

臺南市立延平國民中學 115 學年度第一學期七年級彈性學習 班級輔導 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱		班級輔導	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，具備人文關懷、民主法治、環保意識，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，培養道德思辨與實踐、人文關懷、民主法治、環保意識，溝通互動與社會參與。						
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		班級自治紀錄本：記錄班會民主討論、決議達成與班級事務執行的過程。 安全防護行動檢核表：完成微電車安全規範認知與數位性剝削防護之情境評量。						
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 J4 了解平等、正義的原則，在生活	友善校園主題討論	1.能開班會論制定班規。 2.能認識霸凌、知道如何	1.能開班會討論制定班規。	學生開班會討論、書寫班會	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			中實踐。		減少霸凌事件。	2.在學哪些行為算是霸凌，請舉例？ 3.腦力激盪，如何減少霸凌事件？	記錄本	
第二週	1	校園安全	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。	校園安全主題討論	1.能知道上課中發生地震，應如何處理？ 2.能說出如何在校園中注意自己的安全	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？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第三週	1	微 電 車 安 全	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	交通安全主題討論	1.能認識微電車新制法規。 2.能掌握微電車行駛規範。	1.介紹微電車掛牌、投保及 14 歲限制。 2.討論不改裝、載人與配戴帽之安全重要性。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第四週	1	交通安全	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	交通安全主題討論	1.能設計出幾個交通安全宣導標語。 2.能說出騎腳踏車要注意哪些交通規則？	1.腦力激盪，請設計出幾個交通安全宣導標語。 例如:開車想要安全嗎？上車請先把安全帶繫上！ 2.騎腳踏車要注意哪些交通規則？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第五週	1	尊師重道	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 欣賞感恩	尊師重道主題討論	1.能說出和老師互動時該注意哪些禮貌？ 2.能分享我最敬佩的老師是誰？為什麼？	開班會討論 1.和老師互動時該注意哪些禮貌？ 2.我最敬佩的老師是誰？為什麼？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第六週	1	愛護環境	能 J7 實際參與並鼓勵他	愛護環境主題討論	1.能落實資源回收分類。 2.能執行垃圾減量行動。	開班會討論 1.資源回收的分類有哪	學生開班會討論、書寫班會	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。			些？ 2.請同學分享如何做到垃圾減量？	記錄本	
第七週	1	第一次段考						
第八週	1	珍惜生命	生 J6 人生目的與意義。 生 J7 快樂與幸福之間的關係。 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 欣賞感恩	珍惜生命主題討論	1.能省思”活著真的很好，因為我可以...” 2.能了解生命是寶貴的，必須要好好珍惜自己。 3.能說出那些行為是珍愛自己的表現？	開班會討論 1.活著真的很好，因為我可以...? 2.生命是寶貴的，必須要好好珍惜自己。請討論那些行為是珍愛自己的表現？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第九週	1	性侵害防治 I	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決 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。	性別平等主題討論	1.能辨識性騷擾樣態。 2.能維護身體自主權。	開班會討論、分享 1.界線工作坊：辨識性騷擾與性侵害定義？ 2.如何拒絕不舒服碰觸？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十週	1	性侵害防治 II	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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	性別平等主題討論	1.能運用校內外申訴管道。 2.建立友善性別互動。	開班會討論 1.宣導 113 專線與校園性平申訴程序。 2.討論生活中性別刻板印象對人的限制。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十一週	1	性 侵 害 防 治III	性 J13 了解情感關係中的親密互動與個體自主權，展現負責任的態度。 性 J14 辨識數位環境中的性剝削與性暴力樣態，並能運用資訊素養進行防範。	性別平等主題討論	1. 能辨識數位/網路性暴力的樣態 (如：私密照外流)。 2. 能展現尊重他人情感自主權的態度。	開班會討論、情境演練 1. 數位危機處理：討論若收到同學或網路朋友的私密照片，該如何「不點閱、不轉傳、要檢舉」。 2. 情境劇/小組討論：探討「追求或拒絕」時的身體與心理界線，學習健康的情感互動。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十二週	1	兒 少 性 剝 削 I	資 J11 落實康健的數位使用習慣與態度。 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。	資訊法律主題討論	1.認識數位性剝削風險。 2.能守護私密影像安全。	1.播放宣導影片：討論私密照流傳的法律責任。 2.認識「不拍、不傳、要截圖」原則。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十三週	1	兒 少 性 剝 削 II (第二次段考)	資 J11 落實康健的數位使用習慣與態度。 資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以自保與尊重他人。	資訊法律主題討論	1.辨識網路誘騙手段。 2.建立數位公民素養。	開班會討論、分享 1.討論網路交友陷阱與常見誘騙案例。 2.練習在社群軟體中保護個資的方法。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十四週	1	兒 少 性 剝 削 III	資 J11 落實康健的數位使用習慣與態度。 資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理	資訊法律主題討論	1.掌握性剝削求助流程。 2.實踐健康網路生活。	開班會討論 1.演練發現數位性影像流傳後的通報步驟。 2.討論如何在數位世界中尊重他人隱私。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			及社會議題，以保護自己與尊重他人。					
第十五週	1	節能減碳	環 J11 環了解天然災害的人為影響因子。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	節能減碳主題討論	1.理解氣候變遷影響。 2.落實校園節能行動。	開班會討論 1.討論全球暖化成因與對生活的影響。 2.規劃並執行班級省水省電具體方案。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十六週	1	關懷行善	家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。	關懷行善主題討論	1.能主動做家事 2.能表達對家人的關懷?	開班會討論 1.放學後，你可以主動做那些家事? 2.除了協助做家事，還有哪些方法可以表達對家人的關懷?	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十七週	1	兒童權利公約	人 J14 了解世界人權宣言對人權的維護與保障。 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 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。	人權正義主題討論	1.認識兒童權利公約(CRC)核心精神。 2.具備社會平等與正義觀點。	開班會討論 1.介紹 CRC 受保護權與參與權之內涵。 2.討論社會設施(如老人優先)的平等意義。	學生開班會討論、書寫班會紀錄本	自編討論題綱
第十八週	1	戶外自律	戶 J4	自主自律主	1.能知道並落實校外教學	開班會討論	學生開班會討	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	題討論	活動的注意事項(叮嚀及規範) 2.能說明校外教學需注意的禮節為何?	1.討論校外教學項(叮嚀及規範) 2.校外教學需注意的禮節為何?	論、書寫班會記錄本	
第十九週	1	關懷生命	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。	關懷生命主題討論	1.能探討流浪狗產生的原因。 2.能省思如果自己是流浪狗，想對人類說什麼話？ 3.能知道如何防止流浪狗的產生？	開班會討論 1.請討論流浪狗產生的原因。 2.如果自己是流浪狗，想對人類說什麼話？ 3.如何防止流浪狗的產生？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第二十週	1	第三次段考						
第二十一週	1	休業式						

◎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。

臺南市立延平國民中學 115 學年度第二學期七年級彈性學習 班級輔導 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱		班級輔導	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，具備人文關懷、民主法治、環保意識，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，培養道德思辨與實踐、人文關懷、民主法治、環保意識，溝通互動與社會參與。						
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
第一週	1	友善校園	生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J11	友善校園主題討論	1.能拒菸拒毒品 2.能知道什麼是霸凌,以及如何處理	開班會討論、分享 1.如果朋友邀你抽菸或吸食毒品，你要如何拒絕？	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。		2.能知道教育部反霸凌專線:0800-200-885 學 校 反 霸 凌 專 線:2820307	2.你覺得要怎麼做才能杜絕霸凌事件發生? 3.請宣導教育部反霸凌專線:0800-200-885 學校反霸凌專線:2820307		
第二週	1	交通安全	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	交通安全主題討論	1.能認識行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?	開班會討論、分享 1.行人該如何遵守交通規則，以保障自身安全? 2.乘坐公車、摩托車或轎車該注意哪些事項?請分類討論說明。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第三週	1	人身安全	法 J7 理解少年的法律地位。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2	人身安全主題討論	1.能認識吸毒有哪些害處?在什麼場合或情況下容易沾染毒品?應如何避免? 2.能知道人身安全的防護上，除了學習防身術，何種狀況可善用 " 愛心商店 " ?	開班會討論、分享 1.吸毒有哪些害處?在什麼場合或情況下容易沾染毒品?應如何避免? 2.人身安全的防護上，除了學習防身術，何種狀況可善用 " 愛心商店 " ?	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			判斷常見的事故傷害 安 J8 演練校園災害預防的課題。					
第四週	1	家暴防治 I	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	家暴防治主 題討論	1.能討論、說出發生家庭 暴力案件該怎麼處理？ 2.熟記 113 保護專線。	開班會討論 發生家庭暴力案件該怎麼 辦？ 要保持鎮定：不要說刺激 對方的話，也不要回打， 以免火上加油。	學生開班會討 論、書寫班會 記錄本	自編討論題綱
第五週	1	家 暴 防 治 II	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。 資 J11 落實康健的數位使用習慣與態 度。	家暴防治主 題討論	1.能執行個人避難安全計 畫。 2.省思與家人的權力互 動。	開班會討論、分享 1.討論家暴發生時如何保 持鎮定並尋求掩護。 2.討論減少家庭衝突與良 性溝通的方法。	學生開班會討 論、書寫班會 記錄本	自編討論題綱
第六週	1	人 權 、 正 義	人 J14 了解世界人權宣言對人權的維護 與保障。 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 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	人權正義主 題討論	1.認 識 兒 童 權 利 公 約 (CRC)核心精神。 2.具備社會平等與正義觀 點。	開班會討論 1.介紹 CRC 受保護權與參 與權之內涵。 2.討論社會設施（如老人 優先）的平等意義。	學生開班會討 論、書寫班會 紀錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。					
第七週	1	第一次段考						
第八週	1	健康生活	品 EJU4 自律負責。	健康生活主題討論	1.能知道何謂體適能 333 嗎? 2.能知道運動的好處並落實 3.能知道並實行健康飲食,避免過重	開班會討論 1.你知道何謂體適能 333 嗎?(請宣導：每週至少運動 3 次。每次運動最少 30 分鐘。每次運動能使心跳達每分鐘 130 次以上) 2.運動的好處有哪些? 3.要如何吃，才能吃出健康,避免過重?	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第九週	1	節能減碳	品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。	節能減碳主題討論	1.能實踐「綠色消費」行為。 2.提升環境責任感。	開班會討論 1. 討論何謂綠色消費，分享自備購物袋心得。 2. 列舉生活中可落實的節能減碳具體行動。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十週	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	開班會討論 1.預防蛀牙的方法有哪些? 2.避免運動傷害要注意哪些事項?	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十一週	1	國防法治	J2 具備國際視野的國家意識。 海 J5 了解我國國土地理位置的特色及重要性。	國防法治主題討論	1.建立全民國防觀念。 2.強化公民守法意識。	開班會討論 1.討論學生如何透過強身與守法對國防盡責。 2.分享全民國防在日常生活中的具體體現。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十二週	1	孝順感恩	品 EJU2 孝悌仁愛	孝順感恩主	1.能實踐具體感恩行動。	開班會討論	學生開班會討	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			品 EJU6 欣賞感恩。	題討論	2.體認照顧者之辛勞。	1.討論母親節或照顧者節日的感恩慶祝方式。 2.分享如何透過日常行為表達對父母的愛。	論、書寫班會記錄本	
第十三週	1	寬恕	品 J8 理性溝通與問題解決。 生 J16 慈悲與智慧的重要性。	寬恕主題討論	1.能運用理性溝通解決衝突。 2.學習寬容他人的態度。	開班會討論 1.演練因言語傷害他人時的彌補與道歉方法。 2.討論面對同儕錯誤時的寬容與接納方式。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十四週	1	第二次段考						
第十五週	1	愛護環境	國 J3 了解我國與全球議題之關連性。 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	愛護環境主題討論	1.能解決班級資源回收問題。 2.理解永續發展重要性。	開班會討論、分享 1.診斷班級回收區問題，討論並修正執行方法。 2.分享保護地球資源的具體節約策略。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十六週	1	合作共好	品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	合作主題討論	1.體會團隊合作的好處。 2.能與他人共同解決問題。	開班會討論、分享 1.分享與同儕合作成功的經驗及其帶來的榮譽。 2.討論如果缺乏合作會產生的負面結果。	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱
第十七週	1	海洋教育	海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J3	海洋教育	1.能遵守水上活動安全規範。 2.了解家鄉沿海休閒方式。	開班會討論 1.討論夏季水上活動之危險因子與預防措施。 2.分享正確的親海旅遊觀	學生開班會討論、書寫班會記錄本	自編討論題綱

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			了解沿海或河岸的環境與居民生活及休閒方式。			念與安全場域選擇。		
第十八週	1	生活安全	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.熟記急難救助專線(119/112)。 2.掌握精確的報案要領。 報案專線：110	開班會討論 1.宣導並練習撥打各類救災與報案專線。 2.模擬演練報案時需提供的地點、狀況等資訊。	學生開班會 討論、書寫班 會記錄本	自編討論題綱
第十九週	1	學期發表	生 J12 公共議題中的道德思辨。	學期統整活動	1.總結學期成長與改變。 2.完成班級紀錄彙整。	1.分享本學年進步最多的地方及未來展望。 2.整理全學年班會紀錄本，確認事務執行完整度。	學生開班會 討論、書寫班 會記錄本	自編討論題綱
第二十週	1	第三次段考						
第二十一週	1	休業式						

◎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。