

臺南市立南寧高級中學國中部 115 學年度七年級第一學期彈性學習 品味生活在南寧 課程計畫(普通班)

學習主題名稱 (中系統)	生活萬花筒	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	每週 1 節本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☒ 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	互動與關聯：透過議題讓學生懂得保護自己、珍惜自己及學會尋求協助，不以言語傷害他人對同學友愛並能幫助他人，培養良好的品格力的南寧人。				
本教育階段 總綱核心素 養 或校訂素養	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J4 族群差異與平等的道德議題。 品 J7 同理分享與多元接納 品 J9 知行合一與自我反省。 【環境教育】 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。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【防災教育】 防 J1 臺灣災害的風險因子包含社會、經濟、環境、土地利用…。 防 J4 臺灣災害預警的機制。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式				
課程目標	1. 藉由議題讓學生了解生活與自己的關係。 2. 培養學生良好的品格力。				

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	1. 了解自我。 2. 情緒自我覺察。 3. 動手作玩偶。							
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 1-7 週	7	為自己的勇氣打氣	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	1. 青少年經常無法分辨「勇氣」與「魯莽」，本課程藉由動物寓言、名人故事讓學生辨析何謂真正的勇氣，並建立挑戰自我、追求高遠目標的膽識。	1. 讓學生了解勇氣的內涵，並能分辨真勇及愚勇 2. 讓學生能察覺每個人都獨特的個體，並思考自己的優點與缺點 3. 讓學生尋找適當的方法培養勇氣，並付諸行動	一、引起動機：兩難的選擇—《發現一頂帽子》 二、發展活動 (一) 我能做什麼？—《暴風雪》 (二) 屬於我的勇氣—《誰最有勇氣》 三、綜合活動： (一) 勇氣偵測機 (二) 教師總結：每個人都是不同的個體，因此長處與短處不盡相同，因此我們都應該要好好了解自己，並且懂得判斷對錯，進而制訂自己想要挑戰的事物。	1. 分組討論 2. 舉手搶答	自選繪本引導學習 自編「挑戰九宮格」學習單 製作自己的勇氣娃娃(材料由自己自由選擇)
第 8-14	7	綽號裡的	【國文】	【國文】	1. 讓學生了	一、引起動機	影片觀賞及討	自選-閱讀「你的

週	溫柔	5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 6-IV-4 依據需求書寫各類文本。 【社會】 社 1b-IV-1 應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。 社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，發展本土意識與在地關懷。 【綜合】 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。 2a-IV-1 體認	Ac-IV-3 文句表達的邏輯與意義。 【社會】 公 Ab-IV-2 學生們在校園中享有哪項權利？如何在校園生活中實踐公民德性？ 公 Cb-IV-2 媒體與社群網路在公共意見形成的過程中，扮演什麼角色？閱聽人如何覺察其影響？ 【綜合】 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係	解什麼是校園霸凌 2. 讓學生體會霸凌者的心情 3. 讓學生知道反霸凌的具體作法	取綽號大挑戰：老師挑選幾張照片給學生，讓全班分組討論幫照片中的人物取綽號，結束之後請各組上台分享取的綽號以及理由，活動結束後總結反思 我真的了解他嗎？：利用影片一讓學生了解語言的力量以及網路匿名言論的力量 二、發展活動 綽號的力量：藉由八位網紅的貼文讓學生了解語言對一個人的影響 綽號中的性別：老師播放影片二，讓學生找出畫面中出現的綽號，並討論下列問題 三、綜合活動 語言的溫柔：讓學生們上網查看這些網紅貼文下方的留言，並以朋友的身分寫一段留言 綽號裡的溫柔：透過教育部防治校園霸凌專區資源，讓學生了解遇到霸凌能夠有哪些具體作為 教師總結：在生活中我們難免會遇到我們喜歡和不喜歡的人，但如果我們都能夠多點善意，在乎他人的感受，並擁有保護自己進而保護他人的能力，就能讓校園霸凌少一些	論 分組討論及發表看法	標籤我的驕傲」 自編「閱讀八位網紅的貼文」學習單
---	----	---	--	---	--	---------------------------	--

			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					
第 15-21 週	7	看不見的傷痕	【社會】 公 1a-IV-1 理解公民知識的核心概念。 社 3c-IV-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。 【綜合】 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策	【社會】 公 Ba-IV-5 公權力如何介入以協助建立平權的家庭和發揮家庭職能？ 公 Bk-IV-1 為什麼少年應具備重要的兒童及少年保護的相關法律知識？我國制定保護兒童及少年相關法律的目的是什麼？有哪些相關的重要保護措施？ 【綜合】 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、	1. 讓學生了解暴力的本質、形式。 2. 讓學生對於家暴目睹兒有基本的了解。 3. 讓學生能學會察覺及分析自己情緒與行動的方法。 4. 讓學生知道如何在危險情況下保護自己	一、引起動機 (一) 小山的家：教師播放影片一，並進行影片討論。詢問學生在影片中看到什麼？ 1. 你在影片中看到什麼？ 2. 如果你是小山，你會有什麼樣的感受？ 3. 承上題，你會採取什麼樣的行動？ 二、發展活動 看不見的傷痕：讓學生了解暴力的類型，知道「目睹暴力兒童」的意涵，了解家庭暴力對目睹兒的影響以及可能會出現的狀況。(參考資料一) 三、綜合活動 防護陣線：讓學生了解家暴可以透過哪些管道求助（法律訴訟、安置、心理輔導），並如何幫助及陪伴遭遇家暴的人。	1. 問題討論 2. 影片觀賞的參與情形 3. 學習單填寫情形	自編「看不見的傷痕」學習單 自編「掌中情緒的覺察練習」 (http://blog.udn.com/heng711/111798769)

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			略，以保護自己或他人社-J-C2	影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係				
--	--	--	------------------	--	--	--	--	--

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎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。
- ◎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。

臺南市立南寧高級中學 115 學年度七年級第二學期彈性學習 品味生活在南寧 課程計畫(普通班)

學習主題名稱 (中系統)	生活探索趣	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	1. 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	互動與關聯：透過議題讓學生了解誠信的重要，知道誠信對一個人的言行影響，並培養學生懂得付出愛及主動關懷需要幫助的人習得良好的行動力、合作力、品格力品格力的南寧人。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J9 知行合一與自我反省。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 【人權教育】 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。				

課程目標	1. 閱讀關於誠信的篇章，以分析誠信的重要，培養誠信的人格。 2. 觀賞慈善家沈芯菱的故事，帶領學生思考她如何從出身貧寒，發揮自身的光熱，照亮偏鄉學童的生命。 3. 透過了解老人生理狀況的變化，並藉由與長輩出遊的經驗，讓同學依食、衣、住、行、樂，著手考量需面對的狀況。同時也要關心老人的心理狀況，當失去生活重心時，青銀共居的陪伴方式也能納入考量。							
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	1. 培養閱讀能力。 2. 懂得尊重長輩。							
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 1-6 週	6	「誠信」的難易	綜-J-A1 綜-J-B1 社-J-C1 社-J-C2 社-J-C3	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J9 知行合一與自我反省。 【法治教育】	引導學生了解「誠信」的重要性，並從身邊的小事做起	第一節課 1. 教師印出【附錄】的文章，請學生閱讀，並引導完成學習單第一～三題。 2. 教師播放右列資源的影片，並引導學生完成學習單第四題。 3. 完成學習單第四題。 4. 教師播放右列資源的影片，並引導學生完成學習單第五題。 5. 完成學習單第五題。 6. 教師播放右列資源的影片，並引導學生完成學習單第六題。 7. 完成學習單第六題。	口頭發表 各組討論 角色扮演	自編學習單 自選網路「誠信故事」

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				法 J3 認識法律之意義與制定。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。				
第 7-13 週	7	你，就是力量	綜-J-A1 社-J-A2 國-J-A3 國-J-B1 綜-J-B2 社-J-C1	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 C1 道德實踐與公民意識	1. 能讓學生了解「愛與關懷」。 2. 能讓學生付出愛，主動關懷需要幫助的人。	第一節課 1. 教師播放右列資源影片，介紹學生認識「沈芯菱」，並引導學生完成學習單第一題。 2. 教師印出【附錄】的文章，請學生閱讀，並引導完成學習單第二～三題。 3. 教師播放右列資源影片。 4. 配合上述所有活動，請學生完成學習單第四題。	分組討論 影片觀賞	自編學習單
第 14-20 週	7	祖孫情	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構	1. 經由各類文本欣賞及討論，使自身對家庭議題更有感觸。 2. 藉真實案例分享建構	一、引起動機 1. 教師提問：小時候祖父母有沒有照顧過你？或有與祖父母一起生活的經驗？ 二、發展活動 1. 教師請學生拿出學習單 1，請各組逐題討論並書寫。 2. 教師逐桌巡查並給予指	分組討論 小組報告分享	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			活。	變遷的關聯。 家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	學生對於祖孫議題時，能有多元的見解。 3. 培養學生面對長輩時，能有孝順及尊重之態度。	導。 3. 教師請各組統整在小白板上，逐一派員分享。 三、綜合活動 1. 教師播放影片 1，請各組觀察敘述者的語氣、神情及內容。 2. 教師提問：你認為他獲得的愛有比其他人少嗎？你從敘述中感覺到阿嬤的照顧方式如何？ 3. 教師總結：親老、尊老需要在日常生活實踐，教導學生對長輩要尊敬及孝順，請學生不吝說出或展現出對長輩的愛。		
--	--	--	----	---	--	---	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。