

臺南市立文賢國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習 生活講堂 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱		生活講堂	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節		
彈性學習課程 四類規範		3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類： ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類： ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類： ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☒ 服務學習 ☒ 戶外教育 ☒ 班際或校際交流 ☒ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
設計理念		1. 透過講師演講、團體表演、電影欣賞與分享以及戶外教育，體育活動的推行，增進學生的知識與技能，並且建立他們正確的價值觀與態度。 2. 在活動實施訓練中培養班級默契、團隊合作精神，並且活絡師生情感。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標		一、能懂得理性溝通與包容。 二、能瞭解不同議題的內容。 三、能成為關懷社會的公民。						
配合融入之領域或議題		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☒ 社會 ☐ 自然科學 ☒ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☒ 防災教育 ☒ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☒ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育		
表現任務								
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	友善校園	綜 1a-IV-2	人際交往的	藉由學習人	參與友善校園講座	互動問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 公 2a-V-1 釐清公民知識的核心概念。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	理性溝通技巧	際交往的理性溝通技巧，能培養與他人理性溝通的能力。			
第 2 週	1	性別平等教育	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。	建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異。	消除性別歧視與偏見，尊重社會多元化現象	完成性平入班宣導學習單	性平入班宣導 PPT 及學習單
第 3 週	1	防災教育	綜 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。 健 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求	正確的防災資訊 確實的防災準備	能藉由正確的防災資訊以因應災害發生。	1. 閱覽影片 2. 操作逃生路線演練 3. 進行救災救生演練 4. 模擬外人入侵演練	1. 能確實參與防災演練 2. 能確實模擬外人入侵尋找對應方法	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			解決的健康技能和生活技能。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。					
第 4 週	1	交通安全	綜 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 公 3d-V-2 落實具有公共性或利他性的行動並反思與修正。 安 J1 理解安全教育的意義。	安全駕駛與路權觀念 交通安全規範與新規定 交通事故預防與處理之方式	能瞭解交通安全規範與事故處理方式，落實安全駕駛與路權觀念	參與交通安全講座宣導	互動問答	無
第 5 週	0	教師節補假						
第 6 週	0	中秋節						
第 7 週	1	兒童權利公約	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能 人 J9 認識教育權工作權與個人生涯發展的關係	兒童權利公約之內涵及相關觀念	能理解兒童權利兩公約之內涵及相關觀念。	聆聽人權教育講座宣導	互動問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 8 週	1	性別平等	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視 性 J11 去除性別刻板印象與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	性別角色的突破與性別歧視的消除	能付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴。 不同性別之間能互相尊重。	月經教育兩性平權宣導、性平入班宣導	互動問答	無
第 9 週	1	生涯發展教育	綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	依據興趣性向做出合意的抉擇	了解個人特質與興趣，能培養生涯規劃知能。	參與職業達人講座	能完成生涯手冊填寫	生涯發展主題簡報
第 10 週	1	特教宣導	綜 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人	了解多元族群的特性 尊重及珍惜自己與他人	能理解多元價值，進而同理接納自我與他人。	閱讀主題佳文	完成學習單	主題選文心得學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			生命，並協助他人。 健體 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 品 J7 同理分享與多元接納。	生命，並學習協助他人的方法				
第 11 週	1	團隊合作	健體 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 綜 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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	相關體育競賽項目之規則與參與方式 團體溝通能力、互助合作能力、團隊向心力之培養	1. 能說出如何在校慶運動時發揮團隊精神，替班上爭取最高榮譽？ 2. 能與學生討論、施行班上校慶的工作分配。	參與運動會項目、班級進場討論與演練	實作練習	無
第 12 週	1	防制藥物濫用	健體 4a-IV-3 持續地執行促進	識毒品種類 拒絕成癮物	能具備藥物濫用防治的	1. 參與認識毒品講座宣導 2. 參與正確用藥講座宣導	互動問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			健康及減少健康風險的行動。 綜 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	質誘惑技巧 重大心理困擾與失落的處理技巧	知識，進而避免身心受到戕害			
第 13 週	1	防制校園霸凌	綜 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。 公 2a-V-1 釐清公民知識的核心概念。 安 J7 了解霸凌防制的精神。	校園霸凌的類型 遇到霸凌的處理方法 霸凌行為應負法律責任	藉由認識霸凌類型與處理方法，能避免遭受霸凌與霸凌他人。	參與防制霸凌講座宣導	互動問答	無
第 14 週	1	戶外教育 環境教育	環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	戶外教育 環境教育 主題討論	1. 能認識全球暖化可能造成的危機有哪些？ 2. 能說明如	各年級校外教學參觀	學習單評量	學習手冊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。		何防止地球持續暖化？			
第 15 週	1	生命教育	綜 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。 國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。 生 J6 人生目的與意義。	尊重及珍惜自己與他人生命	能培養珍愛生命的態度及面對困難的勇氣。	進行文章閱讀	完成心得學習單	主題選文心得學習單
第 16 週	1	性侵害防制	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷	輔 Dd IV 1 尊重多元性別差異	建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異	觀賞宣導影片	完成學習單	YT 影片

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			擾、性侵 害與性霸凌的樣態，運用資源解決 問題。					
第 17 週	1	家庭暴力防治教育	人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 生 J14 靈性自覺的培養。 生 J15 靈性修養的內涵與途徑。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。	生涯輔導 家庭暴力 主題討論	1. 能探索家庭功能，理解家庭對個人生涯的影響。 2. 能說明行行出狀元，成就不分學歷。能在工作職場上成功的人通常須具備那些條件？ 3. 能探究自己未來想從事的工作是甚麼？	職業達人分享 家庭暴力防治宣導	互動問答	無
第 18 週	1	菸檳防治	健體 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 健體 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	菸、檳榔的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 調適情緒與壓力的成因	能理解菸、檳榔的害處與影響，進而懂得拒絕誘惑，促進身心健康。	菸檳防治影片宣導	能完成菸檳防治學習單	菸檳防治學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				習得拒絕菸 檳技巧				
第 19 週	1	家庭教育	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家人互動關係的覺察以及身為子女在家中的責任。	培養負責任的態度	文章閱讀	完成學習單	家庭教育學習單
第 20 週	1	資通安全 法治教育	資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。	網路言論、網路安全主題討論	資通安全	網路犯罪與言論主題宣導	互動問答	無
第 21 週	1	品德教育 環境教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。	二手物品募集	1. 能同理他人，展現關懷行動 2. 願意主動參與公益活動。	二手惜福義賣	實作	無

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市立文賢國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習 生活講堂 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	生活講堂	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(18)節
彈性學習課程	3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

四類規範	資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☒ 服務學習 ☒ 戶外教育 ☒ 班際或校際交流 ☒ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學											
設計理念	3. 透過講師演講、團體表演、電影欣賞與分享以及戶外教育，體育活動的推行，增進學生的知識與技能，並且建立他們正確的價值觀與態度。 4. 在活動實施訓練中培養班級默契、團隊合作精神，並且活絡師生情感。											
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。											
課程目標	一、能懂得理性溝通與包容。 二、能瞭解不同議題的內容。 三、能成為關懷社會的公民。											
配合融入之領域或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☒ 社會 ☐ 自然科學 ☒ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☒ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☒ 生涯規劃教育 ☒ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育							
表現任務												
課程架構脈絡												
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單				
第 1 週	1	家庭教育	家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段	家庭教育 主題討論	1. 能主動做家事 2. 能表達對	歲末感恩分享	祈福卡片	無				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的家庭責任		家人的關懷？			
第 2 週	0	春節連假	無	無	無	無	無	無
第 3 週	1	生命教育	綜 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。 國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。	尊重及珍惜自己與他人生命	能培養珍愛生命的態度及面對困難的勇氣。	聆聽生命教育講座	互動問答	無
第 4 週	1	性別平等教育	輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	了解多元的性別特質 學習尊重包容多元差異	能理解性別平等的價值信念，進而落實尊重與包容多元性別差異。	性別平等教育入班宣導	能參與班級性別平等宣導	性平教育主題簡報
第 5 週	1	交通安全	綜 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重	安全駕駛與路權觀念 交通安全	能瞭解交通安全規範與事故處理方式，落實安	參與交通安全講座宣導	能完成交通安全學習單	交通安全學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			和珍惜生命。 公 3d-V-2 落實具有公共性或利他性的行動並反思與修正。 安 J1 理解安全教育的意義。	規範與新規定 交通事故預防與處理之方式	全駕駛與路權觀念。			
第 6 週	1	品德教育	社 3c-IV-2 理解成員特質並相互學習與合作。	品德優良楷模之要件 見賢思齊之重要性 能理解同儕是否符合品德優良楷模之要件，進而發揮見賢思齊之精神。	能理解三好意涵，願意行善推廣	能參與善良小天使推薦活動	學生行為表現	善良小天使表單及推薦網
第 7 週	1	性侵害防治教育	性 J4 認識身自主權相關議題，維護自己與尊重他	尊重多元性別差異	建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多	參與數位性別暴力防治宣導	完成學習單	教育部性別平等教育網： https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m1/m1_05_02_index

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害、性霸凌的樣態，運用資源解決問題。		元性別差異			
第 8 週	1	家庭教育	II-1-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響 補充說明：瞭解傳播媒體的特性（行銷的目的性）以及對消費刺激所帶來的可能影響。 11 學習 分析個人的需要而非想要，以減少傳播媒體對個人消費不當之影響。同時也對媒體訊息的正確性應有警覺性，以減少詐欺事件的發生。	家 CaIV-2	瞭解媒體對家庭消費的影響	求職、詐騙、與網路宣導	互動問答	無
第 9 週	0	清明調整放假						

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 10 週	1	防災教育	綜 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。 健 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	正確的防災資訊 確實的防災準備發生。	能藉由正確的防災資訊以因應災害	1. 閱覽影片 2. 操作逃生路線演練 3. 進行救災救生演練	1. 能確實參與防災演練 2. 能完成正確防災學習單	正確防災學習單
第 11 週	1	人權教育	人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	公平乾淨的競選活動 確實落實民主與法治程序	學生能夠透過全校模範生選舉瞭解民主選舉的過程，並且從中培養選賢與能以及民主的素養。	全校模範生宣傳會	學生行為表現	競選活動宣傳、投開票所設置
第 12 週	1	國防法治	J2 具備國際視	國防安全	1. 能體會國	國家安全宣導	互動問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		安全教育	野的國家意識。 海 J5 了解我國 國土地理位置 的特色及重要 性。	主題討論	防不只是政 府和軍人的 責任，學生 也可以透過 強健自身體 魄、守法， 對國防盡一 己之責。 2. 能思考對 於全民國防 自己可以做 些什麼事， 並願意付出 行動。			
第 13 週	1	食安教育	安 J1 理解安全 教育的意義。	食藥安全 吃出健康 主題討論	1. 能認識健 康的飲食 2. 能知道如 何正確用藥	反毒宣導	互動問答	無
第 14 週	1	口腔保健 健康體位	安 J5 了解特 殊體質學生的 運動安全。 安 J6 了解運 動設施安全的 維護	口腔保健 健康體位 主題討論	1. 能知道預 防蛀牙的方 法 2. 能知道避 免運動傷害 的注意事項	正確刷牙與保健	互動問答	無
第 17 週	1	生涯發展教育	綜 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。	學習資源 探索與資 訊整合運 用。 多元能力	1. 能掌握自 己的讀書方 法。 2. 能統整學 習經驗，進	生涯職業博覽會	實作互動	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	的學習與經驗統整。	而培養生涯規劃知能。			
第 18 週	1	海洋教育 生活安全	海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J3 了解沿海或河岸的環境與居民生活及休閒方式。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	海洋教育、生活安全 主題討論	1. 能知道水上活動安全注意事項有哪些。 2. 能知道緊急災難發生時，救災防護報案專線：119 行動電話急難救助專線：112 報案專線：110 海巡服務專線：118 撥打電話時，需要說出哪些報案資料。	安全與海洋資源永續宣導	互動問答	無
第 19 週	1	交通安全	安 J1 理解安全	交通安全	1. 能認識行	聆聽宣導講座	互動問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			教育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害	主題宣導	人該遵守的 交通規則 2. 能說出乘 坐公車、摩 托車或轎車 該注意哪些 事項？			
第 20 週	1	環境教育	環 J15 認識產品的生 命週期，探討其 生態足跡、水足 跡及碳足跡 環 J16 了解各種替代 能源的基本原 理與發展趨勢。	減塑資源 回收宣導	學生能知道 塑膠產品對 海洋生態的 危害 從理解到行 動體念	海洋垃圾與減塑宣導	互動問答	YT 影片
第 21 週	1	生命教育	生 J1 思考所需 的基本邏輯能 力。 生 J2 進行思考 時的適當情意 與態度。	珍愛生命 議題討論	1. 能理解水 域所潛藏的 危機。 2. 能省思戶 外教育的必 要性。 3. 能知道並 防止危險的 產生。	暑期戶外活動宣導	無	無

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。