

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

1. 在野外活動遇到危機時，能冷靜思考，並觀察身邊環境，以採取適當策略預防與因應。
2. 了解青少年與世界交流的方式，並能培養及增進自身與國際接軌的能力。
3. 探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	為自己出征(高校情報站) 【活動 1】三年級，我懂 1. 初步探索與了解國三的生活及其任務。 2. 學會以合宜心態與行動面對三年級生活。	3	投影器材	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 活動參與 4. 口頭發表	
二	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	【活動 2】About 壓力 1. 認識壓力來源及其正面與負面影響，學習正向看待壓力。 2. 覺察自己的壓力狀態，並會運用合適的方法紓解壓力、調適身心。	3	兩種不同顏色的便利貼	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 活動參與 4. 口頭發表 5. 文字發表	
三	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	【活動 3】高校知多少 1. 認識各類型學校的特色及內涵，蒐集運用資源，作為升學選校參考。 2. 探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。 3. 認識多元入學管道，整合各項升學資訊，為自己的升學做準備。	3	投影器材 2. 電腦	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 活動參與 4. 口頭發表	
四	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 4】高校特派員 1. 認識各類型學校的特色及內涵，蒐集運用資源，作為升學選校參考。 2. 探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。 3. 認識多元入學管道，整合各項升學資訊，為自己的升學做準備。	3	1. 投影器材 2. 電腦	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 活動參與 4. 口頭發表	
五	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 5】升學多線道 1. 認識各類型學校的特色及內涵，作為升學選校的參考。 2. 能蒐集運用資源，分辨升學進路，了解自己選擇的理由。	3	1. 高中職類科一覽表	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 小組分享 4. 口頭報告 5. 訪問報告	
六	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定	【活動 6】條條道路通羅馬 1. 能探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。	3	1. 投影器材 2. 電腦	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 小組分享 4. 口頭報告	

七	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 7】升學資訊 Q&A 1. 能了解多元入學管道及最新相關資訊。	3	1. 投影器材 2. 電腦	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定	
八	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事物。	【活動 8】成功補給「讚」 1. 能以正向語言表達對自己的肯定與鼓勵。 2. 能以正向積極態度擬定目標與行動計畫。	3	1. 投影器材 2. 電腦 3. 小白板	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定	
九	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事物。	【活動 9】成功晉級 1. 自省並檢核行動計畫書的執行狀況。 2. 針對執行狀況進行行動計畫書內容的修正。 3. 擬定新的行動計畫書並加以實踐。	3	1. 投影器材 2. 電腦 3. 學習單	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定	
十	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 10】危機四伏 1. 認識臺灣發生過的自然災害，體認防災工作的必要性。	3	1. 投影器材 2. 電腦 3. 小白板	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定	
十一	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 11】災害知多少 1. 增進對自然災害的認識，因應災害選擇合宜的預防與應變方法。	3	1. 投影器材 2. 電腦 3. 小白板	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定	
十二	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 12】救護急先鋒 1. 能善用生活簡單器物進行緊急救護。 2. 能製作臨時擔架進行傷患搬運，提升緊急救護能力。 3. 能利用三角巾進行傷患包紮，提升緊急救護能力。	3	1. 童軍繩 2. 童軍棍 3. 三角巾	1. 觀察學生 2. 實作表現 3. 態度評定	
十三	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 13】「繩」來助我 1. 運用繩結技能以因應災變，提升災難救助能力。	3	童軍繩	1. 觀察學生 2. 實作表現 3. 態度評定	
十四	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 14】社區防災地圖 1. 能善用社區防災地圖，落實災前準備工作，並運用資源因應防災的各種需求。	3	1. 社區防災地圖的相關資料 2. 有關防災經驗的實例	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 態度評定	
十五	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 15】盡一份心力 1. 能綜合運用所學，以因應社區中可能發生的災變。 2. 面對災變的逆境，能了解災民的需求，並提供支援的力量。	3	1. 社區防災地圖的相關資料 2. 有關防災經驗的實例	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定 5. 團隊合作	
十六	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【活動 16】野外有巢氏 1. 能利用周遭環境及身邊裝備，判斷及選擇如何搭設露宿場所。	3	搭設臨時露宿場所的用品	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 實作表現	

十七	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	【活動 17】搭建臨時露宿場所 1. 發生緊急狀況時，能活用周遭環境及身邊裝備。 2. 能在不破壞生態環境下，搭設臨時露宿場所。	3	搭設臨時露宿場所的用品	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 實作表現 4. 態度評定 5. 團隊合作	
十八	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	【活動 18】有毒野生動物 1. 能觀察周遭環境，懂得正確辨識野生動物。	3	1. 動物圖鑑 2. 電腦	1. 觀察學生 2. 態度評定	
十九	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	【活動 19】救命野生植物 1. 能觀察周遭環境，懂得正確辨識野生植物。 2. 了解採集野生可食植物原則，能與環境做合宜互動。	3	植物圖鑑	1. 觀察學生 2. 態度評定	
二十	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	【活動 20】有毒野生植物 1. 能觀察周遭環境，懂得正確辨識野生植物。	3	植物圖鑑	1. 觀察學生 2. 態度評定	
二十一	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	【活動 21】取水有訣竅 1. 在野外發生緊急狀況時，能透過觀察尋找水源。	3	1. 自然生態相關資訊	1. 觀察學生 2. 口頭發表 3. 態度評定	

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（54）節。

二、本學期學習目標：

1. 提升維護戶外活動安全的能力，並運用於日常生活中。
2. 了解金錢管理技巧，以及認識家庭收支概況。
3. 省思「畢業」代表的意涵，學習以多元的方式，向周遭人事物表達感恩、祝福與惜別。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	2-4-3 規畫合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【活動 1】生活小憩 1. 了解休閒活動的意義與功能。 2. 檢視自己休閒時間安排的合宜性。 【活動 2】休閒輕話題 1. 了解自己及同儕休閒活動的內涵。	3	1. 長條紙 2. 休閒活動相關資訊	1. 態度評定 2. 實作表現 3. 口頭發表 4. 觀察學生	
二	2-4-3 規畫合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-2 透過領導或溝通，規畫並執行合宜的戶外活動。	【活動 2】休閒輕話題 1. 透過休閒活動經驗分享，培養合宜的休閒態度。 【活動 1】巧拼戶外休閒 1. 認識多樣的戶外休閒活動，培養從事戶外休閒活動的興趣。 【活動 2】戶外休閒最好 Go 1. 經由旅行經驗的分享，體驗旅行的樂趣。 2. 了解規畫旅行需考量的因素，培養執行合宜的戶外活動能力。	3	1. 休閒活動相關資訊 2. 戶外休閒活動資訊 3. 聲音檔、播放器	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 實作表現 4. 口頭發表 5. 文字發表	
三	2-4-3 規畫合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-2 透過領導或溝通，規畫並執行合宜的戶外活動。	【活動 3】休閒新鮮「試」 1. 了解「樂活」的主張，拓展休閒規畫的視野。 2. 探索個人興趣，學習規畫合宜的休閒活動。	3	1. 戶外休閒活動資訊	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 實作表現 4. 口頭發表	
四	2-4-3 規畫合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-2 透過領導或溝通，規畫並執行合宜的戶外活動。 4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	【活動 4】樂活人生 1. 了解生命階段的發展需求，建立良好的終身休閒觀念。 【活動 1】環境的聲音 1. 覺察過度人為開發對大自然所造成的傷害。 2. 分析並分享影響「經濟發展」與「環境保護」抉擇的因素，學習表達自我看法。 【活動 2】無毒農業的選擇 1. 思考及體驗不同角色的責任、可能選擇與後果。 2. 探討人為開發與自然生態平衡的方法。	3	1. 戶外休閒活動資訊 2. 學冊頁面 3. 國光石化開發相關資料 4. 其他臺灣人民為保護環境發聲的資料 5. 配合學生演出的道具	1. 態度評定 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 活動參與 5. 團隊合作 6. 觀察學生 7. 口頭發表 8. 團隊表現 9. 觀察學生 10. 實作表現	

五	4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。	【活動2】無毒農業的選擇 1. 思考及體驗不同角色的責任、可能選擇與後果。 2. 探討人為開發與自然生態平衡的方法。 【活動3】綠色消費你我他 1. 分享實際行動的經驗並進行省思。 2. 聆聽他人的經驗並加以學習與改良。 3. 持續進行綠色消費改善行動。 【活動1】校園特派員 1. 能了解永續校園內涵。 2. 能進行校園觀察並整理發現。 3. 能分享觀察結果。	3	1. 國光石化開發相關資料 2. 其他臺灣人民為保護環境發聲的資料 3. 配合學生演出的道具 4. 校園永續相關資料	1. 觀察學生 2. 團隊表現 3. 態度評定 4. 團隊合作 5. 口頭發表	
六	4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。	【活動2】永續校園行動 1. 能統整及分享小組觀察結果。 2. 能擬定具體行動計畫。 3. 能執行行動並加以檢討與調整。 4. 能看到他人的優缺點並給予建議。 【活動1】地球太空船 1. 能體驗各情境帶來的困境並思考因應之道。 2. 能分享自己的感受與想法。 3. 能小隊共同合作達成任務。	3	1. 校園永續相關資料。 2. 地球太空船情境布置所需教具(繩子、區域牌……) 3. 蒐集臺灣、吐瓦魯、格陵蘭、澳洲等地，面對氣候變遷所面臨的處境與挑戰的資料	1. 口頭發表 2. 團隊表現 3. 團隊合作 4. 觀察學生 5. 態度評定	
七	4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。 4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。 2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 【第一次評量週】	【活動1】地球太空船 1. 能體驗各情境帶來的困境並思考因應之道。 2. 能分享自己的感受與想法。 3. 能小隊共同合作達成任務。 【活動2】地球的未來 1. 能聆聽各國青少年宣言。 2. 能統整資料並透過宣言表達想法。 3. 能分享自己的感受並思考因應行動。 【活動1】我的金錢價值觀 1. 能省思、檢核並修正個人的金錢價值觀。 2. 了解不同的金錢價值觀，將會導致不同的生活樣貌。 3. 察覺金錢資源的限制性。	3	1. 地球太空船情境布置所需教具(繩子、區域牌……)。 2. 蒐集臺灣、吐瓦魯、格陵蘭、澳洲等地，面對氣候變遷所面臨的處境與挑戰的資料 3. 學冊頁面	1. 觀察學生 2. 團隊表現 3. 態度評定 4. 團隊合作	

八	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【活動 1】我的金錢價值觀 1.能省思、檢核並修正個人的金錢價值觀。 2.了解不同的金錢價值觀，將會導致不同的生活樣貌。 3.察覺金錢資源的限制性。 【活動 2】想要還是需要 1.能辨別消費物品中的想要和需要，懂得控制欲望，減少不必要的消費。 2.懂得理性消費的技巧。 【活動 1】夢想實現高手 1.了解家庭金錢流動的方式。 2.了解家中收入與支出的概況。 3.體會長輩為家庭及子女的付出。 4.知道較佳的儲蓄方式為收入－儲蓄＝支出。	3	1. 學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.作業撰寫 4.口頭報告 5.口頭發表 6.自我檢核	
九	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【活動 1】夢想實現高手 1.了解家庭金錢流動的方式。 2.了解家中收入與支出的概況。 3.體會長輩為家庭及子女的付出。 4.知道較佳的儲蓄方式為收入－儲蓄＝支出。 【活動 2】秤秤斤兩 1.了解回饋家庭的開源節流行動策略。 2.願意規畫並執行家庭的回饋行動－節流行動計畫。 【活動 1】扛起自己的書包 1.覺知家庭是由一群相互影響的成員所組成。 2.了解自己的責任需由自己扛起，不宜增加他人壓力。	3	1. 水桶x1、水盆x1、湯匙x2、下方有小洞的紙碗x1、桌球x1 2. 主計處家庭收支統計資料 2. 大量書籍或課本 3. 自製狀況籤	1.觀察學生 2.態度評定 3.作業撰寫 4.口頭發表 5.自我檢核	
十	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【活動 1】扛起自己的書包 1.覺知家庭是由一群相互影響的成員所組成。 2.了解自己的責任需由自己扛起，不宜增加他人壓力。 【活動 2】家庭劇場 1.能運用適當方法面對家庭變化，減輕家庭壓力。 2.願意於平時的家庭生活中，儲備面臨家庭變化的能量。	3	1. 戲劇道具	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.作業撰寫	
十一	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【活動 1】時空跳躍 1.回憶所學課程，檢視自己具備的生活能力及其運用情形。 2.能將所學運用於生活中，並嘗試與未來生涯連結。 【活動 2】舊事譜新韻 1.能針對需求，提出具體可行之行動方案。 2.能整合學習過的知識與技能，並運用於生活中。	3	1. 三年六冊課本或 CD、光碟播放器、三年課程剪輯投影片 2. 四開海報紙	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭分享 4.實作評量 5.討論參與 6.口頭報告	

十二	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	【活動 1】行動記錄簿 1. 能依自己的專長，選擇適合自己的感恩惜福會工作。 2. 學習擬定工作進度表。 【活動 2】活動百寶箱 1. 能參與討論、溝通，學習與他人合作。 2. 能執行計畫，並依實際情況調整工作進度。 【活動 3】惜福迴旋曲 1. 能透過活動展現自己的專長。 2. 提升擬定與執行計畫的能力。	3	1. 學冊頁面 2. 惜福會準備器材	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 討論參與 4. 填寫工作掌控記錄表 5. 參與活動 6. 口頭分享 7. 填寫工作檢核表	
十三	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 【第二次評量週】	【活動 3】惜福迴旋曲 1. 能透過活動展現自己的專長。 2. 提升擬定與執行計畫的能力。 【活動 4】昂揚展風華 1. 能將所學運用於活動規畫與實踐。 2. 學習觀賞活動的禮儀。 3. 透過活動展現感恩惜福之情。	3	1. 惜福會器材 2. 點心、飲料	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 參與活動 4. 口頭分享 5. 填寫工作檢核表	
十四	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 5】飛揚的心 1. 能以誠摯的心說出自己心中感受，並對他人表達感謝的心意。 2. 能將同窗情誼延伸，累積學習圈的人脈。 【活動 1】升學路上你和我 1. 透過賓果活動檢核個人對升學資訊了解的狀況，並針對不足之處加以補充。	3	1. 準備情境圖卡 2. 空白紙張	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 心得分享 4. 小組評分 5. 口頭發表 6. 內省	
十五	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 2】生涯決策分析師 1. 能了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 【活動 3】做明智的決定 1. 能學習作決定的技巧。 2. 能學習運用平衡單，為生涯抉擇進行評估。	3	1. 選校平衡單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表 4. 小組分享 5. 內省	
十六	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	【活動 4】升學備忘錄 1. 能蒐集升學資訊，整合各項升學資源，為自己的升學做準備。 【活動 1】火熱的青春 1. 能從名人的年少故事中找到奠定未來成功要素的基礎要素。 2. 思考自己在高校生活中要發展的能力。 3. 在進入高校生活前，發展培養能力的實踐計畫。	3	1. 投影器材 2. 學冊頁面	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 多元報告 5. 口頭發表 6. 內省	

十七	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	【活動2】關鍵未來，自己掌握 1. 了解未來將會面對的世界及所需具備的競爭力。 2. 能統整活動所得，自我承諾願意在現在為未來做準備。 【活動1】永遠的畫面 1. 整理國中生活中，班級的共同記憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。	3	1. 學冊頁面	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 實作評量 5. 口頭發表 6. 內省 7. 小組分享 8. 文字發表	
十八	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	【活動1】永遠的畫面 1. 整理國中生活中，班級的共同記憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。 【活動2】獨家「心」聞 1. 能適度表達自己對國中生活的感受。 2. 省思自己在國中階段的成長及對其個人的意義。	3	1. 學冊頁面 2. 球、音樂、CD 播放器	1. 觀察學生 2. 態度評量 3. 小組評分 4. 小組分享 5. 口頭發表 6. 文字發表	