

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 八 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 湯洺睿

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文： 族 13. ☐新住民語文： 語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

④當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。

五、課程架構：（自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。）

	單元 1 戶外生活大晉級	單元 2 戶外炊事樂逍遙	單元 3 戶外安全練功坊
主題一 青春樂郊遊（童軍）	活動 1 戶外活動繽紛樂 活動 2 「衣」展戶外魔法 活動 3 行前有規劃，「包」準沒煩惱 活動 4 準備出門「野 Fun 去」	活動 1 戶外開伙樂無窮 活動 2 野炊準備好 Easy 活動 3 預約戶外野炊 活動 4 開心野炊「Fun 飯趣」	活動 1 沙盤推演 活動 2 戶外安全對策 活動 3 安全急先鋒 活動 4 戶外安全防護高手

六、 素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 [活動 1 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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第二週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 [活動 2 「衣」展戶外魔法] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量		
第三週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 [活動 2 「衣」展戶外魔法] 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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】	

		童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。					品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第四週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 【活動 3 行前有規劃，「包」準沒煩惱】 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量 2.實作評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第五週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 【活動 3 行前有規劃，「包」準沒煩惱】 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量 2.實作評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第六週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 【活動 4 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好良態度與技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	

第七週	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。	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 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	主題一 青春樂郊遊 單元一 戶外生活大晉級 [活動 4 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。 核心知能工具箱：三大防護支柱	1	1.教科書 2.教學影片	學習戶外裝備攜帶的知能，以提升戶外活動的安全與品質。	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【戶外教育】 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。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第八週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊 單元二 戶外炊事樂逍遙 [活動 1 戶外開伙樂無窮] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	1.口語評量	【戶外教育】 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。	
第九週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊 單元二 戶外炊事樂逍遙 [活動 2 野炊準備好 Easy] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	活動參與 學習紀錄	【戶外教育】 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。	
第十週	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。	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，	主題一 青春樂郊遊 單元二 戶外炊事樂逍遙 [活動 2 野炊準備好 Easy] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	活動參與 學習紀錄	【戶外教育】 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	

	與環境做合宜的互動。	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。						面對挑戰的能力與態度。	
第十一週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊 單元二 戶外炊事樂逍遙 【活動 3 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	口語評量	【戶外教育】 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。	
第十二週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元二 戶外炊事樂逍遙 【活動 4 開心野炊「Fun 飯趣」】 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	學習紀錄	【戶外教育】 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。	
第十三週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元二 戶外炊事樂逍遙 【活動 4 開心野炊「Fun 飯趣」】 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	學習紀錄	【戶外教育】 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。	

第十四週	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。	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。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元二 戶外炊事樂逍遙 [活動 4 開心野炊「Fun 飯趣」] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	學習挑選合宜的食物與爐具，讓戶外活動進行得更順利。	學習紀錄	【戶外教育】 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。	
第十五週	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。	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 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。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元三 戶外安全練功坊 [活動 1 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。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	1.活動參與 2.口語評量	【戶外教育】 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。 【安全教育】 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。	
第十六週	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。	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 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元三 戶外安全練功坊 [活動 2 戶外安全對策] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	1.活動參與 2.口語評量 3.實作評量	【戶外教育】 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。 【安全教育】 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。	

		童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。							
第十七週	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。	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 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。	主題一 青春樂郊遊（童軍） 單元三 戶外安全練功坊 [活動 2 戶外安全對策] 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。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	1.活動參與 2.口語評量 3.實作評量		
第十八週	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。	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 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。	主題一 青春樂郊遊 單元三 戶外安全練功坊 [活動 3 安全急先鋒] 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。 引導學生在面對任何戶外情境時，都必須從環境、人員、裝備三個維度（即「戶外安全鐵三角」）來診斷潛在危機。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	實作評量		
第十九週	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並	童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。	主題一 青春樂郊遊 單元三 戶外安全練功坊 [活動 3 安全急先鋒]	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	實作評量		

	與環境做合宜的互動。	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-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。	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。 ● 黃金生存「333 原則」（優先順序）： ● 3 小時：人體在極端寒冷/失溫狀態下，只能撐 3 小時（優先建立防風避難所、換乾衣物）。 ● 3 天：不喝水只能撐 3 天（尋找乾淨水源、過濾煮沸）。 ● 3 週：不吃東西能撐 3 週（食物排在最後，切忌因恐慌而盲目覓食中毒）。 ● 迷路應變「STOP 原則」： ● S (Stop) 停下：一旦發現迷路，立刻停止前進，原地留守，絕不盲目下切溪谷。 ● T (Think) 思考：冷靜回想是在哪裡走錯的？手機是否有訊號？還剩多少水與食物？ ● O (Observe) 觀察：觀察周遭地形是否安全？有沒有避風處？天色還能撐多久？					
--	------------	--	---	--	--	--	--	--

			• P (Plan) 計劃：分配現有資源，做好就地露宿的避難準備，						
第二十週	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。	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 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。	主題一 青春樂郊遊 單元三 戶外安全練功坊 [活動 4 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。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	實作評量		
第二十一週	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。	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 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。	主題一 青春樂郊遊 單元三 戶外安全練功坊 [活動 4 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。	1	1.教科書 2.教學影片	遇到天氣狀況時，學習急救應變技能。	實作評量		

七、 本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除)**

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。