

教科書版本：翰林版國中綜合

本學年學習目標

- 1、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，並體認防災工作的重要。
- 2、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，強化自我保護策略。
- 3、統整運用所學，提升自救救人的能力。
- 4、透過活動的體驗，帶領學生透過各種休閒活動減輕自己日常生活中的壓力，了解休閒的意義與重要性
- 5、引導學生覺察個人喜好的休閒活動，並學習選擇適合自己且正向的休閒，最後讓學生藉由創意發想，活化休閒活動，讓自己樂於其中，並使休閒活動融入自己的生活。
- 6、經營個人生活的同時，也將環境保護的觀念融入生活當中，讓環境、資源能更被珍惜的利用。

► 第一學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
第一週	準備週	課程介紹與分組			1		
第二週	關鍵時刻(一)	探討生活意外時刻所造成的危險情境，學習地震求生策略，並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1	1 學生自評：活動參與狀況。 2 教師評：學生參與活動並回答問題。	
第三週	關鍵時刻(二)	分析火災應變求生策略，並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	教師評：能分析地震逃生策略。	
第四週	消防第一線(一)	分析火災應變求生策略，並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決	1	1 學生自評：活動參與狀況。 2 教師評：學生參與活動並回答問題。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第四週	消防第一線(二)			定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	1	教師評：能分析火災逃生策略。	
第五週	海嘯一瞬間	了解海嘯成因與應變策略，並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	1	1 學生自評：活動參與狀況。 2 教師評：學生參與活動並回答問題。	
第六週	有備無患	透過分析各種應變求生策略並擬定逃生計畫，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	1 學生自評： (1)與小隊伙伴討論。 (2)回答問題內容。 2 教師評。 (1)學生合作討論狀況。 (2)學生回答問題之內容。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第七週	求生充電 站(一)	透過災難情境 影片觀賞，學 習野外求生知 能。	4-4-1 察覺人為或 自然環境的危險 情境，評估並運用 最佳處理策略，以 保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生 活技能，提升野外 生存能力，並與環 境作合宜的互動。	【家政教育】3-4- 5 了解有效的資 源管理，並應用於 生活中。 【資訊教育】5-4- 5 能應用資訊及 網路科技，培養合 作與主動學習的 能力。 【環境教育】3-2- 2 培養對自然環 境的熱愛與對戶 外活動的興趣，建 立個人對自然環 境的責任感。	1	教師評：學 生能回答教 師問題。	
第八週	求生充電 站(二)	透過災難情境 影片觀賞，學 習野外求生知 能。		【環境教育】3-3- 1 關切人類行為 對環境的衝擊，進 而建立環境友善 的生活與消費觀 念。 【環境教育】5-3- 2 執行日常生活中 進行對環境友善 的行動。	1	教師評：學 生能回答教 師問題。	
第九週	SOS 緊急求 救訊號	學習野外求生 知能-緊急通 訊與求救訊 號。	4-4-1 察覺人為或 自然環境的危險 情境，評估並運用 最佳處理策略，以 保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生 活技能，提升野外 生存能力，並與環 境作合宜的互動。	【家政教育】3-4- 5 了解有效的資 源管理，並應用於 生活中。 【資訊教育】5-4- 5 能應用資訊及 網路科技，培養合 作與主動學習的 能力。 【環境教育】3-2- 2 培養對自然環 境的熱愛與對戶 外活動的興趣，建 立個人對自然環 境的責任感。【環 境教育】5-3-2 執 行日常生活中進 行對環境友善的 行動。	1	教師評： 1 小隊合作 表現。 2 學生發送 求救訊號的 狀況。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十週	庇護所 (一)	學習找尋天然庇護所，以增進保護自我的能力，進而做到保護他人。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	教師評：學生能回答教師問題。	
第十一週	庇護所 (二)	學習就地取材搭建庇護所，增進自救與救人的能力。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1	教師評： 1 小隊合作表現。 2 小隊完成搭建庇護所。	
第十二週	取水密技 (一)	學習水源找尋的方法，增進自救與救人的能力。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-	1	教師評：學生能回答教師問題。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十三 週	取水密技 (二)	練習並製作濾水器，增進自救與救人的能力。	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	1	教師評： 1 小隊合作表現。 2 各小隊完成濾水器製作並通過濾水測試。	
第十四 週	野植搜密 (一)	學習認識台灣常見可食野生植物，增進自救與救人的能力。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】3-4-	1	教師評：學生能回答教師問題。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十五 週	野植搜密 (二)	透過觀察活動，尋找校園常見可食野生植物。	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	1	教師評： 1 小隊合作表現。 2 各小隊辨識野外可食植物表現及完成度。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十六 週	求生電力 檢測	透過提問及討論，檢視學習 成果。	4-4-1 察覺人為或 自然環境的危險 情境，評估並運用 最佳處理策略，以 保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生 活技能，提升野外 生存能力，並與環 境作合宜的互動。	【家政教育】3-4- 5 了解有效的資 源管理，並應用於 生活中。 【資訊教育】5-4- 5 能應用資訊及 網路科技，培養合 作與主動學習的 能力。 【環境教育】3-2- 2 培養對自然環 境的熱愛與對戶 外活動的興趣，建 立個人對自然環 境的責任感。 【環境教育】3-3- 1 關切人類行為 對環境的衝擊，進 而建立環境友善 的生活與消費觀 念。 【環境教育】5-3- 2 執行日常生活 中進行對環境友 善的行動。	1	教師評：小 隊合作表 現。	
第十七 週	野炊變變 變(一)	透過資料蒐集 及小隊討論， 發表可食野生 植物烹飪方 法。	4-4-1 察覺人為或 自然環境的危險 情境，評估並運用 最佳處理策略，以 保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生 活技能，提升野外	【家政教育】1-4- 2 選購及製作衛 生、安全、營養且 符合環保的餐點。 【家政教育】3-4- 5 了解有效的資 源管理，並應用於	1	教師評： 1 學生於活 動中的表 現。 2 小隊完成 炊事菜單與 分工紀錄。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十八 週	野炊變變 變(二)	分組進行可食 野生植物烹飪 練習。	生存能力，並與環 境作合宜的互動。	生活中。 【資訊教育】5-4- 5 能應用資訊及 網路科技，培養合 作與主動學習的 能力。 【環境教育】3-2- 2 培養對自然環 境的熱愛與對戶 外活動的興趣，建 立個人對自然環 境的責任感。 【環境教育】3-3- 1 關切人類行為 對環境的衝擊，進 而建立環境友善 的生活與消費觀 念。 【環境教育】5-3- 2 執行日常生活 中進行對環境友 善的行動。	1	1 學生自 評：個人野 炊與合作狀 況。 2 學生互 評： （1）小隊合 作表現。 （2）與同學 分享品嘗野 菜的心得。 3 教師評： （1）學生於 活動中的表 現。 （2）小隊合 作表現。	
第十九 週	尋找求生 路	透過山難生還 者求生策略， 運用所學討論 實際求生計 畫，增進野外 生活的能力。	4-4-1 察覺人為或 自然環境的危險 情境，評估並運用 最佳處理策略，以 保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生 活技能，提升野外 生存能力，並與環 境作合宜的互動。	【家政教育】3- 4-5 了解有效的 資源管理，並應用 於生活中。 【資訊教育】5-4- 5 能應用資訊及 網路科技，培養合 作與主動學習的 能力。 【環境教育】3-2- 2 培養對自然環 境的熱愛與對戶 外活動的興趣，建 立個人對自然環 境的責任感。 【環境教育】5-3- 2 執行日常生活 中進行對環境友 善的行動。	1	1 學生互 評： （1）小隊合 作表現。 （2）與同學 分享求生計 畫。 2 教師評： 小隊完成討 論與發表。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第二十 - 二十一週	憶饗世界	透過問答活動，統整本學期學習成果。	4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【環境教育】3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	2	教師評：學生能回答教師問題。	

第二學期各單元內涵

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第一週	分組	課程介紹與分組	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。		1		
第二週	休閒我最行	辨識休閒活動的重要性，思考、規畫合宜的休閒活動。	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	教師評：觀察記錄學生參與活動以及回答問題的情形。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第三週	休閒任我行	藉由討論、設計謎題、認識多元的休閒活動。	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	教師評：觀察記錄學生討論、參與活動以及回答問題的情形。	
第四週	休閒萬花筒	思考自己喜好的休閒活動，並與同學交流、分享。	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	1	1 學生自評： (1) 尋找休閒同好。 (2) 完成「休閒活動體驗設計單」。 2 教師評：觀察記錄學生參與活動以及合作討論狀況。	
第五週	休閒大觀園 (一)	分組討論設計分站之休閒活動。	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	1	1 學生互評：小隊參與闖關活動狀況。 2 學生自評：個人體驗過程的收穫與紀錄。	
第六週	休閒大觀園 (二)	分站並體驗休閒活動。	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。	【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	3 教師評：觀察記錄學生參與活動表現。	
第七週	休閒放大鏡 (一)	在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人	2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用	【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合	1	1 學生互評：回答內容。 2 學生自評：訪談心	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第八週	休閒放大鏡 (二)	在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人生涯發展中所扮演的角色，進而發展屬於自己的休閒圖像。	創意豐富生活。	發展的方向。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	得。 3 教師評： (1)學生於活動中的表現。 (2)訪談報告。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第九週	休閒追追追	透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，不只豐富自己的生活，也能賦予休閒活動新的意義。	2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	1 學生互評：創意休閒活動討論內容及回饋。 2 教師評： (1)學生討論狀況。 (2)學生課堂表現。	
第十週	創意休閒一起來(一)	透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，進而發展屬於自己的休閒圖像。	2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	1 學生互評：同學的創意休閒點子。 2 學生自評：個人的表現狀況。 3 教師評： (1)學生的創意休閒點子。 (2)學生課堂表現。	
第十一週	創意休閒一起來(二)	透過創意發想，達到「文創」休閒的成果，進而發展屬於自己的休閒圖像。		【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1		

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十二週	環保放大鏡	探討人為開發對環境的影響	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。	【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	教師評：學生活動紀錄。	
第十三週	環保面面觀 (一)	提升關懷環境具體行動至食、衣、住、行各層面。	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。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	1	教師評：學生活動表現。	
第十四週	環保面面觀 (二)	提升關懷環境具體行動至食、衣、住、行各層面。	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。	【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	教師評：學生活動表現。	
第十五週	檢核綠生活	提升環境關懷意願，實踐永續行動。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-4 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。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	1	教師評： (1)學生討論狀況。 (2)學生課堂表現。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指標	重大議題	節 數	評量方法	備註
第十六週	創意環保設計	實踐環保永續行動。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 4-4-4 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。	【性別平等教育】3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。 【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1	教師評： 1 學生活動表現。	
第十七週	感恩回櫃 (一)	結合國中三年課程所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及他人。	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	1	教師評： (1)觀察學生在課堂上參與之表現。 (2)學生活動狀況。	
第十八週	感恩回櫃 (二)	結合國中三年課程所學，分享成長的感受，並將祝福傳遞給自己及他人。	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	【家政教育】2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。 【家政教育】2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。 【家政教育】3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	教師評： (1)觀察學生在課堂上參與之表現。	