

臺南市私立安南區瀛海中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習 班級自治活動 課程計畫 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	班級自治活動	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)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	培育學生獨立思考、道德思辨與實踐能力，具備對公共事務的關懷能力、民主法治、關心環境，主動參與公益、關懷生命。							
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-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	能獨立思考、道德思辨與實踐，能具備人文關懷、民主法治，能與人溝通互動並主動參與社會公益。							
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	參與活動、討論發表、實際操作							
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 ~	2	友善校園	人 J4 了解平等、正義	友善校園 主題討論	1、能開班會 討論制定班	召開班會討論： (1)班級自治規範。	討論發表 班會會議	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 2 週			的原則，並在生活中實踐。		規。 2、能認識霸凌、知道如何減少霸凌事件	(2)校園霸凌行為有哪些，請舉例？ (3)網路霸凌行為有哪些，請舉例？ (4)如何減少霸凌事件？	記錄	
第 3 週 ~ 第 4 週	2	校園安全 校園防災	環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	校園防災 主題宣導 校園安全 主題討論	1、能知道當上課中地震發生時，應如何反應？ 2、能說出如何在校園中注意自己的安全	1、校園安全宣導講座 2、召開班會討論： (1)上課中發生地震，應如何處理？ (2)怎樣在校園中注意自己的安全？	口頭發表 心得報告 討論發表 班會會議 記錄	自編討論題綱
第 5 週 ~ 第 6 週	2	生涯檔案建置 智力測驗	涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	生涯檔案 建置 智力測驗	1、能理解生涯檔案的定義 2、能說出生涯檔案的功能性與重要性 3、能繕寫生涯檔案紀錄本 4、能理解智力測驗的目的	1、說明生涯檔案的定義 2、說出生涯檔案的功能性 3、完成智力測驗	繕寫生涯檔案紀錄本 智力測驗施作	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 7 週 ~ 第 8 週	2	海綿生態 環保節能	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。 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。	海綿生態 校園介紹 環保節能 主題討論	的 1、能理解海 綿生態校園 的意義 2、能認識熱 島效應的定 義 3、能說出天 候與環境的 改變、危機 有哪些？ 4、能說明環 保節能的措 施有哪些 ？	1、說明海綿生態校園 的意義 2、說明熱島效應的定 義 3、召開班會討論： (1)天候與環境 的改 變、危機有哪些？ (2)環保節能的措施有 哪些？	口頭發表 班會會議 記錄	自編討論題綱
第 9 週	1	敬師愛友	品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 生 J17 愛自己與愛他 人的能力。 品 J9 知行合一與自 我反省。 品 EJU6 欣賞	尊師重 道、友愛 同學主題 討論	1、能說出師 生互動時應 有 哪些禮貌？ 2、能說出朋 友間互動時 應有 哪些禮貌？ 3、能分享學 習歷程中最	召開班會討論： (1)師生互動、同學互 動老師 互動時該注意哪些禮 貌？ (2)學習歷程中最敬佩 的老 師？最要好的朋友？為 什麼	口頭發表 班會會議 記錄	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			感恩		敬佩的老師？為什麼？ 4、能分享學習歷程中最要好的朋友？為什麼？			
第 10 週 ~ 第 12 週	3	性侵害與法律 常識宣導	性 J5 辨識性騷擾、 侵害與性霸凌 的樣態，運用 資源解決問題	性騷擾、 侵害與性 霸凌的防 治	省思與他人 的性別權力 關係，培養 平等互動的 能力	1、性騷擾、侵害與性 霸凌 的防治宣導講座 2「如果天空不下雨」 影片 欣賞(來源：衛服部)	心得報告 討論發表	https://www.youtube.com/watch?v=3jpXv0nd08U (來源：衛服部) 自編討論題綱
第 13 週	1	性別平等 接納包容	性 J1 接納自我與尊 重 納自我與尊 重 納自我與尊 重 他人的性傾 向、性別特質 與認同。 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 性 J12 省思與他人的	性別教育 主題宣導 兩性平權 主題討論	1、能說出生 活中傳統兩 性刻板印 象？ 2、能說出生 活中兩性平 權相關事 務？ 3、能理解不 同性別之間 能互相尊重	1、性別平等教育宣導 講座 2、召開班會討論： (1) 生活中傳統兩性刻 板印象？ (2) 生活中應有相關兩 性平權事務？	口頭發表 心得報告 討論發表 班會會議 記錄	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			性別權力關係，促進平等與良好的互動。					
第 14 週 ~ 第 15 週	2	家庭教育：我也是 SUPER Junior—新世代的子職角色	家 Db-IV-1 家庭組成對自我發展的影響，以及少子化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	認識子職角色	1. 能理解並感恩家人對家庭付出的辛勞。 2. 能規劃家人共同的休閒活動。	小組討論子職角色的內容	課堂討論	自編討論題綱
第 17 週 ~ 第 18 週	2	環境保護	能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	環境保護主題	1、能了解資源回收的分類有哪些？ 2、能說明如何做到垃圾減量？ 3、法令規定環境保護相關措施	1、「垃圾分類與資源回收」影片欣賞(來源：教育雲教育媒體影音) 2、召開班會討論： (1)資源回收的分類有哪些？ (2)請同學分享如何做到垃圾減量？ (3)法律規定環境保護相關措施	心得報告 討論發表 班會會議 記錄	https://video.cloud.edu.tw/video/co_video_content.php?p=300527 (來源：教育雲教育媒體影音) 自編討論題綱
第 19 週 ~ 第 21 週	3	網路使用規範	法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	網路使用 自主自律 與法律規範	1、能了解使用網路時，如何避免個人資料外洩 2、能說明使用網路時，	1、網路安全宣導講座 2、「網路交友三思而後行」影音宣導(來源：全民資安素養網) 3、召開班會討論： (1)使用網路時，如何避免個人資料外洩	心得報告 討論發表 班會會議 記錄	https://isafe.moe.edu.tw/animation/2177?user_type=2&topic=7 (來源：全民資安素養網) 自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。		要注意那些 網路禮儀？ 3、能從網路 使用違法案 例了解網路 使用規範重 要性	(2)使用網路時，要注 意那些網路禮儀？		
--	--	--	--	--	---	-------------------------	--	--

◎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。

臺南市私立安南區瀛海中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習 班級自治活動 課程計畫 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	班級自治活動	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	培育學生獨立思考、道德思辨與實踐能力，具備對公共事務的關懷能力、民主法治、關心環境，主動參與公益、關懷生命。							
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-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	能獨立思考、道德思辨與實踐，能具備人文關懷、民主法治，能與人溝通互動並主動參與社會公益。							
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	參與活動、討論發表、實際操作							
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 ~	2	友善校園 拒菸反毒	人 J4 了解平等、正義	友善校園、 拒菸反毒	1、能說出菸、 毒對青少年	1、「防治藥物濫用」反毒 宣導講座	口頭發表 心得報告	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 2 週			的原則，並在生活中實踐。 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J11 道德規範與道德判斷之間的關係與衝突。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	主題討論	的危害 2、能認識新型毒品相關資訊。 3、能拒絕菸、毒的處理應對方式	2、召開班會討論： (1)新型毒品及其呈現樣態有哪些？ (2)菸、毒品對青少年的危害 (3)拒絕菸、毒的處理應對方式	討論發表 班會會議記錄	
第 3 週 ~ 第 4 週	2	校園安全 校園防災	環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	校園防災 主題宣導 校園安全 主題討論	1、能知道當上課中地震、海嘯、火災發生時，應如何反應？ 2、能說出如何在校園中注意自己的安全	1、校園安全宣導講座 2、召開班會討論： (1)上課中發生地震、海嘯、火災，應如何處理？ (2)怎樣在校園中注意自己的安全？	口頭發表 心得報告 討論發表 班會會議記錄	自編討論題綱
第 5 週 ~ 第 6 週	2	品德教育 三好校園 三貌運動	J9 知行合一與自我反省。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策	品德教育 三好校園 與三貌運動	1、能知道三好校園的意涵 2、能認識本校三貌運動 3、能養成	1、「品德教育」宣導講座 2、召開班會討論：建立品德校園應有的行為	口頭發表 心得報告 討論發表 班會會議記錄	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			略。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與		知 善、樂與行的 品德素養			
第 7 週 ~ 第 9 週	3	家庭教育	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式 家 J12 家庭生活中的性 別角色與分工	家庭教育 家庭不同角色需求和諧的家庭互動	1、能理解家庭中不同角色的需求，進而創造家人互動共好的意識與責任 2、能主動做家事 3、能表達對家人的關懷？	1、「給家人的一句話」小卡傳情活動 2、召開班會討論： (1)家庭中有那些不同角色，做哪些事？ (2)如何表達對家人的關懷？	完成「給家人的一句話」小卡片 口頭發表 班會會議記錄	自編討論題綱
第 10 週	1	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練與水域求生技能	海洋教育 西式划船體驗 測功儀	1、能說出海洋休閒與水域活動 2、能操作測功儀 3、能正確使	1、測功儀操作講解 2、救生衣使用時機與穿戴方式 3、召開班會討論： (1)海洋休閒與水域活動有哪些？	態度檢核 口頭發表 實務操作 班會會議記錄	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					用救生衣，並知道使用時機	(2)水域活動的休閒感？		
第 11 週	1	性侵害與法律常識	性 J5 辨識性騷擾、侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題	性騷擾、侵害與性霸凌的防治	省思與他人的性別權力關係，培養平等互動的能力	1、性騷擾、侵害與性霸凌的防治宣導講座 2「如果天空不下雨」影片 欣賞(來源：衛服部)	心得報告 討論發表	https://www.youtube.com/watch?v=3jpXv0nd08U (來源：衛服部) 自編討論題綱
第 12 週 ~ 第 14 週	3	性別平等 接納包容	性 J1 接納自我與尊重 納自我與尊重 納自我與尊重 他人的性傾向、性別特質與認同。 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 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	性別教育 主題宣導 兩性平權 主題討論	1、能說出生活中傳統兩性刻板印象？ 2、能說出生活中兩性平權相關事務？ 3、能理解不同性別之間能互相尊重	1、性別平等教育宣導講座 2、召開班會討論： (1) 生活中傳統兩性刻板印象？ (2) 生活中應有相關兩性平權事務？	口頭發表 心得報告 討論發表 班會會議 記錄	自編討論題綱
第 15 週	2	交通安全	綜 1d-III-1	行的安全	1、能瞭解交	1、「行的安全」宣導講	心得報告	https://168.motc.gov.tw/

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

~ 第 16 週			覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 公 1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解 安 J1 理解安全教育的意義。	與路權交通安全規範與新規定	通安全規範與事故處理方式，落實安全駕駛與路權觀念？ 2、能規劃上、放學安全路線 3、能知道上、放學路線愛心商家的	座 2、「路口慢看停」影音宣導(來源：交通安全路口網) 3、召開班會討論： (1)上、放學路線危險路段有哪些？ (2)上、放學路線愛心商家有哪些？	討論發表 班會會議 記錄	theme/video/post/ 1906121100474 (來源：交通安全路口網) 自編討論題綱
第 17 週 ~ 第 18 週	2	生涯教育	涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我。	學習資源 探索與資訊整合運用 職群參訪	1、能統整學習經驗，以培養生涯規劃知能。 2、能了解參訪職群內容	1、安排高中職業職群參訪活動 2、填寫生涯輔導紀錄手冊	態度檢核 檔案評量	自編討論題綱
第 19 週 ~ 第 20 週	2	班級自治活動	綜 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 公 1a -IV-1	學習人際溝通技巧 團隊合作 團體生活	1、能發展友善互動的態度，進而建立良好的人際關係。 2、能分享班	1、召開班會討論： (1)班級規範修訂檢討 (2) 分享班級團隊合作(或者不合作)的經驗，與產生的結果	討論發表 班會會議 記錄	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			理解公民知識 的核心概念		級團隊合作 (或者不合 作)的經驗， 與產生的結 果。			
--	--	--	-----------------	--	---	--	--	--

- ◎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。