

臺南市立太子國民中學 115 學年度第一學期 9 年級彈性學習 太子學堂 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	實施年級 (班級組別)	9	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	透過班級自治活動，讓學生學會如何召開班級自治，提供學生參與學校相關活動及事務的管道，進而培養學生自治及表達意見的能力。 透過週會舉辦活動及研習，結合融入各議題，讓學生對各議題內容有更多的認識與了解。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 理解他人感受，樂於與人互動，具備團隊合作精神。				
課程目標	透過班級自治、議題探究與轉銜準備，培養學生自主管理、民主參與、壓力調適、生涯規劃及畢業前服務回饋能力。				
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. 能運用班級自治流程進行畢業前班級任務規劃、執行與成果回顧。 2. 能面對升學、會考、畢業及轉銜情境，提出自我管理與安全應對策略。 3. 能展現尊重、關懷、法治與服務精神，完成國中階段學習成果與未來規劃。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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	開學班級自治 九年級目標與公約	綜 2b-IV-1:參與團體活動，與他人有效溝通合作，完成分內工作。 人 J3：了解利益衝突，運用民主審議方式解決問題。	升學年級自治與自律	1.能了解九年級共同目標與班級需求。 2.能建立符合升學準備的班級公約。	1.討論九年級學習、秩序與互助需求。 2.完成班級公約、複習時段與幹部分工。	班會參與公約完成 口頭發表	1.九年級和八年級最大的不同是什麼？ 2.班級需要哪些規範才能一起穩定準備會考？
第 2 週	1	友善校園 領導示範與關懷	綜 2a-IV-1:體認人際關係的重要性，學習溝通技巧。 人 J6：正視社會中的歧視並採取關懷行動。 品 J7：同理分享與多元接納。	榜樣責任與同儕支持	1.能理解九年級學生對班級與校園的示範責任。 2.能提出關懷同儕與學弟妹的行動。	1.討論高年級學生在校園中的影響力。 2.設計一項友善提醒或學弟妹關懷行動。	行動設計 討論參與 學習單	1.身為九年級學生，可以如何成為學弟妹的好榜樣？ 2.當同學壓力大或情緒低落時，你可以如何支持？
第 3 週	1	性別平等教育 數位性暴力防治	綜 3a-IV-1:覺察危險情境，運用策略保護自己與他人。 性 J4：認識身體自主權，維護自己並尊重他人。 性 J5：辨識性騷擾、性侵害與性	尊重關係與數位安全	1.能辨識未經同意拍攝、散布影像等數位性暴力。 2.能說出保護自己與求助流程。	1.分析網路私密影像、跟蹤騷擾與言語騷擾案例。 2.整理拒絕、保留證據、通報與求助方式。	案例判斷 情境演練 學習單	1.為什麼未經同意拍攝或轉傳影像是嚴重傷害？ 2.遇到數位性騷擾或影像外流風險時，可以怎麼求助？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			霸凌樣態。					
第 4 週	1	法治教育 少年法律責任與 網路行為	法 J9：進行學生 權利與校園法律 之初探。 資 J12：了解資訊 科技相關法律、 倫理及社會議 題，保護自己並 尊重他人。	法律責任與 數位倫理	1. 能了解未 成年仍需為 行為負責。 2. 能判斷網 路霸凌、恐 嚇、個資外洩 等風險。	1. 討論社群發文、留言攻擊、 散布個資、網路霸凌等案例， 辨識不當網路行為對兒少身 心安全、人際關係與生活隱私 可能造成的影響 2. 整理保護自己與尊重他人 的網路行為準則。	案例討論 準則完成 課堂參與	1. 未成年在網路上 做錯事，是否需要 負責？為什麼？ 2. 發文或留言前， 可以用哪三個問 題提醒自己？
第 5 週	1	交通安全教育 趕時間風險	綜 3a-IV-1：覺察 日常危險情境， 運用策略保護自 己與他人。 安 J3：了解日常 生活容易發生事 故的情境。 安 J4：探討事故 發生的影響因 素。	安全通學與 風險管理	1. 能辨識趕 時間、分心與 違規造成的 交通風險。 2. 能規劃安 全且穩定的 通學時間。	1. 討論考前趕路、睡眠不足與 分心用路案例。 2. 完成安全通學時間管理檢 核。	檢核表 案例討論 口頭發表	1. 趕時間時，你最 容易忽略哪些交 通安全？ 2. 如何安排早晨作 息，降低通學危 險？
第 6 週	1	防災教育 災害領導與協助	綜 3a-IV-1：覺察 危險情境並運用 策略保護自己與 他人。 防 J4：了解臺灣 災害預警機制。 防 J6：應用災害 資訊做出適當判	災害應變與 互助	1. 能熟悉避 難流程並協 助班級維持 秩序。 2. 能在安全 前提下關心 與提醒同學。	1. 複習校園災害預警、避難與 集合流程。 2. 演練班級幹部、同儕提醒與 點名任務。	演練參與 任務紀錄 學習單	1. 災害演練中，九 年級學生可以如 何協助班級？ 2. 幫助他人時，為 什麼仍要先確保 自己的安全？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			斷。					
第 7 週	1	環境教育 畢業前校園永續計畫	綜 3d-IV-1:覺察環境與個人生活關係，運用行動促進環境永續。 環 J4：了解永續發展的意義與原則。	永續行動與成果檢核	1.能檢視班級資源使用與環境問題。 2.能規劃畢業前可完成的校園永續行動。	1.盤點教室用電、回收、掃具與物品使用情形。 2.設計班級畢業前減廢或資源整理行動。	行動方案 班級實作 成果分享	1.畢業前，我們可以為校園環境留下什麼改變？ 2.班級資源使用中，哪一項最需要改善？
第 8 週	1	生命教育 會考壓力與心理韌性	綜 1a-IV-1:探索自我成長，覺察個人成長因素與調適方法。 生 J7：面對並超越挫折，探討促進幸福的方法。	壓力調適與自我支持	1.能覺察會考壓力與身心反應。 2.能建立考前自我照顧與求助策略。	1.使用壓力檢核表分析近期狀態。 2.討論複習、休息、運動與求助的平衡方法。	壓力檢核 反思分享 學習單	1.面對會考壓力，你最常出現什麼情緒或想法？ 2.你可以如何安排讀書與休息，讓自己更穩定？
第 9 週	1	品德教育 誠信應考與自律	綜 2a-IV-1:體認人際關係重要性，學習溝通技巧。 品 J7：同理分享與多元接納。 品 J8：理性溝通與問題解決。	誠信、自律與責任	1.能理解誠信應考與自律對自己的意義。 2.能訂定考前自我管理原則。	1.討論作弊、傳答案、違規物品等應考倫理。 2.完成個人誠信與自律承諾。	承諾單 案例討論 自我評量	1.考試誠信為什麼不只是遵守規定？ 2.為了對自己負責，你想建立哪一項自律習慣？
第 10 週	1	生涯教育 升學進路與目標設定	綜 1b-IV-1:培養主動積極學習態度，掌握學習方法。	升學資訊與生涯規劃	1.能初步了解高中職、五專等升學進路。	1.整理不同升學管道與學習內容。 2.完成個人升學目標與行動步驟。	進路表 目標設定 口頭分享	1.你目前考慮哪些升學進路？原因是什麼？ 2.接下來三個月，

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J13：培養生涯規劃及執行能力。		2.能依興趣與能力設定升學準備目標。			你需要完成哪三件準備事項？
第 11 週	1	人權教育 公民參與與公共議題	綜 2a-IV-1：尊重、包容與欣賞他人，促進良好互動。 人 J4：了解平等、正義原則並在生活中實踐。 人 J5：了解不同群體與文化，尊重並欣賞差異。	公共參與與責任	1.能理解公共議題與個人生活的關係。 2.能以理性方式表達意見並尊重不同觀點。	1.選擇一項校園或社區公共議題進行討論。 2.練習提出事實、理由與具體建議。	議題討論 口頭發表 學習單	1.校園或社區有哪些議題和學生生活有關？ 2.表達公共意見時，如何兼顧自己的立場與他人權利？
第 12 週	1	家庭教育 升學溝通與家庭支持	綜 2a-IV-1：體認人際關係重要性，學習合宜溝通技巧。 家 J5：了解與家人溝通互動及相互支持的方式。 家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家庭溝通與支持系統	1.能理解升學選擇需要與家人理性溝通。 2.能整理自己需要的支持與可承擔的責任。	1.討論親子間對升學期待不同的情境。 2.練習用具體資料和家人說明想法。	溝通計畫 分享回饋 學習單	1.家人對你的升學可能有哪些期待？ 2.你可以準備哪些資料，和家人好好討論升學選擇？
第 13 週	1	健康促進 考前作息與健康	健 1b-IV-4：提出健康自主管理的	健康管理與學習效率	1.能了解睡眠、飲食、運	1.檢視作息、用眼、飲食與運動習慣。	健康計畫 行動紀錄	1.考前最需要維持哪三項健康習

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			行動策略。 健 4a-IV-2:自我監督並增強個人促進健康的行動。		動與考前表現的關係。 2.能建立考前一週健康管理計畫。	2.規劃考前作息與健康自主管理表。	口頭發表	慣？ 2.你如何避免熬夜或過度焦慮影響表現？
第 14 週	1	反毒教育 壓力誘惑與拒絕	健 1a-IV-3:評估行為對健康造成的衝擊與風險。 健 3b-IV-4:善用生活技能解決健康問題。	成癮風險與拒絕策略	1.能辨識壓力下可能出現的不健康誘惑。 2.能練習拒絕菸、酒、檳榔與毒品的策略。	1.分析以紓壓、提神為名的誘惑情境。 2.演練拒絕、離開與求助的具體說法。	情境演練 學習單 課堂參與	1.有人用「放鬆一下」引誘你嘗試不良物質時，你會怎麼回應？ 2.壓力大時，哪些紓壓方式比較健康？
第 15 週	1	資訊教育 數位足跡與資料管理	綜 1b-IV-1:養成自主學習與自我管理的能力。 資 J11:落實健康的數位使用習慣與態度。 法 J9:進行學生權利與校園法律初探。	數位形象與資料保護	1.能了解數位足跡對升學與人際的影響。 2.能整理個資、帳號與學習資料管理方法。	1.檢視社群公開資訊與個人隱私設定。 2.討論資料備份、密碼管理與文件命名原則。	數位檢核 改善方案 討論參與	1.你的社群或網路足跡可能給別人什麼印象？ 2.升學資料和帳號密碼應該如何安全管理？
第 16 週	1	安全教育 校外聚會與夜間安全	綜 3a-IV-1:覺察危險情境，運用策略保護自己與他人。 安 J1:理解安全	人身安全與風險預防	1.能辨識校外聚會、夜間外出與網友互動風險。 2.能擬定外	1.討論聚會、夜間活動、陌生邀約與交通風險。 2.完成個人外出安全檢核表。	安全檢核 情境問答 學習單	1.校外聚會前，你應該先確認哪些安全資訊？ 2.如果現場讓你感到不安全，可以怎

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			教育的意義。 安 J3：了解日常生活容易發生事故的情境。		出告知、結伴與求助策略。			麼離開並求助？
第 17 週	1	法治教育 防詐理財與個資保護	法 J3：認識法律的意義與制定。 法 J9：進行學生權利與校園法律初探。 安 J4：探討日常事故與風險的影響因素。	防詐、理財與法律責任	1.能辨識假投資、遊戲點數與個資詐騙。 2.能知道遇到詐騙時的查證與求助方式。	1.分析假中獎、假交友、假投資與帳號盜用案例。 2.整理防詐四不原則與求助管道。	案例判斷 防詐口訣 學習單	1.為什麼「太好賺」或「限時匯款」常是詐騙警訊？ 2.你的個資或帳號被盜用時，第一步應該做什麼？
第 18 週	1	環境教育 減碳行動成果檢核	綜 3d-IV-1:覺察環境與個人生活關係，運用行動促進環境永續。 環 J4：了解永續發展的意義與原則。	永續行動與反思	1.能檢視個人與班級減碳行動成果。 2.能提出可延續的環保習慣。	1.回顧班級用電、回收與減塑行動成效。 2.完成個人永續生活承諾。	成果分享 反思單 課堂參與	1.哪一項環保行動最容易持續？哪一項最困難？ 2.畢業後你仍願意維持哪一個永續習慣？
第 19 週	1	品德教育 感恩與校園回饋	綜 3b-IV-1:落實社會服務的關懷行動，深化服務情懷。 品 J6：關懷弱勢的意涵、策略及其實踐與反思。	感恩、服務與責任	1.能覺察國中階段受到的照顧與支持。 2.能以實際行動回饋班級或校園。	1.盤點想感謝的人、事、物。 2.規劃一項班級服務或校園整理行動。	服務紀錄 反思分享 同儕回饋	1.國中三年中，誰或什麼事情最值得你感謝？ 2.畢業前你可以為學校留下哪一份善意？
第 20 週	1	班級自治	綜 1b-IV-1:養成	學習回顧與	1.能檢視模	1.整理班級讀書氣氛、秩序與	成果整理	1.模擬考後，你發

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
		模擬會考後班級調整	自主學習與自我管理 能力。 綜 2b-IV-1:參與團體活動並與他人合作。 品 J8:理性溝通與問題解決。	班級修正	擬考後學習與班級運作問題。 2.能提出會考前班級互助與自主管理策略。	互助需求。 2.討論會考前最後階段的共同支持方案。	口頭發表 班會紀錄	現自己最需要補強什麼? 2.班級可以如何互相支持,而不是互相干擾?
第 21 週	1	休業式 寒假會考自主管理	綜 1b-IV-1:養成自主學習與自我管理 能力。 涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。 安 J1:理解安全教育的意義。	寒假複習與安全生活	1.能規劃寒假複習、休息與安全事項。 2.能以自我管理方式安排會考準備。	1.完成寒假複習與生活安全規劃表。 2.分享寒假讀書、運動與壓力調適目標。	寒假計畫 自我評量 口頭分享	1.寒假期間,你會如何安排複習進度和休息? 2.你需要哪些方法提醒自己穩定執行計畫?

臺南市立太子國民中學 115 學年度第二學期 9 年級彈性學習 太子學堂 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	實施年級 (班級組別)	9	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	透過班級自治活動，讓學生學會如何召開班級自治，提供學生參與學校相關活動及事務的管道，進而培養學生自治及表達意見的能力。 透過週會舉辦活動及研習，結合融入各議題，讓學生對各議題內容有更多的認識與了解。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 理解他人感受，樂於與人互動，具備團隊合作精神。				
課程目標	透過班級自治、議題探究與轉銜準備，培養學生自主管理、民主參與、壓力調適、生涯規劃及畢業前服務回饋能力。				
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. 能運用班級自治流程進行畢業前班級任務規劃、執行與成果回顧。 2. 能面對升學、會考、畢業及轉銜情境，提出自我管理與安全應對策略。 3. 能展現尊重、關懷、法治與服務精神，完成國中階段學習成果與未來規劃。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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	開學班級自治 會考目標與支援	綜 2b-IV-1:參與團體活動，與他人有效溝通合作，完成分內工作。 人 J3：了解利益衝突，運用民主審議方式解決問題。	會考準備與班級支持	1.能確認會考前班級共同需求。 2.能建立互不干擾、彼此支持的班級約定。	1.討論會考前讀書氣氛、作息與情緒支持。 2.完成班級支援公約與個人目標卡。	班會參與目標卡 口頭發表	1.會考前班級最需要哪一種互相支持？ 2.你希望同學如何幫助你，也願意如何幫助別人？
第 2 週	1	友善校園 畢業前關係修復	綜 2a-IV-1:體認人際關係的重要性，學習溝通技巧。 人 J6：正視社會中的歧視並採取關懷行動。 品 J7：同理分享與多元接納。	關係修復與祝福	1.能回顧同儕互動中的感謝與遺憾。 2.能以尊重方式表達歉意、感謝與祝福。	1.討論畢業前關係整理與修復的重要。 2.書寫感謝卡、道歉語句或祝福訊息。	反思短文 口頭分享 學習單	1.畢業前，你想感謝或修復哪一段關係？ 2.一句真誠的道歉或祝福可以怎麼說？
第 3 週	1	性別平等教育 畢業季關係界線	綜 3a-IV-1:覺察危險情境，運用策略保護自己與他人。 性 J4：認識身體自主權，維護自己並尊重他人。 性 J5：辨識性騷擾、性侵害與性	尊重界線與安全互動	1.能辨識畢業活動中可能侵犯界線的行為。 2.能以尊重態度面對合照、告白與互動。	1.討論畢業合照、玩笑、肢體接觸與告白情境。 2.練習尊重拒絕與保護自己界線的說法。	情境演練 口頭回答 學習單	1.畢業活動中，哪些互動需要先取得對方同意？ 2.如果你不想被合照、碰觸或開玩笑，可以怎麼表達？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			霸凌樣態。					
第 4 週	1	法治教育 畢業照片與個資	法 J9：進行學生權利與校園法律之初探。 資 J12：了解資訊科技相關法律、倫理及社會議題，保護自己並尊重他人。	社群發文與個資保護	1. 能了解畢業照片、影片與個資公開的風險。 2. 能尊重同學肖像權與隱私。	1. 討論畢業照上傳、標記同學與留言玩笑案例。 2. 整理社群發布前的同意與檢查清單。	案例討論 檢核清單 課堂參與	1. 上傳畢業照片前，為什麼需要確認同學意願？ 2. 什麼樣的留言或標記可能傷害他人？
第 5 週	1	環境教育 畢業減塑與再利用	綜 3d-IV-1：覺察環境與個人生活關係，運用行動促進環境永續。 環 J4：了解永續發展的意義與原則。	資源再利用與永續畢業	1. 能檢視畢業活動可能產生的浪費。 2. 能提出減塑、惜物與資源再利用方案。	1. 盤點畢業禮物、佈置、飲料與餐點可能產生的垃圾。 2. 設計一項低浪費畢業行動。	行動方案 班級實作 成果分享	1. 畢業活動中，哪些用品容易用完就丟？ 2. 我們可以如何讓畢業活動更環保？
第 6 週	1	生命教育 分離與轉銜適應	綜 1a-IV-1：探索自我成長，覺察影響個人成長因素及調適方法。 生 J3：反思人生目的、價值與意義。 生 J7：探討面對挫折與促進幸福的方法。	離別、轉銜與生命意義	1. 能覺察畢業離別帶來的情緒。 2. 能以正向態度面對新的學習階段。	1. 討論畢業、升學與離別時的複雜感受。 2. 書寫給未來自己的鼓勵信。	反思短文 口頭分享 學習單	1. 想到畢業和升學，你有哪些期待或不安？ 2. 你想對未來的自己說什麼鼓勵的話？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 7 週	1	品德教育 負責任完成畢業 任務	綜 2a-IV-1: 體認 人際關係重要 性，學習溝通技 巧。 品 J7: 同理分享 與多元接納。 品 J8: 理性溝通 與問題解決。	責任、自律 與合作	1. 能理解畢 業前仍需完 成班級與個 人責任。 2. 能合作完 成整理、交接 與活動任務。	1. 盤點畢業前應完成的學習、 物品與班級任務。 2. 分組規劃並執行班級收尾 工作。	任務清單 同儕回饋 自我評量	1. 畢業前，你還 有哪些責任需 要完成？ 2. 如何避免因 為快畢業就鬆 懈或影響他人？
第 8 週	1	生涯教育 高中職生活與自 我管理	綜 1b-IV-1: 培養 主動積極學習 態度，掌握學習 方法。 涯 J3: 覺察自己 的能力與興趣。 涯 J13: 培養生涯 規劃及執行能 力。	轉銜準備與 自主學習	1. 能了解高 中職生活與 國中的差異。 2. 能規劃升 學後的時間 管理與學習 方法。	1. 討論課業、社團、人際與交 通等轉銜挑戰。 2. 完成高中職生活準備清單。	準備清單 目標設定 口頭分享	1. 升上高中職後， 你覺得最需要 適應的是什麼？ 2. 你可以提前建 立哪些自我管理 習慣？
第 9 週	1	人權教育 尊重不同升學選 擇	綜 2a-IV-1: 尊 重、包容與欣賞 他人，促進良好 互動。 人 J4: 了解平等、 正義原則並在生 活中實踐。 人 J5: 了解不同 群體與文化，尊 重並欣賞差異。	多元選擇與 平等尊重	1. 能理解每 個人的升學 選擇可能不 同。 2. 能避免用 成績或校名 評價他人。	1. 討論不同進路、能力與興趣 的價值。 2. 練習回應比較、嘲笑或壓力 語言。	案例討論 語句改寫 學習單	1. 為什麼不能只 用成績或學校來 評價一個人？ 2. 當同學的選擇 和你不同時，可 以如何給予尊重？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 10 週	1	家庭教育 升學後家庭溝通	綜 2a-IV-1: 體認人際關係重要性，學習合宜溝通技巧。 家 J5：了解與家人溝通互動及相互支持的方式。 家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	親子溝通與責任承擔	1. 能規劃升學後與家人的溝通方式。 2. 能提出自己可承擔的生活責任。	1. 討論通勤、住宿、作息、金錢與手機使用情境。 2. 完成與家人溝通的重點清單。	溝通清單 分享回饋 學習單	1. 升學後，你需要和家人討論哪些生活規劃？ 2. 你願意承擔哪些責任讓家人更放心？
第 11 週	1	健康促進 考後身心調整	健 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 健 4a-IV-2: 自我監督並增強個人促進健康的行動。	身心恢復與健康習慣	1. 能覺察考後放鬆與作息失衡風險。 2. 能建立運動、睡眠與飲食調整計畫。	1. 檢視考後可能熬夜、久坐、暴飲暴食等情形。 2. 規劃一週身心恢復行動。	健康計畫 行動紀錄 口頭發表	1. 考後最容易出現哪一種作息或健康問題？ 2. 你可以如何讓放鬆不變成放縱？
第 12 週	1	資訊教育 帳號與資料安全	綜 1b-IV-1: 養成自主學習與自我管理的能力。 資 J11: 落實健康的數位使用習慣與態度。 法 J9：進行學生權利與校園法律初探。	資訊安全與數位整理	1. 能整理畢業後仍會使用的帳號與資料。 2. 能建立密碼、備份與隱私設定習慣。	1. 檢查常用帳號、雲端資料與社群隱私設定。 2. 完成個人資料整理與安全檢核。	數位檢核 改善方案 討論參與	1. 畢業後，哪些帳號、檔案或照片需要妥善保存？ 2. 你可以如何設定密碼和隱私，保護自己的資料？
第 13 週	1	安全教育	綜 3a-IV-1: 覺察	轉銜安全與	1. 能辨識暑	1. 討論暑期打工、補習、社群	安全守則	1. 暑假和新生入學

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
		暑假與新生入學安全	危險情境，運用策略保護自己與他人。 安 J1：理解安全教育的意義。 安 J3：了解日常生活容易發生事故的情境。	自我保護	假與新生入學前的安全風險。 2.能建立交通、交友、活動與網路安全守則。	交友與新環境適應風險。 2.完成升學前安全守則。	情境問答學習單	前，最需要注意哪些安全事項？ 2.進入新環境時，你可以如何保護自己並尋求協助？
第 14 週	1	法治教育 消費、打工與權益	法 J3：認識法律的意義與制定。 法 J9：進行學生權利與校園法律初探。 安 J4：探討日常事故與風險的影響因素。	消費權益與勞動初探	1.能初步了解青少年消費、打工與契約相關權益。 2.能知道遇到糾紛時的保存資料與求助方式。	1.分析網購退換貨、打工條件與詐騙招募案例。 2.整理收據、對話紀錄與求助管道的重要。	案例判斷 權益清單 學習單	1.網購或打工前，你需要確認哪些資訊？ 2.發生消費或打工糾紛時，應保留哪些證據？
第 15 週	1	環境教育 校園回饋與永續承諾	綜 3d-IV-1:覺察環境與個人生活關係，運用行動促進環境永續。 環 J4：了解永續發展的意義與原則。	永續承諾與行動延續	1.能完成畢業前校園環境回饋行動。 2.能將永續習慣延續到下一階段生活。	1.進行教室、置物櫃或公共區域整理與資源分類。 2.寫下高中職階段的永續生活承諾。	成果分享 反思單 課堂參與	1.畢業前，我們可以如何把使用過的空間整理好？ 2.升學後你仍願意維持哪一項環保習慣？
第 16 週	1	品德教育 感恩祝福與校園服務	綜 3b-IV-1:落實社會服務的關懷行動，深化服務	感恩、祝福與服務實踐	1.能以具體方式表達對師長、同學與	1.製作感恩卡、祝福語或校園服務計畫。 2.分享國中三年成長與感謝。	服務紀錄 反思分享 同儕回饋	1.國中三年中，你最想感謝誰？為什麼？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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
			情懷。 品 J6：關懷弱勢 的意涵、策略及 其實踐與反思。		學校的感謝。 2.能完成一項畢業前服務或祝福行動。			2.你可以用什麼行動把感謝變成祝福？
第 17 週	1	班級自治 畢業成果回顧與 交接	綜 1b-IV-1:養成 自主學習與自我 管理能力。 綜 2b-IV-1:參與 團體活動並與他人 合作。 品 J8：理性溝通 與問題解決。	成果整理與 經驗傳承	1.能回顧國中三年班級自治與個人成長。 2.能提出給學弟妹或未來自己的建議。	1.整理班級自治、議題學習與服務成果。 2.完成班級畢業回顧與經驗傳承紀錄。	成果整理 口頭發表 班會紀錄	1.國中三年中，你看見自己最大的成長是什麼？ 2.如果要給學弟妹一句建議，你會說什麼？
第 18 週	1	暑假銜接高中職計畫	綜 1b-IV-1:養成 自主學習與自我 管理能力。 涯 J13:培養生涯 規劃及執行的能力。 安 J1：理解安全 教育的意義。	轉銜生活與 自主規劃	1.能規劃暑假安全、學習與新生活準備。 2.能以自我管理方式銜接高中職階段。	1.完成暑假生活安全、閱讀、運動與入學準備表。 2.分享給未來自己的高中職生活目標。	暑假計畫 自我評量 口頭分享	1.暑假期間，你要如何準備新的學習階段？ 2.你希望高中職的自己成為什麼樣的人？