

臺南市立山上國民中學 115 學年度第一學期九年級彈性學習自治活動課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	自治活動	實施年級 (班級組別)	九年級	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	藉由學生自治活動，提升班級內合作精神，並使學生之間進行互動與交流，以成為現代公民。				
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議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 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。				
課程目標	1. 發展個人的主體意識，並促進自我與生涯發展。 2. 發展民主社會所需之溝通互動、團隊合作、問題解決及社會參與等公民實踐的素養。 3. 培養對於族群、社會、地方、國家和世界等多重公民身分的敏察覺知，並涵育具有肯認多元、重視人權和關懷全球永續的責任意識。				
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	分組討論並發表				
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
第一週	1	友善校園	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	公 Db-IV-1 個人的基本生活受到保障，和人性尊嚴及選擇自由有什麼關聯？	學會如何防範數位性別暴力 1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論 分組討論並發表 自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二週	1	交通安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。.	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	防範事故傷害發生以確保生命安全	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第三週	1	交通安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。.	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	防範事故傷害發生以確保生命安全	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第四週	1	尊重	社 2b-IV-1 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 社 2b-IV-2 尊重不同群體文化的差異性，並欣賞其文化之美。	公 Ad-IV-2 為什麼人權應超越國籍、種族、族群、區域、文化、性別、性傾向與身心障礙等界限，受到普遍性的保障？	建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第五週	1	性別平等	社 2b-IV-1 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 社 2b-IV-2 尊重不同群體文化的差異性，並欣賞其文化之美。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具	公 Bc-IV-3 社會規範如何隨著時間與空間而變動？臺灣社會之族群、性別、性傾向與身心障礙相關規範如何變動？ 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			備的能力。							
第六週	1		社 2b-IV-1	感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。	公 Bc-IV-3	社會規範如何隨著時間與空間而變動？臺灣社會之族群、性別、性傾向與身心障礙相關規範如何變動？	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
		性別平等	社 2b-IV-2	尊重不同群體文化的差異性，並欣賞其文化之美。	輔 Dd-IV-1	尊重多元性別差異。				
			3c-IV-2	展現多元社會生活中所應具備的能力。						
第七週	1		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略，以保護自己或他人。	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。	提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
		校園安全			童 Da-IV-2	人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。				
第八週	1		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。	輔 Ac-IV-2	珍惜、尊重與善待各種生命。	有積極的人生觀，終身學習	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
		生命教育								
第九週	1		1b-IV-1	培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我	輔 Ba-IV-2	自我管理與學習效能的提升。	學會時間管理，做個有效率	1. 班會 2. 說明討論主題	分組討論並發	自編討論題綱
		自我管理								

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			管理的能力。		的人	3. 小組討論	表	
第十週	1	戶外教育	戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及國家森林公園等。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	強化環境的連接感，達成友善環境的態度。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十一週	1	戶外教育	戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及國家森林公園等。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	強化環境的連接感，達成友善環境的態度。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十二週	1	祖孫週	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 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。	鼓勵祖孫藉由互動，增進世代情誼	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十三週	1	家庭暴力防治	遇到家庭暴力的處理方法： 1. 保持鎮定 2. 保護自己 3. 閃避離開 4. 大聲呼救 5. 向警察報案	認識家庭暴力： 1. 定義：指家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為。 2. 侵害行為：任何打擾、警告、嘲弄或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏怖情境之行為	有效防範家庭暴力的發生	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十四週	1	品德	2a-IV-1 體認人際關係的重要	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的	養成知	1. 班會	分組	自編討論

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	建立及執行。	善、樂善與行 善的品德素養。	2. 說明討論主題 3. 小組討論	討論並發表	題綱
第十五週	1	品德	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。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	養成知善、樂善與行 善的品德素養。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十六週	1	情緒管理	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。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	認識情緒，增進情緒管理的自我能力	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十七週	1	情緒管理	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。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	認識情緒，增進情緒管理的自我能力	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十八週	1	友善校園	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	認識藥物濫用的定義，了解藥物濫用的後果	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十九週	1	友善校園	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	認識抽菸與嚼食檳榔對造成的損害，能夠具體	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					有效拒絕 煙癮引 誘？			
第二十週	1	職場認識	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	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。	懂得分 辨職場 陷阱，預 防打工 時被詐 騙。	1. 班會 2. 說明討論主 題 3. 小組討論	分組 討論 並發 表	自編討論 題綱
第二十一週	1	職場認識	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	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。	懂得分 辨職場 陷阱，預 防打工 時被詐 騙。	1. 班會 2. 說明討論主 題 3. 小組討論	分組 討論 並發 表	自編討論 題綱

◎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。

臺南市立山上國民中學 115 學年度第二學期九年級彈性學習自治活動課程計畫(☒普通班/ ☐藝才班/ ☐體育班/ ☐特教班)

學習主題名稱		自治活動	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(18)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		藉由學生自治活動，提升班級內合作精神，並使學生之間進行互動與交流，以成為現代公民。							
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議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 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。							
課程目標		1. 發展個人的主體意識，並促進自我與生涯發展。 2. 發展民主社會所需之溝通互動、團隊合作、問題解決及社會參與等公民實踐的素養。 3. 培養對於族群、社會、地方、國家和世界等多重公民身分的敏察覺知，並涵育具有肯認多元、重視人權和關懷全球永續的責任意識。							
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		分組討論並發表							
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	
第一週	1	友善校園	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	公 Db-IV-1 個人的基本生活受到保障，和人性尊嚴及選擇自由有什麼關聯？	學會如何防範數位性別暴力	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二週	1	品德	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。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	養成知善、樂善與行善的品德素養。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第三週	1	戶外教育	戶 J6 參與學校附近環境或機構的服務學習，以改善環境促進社會公益。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	發展社會覺知與互動技能，培養尊重與關懷他人的情操。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第四週	1	戶外教育	戶 J6 參與學校附近環境或機構的服務學習，以改善環境促進社會公益。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	發展社會覺知與互動技能，培養尊重與關懷他人的情操。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第五週	1	性別平等	社 2b-IV-1 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 社 2b-IV-2 尊重不同群體文化的差異	公 Bc-IV-3 社會規範如何隨著時間與空間而變動？臺灣社會之族群、性別、性傾向與身心障礙相關規範如何變動？ 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			性，並欣賞其文化之美。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	異。	化中的性別權力關係			
第六週	1	性別平等	社 2b-IV-1 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 社 2b-IV-2 尊重不同群體文化的差異性，並欣賞其文化之美。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	公 Bc-IV-3 社會規範如何隨著時間與空間而變動？臺灣社會之族群、性別、性傾向與身心障礙相關規範如何變動？ 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第七週	1	環境教育	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第八週	1	環保	社 2b-IV-3 重視環境倫理，並願意維護生態的多樣性。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	執行綠色、簡樸與永續的生活行動	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。					
第九週	1	環保	社 2b-IV-3 重視環境倫理，並願意維護生態的多樣性。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	執行綠色、簡樸與永續的生活行動	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十週	1	健康生活	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	擁有良好的生活習慣	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十一週	1	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	Gb- II -1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十二週	1	祖孫週	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 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。	鼓勵祖孫藉由互動，增進世代情誼	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十三週	1	家庭暴力防治	遇到家庭暴力的處理方法： 1. 保持鎮定 2. 保護自己 3. 閃避離開	認識家庭暴力： 1. 定義：指家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為。	有效防範家庭暴力的發生	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			4. 大聲呼救 5. 向警察報案	2. 侵害行為：任何打擾、警告、嘲弄或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏怖情境之行為				
第十四週	1	交通安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。.	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	了解相關交通安全法規	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十五週	1	交通安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。.	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	了解相關交通安全法規	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十六週	1	生命教育	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。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十七週	1	生命教育	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。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
第十八週	1	租稅教育	地3d-V-3 檢討執行策略的成效，並提出改善的方案。	公Bc-V-2 社會規範對個人追求自我實現以及社群的資源分配，會產生哪些影響？	瞭解稅收的內容、目的及屬性；養成學生平日購物索取	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					統一發票之習慣，培養成為守法繳稅的小公民。			
		國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	地 Be-IV-2 多元文化的發展。	激發跨文化的觀察力與反思力。	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
		防災教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	地 Ab-IV-2 臺灣主要地形的分布與特色。 地 Ac-IV-4 問題探究：颱風與生活。	認識天然災害成因；養成災害風險管理與災害防救能力	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱
		祖孫週	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 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。	鼓勵祖孫藉由互動，增進世代情誼	1. 班會 2. 說明討論主題 3. 小組討論	分組討論並發表	自編討論題綱

◎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。