

「素養導向課程學習」成果照片

【台江少年走讀家鄉逛水圳】：透過實地踏查活動，培養學生觀察記錄、合作探究能力，深化對家鄉文化與自然環境之理解與認同。



【博物館參訪課程】：以主題學習活動，連結人文、科學與健康相關知識，培養健康素養與資訊判讀能力，亦提升跨領域學習經驗與興趣。



【「從餐桌到土地」水利文化踏查】：藉由實地走訪水利文化路徑，引導學生認識水資源運輸與農業灌溉系統，體會水資源得來不易，培養永續生活之觀念。



【淨堤守護貝克氏鹽草】：透過淨堤與生態守護行動，認識台江濕地生態及國際易危植物貝克氏鹽草，培養環境保護與生態永續觀念，體現「做中學」的素養導向精神。



「素養導向課程學習」成果照片

【大家政課市場走讀與料理實作】：家政課結合市場踏查之實作課程，引導學生從菜單設計、預算規劃、食材採買到料理完成，全程分組合作完成生活任務，培養飲食規劃、資源管理與問題解決能力；並藉由走入菜市場的真實情境學習，認識在地飲食文化與生活智慧，深化對土地、人群與日常生活的理解，提升生活素養與團隊合作能力。

【環保行動實踐】：以步行取代交通工具，實踐低碳與環境友善行動。

【市場走讀與食材選購】：實際走訪在地市場，與商家交流價格與當季食材資訊。



【健康食材採買與衛生烹調】：以原型食物為原則進行採買，並符合安全與衛生要求進行烹調。

【營養均衡料理完成】：根據衛生福利部國民健康署「我的餐盤」的六大類營養觀念，設計出一桌均衡且營養的料理



## 「素養導向課程學習」成果照片

【慢性病小組報告】：以小組為單位，閱讀課本及補充資料後，能整理成簡報向同學進行介紹及宣導。



【酒醉模擬眼鏡體驗】：讓學生戴上酒醉模擬眼鏡親身體會酒後的危險性並在未來做出適當的決定。



【正向轉念小組討論 1】：在身體意象的單元，協助學生運用 ABCDE 轉念法，學習將引起自身負面情緒的事件，轉化為正向的自我激勵。



【正向轉念小組討論 2】：透過小組討論與分享，引導學生學習正向思考與情緒調適，培養面對壓力與挫折之能力，增進心理健康。



「素養導向課程學習」成果照片

【溝通技巧-領導說，同學畫】：一人發號司令，其他人畫出圖形讓學生理解：在對話時說清楚、聽清楚、問清楚的重要性。



【身體數據測量-身體會說話】：引導學生了解自己的身體數據包括體脂率、腰圍、BMI等，學會運用各式工具管理自身的健康。



【懷孕模擬體驗】：讓學生體驗孕婦生活，學生能同理孕婦的不便與辛苦，並在未來給予適當的協助。



【老化微體驗-預見未來的自己】：體驗目不明、耳不聰、手不靈、腳不敏四道關卡，了解老化情況，培養同理心及反思對高齡的期待。



「素養導向課程學習」成果照片

【身體界線-口香糖黏哪裡?】：在不想觸碰時明確告知對方「我不要。」從中了解自己和他人的身體界線，並練習如何拒絕。

【預防性病-握握手體驗活動】：透過不同指令的互動，讓學生反思性傳染病的特徵，及相關預防方法。



【拒絕技巧-天龍八「不」】：小組接力完成拒菸攻防戰學習單後自省；在面對成癮物質邀約時，能選擇適合自己的拒絕方式。

【學習面對死亡-四道人生】：透過情境模擬討論，撰寫自己的四道人生習題，及時道愛、道歉、道謝、道別，好好面對死亡，減少心中遺憾。

四、活動

Well done! (+7)



如果你是小翰，你會如何拒絕對方呢？

情境一：明明從家裡偷拿阿公的香菸來學校，想請小翰一起試試。

小翰：(1) 我身體不好  
(2) 吸菸對身體不好  
(3) 我不敢吸菸

情境二：明明把菸硬是塞給小翰，並堅稱：「這是好東西啦！是朋友就來一口！」

小翰：(1) 我不喜歡有吸菸的朋友  
(2) 家人沒有吸，我更沒有辦法抽菸  
(3) 我不抽，我不需要你這個朋友。

醒來之後很難過，我也走... 只能多抽煙當下 (SORRY... 老師別帶剛好用完)

道謝： 如果我知道我的生命只剩下幾時了，我可能會跟媽媽、爸爸還有家人好好謝謝，她用了半輩子來愛我，也不求回報。

道愛： 跟我愛的人、家人說說我對他們的感受，平常我是一個比較粗心，不考慮的人，所以對愛我的人說出真心話會很尷尬，但如果真的有一天再也見不到他們，那我想在有限的时间里好好說去對他們的愛，不留遺憾。

道歉： 跟朋友、家人道歉，我知道自己是一個常常生氣的人，但卻不能批判自己的解委，想和他們好好道歉，希望在我之前給他們說抱歉的話。

道別： 跟所有我認識的人說再見，抱一下，再聽聽他們的聲音，最後再看他們的樣子，把那些人的好記在回憶裡。

試著寫下來呢：以卡片傳遞心意，不留遺憾，相信他們，也會很開心。

