.全班針對以下「旅伴地雷」項目進行投票。

(三)問題討論：

四、教師總結歸納：

想要有皆大歡喜的旅遊記憶，便從自身不當「雷旅伴」做起，每一次的旅遊都是一次童軍小隊分工及合作的具體展現，希望大家都可以成為其他人心目中的「神隊友」及「神旅伴」。

五、下一節課預告：

翰林旅行社有一最新旅行圓夢計畫，同學們可以先去看看，為會考後的自己和家人試著安排一趟旅行吧！

<活動 3>好旅家在

一、教師引言

二、模擬旅行案：

(一)活動說明：以小隊為單位進行方案討論，每個人扮演家庭的角色以進行分工及討論，努力發會人人有事做、事事有人做的童軍小隊精神，每一小隊都有一特別條件人物，請同理其需求，於旅行安排中排其能充分參與的行程。

(二)旅行方案內容說明：

1.旅行方案名稱-請為旅行方案想一個吸引人的響亮名稱

2.家庭分工表-讓每位家人都能參與到旅行的規畫或執行

3.行程介紹-說明旅行時間、地點及活動內容(流程)

4.攜帶裝備-請列舉此旅行方案旅客所需攜帶的裝備

5.細項預算-詢價後列舉出食/住/交通/門票等預計支出

6.創意設計-增進家庭感情的活動、在旅行中落實環境保護的行動等

(三)範例賞析可參考附錄二

(四)小隊抽籤特別條件家庭成員說明內容及對應旅行目的(亦可製作成籤讓同學用抽的)EX：懷孕中的媽媽-知性；年邁體力不好的爺爺-娛樂；行動不便的叔叔-調查；喜歡戶外活動的姐姐-鍛鍊體力後

(五)小隊進行方案內容討論

(六)發表演練

(七)小隊方案報告-各小隊上臺進行旅行方案報告

三、旅遊來集資活動說明：

(一)引導語：來集資囉，每一人都有 2000 元投資金，以百元為單位來投資不同的方案，獲得最高資助金的方案可以獲得贊助出團！

(二)規則說明：

1.每位同學針對「創新設計」及「可行性、家庭狀況適合度」各擁有 1000 元的額度可出資。

2.每筆出資以 100 元為單位。

統計獲得最高資助金的方案，可以得到贊助成功出團，設計方案之小隊加分。

(三)活動進行：

1.發下兩種顏色之代幣一個代表一百元（亦可用貼紙取代，教師可按照教學習館選用）。

2.將報告完的旅行方案陳列，讓學生可以觀看及回顧。

3.設置資助箱，讓學生根據自己喜歡的方案進行投票，一個方案可以

		設置上限－最多出資五百元，鼓勵學生按照喜歡程度，依比例將資金分配於不同方案。 4.計算集資金額並公布集資成團圓夢方案、最有創意方案及可行性、家庭適合度最高方案。 四、綜合分享： 五、教師總結歸納： 一個「合宜」的旅行活動，要從各個面向進行考量，透過這次旅行專案的設計及評估他人的方案，希望大家可以運用創新思考策略擬訂家庭旅行活動並評估他人方案的創新及適切性，未來也期待大家有機會執行自己的家庭旅行，帶給家人更多無價的回憶吧！
16	主題四 童 行 天 下 單元 1 我 是 世 界 VIP	<活動 1>我如何看世界 一、教師引言 二、活動說明與進行 1.【正負光譜】 (1)小隊長抽一張角色卡，並發給隊員每人三張字卡。 (2)以形容詞或描述語詞寫下對於小隊長抽到的角色的印象。 (3)依照自己的感受，將寫好的字卡貼在正向或負向的位置。 (4)全班一起從光譜內容去推測各隊在描述的角色是哪國人。 2.【影片觀賞】 三、活動小省思 四、教師小結 其實每個人在看待事情時的想法與觀點，往往會先受到自己的經驗與背景影響，這是一種很自然的行為，並非錯誤的行為，只是我們需要多加練習，讓自己的思考能夠有更多面向，並且抱持著寬闊的態度，才能讓事情的全貌被看見，我們也才能用圓融的方式去對應，減少誤會和衝突的發生。 <活動 2>觀點檢視 一、教師引言 二、活動說明與進行 1.【自我觀點檢視】 (1)閱讀教師所提供有關於外國人看臺灣文化的故事後，寫出自己認為該故事為何會發生的原因，以及自己對於外國人的想法所產生的自我觀點。 (2)檢視自己的成長背景或學習歷程，找出對於故事內容的自我觀點是如何形成的，並且記錄下來。 2.【讓思考發芽】 (1)每人拿兩根毛根，當發言分享完畢後，將一根毛根插在黏土上。 (2)採自由發言，參考前面活動的紀錄單，分享自己閱讀故事後的想法記錄，或是聽完同學分享後的感想。 (3)所有人都要將毛根插完才算完成小隊的股份活動。 三、教師小結 從同學們的討論中，可以發現到因為我們的生活背景較為相似，所以大家對於故事內容的感受及想法也較為相同，這種情況說明了一個人的觀點產生原因優先是自身經驗，若想要產生中立的觀點，就需要有其他的資訊或經驗作參考。
17	主題四 童 行 天 下 單元 1 我	<活動 3>資訊彙整 一、教師引言 前一節課我們討論到，自己看待事情的觀點往往會受到自身的生活環境影響，因此我們需要先了解自己的觀點是如何形成，再透過運用客

是 世 界 VIP	觀資訊的分析檢視，加以釐清事實或澄清價值，才能幫助我們去理解他人的觀點，以尊重的態度，做好溝通的行動，以避免誤會及衝突的發生。 二、活動說明與進行 1.從上一節課閱讀的故事內容中，找出雙方觀點的差異之處。 2.用批判性思考進行資訊蒐集，並分析出雙方觀點有差異的原因。 3.根據觀點差異的原因，提出可以化解差異的其他觀點與行動。 4.小隊輪流上臺發表討論結果，聆聽者可向報告小隊提出疑問或建議。 三、活動小省思 四、教師小結 面對與自己有不同觀點的人，往往我們會因為感到一些負面情緒，進而造成與人溝通不良、發生爭執，其實只要自己能稍微暫停，並且試著從各種資訊或立場去了解對方的觀點，就能進一步找出共同之處，然後展開對話，圓滿的溝通達成共識。 <活動 4>實踐行動 一、教師引言 經過自我觀點的檢視、觀點差異的分析，我們已具備看待世界文化的正向態度，以及應對各國人情風俗差異的合宜能力。然而，我們還需要將這些態度及能力實踐在平常生活中，才能展現我們優質的國際觀，促進世界的和諧與融洽。 二、活動說明 根據情境問題，運用觀點檢視及資訊彙整的能力，提出正面與反面的行動，並說明行動理由。 情境舉例： 1.情境 I— 與我密切合作的美國同事因為來臺灣水土不服，所以長時間都請假沒來上班，我是否該主動聯繫他，詢問他的病情狀況呢？ 2.情境 II— 大翰最近和他的巴西同學拉菲爾關係很差，因為在討論課堂報告時，拉菲爾直接指責大翰不對的地方，讓大翰覺得很沒面子，但是拉菲爾覺得只是就事論事，沒有批評個人的意思。 3.情境 III— 琳琳一家人移居在澳洲，有次她的小孩中暑，她使用刮痧的方式減緩小孩的不適，隔天小孩背上的「痧」痕卻引起學校老師關心，以為琳琳有虐待小孩的行為。 4.情境 IV— 漢娜是名波蘭人，因工作派駐在臺灣，她經常對於臺灣人常以喝酒、唱歌接待客戶的方式感到不解，尤其喝酒時常常要「乾杯」，是最令她難以接受的舉動。 三、活動小省思 四、教師小結 其實人與人的相處，核心重點包括「同理、溝通」，但是人也是具有情緒，並非機器人能隨時保持理性，因此必須透過日常生活的不斷練習，才能夠儘量達到與人和諧共處的目標。因此，想要具備國際觀，除了在生活中藉由各種管道接觸世界各國的文化、時事之外，更要真的理解和接受與自己國家文化的差異，然後找出共通點以及合宜的交流方式。
----------------------	---

<活動 1>Hello！臺灣！

一、教師引言

二、活動說明

1.閱讀底下文章。

2.與小隊成員討論這些文章中，共同的要素是什麼？

3.透過 ORID 的思考模式，讓學生在課程中，逐步聚焦。

4.Objective 客觀、事實：在所閱讀的文章中，哪一個部份引起自己的興趣？請單純地描述所看見的內容，不需要有任何詮釋或個人心得，這個階段著重在陳述，選擇描述的內容會受限於自己的視角，但盡量以客觀的態度，講述自己所見的內容。

5.Reflective 感受、反應：接續前面的內容，自己對於這樣的事件，有什麼感受？聚焦在自己的感受，但是盡可能用客觀的方式去描述。

6.Interpretive 意義、價值、經驗：對前述的內容找出意義、目的、觀點、重要性、價值或做出推理與判斷。

(4)對我們可能產生什麼影響？

7.Decisional 決定、行動

8.完成自己的 ORID 之後，在小隊內分享，接著與夥伴再次透過 ORID 的流程進行討論與思考，最後得到大家共同的結論。

9.接續上述討論，教師提問：此災害可能造成什麼危險？在這種情境下，你如何保護自己或他人？

10.活動小省思

三、教師小結

面對國家主權的爭議，也許對於現在的我們來說，好像沒有什麼特別的影響，不過若更進一步的討論，像是貨物進出口標示產地、或是要與外國交流、比賽，如何介紹自己的國家…，這都會是問題所在，國際社會上，雖然無法立刻給我們一個答案，但是透過大家的努力，一定可以慢慢凝聚共識，讓國際看見我們！

<活動 2>臺灣難波萬

一、教師引言

二、活動說明

1.小隊分享大家所蒐集到的外國人看臺灣的各種視角資料。

2.從各種資料中分析：

(1)資料來源為何？

(2)吸引外國人對臺灣有所認識的關鍵是什麼？

(3)我們與外國人交流的管道有哪些？

三、活動小省思：我國在國際上有什麼優勢與劣勢？

【臺灣 MAKER】

透過大家的分享與討論，我們可以發現外國人看臺灣的視角與我們自己觀看自己的視角不太一樣，那麼要怎麼做才能促進臺灣在國際的能見度呢？

【我們的故事】

當大家都發展好自己的主題，並且採取相關的行動後，接著讓我們一起將大家的成果用「故事」串聯起來，一起來說一個屬於我們的國家故事吧！

四、教師小結

透過展示，我們可以看見大家的努力，也許是透過網路社群的力量，也許是透過精心製作的文件…，只要有心，我們都可以為我們的國家盡心盡力！因為我們都是國家最重要的一份子，畢業後，進入高中以

		後，有更多國際交流的資源，協助我們為國家盡心力喔！
19	畢業	
20		
21		

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 七年級 綜合領域 __ 輔導活動 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	□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		
課程目標	1.認識自我優勢與校園資源，以適應國中新生活。 2.認識各階段生涯角色與任務，了解自我特質，製作生涯檔案。			
融入之議題	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。			
教學/學習重點	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。 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			
評量方式	【教學評量】			

		1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 4.檔案評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第五主題 晉級的國中生 第 1 單元 國中有意思	1.透過名片卡進行互動與交流，分享自己與同學的個人資訊，以及對班級整體的想像。 2.透過填寫我的黃金組合，檢視並分析個人特質、興趣與多元能力與國中生活的速配性。
2	第五主題 晉級的國中生 第 1 單元 國中有意思	1.透過閱讀及繪製心智圖，覺察並分析青少年身心發展歷程與調適狀態。 2.透過小隊討論與瀏覽學校行事曆，促進並澄清對國中生活的認識。
3	第五主題 晉級的國中生 第 1 單元 國中有意思	1.透過親朋好友及學長姐的經驗談，歸納並分析自己對國中生活的期許與努力。 2.透過角色的創作與文字說明，分析個人面對國中所具備的優勢條件，並評估準備狀態。
4	第五主題 晉級的國中生 第 2 單元 國中方程式	1.透過課本第 96 頁社群網站貼文及「校園狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況。 2.透過「幹部資源～人事地」活動，蒐集、分析及開發學校各項資源。
5	第五主題 晉級的國中生 第 2 單元 國中方程式	1.小隊討論與交流對校園各空間的熟悉程度，進而分析各空間可運用的資源。
6	第五主題 晉級的國	1.藉由校園處室闖關活動，進行校園走訪，探索校園環境並有效蒐集、開發學校各項資源。

	中生 第2單元 國中方程式	
7	第五主題 晉級的國 中生 第2單元 國中方程式	1.設計關鍵提示，分享資源運用的經驗，分析及開發學校各項資源。
8	第五主題 晉級的國 中生 第2單元 國中方程式	1.評估各項資源對校園狀況的適用時機，並完成「校園資源守護網」。
9	第五主題 晉級的國 中生 第3單元 學習快易 通	1.全班與隊間透過腦力激盪及討論，探究國中課業學習可能會面對的各項挑戰，並擬定因應各項學習挑戰的方法。 2.根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。
10	第五主題 晉級的國 中生 第3單元 學習快易 通	1.透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。 2.能蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。
11	第五主題 晉級的國 中生 第3單元 學習快易 通	1.藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。 2.能從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。
12	第五主題 晉級的國 中生 第3單元	1.能評估和檢視自己時間運用、專心的狀態，並完成「番茄鐘工作表」。

	學習快易通	
13	第五主題 晉級的國中生 第3單元 學習快易通	1.透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。
14	第五主題 晉級的國中生 第3單元 學習快易通	1.透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。
15	第六主題 生涯尋寶趣 第1單元 生涯尋寶我最行	1.透過實作「生涯出任務」及「分享與省思」，回顧並試探自己在不同階段的生涯角色與任務。
16	第六主題 生涯尋寶趣 第1單元 生涯尋寶我最行	1.透過活動、分享及省思中，完成個人的周哈里窗，以統整及覺察自我的特質。
17	第六主題 生涯尋寶趣 第2單元 我的生涯多寶閣	1.透過小隊討論，分析運用生涯金三角進行生涯探索的可行具體做法。 2.能回到自身思考，從眾多具體做法中評估適合自己的做法。
18	第六主題 生涯尋寶趣 第2單元 我的生涯多寶閣	1.回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。

19	第六主題 生涯尋寶 趣 第2 單元我的 生涯多寶 閣	1.進行生涯檔案製作，並能透過自評與他評，掌握製作生涯檔案的要領，回顧個人成長歷程，增進對自我的認識。
20	第六主題 生涯尋寶 趣 第2 單元我的 生涯多寶 閣	1.檢視在主題課程中達成各個學習描述情形。
21	複習全冊	1.複習輔導第五、六主題。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第 二 學期 七年級 綜合領域 輔導活動 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	□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		
課程目標	1.創造良好的溝通模式。 2.協助學生了解自我學習條件。			
融入之議題				
教學/學習重點	【學習表現】 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。 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。 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。 【學習內容】 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 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。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人			

		際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。
評量方式		【教學評量】 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 4.檔案評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第五主題 讓心更靠近 第 1 單元 我想更懂你 活動 1 「通通」 有「講」	主題說明：教師帶領學生閱讀課本，了解本主題欲進行的課程重點。 引起動機：我們都知道人際關係和溝通能力的重要性，「同理心」在溝通過程中，扮演著非常關鍵的角色，而「我訊息」的表達方式，能讓溝通效果加倍。接下來的課程，我們除了在課堂上演練溝通技巧外，也分析平日和他人的對話實錄，偵察溝通地雷，調整自己的態度和行動，最後，佐以暖心的言語和行動，積極經營正向的人際關係。 有溝不通 1..教師引導學生閱讀關於「搬花」的故事。教師詢問學生在生活中，有沒有類似的經驗？故事中的班長可能會遭遇到什麼樣的後果？ 2.學生自由發表。 3..教師引導學生以塗滿星星的方式來檢視自我對訊息的接收能力及表達能力。 4.教師引導學生完成溝通能力的生活情境舉例並評估對自我的影響。 5 教師總結：經營人際關係是國中階段的重要任務，我們都渴望我們的人緣很好，可以與他人有著良好的互動，在努力經營人際關係的同時，別忽略溝通能力對人際互動的影響力。 暖心的言語和行動，積極經營正向的人際關係。 溝通難？不難！ 1.教師說明：人不能離群索居，我們每天的生活和人們有許多連結。良好的溝通能力會幫助我們擁有更好的人際關係，現在就透過以下的活動，找出促使良好溝通的關鍵因素。 2.教師發給每位學生兩張紙片，接著說明活動方式。 (1)本活動共須進行兩回合。 (2)第一回合：全班推派一名同學擔任「發言人」，依據老師所提供的指示，向全班同學下達指令。同學不能發問，只能根據「發言人」的指令完成任務。 3.學生進行第一回合動作任務。 4.教師引導學生核對自己紙片所放置的位置，以及裡面的書寫內容和

		前後左右的同學是否相同？ 5.教師請學生拿出另一張紙片，說明第二回合活動方式：請一名同學擔任「發言人」，依據老師所提供的指示，向全班同學下達指令。此回合同學可以發問，由「發言人」或老師協助回答問題，「發言人」可以運用肢體動作輔助說明。 6.學生進行第二回合動作任務。 7.教師引導學生核對自己紙片所放置的位置，以及裡面的書寫內容和前後左右的同學是否相同？ 8.教師引導全班討論造成兩回合差異的可能原因。 9.教師引導學生思考圖文內容：第二回合發言人或同學會有的想法或感受為何？ 10.教師摘要、歸納學生發言內容。說明第一回合為「單向溝通」，第二回合為「雙向溝通」，就溝通效果而言，通常「雙向溝通」較佳。而肢體動作更是輔助溝通、促進溝通效果的關鍵因素。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 97 頁「分享與省思」內容。 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點。
2	第五主題 讓心更靠近 第 1 單元 我想更懂你 活動 2 因為同理，我們看見	引起動機：上一堂課我們透過活動體察了不同的溝通方式影響著溝通效果，而要促成良好的溝通，有另一關鍵因素，這堂課我們將透過兩個故事，學習同理心，也請同學們試著將同理心應用於人際相處情境中。 角色大風吹 1.教師說明：當我們所扮演的角色不同，想法和立場就會很不一樣，現在讓我們來閱讀這則小故事，試著站在不同的立場，說出不同角色的想法或反應。 2.教師引導學生閱讀課本第 99 頁的故事，並請學生思考球迷和球員可能的想法或反應。 3.教師請學生自由發表。 (1)如果我是小勇隊的球迷，當我看到阿 K 受傷跌倒、被迫退出比賽時，我的想法是什麼？ (2)如果我是小龍隊的球迷，當我看到對方主將不能上場比賽時，我的想法是什麼？ (3)想一想，為何小龍隊的阿瑞、小巴會出面制止自家球迷？ (4)為何小龍隊的球迷會送道歉花籃及卡片給阿 K？ 4.教師摘要、歸納學生發言內容。 心境不同，結局大不同

		1.教師說明：我們的主觀認知和之前的經驗，都會影響我們對人事物的感受或想法。很多時候，主觀會阻礙我們和別人的溝通，破壞相處的品質，甚至帶來衝突。如果我們能學會「轉念」，將帶來不一樣的結果。「同理心」就是站在他人的角度，嘗試理解對方的感覺及想法。現在讓我們嘗試來理解情境中的人物角色。 2.教師請學生閱讀課本第 100 頁描述的情境，並在小隊內討論可能的劇情發展。 3.各小隊報告討論內容。 4.教師引導學生分別站在兩位主角(媽媽及女兒)的立場，寫出他們的感受及需求。完成後和小隊成員分享。 5.各小隊報告討論內容：教師引導學生盡量發揮豐富想像力揣摩主角的心境。 6.教師摘要、歸納各小隊發表內容。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 100 頁「分享與省思」內容：我曾有過「心情被了解」的經驗嗎？當下的感受如何？ 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點：「同理心」是人際相處、溝通交流的重要關鍵因素，站在他人的立場，嘗試理解他人的想法，彼此的關係將更有品質、溝通將更加順暢，使我們的人緣愈來愈好。希望同學平日生活中多加運用「同理心」。
3	第五主題 讓心更靠近 第 1 單元 我想更懂你 活動 2 因為同理，我們看見	引起動機 教師說明：上一堂課我們試著站在他人的立場，理解他人的感受、想法或需求。人際相處過程運用「同理心」，使得人我互動更加和睦溫馨，減少衝突的發生。這堂課我們將進一步練習同理心的表達方式，運用同理心的句型說話，體會箇中差異。 真心話大家說 1.教師說明活動方式：同學先各自練習同理心的表達方式，接著和小隊成員分享討論，選定課本第 101 頁中的一個情境，上臺演出同理心的表達方式。 2.教師引導全班依循步驟一、二，先辨識情境主角的感受，再寫出主角感受及表達內容，練習語句為：「你因為 (事件)，所以你覺得 (感受)。」 3.教師請各小隊上臺演出同理心的表達方式，每隊演出後，觀眾立即給予回饋，肯定表達良好之處，也調整表達不完備之處。 4.教師歸納、統整各小隊的表現，強調表達的態度應誠懇，表情應配合所表達的情緒。

4	第五主題 讓心更靠近 第 1 單元 我想更懂你 活動 2 因為同理， 我們看見	引起動機 教師說明：上一堂課我們試著站在他人的立場，理解他人的感受、想法或需求。人際相處過程運用「同理心」，使得人我互動更加和睦溫馨，減少衝突的發生。這堂課我們將進一步練習同理心的表達方式，運用同理心的句型說話，體會箇中差異。 真心話大家說 1.教師說明活動方式：同學先各自練習同理心的表達方式，接著和小隊成員分享討論，選定課本第 101 頁中的一個情境，上臺演出同理心的表達方式。 2.教師引導全班依循步驟一、二，先辨識情境主角的感受，再寫出主角感受及表達內容，練習語句為：「你因為（事件），所以你覺得（感受）。」 3.教師請各小隊上臺演出同理心的表達方式，每隊演出後，觀眾立即給予回饋，肯定表達良好之處，也調整表達不完備之處。 4.教師歸納、統整各小隊的表現，強調表達的態度應誠懇，表情應配合所表達的情緒。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 101 頁的圖文內容。 (1)「同理心」表達的過程，最困難的部分是什麼？我可以如何克服？ (2)運用同理心，可以帶來什麼效果？ 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點。
5	第五主題 讓心更靠近 第 1 單元 我想更懂你 活動 3 愛在你我之間	引起動機 教師說明：同學們是否曾面臨過為難、尷尬、不知如何回應的窘境？想表達自己的感受或需求，又不想造成對方的誤會。運用「我訊息」的表達方式，可以幫助我們減少衝突、解決問題。這堂課就讓我們來嘗試「我訊息」的表達。 愛在你我之間 1.教師引導全班閱讀課本第 102 頁「我訊息 vs.你訊息」的比較圖表，強調「我訊息」的表達內容：說出具體的事件＋說出自己的想法或感受＋說出正向的期待。句型為：當我看(聽)到你……我覺得……我希望可以……。 2.教師說明：「你訊息」往往帶有責備或命令的口氣，對方即使知道自己不對，但在被指責的情況下，可能惱羞成怒，達不到我們要的溝通效果，還可能引發爭執；而「我訊息」的說法可以讓對方比較理解我們的想法或感受，誠懇且和緩的說，能減少不愉快的發生，和對方

		達成共識。 3.教師說明活動方式。 (1)學生先針對課本第 102 頁所設定的情境或自設的情境，進行「我訊息」表達方式的個人練習，並在空格處寫下可能的說法。 (2)進行小隊討論，選擇一個情境，上臺演出「我訊息」的表達方式。 (3)臺下的同學需認真觀看臺上的演出，留意「我訊息」的表達是否完整，並給予回饋。 4.各小隊表演所選情境的「我訊息」的表達方式。 5.教師依據各小隊表演，統整出每一情境合宜的「我訊息」表達方式。 6.教師回饋、統整學生表達內容。著重於表達內容的完整(包含事件、感受及正向期待)，強調表達語氣宜和緩，態度應誠懇。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 102 頁「分享與省思」內容。 (1)「我訊息」的表達方式可以應用在哪些溝通情境中？ (2)經過本單元的學習，我覺得我在和周遭人進行溝通時，可以怎麼做，讓我們的溝通更有效、更順暢？ 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點。
6	第五主題 讓心更靠近 第 2 單元 溝通零距離 活動 1 衝突 Open 講	引起動機 (教師說明：大家有過和別人吵架的經驗嗎？看課本上呈現的對話內容，是不是覺得似曾相似？覺得這樣的對話經常發生在你我周遭，甚至自己就發生過類似的經驗？我們每天與家人、老師、同學生活在一起，難免意見不同，甚至爆發衝突。回想一下，我會因什麼原因而和別人吵架？而發生衝突的背後原因很多，接著讓我們重現吵架情境，找出吵架背後的真正原因！ 衝突 Open 講 1.教師說明活動方式 (1)各小隊派代表抽取對象字卡，依據字卡討論與這些對象吵架的可能事件，並推派隊員發表。 (2)各小隊根據分享內容，依序演出一段衝突對話。 (3)各小隊演出時，其他小隊須找出發生衝突的原因並記錄下來；演出後，討論並歸納造成衝突的常見原因。 2.各小隊派代表上前抽取「對象」字卡，並進行隊內討論，討論題目：會和這些對象吵架的可能事件。 3.各小隊代表報告討論內容。 4.教師統整、歸納各小隊所發表內容。 5.各小隊發展出一段衝突對話，並進行演出。

		6.教師引導全班討論、歸納造成衝突的常見原因。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 104 頁的圖文內容。 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點：與他人相處不免發生衝突，分析衝突發生的原因，試著站在對方的立場理解對方，調整自己的態度，運用溝通技巧，我們將愈來愈有能力避免衝突、處理衝突進而化解衝突。 廣播站說明 教師說明：請同學利用一週的時間，完成課本第 105 頁「我的溝通對話實錄」。
7	第五主題 讓心更靠近 第 2 單元 溝通零距離 活動 2 溝通偵察隊	引起動機 1.教師說明：學習了溝通表達的方法後，你有將這些技巧運用在實際的生活中嗎？為什麼？ 2.學生自由分享。 發現溝通地雷 1.教師引言：上一堂課，我們利用演練和討論探究衝突背後的可能原因，這一堂課，讓我們藉由學習化解衝突的四個步驟，回到自己的生活經驗，練習合宜的表達。 2.教師依據課本第 106、107 頁的溝通對話實錄範例加以說明、進行討論，並邀請學生發表。 (1)化解衝突的第一步：找出溝通不良的原因。請同學閱讀課本第 106 頁的插圖為例，回答為駿和老師溝通不良的可能原因。 (2)化解衝突的第二步：察覺彼此的想法、感受。從課本第 106 頁的插圖中，各位看出為駿和老師心裡的感受，以及想說的話有哪些嗎？ 3.教師說明：找出溝通不良的原因、覺察對話中兩人可能的想法和感受之後，讓我們繼續依循步驟三、四，學習使用適當的方法，表達自己的想法與感受，避免造成誤解。 (1)教師請學生閱讀課本第 107 頁，說明化解衝突第三步：同理對方，表達感受。請同學找出不恰當對話的原因，並練習換句話說。 (2)教師說明：改善溝通，需要實際的行動練習，化解衝突的第四步是行動實踐。若為駿想要和老師有更好的對話溝通，他可以怎麼做？讓我們一起閱讀課本第 107 頁範例。 拆除溝通地雷 1.教師請學生從課本第 105 頁「我的溝通對話實錄」擇一事件，和同學進行討論與演練。 (1)三人一隊進行討論。 (2)請小隊夥伴輪流簡述自己在「溝通對話實錄」中所記錄的情境，並

		依照步驟一至三進行討論。 (3)小隊討論後，依序在步驟一「找出溝通不良的原因」、步驟二「察覺彼此想法、感受」的空格中，寫下自己認為溝通不良的原因，以及彼此的想法和感受。 (4)進行步驟三「同理對方、表達感受」時，小隊討論與演練後，教師宜提醒學生寫下經過討論後修改的對話內容。 (5)教師在隊間走動、觀察各隊討論情形，視情況引導各隊進行演練與分享，並邀請學生發表想法。 2.教師說明：藉由同學的回饋分享，想一想改善溝通的實際行動，自己可以怎麼做？寫在課本第 108 頁練習的空白處，教師請同學利用一週時間實際做做看。 3.教師引導學生思考課本第 108 頁「分享與省思」內容：在溝通實錄的例子中，如果我能運用今天討論的內容回應，結果會有什麼不同？ 回饋與統整 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1)如果能多運用今天課堂學習四個步驟，表達自己的想法與感受，做出正向解讀與回應，相信同學能成為溝通達人，人際關係無所不利。 (2)教師提醒同學，將想要改善溝通的實際行動，回家實際做做看，在下一堂課和同學們分享。
8	第五主題 讓心更靠近 第 2 單元 溝通零距離 活動 2 溝 通偵察隊	引起動機 1.教師詢問學生上一堂課課程中溝通偵查隊的發現地雷、拆除地雷的四個步驟。 2.學生自由分享。 溝通教戰手冊 1.教師請學生檢視上週改善溝通實際演練的結果，完成課本第 109 頁行動實踐的達成度、原因。 2.教師請學生分享行動實踐時，對方的回應狀況。 3.教師引導學生討論行動實踐時成功與失敗的關鍵因素有哪些，填寫課本第 109 頁空白處。 (1)討論後分享。 (2)教師巡視討論狀況及書寫情形。 4.聽完分享後，教師肯定學生實際行動的練習，以增加溝通的順暢度。 5.教師引導學生思考從剛剛的反省檢討中，如何針對自己溝通失敗的關鍵因素，調整自己的溝通態度和找出具體的做法讓溝通更順暢。 (1)填寫於課本第 109 頁。 (2)教師巡視學生書寫狀況，視狀況指導之。 6.教師視時間請學生自由分享。 回饋與統整

		教師歸納與統整：良好溝通能力是寶貴的個人資產，妥善利用它，能使人際關係更順利，多多在生活中練習好的溝通力，你會發現自己擁有更多力量及自信，因而能看到更多可能性。
9	第五主題 讓心更靠近 第 2 單元 溝通零距離 活動 3 人 我互動， 從心出發	引起動機 1.教師引言：除了已經學過的我訊息、同理心之外，大家認為還有什麼溝通方式也能讓我們有更好的人際關係？ 2.學生自由分享。 人我互動，從心出發 1.教師引言：你收到過真心、讚賞、感謝的話語或卡片嗎？那應是讓人感到暖心、溫馨的感覺，也會為人際關係帶來正向的意義。這堂課讓我們試著練習以一句話溫暖身邊的人。 2.教師依據課本第 111 頁說明活動方式。 (1)在課本第 110 頁的空白處，針對指定的四個對象，各寫出一句暖心小語。 ※先從對自己、對身邊重要的人說溫暖的好話開始，喚起關懷他人、溫暖他人的心意。 (2)寫兩張便利貼給班級同學，一張為想進行溝通的對象、一張為後面座號同學。 ※贈送「溝通便利貼」的對象，可以是自己想要表達關心，或近日和自己溝通狀況不佳的同學；為避免班級中有學生沒有拿到便利貼，有一張指定給座號下一號的同學。
10	第五主題 讓心更靠近 第 2 單元 溝通零距離 活動 3 人 我互動， 從心出發	人我互動，從心出發-延續上節活動 (3)收到「溝通便利貼」的同學須至少回覆一張便利貼，並將收到的便利貼，可貼於課本第 111 頁的任一個地方，或另行收藏起來。 ※每個人收到的「溝通便利貼」張數不同，視時間回覆之。 3.同學分享交流暖心對話的感受。 ※學生可能回答：很訝異會收到○○的便利貼、覺得滿溫馨，有種給力的感覺。 4.教師引導學生思考：在面對人際衝突或溝通不順暢時，若能轉換心情，以好的語氣和字詞說話，可以改善當時的溝通狀況。除此之外，還可以透過哪些行動經營我們的人際關係？ ※A.學生可能回答：同學生日的時候，我親手做餅乾當小禮物、早起做早餐給家人吃、看到好友心情不好，主動關心，並寫一張小卡片問候。 B.教師可視時間請學生兩兩一隊(或全班)，針對填寫在課本第 112 頁的暖心行動 1、2 進行討論，並分享之。 C.教師可視班級狀況及活動需求，搭配第三主題第 1 單元活動 3「愛

		之語特搜」活動進行。 5.教師小結：暖心小語和行動，大多會讓接受的人感到開心且溫馨的感覺。但要留意人際關係中的一方，若有過多或不適宜的關懷內容與方式，不但無法拉近彼此的距離，可能會造成彼此的壓力或困擾。希望同學在付出關懷行動時，要先察覺對方的需要，適時的付出，才能達到溝通的好效果。 回饋與統整 1.教師引導學生思考課本第 112 頁「分享與省思」內容。 (1)在練習以正向關懷的語言表達或行動與人互動後，會對我的人際關係帶來怎樣的感受和效果？ ※學生可能回答 A.感覺自己受到重視，很開心。我也會願意對對方更好，付出自己的關心，並多練習這樣的溝通方式，讓自己的人際關係更好。 B.覺得這是一種修補關係的方式，可以練習讓自己真誠的表達感謝或歉意，讓人覺得溫馨，也會得到很好的善意回應。 (2)經過本主題的學習後，我認為自己在人際相處和溝通技巧上有哪些收穫和成長？還有哪些需要再學習？可以利用哪些資源幫助自己？ ※學生可能回答 A.學習找出溝通不良的原因、覺察雙方可能的感受和想法、練習同理心，設身處地為他人著想、運用「我訊息」溝通、調整自己的態度和語氣、暖心行動增溫人際關係」等。 B.需要在生活中多練習才是王道。 C.多觀察、網路或書籍的學習外，多在生活中練習、請身邊的人留意自己的溝通狀況。 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)付出關懷行動前，要先考量人際互動的習性，選擇適切的方式，提供適當的關懷內容與行動，才能讓雙方的溝通與關係品質更穩固。 (2)將「同理心」、「我訊息」、「愛的便利貼」從最常相處的家人著手，多運用在家人身上，讓家人關係可以正向經營，可以帶動其他的人際關係，更輕鬆自在的表達與溝通，更有自信。 (3)良好的人際關係得來不易，需要持續地努力才能擁有。有人說：「建立令人滿意關係的要素，不在於你們多麼合得來，而是你們如何處理意見不合的情況。」處理人際關係中的衝突，需要你全心投入，貫徹練習因應技巧。祝福你從處理衝突中獲得生命的成長。 學習自動好 教師請學生翻開課本第 113 頁的學習自動好，帶領學生進行本主題學習成效的自我檢核，以了解學生學習狀況。
11	第六主題	引起動機

	征服學習王國 第 1 單元 學習玩家 登入 活動 1 展 開學習地 圖	教師說明：每個人的天賦不同，如果我們都能很清楚自己擅長做哪些事情，並且以自己喜歡且擅長的方法學習，那學習就會變得簡單又快樂。這兩堂課，讓我們一起來找出自己的優勢能力，並學習怎麼將這樣的能力運用在學習上。 認識多元能力 教師搭配課本第 118、119 頁，帶領學生依題目進行活動。 (1)教師向學生說明作答時間：每題完成時間約 1 分鐘。 ※A.教師須準備碼錶計時，掌握活動流程。 B.各題參考答案：請見本書第 232 頁附錄「認識多元能力參考答案」。 (2)學生每完成一題，教師便公布此題代表之多元能力，並介紹此多元能力之內涵。 ※A.教師在過程中可以觀察學生們分別在哪些題目上有良好表現，適時給予鼓勵。 B.教師可帶領學生翻閱課本第 123、124 頁資訊補給站之內容，介紹多元能力之內涵。 C.教師在介紹每一種能力內涵時，可順勢詢問學生，班上哪些同學此項能力較明顯？並鼓勵學生舉例說明。 分享與省思 1.教師引導學生思考課本第 119 頁「分享與省思」內容。 (1)我覺得自己哪些能力比較好？為什麼？ (2)在朋友眼中，他們覺得我哪些能力比較好？為什麼？ 2.教師小結：由此可知，有些能力比較易於被他人發現，如自然觀察、人際社交等，但語言文字、數理邏輯、內省能力等則不一定會被發現。認識了這九種能力後，接下來讓我們一起透過自我檢核，找出在這些多元能力中，自己在哪些項目表現得比較好。
12	第六主題 征服學習王國 第 1 單元 學習玩家 登入 活動 2 分 析戰鬥能 力	延續上節課程 找出我的多元能力 1.教師請學生回顧自己的生活經驗，在課本第 120、121 頁「多元能力檢核表」中，將符合自己情況的描述打勾，看看自己的多元能力分布情況。 2.學生進行「多元能力檢核表」勾選。 3.學生完成勾選後，教師請學生將打勾最多和次多的項目，在課本第 121 頁寫下最明顯／其次的能力名稱。 分享與省思 1.教師引導學生思考課本第 121 頁「分享與省思」內容。 (1)對於能力檢核的結果，我的感覺如何？為什麼？ ※教師可以引導學生分享自己日常生活中有哪些表現可以顯著代表自己具有這樣能力，並分享自己是否喜歡這項能力，以及喜歡與否的

		原因。 (2)在什麼樣的情況下，我會使用到這些能力？ ※學生可能回答：可以運用優勢多元能力來學習較困難的學習內容，如使用語言文字記憶圖像路線，或是透過人際社交能力的小組討論，學習困難的數學題。 2.教師小結：相信現在的你，應該對自己有些新的認識，也更知道自己的優勢能力有哪些。 回饋與統整 教師總結：在今天的活動中，看見同學們都能反思自己生活中的學習經驗，也能夠給予身邊同學回饋，我們每個人都是不同的個體，具有不同的優勢能力，了解自己所擅長的能力後，可以善用優勢能力進行學習，讓學習變得更有效率。
13	第六主題 征服學習 王國 第1單元 學習玩家 登入 活動2分 析戰鬥能 力	引起動機 教師說明：上一堂課，我們了解了每個人都具備不同的多元能力，但除了認識自己的多元能力，我們也要練習如何在生活中使用這些能力。配合學校即將舉辦的班級活動，想一想有哪些工作，並發揮自己的優勢能力認領工作，結合大家的能力優勢，使我們班的活動順利成功！ 使用我的多元能力 1.教師依據課本第122頁說明活動進行方式。 2.全班討論選定一個近期內參與的活動，討論有哪些準備工作，可以分成哪些組別，並寫在黑板上。 3.全班討論，將類型相似的工作放在同一組。 4.每個人依照自己的能力，選擇自己可以發揮所長的組別，並與同樣選擇此組別的同学一起討論，如何使用不同的能力完成本組之工作， ※教師可以適時提醒學生將討論結果記錄在課本。
14	第六主題 征服學習 王國 第1單元 學習玩家 登入 活動2分 析戰鬥能 力	延續上節課程 5.各組討論完後，派代表上臺將討論結果寫在黑板上並報告。 6.全班一起討論並歸納如何在班級活動中應用不同的多元能力進行分工合作。 分享與省思 1.教師引導學生思考課本第122頁的圖文內容：我會如何使用擅長的多元能力，提升學習表現？ 2.教師小結：透過這兩週的活動，我們發現其實各種能力都在我們的生活中扮演重要角色，只要善用自己的優勢能力，便能解決許多難題，迎向成功。 回饋與統整 (教師總結：多元能力除了應用在生活當中，也可以用來提升我們在

		課業上的學習表現。大家可以好好想想，該如何善用自己的優勢能力來增進自己的學習表現，如果需要建議的話，也可以利用下課時間和同學、老師討論。
15	第六主題 征服學習 王國 第 1 單元 學習玩家 登入 活動 3 探 索多元學 習模式	引起動機 教師說明：在學習的過程中，每個人都有自己認識事物、理解事物及處理訊息的模式。學習新事物的時候，有的人喜歡透過閱讀文字進行理解，有的人喜歡聆聽老師的講解，有的人喜歡直接動手操作，透過操作實驗儀器進行學習。這一堂課，我們要一起來認識自己喜歡的學習模式，也要一起了解不同的學習材料適合使用什麼方法進行學習。 認識學習模式的類型 1.教師帶領學生填寫課本第 125 頁的「學習模式檢核表」。 (1)請學生閱讀不同學習模式的內涵，並根據自己的學習狀況給分。 (2)計算三種學習模式分別得到的分數。 2.根據最終分數，請學生找出自己在學習時較傾向使用何種學習模式。 選擇我的學習模式 1.教師講解：在剛剛的活動中，我們發現自己學習時常常使用某一類型的學習模式，但是在生活中，我們會遇到許多不同的學習活動和學習材料。舉例來說，老師上課時，有時候會讓我們看簡報、有的時候會讓我們做實驗，這些都是不同的學習活動，而為了準備明天的生物考試，有時候我們會需要閱讀課本文字、有時候會看圖片，而文字與圖片，就是不同的學習材料。每一種學習活動和材料適合的學習模式都不相同，現在就讓我們和同學一起整理出每天的學習過程中，不同的學習活動或材料，分別適合哪一類的學習模式。 2.教師依據課本第 126 頁的活動方式進行說明。 (1)全班討論在學校時，常常遇見哪些學習活動或學習材料。 (2)依照學習活動及學習材料的特色，分類到較符合的學習類型中。 3.教師小結：從討論中我們可以發現，不同的學習活動或不同的學習材料，其實需要使用不同的模式進行學習，在學習的過程中，我們一定要根據學習環境使用不同的模式進行學習，才能學得又快又好！除此之外，課本第 127 頁的資訊補給站中，也提供大家不同模式的學習小技巧，希望透過這些資訊，可以幫助同學提升學習表現。 分享與省思 教師引導學生思考課本第 126 頁「分享與省思」內容。 (1)面對課業挑戰時，我該如何運用不同的學習模式，提升學習速度和效果？ (2)我會怎麼運用自己的優勢多元能力和學習模式，建立有效率的學習方法？

		回饋與統整 教師統整：在今天的課程中，我們了解自己適合的學習模式，也了解面對不同的學習活動與學習材料，我們可以善用哪些方法進行學習，未來也能善用不同的學習模式，嘗試對各個學科擬定個人學習計畫，改善自己在不同學科上的學習表現。 廣播站說明 這一週，同學們也可以嘗試運用新的學習方法進行學習，試試看是否能改善學習效果！
16	第六主題 征服學習 王國 第 2 單元 進入學習 戰場 活動 1 修 練基本戰 技	引起動機 1.教師帶領學生閱讀課本第 128 頁單元頁說明：升上國中之後，在學科上，學習內容變得更深更廣，在生活中，也常常需要適應許多新事物，在這個單元中，就讓我們一起進入「國中」這個「學習戰場」，一起面對在學習過程中的新挑戰。教師帶領學生閱讀課本第 128 頁，了解欲進行的課程重點。 2.在先前的課程中，我們了解自己在學習上具備哪些能力，接下來，我們要一起來思考，面對上了國中之後的許多課業挑戰，我們可以使用哪些方法去面對。 戰力大整理 1.教師說明：上了國中之後，學習的科目變多，學習的內容也更複雜。要解決學習上可能遇到的困難，得先了解自己在課業上的優勢與劣勢，透過下面的表格，我們可以先整理國小階段到現在的學習經驗，為自己進行戰力分析！ 2.教師搭配課本第 128 頁的表格，帶領學生思考自己擅長與不擅長的科目。 (1)教師先將國中所有科目寫在黑板上。 (2)將國小沒有但國中有的科目圈出，向學生說明如國小沒有此項科目，可以考慮自己國小時在此項科目上的相關活動表現如何。 ※國小沒有的科目如表演藝術、生活科技等，以表演藝術為例，可讓學生思考過去自己是否有上臺表演的經驗，以及自己表演時的表現。 (3)請學生將黑板上的各科科目，依照自己的狀況，填入表格中適切的位置。 ※A.如時間充足，可以讓學生在小組中彼此分享所填寫之結果。 B.教師可以適時提醒學生，盡量四格內都要有科目，避免低成就學生將所有科目都填寫於國中小皆不擅長的格子中。
17	第六主題 征服學習 王國 第 2 單元 進入學習	延續上週課程內容 修練咖啡館 1.教師說明：透過前面的戰力分析，我們發現上了國中後，學習某些科目時，會遇到一些困難，在前一單元中嘗試運用新的學習方法，成

	戰場 活動 1 修 練基本戰 技	效如何？當學習效率不如預期時，就需要針對最常出現學習困難的學科來進行討論，讓我們一起分享學習各科時會遇到的困難，並一起找出可能的解決方法。 2.教師請學生閱讀課本第 132 頁的資訊補給站「世界咖啡館討論法」的進行方式。 3.教師說明活動方式 (1)全班分為六組，每組組長為桌長。 (2)第一組到第六組的討論主題依序為國文、數學、英語、社會、自然、寫作。 (3)每桌桌上準備海報紙和一盒彩色筆，由桌長負責將大家討論的結果記錄在海報紙上。 (4)各組討論的題目為：學習本學科所遇到的困難，以及可能的解決方法。 (5)每桌有 6 分鐘的討論時間，時間一到，桌長留在原位，其他小組成員以順時鐘的方向移動到下一桌。 (6)換桌時，該桌討論科目不變。 (7)共換兩次桌，第二次換桌討論完畢時，即結束活動。 4.各組進行活動 A.教師需了解各桌學生進行狀況，視需要督導之。 B.學生在過程中可能會嘲笑其他人的意見，此時教師須制止學生評論或抨擊他人的想法。 C.教師需提醒各組組長詳實記錄討論內容。 5.各桌桌長將海報紙張貼在黑板上，並報告該桌所討論出之成果。 修練筆記欄 1.教師說明：聽過了各科的學習祕訣報告，現在就讓我們一起來整理，在這麼多學習祕訣中，究竟你聽到了哪些適合自己使用的學習祕訣。 2.教師請學生依照科目，將自己聽到覺得最想使用或最印象深刻的學習策略，記錄在課本第 130 頁中。 A.每科目至少記錄三項學習策略。 B.提醒學生盡量記錄自己在生活中可以使用的策略。 (1)請學生選擇兩個自己想要提升的科目，並選擇此科目下自己想要練習使用的一種學習策略，記錄在表格中。 (2)請學生在這週回家後練習使用此兩種學習策略，並將練習的心得記錄在課本第 131 頁中。 3.教師總結：整理完之後，相信大家都躍躍欲試，想在自己的學習過程中使用吧！下一週，請大家攜帶自己的練習心得紀錄，我們要在課堂上進行討論與分享，看看這些祕訣實行之後，究竟能為我們的學習帶來哪些改變。
--	-------------------------------------	--

		※教師須收回各組的紀錄海報，留待下堂課使用。 廣播站說明 教師說明：請同學利用接下來一週的時間練習兩個科目及其可以嘗試的方法，並於課本第 131 頁記錄學習心得，以利下次「練功後再進化」活動進行。
18	第六主題 征服學習 王國 第 2 單元 進入學習 戰場 活動 1 修 練基本戰 技	引起動機 1.教師帶領學生閱讀課本第 131 頁，了解欲進行的課程重點。 2.教師說明：在過去這週，同學們練習了不同學科的學習方法，今天這堂課就讓我們一起來分享練習的心得，聽聽看大家在實踐的過程中，有哪些新的發現。 練功後再進化 1.教師說明課本第 131 頁活動方式 (1)教師發下上週所寫之各桌海報。 (2)上週擔任桌長的同學，本週依然擔任該科目之桌長。 (3)同學依照自己上週所實踐之科目的學習方法，到該科所屬桌次分享實踐心得。 (4)桌長根據大家的報告，以不同顏色的彩色筆於海報上修正和調整上週所寫之學習方法。 2.小組進行活動 (1)同學先至上週所實踐的第一個的科目所屬桌次分享。 (2)每桌有 6 分鐘的分享與討論時間，時間一到即換到上週所實踐之第二個學習方法的科目桌次。 A.教師需了解各桌學生進行狀況，視需要督導之。 B.學生在過程中可能會嘲笑其他人的意見，此時教師須制止學生評論或抨擊他人的想法。 C.教師需提醒各組組長詳實記錄討論內容。 (3)結束分享後，各桌桌長將海報紙張貼在黑板上，並報告所討論之成果。 分享與省思 教師引導學生思考課本第 131 頁「分享與省思」內容：未來我可以繼續使用哪些學習方法？對我有哪些幫助？ 回饋與統整 教師總結：透過上週大家回家的練習，以及各組的討論，相信大家都能發現，雖然學習時會遇到一些困難，但也有很多學習方法能幫助我們解決問題！同學們可以針對大家的實踐心得再調整自己的學習方式，也可以多向有經驗的同學請教，提升自己的學習成效。
19	第六主題 征服學習 王國	引起動機 教師說明：人的潛能無限，只要能好好設定目標，一步步朝向我們想

第2單元 進入學習 戰場 活動2 前 進未來目 標	要去的未來前進，就可以完成很多看似不可能的夢想！這堂課，我們會一起學習如何設定目標，並針對即將到來的段考，擬定並執行我們的學習計畫。 最佳快遞員 1.教師說明：透過最佳快遞員的活動，讓我們一起體會，設定目標對完成任務的重要性。 2.教師配合課本第133頁活動花路米，說明活動規則。 (1)全班同學坐在原教室座位上依序傳遞娃娃，從座號一號到最後一號，中間不得跳號，也不得讓娃娃掉在地板上。 (2)每次開始傳之前，全班需一起討論此次完成娃娃傳遞之預期時間，並記錄在黑板上。 (3)完成當次傳遞後，教師將此次傳遞所用之秒數記錄在黑板上。 (4)下一次傳遞所設立之秒數，不得高於前一次傳遞所用之秒數。 3.學生進行活動 (1)全班共進行五次傳遞。 (2)五次傳遞完成後，教師帶領學生一同觀看五次傳遞前所設立的目標，以及最終完成的秒數為何。 4.教師帶領全班討論：在傳遞娃娃的過程中，我們如何設定目標？ 我的一週學習計畫書 1.教師說明：從上一個活動中，我們發現一個明確的目標，可以幫助我們有動力、有方向的朝它前進；在達到目標的過程，還需要擬定適合的計畫，才能循序漸進的完成。以最佳快遞員的活動為例，同學們討論出最快的傳遞方法，才有可能真的達到所設立的目標秒數。在生活中也是如此，我們有很多想要完成的夢想，唯有設定清楚的目標，並擬定計畫去執行，才能完成。現在，就讓我們以即將到來的段考當作範例，一起練習如何設立目標、擬定計畫。 2.教師帶領學生閱讀課本第133頁，認識擬定計畫五步驟。 3.學生依步驟填寫課本第134頁「我的一週學習計畫書」。 A.學生須先填寫自己的優勢多元能力與擅長使用的學習模式，教師可以適時鼓勵學生依照自己的個人學習特質來訂定學習計畫。 B.學生填寫過程，教師需注意學生所設立之目標難度是否恰當，以及目標是否具體，並依學生之狀況適時給予建議及協助。 C.教師可請小組長協助檢查小組同學是否能順利寫出計畫書，如有問題，請小組長隨時告知教師。 4.教師引導學生思考課本第134頁圖文的內容：我該怎麼結合我的優勢多元能力及學習模式，並且使用前兩節課所學習到的學習方法來擬定最適合自己的計畫？ 5.教師小結
--	---

		(1)在今天的課程中，我們擬定了「一週學習計畫書」，期望各位同學在接下來能好好實行計畫，以堅持不放棄的態度，將計畫中的文字付諸行動！ (2)如果在學習的過程中遇到挫折，也期待大家勇於面對困難，從挫折中嘗試找出新的解決方法，也別忘了身邊的同學、師長都是你的好夥伴，以及圖書館、網路等資源也是你解決問題最好的百寶箱。 回饋與統整 教師進行課程總結：希望大家都能以正向態度面對自己的人生夢想，成為「學習戰士」，不停保持學習，並在面對困難時能嘗試找出解決方法，一步步完成自己的人生夢想。 廣播站說明 教師說明：請同學利用接下來一週的時間完成課本第 138 頁的「學習計畫書檢核表」黃色底部分，並在課本第 135 頁「我的放學後作息記錄表」中，記錄某一個平日晚上的生活作息，以利下次活動進行。
20	第六主題 征服學習 王國 第 2 單元 進入學習 戰場 活動 3 挑 戰時間魔 王	引起動機 教師說明：在執行學習計畫的過程中，會發現有效運用時間是一項非常重要的能力：我們執行學習計畫時，常常以為還有很多時間可以學習，但最後總會發現時間總在不知不覺中消失，這堂課讓我們一起學習怎麼運用時間完成學習計畫！ 時間妙管家 時間管理定律「N 字法則」 1.教師說明：很多時候我們無法完成學習計畫，是因為沒有好好掌握時間，使得事情無法順利完成。若沒有好好規畫時間，會很容易發生「該做的事都沒做，但不急的事情都做完了」的狀況。上一堂課，我們透過「我的放學後作息記錄表」記錄了自己的生活作息，現在讓我們透過這個記錄表，一起來學習分辨事情的輕重緩急，以做好最妥善的時間安排。 2.教師帶領學生閱讀課本第 136 頁「時間管理定律『N 字法則』」的內涵與應用。 3.教師配合課本第 136 頁，說明「N 字法則」圖的填寫方法。 (1)根據事件的緊急與重要性，將前一週所寫的「我的放學後作息記錄表」中的內容填入圖中。 (2)依照「N 字法則」，在方框裡上填入完成事件應該有的先後順序。 4.學生填寫「N 字法則」圖。
21	第六主題 征服學習 王國 第 2 單元	延續上節課程內容 我的工作清單 1.教師說明：在上週的活動中，我們學習到「N 字法則」的意義，接

進入學習 戰場 活動 3 挑 戰時間魔 王	下來的時間，我們要學習在生活中應用「N 字法則」，讓我們的時間規畫更聰明，更能按部就班完成每件該完成的事。 2.教師說明課本第 137 頁「我的工作清單」的填寫方式。 (1)列出本日放學預計完成的事項，並寫出完成此事項預計花費的時間。 (2)根據「N 字法則」，排列出執行這些事的順序並依序編號。 3.學生填寫工作清單。 4.教師小結：接下來的這一週，請同學們根據自己所規畫的時間表，按照「N 字法則」依序完成事件，再依據事件的完成與否，完成檢核欄。期待透過這週的練習，同學們可以成為自己時間的主人，讓時間發揮最有效的功用。 檢核學習計畫 1.教師說明：過去這兩週，我們執行了自己擬定的學習計畫，也將結果記錄在課本中。現在，讓我們一起來檢核自己是否有妥善運用時間，執行完當初擬定的計畫。請和同學分享，執行的過程中你完成了哪些事情？除此之外，又發生了哪些事或困難，讓你無法順利完成計畫？經過時間管理的學習之後，你可以怎麼調整計畫呢？過程中，你有了哪些新的學習和收穫？ 2.教師說明課本第 137、138 頁活動方式。 3.請同學與小隊成員分享自己的學習計畫書檢核表結果。 (1)針對完成的事情，請學生分享成功經驗：你是怎麼做到的？怎麼克服困難和抗拒誘惑？ (2)針對未完成的事情，請學生分享遇到的困難並討論可以怎麼進行調整。 4.請同學根據自己的學習計畫執行結果，思考自己在此次計畫執行的過程中增加了哪些能力，以及有哪些收穫與心得。 分享與省思 1.教師引導學生思考課本第 138 頁的圖文內容：在時間管理的過程中，我可能會遇到哪些誘惑？可以怎麼抗拒誘惑？ 2.教師引導學生思考課本第 138 頁「分享與省思」內容：國中三年我最想增進的能力或是最想學習到的事情有哪些？經過本單元探索後，哪些方法可以幫助我達成目標？ 回饋與統整 教師統整：在今日的活動中，我們學習到時間管理的「N 字法則」，期待透過這個新學習，可以幫助同學妥善運用時間，增進學習效能。時間管理是每個人一輩子的功課，期待大家不斷的進步，在一次次的調整中學會自我管理，一步步成為掌管自己生活節奏與學習節奏的主人。
--	---

		學習自動好 教師請學生翻開課本第 139 頁的學習自動好，帶領學生進行本主題學習成效的自我檢核，以了解學生學習狀況。
--	--	--

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 八年級 綜合 領域__ 輔導活動 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	■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		
課程目標	1.協助學生融入國中環境，並適應校園生活。 2.引導檢視學習狀況，進而調適學習態度。 3.反思個人生活管理，以達健康規律新生活。			
融入之議題	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。			
教學/學習重點	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 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-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。			

		童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。 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。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。
評量方式		一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (四)教材編選 南一版教科書 (五)教材來源 南一版教師手冊 (六)教學資源 學習單 二、教學方法 口頭回答、操作、討論 三、教學評量 實作評量、高層次紙筆評量、活動參與、口語評量、學習紀錄
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元一： 情緒密碼	活動一 情緒觀測站 情緒你我他 一、活動說明 二、活動進行 (一)邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。教師可提問：「甚麼是情緒？」 (二)教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？我們要進行情緒你我他的活動。等一下每個人抽一張情緒卡。想想你有這種情緒時會有那些外在表現，待會我們要邀請所有的同學上台呈現。」 (三)讓學生抽情緒卡並給予時間思考，之後開始進行活動。 (四)請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 (五)請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。 三、活動小省思與小結 讀「情」術 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師說明：「每人的情緒表達方式不盡相同，所以有時會無法覺察他人情緒，但有時則是因自己無法正確判斷情境而對他人情緒產生錯誤解讀。想想看你是否曾經有過課本所舉的情況，如果你是情境中人，會有哪些感受及原因？並與夥伴分享正確解讀別人情緒的方法

		有哪些。想想自己否曾經因為缺乏覺察所以沒收到別人的情緒反應，甚至有錯誤的回應呢？」 (二)學生進行事件中相關人士所產生的情緒討論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。 (三)學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。 三、活動小省思與小結
2	單元一： 情緒密碼	活動二 情緒曲線 情緒曲線圖 一、活動說明 藉由記錄自己的情緒與事件練習覺察自身情緒變化是因何引起，透過與同學的分享交流體認遭遇、事件相同但情緒不一定相同。 二、活動進行 (一)學生回憶上次課程所學並進行分享。 (二)教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的心情紀錄吧！」 (三)學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 (四)邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 (五)自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。 (六)學生進行發現的發表。 三、活動小省思與小結 教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。
3	單元一： 情緒密碼	活動三 思想情緒調節站 思想定檢站／情緒的方向 一、活動說明 此活動是希望透過故事閱讀討論引出想法可決定情緒的重點。藉由分組討論讓學生看到同一件事大家的想法可能會不同，不同的想法就會有不同的情緒，提升願意調整想法、改變情緒的意願。 二、活動進行 (一)學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 (二)引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何。 (三)引導學生省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。 (四)請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。 (五)各組同學將海報公布在黑板上並派同學上台說明。說明重點可放在「有哪些想法以及情緒」。 (六)每組分享完畢後，教師可以詢問班上同學自己是否也會這樣想，簡單了解一下每組事件班上同學的普遍想法。 (七)學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。 (八)詢問學生是否願意透過調整想法來轉變情緒。 三、活動小省思與小結
4	單元一： 情緒密碼	活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 (一)請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。 (二)學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。

		(三)學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 (四)分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 (五)學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 (一)活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎？」 (二)小結 1.邀請學生總結。 2.教師總結。
5	單元一： 情緒密碼	活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 (一)同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。 (二)學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。 (三)學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。 (四)學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 (五)學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 (六)學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。 (七)學生進行討論後演出。演出過程重點放在自我肯定的情緒表達方法。在每一組學生呈現完畢之後，可分享自己情緒的轉變，其他組學生針對其表達方式給予肯定或建議，互相學習更精巧的情緒表達。 (八)演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 二、活動小省思與小結
6	單元一： 情緒密碼	活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓解便利貼 一、活動說明 二、活動進行 (一)同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助。 (二)請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。 (三)請學生思考除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分析。 (四)完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。 (五)其他組成員提供補充資料。 (六)每組輪流報告完後，請同學口頭發表選擇情緒紓解方法的原則。 (七)發下 N 次貼，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 (八)邀請自願同學屏自己的情緒紓解便利貼內容。 二、活動小省思與小結
7	單元二： 生命百寶箱（第一	活動一 走過低潮 我的寶藏 一、活動說明

	次段考)	二、活動進行 (一)教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。 (二)教師說明:「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。 (三)教師說明:「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。 三、活動小省思與小結 失落現場 一、活動說明 二、活動進行 (一)引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？ (二)學生分享自己的失落經驗。 (三)活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？ (四)同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 (五)學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。 (六)每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 (七)教師引導學生思考:「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」 (八)學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 (九)學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。 三、活動小省思與小結
8	單元二： 生命百寶箱	活動一 走過低潮 我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。 (二)教師說明:「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。 (三)教師說明:「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。 三、活動小省思與小結 失落現場

		一、活動說明 二、活動進行 (一) 引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？ (二) 學生分享自己的失落經驗。 (三) 活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？ (四) 同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 (五) 學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。 (六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 (七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」 (八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 (九) 學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。 三、活動小省思與小結
9	單元二： 生命百寶箱	活動一 走過低潮 走過失落 一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一) 學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響，將影響寫在 N 次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 (二) 引導學生思考有何發現。 (三) 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的新聞，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 (四) 學生閱讀課本的新聞事件說明。 (五) 教師發問：「請問他們經歷了甚麼事件？他們可能有哪些情緒？是甚麼原因讓他們走過失落？」 (六) 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有甚麼不同看法？」 (七) 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結
10	單元二： 生命百寶箱	活動二 心靈診療室 一、活動說明 經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一) 教師引言 (二) 教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。……現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」

		(三) 學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。 (四) 進行「讓我們更靠近」體驗活動，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理困擾者的困境。 (五) 與同學討論若自己有這些心理困擾，期待同學的協助是甚麼？以及如果知道有人有這些心理困擾，自己又可以做一些甚麼？討論完後發表看法與可採取的行動。 三、活動小省思與小結
11	單元一： 生涯冒險家	活動一 生涯期望值 一、活動說明 二、活動進行 (一) 想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。 3. 教師歸納學生的答案。 (二) 生涯期望塗鴉牆 1. 請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。 2. 請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有甚麼影響？ 三、活動小省思與小結 教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這些討論對你有甚麼幫助？
12	單元一： 生涯冒險家	活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 家人職業樹 1. 教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？ 2. 先寫下比較親近的家人稱謂，根據現有的了解寫下家人的工作。 3. 學生分享完畢後，教師可引導學生發現家人的工作有哪些相似性或相同類型？對誰的生涯過程最好奇，請學生選定一位家人準備我的訪問札記。 (二) 我的訪問札記—實作評量 1. 大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。 2. 請小隊派代表輪流報告已經提出想要問的問題。 3. 定問題之後，如果是小隊進行訪問，可提醒下列注意事項： (1) 採訪前的準備：包括~事前與受訪者約定、採訪現場職業分配、相關問題準備、準備採訪用紙筆與相機錄音機、注意自身安全、採訪禮儀。 (2) 採訪過程的注意事項~提早到達訪問地點、先自我介紹與訪問的原由、採訪過程中注意禮貌並尊重受訪者、錄音錄影需經過受訪這同意、掌握訪問時間（1 小時以內）。 三、生活小省思與小結
13	單元一： 生涯冒險家	活動二 家人生涯史 一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果，並反思生涯發展與選擇的經驗，再探討價值觀在生涯選擇過程中的意義，了解自己的價值觀。 二、活動進行 (一) 生涯筆記 1. 請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？他們都是怎樣決定自己的生涯？幫助學生生涯發展中的影響因素。

		2.請學生填寫我的生涯筆記中的問題，統整自己的心得。 (二) 價值探索與我的生涯價值觀 1.價值探索：經過學生討論後，請大家想一想家人重視的價值觀有哪些？參考價值觀探索課本頁面，說出可能重視的價值觀。 2.我的生涯價值觀： (1)挑出自己重視的價值觀 5 個，寫在紙上，並進行猜拳遊戲，輸的一方必須自己刪除一個自己重視的價值觀。進行約三次之後，請學生回到座位。 (2)請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。 三、活動小省思與小結
14	單元一：生涯冒險家（第二次段考）	活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 1.請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。 2.教師補充說明生涯金三角觀念。 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1.引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？2.請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 3.全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結
15	單元一：生涯冒險家	活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 1.請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。 2.教師補充說明生涯金三角觀念。 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1.引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？2.請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 3.全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結
16	單元二：職涯萬花筒	活動一 工作世界 一、活動說明 二、活動進行 (一) 請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。 (二) 再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？ 工作世界聯想

		(一) 因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。 (二) 腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 認識職業的真實面貌，也會跟未來升學選校息息相關，有哪些方法可以認識工作的各種資訊呢？ (二) 小結 教師簡介職業搜尋網站：我們對不熟悉的職業往往只是憑印象去了且其工作性質，但其實現在有更便利的方式認識各種職業，教師預告下次會藉紹有關職業介紹的網站，請學生回家想一想自行有興趣的幾項工作，下次上課的時候要進行搜尋，並整理報告。
17	單元二： 職涯萬花筒	活動二 職業瀏覽器 一、活動說明 二、活動進行 (一) 請學生參考課本資訊，上網查詢各種職業分類，看看現在有哪些工作分類。 (二) 輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。 (三) 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。 職業調查報告 (一) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。 (二) 每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思—高層次紙筆評量 1. 你所查的職業資訊對你有甚麼幫助？ 2. 查詢上述資訊，你覺得身為國中生，如果要朝著找一份自己喜歡從事的職業，可以做些甚麼？ (二) 小結
18	單元二： 職涯萬花筒	活動二 職業瀏覽器 一、活動說明 前一節課我們發現有些職業有性別的差異，為什麼會有這樣的分別呢？這樣的分別是否會造成限制呢？本次活動希望帶領學生思考性別與職業的關係。 二、活動進行 性別與職業 (一) 教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？ (二) 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。 (三) 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？ (四) 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思—高層次紙筆評量 1. 你喜歡的職業會受到性別不同的影響嗎？你會因為這樣的差異影響你選擇該職業嗎？ 2. 你的家人會因為你的性別而對你的職業有甚麼不同期望嗎？有甚麼影響呢？

		3.如果有人因為性別而受到職業選擇的限制，你覺得該怎麼辦？ (二) 小結
19	單元二： 職涯萬花筒	活動三 職人素養 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下： 1.連加恩～臺大畢業典禮演講 2.戴資穎～臺灣演義報導 (二)請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。 (三)請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有什麼職人的特點。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 你有哪些潛能特質，也和職人很類似呢？如果未來想要成為職業達人，有哪些你還不足的部分呢？ (二)小結
20	單元二： 職涯萬花筒	活動三 職人素養 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書 —高層次紙筆評量 (一)說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。 (二)欣賞職人臉書作品 學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結
21	單元二： 職涯萬花筒（第三次段考）	活動三 職人素養 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書 —高層次紙筆評量 (一)說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。 (二)欣賞職人臉書作品 學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 八年級 綜合領域 輔導活動 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	■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	
課程目標	1.協助學生融入國中環境，並適應校園生活。 2.引導檢視學習狀況，進而調適學習態度。 3.反思個人生活管理，以達健康規律新生活。		
融入之議題	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。		
教學/學習重點	學習內容 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 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-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 學習表現 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。 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。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。
評量方式		一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選：南一版教科書 (二)教材來源：南一版教師手冊 (三)教學資源：學習單 二、教學方法：口頭回答、操作、討論 三、教學評量：實作評量、高層次紙筆評量、活動參與、口語評量、學習紀錄
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元一、 性別跨時代	【活動一】性別思辨力（一） 檢視生活中的性別刻板印象，解析媒體所傳遞的性別刻板印象，並學會 4F 反思性別刻板印象。
2	單元一、 性別跨時代	【活動一】性別思辨力（二） 檢視生活中的性別刻板印象，解析媒體所傳遞的性別刻板印象，並學會 4F 反思性別刻板印象。
3	單元一、 性別跨時代	【活動二】睜開性別之眼（一） 認識臺灣性別平等教育的起源，具備尊重與接納多元性別差異的態度，並進行適性化的生涯規劃。
4	單元一、 性別跨時代	【活動二】睜開性別之眼（二） 認識臺灣性別平等教育的起源，具備尊重與接納多元性別差異的態度，並進行適性化的生涯規劃。
5	單元一、 性別跨時代	【活動三】性別職業萬花筒（一） 學習身體自主權的議題，維護自我和人我的身體界線。
6	單元一、 性別跨時代	【活動三】性別職業萬花筒（二） 學習身體自主權的議題，維護自我和人我的身體界線。
7	單元一、 性別跨時代	【活動四】性別平等進行式 實踐破除性別偏見與歧視的行動，維持性別人格尊嚴與落實生涯發展的性別地位實質平等。

8	單元二、 愛情四季	【活動一】愛情來了 學習面對情竇初開的自己，該如何因應。
9	單元二、 愛情四季	【活動二】尊重的開始 在愛情中學習尊重自己與對方。
10	單元二、 愛情四季	【活動三】和平的結束（一） 在愛情中學習和平分手，好聚好散
11	單元二、 愛情四季	【活動三】和平的結束（二） 在愛情中學習和平分手，好聚好散。
12	單元二、 愛情四季	【活動四】好好愛自己（一） 體認生命中的各項情感，並學習用正向態度經營。
13	單元二、 愛情四季	【活動四】好好愛自己（二） 體認生命中的各項情感，並學習用正向態度經營。
14	單元三、 職業面面 觀	【活動一】繽紛職業秀（一） 瞭解現今社會中的各類行業。
15	單元三、 職業面面 觀	【活動一】繽紛職業秀（二） 瞭解現今社會中的各類行業。
16	單元三、 職業面面 觀	【活動二】職業大進擊（一） 分析自己期待從事的行業，以及目前條件的差距和職場倫理。
17	單元三、 職業面面 觀	【活動二】職業大進擊（二） 分析自己期待從事的行業，以及目前條件的差距和職場倫理。
18	單元三、 職業面面 觀	【活動三】職業世界（一） 想像未來職業世界的變化，及對人類的影響。
19	單元三、 職業面面 觀	【活動三】職業世界（二） 想像未來職業世界的變化，及對人類的影響。
20	單元三、 職業面面 觀	【活動四】我的未來我做主（一） 探索職業變化與自我的關聯，以及應有的準備。
21	單元三、 職業面面 觀	【活動四】我的未來我做主（二） 探索職業變化與自我的關聯，以及應有的準備。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第一學期 九年級 綜合領域 __ 輔導活動 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	□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	
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 （三）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。 （四）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 （五）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。		
融入之議題	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。		
教學/學習重點	<u>學習表現</u> 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。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 <u>學習內容</u> 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。		

		輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。
評量方式		1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力	單元一：生命中的壓力 <活動 1>壓力為何物 一、壓力是什麼 (一)教師引言 (二)學生閱讀課本引導後，邀請同學分享自己如何形容壓力。並寫在黑板上。 (三)當黑板累積了約 10 位同學的想法後，教師詢問同學問題。 (四)邀請學生進行歸類與發表。 (五)活動小省思 二、壓力事件簿 (一)教師說明 (二)請學生思考自己最近一個月的生活中遇到的事件哪些讓他有壓力，並寫在發下的紙張上，找到班上同學分享，若遇到有相同壓力的人，可在對方紙張上簽名。 (三)學生分享完畢後可邀請學生進行自由發表，並給予願意分享的學生鼓勵。 三、壓力測量機 (一)教師說明 (二)學生分析紙張上的壓力事件給自己多少程度的壓力，並註記於紙張上。 (三)待學生完成後，找到於紙張上簽名的同學，看看彼此對於壓力的強度是否相同，並討論不同強度之因。 (四)教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」 (五)邀請同學發表這節課的想法。提醒學生將壓力事件紙張保存好，下節課使用。 ~本節結束~
2	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力	單元一：生命中的壓力 <活動 2>壓力掃描儀 一、壓力賓果 (一)教師說明，引導學生閱讀課文內容。 (二)各組學生進行討論並將討論內容寫在畫了 3*3 格子的紙張上。 (三)填寫完畢之後，各組輪流說出一個壓力的反應，若其他組也有提到，就可將這一個的內容劃掉。 (四)教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」 (五)活動小省思 二、壓力警訊 (一)教師說明 (二)學生閱讀課文內容，進行分組討論後發表該組對於壓力警訊的看法。 (三)活動小省思 三、壓力現形

		(一) 教師說明 (二) 學生將壓力事件紙張拿出，並在紙張背面畫出如課本之兩邊，將自己的壓力事件依照類型歸類。 (三) 檢視自己的壓力較偏向哪種類別並與同組夥伴分享。 (四) 活動小省思 (五) 教師小結 ~本節結束~
3	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力	單元一：生命中的壓力 <活動 3>紓壓補給站 一、我的紓壓方法 (一) 教師說明 (二) 每人發下 5 張小卡，教師說明：「大家都拿到 5 張小卡了嗎？現在請你在每張小卡上寫下自己的一種紓壓方式，並註明座號。」 (三) 教師說明：「現在請大家確定待會抽排的順序與對象。決定好了嗎？好，等一下活動開始時，請你抽那人的一張小卡，如果那張小卡寫的紓壓方法與你手上的紓壓方法一樣，就可以將這兩張卡釋出，放在桌上，如果不一樣，就必須保留。活動將進行到有一人的卡全部釋出或者是 5 分鐘後即停止。」 (四) 學生開始進行活動，教師可走動巡視。 (五) 活動小省思 二、紓壓方法探討 (一) 教師說明 (二) 引導學生將同組伙伴與自己的紓壓方法進行統整且評估這些紓壓在那些時機比較適合。 (三) 學生討論完畢後，邀請一組一位學生代表說明一至兩種紓壓方法的適合時機。其他組可給予回饋或補充。 三、紓壓不孤單 (一) 教師說明 (二) 同組同學進行討論並發表。 (三) 教師邀請同學歸納此節所學重點。 ~本節結束~
4	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力	單元一：生命中的壓力（續上節） <活動 3>紓壓補給站 四、腹式呼吸法與肌肉放鬆術 (一) 教師說明 (二) 教師可播放網路搜尋的相關影片(參閱附錄)或帶領學生閱讀課文指導。 (三) 開始進行腹式呼吸與肌肉放鬆練習(分別需 10~15 分鐘) (四) 活動小省思：「為什麼身體放鬆以後人的心情也會跟著放鬆呢？」 (五) 教師小結 ~本節結束~
5	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力	單元一：生命中的壓力（續上節） <活動 3>紓壓補給站 五、自我照顧日記 (一) 教師引言並邀請學生分享自己練習紓壓方法的心得。 (二) 教師說明 (三) 教師發下紙張(一人一張 A4 紙)，學生閱讀活動說明後開始進行小書製作與內容撰寫。學生可依個人意願決定是否進行版面美化。 (四) 製作完畢後向同學介紹自己的自我照顧計畫與檢核方式，並成為彼此的監督與鼓勵者。 (五) 教師小結

		~本節結束~
6	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	單元二：珍愛生命 <活動 1>友善生命 一、生命中的牠或它 (一) 教師說明並引導同學回想從小到大與動物或植物相處的經驗。 (二) 學生閱讀課文內容後，教師發下小紙張(一人一張)，請學生回想自己曾經與那些動物或植物相處的經驗，並將其中一種動物或植物名稱寫在紙張上。 (三) 學生帶著紙張去找到與自己有同樣動物相處經驗的同學，分享與動物相處的小故事以及感受。 (四) 分享完畢後，邀請同學自願上臺發表自己與動物間的故事。 (五)活動小省思 (六)老師小結 二、重新認識牠或它 (一) 教師引導學生閱讀課內容並說明 (二) 同學自由發表曾看過哪些不適切的對待動植物方式，並分享正確對待方法。 ~本節結束~
7	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	單元二：珍愛生命 <活動 2>人生旅程 一、人生放映室 (一) 教師說明 (二)邀請學生閱讀完後，自由分享。 (三) 教師再次說明 (四)教師小結 二、生命大事紀 (一) 學生閱讀課文內容後教師引導 (二) 每人發下 5 張小卡，請學生回想自己生命中印象深刻的五件事，並在小卡上寫下發生年紀。 (三)開始進行活動 (四)活動小省思 (五)教師小結 (六)交代回家作業 (七)預告下次課程要進行人生階段訪談分享。 ~本節結束~
8	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	單元二：珍愛生命（續上節） <活動 2>人生旅程 三、人生階段訪談 (一) 教師引言 (二) 提醒學生在同學分享時須認真聆聽。 四、關懷他人行動 (一)教師說明 (二)學生閱讀活動範例，並開始進行活動。 (三)學生將討論書寫於黑板上。 (四)活動小省思 ~本節結束~
9	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	單元二：珍愛生命 <活動 3>Love Life 一、珍愛生命楷模 (一) 教師說明 (二) 帶領學生閱讀珍愛生命楷模故事，自由發表這些人以那些方式

		關懷他人生命。 (三)教師提問 (四)教師再次說明 二、珍愛生命行動 (一)進行自我照顧計畫實施狀況分享。 (二)教師提問 (三)邀請學生簡單發表影片欣賞想法或感受。 (四)教師再次說明 (五)請同學在自我照顧計畫小書剩餘的頁面寫出畢業前想達成的關懷自己或他人生命的目標，並設計具體行動與檢核方式。 (六)彼此分享自己的珍愛生命目標與行動。 ~本節結束~
10	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	單元一：生涯大航道 <活動 1>多元航道之旅 一、主題概說 二、引起動機 三、問題與討論 四、放眼未來 ●升學進路攻略圖 1.請為自己規畫一份「升學進路攻略圖」並在規畫完後與小組中兩名伙伴分享。 2.各小組組長將小組伙伴們各自的「升學進路攻略圖」統整後跟全班同學分享。 3.教師協助歸納出全班升學進路之常見方式，並提供建議與盲點解析。 ●教師歸納與結語 五、活動省思 ~本節結束~
11	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	<活動 2>群科藏寶圖 一、引起動機 二、群科地圖探查 教師引導學生藉由查詢群科資料來思考下列三個問題： 1.我最感興趣的群科有哪些？ 2.我感興趣的職群／科別，就讀的條件與注意事項為何？我可以從哪些地方蒐集資訊？ 3.我感興趣的群科，未來相關的工作領域有哪些？ 三、認識群科地圖 四、活動省思 ~本節結束~
12	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	單元一：生涯大航道（續上節） <活動 2>群科藏寶圖 一、引起動機 教師引言：「經過我們收集群科資訊或曾實際參與探索的二、群科寶藏解謎 三、活動省思 ~本節結束~
13	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	單元一：生涯大航道 <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、高校瀏覽器，教師說明批判性思考的流程與運用。 1.有系統的提出問題：具體提出需求。

		2.收集資訊：藉由多種方式收集資訊，例如：詢問親友、網路關鍵字搜尋等。 3.應用資訊：收集而來的資訊進行統整並以自我的觀點進行運用。 4.考慮帶來的影響：思考自我觀點可能產生的局限與影響。 5. 研究其他的觀點：藉由詢問、交流、文字閱讀等方式收其他觀點，並將其他觀點與自我觀點進行利弊分析，將事/物組成更全面之樣貌。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~
14	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	單元一：生涯大航道（續上節） <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明 1.請運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成資料，製作屬於自己的高校報告。 2.將自己的報告放於桌上。 3.全班離開座位觀看其他同學製作的報告，並將可用之資訊記錄下來。 三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告四、教師歸納與結語 ~本節結束~
15	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道	單元一：生涯大航道（續上節） <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明 1.請運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成資料，製作屬於自己的高校報告。 2.將自己的報告放於桌上。 3.全班離開座位觀看其他同學製作的報告，並將可用之資訊記錄下來。 三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告四、教師歸納與結語 ~本節結束~
16	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號	單元二：生涯夢想號 生涯有方向 <活動 1>生涯導航手冊 一、引起動機 二、未來代表字 三、活動省思 ~本節結束~
17	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號	單元二：生涯夢想號 <活動 2>航向夢想島 一、引起動機 二、乘風破浪 用樹狀圖解決問題，需要 3 個步驟： 1.設定有待解決的問題。 2.發展根部階層（問題背後的原因）。 3.發展子部階層（可能採行的解法）。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~
18	主題二生涯航海王	單元二：生涯夢想號（續上節） <活動 2>航向夢想島

	單元二生涯夢想號	一、引起動機 二、發展活動 1.參考課本設定目標的7種訣竅後，以分析及修正計畫。 2.審視自己的計畫達成率，並寫下分析結果(在執行計畫的過程中，哪些因素最容易干擾我達成目標?)與改進方式(未來可以如何改進?)。 3.藉由下列活動方式來交換學生的課本以獲得不同同學給的分析與建議。 甲、所有學生的課本及文具放置於桌上，其餘物品收好。 乙、教師抽籤或選出一位同學，讓該同學將自己的椅子靠上並離開座位。 丙、此時教師開始撥放音樂，而被教師選出的同學則開始隨機到任一坐位旁以輕拍桌面方式指定同學跟隨身後。 丁、被指定跟隨身後的同學要跟隨前方同學一起移動，在音樂結束前皆可以一直輕拍桌面來進行指定(因此，後方可能會有一大群同學跟隨)。 戊、教師視情況停止撥放音樂。 己、當音樂停止，同學則要開始找空位坐下，但不能坐自己的位置。 庚、坐下後，請依據該座位同學課本上的「我的一週計畫」狀態給予分析結果與改進建議，並寫下自己的名字以示負責。 辛、未找到座位者則到最初教師抽籤或選出的同學座位進行步驟庚(給予該座位同學建議)。 壬、下一回合則由未找到座位的同學重新開始步驟丙。 癸、此方式可以進行數回(課本寫不下可以提供紙張或便利貼)，但每次要留時間給學生填寫給同學的建議。 4.活動結束後閱讀同學給的建議，並思考自己可以如何改進計畫。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~
19	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號	單元二：生涯夢想號 <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小達人 1.以小組方式進行分組。 2.小組成員選擇一個職業進行夢想階段性目標與做法： (1)探索階段 (2)構思階段 (3)規劃階段 (4)實踐階段。 三、活動省思 ~本節結束~
20	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號	單元二：生涯夢想號（續上節） <活動 3>夢想實踐計畫 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1.帶著自己的「實踐計畫書」找5位同學進行分享。 2.分享後邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 3.聆聽5位同學的「實踐計畫書」並為他留下一句鼓勵的話。 4.從自己聆聽過的五個「實踐計畫書」中選出一個，並紀錄該「實踐計畫書」的重點後，向三位同學進行推薦。 5.全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。 三、教師歸納與結語 我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響力是導致

		失敗的重要因素，然而如果我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。 請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！ ~本節結束~
21	主題二 生涯航海王 單元二 生涯夢想號	單元二：生涯夢想號（續上節） <活動 3>夢想實踐計畫 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1.帶著自己的「實踐計畫書」找 5 位同學進行分享。 2.分享後邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 3.聆聽 5 位同學的「實踐計畫書」並為他留下一句鼓勵的話。 4.從自己聆聽過的五個「實踐計畫書」中選出一個，並紀錄該「實踐計畫書」的重點後，向三位同學進行推薦。 5.全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。 三、教師歸納與結語 我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響力是導致失敗的重要因素，然而如果我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。 請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！ ~本節結束~

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 九年級 綜合領域 輔導活動 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	輔導活動科教學團隊
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 社會參與	□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	
課程目標	1.能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2.能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。 4.表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 5.分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，澄清個人生涯決策的問題。 6.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行情性可能發生的逆境，預備調適方法。 7.能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自己的身心發展轉變。 8.能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。 9.能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。		

	10.能整理自己國中成長歷程及調適方法,做出經驗傳承。 11.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。 12.能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。 13.能藉由採訪師長，聯想出高中生活的未來樣貌及期許。 14.能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 15.能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。 16. 學生能欣賞繪本並嘗試分析繪本中每個角色的意涵，並能與他人分享故事。 17. 了解衝突發生的原因及溝通要點。 18. 反思自己的溝通策略。 19. 將學到的溝通技巧運用在生活中。
融入之議題	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒 娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
教學/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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。

		1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 學習內容 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。
評量方式		1.影片觀看 2.課程討論 3.分組分享 4.課堂活動參與 5.口語評量－問答、口頭報告 6.實作評量－分組討論
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	主題五航 向未來 單元 1 生 涯交叉口	單元 1：生涯交叉口 <活動 1>我的決定類型 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過決策類型的分析，了解自己做決定的方式，並對國中生涯進路目標選擇做進一步的探索。 二、活動進行 (一)生活中的決定 1.教師引言：生活中常有做決定的機會，例如回家後要先做功課還是去打球？參加重要聚會要搭配什麼衣服？面對許多選擇，決策類型也會影響我們選擇的結果，讓我們一起來探索決策類型。 2.教師先以兩個在生活中做決定的例子，引導學生思考如何做決定。 3.請學生依想法寫下答案，老師邀請幾位學生表達自己的想法，並統整大家做決定的方式及想法。 4.活動小省思： 對你而言，做決定是一件容易的事嗎？會參考哪些資訊呢？
2	主題五航 向未來 單元 1 生 涯交叉口	單元 1：生涯交叉口（續上節） <活動 1>我的決定類型 (二)生涯中的決定 1.教師引導學生針對以下例子做討論： 在國中最後的一學期，翰寶與班上同學們也在思考未來進路問題，大家在做出決定上也有各自的煩惱及疑惑，你也有類似的情況嗎？

		A：爸媽對我期待很高，想要我念高中後將來升大學，但我比較想念五專的護理科，該怎麼辦呢？ B：我喜歡唱歌及彈奏樂器，應該要選擇高中音樂班，還是先念普通高中，再考大學音樂相關科系呢？ C：我家經濟不好，自己想要邊讀書邊賺錢，那建教合作班或白天打工晚上念夜間進修部，哪一種比較適合我？ 2.教師引導大家討論並請學生發表。 3.針對同學的不同想法，老師歸納及統整。 4.活動小省思： 教師引導學生思考及討論：當面對國中生涯進路之選擇上的難題，該如何做決定呢？可以運用哪些方法和參考哪些資訊呢？
3	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口	單元 1：生涯交叉口（續上節） 一、活動進行--我的決定類型 (三)決定類型測驗 1.教師引言：藉由討論，也許大家在做決定時有不同的考量，也可能會參考一些資訊幫助自己做決定。也可以藉由下面的測驗，探索自己的決定類型屬於哪一種。 2.教師說明做測驗的填答方法：請學生依每題內容描述勾選符合或者不符合。 3.待勾選完畢後，教師說明四種決定類型：直覺型、理性型、依賴型、猶豫型及計分方式後，請學生將分數填在雷達圖上，分析自己傾向哪一型，並請學生思考： (1)依分析結果，我覺得符合程度如何？ (2)測驗的分析結果提醒了我什麼？ (3)當我面臨未來學校/科系的選擇難題時，怎樣才能讓我的決定更謹慎呢？ 4.教師請學生找一位同學分享與討論，並邀請學生表達。 5.教師做小結。
4	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口	單元 1：生涯交叉口 <活動 2>生涯由我做主 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過生涯平衡單方法及生涯九宮格，對於國中生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。 二、活動進行 (一)決策平衡單活動 1.教師引言：生涯過程是一連串的選擇，怎樣才能在選擇的時候能有所依據呢？試著找出選擇時考慮的重要因素，把想要的選項列出來一一評比，按部就班的就能找到幫助做決定的依據。接下來讓我們練習看看吧 2.教師以「小美未來生涯進路的選擇」例子讓學生了解「決策平衡單」的工具如何使用。 3.教師說明使用步驟 4.教師以小美例子說明先列出的考量因素及加權比重，並說明如何統計分數及排序。 5.教師請學生依自己目前列入考慮的目標學校科系填進表格，並進行決策平衡單的活動。 6.教師引言：經過生涯平衡單後選項排序，要選擇最佳的選項或最適合的選項？以下列幾種可能結果思考。 7.教師請學生找一位同學分享，在決策平衡單的練習後有何發現，並邀請學生發表。

		8.教師做統整，並預告下次活動。
5	主題五航 向未來 單元 1 生涯 交叉口	單元 1：生涯交叉口（續上節） <活動 2>生涯由我做主 (二)生涯決定九宮格活動 1.教師引言：大家可以將初步的生涯決定目標，試著用九宮格方法思考與整理，並付諸行動。 2.教師介紹九宮格思考法的優點，並且舉例子讓大家理解如何完成九宮格。 3.教師引導學生可以就這段時間自己的狀態與想法來思考，並填寫在九宮格裡。 4.教師提醒在「他人的支持鼓勵」這項，可邀請一位比較熟悉的同學協助完成。 5.教師邀請小組列出目前遇到的阻力，整理後寫在黑板上。教師將各組提出的阻力在做統整，讓學生腦力激盪並請學生分享因應好點子。 5.活動小省思：教師引導學生思考：「完成九宮格整理後，有什麼發現？」、「隨著升學選校各項重要日程接近，我如何做好各項管理，邁向生涯目標？」並邀請學生提供參考經驗。
6	主題五航 向未來 單元生涯 交叉口	單元 1：生涯交叉口（續上節） <活動 2>生涯由我做主 行動備忘錄 教師引言： 1.當我們決定好未來的目標並採取行動的過程中，重要的日程與記事會有哪些？記錄重要的資訊能幫助在達成目標的過程中事半功倍。 2.教師請學生腦力激盪考試前到畢業典禮前，有哪些關於生涯進路重要的日子？ 3.教師請學生將重要的日期及事項填上後，做小活動增進學生對於這些重要日期的記憶與理解。 4.教師對今天的活動做統整。
7	主題五航 向未來 單元 2 生涯 大企畫	單元 2：生涯大企畫 <活動 1>預見高校生活 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過高校生活想像與拼貼，對未來高校生活做進一步的規劃與探索。 二、活動進行 (一)高校生活想像 1.教師引言：我們已經在進入高校生活的倒數計時，對未來的生活有些想像，可能有完美的期待，但也有些不確定，接下來試著想像進入下個學習階段的生活，會是怎樣的作息安排？又有什麼生活特色呢？ 2.教師先以三個高校兩課程時間安排，請學生猜猜這三個學制分別是什麼？教師並補充三種高校學制課程特色。
8	主題五航 向未來 單元 2 生涯 大企畫	單元 2：生涯大企畫（續上節） <活動 1>預見高校生活 3.教師引導學生想像：「如果今天已經是高校開學的日子，你穿著校服踏進你心目中的學校，你會有那些想像與期待？」教師邀請學生分享與發表。 4.教師輔以課本的拼貼圖片為例說明「未來高校生活圖像的拼貼」活動進行方式：請學生剪下象徵的圖片、文字並貼在白紙上。最後再將作品命名。

		5.完成後，教師請學生將雜誌零碎紙片及工具等整理好。 6.作品分享： 教師邀請學生跟旁邊夥伴分享自己的作品後，教師請每人將作品擺在自己的桌上，請學生自由走動並欣賞他人的生涯作品。 7.教師邀請學生分享體驗後的想法、感動，也分享自己的作品。 8.教師引導學生做活動小省思：跟夥伴分享自己的高校生活想像後，我有什麼樣的發現？
9	主題五航 向未來 單元 2 生 涯大企畫	單元 2：生涯大企畫 <活動 2>我的生涯企劃 一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯故事接龍及生涯名人故事，了解生涯會有現實的挑戰，但可以找到資源、好的態度、個人優勢去因應，也學習對畢業前後的重要行事做規劃。 二、生涯故事接龍 1.教師引言：未來美好的生活，仍有許多不確定因素影響，可能也會遇到一些意外。若生涯不是想像般完美，有可能會遇到那些轉折呢？ 2.教師請學生做活動小省思： (1)各組提到的生涯的阻礙項目有哪些？ (2)從各組分享中，有哪些影響結果的關鍵因素？ (3)教師針對今天的活動做統整。
10	主題五航 向未來 單元 2 生 涯大企畫	單元 2：生涯大企畫（續上節） <活動 2>我的生涯企劃 三、儲備生涯能量 1.教師引言：教師說明張曼娟及嚴長壽兩位生涯名人，他們的生涯在過程中其實也曾出現非預期的變化，細讀他們的故事，思考他們是怎樣度過這些生涯的阻礙呢？ 2.介紹名人故事：教師請學生念兩則故事，聆聽故事後請學生思考兩位名人有哪些因應生涯逆境的能量法寶？並邀請學生發表。 2.教師帶領學生討論「因應生涯逆境的能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。 四、高校生涯企劃 1.教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？ 2.教師請學生閉上眼睛做冥想：「假設現在已經是考完會考的第一天，你坐在教室，感到心情平靜與輕鬆，你的視線來到牆上的月曆，發現國中的生活只剩下幾個星期，接下來就是畢業典禮、放暑假。這將是你人生另一個階段的開始，時間會繼續往前走，你知道還有許多的事務需要規劃與完成，想一想，還有哪些重要事務等著你呢？請繼續帶著平靜的心回到這裡，慢慢睜開眼睛…」 教師引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間想做那些規劃」為主要思考的三向度，請學生完成行動企畫書。 3.教師補充及說明學校重要行事曆。 4.活動小省思：教師引導學生思考：透過做決定的練習和行動方案的規劃，對迎向未來有哪些幫助呢？ 四、教師做今天活動的統整。 <活動 2>我的生涯企劃 三、儲備生涯能量 1.教師引言：教師說明張曼娟及嚴長壽兩位生涯名人，他們的生涯在過程中其實也曾出現非預期的變化，細讀他們的故事，思考他們是怎樣度過這些生涯的阻礙呢？ 2.介紹名人故事：教師請學生念兩則故事，聆聽故事後請學生思考兩位名人有哪些因應生涯逆境的能量法

		寶？並邀請學生發表。 2.教師帶領學生討論「因應生涯逆境的能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。 四、高校生涯企劃 1.教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？ 2.教師請學生閉上眼睛做冥想：「假設現在已經是考完會考的第一天，你坐在教室，感到心情平靜與輕鬆，你的視線來到牆上的月曆，發現國中的生活只剩下幾個星期，接下來就是畢業典禮、放暑假。這將是你人生另一個階段的開始，時間會繼續往前走，你知道還有許多的事務需要規劃與完成，想一想，還有哪些重要事務等著你呢？請繼續帶著平靜的心回到這裡，慢慢睜開眼睛…」 教師引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間想做那些規劃」為主要思考的三向度，請學生完成行動企畫書。 3.教師補充及說明學校重要行事曆。 4.活動小省思：教師引導學生思考：透過做決定的練習和行動方案的規劃，對迎向未來有哪些幫助呢？ 四、教師做今天活動的統整。
11	主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史	單元 1：成長進化史 <活動 1>成長檔案解密 一、教師引言： 國中三年的學習，已經快要到了收成的時刻，我們是否曾經好好看過自己這一路的成長？現在讓我們邀請各組同學一起來回憶，找出班上在不同學習階段發生的種種事件，來找出自我成長的答案吧！ 二、教師在學生組別之間走動，關切他們的討論狀況，協助沒共識、討論不熱絡的組別思考，對應學習階段班級活動的三個提示詞，先記錄在課本上，並鼓勵他們先將第一個對應活動的 3 個提示詞，用 2B 筆依次書寫在 3 張 A4 紙上，在學生差不多完成之後，讓各組出列抽學習階段的籤，並且為學生說明計分規則，接下來，從七上這個學習階段開始進行活動。 三、各組派代表上台進行猜謎活動，教師協助點人回答並且計分。給予最高分的組別獎勵，並且把學生的謎底們(對應學習階段的班級活動)書寫在黑板上。 四、教師帶領學生檢視黑板上發生過的班級活動，並且協助同學對應課本，可以試著書寫在範例旁邊空白之處，標示出客觀的班級集體氣氛曲線，並邀請他們回憶並覺察自我在這些活動中曾經有過的個人心情狀態。 五、教師引導學生思考 1.現在與過去的我，去面對同一件事、看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？ 2.我喜歡過去哪個活動中的自己？原因是什麼？ 六、經驗過上面兩個活動的暖身，教師帶領學生翻閱這兩本陪伴他們近三年的生涯主題紀錄本：生涯手冊及生涯檔案，從其中檢視自己三年來的變化，整理過後化做文字記錄在課本上。 七、教師引導學生思考
12	主題六生命齊步走 單元 1 成	單元 1：成長進化史 <活動 2>他人我演化論 一、教師引言 二、藉由之前的活動，我們觀察到了自己三年來在群體中、在生活中的轉變，這是透過自我的視角去看的變化，接下來的活動，讓我們透

	長進化史	過他人的視角，來見證自己剛進國中的樣子，也可以藉此與現在的自己做一個對照喔！ 三、請學生先照著課本的活動引導語寫下自己的答案，等全部寫完之後，可以離開座位尋找認同的同學，協助做認證的簽名、一個認證者只可以在單子上出現一次！ 四、等同學都已經完成九格的簽名之後，教師隨機抽出號碼籤，供同學在自己的賓果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。 五、教師帶領學生思考在活動的過程中，同學和自己個人的自我印象是否有差異，可以明白自己為何給人留下這樣的印象？ 六、教師引導： 除了同儕的看法，陪著我們成長的重要他人還有師長與家長，他們視角看到的我們，是否也讓你好奇？讓我們蒐集他們的觀察，進行訪談吧！
13	主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史	單元 1：成長進化史 <活動 3>倒轉時光齒輪 一、教師引言：上節課的訪談，老師已經確認過大家都已經完成所以現在就讓我們大家來分享看家長、師長對自己三年轉變的觀察，自己的感受及收穫吧！ 二、教師引言：接續前面的課程，我們回顧了過往的班級活動，還有自我轉變，是否也讓你想起一些後悔的事？我們藉由以下的活動，覺察他們並且整理各個面向的遺憾！讓我們藉由這樣的回顧，有機會在未來做的更好。 三、教師藉由課本上的活動引導，帶領學生完成這個把遺憾吼出來的活動，並且對於活動後的心得稍作討論，讓學生自由發表遺憾被聽到的感受或是引起的共鳴。 四、教師帶領學生閱讀課本的範例，然後邀請學生將剛剛吼出來的、或是有共鳴的部分，用心記錄下來，也為學生打心理預防針，有可能這些遺憾無法被彌補，尤其是跟人相關的遺憾，對方有不原諒你或是不想討論的自由，但是至少我們去面對了，可以避免以後高中生涯再重蹈覆轍。 五、教師帶領學生討論以下省思： 1、這些事件除了帶給我遺憾之外，對我的自我成長是否有正面意義呢？ 2、如果不讓憾事在未來再度發生，我要如何去調整自己的待人處事？ 3、除了修補過去，國中畢業前，我還有尚未完成的心願或承諾嗎？如果有，你會鼓起勇氣去實踐嗎？ 單元 2：薪傳雙響砲 <活動 1>密傳國中攻略 一、教師引言 二、帶領學生閱讀新聞，從中找出傳承的目的與意義，並且引導學生思考。 三、接下來分組進行活動。 四.請各組將自己討論的結果。
14	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	單元 2：薪傳雙響砲 <活動 2>給自己的情書 一、教師引言： 二、教師說明活動方式，請各組推派一位起立發表該組抽籤後的討論結果，學生可能會有的答案是： (一)問候他：未來的他過得如何？考上了哪間學校？那時候的他與家

		長／導師關係如何？有交到新朋友嗎？參加了什麼社團？ (二)告訴他：目前自己的生活狀況？會考準備的狀況？壓力狀況？身材外型如何？與家長／導師／人際關係如何？ (三)提醒他：國中時犯的錯誤有哪些？以後不要再重蹈覆轍了，國中給過朋友的承諾有哪些？要記得履行。 (四)感謝他：謝謝未來的他願意撐下去，不論考到哪間學校都是已經克服一個重大人生挑戰的自己。 (五)期許他：高中要記得完成的目標…等。 教師在同學發表時，可以重點摘要註記黑板上，在各組都已發表結束後，鼓勵學生將剛剛被激發的感觸，試著寫下來，或是先記下大綱，回家再進行書寫。 最後將給自己的這封信，塞入信封，也可以將自己帶來的具有紀念意義的小紙片、照片塞進信封中，教師跟全班約定好未來寄出的時間，在這段期間將學生的信件妥善保管。
15	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	單元 2：薪傳雙響砲（續上節） <活動 2>給自己的情書 三、延伸活動：好友來一句 請學生再拿一張信紙，可以自由離開座位，邀請班上數位好友給未來的自己留言一句，因為是給未來的自己看的，所以鼓勵同學別偷看，要提醒學生在書寫他人的信紙時，記的署名。 ※建議： 1.給未來自己的這封信，教師協助保管的時間，一年是最好的期限，因為屆時，學生已經是適應一陣子高一生活的新鮮人，對高中生活的感觸比較具體，那在收到這封幻想未來的信的感觸會更深刻。 2.每個學生書寫的習慣不同，所以這堂課教師可以將他視為暖身，提起動機的課程，鼓勵學生帶回家，選擇可以靜心的時間書寫，進行完討論。請學生記下要書寫的重點後，其餘的時間，可以優先進行好友來一句的活動，這個延伸活動也可以增加學生對未來收到這封信的期待值。
16	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式	單元 3：畢業進行式 <活動 1>真心話三年 一、教師引言：在這倒數的時刻，我們除了在前面單元回顧了自己內在的改變，那外在的改變是否也有改變呢？相處了 1000 多個日子的同學們樣子是否也有所不同？讓我們用精心準備的照片，一起來看看這些轉變。 謝謝有你暖身活動 二、教師帶領學生瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，如下：我提供這張照片的，這是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 真心便利貼主題活動 三、教師引言： 心理學有一個理論是，如果我們人生在這一階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛地順利地走入下一個階段，而且下一階段也會發展得比較好。 四、教師接下來請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。 五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。

17	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式	單元 3：畢業進行式 <活動 1>真心話三年 一、教師引言：在這倒數的時刻，我們除了在前面單元回顧了自己內在的改變，那外在的改變是否也有改變呢？相處了 1000 多個日子的同學們樣子是否也有所不同？讓我們用精心準備的照片，一起來看看這些轉變。 謝謝有你暖身活動 二、教師帶領學生瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，如下：我提供這張照片的，這是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 真心便利貼主題活動 三、教師引言： 心理學有一個理論是，如果我們人生在這一階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛地順利地走入下一個階段，而且下一階段也會發展得比較好。 四、教師接下來請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。 五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。
18	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式	單元 3：畢業進行式 <活動 2>用微笑道別 一、教師引言： 上一節課，我們討論了一路陪伴的同學們，這節課，我們來看看歷年來陪伴我們的老師群，讓他們聊聊對我們的觀察與發現，讓他們再教我們最後一回。 二、教師先讓全班同學說出一到三年級所有教過的師長們，再讓各組認領想要訪問的師長名單，並且照著工作表上的引導，協助學生完成各項細部工作的分工，也請學生討論想要訪問師長的問題內容，可以邀請各組推派一位起立分享，讓同學集思廣益，把握機會，參考、採納別組詢問師長的好問題。 三、有故事的角落攝影活動 若是同學討論的速度較快，本堂課有餘下十分鐘以上的時間，教師可以讓各組離開教室，去找校園中讓他們印象深刻的景物，做最後一次的校園巡禮，讓他們將畫面拍攝下來，然後討論在這角落發生過的回憶，一併呈現。
19	畢業	
20		
21		

